तापमान
अधिकतम 39 .6 डिग्री
न्यूनतम 25 .2 डिग्री

हरिभूमि
जीटी रोड भूमि

रोहतक, रविवार, 22 जून 2025

योग सनातन विधा, जिंदगी में इसे शामिल करना जरूरी 12

अध्यात्मिक क्रांति ही शांति हासिल करने का आधार 12

खबर संक्षेप

साइबर ठगी के मामले में दो युवक गिरफ्तार

अंबाला। थाना साइबर क्राइम में दर्ज साइबर फ्रॉड के मामले में पुलिस ने आरोपी दिनेश व हरजाप सिंह को गिरफ्तार किया है। गोवर्धन नगर के प्रीतम राय ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि उसके मोबाइल के व्हस्टएप्प पर मैसेज आया था। शेयर मार्केटिंग का लाल देकर कॉल करने वाले ने उससे 30 लाख 40 हजार रुपये ठग लिए थे। आरोपियों ने लालच देकर पहले उसके खाते में 78 लाख जमा दिखाए थे लेकिन परिवादी उन पैसों को निकाल नहीं पाया था। लालच के चक्कर में वह ठगी का शिकार हो गया।

कैप्सूल तस्करी में आरोपी गिरफ्तार

अंबाला। थाना अंबाला शहर में दर्ज नशा तस्करी के मामले में सीआईए-1 ने आरोपी अंकित को गिरफ्तार किया है। उसे 3 दिन के रिमांड पर लिया गया है। सीआईए 1- ने एक बाइक सवार युवक को 5040 नशीले कैप्सूल के साथ काबू किया था। उसकी पहचान सौरव वासी पटेल रोड के रुप में हुई थी। आरोपी ने पूछताछ में बताया था कि इस मामले में अंकित भी शामिल है। इसी आधार पर उसे काबू किया गया।

चोरी के मामले में चार महिलाएं गिरफ्तार

अंबाला। थाना बलदेव नगर में दर्ज चोरी के मामले में पुलिस ने चार आरोपी महिलाओं को गिरफ्तार किया है। पीड़ति महिला ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि आरोपियों ने प्रेम नगर में स्थित उसके घर से चुल्हा, एलईडी, इन्वर्टर व अन्य सामान चोरी किया है। इस शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज किया था।

कुरुक्षेत्र ने योग दिवस को योग युग बनाकर विश्व में पहचान कायम की

प्रदेश के हर क्षेत्र का समान रूप से विकास करवा रही सरकार : सैनी

पूर्व राज्यमंत्री सुभाष सुधा के निवास पर पहुंचे मुख्यमंत्री

कुरुक्षेत्र

कुरुक्षेत्र। पूर्व राज्य मंत्री सुभाष सुधा के घर पहुंचे सीएम नायब सिंह सैनी, राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय, स्वामी रामदेव। *फोटो : हरिभूमि*

- ट्रिपल इंजन की सरकार तीन गुना गति से विकास करवा रही

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि कुरुक्षेत्र ने विश्व स्तर पर योग धर्म से योग युग बनाने की पहचान बनाई है, जो प्रदेश के लिए बहुत ही गौरव और गर्व की बात है।

भाजपा की सरकार प्रदेश के हर क्षेत्र का समान रूप से विकास करवा रही है।

केंद्र में सरकार अपने 11 वर्ष पूरे कर चुके हैं। इस दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश को विश्व स्तर पर प्रसिद्धि हासिल करने के कार्य किए गए और प्रदेश में ट्रिपल इंजन की सरकार तीन गुना गति से विकास कार्य करवा रही है। इससे प्रदेश का हर वर्ग खुशहाल है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी शनिवार को पूर्व राज्यमंत्री सुभाष सुधा के निवास स्थान पर बोल रहे थे। उनके साथ हरियाणा राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय और योग गुरु स्वामी रामदेव उपस्थित रहे। इससे पहले कुरुक्षेत्र के ब्रह्म सरोवर और मेला ग्राउंड में अंतरराष्ट्रीय योग महोत्सव के राज्य स्तरीय कार्यक्रम में शिरकत भी की थी। मुख्यमंत्री सैनी ने कहा कि आज प्रदेश में ऐसा कोई भी जिला नहीं है, जिसको नेशनल हाईवे ना जोड़ता हो। प्रदेश के सभी जिले किसी न किसी नेशनल हाईवे से जुड़ चुके हैं। इस समय अच्छी सडक होने के कारण प्रदेश के एक कोने से दूसरे कोने तक जाने के लिए समय अभी आधा लगने लगा है।

मंत्री विज का हालचाल जाना

अंबाला। मंत्री अनिल विज से मुलाकात करते सीएम नायब सैनी।

अंबाला। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने शनिवार दोपहर को अंबाला छावनी में ऊर्जा, परिवहन एवं श्रम मंत्री अनिल विज के आवास पर पहुंच उनसे मुलाकात की। इस दौरान उनका हालचाल जाना। उनके जल्द स्वस्थ होने की कामना की। इस दौरान मुख्यमंत्री को विज ने शाल भेंट कर सम्मानित किया। मुख्यमंत्री के यहां पहुंचने पर मंत्री अनिल विज के भाई राजिंद्र विज, कपिल विज के अलावा चाचा रिटायर्ड विंग कमांडर एसडी विज, गौरव विज, शुभम विज व अन्य परिवार सदस्यों के अलावा बड़ी संख्या में मौजूद भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा उनका जोरदार स्वागत किया गया। गौरतलब है कि मंत्री अनिल विज के पांव में फ्रेक्चर की वजह से चिकित्सकों ने उन्हें कुछ दिन आराम करने की सलाह दी है। विज को लगभग एक माह पहले पांव में चोट लग गई थी। चोट की परवाह किए बिना उन्होंने निरंतर विकास कार्यों का जायजा लिया। पैर में अति पीढ़ा के बावजूद उन्होंने अम्बाला छावनी में बाढ़ प्रबंधों का लगातार सात घंटे तक जायजा भी लिया था। अति पीढ़ा के बाद उन्होंने शुक्रवार को पैर का एक्स-रे कराया था7 चिकित्सकों ने पांव के अंगूठे में फ्रेक्चर बताया। उन्हें कुछ दिनों के लिए आराम करने की सलाह दी है।

लकड़ी कारोबारी से ठगे 23.45 लाख रुपये

- कैंसर की दवा बनाने वाले केमिकल की खरीद-फरोख्त के बहाने से ऐंठी रकम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| यमुनानगर

साइबर ठगों ने शहर के रघुनाथपुरी निवासी लकड़ी कारोबारी नितेश शर्मा से विदेशी दवा कंपनी में सप्लाई कराने के नाम पर 23 लाख 45 हजार रुपये ठग लिए।

आरोपियों ने कैंसर की दवा बनाने वाले केमिकल की खरीद फरोख्त के बहाने से यह रकम ऐंठी है। जब उसे अपने साथ ठगी का पता चला तो उसने मामले की सूचना पुलिस को दी। रघुनाथपुरी निवासी नितेश शर्मा ने बताया कि उसका लकड़ी का कारोबार हैं। गत तीन मई को उनके ई मेल पर एक महिला का संदेश आया। जिसमें विदेशी कंपनी के लिए भारत से केमिकल सप्लाई का प्रस्ताव दिया था। महिला ने दावा किया कि यह केमिकल कैंसर की दवा बनाने में इस्तेमाल होता है। महिला ने नितेश को मुख्य सप्लायर बनाने और 20 प्रतिशत कमीशन देने की बात कही। इसके बाद उसकी पांच लीटर केमिकल की पहली डील हुई। 27 मई को उसने 7. 69 लाख रुपये एचडीएफसी बैंक खाते में भेजे और 28 मई को थाणे स्टेशन से युवक से सामान लिया। 29 मई को बताया गया कि स्वीडन में पांच नहीं, कम से कम 10 लीटर भेजना जरूरी है। उसने फिर से बैंक अकाउंट में 3.90 लाख और 3.79 लाख रुपये भेजे। एक जून को बोरीवली स्टेशन से फिर माल मिला। दो जून को 15 लीटर का नया ऑर्डर दिया गया। उसे कहा गया कि छह जून को एक व्यक्ति स्वीडन से सामान लेने भारत आएगा। आरोपियों ने उसके पास टिकट की फोटो भी भेजी। इस प्रकार तीन जून को उसने पांच लीटर केमिकल के लिए बैंक में 7.69 लाख रुपये जमा करवाए। चार जून को उसे दादर स्टेशन से माल मिला। लेकिन छह जून को कोई भी व्यक्ति माल लेने नहीं पहुंचा।

अज्ञात साइबर ठगों के खिलाफ मामला दर्ज

जब उसने आरोपियों से ई मेल, कॉल और व्हाट्सएप पर पर संपर्क किया तो कोई जवाब नहीं मिला। इस दौरान उसे अपने साथ हुई ठगी का पता चला। उसने घटना की सूचना साइबर क्राइम थाना पुलिस को दी। पुलिस ने मामले की जांच के बाद अज्ञात के खिलाफ धोखाधड़ी के आरोप में केस दर्ज कर लिया है।

वांटेड हत्यारोपी के पोस्टर चस्पाए

अंबाला। शराब कारोबारी शांतनु की हत्या में वांटेड रोमिल वोहरा को काबू करने के लिए अब पुलिस ने अंबाला में भी पोस्टर चस्पाने शुरू कर दिए हैं। यमुनानगर के कांसापुर की अशोक विहार कॉलोनी के रहने वाले रोमिल वोहरा को पकड़ने के लिए पुलिस पूरी तरह से अलर्ट है। वांटेड घोषित किए दो लाख के ईनामी बदमाश रोमिल को पकड़ने के लिए पुलिस ने शनिवार को अंबाला कैंट सहित अन्य इलाकों में जगह-जगह वांटेड आरोपी के पोस्टर चस्पा किए। बता दें कि शराब कारोबारी शांतनु की हत्या में रोमिल वोहरा का नाम आ रहा है। पुलिस उसकी धरपकड़ के लिए निरंतर रेड कर रही है। इस सिलसिले में हत्या में शामिल तीन शूटर्स को काबू कर चुकी है। मुख्य आरोपी रोमिल अभी पुलिस हिरासत से बच रहा है।

प्रतिबंधित कैप्सूलों के साथ युवक काबू

यमुनानगर। एचएसएनसीबी यूनिट अंबाला की टीम ने छछरौली थाना क्षेत्र के गांव याकुबपुर से एक युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से प्रतिबंधित दवाई के 480 कैप्सूल बरामद किए हैं। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर उसे अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया। पुलिस को सूचना मिली थी कि गांव याकुबपुर के पास गांव जयधर निवासी कुलदीप संदिग्ध परिस्थितियों में घूम रहा है। आरोपी नशीला दवाईयां बेचने की फिराक में है। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर युवक की तलाशी ली तो उसके पास से प्रतिबंधित दवाई के 480 कैप्सूल बरामद हुए।

सात साल से फरार हत्या का दोषी गिरफ्तार

- पैरोल पर आकर फरार हो गया था प्रदीप उर्फ आकाश उर्फ संजय

करनाल । जिला पुलिस करनाल की स्पेशल डिटेक्टिव यूनिट ने हत्या के एक मामले में पैरोल पर आकर सात साल से फरार चल रहे एक अपराधी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान प्रदीप उर्फ आकाश उर्फ संजय पुत्र मोहनलाल निवासी गांव नूरवाला, जिला पानीपत (हाल निवासी प्रेम नगर, करनाल) के रूप में हुई है। उसे गुरुवार 20 जून को विश्वसनीय सूचना के आधार पर पानीपत के सेक्टर 29 से गिरफ्तार किया गया। आरोपी के खिलाफ वर्ष 2011 में थाना शहर पानीपत में मुकदमा दर्ज था, जिसमें वह दोषी करार दिए जाने के बाद 20 वर्ष की सजा जिला जेल करनाल में काट रहा था। 14 दिसंबर 2017 को आरोपी को 2 सप्ताह की पैरोल पर रिहा किया गया था, लेकिन अवधि समाप्त होने के बाद वह जेल वापस नहीं लौटा। गिरफ्तारी से बचने के लिए आरोपी बिहार के बांका जिले में जाकर छिप गया था।

BRCM EDUCATION SOCIETY

Bahal-127028, Bhiwani (HARYANA)

Transforming Values with Commitment...

BRCM HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS — ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

BRCM COLLEGE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY

Engineering New Vision...

Estd. 1999

Approved by AICTE, New Delhi & Affiliated to MDU, Rohtak
Recognized Under Section 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956)
NAAC Accredited B+ Grade with 2.67 CGPA
NBA Accredited In B. Tech CSE & EE

PROGRAMS OFFERED

B.Tech.
- Computer Science & Engineering
- Civil Engineering
- Electrical Engineering
- Mechanical Engineering

M.Tech.
- Computer Science & Engineering
- Electrical & Electronics Engineering
- Structural Engineering

For Further Information Please Contact
Ph. No. - 8059900243, 8059900247
E-Mail : infocollege@brcm.edu.in
Website : www.brcmcet.edu.in

GDC MEMORIAL COLLEGE

Your Potential - Our Passion...

Estd. 2011

Approved by Govt. of Haryana
Permanently Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani
NAAC Accredited 'B' Grade (Second Cycle)

COURSES OFFERED

UG Courses
- B.Com. (Pass)
- B.A. (Bachelor of Arts)
- B.Sc. (Life Science/Medical)
- B.Sc. (Phy. Sci./Non-Med./Comp. Sci.)
- BPES (Phy. Edu. and Sports)
- B.Sc. Agriculture (Hons.)

PG Courses
- M.Sc. - Mathematics
- M.Sc. - Physics
- M.Sc. - Chemistry
- M.Sc. - Geography
- M.A. - History
- M.Com.
- M.Sc. - Psychology* (*Proposed New Course)

For Further Information Please Contact
Ph. No. - 9992000335, 9992500750, 9991500408
E-Mail : infogdc@gdccollege.edu.in | Website : www.gdccollege.edu.in

BRCM LAW COLLEGE

Where Knowledge is for Justice...

Estd. 2018

Approved by Govt. of Haryana and Bar Council of India, New Delhi
Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

COURSES OFFERED
- LL.B. - 3 Years Course
- B.A.LL.B. - 5 Years Integrated Course
- LL.M. - 2 Years Course

Special Features
- Moot Court Competitions
- Internship Opportunities

For Further Information Please Contact
Ph. No. - 9991500274, 9992500397
E-Mail : infolawcollege@brcm.edu.in
Website : www.brcmlawcollege.edu.in

BRCM SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS — ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

BRCM PUBLIC SCHOOL

SHISHUKUNJ
CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE
JUNIOR WING
Ph. No. - 9992500733, 9992500507
E-Mail : infoshishukunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmshishukunj.com

BRCM GYANKUNJ SCHOOL

(Day-Cum-Boarding School)
CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE
SENIOR WING (Science, Commerce & Humanities)
Ph. No. - 9992500855, 9992206600
E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

SAINIK SCHOOL SOCIETY

(MINISTRY OF DEFENCE)
has approved
BRCM SAINIK SCHOOL
Ph. No. - 9992500855, 9992206600
E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

www.brcm.edu.in | brcmgoi | brcmes | brcmes | brcmes | brcmes | vidyagram | brcmes

11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अनेक सामाजिक, शैक्षणिक व धार्मिक संस्थाओं ने योग शिविरों का किया आयोजन

करनाल में योग दिवस पर शिविरों में जनभागीदारी रही उत्साहजनक

हरिभूमि न्यूज ⏭ करनाल

11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर करनाल में अनेक सामाजिक, शैक्षणिक व धार्मिक संस्थाओं द्वारा विभिन्न स्थलों पर योग शिविरों और जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इन आयोजनों में जनसाधारण, अधिकारी, कर्मचारी, महिलाएं और बच्चे उत्साहपूर्वक शामिल हुए।

रोटरी क्लब करनाल द्वारा अटल पार्क में आयोजित योग शिविर में पतंजलि योग समिति (भारत स्वाभिमान न्यास) के सहयोग से योग शिक्षक अशोक महेंद्रू के नेतृत्व में आसनों का अभ्यास करवाया गया। इस अवसर पर क्लब प्रधान डा. मीनाक्षी जैन, सचिव गौतम जैन, सदस्यगण जगदीश अग्रवाल, नीलम जैन, ईश्वर बहल, डा. विक्रम मितल, डा. अरुण सूद, मनीष अग्रवाल, ब्रिज गर्ग, नरेंद्र गोयल, भारती शर्मा, डा. जतिन आर्य, सुरेन्द्र जैन, विनोद मिश्रा, प्रशांत जैन, रमन शर्मा, रेखा मिश्रा, स्नेहा जैन, ध्रुवी मितल आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम उपरांत छबील लगाकर आमजन को लस्सी वितरित की गई।

जेबीबी सोसाइटी में योग का आयोजन

भारत विकास परिषद कर्ण शाखा व जे बी बी सोसाइटी के सहयोग से सोसाइटी परिसर में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ। परिषद अध्यक्ष ज्योति चौधरी ने सभी प्रतिभागियों का स्वागत कर नियमित योग अपनाने का आग्रह किया। योग सत्र का संचालन योग गुरु दिनेश गुलाटी व उनकी टीम ने किया। समापन पर अंगवस्त्र व स्मृति चिन्ह भेंट कर शिक्षकों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर नरेश कुमार, राजीव शर्मा, संगीता, नीरज जैन, पवन कंबोज, संजय बिदानी, शिव चुघ, अभय अरोड़ा, मुकेश गुप्ता, सुरिंदर भारती, कपिल अत्रेजा (सदस्य, हरियाणा कर्मचारी आयोग), संजय चौधरी, शायना बिदानी, वंदना चुघ, अनुपमा, मनीषा अरोड़ा, रजनी भारती, सुलक्षणा गुप्ता का आयोजन में योगदान रहा।

भारतीय गेहूं एवं जौ अनुसंधान संस्थान परिसर में किया योग

भारतीय गेहूं एवं जौ अनुसंधान संस्थान परिसर में आयोजित योग शिविर का संचालन निदेशक डा. रतन तिवारी की अध्यक्षता में हुआ। उन्होंने कहा कि योग शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन का माध्यम है। उनका संदेश था – "करे योग, रहे निरोग"। इस अवसर पर संस्थान के सभी अधिकारी, कर्मचारी, शोध छात्र एवं उनके परिजन, लगभग 200 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

लिबर्टी योग केंद्र में किया योग

लिबर्टी योग केंद्र और लिबर्टी शूज द्वारा सेंट्रल हाउस रेलवे रोड परिसर में आयोजित कार्यक्रम में सीईओ रमन बंसल ने योग को जीवन की ऊर्जा बताया। योग प्रशिक्षक व कार्यक्रम प्रभारी सतीश गोयल ने बताया कि वे 85 वर्ष की आयु में भी निरंतर योग कर स्वस्थ हैं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रवेश शर्मा (निदेशक, दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम) व शैली शर्मा (पूर्व मिसेज इंडिया) शामिल रहे। अन्य उपस्थितजनों में बीरपाल सिंह तिनगुरिया, रामनाथ शर्मा (मार्केटिंग जीएम), मनोहर दीपनक (योग मार्गदर्शक) सहित लिबर्टी परिवार के अनेक अधिकारी व कर्मचारी शामिल हुए।

विकारों से मुक्त करता है योग

निसिंग। चिड़ाव क्षेत्र में हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में योग शिविर आयोजित हुआ। हरियाणा गौ सेवा आयोग के अध्यक्ष श्रवण कुमार गर्ग ने कहा कि योग तन और मन को विकारों से मुक्त करता है और रोगों से बचाव करता है। योग शिक्षक डॉ. टी.आर. मिनोचा, रीना सेठी, विनीता गुप्ता, योग सहायक मुकेश, सोनू पाल और कुसुम ने प्रतिभागियों को विभिन्न योग क्रियाएं करवाईं। इस अवसर पर बीडीपीओ दिगम्बर सिंह, डॉ. प्रियंका, डॉ. सुनील, अनूप, डॉ. भावना, डॉ. विक्रम सिंह चौहान, राकेश भोला, सुखदेव, प्रदीप कुमार, तेजेन्द्र सिंह, फार्मासिस्ट आशीष, सविता, मुकेश उपस्थित रहे।

गीता मॉडर्न स्कूल में मनाया योग दिवस

तरावड़ी। गीता मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 20 और 21 जून को उत्सव के रूप में मनाया गया। जिसमें विद्यालय के बच्चों और शिक्षकों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में नई अनाज मंडी नीलोखेड़ी में आयोजित कार्यक्रम में भी भाग लिया। और विभिन्न प्रकार के योगासनों द्वारा शरीर को स्वस्थ रखने और पर्यावरण को सुरक्षित रखने का संकल्प भी लिया। प्रधानाचार्या रागिनी राय ने हरित योग पर्यावरण संरक्षण के संदेश का प्रचार करने के लिए विद्यालय में बच्चों को पौधे वितरित किए। इस अवसर पर सुरेश चंद्र, कर्मजीत कौर, पायल, नीरू, सारिका, देवेंद्र, रिंकी, निशा, किरण एवं स्टाफ मौजूद रहा।

शरीर, मन और आत्मा को जोड़ता है योग

तरावड़ी। योग शिविर मे भाग लेते स्कूल स्टाफ व बच्चे।

तरावड़ी। एसएमएस मेमोरियल पब्लिक स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विद्यालय के प्रांगण में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय के छात्र-छात्राओं और स्टाफ सदस्यों ने एक साथ योग किया। विद्यालय की प्राचार्या डॉ विभा कौशिक ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग के लिए कोई एक दिन नहीं होता, लेकिन ये दिन योग के महत्व को बताने और लोगों को इसे अपने जीवन में उतारने के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से मनाया जाता है। मनुष्य के लिए एक अच्छी दिनचर्या का होना बहुत आवश्यक है। यदि दिनचर्या संतुलित नहीं है तो दिनभर कई छोटी-छोटी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। पाचन तंत्र को बेहतर दिनचर्या से सही रखा जा सकता है। सुबह से लेकर रात सोने तक अपनी दिनचर्या पर विशेष ध्यान देना चाहिए ।योग शरीर, मन और आत्मा को जोड़ता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह हमारे जीवन के हर पहलू को प्रभावित करता है। योग अच्छी या विपरीत हर एक परिस्थिति में खुद को बैलेंस रखने की एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया है।योग प्रशिक्षक के मार्गनिर्देशन में अनुलोम - विलोम, सूक्ष्म शारीरिक संचालन से शुरू होकर विभिन्न योग जैसे - वृक्षासन, ताड़ासन, अद्र्ध चक्रासन, दण्डासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, शवासन ,सूर्य नमस्कार आदि का अभ्यास करवाया गया । विभिन्न आसनों के माध्यम से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ जीवन शैली के महत्व को अपनाने पर भी बल दिया गया

घरौंडा में एसडीएम ने करवाया योग

घरौंडा। 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वाधान में घरौंडा की अनाज मंडी में शनिवार को खंड स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया, इस अवसर पर घरौंडा के एसडीएम राजेश सोनी ने बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। एसडीएम राजेश सोनी ने कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर तथा भगवान धन्वंतरि के चरणों में पुष्प अर्पित करके किया। इस अवसर पर एसडीएम सहित प्रशासन के अधिकारी, कर्मचारी, महिलाएँ, पुरुष और बच्चों ने योगाभ्यास किया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विशाखापटनम और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कुरुक्षेत्र में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जुड़कर अपना संदेश दिया। इस मौके पर एसडीएम राजेश सोनी ने उपस्थित जनसमूह को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आज पूरा विश्व योगमय हो रहा है। वर्ष 2015 में संयुक्त राष्ट्र की महासभा में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने पहले भाषण में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की जोरदार पैरवी की थी, जिसका 177 देशों ने समर्थन किया था और जिसके फलस्वरूप 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया। उन्होंने कहा कि मानव जीवन स्वस्थ्य हो इसके लिए इसके लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने फिट इंडिया, खेलों इंडिया जैसी मुहिम देश में चलाई हैं, ताकि हमारा युवा नशे से दूर रहकर अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें। योगाभ्यास कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक अनुराधा, अजय व श्रवण ने कपालभाति, नाड़ी शोधन, भ्रामरी और प्राणायाम करवाते हुए योग की तकनीक और श्वास लेने की प्रक्रिया को बारीकी से समझाया। योग को बड़ी सावधानी के साथ करना चाहिए, क्योंकि इससे अधिकतर बीमारियों से निजात मिली है। उन्होंने सभी से अपने जीवन में योग को अपनाने का आग्रह किया, क्योंकि योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।

एक पेड़ मां के नाम के तहत किया पौधारोपण

योग हमारी प्राचीन पद्धति, तनाव मुक्ति व स्वास्थ्य के लिए आवश्यकः कश्यप

इंद्री। इंद्री अनाज मंडी मे योग करते विधायक

इंद्री। आयुष विभाग एवं हरियाणा योग आयोग द्वारा 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में अनाज मंडी इंद्री में खंड स्तरीय योग दिवस समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि, विधायक रामकुमार कश्यप द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर विधायक राम कुमार कश्यप सहित प्रशासन के अधिकारी, कर्मचारी, महिलाएं, पुरुष और बच्चों ने योगाभ्यास किया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी विशाखापत्तनम और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी कुरुक्षेत्र में आयोजित कार्यक्रम से वीडियो कॉन्फ्रेसिंग के माध्यम से जुड़े। इस मौके पर विधायक रामकुमार कश्यप ने कहा कि मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए योग को अपने जीवन में अपनाना होगा। योग हमारी प्राचीन पद्धति है और इसके माध्यम से हम अपने शरीर को गंभीर बीमारियों से बचा सकते हैं। इस अवसर पर एसडीएम अशोक कुमार मुंजाल, डीएसपी सतीश गौतम, गुरमलक सिंह, डॉ. संजीव कुमार, जसबीर सिंह, खंड शिक्षा अधिकारी धर्मपाल चौधरी, धर्मपाल आर्य, नगरपालिका अध्यक्ष राकेश पाल, नगरपालिका सचिव धर्मबीर सिंह, रोहताश सिंह, नितिन गांधी, महेंद्र सिंह व राजेश पिचोलिया सहित काफी संख्या मे लोग मौजूद रहे।

पत्रकार एकता मंच ने किया योगाभ्यास

तरावड़ी। योग दिवस के अवसर पर शनिवार को योगा कार्यक्रम मे भाग लेते शहर के

तरावड़ी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पत्रकार एकता मंच द्वारा नगरपालिका पार्क में आयुष विभाग की डा. दीपिका द्वारा योग करवाया गया है जिसमें शहर के सैकड़ों लोगों ने भागीदारी की। इस अवसर पर उन्होंने मंत्रोच्चारण द्वारा योग का शुभारंभ किया और ग्रीवा संचालन के साथ आज के कार्यक्रम की शुरुआत की। उन्होंने बताया कि ग्रीवा संचालन हमारे सर्वाइकल के रोग को दूर करता है। उन्होंने बताया कि हर योग शरीर के किसी न किसी हिस्से के लिए जरूरी है और बीमारियों से निजात दिलाता है। इस अवसर पर हरीश चावला, राजकुमार खुराना, रोहित लामसर, संदीप कटारिया, संदीप जोशी, पंकज ठाकुर, रामसिंह चौधरी, अमन शर्मा, हेमा जांगड़ा, विजय जांगड़ा, भुवन व दर्जनों की संख्या में शहर के प्रमुख समाजसेवी उपस्थित रहे।

महाविद्यालय प्रांगण में किया सूक्ष्म व्यायाम एवं योगासन

घरौंडा । 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य पर राजकीय महिला महाविद्यालय बसताड़ा के प्रांगण में महाविद्यालय प्राचार्या श्रीमती कमलेश रानी के योग्य नेतृत्व एवं कार्यवाहक प्राचार्या श्रीमती दीपा ढुल के कुशल मार्गदर्शन तथा योग क्लब संयोजक डॉ. सतीश कुमार के सतत प्रयासों से प्रातः 7 बजे से 7.45 बजे तक महाविद्यालय प्रांगण में सूक्ष्म व्यायाम एवं योगासन अभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें स्टाफ के सभी शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक सदस्यों ने सक्रिय भाग लिया। इस अवसर पर डॉ . अपूर्वा, डॉ . श्रुति, डॉ. मीनू आनंद, श्री मती अनुराधा, सुखराज, डॉ. हितेंद्र कुमार, श्रीमती अनुराधा, डॉ.विक्रम सिंह, श्री पवन कुमार, श्रीमती रेणु कुमारी, श्री ईश्वर सिंह, श्रीमती मीना, श्री विपिन कुमार आदि मौजूद रहे।

- स्टाफ के सभी शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक सदस्यों ने सक्रिय भाग लिया
- योग क्लब संयोजक डॉ . सतीश ने करवाया योगाभ्यास

डीएवी महिला महाविद्यालय में छात्राओं ने लिया योग का संकल्प

कुमारी विद्यावती आनंद डीएवी महिला महाविद्यालय, करनाल में 'योग संगम' कार्यक्रम में 60 छात्राओं ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग की मीनू शर्मा ने किया जबकि डॉ. सुमन ने छात्राओं को योग व प्राणायाम का महत्व बताया। इस अवसर पर सीता ने योग की क्रियाएं प्रस्तुत कीं। कार्यक्रम में कर्मा, समसा, ज्योति, गुरदीप और शिवा सहित प्राध्यापकाएँ उपस्थित रहीं।

एनएसएस स्वयंसेवकों ने किया योग व पौधारोपण

पं. चिरंजीलाल शर्मा राजकीय महाविद्यालय, करनाल की राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) इकाई ने जिला स्तरीय योग कार्यक्रम में भाग लिया। 40 स्वयंसेवकों ने विविध योगाभ्यास किए तथा कॉलेज लौटकर 25 औषधीय पौधों का रोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। प्राचार्या डॉ. रेखा त्यागी ने कहा, "योग न केवल शरीर को बलवान बनाता है, बल्कि जीवन में अनुशासन, आत्मनियंत्रण और संतुलन भी लाता है।" इस अवसर पर एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी राजेश कुमार व वंदना सैनी सहित पूरा स्टाफ मौजूद रहा।

दिव्य योग मंदिर, करनाल में सात दिवसीय योग शिविर का समापन, 70 विद्यार्थियों ने लिया लाभ

सिटीजंस ग्रिवेंसिज समिति की महिला एवं बाल कल्याण उपसमिति द्वारा दिव्य योग मंदिर, सेक्टर में सात दिवसीय योग शिविर आयोजित किया गया जिसका समापन शनिवार को हुआ। इस शिविर में 70 विद्यार्थियों ने योगाभ्यास कर लाभ प्राप्त किया। योग प्रशिक्षक डॉ. दमयंती, प्रतिभा बैसाखी, अर्जुन कटारिया और लेबल वर्मा ने बच्चों को योगासन, प्राणायाम और सूर्य नमस्कार सिखाए। समापन अवसर पर सभी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। प्रो. सुजाता गुप्ता (प्रधान) और प्रतिभा बैसाखी (सचिव) ने योग महाविद्यालय को स्मृति मित्र नियुक्त किया। डॉ. दमयंती ने एसोसिएशन ऑफ साइंटिस्ट एवं टी-स्टेट सोसायटी की स्थापना की। प्रो. अशोक भाटिया ने बच्चों को अपनी स्वरचित पुस्तकें भेंट कीं। उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों में प्रो. एस.एस. बरगोटा, लाजपत राय चुचरा, अंजु शर्मा, प्रो. संतोष बख्शी, प्रो. वी.के. बैसाखी, प्रो. पाली, प्रो. गोल्डन अरोड़ा, शकुंतला सुखीजा, परिणीता कपूर, राकेश कपूर, मुकेश अरोड़ा, डॉ. वी.के. चौधरी और संगीत स्टूडियो के समन्वयक शामिल रहे।

उद्यान विश्वविद्यालय में 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य' विषय पर योग

महाराणा प्रताप उद्यान विश्वविद्यालय, करनाल में "एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य" विषय पर योग दिवस मनाया गया। कुलपति प्रो. सुरेश मल्होत्रा ने योग को शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य और पृथ्वी की शांति का मार्ग बताया। योग शिक्षक सुभाष ने विद्यार्थियों, वैज्ञानिकों और अधिकारियों को योग कराया।

श्रद्धानंद अनाथालय में बच्चों ने लिया योग का संकल्पः श्रद्धानंद अनाथालय ट्रस्ट (पंजी.) में भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। बलदेव राज, रीना (आयुष विभाग) और सुमन (जिला बाल संरक्षण इकाई) ने भाग लिया। बच्चों और कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया और योग को जीवन का हिस्सा बनाने की शपथ ली।

पश्चिमी यमुना नहर से मिला अज्ञात शव

इंद्री। इंद्री के गांव धमनहेडी के पास से शनिवार को पश्चिमी यमुना नहर मे एक शव मिलने से दहशत फैल गई। गांववासियों की मदद से शव को नहर से बाहर निकाला गया। इस बारे में जानकारी देते हुए जांच अधिकारी मोहित कुमार ने बताया कि सुबह नहर मे एक शव के मिलने से सूचना मिली थी जिसके चलते मौके पर पहुंच कर शव को कब्जे में ले लिया गया है। उन्होंने बताया कि मरने वाले व्यक्ति की उम्र लगभग साठ साल के करीब है और उसकी बाजू पर टीआर लिखा हुआ है। मोहित कुमार ने बताया कि शव को पहचान के लिए कल्पना चावला मर्चरी हाऊस करनाल में रखवाया गया है ।

भारत महापुरुषों और ऋषि-मुनियों की धरा : आनंद

हरिभूमि न्यूज ⏭ करनाल

करनाल के विधायक जगमोहन आनंद ने स्थानीय नई अनाज मंडी में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग द्वारा आयोजित जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की तथा कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित करके किया तथा उन्होंने भगवान धन्वंतरि जी के चित्र पर पुष्प अर्पित करके उन्हें नमन किया।

करनाल के विधायक जगमोहन आनंद ने एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत पौधारोपण कर पर्यावरण बचाओ का संदेश दिया।

करनाल। जिलास्तरीय कार्यक्रम में योग करते विधायक जगमोहन आनंद

इस मौके पर विधायक ने कहा कि भारतवर्ष महापुरुषों, ऋषि-मुनियों की धरा है। यहां समय-समय पर अनेक दिव्य आत्माओं ने जन्म लिया है और अपनी साधना व शिक्षाओं के माध्यम से लोगों को सदमार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया है।

उन्होंने हरियाणा में योग के प्रचार प्रसार तथा योग के क्षेत्र में करवाए जा रहे विकास कार्यों के लिए केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल एवं मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को श्रेय दिया। उन्होंने कहा कि आज योग दिवस पर राज्य के 22 जिलों और 121 खंडों में एक साथ आयोजित योग कार्यक्रम में पूरे प्रदेश में लाखों की संख्या में लोग भाग ले रहे हैं। इससे पहले कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विशाखापटनम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी तथा कुरूक्षेत्र में आयोजित राज्य स्तरीय समारोह से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के संबोधन को लाईव सुना गया। कार्यक्रम में योग के क्षेत्र में सराहनीय कार्य करने पर विधायक जगमोहन आनंद ने मुकेश कुमार, सचिन मलिक, सरस्वती मलिक, शिवानी काम्बोज और रामपाल को सम्मानित किया। इस अवसर पर उपायुक्त उत्तम सिंह, पुलिस अधीक्षक गंगाराम पुनिया, एसडीएम अनुभव मेहता, मोनिका, डॉ नितिन रोहिल्ला, मेघा भंडारी, सुभाष चंद्र, प्रवीन लाठर, संकल्प भंडारी सहित अधिकारी तथा स्कूली बच्चे उपस्थित थे।

डाकघर में आधार केंद्र की शुरुआत

नीलोखेड़ी। उप डाकपाल श्वेता वधवा ने जानकारी देते हुए बताया कि डाकघर गोलमार्केट में सरकार के आदेशानुसार आधार केंद्र की शुरुआत की गई है जिससे डाकघर में आने वाले व अन्य उपभोक्ता अब आधार कार्ड से सम्बन्धित सेवाओं का लाभ उठा पाएंगे।उन्होंने बताया कि आधार सम्बन्धित सम्पूर्ण सेवाओं के बदले उपभोक्ता से जो भी सरकारी फीस ली जाएगी उसकी पावती हर ग्राहक को दी जाएगी।उन्होंने बताया कि नवीन आधार कार्ड,समयानुसार आधार कार्ड में आवश्यक बदलाव इत्यादी अन्य कई सेवाएं ग्राहकों के लिए उपलब्ध रहेंगी और केंद्र का समय डाकघर के समयानुसार रहेगा।

श्री खाटू श्याम मंदिर में योगिनी एकादशी पर श्रद्धालुओं ने की पूजा

करनाल । शहर की पुरानी अनाज मंडी स्थित श्री खाटू श्याम मंदिर में योगिनी एकादशी बड़े ही श्रद्धा व धूमधाम के साथ मनाई गई। एकादशी के अवसर पर मंदिर व बाबा श्याम के स्वरूप को फूलों से सजाया और महकाया गया। श्रद्धालुओं ने मंदिर में पहुंचकर विधि-विधान से पूजा अर्चना की और सुख-समृद्धि की कामना की। एकादशी के उपलक्ष्य में मंदिर में कीर्तन का आयोजन भी किया गया। एकादशी के उपलक्ष्य में मंदिर में ठंडे व मीठे पानी की छबील लगाई और आलू का प्रसाद वितरित किया गया।

इस मौके पर पंडित दीपक पांडे ने बताया योगिनी एकादशी का व्रत

हिंदू धर्म में बहुत खास माना जाता है, जो भगवान विष्णु की पूजा के लिए समर्पित है।

इस अवसर पर देसराज गुप्ता ने बताया कि श्री खाटू श्याम मंदिर में हर एकादशी पर भजन कीर्तन का आयोजन किया जाता है। इस अवसर पर मंदिर के मुख्य सेवक देसराज गुप्ता, महेंद्र गुप्ता, पवन गुप्ता, अनिल गर्ग, राजेश गर्ग, रामकरण सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालुगण उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

पानीपत। प्रह्लाद कॉलोनी में योग करते पूर्व मेयर अवनीत कौर व पार्षद अनिल मदान

योग कार्यक्रम में पहुंचे पार्षद अनिल मदान

पानीपत। गीता कॉलोनी के नजदीक प्रह्लाद कॉलोनी में स्थानीय निवासियों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। यहां पार्षद अनिल मदान एवं पाइट के वाइस चेयरमैन राकेश तायल मुख्य अतिथि रहे। वहीं पूर्व मेयर अवनीत कौर विशिष्ट अतिथि रही। योग गुरु दीपक जैन ने अलग-अलग योगाभ्यास कराके इनके लाभ भी बताए। राकेश तायल ने कहा कि आज के दौर में योग से ही मानसिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। अनिल मदान ने कहा कि योग ही वो माध्यम है जिससे आप शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं। पूर्व मेयर अवनीत कौर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारतीय संस्कृति योग को अंतरराष्ट्रीय पहचान दिलाई है। कॉलोनी के प्रधान प्रताप मदान एवं योग मंडल सदस्य संदीप बरेजा ने भी योग का महत्व बताया।

बस अड्डे के टॉयलेट में मिला युवक का शव

पानीपत। सिवाह स्थित बस अड्डे के टॉयलेट में एक युवक का शव मिलने से इलाके में हडकंप मच गया। शव को बस अड्डे के कर्मचारियों ने देखा और तुरंत प्रशासन को इसकी सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने जांच के दौरान युवक के पास से आधार कार्ड बरामद किया, जिससे उसकी पहचान हो सकी। पुलिस ने युवक के परिजनों को सूचना दे दी है। शुरुआती कार्रवाई के बाद शव को सिविल अस्पताल भेजा गया, जहां पंचनामा भरवाने के बाद शवगृह में रखवा दिया गया है। फिलहाल पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है और मौत के कारणों का पता लगाया जा रहा है। मृतक की पहचान सोनीपत के बरोदा निवासी नवीन के रूप में हुई है।

पीओ घोषित आरोपी गिरफ्तार

पानीपत। थाना चांदनी बाग पुलिस टीम ने रोड एक्सीडेंट के मामले में न्यायालय से पीओ घोषित एक आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी की पहचान यूपी के बस्ती जिला के थोकवा गांव निवासी जगदंबा प्रसाद के रूप में हुई है। थाना चांदनी बाग प्रभारी इंस्पेक्टर संदीप ने बताया कि थाना चांदनी बाग में वर्ष 2014 में दर्ज एक्सीडेंट के एक मामले में आरोपी जगदंबा प्रसाद को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया था। आरोपी जगदंबा कुछ महीने बाद जेल से बेल पर बाहर आ गया था। बेल पर बाहर आने के बाद न्यायालय में निर्धारित तारिखों पर ना पहुंचने पर आरोपी राजीव को पानीपत न्यायालय द्वारा पीओ घोषित किया था।

फैक्ट्री से नाबालिग लड़की लापता, तलाश शुरू

इसराना। जिले के गांव शाहपुर स्थित एक फैक्ट्री से 14 वर्षीय नाबालिग लड़की के लापता होने का मामला सामने आया है। पीड़ित परिवार ने 22 वर्षीय राजमिस्त्री पर लड़की को बहला.फुसलाकर ले जाने का आरोप लगाया है। पुलिस ने परिवार की शिकायत पर केस दर्ज कर लड़की की तलाश शुरू कर दी है। फिलहाल पुलिस को कोई सुराग नहीं लग पाया है। मिली जानकारी के अनुसार बिहार के अररिया जिले से मजदूरी करने आए परिवार ने थाना इसराना में शिकायत दर्ज कराई है।

मोबाइल स्नेचिंग करने के दो आरोपी गिरफ्तार

पानीपत। सीआईए टू प्रभारी इंस्पेक्टर फूल कुमार ने बताया कि उनकी टीम ने शुक्रवार शाम को गश्त के दौरान सूचना के आधार परबाइक सवार काला आंब मोड़ से बाइक सवार दो युवकों को हिरासत में लिया। पूछताछ में उन्होंने अपनी पहचान यूपी के शामली जिला के अहमदगढ़ खेड़ी जुनारदार गांव निवासी विक्रांत उर्फ विक्की पुत्र गोकल चंद व श्याम पुत्र घनश्याम के रूप में बताई। गहनता से पूछताछ करने पर दोनों ने मिलकर 18 जून को बाद दोपहर शिव नगर में शमशान रोड पर गोल गप्पे की रेहड़ी पर खड़े युवक से मोबाइल छीनने की वारदात को अंजाम देने बारे स्वीकारा।

शिवाजी स्टेडियम में हुआ अंतरराष्ट्रीय जिलास्तरीय योग दिवस कार्यक्रम

योग को जीवन का हिस्सा बनाकर रह सकते हैं निरोग : श्याम सिंह राणा

डीसी डॉ. विरेंद्र दहिया बोले जीवन में सफलता पाने के लिए योग जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पानीपत

पानीपत । मंत्री श्याम सिंह राणा व अन्य जिला स्तरीय कार्यक्रम में योग करते हुए।

आयुष विभाग और हरियाणा योग आयोग के तत्वावधान में आज शिवाजी स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में बड़ी सख्या में योग साधकों ने योग कर इस पर्व को और भी यादगार व स्मरणीय बना दिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि कृषि एवं किसान कल्याण, पशु पालन एवं डेयरी मत्सय पालन मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि योग-विद्या, भारत के ऋषि मुनियों की अमूल्य धरोहर है। अनादिकाल से योग चला आ रहा है। सभी श्रुति-स्मृतियां योग की महिमा का वर्णन कर रही हैं। हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाकर एक स्वस्थ समाज का निर्माण व देश के उत्थान एवं प्रगति में योगदान प्रदान करेंगे, तभी हर वर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का उद्देश्य पूर्ण हो सकेगा। उपायुक्त डॉ. विरेन्द्र कुमार दहिया ने मुख्यअतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। वहीं एलईडी के माध्यम से योग साधकों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह का वर्चवल संदेश सुना। आज 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकार करने से दुनिया की सोच में एक बड़ा सकारात्मक बदलाव आया है। आज दुनिया वसुधैव कुटुम्बकम अर्थात पूरी दुनिया एक परिवार है की प्राचीन भारतीय धारणा को साकार कर रही है। कि योग के प्रभाव से ही आज दुनिया में मानवादी ताकत को बत मिला है और दुनिया शांति का मार्ग प्रशस्त कर रही है। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य बैताता है और बिमारियों की रोकथाम के साथ-साथ और जीवन शैली संबंधी कई विकारों को दूर करने में सहायक होता है। योग एवं ध्यान से व्यक्ति का तन-मन स्वस्थ रहता है। शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ मनुष्य ही देश के विकास में भागीदार हो सकता है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि आज के दिन राज्य के 22 जिलों और 121 खंडों में एक साथ योग कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं जिनमें लगभग 11 लाख से अधिक लोग हिस्सा ले रहे हैं। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि विदित रहे हरियाणा में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत बीते 27 गई 2025 से हो गई थी। पूरे राज्य में योग कार्यक्रमों का आयोजन किया गया और औषधीय पौधे लगाए गए। इसके अलावा योग जागरण यात्राएं भी निकाली गई। हरियाणा सरकार ने भी योग को बढ़ावा देने के लिए राज्य में 714 व्यायामशालाओं का निर्माण किया, जिनमें 877 आयुष योग सहायकों की नियुक्ति की जा चुकी है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि आज के अंतराष्ट्रीय योग दिवस के 11वें संस्करण का थीम योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ है।

विजेताओं को समाजसेवी बिजेन्द्र ने सम्मानित किया

योग मैराथन में गुंजन को प्रथम, दीपक को द्वितीय व अक्षय को तृतीय स्थान प्राप्त करने पर कैबिनेट मंत्री ने सम्मानित किया। इसी प्रकार योग मैराथन में लड़कियों के वर्ग में रौनक प्रथम, प्रीत द्वितीय व लक्ष्मी तृतीय स्थान पर रही। सभी विजेताओं को समाजसेवी बिजेन्द्र ने सम्मानित किया।

बच्चों ने योगा प्रॉटाकोल के तहत योग किया

इस मौके पर कैबिनेट मंत्री ने उपायुक्त डॉ वीरेंद्र कुमार दहिया, पुलिस अधीक्षक भूपेन्द्र सिंह, भाजपा जिला अध्यक्ष दुष्यंत भट्ांट, समाजसेवी हरपाल ढांडा, एसडीएम मनदीप, सीईओ जिला परिषद डॉ.किरण सिंह, डीएसपी सतीश वत्स, डीईओ राकेश बुरा व भाजपा महिला प्रकोष्ठां जिला अध्यक्ष नेहा शर्मा के अलावा, राहगीरी टीम से संदीप जिंदल रविंद्र सैनी सविता आर्य एवं विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के साधकों और स्कूली बच्चों ने योगा प्रॉटाकोल के तहत योग किया। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस महान उपलब्धि के लिए हिन्दुस्तान ही नहीं, बल्कि पूरा विश्व हमारे देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करता रहेगा।

समालखा में योग करते कृष्ण छौक्कर, रेखा गोयल व अन्य । फोटो : हरिभूमि

भारत का योग विदेशों में भाया : रेखा गोयल

समालखा। समालखा शहरी मंडल के वैश्य कन्या महाविद्यालय में आज योग दिवस का कार्यक्रम संपन्न हुआ। जिसमें मुख्य अतिथि कृष्ण छौक्कर, योग शिक्षक वीरेंद्र, शहरी मंडल अध्यक्षा रेखा संजय गोयल, पार्षद संजय गोयल, पूर्व मंडल अध्यक्ष राधेश्याम जिंदल, उपाध्यक्ष साहब सिंह रंगा, दीपक चोपड़ा, महामंत्री रॉकी वर्मा, नरेंद्र शर्मा, संदीप धीमान, पदम सोनी, राहुल सोनी आदि उपस्थित रहे। इन सभी ने शपथ ली हरियाणा को नशा मुक्त और अपने जीवन में योग को एक महत्वपूर्ण अंग बनाएंगे और जीवन को स्वस्थ बनाएंगे। रेखा गोयल ने कहा कि आज पूरा विश्व योगमय है और भारत के अलावा अन्य देश भी इस योग पद्धति का उपयोग करके अपने जीवन में निरोगी काया को अपना रहे हैं और सुखी जीवन जी रहे हैं।

योग लाभदायक इसलिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता : बीके अंजना

पानीपत। छोटू राम पार्क में योगा करते हुए सुरेश,बीके अंजना व अन्य। फोटो : हरिभूमि

- शारीरिक योगा डॉ .रविंद्र नांदल और सोनिया जुनेजा ने करवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पानीपत

स्तिथ ब्रह्माकुमारीज, सद्भावना सोसाइटी, श्री कृष्णा सोसाइटी, महऋषि दयानंद सोसाइटी, श्री कृष्णा मित्र मण्डल, गोकुलधाम एन्क्लेव, हिमालय एन्क्लेव द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग कार्यक्रम किया गया। सेक्टर 25 सेंटर संचालिका बीके अंजना ने योग का महत्व बताते हुए कहा की संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून 2015 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया था। जिसके बाद से हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। शारीरिक योगा डॉ.रविंद्र नांदल और सोनिया जुनेजा ने कराई। योग लाभदायक इसलिए अेंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त है। इस कार्यक्रम में पृथ्वी, अंकित कुमार, सतबीर चहल, सुभाष, हरबीर, सत्याप्रकाश, राजिंद्र, ज्योति, अंजू, सुमन, सरिता मलिक, बिमला, ऋतू आदि उपस्थित रहे।

विश्व जागृति मिशन ने मनाया योग दिवस

- तन और मन का संतुलन ही योग है : डॉ.आर्चिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पानीपत

पानीपत। विश्व जागृति मिशन के योग कार्यक्रम में शामिल होते मंडल के सदस्य ।

पूज्य सुधांशु जी महाराज की प्रेरणा व आशीर्वाद से आज विश्व जागृति मिशन पानीपत मंडल द्वारा सिद्ध बाबा श्री काशी गिरी मंदिर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। वहीं आज का प्रोग्राम आनंद धाम आश्रम, दिल्ली से डॉ.आर्चिका दीदी के निर्देशन में लाइव टेलीकास्ट हुआ। जिसका यहां स्मार्ट एलईडी के माध्यम से उसको फॉलो किया। डॉ.आर्चिका ने योग दिवस पर प्रकाश डालते हुए बताया की तन और मन का संतुलन ही योग है। मनुष्य के कई प्रकार के रोग नियमित योग करने से ठीक हो जाते हैं । मिशन के आरएन रावल हरियाणा प्रभारी, पुरुषोत्तम शर्मा संरक्षक, डा.जगजीत आहूजा प्रधान तथा यशपाल चौधरी कार्यकारी प्रधान ने दीप प्रज्वलित करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर इंद्र चुघ उप प्रधान, गिरीश अरोड़ा संयोजक, भीम डूडेजा प्रवक्ता, कैलाश लूथरा समाजसेवी लेखराज जताना,चुन्नीलाल चावला, राजेश सेठी, रमेश आर्य, जगदीश खुराना, हरीश नागपाल, गणेश ठाकुर, प्रताप, शालिग्राम, अशोक मनोचा, पीसी झा, पप्पू, रिंकू गांधी, मोहित, मंजू रावल, कांता छाबड़ा, वीना चुघ, संतोष मनोचा, सुनीता पांचाल, शीला कंसल, प्रवीन खुराना, कलावती व मंजू आदि उपस्थित रहे।

योग दिवस पर काला आंब पर खली पानी की कमी

पानीपत। सर्व समाज एकता मंच की तरफ से आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर ऐतिहासिक लड़ाई की यादगार काले आंब पर आसपास के लोगों ने योग किया। योग उस झील में किया गया। जिसमें पहले पानी भरा रहता था तथा पर्यटक यहां स्नान का आनंद लेते थे। जिसके अब सूखने के बाद आज इसी में मंच के प्रधान राम रतन शर्मा के नेतृत्व में योग किया गया। वहीं मंच के प्रधान रतन शर्मा ने भारत सरकार व प्रदेश सरकार से मांग की काले आंब पर एक टयूबवैल है जो पिछले काफी समय खराब होने के चलते यहां पानी नहीं है। यहां पर पानी की व्यवस्था की जाए, जिससे यहां के हजारों पेड़, यहां की झील को आने वाले पर्यटक देख सकें। उन्होंने क्षेत्र के विधायक एवं मंत्री हीपाल ढांडा , सांसद एवं केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल से मांग की है कि काले आंब का जल्द से जल्द सौंदर्य करण किया जाए। इस अवसर पर डॉ.कृष्ण मान, भूपेंद्र मलिक, अंकित गौतम, राजू शर्मा राजाखेड़ी, मोनू सैनी, कुलदीप सैनी, रामवीर, कुलदीप, कृष्ण आदि मौजूद रहे।

आईबी कॉलेज में योग संगम थीम पर मनाया योग दिवस

पानीपत। आईबी स्नातकोत्तर महाविद्यालय में एनएसएस यूनिट, एनसीसी यूनिट एवं यूथ रेड क्रॉस के संयुक्त तत्वावधान में 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रोटोकॉल के अनुसार योग संगम थीम के अंतर्गत मनाया गया। जबकि 60 विद्यार्थियों ने प्रातः शिवाजी स्टेडियम में आयोजित सामूहिक योग सत्र में भाग लिया। तत्पश्चात महाविद्यालय परिसर में भी योग अभ्यास किया गया। प्राचार्या डॉ.शशि प्रभा मलिक ने कहा कि योग हमारी संस्कृति का अभिन्न अंग है उसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतुलन के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। इस अवसर पर शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष डॉ.राजेश कुमार, यूथ रेड क्रॉस प्रभारी डॉ.जोगेश, एनसीसी प्रभारी डॉ.नरवीर, योग संयोजिका प्रो.रेखा, प्रो.अश्वनी गुप्ता, प्रो.राजेश बाला, प्रो.रेखा शर्मा, डॉ.पूजा मलिक, प्रो.मनीष कुमार, प्रो.राहुल, प्रो.मनीत कौर, ममता, रवि व रामबीर आदि उपस्थित रहे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर समालखा में शिक्षकों की अफरातफरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| समालखा

समालखा। समालखा में योग करते एसडीएम अमित कुमार व अन्य। फोटो :हरिभूमि

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर नई अनाज मंडी में उपमंडल स्तरीय योग कार्यक्रम में वैसे तो सभी विभागों के अधिकारी व कर्मचारी योग करने पहुंचे लेकिन ज्यादातर संख्या शिक्षा विभाग के अध्यापकों व स्कूली बच्चों की रही। योग शिविर के बाद हुए शांतिपाठ के बाद जैसे ही शिक्षकों को हाजरी लगाने को कहा गया तो ऐसी अफरा तफरी मची की सभी दंग रह गए। स्कूलों में बच्चों को नैतिकता का पाठ पढ़ाने वाले शिक्षक सारी सभ्यता भूल गए। घर जाने की जल्दी में हाजरी लगाने के लिए एक दूसरे के साथ धक्कामुक्की करते नजर आए। शिक्षकों ने छीनाझपटी मे हाजरी शीट तक फाड डाली। एसडीएम अमित कुमार तथा बीईओ सुमन मोर की मौजूदगी में शिक्षकों का यह ड्रामा करीब आधा घंटा चला। हालांकि मौके पर मौजूद बीईओ सुमन मोर शिक्षकों का बचाव करते नजर आई। इस अवसर पर डीएसपी नरेन्द्र कादियान, तहसीलदार ललिता, एसडीओ बिजली निगम शिव कुमार, सचिव नगर पालिका मनीष शर्मा, पार्षद संजय गोयल, रेणू धीमान,अनिल रमन, कुलदीप जेई व संदीप आदि मौजूद रहे।

खबर संक्षेप

सेवानिवृत सीएमओ संतलाल का काबड़ी में हुआ स्वागत

पानीपत। सेवानिवृत मुख्य चिकित्सा अधिकारी संतलाल वर्मा का आज गांव काबड़ी में प्रजापति कुम्हार महासभा के जिला प्रधान सत्यवान प्रजापति के निवास पर पहुंचने पर महासभा के सदस्यों व ग्रामीणों द्वारा जोरदार स्वागत किया गया। सत्यवान प्रजापति ने कहा कि संतलाल वर्मा का पूरा कार्यकाल बेदाग रहा । उन्होंने अपना कार्य पूरी मेहनत व ईमानदारी से अपने कार्य को किया। जिस पर समाज को गर्व है। प्रजापति समाज उनके अच्छे स्वास्थ्य व दीर्घायु की कामना करता है। वहीं अपने स्वागत से प्रसन्न संतलाल वर्मा ने कहा कि समाज ने जो मान-सम्मान उनको दिया है वह उसे हमेशा याद रखेंगे। उन्होंने महासभा के सदस्यों का आश्वासन दिया कि समाज उनकी जहां पर जो भी डयूटी लगायेगा वह उस पर खरा उतरेंगे। इस अवसर पर पूर्व कमीश्नर सूरतसिंह बावलिया, अतर सिंह, सूरजमल, राजेश पंवार, आशुतोष पंवार, राजकुमार, रामनिवास, बलजीत, आदेश, मा.कृष्ण, देवेंद्र कुमार, बिमलेश पंवार, अनिता देवी, मनीषा देवी, डा.शैफाली व डा.मोहन नहाडिया आदि प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

योग करोगे तो निरोग रहोगे : कोमल सैनी

इसराना। अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर इसराना के राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल में खंड स्तरीय योगा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। आयुष विभाग व हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यातिथि पानीपत नगर निगम कीमेयर कोमल सैनी रही। उन्होंनें ग्रामीणों व बच्चों को योगा के फायदे गिनवाए। उन्होंने कहा कि बीमारियों से बचना है तो योगा को अपनाओ। इस मौके पर एसडीएम नवदीप नैन, नायब तहसीलदार अस्तित्व पाराशर, बीईओ अनीता गर्ग, एबीपीओ संदीप दौचक, सरपंच राजेश जागलान इसराना, स्कूल प्रिंसिपल अशोक सेन, भाजपा जिला मंत्री रोशन लाल माहला,मंडल अध्यक्ष जसबीर टिटाना, सतबीर पांचाल व नीरज रंगा शामिल रहे।

योग दिवस पर 70 लोगों ने किया रक्तदान

पानीपत। क्राउन इंटरनैशनल में आज योग दिवस पर एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। यह कैंप पानीपत साइकिल क्लब, संभव सोलूशन्स व जन सारथि द्वारा लगाया गया। जिसमें रेडक्रास सोसायटी का पूरा पैनल उपस्थित था। मुख्य अतिथि विद्यायक प्रमोद विज ने कहा कि जन सारथि द्वारा हर साल कई रक्तदान कैंप लगाए जाते हैं। इसके अलावा अन्य सामाजिक कार्य भी किए जाते हैं। वहीं जन सारथी के अध्यक्ष ब्रिज मोहन शर्मा ने अतिथियों का स्वागत व रक्तदाताओं का धन्यवाद किया। कैंप में 70 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। साइकिल क्लब से पवन अरोड़ा ने भी सहयोगियों व रक्तदानियों का आभार जताया। इस अवसर पर क्राउन इंटरनैशनल से लवनीश जैन, कुलदीप, कृष्णा, पवन अरोड़ा, सुरेंद्र, नरेश रावल आदि मौजूद रहे।

कार्यकर्ता ही संगठन की शक्ति व रीढ़ : मोहन लाल

पानीपत। कार्यकर्ता ही सबसे बड़ी शक्ति व संगठन की रीढ़ हैं। कार्यकर्ता सरकार और संगठन के बीच एक मजबूत सेतू हैं जो नीतियों को जनता से जोड़ते हैं और जनता की अपेक्षाओं को सरकार तक पहुँचाते हैं। भाजपा कार्यकर्ता सेवाए समर्पण और संकल्प का सजीव प्रतीक है। मोदी सरकार के 11 साल संकल्प से सिद्धि तक के तहत जनकल्याणकारी योजनाओं को घर-घर पात्र लाभार्थियों तक पहुँचाने का बीड़ा भी हमारे कार्यकर्ताओं ने उठाया है और भविष्य में भी भाजपा कार्यकर्ता परिवर्तन की मशाल बनकर हर द्वार पर सरकार की संवेदनशीलता और सेवा भाव पहुँचाने में कोई कोर कसर बाकी नहीं छोड़ेंगे। यह आह्वान भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ोली ने अपने कैंप कार्यालय में आयोजित बैठक को संबोधित करते हुए किया। वहीं किशनपुरा मंडल के पूर्व अध्यक्ष राजेश भारद्वाज ने कहा कि भाजपा विश्व की सबसे राजनीतिक पार्टी है। जिसमें कार्यकर्ताओं का सम्मान सबसे अधिक होता है।

स्वस्थ रहने के लिए करें नियमित योग : पंकज

पानीपत। आयकर विभाग में आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आनंद केडिया प्रधान आयकर आयुक्त एवं पंकज खन्ना संयुक्त आयकर आयुक्त की अगुवाई में हितेश मिगलानी योग परीक्षक के सानिध्य में योग का कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें आयकर विभाग के सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों ने भाग लिया एवं योग किया। पंकज खन्ना ने कहा कि योग हमें मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है। अतः हमें नियमित रूप से अपने व्यस्त समय से कुछ समय योग कर के इसका लाभ उठाना चाहिए। इस अवसर पर जेपी शर्मा, कुलदीप गोयल व सतीश सैनी आदि प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

योग दिवस पर ज्ञान मानसरोवर में समारोह आयोजित

पानीपत। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आज ज्ञान मानसरोवर रिट्रीट सेंटर थिराना में एक विशेष योग एवं राजयोग ध्यान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें पानीपत सर्कल के सभी सेवाकेंद्रों से सैकड़ों ब्रह्मा वत्सों ने भाग लिया। मुख्य वक्ता बीके भारत भूषण ने योग की वास्तविक परिभाषा एवं उसकी दैनिक जीवन में उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम नहीं बल्कि आत्मा को परमात्मा से जोडने की विधा है। राजयोग द्वारा ही आत्मा अपनी शक्तियों को जागृत कर सकती है। राजयोगिनी बीके सरला दीदी ने कहा कि आज योग को वैश्विक मान्यता मिल चुकी है लेकिन हमें यह समझना होगा कि राजयोग ही वह मूल आध्यात्मिक योग है जो आत्मा को उसके मूल स्वरूप में स्थिर करता है। मुख्य अतिथि केएस अहलावत ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा समाज में योग और नैतिक मूल्यों के प्रचार.प्रसार की सराहना की। योग अभ्यास सत्र का संचालन बीके रेनू बहन ने किया। इस अवसर पर बीके बिंदु, बीके रजनी, बीके पूनम, बीके स्नेह आदि मौजूद रहे।

अपना पार्क में योग के महत्व पर प्रकाश डाला

पानीपत। अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर अपना पार्क बाबा बंदा बहादुर के सामने नीलम वधवा की योग क्लास में के साथ मनाया गया। नीलम वधवा ने मंत्रोचारण से योग शुरू करवाया। पतंजलि के दिशा निर्देशों के अनुसार योग क्रियाएं करवाई गई। योग शिक्षक राजेश आहूजा ने योग करवाया व योग के महत्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर अनु कटारिया, मंजू आहूजा, ओम प्रकाश नारंग, शांति नारंग, राजेश आदि प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

आर्य कॉलेज में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आयोजित

पानीपत। आर्य पीजी कॉलेज के योगा क्लब, संस्थान नवाचार परिषद आई, एनसीसी इकाई व आयुष विभाग, मेरा युवा भारत पानीपत व युवा एवं खेल मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में कॉलेज प्रांगण में पांच दिवसीय योग का 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। भारतीय योग संस्थान के पूर्व संरक्षक नरेश काम्बोज ने योग साधकों व कॉलेज के विद्यार्थियों, एनसीसी कैडेट के साथ साथ प्राध्यापक व प्राध्यापिकाओं को योग अभ्यास कराया। नरेश काम्बोज ने प्रतिभागियों को सूक्ष्म क्रियाओं के आसन और प्राणायाम का भी अभ्यास हरियाणा योग आयोग द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार करवाए गए। प्राचार्य डॉ.जगदीश गुप्ता ने कहा कि योग कार्यक्रम को भव्य स्तर पर आयोजित करना आर्य पीजी कॉलेज पानीपत के लिए बहुत खुशी और सम्मान की बात है। डॉ.गुप्ता ने छात्र.छात्राओं को अपने वास्तविक जीवन में योग को अपनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर डॉ.सोनिया सोनी, प्रो.पंकज चौधरी, डॉ.रजनी शर्मा आदि मौजूद रहे।

योग हमारी सनातन विधा, जिंदगी में इसे शामिल करना जरूरी

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला बोले 180 से ज्यादा देशों ने स्वीकारी योग की विधा, पीएम मोदी की वजह से बज रहा है देश का डंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| अंबाला

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कहा कि योग हमारी सनातन विदा एवं धरोहर है। योग मनुष्य को मनुष्य से जोडऩे का काम करता है। रोजमर्रा की जिंदगी में हमें योग को शामिल करके अपने जीवन को सफल बनाना चाहिए। योग मन को एकाग्र करने का भी माध्यम है। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने यह अभिव्यक्ति शनिवार को 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर खेल स्टेडियम सेक्टर 10 अंबाला शहर में आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि अपने संबोधन में कही। कार्यक्रम का शुभारम्भ दीपशिखा प्रज्वलित करके किया गया। इस मौके पर ऑनलाईन प्रक्रिया के माध्यम से देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी का योग दिवस के अवसर पर जो संदेश दिया गया उसे उपस्थित लोगों ने देखा व सुना। इस मौके उपायुक्त अजय सिंह तोमर, भाजपा जिला प्रधान मनदीप राणा, विधानसभा संयोजक रितेश गोयल, पुलिस अधीक्षक अजीत सिंह शेखावत, एसीयूटी राहुल कनवरिया, पूर्व जिला अध्यक्ष जगमोहन लाल कुमार, डिप्टी मेयर राजेश मेहता, मंडल प्रधान गुरविंद्र सिंह मानकपुर, मंडल अध्यक्ष दिनेश लदाणा महिला मोर्चा की जिला अध्यक्ष बीनू गर्ग, के साथ-साथ गणमान्य लोग मौजूद रहे।

राज्यसभा सांसद ने इस मौके पर यह भी कहा कि योग हमारी सनातम धरोहर भी है। योग दूनिया को जोडऩे का काम करता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने लगभग 10 साल पहले यूएनओ में योग मनाने को लेकर प्रस्ताव रखा था। 180 से ज्यादा देशों ने इसे स्वीकारा है और अब जल, थल, नभ में इसे मनाने का काम किया जा रहा है। योग को पूरी दूनिया ने स्वीकारा है। उपायुक्त ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिह्न व शाल भेंट कर उनका अभिदंन किया। कार्यक्रम में भारतीय योग संस्थान से विशाल वर्मा व योग शिक्षिका नीरू अग्रवाल व उनके साथ टीम में शामिल अन्य ने योग प्रोटोकोल के तहत योग की विभिन्न क्रियाएं करवाकर उपस्थित सभी को योग की महत्वता बारे जागरूक किया। इस दौरान भसतृका, कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम के साथ-साथ मंडूकआसन, सलभआसन, वृक्षआसन, दडंआसन, वज्रआसन के साथ-साथ अन्य योग की क्रियाएं करवाई।

योग केवल व्यायाम नहीं

अंबाला। एडीसी महेंद्र पाल ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन को संतुलित रखने वाली समग्र जीवनशैली है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली है। एडीसी 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में वार हीरोज मेमोरियल स्टेडियम अंबाला छावनी में आयोजित ब्लॉक स्तरीय कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि पहुंचे। इस अवसर पर आयुष विभाग की डॉ. समिधा शर्मा ने मुख्य अतिथि अतिरिक्त उपायुक्त व सूचना आयुक्त नीता खेड़ा को पर्यावरण का प्रतीक पौधा भेंट कर उनका अभिनंदन किया। साथ ही एसडीएम विनेश कुमार, आरटीए सुशील कुमार, नायाब तहसीलदार सुनील कुमार, डीएसपी रमेश कुमार, पार्षद श्याम सुंदर अरोड़ा एवं शशि लोंगिया को भी स्मृति चिह्न देकर स्वागत किया। एडीसी ने कहा कि इस वर्ष योग दिवस की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य है। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है जो तनावमुक्त जीवन, मानसिक एकाग्रता व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है। योग को अपनाकर हम अनेक बीमारियों से बचाव कर सकते हैं और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

योग के बाद बांटे लोगों को पौधे

नारायणगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में खंड स्तर पर भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें एसडीएम शिवजीत भारती ने बतौर मुख्यतिथि शिरकत की। उन्होंने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। एसडीएम ने सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवनशैली है, जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि वे योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। नियमित रूप से इसका अभ्यास करें। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा बनाने का आह्वान किया है। वर्तमान समय में पर्यावरण संरक्षण भी अत्यंत आवश्यक है। स्वच्छ और हरा-भरा पर्यावरण ही हमें अनेक बीमारियों से बचा सकता है। इसी कड़ी में कार्यक्रम के अंत में वन विभाग द्वारा उपस्थित लोगों को पौधे वितरित किए गए ताकि वे पर्यावरण संरक्षण में अपनी भूमिका निभा सकें।

रोजमर्रा की जिंदगी में योग करें शामिल

साहा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राजीव गांधी राजकीय महाविद्यालय में आयुष विभाग, ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज विभाग, शिक्षा विभाग व जिला प्रशासन के सौजन्य से योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नगराधीश अभिषेक गर्ग ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। यहां पहुंचने पर तहसीलदार हरिओम ने मुख्य अतिथि को पुष्प गुच्छ देकर उनका अभिनंदन किया। गर्ग ने इस मौके पर उपस्थित प्रतिभागियों के साथ योग प्रोटोकोल के तहत योग की विभिन्न क्रियाएं करते हुए सभी को योग से जुडऩे बारे प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जीवन में योग की बहुत महत्वता है। रोजमर्रा की जिंदगी में तनाव से बचने के लिए योग करना अति आवश्यक है। योग करके हम मानसिक व शारीरिक रूप से मजबूत बन सकते हैं। नियमित रूप से योग करके हम अनावश्यक बीमारियों से भी बच सकते हैं। उन्होने उपस्थित सभी को कहा कि योग को एक दिन का कार्यक्रम न समझकर उसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए ताकि हम और स्वस्थ एवं मजबूत बन सके। शिक्षकों ने भसतृका, कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, प्राणायाम के साथ-साथ मंडूकआसन, सलभआसन, वृक्षआसन, दडंआसन, वज्रआसन के साथ-साथ अन्य योग की क्रियाएं करवाई।

खुद के साथ दूसरे भी करवाएं योग

शहजादपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ब्लॉक स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें बतौर मुख्य अतिथि एसडीएम अंबाला शहर दर्शन कुमार ने शिरकत की। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन के साथ हुई, जिसे एसडीएम ने विधिवत रूप से संपन्न किया। एसडीएम ने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि योग से व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है, बल्कि मानसिक रूप से भी सशक्त बनता है। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि वे योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और नियमित रूप से अभ्यास करें। उन्होंने कहा कि यह देश की प्राचीन विचारधारा वसुधैव कुटुंबकम का आधुनिक रूप है। जो विश्व को एक परिवार मानती है।हम सबको आज यहां से यह संकल्प लेकर जाना चाहिए कि हम न केवल स्वयं नियमित योग करेंगे बल्कि दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करेंगे ताकि समाज में स्वास्थ्यवर्धक वातावरण बन सके।

नई उर्जा का संचार करता है योग

बराड़ा। लॉर्ड कृष्णा शिक्षण महाविद्यालय अधोया में 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस वर्ष योग दिवस की थीम "योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" पर आधारित रही। यह आयोजन विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के निर्देशानुसार किया गया। कार्यक्रम में संस्था के अध्यक्ष राजकुमार सांगवान, सचिव रमेश कुमार सांगवान तथा महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. रेनू सोहता ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। मंच का संचालन प्राध्यापिका प्रीति ने किया। योग प्रशिक्षिका कुमारी तमन्ना ने विद्यार्थियों एवं उपस्थितजनों को विभिन्न योग मुद्राओं का अभ्यास करवाया और उनके लाभों की जानकारी दी। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. रेनू सोहता ने कहा कि योग न केवल शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाता है। योग जीवन को रोगमुक्त बनाकर उसमें नई ऊर्जा का संचार करता है।

योग अपनाने का लिया संकल्प

नारायणगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार को रूद्राक्ष पार्क में एक विशेष योग साधना कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसका नेतृत्व पूर्व विधायक डॉ. पवन सैनी ने किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में योग साधकों, गणमान्य नागरिकों और युवाओं व महिलाओं ने भाग लेकर योग और प्राणायाम के महत्व को अपनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर डॉ. पवन सैनी और योग साधक राजेश शर्मा ने योग प्रोटोकॉल के अनुसार विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करवाया तथा उपस्थित जनसमूह को प्रत्येक अभ्यास से होने वाले लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि नियमित योगाभ्यास से शरीर, मन और आत्मा को संतुलित किया जा सकता है। सैनी ने अपने संबोधन में कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों से आज योग न केवल देश में बल्कि विश्व के कोने-कोने में लोकप्रिय हो चुका है।

खबर संक्षेप

चोरी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

अंबाला। थाना अंबाला छावनी में दर्ज चोरी के मामले में पुलिस ने आरोपी काव्या व मानव उर्फ भौकाल को गिरफ्तार किया है। हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी के विनोद कुमार ने 20 जून 2025 को शिकायत दर्ज करवाई थी।

चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

अंबाला। थाना महेशनगर में दर्ज सोना-चांदी जेवरात चोरी के मामले में सीआईए-2 ने आरोपी किशन उर्फ लल्ला को गिरफ्तार किया है। आरोपी से मंगलसूत्र, सोना चेन, अंगूठियां, गले का हार, माथे का टिक्का, चांदी की पायल, चुटकियां व अन्य चोरीशुदा सभी जेवरात बरामद किए गए हैं।

छात्र और शिक्षकों ने एक साथ किया योग, प्राचार्य बोले योग भारत की देन

अंबाला। कॉलेज में योग करते शिक्षक व छात्र।

अंबाला। अंबाला छावनी के गवर्नमेंट पीजी कॉलेज में हरियाणा योग आयोग,आयुष व उच्चतर शिक्षा विभाग के निर्देश पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। कॉलेज प्रिंसिपल प्रो. डॉ देशराज बाजवा के मार्गदर्शन में योग निहारिका व योग सहायक वर्षा ने प्रतिभागियों को योग के विभिन्न आसन करवाए। प्रिंसिपल प्रो. देशराज बाजवा ने इस मौके पर कहा कि हम सभी को अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने हेतु योग को अपने जीवन में अपनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि योग विश्व को भारत की देन है। उन्होंने योग शिक्षिका को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में सूर्यनमस्कार टीम की नोडल अधिकारी डॉ. पूनम राजौरा, एनसीसी अधिकारी डॉ. अजय गौरी, एनएसएस अधिकारी डॉ. आभा चौधरी ने विशेष योगदान दिया। कार्यक्रम में कॉलेज के टीचिंग एवं नॉन- टीचिंग स्टाफ , एनसीसी कैडेट व एनएसएस वालंटियर बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

अंबाला। योगिक क्रियाएं करते एयरफोर्स के जवान।

एयरफोर्स के जवानों ने किया भी योग

अंबाला। 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग' थीम के साथ 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एयरफोर्स स्टेशन अंबाला में मनाया गया। वायु योद्धाओं और उनके परिवार के सदस्यों ने योग कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया। योग प्रशिक्षक के रूप में प्रशिक्षित वायु योद्धाओं ने बड़ी विशेषज्ञता के साथ सामान्य योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए सामूहिक योग गतिविधियों का संचालन किया। इस कार्यक्रम में विभिन्न योगिक क्रियाएं, ध्यान अभ्यास, संकल्प, प्रार्थना और प्रदर्शन शामिल थे। स्टेशन कर्मियों की तहे दिल से भागीदारी ने योग दिवस को एक शानदार अवसर बनाया।

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए करवाया योग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| अंबाला

अंबाला शहर के कंच घर स्थित ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, भारतीय योग संस्थान और नेहरू युवा केंद्र द्वारा मिलकर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अंबाला शहर के सिटी प्लाजा में मनाया गया। इस कार्यक्रम में 200 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। भारतीय योग संस्थान के वरिष्ठ प्रशिक्षकों ने योगासन कराए। यह भी सिखाया कि हमें सिर्फ 21 जून को ही नहीं लेकिन रोज शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योगासन करना, प्राणायाम करना बहुत जरूरी है। दीप प्रज्वलन और सरस्वती वंदना से कार्यक्रम की शुरुआत की गई। मुख्य अतिथि जिला यूथ ऑफिसर अर्शदीप ने कहा कि हमें अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ की तरफ ध्यान देना चाहिए। सरकार ने भी हमें इस वर्ष थीम दिया है एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग। योग करने के लिए कोई उम्र नहीं होती। योग बुजुर्ग भी कर सकता है और छोटा बच्चा भी कर सकता है। तो हमें नियमित रूप से योगा करना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज आश्रम की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी शिवानी दीदी ने सभी को मेडिटेशन कराया। बताया कि शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान देना चाहिए। हमारे संकल्पों का असर हमारे शरीर पर पड़ता है तो हमें रोज श्रेष्ठ संकल्पों का निर्माण करना चाहिए। शुद्ध संकल्प से हमारा शारीरिक स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा तो हमें नियमित रूप से मेडिटेशन का अभ्यास करना चाहिए।

अंबाला। योग के दौरान एकजुट साधक व बीके बहनें।

ये रहे मौजूद

इस दौरान बीके एकता दीदी, बीके सिमरन दीदी, बीके नीरज भाई , एसबीआई बैंक मैनेजर भगवत दयाल और भारतीय योग संस्थान शाखा से मीनाक्षी , शिखा , शिल्पा, राकेश , पिंकी भी शामिल रही।

अब सिविल अस्पताल में सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर करेंगे पेट की बीमारियों का इलाज

- पूर्व मंत्री के प्रतिनिधि रितेश गोयल व स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने की ओपीडी की शुरुआत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| अंबाला

अंबाला शहर के सिविल अस्पताल में आने वाले मरीजों को अधिक से अधिक सुविधा और बेहतर ईलाज मिलेइसके लिए पूर्व मंत्री असीम गोयल और स्वास्थ्य विभाग भरसक प्रयास कर रहा है। अब अंबाला शहर के सिविल अस्पताल में एक और ओपीडी शुरू कर दी गई है। बता दें कि यहां पेट से संबंधित बीमारियों का ईलाज अब सुपर स्पेशलिस्ट डॉक्टर करेंगे। इसके लिए सिविल अस्पताल ने आदेश मेडिकल कॉलेज के साथ एमओयू साइन किया है। इसके अंतर्गत आदेश मेडिकल कॉलेज के स्पेशलिस्ट डॉक्टर सप्ताह में एक दिन सिविल अस्पताल में मरीजों का ईलाज करेंगे। बता दें कि सिविल अस्पताल में हर शनिवार को सुबह 10 बजे से लेकर दोपहर 1 बजे तक पेट से संबंधित बीमारियों के ईलाज के लिए आदेश मेडिकल कॉलेज के डॉक्टर मौजूद रहेंगे। शनिवार को पूर्व मंत्री असीम गोयल के प्रतिनिधि रितेश गोयल ने स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ ओपीडी की शुरुआत की। इस दौरान रितेश गोयल ने सिविल अस्पताल की सभी ओपीडी का निरीक्षण भी किया। उन्होंने ओपीडी में जाकर मरीजों व डॉक्टरों से बात की। जिसमें लोगों ने बताया कि सिविल अस्पताल में अब बेहतर ईलाज और बेहतर सुविधाएं मिल रही हैं।

भागवत कथा के छठे दिन कथा व्यास साध्वी अदिति भारती ने श्रद्धालुओं को किया संबोधित

अध्यात्मिक क्रांति ही विश्व शांति हासिल करने का आधार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| अंबाला

अंबाला शहर के रामबाग ग्राउंड में चल रही श्रीमद् देवी भागवत कथा ज्ञान यज्ञ के छठे दिन कथा व्यास साध्वी अदिति भारती ने दुर्वासा ऋषि के श्राप से इंद्र के श्री विहीन होने और स्वर्ग से माता लक्ष्मी के लोप व समुद्र मंथन से माता महालक्ष्मी के प्राकट्य व सावित्री-सत्यवान विवाह की कथा का विस्तार से जिक्र किया। इस दौरान साध्वी ने मां की विविध लीला चरित्रों का वर्णन किया। समुद्र मंथन से माता महालक्ष्मी के प्राकट्य की लीला का विश्लेषण करते हुए साध्वी ने श्रद्धालुओं के समक्ष अर्थ पुरुषार्थ में धर्म के आधार की अनिवार्यता को रखा। समुद्र मंथन के गूढ़ संदर्भ को रखते हुए साध्वी ने अध्यात्मिक समृद्धि को सामाजिक और व्यक्तिगत समृद्धि का आधार बताया। प्रसंग को विश्व संदर्भ से जोड़ते हुए उन्होंने ने कहा कि भौतिक उन्नति की सीढियां चढ़ते इस विश्व में एका एक हर तंत्र में टूटन क्यूं दृष्टि गोचर होती है क्योंकि संपन्नता का आधार धन और संसाधन नहीं अपितु श्रेष्ठ गुण है। उन्होंने सावित्री सत्यवान की कथा के माध्यम से समाज के समक्ष इस कथा के गूडार्थ को रखते हुआ बताया की यह मात्र एक आदर्श दांपत्य की कथा नहीं अपितु ब्रह्मज्ञान के आधार पर मानव के भीतर की सावित्री रुपी आत्मबल के जागरण की गाथा है। उदहारण स्वरुप स्वामी विवेकानंद, योगानंद परमहंस, प्रह्लाद, महर्षि अरविंद का वर्णन किया गया। साध्वी ने बताया की दिव्य गुरु आशुतोष महाराज ने भी ब्रह्मज्ञान प्रदान कर करोड़ों लोगों के भीतर उस आत्मबल को जागृत किया है। उन्होंने कहा कि मानव के भीतर गुणों का प्रकटीकरण और आत्मबल का सृजन करने वाली अध्यात्मिक क्रांति ही विश्व शांति के महान लक्ष्य को सिद्ध करने का आधार है। कथा के अंतिम चरणों में संगीतमय माता महालक्ष्मी और भगवन विष्णु के विवाह उत्सव में श्रद्धालुओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।

कवर स्टोरी
संजय श्रीवास्तव

पालतू जानवरों से बढ़ता लगाव

देश में उभरता नया पेट कल्चर

हाल के वर्षों में महानगरों से लेकर छोटे शहरों और कस्बों में रहने वालों में भी पेट कल्चर यानी पालतू जानवरों के प्रति लगाव तेजी से बढ़ रहा है। यही वजह है कि इससे जुड़े बाजार में भी वर्ष दर वर्ष हजारों करोड़ रुपए की बढ़ोत्तरी हो रही है। समाज में आ रहे इस बदलाव के लिए जीवनशैली, सामाजिक प्रतिष्ठा और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक वजहें जिम्मेदार हैं। इन वजहों पर एक नजर।

पिछले पांच सालों में अपने देश में पालतू जानवरों के पालने के ट्रेंड में अप्रत्याशित बढ़ोत्तरी हुई है। पालतू पालनहारे पचास फीसद बढ़ गए हैं। इससे संबंधित बाजार भी बेतहाशा बढ़ा है। इसके साथ ही इस सिलसिले में कई नवाचार भी सामने आए हैं। इस नए 'पेट कल्चर' के पीछे कई तरह के सामाजिक बदलाव काम कर रहे हैं।

लगातार बढ़ रहा बाजार

गौरतलब है कि देश में पालतू पशु-पक्षियों की खरीद-फरोख्त से जुड़ा दस हजार करोड़ रुपए के आस-पास का बाजार अगले दो बरस तक तकरीबन 14 हजार करोड़ तक और 2032 तक अनुमान है कि 21,000 करोड़ रुपए से ऊपर पहुंच जाएगा। यह उम्मीद इसलिए कि बीते एक दशक से छोटे-बड़े भारतीय शहरों और कस्बों में पालतू जानवर पालने का ट्रेंड और क्रेज बेतहाशा बढ़ा है और 16 फीसदी से ज्यादा की अप्रत्याशित ऊंची दर से बढ़ता ही जा रहा है।

बढ़ रहे हैं पेट लवर्स

बेशक देश में पालतू जानवर रखने वालों यानी पेट लवर्स की संख्या बढ़ रही है। देश में तकरीबन 35 करोड़ पंजीकृत पालतू जानवर हैं। साल दर साल इसमें 12 प्रतिशत से अधिक की बढ़ोत्तरी हो रही है। इनसे कई गुना गैर पंजीकृत पालतू जानवर हैं और उनकी बढ़त दर इससे दोगुनी होनी तय है। संबंधित सर्वेक्षण बताते हैं कि धनवानों के बड़े आलीशान घरों में ही नहीं निम्न मध्यम वर्ग के छोटे घरों में भी विभिन्न नस्लों के कुत्ते, बिल्ली, पक्षी वगैरह पल रहे हैं। वे अपने अनुरूप पालतू जानवरों को प्राथमिकता दे रहे हैं। अपने देश में कुत्ता सबसे लोकप्रिय पालतू जानवर है, इनकी संख्या करोड़ों में है। अब बिल्ली का चलन भी बढ़ रहा है। लोग मैना, खरगोश, कबूतर, मछलियों के अलावा कछुए और विदेशी पक्षियों को भी पाल रहे हैं। यह चलन छोटे-बड़े शहरों, कस्बों में जिस तरह बढ़ चला है, वह कतई कम होता नहीं दिखता। लोग शौकिया तौर पर पशु-पक्षी पहले भी पालते थे पर अचानक इसमें अप्रत्याशित बढ़ोत्तरी कुछ चौंकाती है। हर वर्ष छह लाख से अधिक नए लोग पालतू जानवर पालक बन रहे हैं तो निश्चित ही समाज के आचार, विचार, कार्य व्यवहार में कोई ऐसा बदलाव आया है, जिसने उसे इस ओर स्वतःस्फूर्त प्रेरित किया है।

विदेशों में भी बढ़ रहा ट्रेंड

भारत ही नहीं दुनिया भर में जबरदस्त पेट कल्चर विकसित हो रहा है। भारत समेत कई दूसरे एशियाई देशों में भी पिछले पांच बरसों में 50 फीसद पालतू बढ़ गए हैं। आज दुनिया में एक अरब से अधिक पालतू जानवर हैं। 52 फीसद लोगों के घर में कोई न कोई पालतू जानवर है। अमेरिका, ब्राजील, यूरोपीय संघ और चीन मिलकर संसार के आधे पालतू कुत्ते और बिल्ली रखते हैं। इस साल चीन दुनिया में सबसे ज्यादा पालतू जानवर वाला देश बन गया है। नया 'पेट कल्चर' सुर्खियों में है और इस पर वैश्विक चर्चा चल पड़ी है कि आखिर आधे दशक के भीतर ऐसे कौन से सामाजिक, आर्थिक बदलाव आए हैं कि पालतू जानवरों का बाजार बेतहाशा जोर पकड़ गया? उनकी देखरेख, भोजन, साज संभाल और दीगर जरूरतों, उत्पादों की तेजी और भारी मांग एवं इस दिशा में तकनीकी प्रयोगों तथा नवाचारों ने सबका ध्यान खींचा है।

पेट कल्चर बढ़ने की वजह

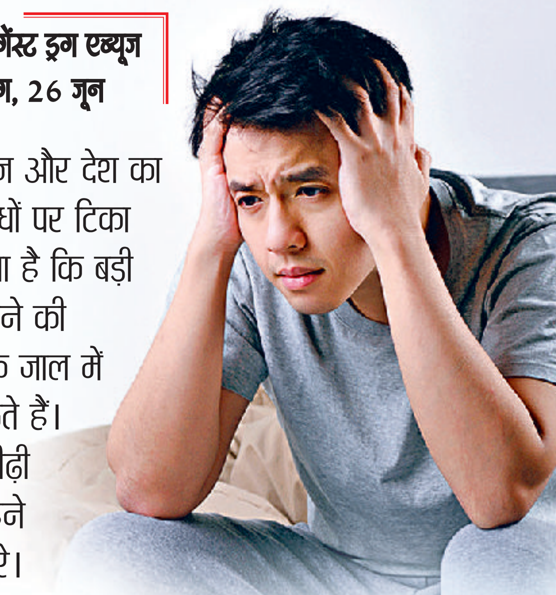
सर्वेक्षणों ने साबित किया है कि पेट कल्चर बढ़ने की बड़ी वजह, शहरी आबादी का बढ़ना, संयुक्त परिवार का टूटना है। फ्लैटों में रहने वाले एकल परिवार अकेलेपन की दवा कुत्ते-बिल्लियों के साथ में तलाश रहे हैं। पालतुओं के अधिकतर मालिक 20 से 30 साल की आयु के 'मिलेनियल्स' हैं। इनमें से ज्यादातर छोटे परिवार, बेहतर या दोहरी आय, अच्छी शिक्षा वाले हैं, जो घर से काम करते हैं। वे देर से बच्चे पैदा करने, जीवनशैली में बदलाव के चलते पालतू पालते हैं। वे उन्हें मौज मजे, खेल का सामान नहीं, बतौर फैमिली मेंबर ट्रीट कर रहे हैं। ये पेट केयर उनके लिए माता-पिता बनने की ट्रेनिंग भी है। माता पिता बच्चों के मानसिक विकास में पालतू जानवरों की भूमिका को समझते हुए उन्हें उनके साथ विकसित होने का मौका दे रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर पालतू जानवरों से जुड़ी सामग्री लोगों को इन्हें अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। धनिकों के मुहल्लों के अलावा 'पेट कल्चर' उन जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ रहा है, जहां 'मध्यम वर्ग' का विस्तार हो रहा है। एक तो पालतू जानवरों के प्रति नजरिया बदला है, कुछ पैसा आया है और अपने स्टेटस को बनाने, बनाए रखने, दूसरों से अलग दिखने के चक्कर में भी वे 'पेट कल्चर' की वृद्धि में सहयोग दे रहे हैं। नौकरी पेशा अकेला युवा, पालतू जानवर को अकेलेपन तथा मानसिक स्वास्थ्य की दवा मानता है, क्योंकि मनोचिकित्सक बताते हैं कि पालतू जानवर तनाव कम करने और खुशी बढ़ाने में मदद करते हैं। बुजुर्ग इसे बुढ़ापे के साथी के तौर पर ले रहे हैं। भारतीय अपने पालतू पर महीने में औसतन पांच हजार खर्चते हैं। हैसियत से बढ़कर व्यय करने में कोताही इसलिए नहीं बरतते, क्योंकि वे उन्हें परिवार का प्रिय सदस्य मानते हैं। सो इससे संबंधित बाजार छलांग लगा रहा है और इसमें प्रतिस्पर्धा के चलते हर दिन नए उत्पाद, नवाचार इस क्षेत्र में शामिल हो रहे हैं। *

स्वागत को तैयार बाजार-तकनीक

भारत का पेट केयर मार्केट संसार में सबसे तेज बढ़त वालों में से है। यह बाजार अभी 36 हजार करोड़ रुपए का है। अंदाजा है अगले तीन वर्षों में दोगुना और दस वर्षों में आठ गुना होगा। पालतू की देखभाल में ई-कॉमर्स की हिस्सेदारी 35 प्रतिशत पहुंचने जा रही है। व्यापक व्यावसायिक अवसर देख तमाम इंटरनेशनल ब्रांड, देशी स्टार्टअप्स इधर दौड़ पड़े हैं। पालतुओं के लिए रेस्टोरेंट, कैफे और पार्क जहां वे दूसरे जानवरों से मिल सकें, ग्रूमिंग सेंटर, मॉल तो खुलने ही लगे हैं, ओपीडी तथा सर्जरी की बीमा सुविधा का बाजार भी साढ़े छह हजार करोड़ के करीब पहुंच गया है। ज्यादातर नए पालतू पालक मिलेनियल्स और जेन जेड हैं, जिन्हें अपने प्रिय पालतू के लिए किसी भी कीमत पर अनोखे उत्पाद और बेहतर सेवाएं चाहिए। इसलिए साल दर साल बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए इस क्षेत्र का बाजार नित नए उत्पाद और सेवाएं प्रस्तुत कर रहा है। जीपीएस और सेंसर लगे स्मार्ट कॉलर पालतू जानवरों की गतिविधि, नींद के पैटर्न और स्वास्थ्य संकेतों की तो खबर रखते ही हैं, उनकी तात्कालिक लोकेशन भी बताते हैं, इसके लिए रिमोट कैमरा मॉनिटरिंग सिस्टम भी आ रहा है। आर्टीफीशियल इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सर्विस तथा टेलीमेडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरी सलाह ले सकते हैं। पालतुओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।

स्पेशल: इंटरनेशनल डे अगेंस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिसिट ट्रैफिकिंग, 26 जून

किसी भी परिवार, समाज और देश का भविष्य युवा पीढ़ी के कंधों पर टिका होता है। लेकिन विडंबना है कि बड़ी संख्या में युवा कूल बनने की भ्रामक चाहत में नशे के जाल में फंसने की भूल कर बैठते हैं। ऐसे में जरूरी है युवा पीढ़ी नशे के जाल से बचे रहने का हर संभव प्रयास करे।



न करें कूल बनने की भूल

नशे की लत से बचें युवा

सोशल इश्यू
डॉ. मोनिका शर्मा

अभी कुछ समय पहले सर्वोच्च न्यायालय ने युवाओं में बढ़ रही नशे की लत को लेकर चिंता जताते हुए कहा था, 'ड्रग्स का सेवन करना बिल्कुल भी 'कूल' नहीं है। यह खतरनाक है कि आज युवाओं के बीच इसका इस्तेमाल 'कूल' समझा जाने लगा है। यह लत दोस्ती का सबब बन गई है।' युवाओं की ही आम भाषा में चेताते हुए सुप्रीम कोर्ट के शब्द, आधुनिक जीवनशैली और नशा करने को जोड़कर देखने वाली मानसिकता पर चोट करने वाले हैं। न्यायालय की नसीहत, देश के युवाओं को जिंदगी के मनगढ़ंत अंदाज के जाल में फंसने को लेकर चेताती है। साथ ही अजब-गजब छवि गढ़ने के फेर में नशे की लत का शिकार हो जीवन को बिखराव से बचाने की सीख भी लिए है।

नकारात्मकता से घिरता जीवन: जमीनी जुड़ाव वाले भारतीय समाज में युवाओं की नई जीवनशैली चिंता का सबब बन गई। युवा पीढ़ी के दिखावटी-बनावटी होते बर्ताव से जुड़ी सबसे बड़ी चिंता नशीले पदार्थों के सेवन से जुड़ी है। महानगरों में ही नहीं दूर-दराज के गांवों में भी नशे का जाल फैल गया है, जबकि लत का रूप ले लेने वाली नशे की आदत जीवन के हर पहलू पर दुष्प्रभाव डालती है। ऊर्जावान आयुवर्ग में ही बीमारियों का शिकार बना देती है। परिवार का ही नहीं देश का भविष्य कहे जाने वाले युवाओं को सदा के लिए दिशाहीन कर देती है। नशीले पदार्थों का सेवन व्यक्तिगत, सामाजिक, आर्थिक और यहां तक कि मानवीय सोच पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस जाल में फंसे युवा नशीले पदार्थ खरीदने के लिए आपराधिक गतिविधियों तक का हिस्सा बन जाते हैं। हिंसात्मक व्यवहार, सड़क दुर्घटनाएं और स्वयं अपना जीवन छीन लेने जैसी समस्याओं से भी नशे की लत गहराई से जुड़ी है। सुप्रीम अदालत द्वारा भी ड्रग तस्करी के एक मामले की सुनवाई करते हुए युवाओं से समझदारी दिखाने की अपील करते हुए कहा गया कि 'यंगस्टर्स को भी यह समझना होगा कि ड्रग्स के इस्तेमाल से दूर रहें और अपने विवेक का इस्तेमाल करें। ना केवल दोस्तों के दबाव में आकर ड्रग्स लेने की प्रवृत्ति से दूर रहें बल्कि उन लोगों को अनुसरण करने से भी बचें, जो इसकी लत के शिकार हैं।' यकीनन हर तरह की नकारात्मकता का घेरा कसने वाली इस आदत से युवाओं का दूर रहना ही उचित है।

आपराधिक गतिविधियों की बड़ी वजह: शोध पत्रिका 'ड्रग एंड अल्कोहल रिव्यू' द्वारा सेक्सुअल क्राइम और शराब के संबंध पर किए गए सर्वेक्षणों के मुताबिक सेक्सुअल क्राइम के लगभग आधे मामले नशे की हालत में ही होते हैं। ऐसे मामले भी सामने आ चुके हैं, जिनमें नशे के लती युवा चोरी, झूठ और जालसाजी के साथ ही परिवारजनों की जान तक लेने से नहीं चूके। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में शराब पीना मौत और अपाहिज होने का पांचवां सबसे प्रमुख कारण है।

परिवार-समाज को आगे आना होगा: नयायालय ने अपने निर्णय में यह भी कहा है कि 'नशे की लत सामाजिक-आर्थिक और मनोवैज्ञानिक मोर्चे पर बुरा प्रभाव डालती है। यह देश के युवाओं की चमक को खत्म करने वाली चीज है। इस लत से बचाने के लिए अभिभावकों, समाज और एजेंसियों को गंभीर प्रयास करने होंगे। इस जाल को खत्म करने के लिए सभी अपने-अपने स्तर पर कोशिश करें।' सुप्रीम अदालत ने यह भी कहा है कि 'इस समस्या से बचाव हेतु कुछ दिशा-निर्देश तय करने आवश्यक हैं। साथ ही यह भी सलाह दी है कि स्नेह और सपोर्ट से नशे के जाल में फंसे लोगों को निकालने के प्रयास किए जाएं। ड्रग्स की लत के शिकार लोगों के प्रति हमारा नजरिया उनको सुधारने वाला होना चाहिए।' *

इसलिए मनाते हैं यह दिवस

युवाओं में, ड्रग्स से होने वाले नुकसान की समझ और सजगता को बढ़ाने के लिए हर वर्ष 26 जून को इंटरनेशनल डे अगेंस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिसिट ट्रैफिकिंग मनाया जाता है। यूनाइटेड नेशंस द्वारा 1989 से मनाया जा रहा यह दिन नशे के खिलाफ अवेयरनेस लाने और लोगों को स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह दिवस विशेष रूप से नशीली दवाओं के दुरुपयोग से मुक्त दुनिया बनाने का संदेश देता है। समझना आवश्यक है कि नशे की लत हर तरह से नुकसानदेह ही होती है। नशा चाहे जिस तरह से भी किया जाए, मन-जीवन ही नहीं परिवार, समाज और देश में भी बिखराव ही लाता है।

कहानी / संजीव ठाकुर

अंतहीन

उस बुढ़िया का उससे कोई रिश्ता-नाता नहीं था, लेकिन वह उनके घर की सदस्य जैसी घुल-मिल गई थी। अपना दुखड़ा सुनाती, बिन मांगे ही सलाहें देती और खूब नोक-झोक भी करती। एक अनाम मानवीय रिश्ते को उकेरती मार्मिक कहानी।

यह सुनते ही कि हम लोग यहां से चले जाएंगे, वह रो पड़ती है। उसे चुप कराना हमारे लिए मुश्किल हो जाता है। दो साल हुए हमारे नवगछिया आए। तब से आज तक एक भी दिन ऐसा नहीं हुआ, जब हमारे घर चाय बनी हो और उसे नहीं पिलाई गई हो। सुबह होते ही लाठी खटखटाते वह दरवाजे पर पहुंच जाती और तब तक दस्तक देती रहती, जब तक दरवाजा खोल नहीं दिया जाता। वह आती तो सबसे पहले भाषण देती, 'रोज-रोज कहते हैं सुबह उठा करो, घूमा करो लेकिन तुम मानते ही नहीं!' मैं झूठ बोलते हुए कहता, 'आने दो दूध वाले को, पूछ लेना, आज मैं सुबह-सुबह उसके घर गया था कि नहीं?' फिर कहता, 'लो चाय पियो।' वह चाय पीने लगती और बीच-बीच में अपने उपदेश की पोटली भी खोलती रहती। कभी कहती, 'आज पतोहू डांटी है। कल धकेल दी थी। रात में खाना भी नहीं दी।' हम उसे दिलासा देते हुए चुप कराते और खाने को कुछ न कुछ देते।

काली-कलूटी वह बुढ़िया हमारी कोई नहीं है, न जात की, न गोत्र की। जब पापा की बदली नवगछिया हो गई तो उनके ऑफिस के एक आदेशपाल की मां के रूप में उससे परिचय हुआ था।

जब भी उसे मौका मिलता है, मुझसे पूछने से नहीं चूकती, 'तुम कहां पढ़ते हो?' कभी-कभी तो उसके इस चिर-प्रश्न पर मैं खीज उठता पर कभी बतला देता, 'भागलपुर में।' वह फिर पूछती, 'कहां रहते हो?' मैं बता देता, 'नाथनगर में।' वह बोल पड़ती, 'हां, हमको पता है- वहां एक पुल है, जिसके नीचे से एक तरफ गाड़ी कलकत्ता जाता है, दूसरे तरफ डिल्ली जाता है, पार कर अलीगंज है, फिर मिरजान, फिर नाथनगर है न बेटा!' मैं अपनी हंसी दबाकर कह देता, 'हां, बिल्कुल!' जबकि मिरजान और नाथनगर अलग-अलग दिशाओं में हैं। वह कहती, 'हम सब जानते हैं। भागलपुर में हमरा बहुत लोग रहता है। सूजागंज में भाई का बेटा, अलीगंज में देवर का साला और जेहल (जेल) में बहिन का पोता।' इस पर जब मैं कहता कि 'हां, जेहल में तुम्हारा पोता बंद है शायद चोरी किया था।' तब वह उबल पड़ती, 'तुम खाली-खाली अट-पट बोलते हो। ऊ वहां सिपाही है।' बुढ़िया से मेरा वार्तालाप बहुत मनोरंजक होता था। इससे हमारे घर वाले क्या, आस-पास गुजरने वाले लोग भी हंस पड़ते थे। मैं कहता, 'बूढ़ी माय! तुम्हारा पति तुम्हें स्वर्ग बुला रहा है, जाओ!' वह कहती, 'भगवान की मर्जी, जब चाहे ले जाए।'

मैं कहता, 'मैं भी तुम्हारे साथ चलूंगा।' वह कहती, 'धत! फिर क्या अल-बल कहने लगे हो? तुम्हरा आंग-समांग बढ़िया रहे। तुम तीनों बाप-बेटा सुख से रहो। मरे तुम्हरा दुसमन!'

'अच्छा, वहां रेलवे लाइन पर बड़-गाछ में जो 'जख-बाबा' रहते हैं, वे क्या करते हैं?' एक घिसा-पिटा सवाल मैं करता तो वह कह उठती, 'अरे! बेटा, मत बोलो। नाम भी मत बोलो। ऊ बड़ा गुस्सैल देवता है-चलते गाड़ी को रोक देता है।'

बुढ़िया की इस गंभीर बात से भी मैं हंसी की दो-चार फुलझड़ियां निकाल ही लेता था। मैं अगला प्रश्न करता, 'तुम्हारे पति क्या करते थे?' बुढ़िया जवाब देती, 'ऊ सरदार था। बजार का सब मोटिया का सरदार! सब सेठ लोग उसको मानता था। हमको भी पहचानता था। अब न चलने-फिरने से लचार है। पहले तो घूमते थे। बाजार भी जाते थे।' 'अब यह बताओ सच-सच कि सिकंदर की पत्नी तुमको मानती है कि नहीं?' 'धत! ऊ कंकालिन हमरी पतोहू है? पता नहीं कोन खानदान की है...अरे! बेटा, कुछ मत बोलो! उसका भाय डकेट (डकैत) है। इधरो जेहल गया है।'

'और उसका बाप?'

'ऊ तो अच्छा है। टेलीफोन है। (टेलीफोन ऑफिस में काम करने के कारण बुढ़िया उसे टेलीफोन ही कहती है।) आता है तो अपने बेटी से कहता है-बूढ़ी माय को सताओ नहीं। इसे अच्छा से रखो। मगर कहां मानती है?'

'जानती हो, पापा की बदली छपरा और सिकंदर की बदली पंजाब हो गई है!' किसी दिन झूठ-मूठ का कह देने पर बुढ़िया भड़क जाती, 'तुम्हरे छपरा-खपड़ा आ पंजाब-तंजाब में क्या करेगा वहां जाकर... काहे करता है बदली?'

'अरे! बदली तो साहब करते हैं।'

'एंह! साहब-ताहब! मिले तो मू नोच लें!' इतने में मेरा छोटा भाई राजू आता और कहता, 'दादी! जानती हो, भायजी की शादी ठीक हो गई है।' बुढ़िया पूछ बैठी, 'हां... बेटा सच कहते हो?'

मैं कहता, 'बिल्कुल! लड़की बहुत सुंदर है-एकदम तुम्हारे जैसी!'

'हमरे जैसी? काहे मजाक करते हो बेटा! हम तो काली-कोयली, बिलाय के नोचली हैं।' बुढ़िया कहती तो राजू किसी फिल्मी हीरोइन का फोटो ले आता। फोटो देखकर वह कहती, 'अच्छी तो है, मगर ई फुलपेंट काहे पहनी है? इसका बाल एतना छोटा काहे है?' मैं कहता, 'अच्छा छोड़ो, बारात में तो चलोगी न?'

'हम कैसे जाएंगे? हम तो लंगड़ी हैं!'

'मैं तुम्हें दवाई दे दूंगा दर्द ठीक होने का।'

'खाली ठगते हो! कितने बार बोले, भागलपुर से दवाई लेते आना- वहां का अच्छा होता है। लाते नै हो!'

'अच्छा इस बार आऊंगा तो लेता आऊंगा। उजली वाली दवाई लेता आऊंगा।' 'नहीं, लाल वाला लाना। वही दवा अच्छा होता है।'

बुढ़िया के मन में यह बात बैठ गई है कि सिर्फ लाल वाली दवाई से ही उसकी हड्डी का दर्द, जो कि बहुत दिनों से उसके पैरों में है, छूट सकता है। पर मैं कहां-कहां बिना नाम की लाल दवाई ढूंढ़ता फिरूं? और मैं जानता हूं, अब इस अवस्था में उसका दर्द ठीक नहीं होगा। उसके हरेक दर्द की एक ही दवा है- मृत्यु!...मौत! सबको आनी है, बुढ़िया को भी आएगी। पर इसकी मृत्यु पर इसके घरवालों को जितनी खुशी होगी, उतना ही दुख मेरे घरवालों को होगा। इसकी मौत पर मेरे घर का एक-एक सदस्य आंसू बहाएगा- सिवा मेरे, क्योंकि मेरी आंखें तब पत्थर की हो जाएंगी और बहने को उतावले आंसुओं की बाढ़ को रोक कर मेरे पूरे शरीर में फैला देंगी जो कि खौलते हुए पानी के समान मेरे शरीर के अंदर अंतहीन वेदना सृजित करेंगी- अनंत वेदना! *

इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और विश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालियर में हो रहा है। आईये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ–

मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश ने डॉ. प्रमोद पहारिया को प्राईड ऑफ एम.पी. अवार्ड दिया।

इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?
सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?
सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर एवं बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इंप्लांट फैलियर जैसे जो कॉम्पिलकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है।

किन मरीजों का इलाज इस तकनीक से संभव है?
डिस्क प्रोलेप्स जैसे L4-L5, L5-S1, साइटिका, लंबर या सर्वाइकल रेडीक्युलोपैथी, डिजरनेरेटिव डिस्क, फैसिट जॉइन्ट सिंड्रोम, माइलोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारगर है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?
यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारगर है।

किस उम्र के लिये यह चिकित्सा है?
15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये।

एक डिस्क लेवल के ट्रीटमेंट में कितना खर्च आता है?
स्पाइन सर्जरी में जहां 3 लाख तक का खर्चा आता है वहीं यह उपचार मात्र 20000 तक में हो जाता है। विदेशों में इसका खर्च 50 गुना तक है।

कितने समय में रोगी घर जा सकता है?
एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है।

इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?
90 से 95% सफल है। अब तक लगभग 7,500 मरीज हमेशा के लिए ठीक हो चुके हैं। यह इंजेक्शन प्रॉब्लम साइट में लगाया जाता है।

इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?
इसमें जड़ से इलाज होता है।

क्या यह स्टेरॉइड इंजेक्शन है ?
नहीं, यह एक भ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक **विशेष मशीन** की निगरानी में किया जाता है।

Advt...

NBC@.

डॉ. प्रमोद पहारिया
स्पाइन सर्जन
MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho)
पूर्व सर्जन– सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेन्टर, नई दिल्ली
देहली हॉस्पीटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालियर (म.प्र.)
समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक
व्हाट्सएप पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें
सम्पर्क – 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

धार्मिक-सांस्कृतिक समरसता की मिसाल

सिंधु दर्शन महोत्सव

इतिहास, धार्मिक आस्था और संस्कृति का अनूठा संगम है सिंधु दर्शन महोत्सव। लद्दाख के लेह में सिंधु नदी के तट पर आयोजित होने वाले इस वार्षिक महोत्सव में भारत की वैविध्यपूर्ण संस्कृति की झलक देख सकते हैं। आगामी 23 से 26 जून तक आयोजित होने वाले इस सांस्कृतिक महोत्सव की विशिष्टताओं पर एक नजर।

सांस्कृतिक उत्सव
धीरज बसाक

सिंधु दर्शन महोत्सव, जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है, सिंधु नदी से जुड़ा एक उत्सव है। आज भारतीय संस्कृति के गौरव का प्रतीक बन चुका यह सिंधु दर्शन महोत्सव, साल 1997 में आरंभ किया गया था और अब यह उत्सव अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मनाया जाता है। महज 29 सालों में इस महोत्सव ने भारत के कोने-कोने में अपनी सांस्कृतिक धमक पहुंचाई है।

सांस्कृतिक-ऐतिहासिक महत्ता: सिंधु नदी का भारत के धर्म और संस्कृति में जो महत्व है, वह तो है ही। इसकी एक ऐतिहासिक और भौगोलिक महत्ता भी है। आज हम सब जिस हिंदु या हिंदुस्तान जैसी आइडेंटिटी को जानते हैं, दरअसल उसका उद्गम स्रोत सिंधु ही है। लेह के लेह शे मनला (लेह से मनाली के बीच का मार्ग) में आयोजित यह महोत्सव हिमालय की खूबसूरती और भौगोलिक सुंदरता के कारण भी भारत की ऐतिहासिकता और भौगोलिकता का गौरव उत्सव माना जाता है।

ऐसे हुई थी शुरुआत: इस महोत्सव की शुरुआत सिंधी समुदाय के 'सिंधु दर्शन अभियान' से हुई, जो अब 'सिंधु दर्शन महोत्सव' के नाम से जाना जाता है। लेह कस्बे से करीब 15 किलोमीटर दूर शेय नामक स्थान पर इस महोत्सव का आयोजन किया जाता है।

अपने आप में अनूठा महोत्सव: सिंधु नदी के तट पर पनपी सभ्यता और संस्कृति के अद्भुत संगम को दर्शाता यह उत्सव कई दिनों तक चलता है। आज इस महोत्सव में देश ही नहीं दुनिया के कोने-कोने से लोग आकर इसमें हिस्सा लेते हैं। इस महोत्सव के दौरान सिंधु दर्शन उत्सव और सिंधु नदी के पूजा-पाठ के साथ-साथ लद्दाख की परंपराओं और संस्कृतियों के सम्मान में किए जाने वाले कार्यक्रमों का भी आयोजन किया जाता है।

जुटते हैं कई धर्मों के विद्वान: धार्मिक समभाव और समरसता का उत्कृष्ट उदाहरण है सिंधु दर्शन महोत्सव। इस महोत्सव के दौरान सनातन धर्म, बौद्ध धर्म और सिख धर्म के विद्वान, आपस में मिल-जुलकर सिंधु नदी की साझी पूजा-अर्चना करते हैं और अपने फलने-फूलने में तरह-तरह से योगदान देने के लिए उसके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं।

विविध संस्कृतियों की झांकी: इस महोत्सव में देश के अलग-अलग कोनों से अलग-अलग संस्कृतियों की विशिष्ट मंडलियां अपनी उपस्थिति दर्शाकर गौरव और आनंद महसूस करते हैं। इस उत्सव के दौरान सिंधु नदी की पूजा-अर्चना की जाती है। फिर देश के अलग-अलग कोनों से आए कलाकार अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट सांस्कृतिक कार्यक्रमों का प्रदर्शन करते हैं।

पवित्र नदियों के जल का संगम: इस महोत्सव में भारत की समस्त महान और पवित्र नदियों से मिट्टी के घड़ों में भरकर जल लाया जाता है और उस पवित्र जल को सिंधु नदी में विसर्जित किया जाता है। इस तरह समस्त भारत की नदियों से जल मिलाकर सिंधु को भारत की पवित्रतम नदी बनाकर उसे पूजा जाता है।

आयोजन की विशेष व्यवस्था: इस महोत्सव के लिए लद्दाख में एक विशेष परिसर निर्मित किया गया है। इस परिसर में 500 लोगों के बैठने का एक सभागार, एक ओपन थिएटर, एक एग्जीबिशन गैलरी, एक संगीत कक्ष और एक छोटी सी लाइब्रेरी है, जिसमें सिंधु नदी की महिमा से जुड़ा विशेष साहित्य मौजूद है। इस महोत्सव में भाग लेने वाले लोग, यहां से लद्दाख के हस्तशिल्प से जुड़ी विभिन्न सामग्री खरीद सकते हैं।

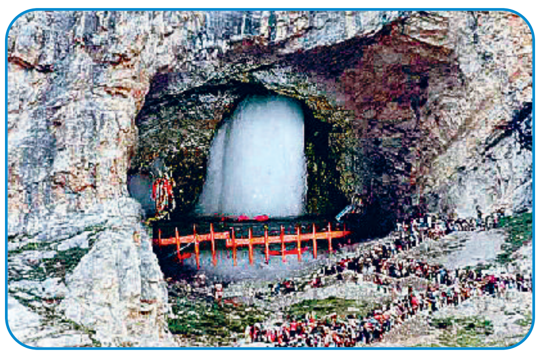
महोत्सव का 29वां संस्करण: पहली बार दुनिया के धार्मिक और सांस्कृतिक परिदृश्य में यह महोत्सव तब उभर कर आया था, जब 1997 में इस महोत्सव के पहले संस्करण के दौरान यहां फिल्म 'दिल से' की शूटिंग हुई थी। इस साल इस महोत्सव का यह 29वां संस्करण है, जिसमें बड़े पैमाने पर पर्यटकों के आने की उम्मीद है। इस साल दो आयोजनों की रूपरेखा तैयार की गई है। जून की शुरुआत में 5 से 8 जून 2025 तक होने वाली सिंधु दर्शन यात्रा का आयोजन खत्म हो चुका है। अब कल यानी 23 जून से 26 जून 2025 के बीच आयोजित होने वाला सिंधु दर्शन महोत्सव का पर्यटक और संस्कृतिप्रेमी बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

कुल मिलाकर, सिंधु दर्शन महोत्सव अपने सांस्कृतिक अनूठेपन, सर्व-धर्म समभाव और पर्यटन आधारित उत्सव का एक विशिष्ट मंच है।*

धार्मिक ही नहीं अखंडता का संदेश भी है

अमरनाथ यात्रा

अगले महीने से आरंभ हो रही वार्षिक धार्मिक अमरनाथ यात्रा की तैयारियां अपने अंतिम चरण में हैं। आस्था के साथ अखंड भारत का संदेश लिए इस बार की यात्रा कई मायने में विशिष्ट है।



तीर्थयात्रा
एन.के. अरोड़ा

पहलगाम आतंकी हमले के बाद कई लोगों को लग रहा था कि इस साल अमरनाथ यात्रा के लिए बहुत कम लोग जाएंगे। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। चंडीगढ़, मोहाली और कई दूसरी जगहों पर इस यात्रा को लेकर पिछले सालों के मुकाबले कई गुना ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए। मोहाली में 2023 के मुकाबले 50 फीसदी से ज्यादा रजिस्ट्रेशन बढ़ा। 15 दिनों में 550 से ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए, जबकि पहले इतने रजिस्ट्रेशन 5 से 6 सप्ताहों में हुआ करते थे।

कम नहीं हुआ उत्साह: वास्तव में इस बार देश के कई हिस्सों में लोगों ने आतंकवाद से प्रतिरोध के तौर पर भी अमरनाथ यात्रा जाने का निश्चिय किया। क्योंकि कई श्रद्धालु इस बात से भी इस साल की यात्रा के लिए प्रेरित हुए हैं कि यह धार्मिक सेवा से कहीं ज्यादा देश सेवा होगी। बिहार से लेकर बंगाल तक कई लोगों ने यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन कराते हुए साफ कहा, 'मैं डरता नहीं हूं, हमारी सेना मजबूत है।' इन लोगों का यह भी कहना है कि इस तरह के हादसे हमारी यात्रा को प्रभावित नहीं करते और यह सच भी है। वास्तव में अमरनाथ यात्रा भले सदियों से हो रही हो, लेकिन इस साल की अमरनाथ यात्रा का बहुत ऐतिहासिक महत्व है। इस साल की अमरनाथ यात्रा दूसरे सालों से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। क्योंकि 22 अप्रैल 2025 की घटना से एक तरह से लोगों को मानसिक रूप से डराने की कोशिश की गई थी। लेकिन इसके बाद भी जिस तरह से लाखों श्रद्धालु यात्रा के लिए आगे आ रहे हैं, वह अपने आप में आतंक के खिलाफ एक धार्मिक प्रतिरोध की मिसाल है। खासतौर पर पंजाब, यूपी, दिल्ली, महाराष्ट्र और बिहार राज्यों से बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने रजिस्ट्रेशन कराकर आतंकवाद को मुंहतोड़ चुनौती दी है।

सरकार भी है मुस्तैद: सरकार भी अमरनाथ यात्रा के लिए किसी तरह की कोई कसर नहीं छोड़ना चाहती। ऑपरेशन सिंदूर के बाद जिस तरह से सीआरपीएफ, बीएसएफ, सेना और जम्मू-कश्मीर पुलिस की संयुक्त तैनाती हो रही है, जिस तरह से ड्रोन सर्विलांस, एआई आधारित ट्रैकिंग, हाईवे सुरक्षा और बेहतर मेडिकल इंफ्रास्ट्रक्चर जैसी व्यवस्थाएं की जा रही हैं, उससे पता चलता है कि सरकार अमरनाथ यात्रा को लेकर पूरी तरह से प्रतिबद्ध है। केंद्र सरकार, जम्मू-कश्मीर प्रशासन और धार्मिक संगठनों ने भी लगातार संदेश दिया है कि आतंकवाद के आगे आस्था घुटने नहीं टेक सकती। इस साल की यात्रा इसलिए ऐतिहासिक है, क्योंकि यह दिखाएगी कि कश्मीर घाटी में आम लोगों की सोच आतंक के खिलाफ बदल रही है और धार्मिक सहिष्णुता को नया समर्थन मिल रहा है।

यात्रा की प्राचीन परंपरा

अमरनाथ यात्रा का इतिहास बहुत पुराना है। इसके प्रमाण शिव पुराण जैसे धार्मिक ग्रंथ में मिलते हैं। भगवान शिव ने माता पार्वती को अमरकथा सुनाने के लिए जिस स्थान का चयन किया था, वह अमरनाथ गुफा ही थी। अगर इस यात्रा को ऐतिहासिक दृष्टि से देखें तो पहली बार इसका उल्लेख 11वीं सदी में कश्मीरी इतिहासकार कल्हण के 'राजतरंगिणी' में मिलता है।

डरे नहीं तीर्थयात्री: भक्तों की आस्था का ही बल है कि कितना भी उन्हें डराने का प्रयास किया जाता रहा हो लेकिन देश के लोगों ने कभी भी अमरनाथ की यात्रा करना नहीं छोड़ा, क्योंकि अमरनाथ यात्रा केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं बल्कि देश के आत्मबल का संदेश भी है। इसलिए अगर 2025 की यात्रा पिछले सालों से कहीं ज्यादा श्रद्धालुओं से भरी-पूरी हो तो आश्चर्य नहीं होना चाहिए।*

जब भी कोई हमारी आलोचना या बुराई करता है तो बुरा लगता ही है। लेकिन हर छोटी-छोटी बात पर बुरा मानकर रिएक्ट करना या उदास होना सही नहीं। ऐसे में क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या करें, जब कोई करे आलोचना

बिहेवियर
शिखर चंद जैन

अनिकेत बेहद भावुक युवक है। कोई उसकी जरा सी बुराई कर दे या उसके काम में कमी निकाल दे तो वह घंटों तक उदास रहता है। उसका मूड ऑफ हो जाता है और रूटीन पूरी तरह डिस्टर्ब हो जाता है। जबकि उसका बेस्ट फ्रेंड दीपांशु उसे हमेशा समझाता है कि हर किसी की बात को दिल पर नहीं लेना चाहिए। हमें खुद की प्रतिभा और निर्णय क्षमता पर विश्वास रखना चाहिए। दूसरों द्वारा कही गई बातों को दिल से लगाकर बैठने के बजाय अगर हम खुद में कुछ सकारात्मक बदलाव लाएं तो इस तरह के सिचुएशंस को आसानी से हैंडल कर सकते हैं।

अहंकार ना करें: कई बार लोग स्वयं को परफेक्ट और किसी भी प्रकार की कमी से ऊपर मानते हैं। ऐसे में कोई कुछ कह दे तो उनके अहं पर चोट पहुंचती है। 'अमुक व्यक्ति की हिम्मत कैसे हुई मुझे ऐसा कहने की? क्या वह जानता नहीं कि मैं कौन हूं?' इस तरह के भाव और विचार उसे उद्वेलित कर देते हैं। ऐसे में वह व्यक्ति स्वयं के व्यर्थ अहंकार पर काबू पा ले और समझ ले कि दुनिया में कोई भी परफेक्ट नहीं होता, तो किसी के द्वारा की गई छोटी-छोटी आलोचनाओं पर वह दुःखी नहीं होगा।

लोगों का काम है कहना: एक मशहूर फिल्मी गीत है 'कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना।' अगर कोई बेवजह, सिर्फ आपको नीचा दिखाने या दुःखी करने के लिए आपमें कमियां निकाले तो ऐसी सिचुएशन में इस लोकप्रिय गीत को अपना मूल मंत्र बना लीजिए। अगर कोई आपकी आलोचना करे तो उत्तेजित होकर उससे उलझने के बजाय उसे तर्कपूर्ण जवाब दें। हो सके तो उसे नजरअंदाज करें।

चर्चा से मतभेद दूर करें: धैर्य रखना और भावनाओं की अभिव्यक्ति का सही तरीका मालूम होना, बेहद जरूरी कौशल है। कोई व्यक्ति आपसे विरोध जताता है या आपकी आलोचना करता है तो उसे पूरी तरह नकारने की बजाय बैठकर चर्चा करें। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखते हुए उसकी बात पर विचार करें और उसके द्वारा की जा रही आलोचना के निश्चित बिंदुओं पर उससे विमर्श करें। यहां विमर्श का उद्देश्य उसे फटकारना, दुत्कारना या नीचा दिखाना नहीं बल्कि उसके द्वारा की जा रही आलोचना की वजह और उसके मन को समझना होना चाहिए। यहां आपको यह भी समझना होगा कि कहीं आलोचक के मन में आपके प्रति कोई दुर्भावना तो नहीं। अगर ऐसा है तो आप तर्कों के सहारे भी उसे अपनी बात नहीं मनवा सकेंगे। इसलिए कोई कोशिश करना ही व्यर्थ होगा।

फीडबैक के लिए कहें थैंक्स: अकसर लोग पूर्वाग्रह की वजह से किसी निष्पक्ष आलोचक की हर बात को नकारात्मक रूप में ले लेते हैं। जबकि कई बार सामने वाला इंसान हमें हमारी वास्तविक कमियां इसलिए बताता है, ताकि हम अपनी कमियों को दूर कर और अधिक बेहतर कर सकें। ऐसे में खुले मन से बातें सुनकर आप किसी के द्वारा दिए गए फीडबैक को अपनी बेहतरी के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको फीडबैक देने वाले के प्रति कृतज्ञता भी जाहिर करनी चाहिए। आपके इस एटीट्यूड से लोगों को लगेगा कि आप उनके दिए हुए फीडबैक से चिढ़ते नहीं हैं बल्कि शांत भाव से सुनते हैं। तभी वे आगे भी आपके सामने अपनी राय बेबाकी और निष्पक्षता से जाहिर करेंगे।

ये चार स्टेप्स हैं जरूरी: जब कोई आपकी आलोचना करे तो आप यहां बताए जा रहे चार स्टेप्स को फॉलो करके आलोचना के नकारात्मक प्रभाव से बच सकते हैं।

- आलोचक को जवाब देने से पहले शांत होकर बैठ जाएं। अगर कुछ कहना चाहते हैं तो शब्दों के चयन में नरमी बरतें।
- अपने प्रति किसी की आलोचनात्मक बातें सुनकर गुस्सा आ जाए तो तुरंत रिएक्ट ना करें। सोच-समझ कर बाद में जवाब दें।
- अपने रूटीन को किसी आलोचक की वजह से बाधित न होने दें। ध्यान रहे, किसी के विचार आप पर इतने हावी ना हों कि वह आपको डिस्टर्ब कर दें।
- आमतौर पर आप बुराई करने वालों को इग्नोर करने की नीति अपनाएं। लेकिन पानी सिर से ऊपर निकल जाए तो स्पष्ट रूप से कह दें- कृपया आप मेरे बारे में कोई टिप्पणी न करें।*

अपने करियर के व्यस्ततम और सफलतम दौर से गुजर रहीं नीना गुप्ता अभिनीत 'पंचायत' वेब सीरीज का चौथा सीजन 24 जून को प्राइम वीडियो पर रिलीज होने वाला है। इस मौके पर इस सीरीज के पहले के सीजंस की सक्सेस, करियर और पर्सनल लाइफ से जुड़ी नीना से लंबी बातचीत हुई। प्रस्तुत है नीना गुप्ता से हुई उस बातचीत के प्रमुख अंश।

मैं नेगेटिव किरदार कभी नहीं निभाऊंगी : नीना गुप्ता

खास मुलाकात / पूजा सामंत

'पंचायत-सीजन 4' रिलीज हो रही है। 'पंचायत' के इस सीजन में ऐसा क्या नया होगा, जो पहले 3 सीजन में नहीं था?

मैं बतौर लीड आर्टिस्ट इस पॉपुलर वेब सीरीज का शुरू से हिस्सा रही हूं। इसके मेकर हैं अमेजॉन प्राइम और लेखक हैं चंदन कुमार। चंदन कुमार ही हर सीजन में अपनी कलम से इसे एक नया आयाम देते हैं। इसलिए 'पंचायत 4' में क्या नया फ्लेवर होगा, यह तो चंदन कुमार ही बता सकते हैं। हां, मैं इतना जरूर कह सकती हूं कि इस बार यह काफी ह्यूमरस है। सेट पर कई मर्तबा ऐसा हुआ कि निर्देशक विजय वर्गीय और दीपक कुमार मिश्रा को शूटिंग रोकनी पड़ती थी, क्योंकि सेट पर मौजूद हम सभी हंस-हंस कर लोट-पोट हो जाते थे।

'पंचायत' के अब तक के सभी सीजन में आपके को-एक्टर जितेंद्र कुमार रहे हैं। उनके बारे में कुछ बताइए।

जितेंद्र कुमार से तो फिल्म 'शुभ मंगल सावधान' के दौरान ही अच्छी दोस्ती हो गई थी। उस वक्त शूटिंग के लिए हम दोनों बनारस के एक ही होटल में रुके हुए थे। जब भी कलाकार किसी फिल्म या प्रोजेक्ट के लिए आउटडोर में एक साथ शूटिंग करते हैं, तो अकसर उनमें अच्छी बॉन्डिंग हो जाती है। 'पंचायत' की काफी शूटिंग हमने मध्य प्रदेश के सीहोर जिले के महोड़िया गांव में की। जितेंद्र से दोस्ती तो पहले से थी, अब हम एक-दूसरे को ज्यादा अच्छी तरह समझने लगे हैं। जब कलाकारों में अच्छी मित्रता हो तो वह कैमरे में भी झलकता है, परफॉर्मेंस बेहतर होती है।

'पंचायत' के एक दृश्य में जितेंद्र कुमार एवं साथी कलाकारों के साथ नीना गुप्ता

'पंचायत' की मंजू देवी का किरदार खूब पॉपुलर हुआ। इस किरदार से आपको एक अलग और नई पहचान मिली। इस पॉपुलैरिटी को कैसे देखती हैं आप?

मैंने जब से 'पंचायत सीजन 1' किया है, मुझे दर्शक उस समय से 'मंजू देवी' के नाम से जानने लगे हैं, यह मेरी नहीं मंजू देवी किरदार की पॉपुलैरिटी है। मैं देश के किसी भी कोने में जाऊं, मुझे देखकर दर्शक मंजू देवी नाम से पुकारने लगते हैं। हर वर्ग के दर्शकों का प्यार मेरे इस किरदार 'मंजू देवी' को मिला और मिल रहा है।

आपने 'पंचायत' में नेता का किरदार निभाया है, क्या कभी वास्तविक जीवन में आपको नेता बनने का यानी राजनीति में आने का ऑफर मिला है?

हां, मुझे राजनीति में शामिल होने का कई बार ऑफर मिला, लेकिन मैंने मना कर दिया। मुझे राजनीति की कोई समझ-बूझ है नहीं, तो वहां जाकर मैं करूंगी क्या? लेकिन जहां तक इस शो 'पंचायत' की बात है, मैंने इस शो में नेता बनना, बड़ा एंज्वॉय किया।

आपने अपने एक्टिंग करियर में कई तरह के किरदार निभाए हैं। क्या आप कभी नेगेटिव किरदार में भी नजर आएंगी?

बिल्कुल नहीं! कभी भी नहीं! मैंने अब तक के अपने करियर में सिर्फ एक ही बार नेगेटिव किरदार किया, जिसका मेरे करियर पर बहुत बुरा असर पड़ा। दरअसल, हमारे यहां लोग नेगेटिव, पॉजिटिव कंपार्टमेंट बना देते हैं। नेगेटिव से पॉजिटिव, यह शिफ्टिंग होना आसान नहीं है। एक कलाकार में असीमित संभावनाएं हो सकती हैं। लेकिन इंडस्ट्री कलाकारों को कैटेगरी में डाल देती है, यह गलत है। मेरी राय में एक महिला कलाकार को कभी कॉमेडियन या नेगेटिव किरदार नहीं करने चाहिए।

कभी आपने 'सांस', 'कमजोर कड़ी कौन' जैसे शो का निर्देशन किया था। अब आप निर्देशन से दूर क्यों हो गईं?

अब, जब मेरा एक्टिंग करियर बहुत अच्छा चल रहा है, ऐसे में निर्देशन करना यानी खुद का ध्यान भटकाने वाली बात लगेगी। मुझे अभी एक्टिंग पर ही फोकस करना है।

आप अपने करियर से कितनी सैटिस्फाइड हैं?

मैं अपने मौजूदा एक्टिंग करियर से खुश हूं। फिल्म और ओटीटी में मुझे बेहतरीन रोल मिल रहे हैं। मेरे टैलेंट का सही इस्तेमाल पहले नहीं हो पाया, लेकिन उस बारे में मेरे दिल में अब कोई मलाल नहीं है। हां, कभी किसी अन्य कलाकार को जब उम्दा रोल मिलता है तो मैं जेलस हो जाती हूं, क्योंकि मैं अच्छे काम, अच्छे किरदारों की भूखी हूं।

कुछ समय पहले ही आपकी बेटी मसाबा मां बनी हैं और आप बन गईं नानी। आपको नानी बनकर कैसा लग रहा है?

बेहद खुश हूं, जीवन की इस अनुभूति से। मुझे लगता है मैं उस नन्ही गुड़िया की मां हूं, नानी नहीं। वैसे भी, मुझे 'नीना' कहलाना ही पसंद है, 'नानी' नहीं (हंसते हुए)।'*

मसाबा के साथ करती हूं गॉसिपिंग

गॉसिप करना 'पंचायत' सीरीज का महत्वपूर्ण हिस्सा है। क्या नीना अपनी पर्सनल लाइफ में भी गॉसिप करती हैं? पूछने पर वह झट से कहती हैं, 'मैं अपनी बेटी मसाबा के साथ गॉसिप करती हूं। गॉसिप के लिए कोई एक विषय या कोई एक व्यक्ति हमारा टार्गेट नहीं होता। हमारे इर्द-गिर्द जो भी घटता है, जिन अनुभवों से हम गुजरते हैं, उनके हर पहलू के बारे में गपशप करना, यही हम मां-बेटी की गॉसिप होती है। हम मां-बेटी गॉसिपिंग का खूब मजा लेते हैं।'