

खबर संक्षेप

बिजली विभाग के फोरमैन ने की आत्महत्या, जांच जारी लाडवा। लाडवा के वार्ड नंबर-8 में बिजली विभाग के एक कर्मचारी द्वारा फांसी लगाकर आत्महत्या किए जाने का मामला सामने आया है। मृतक की पहचान अशोक कुमार के रूप में हुई है, जो बिजली विभाग में फोरमैन के पद पर कार्यरत था तथा उसकी इयूटी रादौर में थी। प्राप्त जानकारी के अनुसार अशोक कुमार शुक्रवार रात अपने परिवार के साथ कमरे में सोया हुआ था। सुबह जब परिजन उठे तो उन्होंने देखा कि अशोक कुमार फंदे से लटक हुआ था। यह दृश्य देखकर परिवार के लोगों के होश उड़ गए और तुरंत पुलिस को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया तथा मामले की जांच शुरू कर दी है।

रंजिश को लेकर युवक पर फायरिंग करने वाला काबू अंबाला। दुखेड़ी गांव में आपसी रंजिश के चलते केशव पर दो गोलीयां चलाने वाले अंकित को सीआईएफ-2 की टीम ने रिमांड पर लिया है। रिमांड के दौरान पता लगाया जाएगा कि आखिर अंकित पिस्तौल कहां से लेकर आया और इस वारदात को अंजाम देने में उसके साथ कौन-कौन संलिप्त था। हालांकि दो अन्य युवकों का भी नाम सामने आया है लेकिन पुलिस पहले उनकी संलिप्ता की भी गहनता से जांच कर रही है। डीएसपी क्राइम वीरेंद्र ने बताया कि पेट व सिर में गोली लगने पर केशव अस्पताल में उपचाराधीन है। उसकी हालत बेहतर गंभीर है। आरोपी और पीड़ित दोनों एक ही गांव के रहने वाले हैं।

कोर्ट ने दो आरोपियों को भगोडा करार दिया पानीपत। पानीपत की न्यायिक दंडाधिकारी प्रथम श्रेणी (जेएमएफसी) की कोर्ट ने चेक बाउंस एन-एक्ट से जुड़े अलग-अलग मामलों एचडीएफसी बैंक बनाम बेबी निवासी गांव हरसाना खुर्द जिला सोनीपत और एचडीएफसी बैंक बनाम कर्मबीर निवासी गांव मोहाना जिला सोनीपत केसों में आरोपी बेबी व कर्मबीर को भगोडे करार दिया है। वहीं, अदालत ने आरोपियों कर्मबीर व बेबी की संपत्तियों को कुर्क करने के वारंट जारी किए हैं।

किशोरी लापता, अपहरण की जताई आशंका पानीपत। पानीपत की बिशनस्वरूप कालोनी में किराये के भवन में परिवार के साथ निवास कर रही 13 वर्षीय किशोरी मूल निवासी बिहार संदिध परिस्थितियों में लापता हो गई। लड़की घर से सामान की खरीदारी के लिए निकली थी, इसके बाद लड़की लापता हो गई। वहीं, परिजनों ने अपने स्तर पर बच्यो की हर संभावित जगह और रिश्तेदारों के यहां तलाश की, लेकिन कोई सुरांग नहीं मिल पाया।



इसराना में सर्विस रोड पर लकड़ी से लदी ट्रैक्टर-ट्राली पलटी

इसराना। पानीपत की सब डिवीजन इसराना में रोहतक हाईवे की सर्विस रोड पर शनिवार को लकड़ियों से भरी एक ट्रैक्टर-ट्राली पलट गई। यह घटना पानी से भरे गड्ढे में पहिया फंसने के कारण हुई, जिससे सर्विस रोड पर लंबा जाम लग गया। यातायात को शाम 5 बजे तक एक तरफ से डायवर्ट करना पड़ा। स्थानीय निवासियों का आरोप है कि इसराना को उपमंडल का दर्जा मिले कई साल हो गए हैं, लेकिन यहां की समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। एनएचआई द्वारा

2708 अभ्यर्थियों के लिए आठ परीक्षा केंद्र तैयार, सहायता के लिए कंट्रोल रूम भी सक्रिय

हरिभूमि न्यूज ►► करनाल

नीट-यूजी 2026 परीक्षा के शांतिपूर्ण, सुरक्षित और पारदर्शी आयोजन को लेकर जिला प्रशासन ने व्यापक तैयारियां पूरी कर ली हैं। उपायुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने शनिवार को लघु सचिवालय में आयोजित समीक्षा बैठक में संबंधित अधिकारियों को परीक्षा व्यवस्था में किसी भी प्रकार की लापरवाही न बरतने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि परीक्षा प्रक्रिया को निष्पक्ष एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न कराने के लिए सभी विभाग समन्वय के साथ कार्य करें।

उपायुक्त ने निर्देश दिए कि सभी परीक्षा केंद्रों पर पेयजल, शौचालय, बिजली, रैंप और व्हील चेयर जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध हों। इसके अलावा परीक्षा केंद्रों के बाहर यातायात और पार्किंग व्यवस्था को सुचारू रखने के लिए विशेष प्रबंध किए जाएं। सुरक्षा व्यवस्था के तहत प्रत्येक केंद्र पर पुलिस बल की तैनाती सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए गए।

डॉ. आनंद शर्मा ने बताया कि नीट-यूजी 2026 की परीक्षा 21 जून को दोपहर 2 बजे से शाम 5:15 बजे तक आयोजित होगी। जिले में इसके लिए आठ परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जहां 2708 अभ्यर्थी परीक्षा देंगे। जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमित कुमार को परीक्षा का नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। परीक्षार्थियों को सुबह 11 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक ही परीक्षा केंद्रों में प्रवेश मिलेगा, इसके बाद किसी को भी अंदर जाने की अनुमति नहीं होगी।

उन्होंने बताया कि परीक्षा में पारदर्शिता बनाए रखने के लिए बायोमेट्रिक सत्यापन व्यवस्था को और मजबूत किया गया है। पुरुष और महिला अभ्यर्थियों के लिए अलग-अलग जांच काउंटर बनाए गए हैं। प्रत्येक 100 परीक्षार्थियों पर एक सुरक्षा जांच काउंटर तथा 48 परीक्षार्थियों पर एक बायोमेट्रिक डिवाइस उपलब्ध कराई जाएगी। सभी केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे, जैमर और अन्य आवश्यक उपकरण स्थापित किए जा चुके हैं। परीक्षा के दिन दोपहर 1:45 बजे से जैमर सक्रिय कर दिए जाएंगे।



सहायता के लिए 24 घंटे सक्रिय रहेगा कंट्रोल रूम

परीक्षार्थियों और अभिभावकों की सुविधा के लिए जिला प्रशासन ने लघु सचिवालय में विशेष कंट्रोल रूम स्थापित किया है। हेलपलाइन नंबर 0184-2267220 और 0184-2267271 परीक्षा से पूर्व और परीक्षा दिवस पर 24 घंटे सक्रिय रहेंगे। किसी भी समस्या या जानकारी के लिए इन नंबरों पर संपर्क किया जा सकता है।

बाहर से आने वाले अभ्यर्थियों के लिए ठहरने की व्यवस्था

उपायुक्त ने बताया कि दूसरे जिलों और राज्यों से आने वाले अभ्यर्थियों एवं उनके अभिभावकों की सुविधा के लिए विभिन्न सामाजिक संस्थाओं के सहयोग से धर्मशालाओं में ठहरने की व्यवस्था की गई है। अंबेडकर भवन सेक्टर-12, रोड धर्मशाला, जाट भवन सेक्टर-12, बाहमण धर्मशाला, वाल्मीकि धर्मशाला सेक्टर-8/9 तथा कम्बोज धर्मशाला रेलवे रोड में ठहरने और विश्राम की व्यवस्था सुनिश्चित की गई है। परीक्षा के दौरान अभिभावक इन स्थानों पर आराम भी कर सकते हैं।

कुरुक्षेत्र में 1980 परीक्षार्थी देंगे पेपर

परीक्षार्थियों को सुबह 10 बजे से रेलवे स्टेशन व बस स्टैंड से मिलेगी सभी केंद्रों की स्पेशल बसें

हरिभूमि न्यूज ►► कुरुक्षेत्र

उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि 21 जून को जिले के पांच परीक्षा केंद्रों पर नीट की परीक्षा आयोजित की जाएगी, जिसमें कुल 1980 परीक्षार्थी शामिल होंगे। परीक्षा को निष्पक्ष, शांतिपूर्ण एवं व्यवस्थित ढंग से संपन्न करवाने के लिए जिला प्रशासन द्वारा सभी आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि परीक्षा के सफल संचालन के लिए सुरक्षा, यातायात, स्वास्थ्य सेवाओं, निर्बाध बिजली आपूर्ति तथा परीक्षार्थियों की सुविधाओं से संबंधित सभी व्यवस्था सुनिश्चित कर ली गई हैं। संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि किसी भी स्तर पर लापरवाही न बरती जाए तथा सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ अपने दायित्वों का गंभीरता से निर्वहन करें। उन्होंने कहा कि एसडीएम शाहाबाद शंभू राठी को परीक्षा का नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। इसके अलावा 7 इयूटी मजिस्ट्रेट तैनात किए गए हैं, जिनमें से 2 को रिजर्व रखा गया

है। परीक्षा दोपहर 2 बजे प्रारंभ होगी, इसलिए परीक्षार्थी समय से पहले परीक्षा केंद्र पर पहुंचें, ताकि प्रवेश जांच एवं फ्रिड्रिकंग की प्रक्रिया सुचारू रूप से पूरी हो सके। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि प्रशासन का उद्देश्य परीक्षा को पूरी पारदर्शिता, सुरक्षा एवं व्यवस्थित वातावरण में संपन्न कराना है, ताकि सभी परीक्षार्थी बिना किसी परेशानी के परीक्षा दे सकें। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि जिले के राजकीय मॉडल संस्कृति सीनियर सेकेंडरी स्कूल शांति नगर कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र, एन.आईटी, पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय मथाना, यूआईईटी कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र में परीक्षा केन्द्र बनाए गए हैं।

बस अड्डे पर दिनदहाड़े फायरिंग कांड का खुलासा: दो शूटर और हथियार सप्लायर गिरफ्तार, पिस्तूल व कार बरामद



करण शर्मा निवासी मुजफ्फरनगर (उत्तर प्रदेश) के रूप में हुई है। अपराध अन्वेषण शाखा-1 के प्रभारी निरीक्षक प्रतीक ने बताया कि 10 जून 2026 की शाम पुलिस को सूचना मिली थी कि इस्माईलाबाद बस अड्डे पर एक व्यक्ति को गोली मार दी गई है। सूचना मिलते ही पुलिस, एफएसएल और सीन ऑफ क्राइम टीम मौके पर पहुंची। घायल की पहचान गांव खेड़ी शहीदां निवासी गुलशन कुमार के रूप में हुई, जिसे प्राथमिक उपचार के बाद पीजीआई चंडीगढ़ रेफर किया गया। पीड़ित गुलशन उर्फ गुल्लू ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि करीब छह माह पहले उसके मित्र आदिल खान और मनिन्द्र सिंह के बीच हुए झगड़े के कारण दोनों पक्षों के खिलाफ मामला दर्ज हुआ था। उसी रंजिश को लेकर 10 जून की शाम बस अड्डा इस्माईलाबाद पर मनिन्द्र सिंह ने अपने साथियों के साथ उसे घेर लिया।

पुलिस रिमांड में आरोपियों से हुए अहम खुलासे

बहस के दौरान मनिन्द्र सिंह ने देसी पिस्तूल से दो फायर किए, जिनमें से एक गोली उसकी पीठ में लगी। वारदात के बाद आरोपी कार में सवार होकर मौके से फरार हो गए। पीड़ित के बयान के आधार पर थाना इस्माईलाबाद में भारतीय व्यापक संहिता (बीएनएस) की विभिन्न धाराओं तथा आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच अपराध अन्वेषण शाखा-1 को सौंप दी गई। लगातार तकनीकी और गुप्त सूचना के आधार पर कार्यवाही करते हुए 15 जून को पुलिस टीम ने मुख्य आरोपी मनिन्द्र सिंह और उसके साथी सतविन्द सिंह उर्फ सत्तू चीमा को गिरफ्तार कर लिया। अदालत से चार दिन का पुलिस रिमांड प्राप्त करने के बाद पूछताछ में कई महत्वपूर्ण खुलासे हुए।

प्रापर्टी टैक्स जमा करवाने पर अब पूरा ब्याज माफ: बहमनी

नगर निगम की मेयर सुमन बहमनी ने प्रापर्टी धारकों को 30 जून तक बिना ब्याज के प्रापर्टी टैक्स जमा करवाए जाने के लिए किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ►► यमुनानगर

प्रापर्टी टैक्स के बकाएदार 30 जून तक बिना ब्याज दिए अपना प्रापर्टी टैक्स जमा करवा सकते हैं। एकमुश्त प्रापर्टी टैक्स जमा करवाने पर उस पर लगा ब्याज शत प्रतिशत माफ है। ब्याज की माफी की सरकार की यह योजना केवल 30 जून तक है। संपत्ति मालिक तीनों नगर निगम कार्यालयों में अपना प्रापर्टी टैक्स जमा करवाकर सरकार की ब्याज माफी योजना का लाभ उठा सकते हैं। मगर निर्धारित की गई तिथि तक टैक्स नहीं जमा करवाने वालों पर कार्यवाई की जाएगी। उक्त जानकारी मेयर सुमन



यमुनानगर। प्रापर्टी टैक्स जमा करवाने के लिए प्रापर्टी धारकों को आह्वान करते हुए मेयर सुमन बहमनी।

बहमनी ने दी। मेयर सुमन बहमनी ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा एकमुश्त प्रापर्टी टैक्स जमा कराने पर शत प्रतिशत ब्याज माफी की योजना शुरू की गई है। जिसके अनुसार वर्ष 2010-11 से 2024-25 तक के प्रापर्टी टैक्स बकाया पर लगने वाले पूरे ब्याज को माफ किया गया है। 30

जून तक जो भी संपत्ति मालिक अपना प्रापर्टी टैक्स जमा कराता है। उसके प्रापर्टी टैक्स पर लगा पूरा ब्याज माफ होगा। प्रापर्टी मालिक जगाधरी, कन्हैया साहिब चौक और शहीद भगत सिंह चौक स्थित नगर निगम कार्यालयों के नागरिक सुविधा केंद्र में टैक्स जमा करवा सकते हैं। उन्होंने बताया कि योजना का लाभ केवल उन्हीं करदाताओं को मिलेगाए जो निर्धारित समय सीमा तक बकाया राशि जमा कराने के साथ साथ अपनी संपत्ति को स्वयं सत्यापित कराएंगे। 30 जून के बाद पूरे ब्याज समेत प्रापर्टी टैक्स वसूला जाएगा। मेयर सुमन बहमनी ने सभी प्रापर्टी टैक्स के बकाएदारों से अपील की है कि वे 30 जून से पहले बिना ब्याज दिए अपना संपत्ति कर जमा कराएं और अपनी संपत्ति को सील होने से बचाएं।

गाड़ी के शीशे तोड़ते हुए नशा तस्क़र राजेंद्र कुमार को पुलिस की हिरासत से भागने में मदद की। जिसके बाद प्रशासन ने नशा तस्क़रों के विरूद्ध सख्त कार्रवाई करते हुए शनिवार को डेहा बस्ती में सौ से अधिक अस्थायी घरों को तोड़फोड़ कर ध्वस्त कर दिया।

पांच दिन पहले आरोपी को पकड़ने पहुंची पुलिस पार्टी पर लोगों ने ईंटों व पत्थरों से किया था हमला

अवैध रूप से बनी डेहा बस्ती पर चला पीला पंजा

जिला प्रशासन ने यूपी की तर्ज पर नपा की जमीन पर अवैध रूप से बसी डेहा बस्ती के करीब सौ घरों को तोड़ फोड़कर किया जमीदोज

हरिभूमि न्यूज ►► रादौर

उत्तर प्रदेश सरकार की तर्ज पर शनिवार को जिला प्रशासन ने नगर पालिका रादौर की भूमि पर अवैध रूप से बसी डेहा बस्ती के करीब सौ घरों पर शनिवार को प्रशासन ने पीला पंजा चलाकर उन्हें ध्वस्त कर दिया। प्रशासन ने यह कार्यवाई पांच दिन पहले डेहा बस्ती में आरोपी को पकड़ने पहुंची पुलिस टीम पर कुछ लोगों द्वारा ईंटों व पत्थरों से हमला करने के बाद की गई। डेहा बस्ती के करीब सौ घरों पर जेसीबी मशीन से की गई कार्यवाई के दौरान मौके पर किसी भी अग्रिय घटना से निपटने के लिए भारी पुलिस बल तैनात रहा। शनिवार को जिला प्रशासन की

टीम इयूटी मजिस्ट्रेट के रूप में तैनात किए गए कृषि विभाग के एसडीओ आशु कांबोज के नेतृत्व में रादौर की डेहा बस्ती में पहुंची। इस दौरान नगरपालिका की ओर से अवैध कब्जे हटवाने के लिए मौके पर चार जेसीबी मशीनें मंगवाई गई थी। जेसीबी मशीनों द्वारा प्रशासन से दशकों से नपा की भूमि पर अवैध कब्जा करके बसाई गई डेहा बस्ती के सौ से अधिक अस्थायी घरों को तोड़ फोड़कर ध्वस्त कर भूमि को अवैध कब्जा मुक्त करवा दिया। इस दौरान थाना प्रभारी रादौर के इंस्पेक्टर राजेश राणा के नेतृत्व में मौके पर भारी पुलिस बल तैनात रहा। खास बात यह रही कि इस दौरान कुछ लोगों ने अवैध कब्जा हटाने का विरोध किया। मगर भारी पुलिस बल के समक्ष आरोपियों का विरोध करना सफल नहीं हुआ। मौके पर नपा के सफाई कर्मचारियों ने तोड़ फोड़ के दौरान अवैध कब्जाधारियों के घरों से कुछ सामान वाहनों में लोड कर नपा में जमा करवा दिया।



यमुनानगर। रादौर में नपा की भूमि में अवैध रूप से बनाई गई डेहा बस्ती के घरों में तोड़ फोड़ करते हुए जेसीबी मशीनें व मौके पर तैनात भारी पुलिस बल।



नशा तस्क़र को सुड़वाना पड़ा महंगा

गत 16 जून को सीआईएफ पुलिस अस्थ की एक टीम डेहा बस्ती में एक नशातस्क़र करनाल निवासी राजेंद्र को गिरफ्तार करने पहुंची थी। इस दौरान डेहा बस्ती के कुछ लोगों ने आरोपी की गिरफ्तारी के विरोध में पुलिस टीम पर ईंटें रोड़े बरसा कर उन्हें घायल कर दिया और उनकी

गाड़ी के शीशे तोड़ते हुए नशा तस्क़र राजेंद्र कुमार को पुलिस की हिरासत से भागने में मदद की। जिसके बाद प्रशासन ने नशा तस्क़रों के विरूद्ध सख्त कार्रवाई करते हुए शनिवार को डेहा बस्ती में सौ से अधिक अस्थायी घरों को तोड़फोड़ कर ध्वस्त कर दिया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रादौर में उप मंडलस्तरीय कार्यक्रम के लिए हुआ फाइनल रिहर्सल

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का सबसे सरल माध्यम है योग : कुमार

रादौर के तहसीलदार अशोक कुमार रहे कार्यक्रम में मुख्यातिथि

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रादौर

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रादौर में आयोजित होने वाले उपमंडलस्तरीय कार्यक्रम के लिए शनिवार को कस्बा की अनाज मंडी में फाइनल योग रिहर्सल का आयोजन किया गया। फाइनल योग रिहर्सल कार्यक्रम में रादौर के एसडीएम नरेंद्र कुमार ने मुख्यातिथि के रूप में भाग लिया।

फाइनल योग रिहर्सल में आयुष विभाग के योग सहायक अमित शर्मा व पतंजलि योगपीठ के तहसील प्रभारी अमित कांबोज ने भारत सरकार द्वारा निर्धारित कॉमन योग प्रोटोकॉल के अंतर्गत विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान क्रियाओं का अभ्यास करवाया। उन्होंने उपरिस्थ



रादौर। उप मंडलस्तरीय योग कार्यक्रम को लेकर फाइनल रिहर्सल करते साधक।

हमारे जीवन के लिए योग अत्यंत महत्वपूर्ण

इस अवसर पर रादौर के तहसीलदार अशोक कुमार ने कार्यक्रम का निरीक्षण किया। उन्होंने कहा कि योग हमारे जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग न केवल शरीर को स्वस्थ एवं निरोगी बनाता है। बल्कि मानसिक तनाव को कम कर व्यक्ति को सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। वर्तमान समय में योग की उपयोगिता और भी बढ़ गई है तथा प्रत्येक व्यक्ति को इसे अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन को लेकर सभी आवश्यक तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। कार्यक्रम स्थल पर बैठने, पेयजल, विकित्सा सुविधा, स्वच्छता, पार्किंग, सुरक्षा व्यवस्था एवं अन्य आवश्यक प्रबंध सुनिश्चित किए गए हैं। उन्होंने बताया कि रविवार को उपमंडल स्तरीय मुख्य कार्यक्रम अनाज मंडी रादौर में आयोजित किया जाएगा। इस अवसर पर रादौर के नयाब तहसीलदार अनिल कुमार, रादौर के खंड शिक्षा अधिकारी शिव कुमार धीमान व रादौर के एसएमओ डॉ. विजय परमार आदि मौजूद रहे।

प्रतिभागियों को योग के महत्व, उसके स्वास्थ्य लाभों तथा नियमित योगाभ्यास से होने वाले शारीरिक एवं मानसिक लाभों की

विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा कि योग स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का सबसे सरल और प्रभावी माध्यम है।

बच्चों को पढ़ाई के साथ योग की शिक्षा देना जरूरी: गोयल

■ योग कार्यक्रम में भाग लेने वाले बच्चों को पुरस्कार स्वरूप 51 हजार रुपये देने की मंत्री विपुल गोयल ने की घोषणा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ यमुनानगर

हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार को आयुर्वेदिक कालेज जगाधरी में योग युक्त नशा मुक्त हरियाणा थीम पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में हरियाणा के राजस्व एवं आपदा प्रबंधन, शहरी स्थानीय निकाय तथा नागरिक उड्डयन मंत्री विपुल गोयल ने भाग लिया। मौके पर उन्होंने पौधारोपण कर व दीप प्रज्वलित करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मौके पर खालसा योग अकादमी के बच्चों द्वारा रिधमिक योग प्रदर्शन किया गया तथा



यमुनानगर। आयुर्वेदिक कॉलेज में कार्यक्रम का पौधारोपण करके शुभारंभ करते प्रदेश के राजस्व एवं आपदा प्रबंधन मंत्री विपुल गोयल। फोटो: हरिभूमि

सत्यम द्वारा योग दीप पर प्रस्तुति दी गई।

विपुल गोयल ने कार्यक्रम में जिन बच्चों ने योग कार्यक्रम में भाग लिया उनका व उनके योग शिक्षकों की सराहना की। उन्होंने योग कार्यक्रम में भाग लेने वाले बच्चों को पुरस्कार स्वरूप 51 हजार रुपये की राशि देने की घोषणा की। मौके पर बच्चों को स्मृतिचिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। राजस्व एवं आपदा प्रबंधन मंत्री विपुल गोयल ने कहा कि बच्चों को पढ़ाई के साथ

साथ योग की शिक्षा भी देनी चाहिए। जिससे उनका शरीर स्वस्थ रहे। उन्होंने 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का धन्यवाद किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के संकल्प से आज पूरे विश्व में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री ने 2047 में विकसित भारत का जो लक्ष्य रखा है। उससे हम पहले ही विकसित भारत बना पाएंगे। उन्होंने प्रदेश वासियों से रविवार को प्रदेश में विभिन्न स्थानों

खबर संक्षेप

उपलब्धियों से परिपूर्ण रहा केंद्र सरकार का कार्यकाल

रादौर। भाजपा द्वारा केंद्र सरकार की बारह वर्षों की उपलब्धियों को लेकर रादौर के सफल पैलेस व गुमथला में रक्तदान शिविरों का आयोजन किया गया। रक्तदान शिविरों में मुख्यातिथि के रूप में कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा ने भाग लिया। मौके पर रादौर मंडल अध्यक्ष कृष्ण कांबोज व नाहरपुर मंडल अध्यक्ष आदेश राणा मौजूद रहे। दोनों रक्तदान शिविरों में 95 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। मुख्यातिथि एवं कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के बारह वर्षों का कार्यकाल उपलब्धियों से भरा रहा है। आज विश्व में भारत का नाम चमक रहा है। उन्होंने कहा कि केंद्र व प्रदेश सरकार द्वारा सबका साथ, सबका विकास व सबका विश्वास के सिद्धांत को लेकर कार्य किया जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 12 वर्ष के कार्यकाल के दौरान पार्टी के जनाधार में मजबूत वृद्धि हुई है।

वैज्ञानिक सोच व जिज्ञासा सफलता की असली कुंजी

यमुनानगर। सोसायटी फार प्रमोशन आफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी इन इंडिया द्वारा शनिवार को संस्थान में 20 दिवसीय विज्ञान एवं गणित समर स्कूल प्रेरणा-2026 कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। शुभारंभ अवसर पर उपायुक्त प्रीति ने मुख्यातिथि के रूप में भाग लिया। कार्यक्रम में नौवीं कक्षा से 12वीं तक के करीब 300 विद्यार्थी भाग ले रहे हैं। मुख्यातिथि एवं उपायुक्त प्रीति ने कहा कि वर्तमान दौर विज्ञान और तकनीक का युग है। वैज्ञानिक सोच और जिज्ञासा ही सफलता की असली कुंजी है। इस अवसर पर भारत में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संवर्धन संस्था के अध्यक्ष एवं पूर्व आईएसएस अधिकारी धर्मबीर ने विचार रखे। मौके पर एसपीएसटीआईईईई महासचिव कीया धर्मबीर, प्रबंधक माहीपाल शर्मा, कपिल शर्मा, दीपक शर्मा व विशाल सिंघल आदि मौजूद रहे।

पीएम मोदी के 12 वर्षों के कार्यकाल में देश ने हर क्षेत्र में की उन्नति

हम सभी ईमानदारी से कार्य करें तो भारत अवश्य बनेगा विकसित राष्ट्र

सोच सकारात्मक हो तो खुल जाते हैं आगे बढ़ने के रास्ते : कंवरपाल गुर्जर

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ यमुनानगर

केंद्र सरकार की बारह वर्षों की उपलब्धियों को लेकर लघुसचिवालय में विकसित भारत संकल्प सम्मेलन का आयोजन किया गया। सम्मेलन में हरियाणा के पूर्व कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री कंवरपाल गुर्जर ने मुख्यातिथि के रूप में भाग लिया। वहीं, अतिरिक्त उपायुक्त नवीन आहूजा ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। सम्मेलन में विभिन्न विभागों के अधिकारी व भाजपा के वरिष्ठ



यमुनानगर। जिला सचिवालय में आयोजित विकसित भारत संकल्प सम्मेलन में संबोधित करते पूर्व कैबिनेट मंत्री कंवरपाल। फोटो: हरिभूमि

नेतागण ने भाग लिया। पूर्व कृषि मंत्री कंवरपाल गुर्जर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने देश को विकसित राष्ट्र बनाने का संकल्प लिया है। देश को विकसित भारत बनाने में हम सभी की अहम भूमिका है। क्योंकि यदि हम ईमानदारी व निष्ठा से कार्य करेंगे तो अवश्य ही हमारा देश विकसित राष्ट्र

बनेगा। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में बनी केन्द्र सरकार के 12 वर्षों में देश ने हर क्षेत्र में उन्नति की है। उन्होंने कहा कि हर व्यक्ति की सकारात्मक सोच होनी चाहिए तभी हम आगे बढ़ सकते हैं। पूर्व कैबिनेट मंत्री कंवरपाल गुर्जर ने कहा कि कोरोना काल में विश्व के सभी देश संकट से

जनता तक पहुंचाएं सरकार की योजनाएं

अतिरिक्त उपायुक्त नवीन आहूजा ने कहा कि देश व प्रदेश की उन्नति में प्रशासन के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का अहम योगदान होता है। देश व प्रदेश की सरकार संयुक्त रूप से योजनाएं व नीतियां बनाती हैं और इन योजनाओं एवं नीतियों को जनता तक पहुंचाना प्रशासन के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का दायित्व बनता है। इसलिए हमें सरकार की योजनाओं को जनता तक पहुंचाने के लिए हर संभव प्रयास करने चाहिए। उन्होंने कहा कि सभी अधिकारी व कर्मचारी अपने अपने विभाग की योजनाओं का लाभ लोगों को जरूर पहुंचाएं और अपने कार्यों में किसी प्रकार की कोताही न बरतें। इस अवसर पर भाजपा के जिला अध्यक्ष राजेश सपरा, व्यासपुर के एसडीएम डॉ. कुलदीप, छछरीली के एसडीएम जसपाल गिल, जिला परिषद के सीईओ सुशील कुमार, जिला खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी नरेन्द्र सिंह व जिला शिक्षा अधिकारी प्रेम लता आदि मौजूद रहे।

जुड़ा रहे थे। लेकिन देश के प्रधानमंत्री ने देश की जनता को होसला बढ़ाया। देश में ही वैक्सरी तैयार कर लोगों को कोरोना जैसी बीमारी से बचाया। उन्होंने कहा कि जम्मू कश्मीर से धारा 370 समाप्त किया। इस धारा के हटने से जम्मू कश्मीर के लोगों को लाभ हुआ है। देश से आतंकवाद व नक्सलवाद

का समाप्त किया। उन्होंने कहा कि जिन देशों से पहले हम हथियार खरीदते थे। वहीं देश आज हमारे देश से हथियार ले रहे हैं। इसलिए प्रधानमंत्री ने वर्ष 2047 तक देश को विकसित राष्ट्र बनाने का जो संकल्प लिया है। उस संकल्प को पूरा करने के लिए हम सभी की भागीदारी बहुत आवश्यक है।



समाधान शिविर नागरिकों और प्रशासन के बीच संवाद का प्रभावी माध्यम: प्रीति

यमुनानगर। समाधान शिविरों में आने वाली शिकायतों का शीघ्र समाधान करने के लिए उपायुक्त कार्यालय में प्रशासनिक अधिकारियों की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता उपायुक्त प्रीति ने की। उन्होंने अधिकारियों को समाधान शिविरों में आने वाली शिकायतों का प्राथमिकता के आधार पर समाधान करने के निर्देश दिए। उपायुक्त प्रीति ने कहा कि समाधान शिविरों का मुख्य उद्देश्य आमजन की शिकायतों एवं समस्याओं का मौके पर ही समाधान करना है। इसलिए सभी विभागीय अधिकारी गंभीरता एवं संवेदनशीलता के साथ अपनी जिम्मेदारी निभाएं। उन्होंने कहा कि समाधान शिविरों में प्राप्त प्रत्येक शिकायत का निर्धारित समय सीमा में निस्तारण सुनिश्चित किया जाए। समाधान शिविर नागरिकों और प्रशासन के बीच संवाद का एक प्रभावी माध्यम है। जिनके माध्यम से लोगों की समस्याओं का समाधान तेजी से किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि राइट टू सर्विस अधिनियम के तहत कार्य करें।

एनीमिया मुक्त भारत अभियान के तहत विद्यार्थियों को किया गया जागरूक

युवाओं की भागीदारी से देश बन सकता है एनीमिया मुक्त: डॉ. ढींगरा

ग्लोबल रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मेसी नाचरौन में हुआ कार्यक्रम, 150 स्टूडेंट्स के रक्त की हुई जांच

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रादौर

ग्लोबल रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मेसी नाचरौन (यमुनानगर) में शनिवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र रादौर के सहयोग से एनीमिया मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत



यमुनानगर। ग्लोबल रिसर्च शिक्षण संस्थान नाचरौन में विद्यार्थियों को एनीमिया से बचाव की जानकारी देते विशेषज्ञ। फोटो : हरिभूमि

जागरूकता एवं स्क्रीनिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्थान के प्राचार्य डॉ. अश्वनी ढींगरा व

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र रादौर के एसएमओ डॉ. विजय परमार ने किया। मौके पर संस्थान के 150 विद्यार्थियों के रक्त के सैंपल लेकर

गंभीर स्वास्थ्य समस्या है एनीमिया

संस्थान के प्राचार्य डॉ. अश्वनी ढींगरा ने संस्थान के प्राचार्य डॉ. अश्वनी ढींगरा ने बताया कि कार्यक्रम आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को एनीमिया के प्रति जागरूक करना तथा उनके स्वास्थ्य की जांच कर समय रहते आवश्यक परामर्श प्रदान करना रहा। उन्होंने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र रादौर की टीम के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि एनीमिया आज भी देश में एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। जिसके प्रति जागरूकता और समय पर जांच अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों से नियमित स्वास्थ्य परीक्षण करवाने, संतुलित आहार उपभोग तथा अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने का आह्वान किया।

उनकी जांच की गई। संस्थान के प्राचार्य डॉ. अश्वनी ढींगरा ने कहा कि युवाओं की सक्रिय भागीदारी से ही एनीमिया मुक्त भारत के राष्ट्रीय लक्ष्य को सफल बनाया जा सकता है।

सीएससी रादौर की टीम के सदस्यों हरदीप, शिवानी, राखी,

अंकिता, प्रिंस व राकेश ने विद्यार्थियों को एनीमिया से बचाव के उपाय बताए। मौके पर उन्होंने 150 विद्यार्थियों के रक्त के नमूने लिए। उन्होंने बताया कि शरीर में आयरन, फोलिक एसिड तथा विभिन्न विटामिनों की कमी

एनीमिया का प्रमुख कारण बनती है। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि एनीमिया न केवल शारीरिक विकास को प्रभावित करता है। बल्कि इससे एकाग्रता, कार्यक्षमता तथा समग्र स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। विशेषज्ञों ने विद्यार्थियों को संतुलित एवं पौष्टिक आहार अपनाने, हरी पत्तेदार सब्जियां, दालों तथा आयरन युक्त खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करने की सलाह दी। साथ ही नियमित स्वास्थ्य जांच, स्वच्छ जीवनशैली और पोषण संबंधी जागरूकता को एनीमिया की रोकथाम के लिए अत्यंत आवश्यक बताया।

संत निरंकारी सत्संग भवन में साधक करेंगे योग

यमुनानगर। संत निरंकारी मिशन द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को जिला स्थित मिशन की सभी शाखाओं के सत्संग भवनों में योग एवं आध्यात्मिक चेतना कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान कार्यक्रम में मिशन से जुड़े साधक योग करने कीरोगी तन, निर्मल मन और जागृत आत्मा के पावन संकरूप को साकार करेंगे। मिशन के यमुनानगर शांति के संयोजक महात्मा बलदेव सिंह ने उक्त जानकारी दी। मिशन बांघ यमुनानगर के संयोजक बलदेव सिंह ने बताया कि संत निरंकारी मिशन द्वारा रविवार 21 जून को सुबह 6 बजे से 7 बजे तक संत निरंकारी सत्संग भवन यमुनानगर, जगाधरी, बुढ़िया, जगाधरी वर्कशॉप, प्रतापनगर, छछरीली, बिलासपुर व सादौरा में एक साथ योग सत्र आयोजित किए जाएंगे। मिशन की विभिन्न शाखाओं में स्थानीय योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में खुले मैदानों एवं पार्कों में आयोजित इन कार्यक्रमों में श्रद्धालु, सेवादल स्वयंसेवक एवं स्थानीय नागरिक उत्साहपूर्वक सहभागी बनेंगे। उन्होंने बताया कि इस वर्ष संयुक्त राष्ट्र द्वारा घोषित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग है। मौके पर संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन के सचिव जोगिन्द्र सुखीजा ने बताया कि वर्ष 2015 से फाउंडेशन द्वारा योग दिवस का राष्ट्रव्यापी अभियान नियमित रूप से संचालित किया जा रहा है। योग भारत की प्राचीन एवं गौरवशाली धरोहर है। जो केवल शरीर को सशक्त ही नहीं बनाती है। बल्कि मन को स्थिररूप विचारों को सकारात्मकता और आत्मा को चेतना प्रदान करती है।

पर होने वाले योग कार्यक्रमों में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने की अपील की। मौके पर जिला लोक संपर्क एवं सूचना अधिकारी डॉ. मनोज कुमार ने कैबिनेट मंत्री को हरियाणा का नायाब मुख्यमंत्री नायाब सिंह सैनी नामक पुस्तक भेंट की। इस

अवसर पर नगर निगम की मेयर सुमन बहमनी, भाजपा जिला अध्यक्ष राजेश सपरा, अतिरिक्त उपायुक्त नवीन आहूजा, एसडीएम जगाधरी विश्वनाथ व जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. रजनीश आदि मौजूद रहे।

न्यूज डायरी



विकास कार्यों को जल्द करवाएं पूरा: कुमार

यमुनानगर। जिला परिषद कार्यालय में विकास कार्य, जोहड़ पर कब्जे व सरकार द्वारा चलाई जा रही एसआईआर को स्वीम एक्टिविटी को लेकर संबंधित अधिकारियों की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुशील कुमार ने की। परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुशील कुमार ने अधिकारियों को गामीन क्षेत्र में चल रहे सभी विकास कार्यों, जोहड़, अमृत सरोवर के कार्यों की गुणवत्ता व किसी भी तरह के कब्जे, कोर्ट केस की रिपोर्ट चार दिन के भीतर भिजवाने के निर्देश दिए। इसके साथ ही उन्होंने सरकार द्वारा चलाई जा रही एसआईआर के अंतर्गत स्वीप एक्टिविटी को करवाने व लोगों को इस बारे जागरूक करवाने के निर्देश दिए। सीईओ सुशील कुमार ने अधिकारियों को जिले के सभी खंडों में चल रहे विकास कार्यों को जल्द से जल्द पूरा करवाए जाने के निर्देश दिए।



प्लेसमेंट ड्राइव में 35 युवाओं का हुआ चयन

यमुनानगर। जिला रोजगार विभाग द्वारा यमुनानगर स्थित जिला कार्यालय में प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। जिसमें दसवीं, बारहवीं व स्नातक पास युवाओं ने विभिन्न कंपनियों में साक्षात्कार दिया। जिला रोजगार अधिकारी डॉ. अरुण कुमार ने प्लेसमेंट ड्राइव का शुभारंभ किया। रोजगार अधिकारी डॉ. अरुण कुमार ने बताया कि विभाग द्वारा समय समय पर शिक्षित बेरोजगार युवाओं के लिए प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया जाता है। इसी कड़ी में आज दसवीं, बारहवीं व स्नातक पास युवाओं के लिए प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। जिसमें पांच कंपनियों में सैरस बेस्ट प्राइवेट लिमिटेड, सैरस प्रुक्शन हेल्थ केयर प्राइवेट लिमिटेड, सैरस रामा हेल्थकेयर प्राइवेट लिमिटेड, एसबीआई लाइफ इंश्योरेंस और पिलफार्ड कंपनी के प्रतिनिधियों ने भाग लेकर युवाओं का साक्षात्कार लिया। उन्होंने बताया कि प्लेसमेंट ड्राइव में 80 प्राथियों ने साक्षात्कार दिया। कंपनियों द्वारा मौके पर ही 35 प्राथियों को चयनित किया गया।



सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग बंद करना जरूरी

यमुनानगर। नगर निगम यमुनानगर जगाधरी प्रशासन द्वारा स्वच्छ सर्वोद्योग 2025-26 और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियमों के प्रभावी क्रियान्वयन को लेकर वार्ड नंबर पांच के बसंत विहार क्षेत्र में जनजागरूकता अभियान चलाया गया। मेयर सुमन बहमनी एवं निगम आयुक्त महावीर प्रसाद के दिशा निर्देशों पर आयोजित इस अभियान का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करना रहा। स्वच्छ भारत मिशन (शहरी) के विशेषज्ञ दुर्गेश कुमार के नेतृत्व में निगम के कर्मचारी सुबह के वक्त शहर के बसंत विहार क्षेत्र में पहुंचे। उन्होंने पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने वाले सिंगल यूज प्लास्टिक के उपयोग को पूरी तरह से बंद करने तथा नगर निगम की डोर टू डोर कचरा संग्रहण गाइडलाइन्स की सेवा का नियमित रूप से उपयोग करने का अनुरोध किया।



एसआईआर कार्य तालमेल के साथ करें: आहूजा

यमुनानगर। एसआईआर से जुड़े अधिकारियों की अतिरिक्त उपायुक्त कार्यालय में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता अतिरिक्त उपायुक्त नवीन आहूजा ने की। उन्होंने सभी अधिकारियों को एसआईआर के कार्यों को तालमेल के साथ करने के निर्देश दिए। अतिरिक्त उपायुक्त नवीन आहूजा ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग की मतदाता सूची का विशेष गहन संशोधन शुरू किया गया है। जिसका उद्देश्य एक पूर्ण रिकॉर्ड और अतिरिक्त मतदाता सूची सुनिश्चित करना है। उन्होंने बताया कि एसआईआर प्रक्रिया के दौरान अधिकतम जनभागीदारी और जागरूकता सुनिश्चित करने के लिए जिला में कार्यान्वयन के लिए व्यवस्थित मतदाता शिक्षा और चुनावी भागीदारी कार्य योजना तैयार की गई है। उन्होंने कहा कि एसआईआर के प्रति जनता को जागरूक करने के लिए एसआईआईपी एक्टिविटी की जा रही है।

उपायुक्त ने पायलट रिहर्सल में शामिल होकर सभी योग, आसन, प्राणायाम व अन्य क्रियाओं को किया

हरिभूमि न्यूज ॥ कुरुक्षेत्र

उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि योग भारत की सनातन संस्कृति का वह अमूल्य उपहार है, जिससे संपूर्ण मानवता का कल्याण संभव है। योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि शरीर, मन, आत्मा और समाज को जोड़ने वाली एक संपूर्ण जीवन पद्धति है। नियमित योगाभ्यास से शरीर स्वस्थ, मन शांत तथा विचार सकारात्मक बनते हैं। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा शनिवार को महाभारत अनुभव केंद्र ज्योतिसर में आयोजित पायलट रिहर्सल में बोल रहे थे। इससे पहले उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने पायलट रिहर्सल में शामिल होकर सभी योग, आसन, प्राणायाम व अन्य क्रियाओं को किया। इसके बाद 21 जून को आयोजित होने वाले 12वें अंतरराष्ट्रद्रीय योग दिवस के जिला स्तरीय कार्यक्रम की तैयारियों की समीक्षा भी की। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा को जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डा. मंजू शर्मा ने पुष्प गुच्छ देकर पायलट रिहर्सल में स्वागत किया। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि 21 जून को 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला स्तरीय भव्य समारोह का आयोजन महाभारत अनुभव केंद्र ज्योतिसर में पहली बार किया जाएगा। इस समारोह की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। इसमें हरियाणा के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण और अंत्योदय, सत्कार, वास्तुकला मंत्री कृष्ण कुमार बेदी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। उन्होंने कहा कि इस वर्ष योग दिवस का थीम स्वस्थ आयु के लिए योग एवं योग युक्त-नशा मुक्त हरियाणा रखा गया है। समारोह का शुभारंभ प्रातः 6 बजे होगा। इसके उपरान्त अतिथियों



कुरुक्षेत्र। शिविर में योग करते योग साधक।

अनाज मंडी में की फाइनल रिहर्सल

पिहोवा। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी विवेक ने कहा कि 12वें अंतरराष्ट्रीय योग को मक्याता से मनाया जाएगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को मनाने के लिए प्रशासन द्वारा अनाजमंडी में अभ्यास करवाया जा रहा है। इसके चलते शनिवार को फाइनल रिहर्सल अनाज मंडी पिहोवा में सम्पन्न हुई, जिसमें योग विशेषज्ञों द्वारा योग का अभ्यास करवाया गया। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी विवेक ने कहा कि शनिवार को योग अभ्यास के फाइनल रिहर्सल पिहोवा अनाज मंडी के प्रांगण में विभिन्न विभागों के अधिकारियों तथा कर्मचारियों आमजन सहित कई संस्थाओं ने भी हिस्सा लिया। इसके अतिरिक्त विभिन्न स्कूलों बच्चों ने भी योग अभ्यास में हिस्सा लिया तथा योगा अभ्यास किया। फाइनल रिहर्सल में पिहोवा मार्केट कमेटी सचिव चन्द्र सिंह ने आए हुए सभी विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों और संस्थाओं का अभिवादन किया। योग दिवस 21 जून को मनाया जाएगा इसके लिए फाइनल रिहर्सल पिहोवा अनाज मंडी के प्रांगण में किया गया ताकि 21 जून को योग दिवस मक्य रूप से मनाया जा सके।

का स्वागत किया जाएगा। उपायुक्त विश्राम कुमार मीणा ने कहा कि कार्यक्रम के दौरान स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राय, मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी तथा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संदेश प्रसारित किए जाएंगे। इसके बाद आयुष विभाग के योग विशेषज्ञों द्वारा सुबह 7 बजे से 7:45 बजे तक सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया जाएगा। योगाभ्यास

के उपरान्त मुख्य अतिथि हरियाणा के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता, अनुसूचित जातियां एवं पिछड़े वर्ग कल्याण और अंत्योदय, सत्कार, वास्तुकला मंत्री कृष्ण कुमार बेदी उपस्थित जनसमूह को संबोधित करेंगे तथा विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान देने वाले प्रतिभागियों एवं संस्थाओं को प्रमाण पत्र प्रदान किए जाएंगे।

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत का महत्वपूर्ण अंग है : डॉ. श्रीप्रकाश मिश्र

थानेसर। योग एक प्राचीन भारतीय जीवनशैली और विज्ञान है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन बनाता है। वर्तमान में यह



आज की समग्र स्वास्थ्य क्षमताओं के कारण पूरी दुनिया में एक शक्तिशाली और प्रभावी माध्यम बन चुका है। आज वैश्विक स्तर पर योग को संपूर्ण विश्व में प्रासंगिक ही रहा है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मातृभूमि शिक्षा मंदिर द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय योग संवाद कार्यक्रम के शुभारंभ पर मातृभूमि सेवा मिशन के संस्थापक डॉ. श्रीप्रकाश मिश्र ने कहा योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत का महत्वपूर्ण अंग है और इसके वैश्विक विस्तार ने भारतीय दर्शन, जीवन मूल्यों और परंपराओं को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिष्ठा दिलाई है। आज वैश्विक स्तर पर योग के साथ साथ आयुर्वेद, ध्यान, प्राचीन ग्रंथों और संस्कृत भाषा के प्रति भी वैश्विक रुचि बढ़ी है।

योग मानसिक और शारीरिक विकास के लिए आवश्यक : डॉ रेखा रानी

कुरुक्षेत्र। कुरुक्षेत्र अंबेडकर महाबीर संस्थान खेड़ी मारकण्डा कुरुक्षेत्र के परिसर में 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।



कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. रेखा रानी द्वारा स्वयं को प्रथम योग शिक्षार्थी के रूप में प्रस्तुत करते हुए सहभागियों के बीच रहकर किया। योग शिविर में मान सिंह योग प्रशिक्षक, पूर्व प्रधान नॉन टैचिंग एसोसिएशन कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय द्वारा इस शिविर की शुरूआत ऊष्ण व्यायाम से की गई फिर उन्होंने विभिन्न योग मुद्राओं जैसे हलसन, ताडसन, भुजंगासन, वज्रासन, त्रिकोणासन और सूर्य नमस्कार मुद्राओं का अभ्यास करवाया। शिविर में आए सभी कुमारेजा सदस्य हरियाणा योग आयोग ने अपने संबोधन में कहा कि योग समग्र जीवन का आधार है। योग हमारे मानसिक और शारीरिक विकास के लिए आवश्यक है। योग आज के तनाव युक्त जीवन में अति अनिवार्य और सबसे सटीक उपाय है। संस्था के प्रिंसिपल डॉ प्रकृत गुप्ता ने सभी योग प्रतिभागियों को योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं और हार्दिक आभार प्रकट किया।

दुनिया में बढ़ रहा योगासन का प्रचलन : डॉ. गणेश दत्त

लाडवा। मार्केट कमेटी अध्यक्ष डॉ. गणेश दत्त ने कहा कि विश्व में भारतीय सनातन संस्कृति की अमूल्य धरोहर योगासन, प्राणायाम की स्वास्थ्य संजीवनी के रूप में पहचान बन गई है। भारत ही नहीं विश्व के 190 देशों में इसी ऋषि चिंतन पद्धति से स्वास्थ्य संरक्षण ही नहीं अनेक असाध्य रोगों से भी निजात मिल रही है। यही कारण है कि स्वीकार्यता का आंकड़ा आए दिन बढ़ रहा है, और दुनिया के लोग भारत की ओर निहार रहे हैं। 21 जून को अन्तराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। पूरे विश्व में इसके लिए कार्यक्रम आयोजित हो रहे हैं। लोगों को शारीरिक, मानसिक तंद्रस्ती का लाभ मिल रहा है। योग प्राणायाम के सतत अभ्यास से आध्यात्मिक उर्जा का प्रभाव शरीर और मन पर पड़ रहा है।



प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जब से देश की बागडोर सम्भाली सनातन संस्कृति के साथ-साथ आयुर्वेद और योग को प्राथमिकता के रूप में स्वास्थ्य संरक्षण के लिए महत्वपूर्ण जानकर इसके लिए कदम उठाये और जन-जागरण पर भी ध्यान दिया। भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अन्तराष्ट्रीय महासभा में योग दिवस का प्रस्ताव रखा जिसे 177 देशों ने अनुमोदन किया और महासभा के 69वें सत्र में 11 दिसम्बर 2014 को प्रति वर्ष 21 जून को अन्तराष्ट्रीय दिवस मनाने की स्वीकृति दी। अब 190 देशों में योग के अन्दर योग प्रशिक्षण संस्थान चल रहे हैं। डा. गणेश दत्त ने कहा कि शरीर और मन का एक दूसरे पर प्रभाव पड़ता है।



किसानों को यूरिया खाद लेने के लिए खाने पड़ रहे धक्के : सुरेंद्र सैनी

कुरुक्षेत्र। कांग्रेस ओबीबी सेल के जिला प्रधान एवं प्रगतिशील किसान सुरेंद्र सैनी मिश्रांनी खेड़ा ने कहा है कि डीएपी यूरिया खाद की किल्लत से धान की फसल का कार्य प्रभावित हो रहा है। डीएपी यूरिया खाद की किल्लत के चलते किसानों के सामने कठिनाइयां आ रही हैं। जिसके चलते धान की फसल की रोपाई का कार्य प्रभावित हो रहा है। उन्होंने आरोप लगाया कि डीएपी यूरिया खाद की कमी के कारण कालाबाजारी बढ़ रही है। वहीं किसान यूरिया खाद को लेकर धक्के खा रहे हैं। उन्होंने कहा कि एक ओर बाजार किसानों को खेत करना घाटे का सौदा साबित हो रही है, वहीं दूसरी ओर सरकार की किसान विरोधी नीतियों के चलते किसानों को परेशानियों से गुजरना पड़ रहा है। उन्होंने सरकार से मांग की कि जल्द ही किसानों को डीएपी यूरिया खाद उपलब्ध कराई जाए ताकि किसान वर्ग धान की रोपाई कर सके। इस मौके बहादुरपुर गांव के पूर्व सरपंच सोहन नाथपाल ने सरकार पर निशाना साधते हुए कहा है सरकार किसान विरोधी है। जिस तरीके से मार्केट में डीएपी यूरिया खाद की किल्लत बन रही है। उसके चलते किसानों को धान की फसल की रोपाई करने में मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि अगर डीएपी यूरिया खाद की किल्लत ऐसे ही चलती रही तो किसानों को आने वाले दिनों में ज्यादा परेशानियों से जूझना पड़ेगा।

उदयन केयर आईटी सेंटर में सर्टिफिकेट वितरण समारोह

हरिभूमि न्यूज ॥ कुरुक्षेत्र

उदयन केयर आईटी सेंटर, सेक्टर-7, कुरुक्षेत्र में सर्टिफिकेट वितरण समारोह का सफल आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम उदयन केयर संस्था, कुरुक्षेत्र की संयोजिका डॉ. सुषमा शर्मा के मार्गदर्शन एवं नेतृत्व में संपन्न हुआ। समारोह में उदयन केयर हेड ऑफिस, दिल्ली से स्किंगलॉ एंड लाइवलीहुड विभाग के मैनेजर ऑपरेशन इमरान सैफी एवं असिस्टेंट मैनेजर शिवा विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उदयन केयर कुरुक्षेत्र के उपसंयोजक डॉ. रामनिवास ने भी अपनी गरिमायों उपस्थिति दर्ज कराई। उदयन केयर आईटी सेंटर, सेक्टर-7, कुरुक्षेत्र में वर्ष 2018 से संचालित है, जहाँ

छात्राओं को करियर में आगे बढ़ने का दिया संदेश



विशेष रूप से लड़कियों एवं महिलाओं को कंप्यूटर शिक्षा प्रदान की जाती है। केंद्र में सीटीएसपी, टैली ग्राफ़ तथा डिजिटल मित्रा जैसे रोजगारोन्मुखी पाठ्यक्रम संचालित किए जाते हैं, जिनकी अवधि लगभग 3 से 4 माह होती है। अब तक 500 से अधिक छात्राएं एवं महिलाएं यहां से

प्रशिक्षण प्राप्त कर लाभान्वित हो चुकी हैं। वर्तमान समय में अप्रैल से जून 2026 के दौरान प्रशिक्षित 4-5 छात्राएं विभिन्न संस्थानों में डेटा एंट्री ऑपरेटर, कंप्यूटर ऑपरेटर एवं अकाउंटेंट जैसे पदों पर कार्यरत हैं तथा आर्थिक रूप से अपने परिवारों को सहयोग प्रदान कर रही हैं।

पीएम किसान सम्मान निधि योजना देश के किसानों के आर्थिक सशक्तिकरण में अहम

हरिभूमि न्यूज ॥ कुरुक्षेत्र

हरियाणा के पूर्व राज्यमंत्री सुभाष सुधा ने कहा कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना देश के किसानों के आर्थिक सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। इस योजना के जरिए किसानों के खातों में सीधे 2 हजार रुपए की राशि साल में 3 बार जमा करवाई जाती है। यह राशि किसानों के लिए एक सम्मान है। हरियाणा के पूर्व राज्यमंत्री सुभाष सुधा शनिवार को कृषि एवं किसान कल्याण विभाग की तरफ से आयोजित कार्यक्रम में बोल रहे थे। इस कार्यक्रम में पूर्व राज्यमंत्री सुभाष सुधा ने किसानों के समक्ष केन्द्र सरकार की 12 साल की उपलब्धियों को रखते हुए कहा कि



कुरुक्षेत्र। कार्यक्रम में मौजूद पूर्व राज्य मंत्री सुभाष सुधा व अन्य।

इस सरकार ने 12 सालों में किसानों को जो सम्मान दिया है आज तक किसी सरकार ने नहीं दिया। इस सरकार ने किसानों की आय में इजाफा करने, लागत कम करने और किसानों को सशक्त बनाने के लिए योजनाओं को अमलीजामा पहनाने का काम किया है। इसके लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की जितनी प्रशंसा की जाए उतनी कम है। इसी

तरह मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी भी दिन रात किसानों के हित के लिए कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि अब तक प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के अंतर्गत जिला में कुल 304 करोड़ की राशि वितरित की जा चुकी है। इस अवसर पर सहायक पोधा संरक्षण अधिकारी डा. सुरेश कुमार, एसडीओ डा. जितेन्द्र मेहता आदि मौजूद रहे।

धान घोटाले की डीएसपी स्तर से जांच हो : : प्रिंस

कुरुक्षेत्र। भारतीय किसान यूनियन पिहोवा के प्रधान प्रिंस ने जट धर्मशाला में पत्रकारों से बातचीत करते हुए पिहोवा में सामने आए कथित धान घोटाले की निष्पक्ष एवं उच्च स्तरीय जांच की मांग उठाई। उन्होंने कहा कि करोड़ों रुपये के इस घोटाले में कार्रवाई केवल जिलेबन तक सीमित रखना विभागीय संरक्षण को दर्शाता है। मामले में दोषी अधिकारियों और कर्मचारियों के खिलाफ भी अपराधिक मुकदमा दर्ज किया जाना चाहिए। प्रिंस ने कहा कि राइस मिल के खिलाफ एचआरआर और बंद होने तथा विभागीय जांच में गंभीर अनियमितताएं सामने आने के बावजूद अब तक जिम्मेदार अधिकारियों पर सख्त कार्रवाई नहीं की गई है। उन्होंने आरोप लगाया कि संबंधित खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के अधिकारियों और कर्मचारियों की मिलीभगत के बिना इतना बड़ा घोटाला संभव नहीं था। भारतीय किसान यूनियन ने सध में माफी की कि ये मामले की जांच डीएसपी स्तर के अधिकारी से करवाई की जाए।



पौत्र रत्न की प्राप्ति पर मोहन लाल बडौली ने मां भद्रकाली शक्तिपीठ में की पूजा अर्चना

कुरुक्षेत्र। हरियाणा भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व प्रदेशअध्यक्ष मोहन लाल बडौली मां भद्रकाली शक्तिपीठ, कुरुक्षेत्र पहुंचे और मां के श्रीचरणों में नमस्कार होकर परिवार में पौत्र रत्न की प्राप्ति पर पूजा अर्चना की। इस अवसर पर उनके साथ पूर्व राज्य मंत्री सुभाष सुधा भी उपस्थित रहे तथा उन्होंने मां भद्रकाली का आशीर्वाद प्राप्त किया। शक्तिपीठ पहुंचने पर पीठाध्यक्ष सतपाल शर्मा द्वारा उनका विधिवत स्वागत किया गया। तत्पश्चात मंत्रोच्चारण के मध्य श्री देवीकूप पर विशेष पूजन-अर्चन सम्पन्न कराया गया। उन्होंने मां भद्रकाली के गर्भगृह में दर्शन कर चुनरी, नारियल, पुष्प एवं प्रसाद अर्पित किया तथा परिवार की सुख-समृद्धि एवं उज्ज्वल भविष्य की मंगलकामना की। इस अवसर पर मोहन लाल बडौली ने कहा कि उनके परिवार को जो भी सुख, सम्मान और सौभाग्य प्राप्त हुआ है, वह मां भद्रकाली की असीम कृपा का ही परिणाम है। उन्होंने कहा की पौत्र रत्न की प्राप्ति पर हम मां के श्रीचरणों में धरयाद अर्पित करने आए हैं। इस अवसर पर पीठाध्यक्ष प. सतपाल शर्मा ने प्रत्यक्ष को शुभाशीष प्रदान करते हुए नवजात शिशु के स्वस्थ, दीर्घायु एवं यशस्वी जीवन की मंगलकामना की। पीठाध्यक्ष गुरुजी ने उन्हें मां भद्रकाली का पावन चित्र एवं देवी भागवत आशीर्वाद स्वरूप भेंट की।

कार्यक्रम

नवीन जिन्दल फाउंडेशन और एलिम्को के संयुक्त तत्वावधान में सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ॥ कुरुक्षेत्र

सांसद नवीन जिन्दल के मार्गदर्शन में नवीन जिन्दल फाउंडेशन एवं एलिम्को के संयुक्त तत्वावधान में जिन्दल हाउस में सहायक उपकरण एवं सहायक सामग्री वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान जरूरतमंद 144 लोगों को व्हीलचेयर, रिमोट कंट्रोल से संचालित होने वाली व्हीलचेयर, बैटरी चालित ट्राईसाइकिल, कुशन, बैल्ट व नी के, छड़ी, वाकर, बैसाखी, सुनने की मशीन तथा अन्य सहायक उपकरण वितरित किए गए। जिन्दल हाउस



कुरुक्षेत्र। सहायक उपकरण वितरित करते अधिकारी।

कुरुक्षेत्र में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में नगर

परिषद चेयरपर्सन माफी दांडा और थानेसर ब्लाक समिति चेयरपर्सन

रजनी शर्मा ने शिरकत की। नगर परिषद चेयरपर्सन माफी दांडा ने नवीन जिन्दल फाउंडेशन और एलिम्को द्वारा किए जा रहे इस कल्याणकारी प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि सांसद नवीन जिन्दल जरूरतमंदों तक सहायता पहुंचा रहे हैं। सांसद नवीन जिन्दल हर तरह के जनकल्याणकारी कार्यों के प्रति समर्पित रहते हैं। सांसद नवीन जिन्दल अपने प्रयासों और एलिम्को के सहयोग से क्षेत्र के लोगों को लाभान्वित करवा रहे हैं। थानेसर ब्लाक समिति चेयरपर्सन रजनी शर्मा ने कहा कि सांसद नवीन जिन्दल और एलिम्को की यह पहल सराहनीय है।

वरिष्ठ नागरिकों के जीवन में नई उम्मीद

इस प्रकार का सहयोग दिव्यांगजनों और वरिष्ठ नागरिकों के जीवन में नई उम्मीद और आत्मविश्वास का संचार करता है। इस अवसर पर नवीन जिन्दल के कार्यालय प्रभारी धर्मवीर सिंह ने बताया कि एलिम्को और नवीन जिन्दल फाउंडेशन की टीम ने पूरे कुरुक्षेत्र संसदीय क्षेत्र के ऐसे जरूरतमंद लोगों को चिन्हित करने के लिए शक्तिर आसोजित किया था। इसके बाद एलिम्को के सहयोग से सभी पात्र लाभार्थियों में से आज 144 लोगों को सहायक उपकरण उपलब्ध करवाए गए हैं। उन्होंने बताया कि इस मौके पर कुल 144 लोगों को 70 बैटरी संचालित रिक्शा, 100 कुशन, 24 व्हील चेयर, 13 रिमोट कंट्रोल से चलने वाली व्हीलचेयर, 140 बैल्ट व नी के, 50 छड़ी, 15 वाकर, 78 कान की मशीन, 42 जोड़े बैसाखी और 8 ट्राई साइकिल दी गईं इस अवसर पर नरेंद्र सिंह दबखेड़ा गुट्टा मंडल अध्यक्ष, अमरेंद्र सिंह पिपली मंडल अध्यक्ष, विकास शर्मा बाबैन मंडल अध्यक्ष, देवेन्द्र शर्मा पूर्व मंडल अध्यक्ष, जसमेर सिंह मथाना, राम मेहर आचार्य, मलकौत दांडा, रोहैत गुप्ता, विनोद गर्ग जिला कस्ट निवारण समिति सदस्य, सुरेंद्र सिंह बल्लो क समिति सदस्य, अशोक प्रजापति शक्ति केंद्र प्रमुख, सतीश बादल ब्लॉक समिति सदस्य, रामपाल सैनी कृष्ण कुमार, सुभाष बारना, राम पाल सैनी और गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान चलाया
अंबाला। केंद्रीय सरकार के गौरवशाली 12 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान चलाकर लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक करने का काम किया जा रहा है। इसी कड़ी में सीईओ जिला परिषद् गगनदीप के मार्गदर्शन में गांव में भी स्वच्छता अभियान बारे ग्रामीणों व अन्य को जागरूक करने का काम किया जा रहा हैं। सीईओ जिला परिषद् गगनदीप ने बताया कि 20 जून 2026 तक स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत ग्रामीण इलाकों में स्वच्छता, स्वच्छता के प्रति जागरूकता अभियान चलाए गए।

जॉब फेयर में 37 प्रार्थियों में से सिर्फ सात का चयन अंबाला। सहायक रोजगार अधिकारी मोनिका ने बताया कि मंडल रोजगार कार्यालय के प्रांगण में केन्द्र सरकार के गौरवशाली 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में एक जॉब फेयर का आयोजन किया गया। जॉब फेयर में मुख्य अतिथि के तौर पर वार्ड नंबर 12 सदस्य कमल कांत गुप्ता ने शिरकत की। जॉब फेयर में निजी क्षेत्र की 3 कंपनियों ने भाग लिया। इस जॉब फेयर में 37 प्रार्थियों में से केवल सात का चयन हुआ।

सामूहिक योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया
अंबाला। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी एवं स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के मार्गदर्शन में बारहवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस की पूर्व संस्था पर आयुष्मान आरोग्य मंदिर, बाड़ा में योग एवं स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ भगवान धन्वंतरि पूजन एवं दीप प्रज्वलन से हुआ। ग्राम पंचायत बाड़ा की सरपंच अमरजीत कौर ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इसके उपरांत योग सहायक दर्पिंदर कौर एवं योग इंस्ट्रक्टर सोनिया शर्मा के निर्देशन में सभी प्रतिभागियों ने सामूहिक योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया।

ठगी करने के मामले में आरोपी गिरफ्तार
अंबाला। विदेश भेजने के नाम पर लाखों रुपये हड़पने के मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार किया। मामले में संलिप्त आरोपी की पहचान चिराग निवासी किला मौहल्ला बब्याल थाना महेशनगर के रूप में हुई है। जांच अधिकारी सहायक उप निरीक्षक मांगे राम ने बताया कि शिकायतकर्ता प्रिंस ने 29 मई 2026 को शिकायत दी थी कि 7 जुलाई 2025 से 23 मार्च 2026 के बीच सन फ्लाई ओवरसीस जलबेहड़ा रोड डीडब्ल्यूएस कॉलोनी से आरोपी चिराग ने विदेश भेजने का झांसा देकर उससे 12 लाख रुपये हड़प लिए, न तो उन्हें विदेश भेजा और न ही पैसे वापस किए। पुलिस ने संलिप्त आरोपी चिराग को काबू किया है।

खरकड़ा में चले चाकू और लाठी, चार घायल केथल। गांव खरकड़ा में खेत में काम करने गए लोगों पर चाकू और लाठियों से हमला कर दिया। इस हमले में तीन लोग घायल हो गए, जिनमें एक व्यक्ति की आंख के पर चाकू लगने से चोट आई। आरोप लगाया कि आरोपियों ने मारपीट के बाद जान से मारने की धमकी भी दी। सीवन थाना पुलिस ने 4 लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है।

विदेश भेजने के नाम पर 7.10 लाख की ठगी, एजेंट के खिलाफ केस दर्ज

अंबाला। कनाडा भेजने के नाम पर क्लेरेंस गांव की सुनीता से 7.10 लाख की धोखाधड़ी हो गई है। आरोप है कि इस ठगी और मानसिक तनाव के कारण पीड़ित के पिता ऋषिपाल को दिल का दौरा पड़ गया, जिससे वह अदरगंग का शिकार हो गए हैं। नवल थाना पुलिस ने एचपी कार्यालय से हुई जांच के बाद आरोपी अरुण पर धोखाधड़ी की धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आरोपी अरुण ने परिवार की बेटे विकास को स्टडी वीजा पर कनाडा भेजने का झांसा दिया और कुल 12 लाख रुपये का खर्च बताया। एजेंट के कहने पर परिवार ने बेटे का जीआईसी खाता खुलवाकर उसमें 6 लाख 25 हजार रुपये जमा करवा दिए। आरोपी ने दो महीने में वीजा लगवाने का पक्का आश्वासन दिया व युवाक का मॉडिकल व कॉस पत्र भी मंगवा लिया। दिसंबर 2023 में आरोपी एजेंट ने पैसे पलट दिया। उसने परिवार को कहा कि कनाडा में सब्जी चल रही है, इसलिए वह उनके बेटे को इंग्लैंड के वर्क परमिट पर भेज देगा।

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 :-

हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20, फोन : 9253681010, 9253681005

24 करोड़ रुपये का प्रस्ताव तैयार, नप जुटाएगी आधा फंड

गवालमंडी में शॉपिंग कॉम्प्लेक्स निर्माण की योजना पर काम शुरू

हरिभूमि न्यूज ►►अंबाला

अंबाला छावनी की ग्वालमंडी में अब शॉपिंग कॉम्प्लेक्स का निर्माण होगा। नगर परिषद की ओर से यहां शॉपिंग कॉम्प्लेक्स निर्माण का नया प्रस्ताव तैयार कर राज्य सरकार को भेजा है। योजना पर 24 करोड़ रुपये खर्च होंगे। इसमें से आधा पैसा नगर परिषद खुद खर्च करेगा बाकी आधा पैसा पीपीपी मोड के तहत जुटाया जाएगा। इसी वजह से अब पूरे परिवार में दीवार निर्माण पर रोक लगा दी है।

बजट की होगा समीक्षा

यहां प्रस्तावित शॉपिंग कॉम्प्लेक्स की अनुमानित लागत लगभग 24 करोड़ रुपये आंकी गई है। अब इसे व्यावहारिक और किफायती बनाने के उद्देश्य से बजट की समीक्षा की जा रही है, ताकि लागत को कम कर काम को जल्द से जल्द धरातल पर उतारा जा सके। निकाय विभाग की



अंबाला। ग्वालमंडी में लगे गोबर के ढेर।

फोटो: हरिभूमि

►► **रोजगार के मिलेंगे अवसर**

ग्वालमंडी में शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के निर्माण से तरक्की के नए रास्ते तो खुलेंगे ही साथ ही लोगों को रोजगार भी मिलेगा। कॉम्प्लेक्स निर्माण के बाद यहां दुकानों की अलॉटमेंट से कारोबार करने की सुविधा होगी। इसके अलावा आसपास के लोगों को भी खरीदारी के लिए दूर नहीं जाना होगा। अभी नगर परिषद अधिकारियों की ओर से कॉम्प्लेक्स की पूरी रूपरेखा तैयार की जा रही है। जल्द ही इसे सार्वजनिक किया जाएगा। कैबिनेट मंत्री अनिल विज ने भी निकाय अधिकारियों को योजना को लेकर जरूरी निर्देश दिए गए हैं।

बैठक में मिले निर्देशों के बाद नगर परिषद प्रशासन ने तेजी दिखाते हुए संशोधित प्रस्ताव तैयार करने का काम शुरू कर दिया है। जल्द ही इस प्रस्ताव को मंजूरी के लिए

मुख्यालय भेजा जाएगा। उम्मीद जताई जा रही है कि इस बार प्रक्रिया के सुव्यवस्थित होने से निर्माण कार्य में आ रही बाधाएं दूर होंगी और शहरवासियों को जल्द ही एक

गंदगी से मिलेगी निजात

ग्वालमंडी में नगर परिषद की काफी जमीन खाली पड़ी है। इसी वजह से कुछ लोगों ने यहां अस्थायी तौर पर कब्जे जमाए हुए हैं। जमीन का बड़ा हिस्सा खाली होने के कारण अक्सर यहां लोग गंदगी भी डालते हैं। इसी वजह से यहां रहने वाले व यहां से गुजरने वाले लोग बेहद परेशान हैं। मगर अब आने वाले दिनों में उनकी परेशानी दूर होने वाली है। यहां शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के निर्माण को मंजूरी मिलते ही अवैध कब्जों को हटाने की कार्रवाई होगी। इसके बाद जमीन से गंदगी भी हटाए जाने का काम होगा। अधिकारियों के साथ आम लोगों की मंर्गे तो शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के निर्माण से एरिया की तस्वीर भी बदल जाएगी। यहां सबसे ज्यादा मुश्किल गोबर के ढेरों को लेकर है। इस सरकारी जमीन पर लोगों ने गोबर के ढेर लगाए हुए हैं जोकि लोगों के लिए मुसीबत बन रहे हैं। खासकर बरखाती दिनों में यहां आसपास रहने वाले लोगों के लिए चुनौती बड़ी हो जाती है। इसकी वजह ये पूरे एरिया में मक्खी मच्छरों का आतंक रहता है।

लोगों को मिलेगा फायदा

कैबिनेट मंत्री अनिल विज के आदेश पर ही नई योजना का प्रस्ताव तैयार किया गया है। उन्होंने कहा कि योजना को धरातल पर उतारने के लिए जल्द काम शुरू करेंगे ताकि इस पूरे एरिया की तस्वीर बदल सके। उन्होंने अधिकारियों से ऐसे एरिया को पहचान करने के भी आदेश दिए हैं जहां सरकारी जमीन का सदुपयोग नहीं हो रहा है। ऐसी जमीनों पर नई योजनाएं आएंगी तो लोगों को उसका फायदा ही मिलेगा।

आधुनिक शॉपिंग कॉम्प्लेक्स की सौगात मिल सकेगी। नगर परिषद के ईओ देवेंद्र नरवाल ने माना है कि ग्वालमंडी में खाली जगह पर शॉपिंग कॉम्प्लेक्स ही बनाया जाएगा

ताकि गंदगी का निस्तारण हो सके। लोगों को रोजगार मिल सके। यह कार्य पीपीपी मोड पर किया जाएगा। जल्द ही इस प्रस्ताव को धरातल पर उतारा जाएगा।

डॉ. मीनाक्षी ने संभाला पदभार

■ छात्राओं को व्यावहारिक व कौशल-आधारित शिक्षा प्रदान करना पहली प्राथमिकता होगी

हरिभूमि न्यूज ►►शहजदपुर

राजकीय महिला महाविद्यालय में शनिवार को एक गरिमामयी माहौल के बीच डॉ. मीनाक्षी ने प्राचार्या के रूप में अपना पदभार ग्रहण किया। डॉ. मीनाक्षी मूल रूप से कॉमर्स विषय की प्रख्यात प्रोफेसर रही हैं। हाल ही में राजकीय महाविद्यालय पलवल, कुरूक्षेत्र से पदोन्नत होकर यहां पहुंची हैं। कॉलेज परिसर में पहुंचने पर वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. कश्मीर सिंह के नेतृत्व में समस्त शैक्षणिक व गैर-शैक्षणिक स्टाफ द्वारा उनका बुके भेंट कर गर्मजोशी

सरकार के प्रति आभार व्यक्त किया

कार्यभार ग्रहण करने के उपरांत स्टाफ को संबोधित करते हुए नवनियुक्त प्राचार्या डॉ. मीनाक्षी ने उच्च शिक्षा विभाग हरियाणा और सरकार के प्रति आभार व्यक्त किया। उन्होंने कॉलेज के भविष्य को लेकर अपनी प्राथमिकताओं को स्पष्ट करते हुए कहा कि कॉलेज में उच्च स्तरीय शिक्षण व्यवस्था लागू करना और नई शिक्षा नीति के तहत छात्राओं को व्यावहारिक व कौशल-आधारित शिक्षा प्रदान करना उनकी पहली प्राथमिकता होगी। ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों से आने वाली छात्राओं के लिए कॉलेज परिसर में

से स्वागत किया गया। उन्होंने प्राचार्य का स्वागत करते हुए कहा कि मैडम का लंबा शैक्षणिक और



पूर्णात सुरक्षित, अनुशासित और आधुनिक सुविधाओं से युक्त वातावरण सुनिश्चित करने का प्रयास करेंगी।

प्रशासनिक अनुभव निश्चित रूप से इस महाविद्यालय को नई ऊंचाइयों पर ले जाएगा।

■ नशा मुक्त भारत अभियान के तहत बस अड्डे के पास टैक्सी स्टैंड के चालकों को जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ►►अंबाला

नशा मुक्त भारत अभियान के तहत बस अड्डे के पास टैक्सी स्टैंड के चालकों को जागरूक किया गया। अभियान/ के अंतर्गत न्यू ड्रीम्स फाउंडेशन नशा मुक्ति केंद्र के डायरेक्टर अंकुश सिंगला के नेतृत्व में शहर कई लोगों को नशे के खिलाफ भी शपथ भी दिलवाई गई। इस दौरान यात्रियों, वाहन चालकों एवं स्थानीय लोगों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया गया और समाज को नशामुक्त बनाने का संदेश दिया गया। अंकुश



अंबाला। लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करते सामाजिक संस्था के पदाधिकारी।

सिंगला ने कहा कि नशे की बढ़ती प्रवृत्ति समाज और विशेषकर युवाओं के भविष्य के लिए गंभीर चुनौती है। इसे रोकने के लिए केवल सरकार ही नहीं बल्कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति की भागीदारी आवश्यक है। उन्होंने कहा कि जागरूकता और सामूहिक प्रयासों

बुराइयों से बचें

अभियान के दौरान उपस्थित लोगों ने नशे से दूर रहने और दूसरों को भी इसके प्रति जागरूक करने की सामूहिक शपथ ली। लोगों से अपील की गई कि वे अपने परिवार और आसपास के युवाओं को नशे की बुराइयों से बचाने के लिए आगे आएँ। इस अवसर पर फाउंडेशन की काउंसलर अल्का, यादविंदर कौर, हिमांशु तायल, लक्की, अमिषेक, सौरभ, हिमांशु, गुरसेवक सहित अनेक स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे। सभी ने नशामुक्त समाज के निर्माण के लिए मिलकर कार्य करने का संकल्प लिया।

से ही नशामुक्त भारत का सपना साकार किया जा सकता है।

नशा मुक्त समाज के निर्माण के सबकी भागीदारी जरूरी

एफआईएच हॉकी महिला राष्ट्र कप में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ►►चंडीगढ़

भारतीय महिला हॉकी टीम के लिए कोका-कोला इंडिया फाउंडेशन-आनंदना के समर्थन से संचालित स्पेशलाइज्ड कैंपों में हिस्सा लेने वाली 5 खिलाड़ियों ने एफआईएच हॉकी वीमेस नेशंस कप न्यूजीलैंड 2025-26 में शानदार प्रदर्शन किया है। यह टूर्नामेंट ऑकलैंड, न्यूजीलैंड में हो रहा है। यूएल स्ट्रेज में अजेय रहते भारतीय टीम सेमी फाइनल में पहुंची है। कोका-कोला इंडिया फाउंडेशन-आनंदना भारत में महिला खेलों को बढ़ावा देने की अपनी प्रतिबद्धता के तहत भारतीय महिला हॉकी टीम के लिए विशेष ट्रेनिंग कैंपों के संचालन में योगदान दे रहा है। इसमें चीफ कोच जोएर्ड

मरीने की देखरेख में प्रतिष्ठित गोलकीपिंग कोच डेविड विलियमसन के नेतृत्व में साई बेंगलुरु में आयोजित 11 दिवसीय स्पेशलाइज्ड गोलकीपिंग कैंप शामिल है। इस कैंप में तकनीकी कौशल, गेम अवेयरनेस और डिसेजन मैकिंग जैसे पहलुओं पर ध्यान दिया गया। आनंदना ने ऑस्ट्रेलिया एवं न्यूजीलैंड के भारतीय महिला हॉकी टीम के वर्रे के समय पूर्व इंटरनेशनल ड्रैग फ्लिकिंग स्पेशलिस्ट टेक टेकेमा के नेतृत्व में आयोजित स्पेशलाइज्ड ड्रैग-फ्लिकिंग एवं पेनाल्टी कॉर्नर कैंप को भी अपना समर्थन दिया था। इसमें पेनाल्टी कॉर्नर एक्जीक्यूशन और टीम प्रिपरेशन पर फोकस किया गया था।

■ निकाय मंत्री विपुल गोयल समारोह में निभाएंगे मुख्यातिथि की भूमिका

हरिभूमि न्यूज ►►अंबाला

12वें विश्व योग दिवस के अवसर पर 21 जून को सुबह 5.30 बजे जिला स्तर पर अंबाला शहर के सेंक्टर दस स्थित राजीव गांधी खेल स्टेडियम में योग कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में राजस्व एवं आपदा प्रबंधन, शहरी स्थानीय निकाय तथा नागरिक उड्डयन मंत्री विपुल गोयल मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। एसडीएम दर्शन कुमार ने बताया कि

अधिक से अधिक संख्या में भाग लें

योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक शांति, आत्मिक संतुलन एवं सकारात्मक जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है। उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि वे 21 जून को आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में भाग लें। योग को अपने

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के साथ-साथ उपमंडल व ब्लॉक स्तर पर 21 जून को आयोजित होने वाले योग दिवस कार्यक्रम को लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है। उन्होंने बताया कि सभी जगहों पर विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी, शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थी, सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधि,

काँमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास करवाया जाएगा: भारती

हरिभूमि न्यूज ►►शहजदपुर

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून को प्रातः 5.30 बजे उपमंडल स्तर पर राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में योग कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में विधायक शैली चौधरी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। एसडीएम शिवजीत भारती ने बताया कि कार्यक्रम में विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी, शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थी, सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधि, पार्षद, पंचायती राज संस्थाओं के जनप्रतिनिधि तथा आमजन भाग लेंगे। उन्होंने नागरिकों से कार्यक्रम में भाग लेने का अनुरोध किया है।

एसडीएम ने कहा योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक शांति, आत्मिक संतुलन एवं सकारात्मक जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है। नियमित योगाभ्यास से अनेक बीमारियों की रोकथाम संभव है तथा व्यक्ति स्वस्थ एवं ऊर्जावान जीवन व्यतीत कर सकता है। एसडीएम शिवजीत भारती ने बताया कि कार्यक्रम में काँमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास करवाया जाएगा तथा योग के महत्व और इसके लाभों के बारे में जानकारी दी जाएगी। बताया कि इसी प्रकार शहजदपुर में ब्लॉक स्तर पर योग दिवस का कार्यक्रम राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित किया जाएगा।



शहजदपुर। योग करते साधक।

फोटो: हरिभूमि

योग से होती है शरीर की निष्कासन प्रक्रिया बेहतर

■ योग साधकों ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व किया विशेष योगाभ्यास, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का भी किया अभ्यास

हरिभूमि न्यूज ►►शहजदपुर

भारतीय योग संस्थान के योग साधकों ने शनिवार को विशेष योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया। विशेष योगाभ्यास सत्र में योग प्रशिक्षक संजय धीमान एवं मीनाक्षी वालिया ने सभी साधकों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून के निर्धारित काँमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योग क्रियाओं, आसनों एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रार्थना से किया गया। इसके पश्चात शिथिलीकरण क्रियाओं के अंतर्गत ग्रीवा चालन, स्कंध संचालन, कटी चालन एवं घुटना संचालन कराया गया। खड़े होकर किए जाने वाले आसनों में ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन तथा त्रिकोणासन का अभ्यास किया गया। बैठकर किए जाने वाले आसनों में दंडासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्ध उष्ट्रासन एवं

भाग लेने का आह्वान

प्रशिक्षक संजय धीमान ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास का भी प्रभावी माध्यम है। उन्होंने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि नियमित योगाभ्यास से पाचन तंत्र मजबूत होता है, शरीर की निष्कासन प्रक्रिया बेहतर होती है तथा दैनिक जीवन अधिक संतुलित और स्वस्थ बनता है। उन्होंने सभी योग साधकों एवं नागरिकों से 21 जून को प्रातः 5.30 बजे प्रशासन एवं आयुष विभाग द्वारा राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित योग दिवस कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया। योग कक्षा का समापन शांति पाठ के साथ हुआ। इस अवसर पर सभी साधकों ने नियमित योगाभ्यास करने का संकल्प लिया।

वक्रासन, शशांकासन का अभ्यास कराया गया। वहीं पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों में भुजंगासन, शलभासन व मकरासन तथा पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसनों में सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन एवं शवासन का अभ्यास करवाया गया।

श्रद्धालुओं ने बढ़-चढ़कर लिया भाग

डा. स्वामी अनुभवानंद गिरि ने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण का अवतार केवल अधर्म के विनाश के लिए नहीं, बल्कि मानवता को प्रेम, करुणा, भक्ति और निष्काम कर्म का संदेश देने के लिए हुआ था। श्रीकृष्ण का जीवन हमें सिखाता है कि कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी धर्म का मार्ग नहीं छोड़ना चाहिए। उन्होंने कहा कि श्रीमद्भगवत कथा मनुष्य को आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ

जीवन जीने की सही दिशा भी प्रदान करती है।कथा के समापन पर आरती एवं भजन-कीर्तन का आयोजन किया गया, जिसमें श्रद्धालुओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। मंदिर परिसर भक्तिमय वातावरण, जयघोषों और कृष्ण भक्ति सिखाता है कि कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी धर्म का मार्ग नहीं छोड़ना चाहिए। उन्होंने कहा कि श्रीमद्भगवत कथा मनुष्य को आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ

मुक्ति प्रदान करता है। गजेंद्र की करुण पुकार सुनकर भगवान विष्णु का तत्काल उसकी रक्षा के लिए

पहुंचना इस बात का प्रतीक है कि सच्चे भक्त की पुकार भगवान अवश्य सुनते हैं।



फोटो: हरिभूमि

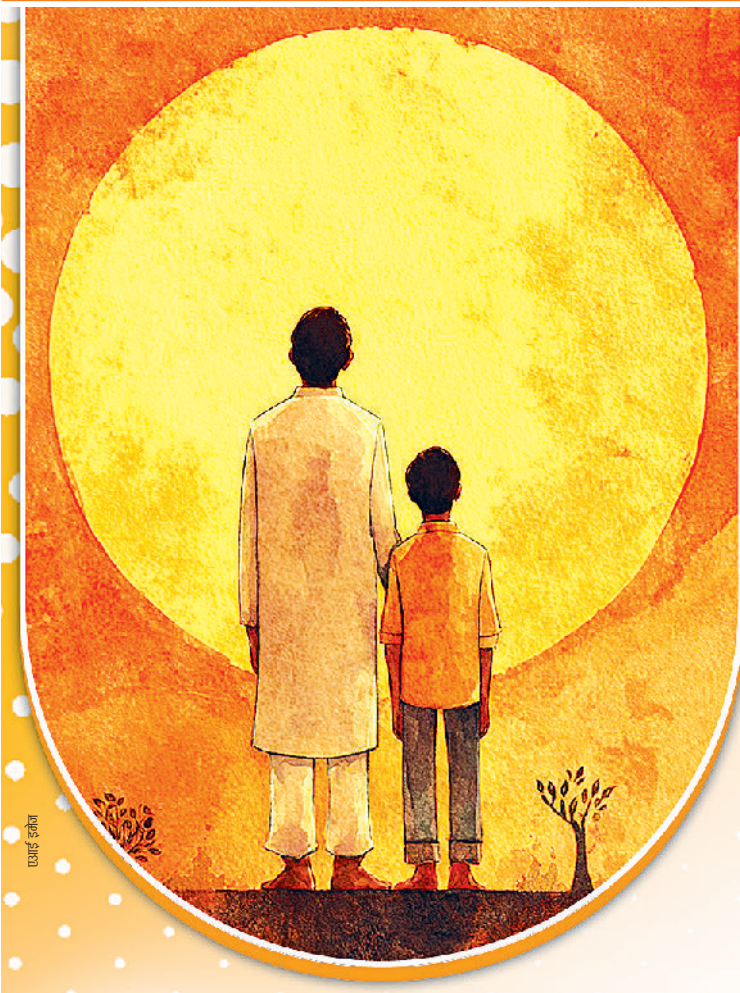


अंबाला। प्रवचन करते डॉ. स्वामी अनुभवानंद महाराज व मौजूद श्रद्धालु।

किया। मंदिर परिसर में बड़ी संख्या में उपस्थित श्रद्धालु कथा श्रवण कर भाव-विभोर हो उठे। कथा के प्रारंभ

में डॉ. स्वामी अनुभवानंद गिरि ने गजेंद्र मोक्ष की कथा का वर्णन करते हुए बताया कि जब जीव संसार रूपी

दलदल में फंस जाता है और सभी सांसारिक सहारे समाप्त हो जाते हैं तब केवल ईश्वर का स्मरण ही उसे



आवरण कथा

मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जैसे पिताजी थे

वरुण बडोला, अभिनेता-लेखक

मेरे पिता विश्वमोहन बडोला जाने-माने रंगकर्मी और पत्रकार थे। पढ़ने-लिखने के बहुत शौकीन। बचपन में मेरे सामने भी दो विकल्प थे कि मैं भी उनकी तरह पत्रकार बन जाऊँ या कलाकार। मैंने अभिनय को चुना। लिखने का शौक भी मेरे अंदर पिताजी से ही आया। चूँकि मैं एक कलाकार के घर में पल रहा था तो उस वातावरण में मैं बहुत सारी थिएटर, अभिनय और स्टेज से जुड़ी शुरुआती बेसिक स्किल्स, जो लोग बाहर जाकर कोर्स करके सीखते हैं, जैसे- कैसे बोलना है, चलना है, भाषा, उच्चारण आदि, यह सब मैंने पिताजी से घर पर ही सीखी। उन्हें थिएटर और रैंडियो में काम करते हुए देखकर, सुनकर



सीखा, समझा। एक कलाकार के घर जन्म लेने का यह फायदा मुझे मिला। जब मैं हताशा और निराशा के पलों में होता तो भी वे मुझे बहुत अच्छी तरह से समझाते थे। मुझे लगता है कि हर पिता में यह दूरदर्शिता होती है और जब बात अपने बच्चों पर आ जाती है, तब वे पहले ही भांप लेते हैं कि जो स्थिति है उसका परिणाम क्या हो सकता है? ऐसा कई बार हुआ, मैं किसी परिस्थिति से जूझ रहा होता और वे मुझे कहते थे कि मुझे ऐसा लग रहा है कि आने वाले दिनों में परिस्थितियाँ ऐसे बदलेंगी और इस तरीके की एक तस्वीर सामने आएगी। इसके अलावा कोई काम करना चाहिए या नहीं करना चाहिए। या एक ही जगह पर रुक जाना चाहिए? इस तरह की बहुत-सी बातों पर वे अपनी राय रखते थे। आज पापा को गए छह साल हो चुके हैं। मेरा और पापा का रिश्ता बहुत कुछ अनकहे पर आधारित था। हमारी एक-दूसरे को लेकर जो सोच और भावनाएँ थीं, वह हम दोनों ने शब्दों में बहुत ज्यादा कभी व्यक्त नहीं की, लेकिन मैं यह मानता हूँ कि भावनाओं का आदान-प्रदान बिना कुछ कहे भी हो सकता है। मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जिस तरह के थे थे। समय के साथ रिश्ते आगे बढ़ते हैं लेकिन ऐसा कभी नहीं हुआ कि हम दोस्त हो गए। मैं चाहता भी नहीं था कि मेरे पिताजी मेरे दोस्त बनें। मैं अपने पिताजी को पिता के रूप में ही देखना चाहता था। *

पिता दिवस विशेष

आम लोग हों या सेलिब्रिटी, हर किसी के जीवन में पिता बहुत मायने रखते हैं। भले ही वे संतान से जुड़ी अपनी भावनाओं को व्यक्त ना करते हों, लेकिन उसके जीवन को संवारने के साथ उसे हमेशा सुरक्षा और संबल देते हैं। अलग-अलग क्षेत्र से जुड़ी कुछ नामचीन हस्तियां यहां बता रही हैं कि अपने पिता से उनकी कैसी बॉन्डिंग रही है, उन्होंने किस-किस तरह से उनका हौसला बढ़ाया, उनके जीवन को संवारा।

उदात्त-अद्वितीय पिता का साया

मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है

अनूप जलोटा, गायक



मेरे पिता श्री पुरुषोत्तम दास जलोटा ने मुझे पढ़ाने-लिखाने पर जितना ध्यान दिया, उतना ही गुरु के रूप में संगीत सिखाने के लिए भी हर संभव प्रयास किया। इस तरह वे मेरे पिता व गुरु दोनों थे। मेरे लिए वे ईश्वरतुल्य हैं, मुझे उनकी बहुत कृपा प्राप्त हुई। मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है। संगीत के क्षेत्र में करियर कैसे बनाना है, आगे कैसे बढ़ना है, सब उन्होंने का मार्गदर्शन रहा। उन्होंने जो कहा, मैंने वैसा किया। उन्होंने मुझे जीवन की एक ऐसी सीख दी, जिसमें मैं आज भी याद रखता हूँ। उन्होंने कहा था, 'बेटा सबसे प्रेम से मिला करो। चाहे कितना भी सफल हो जाना, घमंड कभी मत करना। ये नेम-फेम क्षणिक होता है। इसलिए अगर लोगों से प्रेम से मिलोगे, उनसे मधुर संबंध बनाओगे तो यह जीवन भर बहुत काम आएगा।' बतौर संगीत गुरु मेरे पिताजी बहुत सख्त और अनुशासनप्रिय थे। मुझे याद है, मैं जब सात-आठ साल का था, तब वे अकसर मुझे एक तानपुरा देकर कमरे में बंद कर देते और कहते थे कि अब दो घंटे बस एक ही सुर लगाओ। उस समय मुझे यह बहुत मुश्किल लगता था, लेकिन उस समय मैंने जो सुर लगाने का अभ्यास किया, वो आज तक बरकरार है। एक बार मुझे एक प्रोग्राम में गाने के लिए बुलाया गया, लेकिन अयोजकों के पास तबला, हारमोनियम वादक नहीं थे। मैंने सोचा कि मैं बिना संगत के कैसे गाऊंगा? मैंने पिताजी को सारी बात बताई। इस पर पिताजी बोले, 'तुम आज से हारमोनियम बजाना सीखो।' मैंने वैसा ही किया। उस समय मैं आठ वर्ष का था। तब से आज तक गाते समय मैंने कभी किसी हारमोनियम वादक को संगत के लिए नहीं बुलाया। मैं गाते वक्त खुद हारमोनियम बजाता हूँ। कहने का मतलब है कि उनकी हर सीख ने बतौर गायक मुझे संवारा। उनकी हर सीख मेरे साथ हमेशा रहती है। *



जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं

स्नेहा चक्रधर, भरतनाट्यम नृत्यांगना

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि एक ऐसे माहौल में पैदा हुई, जहां साहित्य व संगीत दोनों लगातार मौजूद रहे। ऐसा माहौल आम घरों में आसानी से नहीं मिलता, लेकिन मुझे विरासत में मिला। इसी माहौल ने मेरे व्यक्तित्व का निर्माण किया। बचपन से मैं देखती थी कि मेरे पापा, श्री अशोक चक्रधर जो भी काम करते हैं, बेहद परफेक्शनिज्म के साथ करते हैं। कोई कमी न रह जाए, इसलिए पूरा तन-मन-धन लगा देते हैं। बचपन की एक घटना मुझे याद है कि एक बार मैंने अपनी किसी सहेली से बोला, 'अगर मेरे पापा मोची होते तो दुनिया का सबसे सुंदर जूता बनाते।' मतलब, मैं बचपन से जानती थी कि पापा के काम में कमी निकालना बहुत मुश्किल काम है। मैंने समाजशास्त्र और नृत्य दो विषयों को चुना और इन दोनों को एक साथ देखने, समझने की प्रेरणा मुझे पापा से ही मिली। पापा का व्यक्तित्व बहुआयामी रहा है, चाहे फिल्म निर्माण हो, लेखन, कविता, नाटक, साहित्यिक आलोचना, कला, शिक्षण या प्रशासन हर क्षेत्र में उन्होंने अपनी विशिष्ट पहचान बनाई। उनके इसी बहुआयामी दृष्टिकोण से मैंने सीखा कि अलग-अलग रुचियों और ज्ञान क्षेत्रों को जोड़कर ही एक समृद्ध और सार्थक जीवन जिया जा सकता है। जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं। हर चुनौती या मुश्किल समय में उन्होंने मेरा साथ दिया। उनकी बेटी होने के मुझे बहुत फायदे मिले हैं। चाहे दिल्ली के प्रतिष्ठित सांस्कृतिक और बौद्धिक परिवेश हों या छोटे-छोटे गांव, जहां भी मैं कार्यशालाओं के लिए गई। जब लोगों को पता चलता था कि मैं काका हाथरसी की नातिन और अशोक चक्रधर की बेटी हूँ तो जो अपनापन, प्यार, स्वागत, सत्कार मेरा होता रहा है कि उसे शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल है। अब मैं अमेरिका में बस गई हूँ लेकिन आज भी जब पापा कुछ नया लिखते हैं तो मम्मी के बाद मैं उनकी दूसरी पाठक/श्रोता होती हूँ। मैं उनसे रोज बात करती हूँ और चाहती हूँ कि वे हमेशा स्वस्थ रहें और लिखते रहें। *



प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

कहानी / प्रभा पारीक

माथुर साहब के घर का वह कमरा सबसे महत्वपूर्ण था। उनके दादाजी के द्वारा बनवाया गया यह घर आज के जमाने को देखते हुए काफी बड़ा और हवादार था। उसमें भी आंगन वाले इस कमरे की बात अलग ही थी। पूरे दिन सारा कमरा माथुर साहब के पिताजी द्वारा पूजा में चढ़ाए फूलों व अगरबत्ती की खुशबू से सराबोर रहता। इस कमरे की सफाई घर में सबसे पहले होनी चाहिए, यह नियम वर्षों से था। कुछ फालतू सामान कमरे में रखा हो तो माथुर साहब स्वयं बाहर रख आते। प्रतिवर्ष पिताजी की कुर्सी-पलंग, दरवाजे-खिड़कियों पर पॉलिश होती। इसीलिए पूरा कमरा चमकता दिखता।

पेशे से वकील माथुर साहब ने पिताजी के इसी कमरे को अपना ऑफिस बना रखा था। ऑफिस के समय के दौरान घर का कोई भी सदस्य कमरे के अंदर नहीं आता। बच्चे भी दादाजी के पास शाम के बाद ही आते। दिन भर वकील साहब के पास लोगों का आना-जाना लगा रहता। पिताजी को भी इसकी आदत हो गई थी। शुरू-शुरू में एक-दो बार दबी जुबान से बेटे को कमरा बदल लेने की सलाह दी भी थी, पर माथुर साहब ने साफ इनकार कर दिया। फिर पिताजी ने भी इस विषय पर मौन धारण कर लिया था। काफी बड़ा हॉल नुमा कमरा था। माथुर साहब के पिताजी कमरे के एक कोने में बैठ कर किताब या अखबार पढ़ते कभी धीमी आवाज में रेडियो सुनते। कमरे में मौजूद छोटे से मंदिर के पास रैक में रखी धार्मिक पुस्तकें कमरे का अहम हिस्सा थीं। माथुर साहब की ओर से पिताजी के लिए कोई रोक-टोक नहीं थी। वह अपने हिस्सा से पूजा-पाठ या मंत्रोच्चारण करते रहते। जब उनके लिए चाय आती तब पिताजी को भी देते। पिताजी की खाने-पीने की सीमित आदतों के कारण उन्हें कोई शारीरिक तकलीफ तो नहीं थी, पर उम्र तो थी ही। माथुर साहब के पास वकालत के काम से आने-जाने वाले लोगों को पिताजी भी पहचानते थे, दुआ-सलाम के लिए वो भी अकसर उनके पास आ बैठते।

कुल मिलाकर पिताजी की उपस्थिति से माथुर साहब को कोई तकलीफ नहीं होती। पिता को क्या तकलीफ है इसकी उनको

सुरक्षा कवच

पेशे से वकील माथुर साहब के घर में बने ऑफिस वाले कमरे में उनके वृद्ध पिताजी भी बैठे रहते। पिताजी को लगता कि उनकी वजह से बेटे को असुविधा होती होगी। लेकिन एक बार जब उन्होंने अपने पुत्र को पौत्र से उस कमरे और अपने बारे में बात करते सुना तो वे भावविभोर हो गए।

पिता-पुत्र के संबंध पर आधारित मार्मिक कहानी।



परवाह नहीं थी, ऐसा पिताजी का मानना था। उन्होंने अकसर ऐसा महसूस भी किया था पर पिताजी को इतना संतोष था कि इस बहाने से बेटा पूरे दिन उनकी आंखों के सामने रहता है। उन्हें भी अलग-अलग तरह के लोगों को नजर पर देखते रहने का अवसर मिलता। वर्षों यही सिलसिला चलता रहा। माथुर साहब का बेटा भी अब पढ़-लिखकर वकालत के लिए तैयार हो गया। उनके साथ ही काम करने लगा था। बेटे को भी यह कमरा पसंद था, क्योंकि इस कमरे में सारी सुविधाएं थीं। पर उस कमरे में दादाजी की उपस्थिति पोते को नहीं भाती थी। एक दिन उसने माथुर साहब से कहा, 'दादाजी का कमरा बदल दें या हम अपना ऑफिस किसी दूसरी जगह पर शिफ्ट कर लेते हैं।' वर्षों से माथुर साहब की पत्नी भी यही चाहती थीं, क्योंकि पिताजी की उपस्थिति के कारण वह कभी पति के पास जाकर बैठ नहीं पाती थीं। लेकिन लंबी बहस के बाद भी जब माथुर साहब इस बात के लिए तैयार नहीं हुए तो बेटा दो दिन रूठा

रहा। माथुर साहब ने समस्या की गंभीरता को समझते हुए बेटे को दूसरी जगह, जहां वह चाहे, ऑफिस लेने की अनुमति दे दी, और बहाने में आशीर्वाद भी। बेटे से माथुर साहब उसने अनुभव न होने के कारण ऐसे स्वीकार कर लिए, जिसमें अपयश की संभावनाएं अधिक थीं पर उसे तो मोटी फीस नजर आ रही थी। माथुर साहब ने भी सोचा परिपक्वता के लिए ठोकर और असफलता भी जरूरी है। इसी सोच के कारण उन्होंने बेटे के काम में दखल नहीं दिया। अब तो उसके पास इसी तरह के ही केस आने लगे और मुंह मांगी रकम के ऑफर भी। पर अनुभवहीन पुत्र तो पहले वाले केस को ही अभी पूरा नहीं कर पाया था। मुक्किल का सामना करना भी आसान न था। नतीजा

हुआ कि वह बहुत तनावग्रस्त रहने लगा। अपने सारे तनाव व चिंता लेकर वह एक दिन माथुर साहब के पास आकर बैठा। उस दिन किसी मुक्किल के न होने के कारण पिता-पुत्र कमरे में अकेले थे। पुत्र ने उस दिन अपने मन का सारा तनाव पिता को कह सुनाया। कोने में बैठे उसके दादाजी भी सारी बातें सुन रहे थे। सारी बात सुनकर माथुर साहब ने अपने पुत्र से कहा, 'मेरी सफलता, मान-सम्मान के पीछे अगर किसी की सबसे बड़ी भूमिका है तो यह कमरा और इसमें बैठे रहने वाले तुम्हारे दादाजी हैं। जब मैंने काम शुरू किया तभी से यह कमरा मुझे सुरक्षा देता आया है। तुम्हारे दादाजी ने अनेक बार कहा कि मैं दूसरे कमरे में बैठकर आराम से काम करूँ। पर उन्हें नहीं पता कि वे मेरे लिए कितने बड़े सुरक्षा कवच रहे हैं। शुरुआत से अपने पिता की नजरों के सामने रहा, इसीलिए किसी के लिए अपशब्द बोलना मेरी आदत में नहीं आया। पिताजी की उपस्थिति के कारण समय की मर्यादा का पालन करना मेरी आदत बन गई। इसी कमरे के कारण आने-जाने वालों ने भी मर्यादा का सदा पालन किया। तुम्हें आश्चर्य होगा कि मुझे आज तक किसी प्रकार के गलत तरह के पैसे का कोई प्रलोभन नहीं दिया गया, क्योंकि पिताजी की उपस्थिति में स्वीकारना तो दूर की बात थी, किसी को मुझसे अनैतिक कुछ कहने की हिम्मत ही नहीं हुई। इसीलिए बेटा इस पवित्र कमरे को, जिसमें मैं अपना सुरक्षा कवच समझता हूँ, इसके रहते मुझसे कभी कोई गलत काम नहीं होगा। अभी तक का जीवन सिद्धांतों पर चलकर बीता है, आगे भी बीत जाएगा। तुम्हें मैं यही कहूँगा कि अब समय बदल गया है। नई शैली से काम करने में परहेज मत करना, पर नैतिकता का चलन हर युग में रहा है और रहेगा। यही संस्कार मुझे अपने पिताजी से मिले और यही मैं तुमसे कहना चाहता हूँ। मेरा आशीर्वाद सदा तुम्हारे साथ है। तुम्हें कभी-भी मेरी आवश्यकता होगी, मैं तुम्हारे साथ रहूँगा।' यह सुनकर उनके युवा पुत्र ने माथुर साहब के हाथों को थामकर, उन्हें आश्चस्त किया।

उधर कमरे के कोने में बैठे पुत्र के मुंह से अपने बारे में ऐसी बातें सुनकर माथुर साहब के पिताजी की बूढ़ी आंखों से झर-झर बहते आंसू बहुत कुछ कह रहे थे। जिसमें असीम खुशी और संतुष्टि धुली हुई थी। *

अपने पिता को मैं हर सांस में याद करता हूँ

चित्तरंजन त्रिपाठी, एनएसडी डायरेक्ट-एक्टर

मेरे पिता श्री विश्वनाथ त्रिपाठी मेरे आदि गुरु हैं। मैंने अपने कला व सामाजिक जीवन में जो कुछ सीखा उसमें उनकी सबसे बड़ी भूमिका रही। पिताजी विद्वान होने के साथ सिंगर व एक्टर भी रहे हैं। वे कहते हैं, 'जीवन में कभी किसी का बुरा न करना, न सोचना। जीवन के हर मोड़ या परिस्थिति में सुकर्म करते रहना।' मूलतः उन्होंने मुझे यही सिखाया।



मुझे याद है, मैं बहुत छोटा था तभी मां का देहांत हो गया। हम तीनों भाई-बहन छोटे थे। उन्होंने हमें अकेले पाला। तमाम घरेलू काम अकेले करना, खाना बनाने से लेकर अपना काम भी करना। वे चाहते तो दूसरी शादी करके अपने जीवन को आसान बना सकते थे, लेकिन उन्होंने पूरा जीवन हम पर लगा दिया। तमाम कठिनाइयों को कठिनाई न मानकर हंसकर करने वाले व्यक्ति मेरे पिता हैं। उनकी परवरिश, देखभाल ऐसी थी कि हमें कभी मां की कमी महसूस ही नहीं हुई। समय पर खाना मिला, साफ धुले कपड़े, बिस्तर। रात को सोने से पहले हमारे पैर के तलवों पर तेल लगाया और रात को हमें दूध का गिलास पिलाना वे कभी नहीं भूलते थे।

संगीत की शुरुआती शिक्षा मैंने उन्हीं से ली। एक बार पिताजी ने मुझे 15 अगस्त पर ब्लॉक स्तर की गायन प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए भेजा। उस समय मैं बहुत छोटा था, वहां जाकर डर गया और बिना गाए वापस घर आ गया। घर आकर पिताजी को बताया तो उन्होंने कहा, 'जिसका बाप जिंदा हो वह बच्चा कभी डर या डर नहीं सकता।'



सिखाया। यह भी समझाया, 'तुम्हारी सारी जिम्मेदारी मेरी है, तो तुम्हें डर किस बात का!'

मैंने 1998 में जब पहली बार 'ताजमहल का टैंडर' नाटक किया तब उन्हें उड़ीसा से दिल्ली नाटक देखने बुलाया था। नाटक समाप्त होने के बाद जब उन्होंने देखा कि दर्शक लगातार तालियां बजा रहे हैं, मुझे बधाई दे रहे हैं तो उन्हें बहुत गर्व हुआ। रात को खाना खाते वक्त उन्होंने मेरी पीठ थपथपाई और कहा, 'बहुत अच्छा हुआ कि तुमने अपने दिल की आवाज सुनी और किसी नौकरी में खुद को नहीं बांधा।' वे खुद अच्छे कलाकार हैं, इसलिए समझते हैं कि एक कलाकार को जो तालियां और प्रोत्साहन जनता से मिलता है, वह अनमोल होता है। उनसे जुड़ी कई मीठी यादें मेरी स्मृतियों में दर्ज हैं। एक बार मैं स्कॉलरशिप लेकर लंदन पढ़ने गया था। मैंने उन्हें फोन किया और कहा, 'बधाई हो आप लंदन में घूम रहे हैं।' तो बोले, 'मैं लंदन कब चला गया?' तब मैंने कहा, 'मैं आपका अंश हूँ, संपूर्ण तो आप हैं। अगर मैं यहां पढ़ रहा हूँ, घूम रहा हूँ, तो वह आप ही हैं।' इस पर वह मुस्कुरा दिए। आज भी जब मैं अपने घर (ओडिशा) जाता हूँ तो पिताजी से खूब देर तक देर सारी बातें करता हूँ। हालांकि वे 90 वर्ष के हो चुके हैं। लेकिन मेरी बातों को ध्यान से सुनते हैं, अपने मन की बात भी कहते हैं। फादर्स डे के खास मौके पर पर मैं उनसे यही कहना चाहूँगा, 'मैं आपको हर सांस में याद करता हूँ। हर पल आप मेरे दिलोदिमाग में रहते हैं। इसलिए मेरे लिए तो रोज फादर्स-डे है।' *

MUSHROOMEX[®]

मशरूम पाउडर

वजन बढ़ाय के सही तरीका ला अपनावव, आयुर्वेदिक की 12+ जड़ी बूटियों से निर्मित मशरुमेक्स मशरूम पाउडर

🍄 - 100% आयुर्वेदिक

🌞 - 10 दिनों में असर दिखना शुरू

🚫 - नो साइड इफेक्ट्स

2 करोड़+ संतुष्ट ग्राहक



आपके नज़दीकी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध ! Also Available at : www.mymushroomworld.com | [amazon](https://www.amazon.in) | [Flipkart](https://www.flipkart.com)

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd.

For Trade Enquiry - +91 888 922 3333





योगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

हर रोज सुबह आंख खुलते ही मोबाइल स्क्रीन, दिनभर लैपटॉप और शाम होते ही सोशल मीडिया पर सक्रियता। आज की लाइफस्टाइल में ज्यादातर लोगों का अधिकांश समय किसी न किसी डिजिटल स्क्रीन के साथ जुड़ा रहता है। डिजिटल दुनिया में रहने की यह व्यस्तता हमारे शरीर के विभिन्न अंगों, विशेष रूप से आंखों, गर्दन, पीठ समेत हमारे मन को भी बुरी तरह से थका रही है। इसे डिजिटल थकान या डिजिटल फटीग कहते हैं। इसके कारण आंखों में जलन, सिरदर्द, गर्दन में अकड़न, पीठ में दर्द, नींद में कमी, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में जबर्दस्त कमी देखने को मिलती है। ऐसी स्थिति में विभिन्न प्रकार के योगासन और योगिक क्रियाएं, प्रभावी और स्वाभाविक समाधान के रूप में भूमिका निभा सकती हैं। दरअसल योग केवल शरीर को लचीला बनाने भर का अभ्यास नहीं होता है बल्कि शरीर, मन और श्वास के बीच संतुलन स्थापित करने की संपूर्ण पद्धति होती है। यही कारण है कि डिजिटल युग की चुनौतियों से निपटने के लिए योग की उपयोगिता अब पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गई है।

आंखों की थकान के लिए: डिजिटल स्क्रीन पर लगातार देखने से आंखों की मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं। इससे आंखों में सूखापन, धुंधलापन और जलन महसूस हो सकती है। योग में कुछ सरल नेत्र व्यायाम आंखों को आराम देने में कारगर माने जाते हैं। पामिंग यानी दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर आंखों की बंद पलकों पर रखना। इससे आंखों को तत्काल विश्राम मिलता है। इसी प्रकार ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं और गोलाकार दिशा में आंखों को धीरे-धीरे घुमाने से भी आंखों की मांसपेशियों को राहत मिलती है। कुछ मिनटों का ये अभ्यास लंबे समय तक स्क्रीन में काम करने वालों के लिए विशेष रूप से उपयोगी होता है।

बहुत कारगर है योगा

गर्दन-पीठ दर्द से राहत के लिए: डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते समय अधिकांश लोग झुककर बैठते हैं, इससे गर्दन, कंधों और रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कई बार यह स्थिति 'टेक्स्ट नेक सिंड्रोम' का रूप ले लेती है। ऐसे में भुजंगासन, ताड़ासन, मार्जरी-व्याघ्रासन और शशांकासन जैसे योगासन रीढ़ की लचक को बढ़ाने तथा गर्दन-कंधों के तनाव को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा गर्दन पर दबाव डालते हुए दाएं-बाएं घुमाने से भी आराम मिलता है। नियमित अभ्यास से शरीर की मुद्रा (पोस्चर) में सुधार आता है और लंबे समय तक बैठकर काम करने की क्षमता बढ़ती है।



मानसिक थकान के लिए: डिजिटल दुनिया में सक्रियता केवल शरीर को नहीं बल्कि दिमाग को लगातार सक्रिय रखती है। संदेश, नोटिफिकेशन, ई-मेल और सोशल मीडिया



अपडेटेड मस्तिष्क को विश्राम का अवसर नहीं देते हैं। परिणामस्वरूप तनाव, चिंता और थकान बढ़ने लगती है। योग का सबसे बड़ा लाभ यह है कि व्यक्ति को वर्तमान में रहना सिखाता है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास मन को शांत करते हैं तथा तनाव, हार्मोन के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और गहरी श्वास का अभ्यास कुछ ही मिनटों में मानसिक शांति प्रदान कर सकता है।

अनिद्रा की समस्या के लिए: डिजिटल थकान का प्रमुख दुष्प्रभाव खराब नींद भी है। देर रात तक मोबाइल चलाने से नींद का प्राकृतिक चक्र बाधित होता है। लोग अनिद्रा के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में योग निद्रा, ध्यान और

विशेष : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

आज की डिजिटल दुनिया में बढ़ती व्यस्तता हमारे तन-मन की थकान का प्रमुख कारण बनता जा रहा है। ऐसे में अगर आप योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें तो डिजिटल थकान और उससे उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं। ऐसे ही कुछ कारगर योगासनों और योग गतिविधियों के बारे में जानिए।

डिजिटल थकान दूर करने में बहुत कारगर है योगा

तनावपूर्ण जीवनशैली से राहत दिलाए योग

योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं, मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आधुनिक विज्ञान भी मानता है कि आज की तनावपूर्ण जीवनशैली से उत्पन्न विभिन्न दुष्प्रभावों से बचने और जीवन में संतुलन बनाए रखने में योगमय जीवन बेहद कारगर सिद्ध होता है।



आज के दौर में हम सभी अभूतपूर्व सुविधाओं के संग जी रहे हैं, लेकिन इसके साथ ही तनाव, चिंता, अनिद्रा, अवसाद और जीवनशैली से जुड़े अनेक शारीरिक-मानसिक रोग भी तेजी से बढ़ रहे हैं। व्यस्त दिनचर्या, अनियमित भोजन, देर रात तक जागना, मोबाइल और अन्य डिजिटल उपकरणों के स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग, मानसिक प्रतिस्पर्धा तथा भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को धीरे-धीरे शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी कमजोर बना रहे हैं। ऐसे समय में योग, संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति सिखाता है।

भारतीय योग दर्शन में योग को शरीर, मन और चेतना के संतुलन का विज्ञान माना गया है। महर्षि पतंजलि 'योगसूत्र' में कहते हैं- 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। अर्थात् मन की चंचल वृत्तियों का निरोध ही योग है। जब मन शांत और संतुलित होता है, तब उसका सकारात्मक प्रभाव शरीर पर भी दिखाई देता है।

तनाव के दुष्प्रभाव: आधुनिक जीवनशैली में आज अधिकांश रोगों का संबंध केवल शरीर से नहीं, बल्कि मानसिक तनाव से भी है। लगातार तनाव की स्थिति में शरीर में कोर्टिसोल और एड्रेनेलीन जैसे स्ट्रेस हार्मोन बढ़ जाते हैं। इससे उच्च रक्तचाप, हृदयगति और मानसिक अशांति बढ़ने लगती है। लंबे समय तक तनाव बने रहने पर उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, पाचन विकार, अनिद्रा और अवसाद जैसी समस्याएं विकसित हो सकती हैं। विज्ञान के अनुसार तनाव की अवस्था में सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम, अत्यधिक सक्रिय हो जाता है, जबकि योग शरीर को तनाव मुक्त प्रतिक्रिया की ओर ले जाकर पैरा सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है। यही कारण है कि योगाभ्यास के बाद व्यक्ति स्वयं को अधिक शांत, हल्का और संतुलित अनुभव करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग: योगासन शरीर को केवल लचीला नहीं बनाते, बल्कि शरीर की आंतरिक प्रणालियों को भी संतुलित करते हैं। नियमित योगाभ्यास से मांसपेशियां मजबूत एवं लचीली बनती हैं। योगाभ्यास से रक्तसंचार बेहतर होता है। श्वसन क्षमता में सुधार होता है। पाचन क्रिया संतुलित रहती है। रीढ़ की लचक और संतुलन बना रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। योग उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और हृदय रोगों जैसी लाइफस्टाइल रोगों में अत्यंत लाभकारी है।

मानसिक स्वास्थ्य में योग: योग, मन को स्थिर और संतुलित बनाने का प्रभावी माध्यम है। आधुनिक जीवन में चिंता, क्रोध, असुरक्षा और मानसिक थकान सामान्य समस्याएं बन चुकी हैं। योगाभ्यास से मन की चंचलता कम होती है और व्यक्ति में भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। इसके अभ्यास से होने वाले मानसिक लाभों में शामिल



हैं- तनाव और चिंता कम होती है। एकाग्रता बढ़ती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। भावनात्मक स्थिरता आती है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास, धैर्य में वृद्धि होती है।

संतुलित जीवनशैली का मार्ग: तैत्तिरीय उपनिषद् में मनुष्य के अस्तित्व को पांच कोशों में विभाजित किया गया है- अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश। योग इन सभी स्तरों पर कार्य करता है। कहने का सार है कि आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न अधिकांश रोगों की शुरुआत मानसिक स्तर अर्थात् मनोमय कोश से होती है। योग शरीर और मन दोनों को संतुलित करके व्यक्ति को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है। इसी कारण योग में प्राणायाम, ध्यान और योगनिद्रा को विशेष महत्व दिया गया है। *

संजेशन शिखर चंद जैन

अपने पापा को अगर आप सचमुच हैप्पी देखना चाहते हैं तो उन्हें दीजिए कुछ ऐसे उपहार जो उन्हें आंतरिक और सच्ची खुशी दे। इसलिए आप इस फादर्स-डे पर उन्हें कुछ ऐसे उपहार रेग्युलर देने का निश्चय करें, ये उन्हें सचमुच पसंद आएंगे।

पर्याप्त समय दें: माना कि आप जॉब करते हैं, घर-बाहर की तमाम जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। लेकिन इन सबके बीच आपको याद रखना चाहिए कि एक दौर में आपके पापा भी अपनी तमाम व्यस्तताओं के बावजूद आपको खुशियों और जरूरतों का ध्यान रखते थे, आपको हंसाते और आपके संग खेलते थे। अब आपका फर्ज बनता है कि तमाम व्यस्तताओं के बीच आप अपने पापा के लिए वक्त जरूर निकालें। पापा को अपनी जॉब या ऑफिस कुलीग्स की मजेदार बातें बताएं, उनके साथ कभी चेस, लूडो या कैसम खेलें। उन्हें नई तकनीक जैसे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग, जूम मीटिंग अटेंड करना, वीडियो कॉलिंग, व्हाट्सएप कॉलिंग आदि सिखाएं। उनके साथ फिल्म, मौसम या राजनीति की बातें डिस्कस करें। यकीन मानिए, आपके साथ समय बिता कर उन्हें बहुत खुशी मिलेगी।

उनकी सलाह को महत्व दें: दुनिया के ज्यादातर पिता चाहते हैं कि उनकी

ऐसे हैप्पी होंगे पापा



अपने पिता का चाहे जितना सम्मान करते हों लेकिन इस सम्मान को समय-समय पर प्रकट करना भी जरूरी है। आपके पिता चाहते हैं कि आप उन्हें तबज्जो दें और उनकी प्रशंसा करें। आप उनके लिए विशेष अवसरों पर उनकी जरूरत की चीजें गिफ्ट कर सकते हैं, उनके लिए सरप्राइज पार्टी का आयोजन कर सकते हैं, जिसमें उनके दोस्तों को भी निमंत्रण दे सकते हैं, उनके लिए वैंकेशन प्लान कर सकते हैं। उनके पसंदीदा एक्टर की फिल्म के लिए टिकट बुक करवा सकते हैं। उन्हें खास महसूस कराने का एक तरीका यह भी है कि आप घर से निकलते वक्त उनसे बोल कर जाएं और वापस आएं तो एक बार उनसे अवश्य मिलें। *

फादर्स-डे स्पेशल

संतान कोई नया काम करे, कुछ अलग या बड़ा करे तो उनसे मशविरा जरूर ले। इससे उनका मान बढ़ता है और उन्हें संतुष्टि मिलती है। जब आप किसी मुश्किल स्थिति में फंस जाएं, व्यापार या दोस्तों के किसी झमेले में पड़ जाएं तो अपने पिता को पूरी बात बताकर उनसे राय जरूर लें। इससे आपके और उनके बीच नजदीकी तो बढ़ेगी ही साथ ही आपको उनके अनुभव का लाभ भी मिलेगा।

उन्हें महसूस कराएं स्पेशल: आप मन ही मन मान सकते हैं कि पिता का जन्मदिन 10 मिनट का योगा रूटीन जरूर अपनाएं। इस दौरान आप यहां बताई जा रही योग गतिविधियां कर सकते हैं-

- ▶ एक मिनट आंखों के लिए पामिंग करें यानी हथेलियां रगड़कर बंद पलकों पर रखें।
- ▶ एक मिनट गर्दन को धीरे-धीरे चारों दिशाओं में घुमाएं।
- ▶ एक मिनट ताड़ासन और इसके साथ ही एक मिनट हाथों को स्ट्रेच करें।
- ▶ एक मिनट मार्जरी योगासन और एक मिनट व्याघ्रासन भी करें।
- ▶ दो मिनट अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास करें।
- ▶ एक मिनट भ्रामरी प्राणायाम करें।
- ▶ एक मिनट आंखें बंद करके शांत ध्यान मुद्रा में बैठें।

सिने ट्रेंड हेमंत पाल

सिनेमा केवल मनोरंजन का जरिया नहीं है, बल्कि उसने समाज के रिश्तों, संस्कारों और भावनाओं को भी अपने भीतर समेटकर रखा है। हिंदी फिल्मों के गीतों ने भी रिश्तों को शब्द और संगीत के माध्यम से अमर बनाया है। मां की ममता, भाई-बहन के स्नेह और प्रेम के गीतों की तरह पिता पर आधारित गीतों की संख्या भले अपेक्षाकृत कम रही हो, लेकिन जो भी गीत रचे गए, उसने दर्शकों-श्रोताओं के मन पर गहरी छाप छोड़ी है। पिता का चरित्र भारतीय परिवारों में त्याग, अनुशासन, संरक्षण और जिम्मेदारी का प्रतीक माना जाता है। यही कारण है कि फिल्मों में पिता पर लिखे गए गीत केवल भावुकता नहीं, बल्कि सम्मान, विश्वास और जीवन-मूल्यों की अभिव्यक्ति भी बन गए।

पिता-पुत्री के रिश्तों पर गीत: अगर पिता-पुत्री के बेहद प्यारे रिश्ते पर आधारित गीतों की बात करें तो इस रिश्ते के इर्द-गिर्द कई बेहतरीन गाने बने हैं। साल 2001 में आई सुभाष चड्डी की फिल्म 'यादें' का शीर्षक गीत 'यादें याद आती हैं' ऐसा ही एक गीत है। आनंद बख्शी के लिखे इस गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में



'नील कमल' का भावुक गीत 'क्यामत से क्यामत तक' का गीत 'मैं ऐसा ही हूँ' का गीत-दृश्य

देखने को मिलती है। गीत को अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखा और संगीत दिया प्रीतम ने। आमिर खान और बाल कलाकारों पर फिल्माया गया यह गीत बच्चों की दृष्टि से पिता के कठोर अनुशासन को हास्यपूर्ण अंदाज में प्रस्तुत करता है।

पिता-पुत्र के रिश्तों पर केंद्रित गाने: पिता पर गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

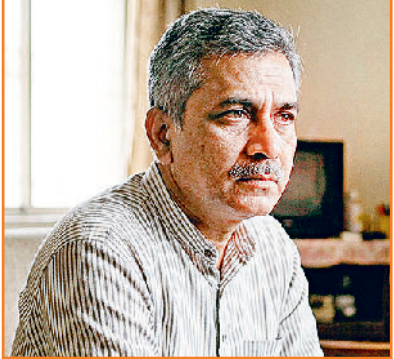
बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में

फिल्माए गए इस गीत में पिता को व्यक्ति की पहचान और मूल्यों की जड़ के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

हाल के वर्षों में पिता-पुत्र संबंधों का सबसे जटिल और भावनात्मक चित्रण 'एनिमल' (2023) के गीत 'पापा मेरी जान' में दिखाई देता है। राज शेखर के शब्दों और हर्षवर्धन रामेश्वर के संगीत से सजा यह गीत फिल्म में पिता-पुत्र के बीच रिश्ते की गहराई को अभिव्यक्त करता है। इसे गैसो है सोनू निगम ने। रणबीर कपूर और अनिल कपूर पर फिल्माया गया यह गीत उस बेटे की भावनात्मक भूख को दर्शाता है, जो अपने पिता के प्रेम और स्वीकृति के लिए जीवन भर तरसता रहता है।

बेटी की विदाई पर यादगार गीत: हिंदी सिनेमा के आरंभिक दौर में पिता पर सीधे गीत कम लिखे गए, लेकिन पिता की संवेदनाओं और जिम्मेदारियों को कई गीतों में अभिव्यक्ति मिली। सन् 1968 में प्रदर्शित फिल्म 'नीलकमल' का अमर गीत 'बाबुल की दुआएं लेती जा, जा तुझको सुखी संसार मिले' बेटी की विदाई के समय पिता की भावनाओं का मार्मिक उदाहरण है। मोहम्मद रफी की करुण आवाज में गाए और बलराज साहनी पर फिल्माए गए इस गीत को साहिर लुधियानवी ने लिखा था और इसे

संगीतबद्ध किया था रवि ने। वर्षों बाद, साल 2018 में आई फिल्म 'राजी' का 'दिलबरो' सोनू भी बेटी की विदाई की बेला की एक अलग ही भावभूमि रचता है। गुलजार के संवेदनशील शब्दों और शंकर-एहसान-लॉय के संगीत से सजा यह गीत बेटी की विदाई के दर्द को बेहद सादगी और गहराई से प्रस्तुत करता है। *



रिलेशन
शैलेंद्र सिंह

अगर घर-परिवार पर कोई संकट आता है, तो सबसे पहले आगे बढ़कर उस संकट के सामने खड़े होने वाला व्यक्ति पिता ही होता है। बच्चों को संरक्षण देना हो या संबल, पिता ही आगे बढ़कर अपनी भूमिका निभाते हैं। लेकिन एक विडंबना यह है कि जो व्यक्ति पूरे परिवार की भावनाओं का सहारा बनता है, वह अपनी भावनाओं के बारे में आखिर सबसे कम बात क्यों करता है? भारतीय पिता आखिरकार इतने चुप क्यों होते हैं? दरअसल, सदियों से भारतीय परिवारों में पिता को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की छूट नहीं रही। हमेशा से यही कहा जाता रहा है कि पुरुष बहुत मजबूत, बहुत संयमी, गंभीर और जिम्मेदार व्यक्ति होता है। इसलिए पिता के साथ यह छवि बचपन से ही चस्पा कर दी गई होती है। इसलिए जो पिता घर के हर सदस्य के दुःख और परेशानी में बेहद संवेदनशील होता है, वही पिता कभी अपनी परेशानियां या दुःख किसी के

पुरुषवादी सामाजिक मान्यताएं और बनी-बनाई मानसिकता की वजह से अधिकतर पिता खामोश ही रहते हैं। ऐसा न हो, वे भी अपनी भावनाएं खुलकर व्यक्त करें, इसके लिए संतान को भी पहल करनी चाहिए।

इतने चुप क्यों रहते हैं भारतीय पिता !

साथ साझा करना जरूरी नहीं समझता।

कायम है लंबी परंपरा: भारतीय पिताओं की चुप्पी, उनका कोई जैविक गुण नहीं बल्कि उनकी सामाजिक निर्मिति होती है। पिता से हमेशा अपेक्षा की जाती है कि वह समस्याओं का समाधान करे, आर्थिक जिम्मेदारियां निभाए और कठिन परिस्थितियों में भी विचलित न हो। यह एक ऐसी परिपाटी है, जिसमें बचपन से ही पुरुष अपनी कई समस्याओं को दबाकर रखना सीख जाता है। वास्तव में उनकी इस आदत के पीछे एक लंबी परंपरा होती है।

बचपन से शुरू होता है सिलसिला: वास्तव में भारत में पुरुषों की चुप्पी का सिलसिला बचपन से ही शुरू हो जाता है। हम अपने घरों में कुछ वाक्य बार-बार सुनते हैं, खास करके लड़कों के संबंध में। मसलन 'अरे तू कैसा लड़का है, रो रहा है?' 'मर्द की तरह मजबूत बने, लड़कियों की तरह कमजोरी नहीं दिखाओ।' 'इतनी छोटी-सी बात पर परेशान हो गए, कैसे लड़के हो?' बचपन से ही अपने इर्द-गिर्द इस तरह के शब्द सुनने वाले लड़के धीरे-धीरे मानने लगते हैं कि भावनाओं को व्यक्त करने का हक उन्हें नहीं

है। ऐसा करने पर लोग उन्हें कमजोर समझेंगे।

जिम्मेदारियों का बोझ: भारतीय पिता, परिवार की रीढ़ माने जाते हैं। नौकरी, व्यापार, बच्चों की शिक्षा, घर का खर्च, बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल और भविष्य की चिंताएं, सबका बोझ उनके कंधों पर पड़ता है। वे सारी चिंताएं उन्हें व्यस्त रखती हैं और वो अपने बारे में बात करना भूल जाते हैं।

जिन्हें याद भी रहता है, वह इसलिए अपनी चिंताओं, कमजोरियों आदि का खुलासा नहीं करते, क्योंकि उन्हें लगता है ऐसा करने से परिवार असुरक्षित महसूस करेगा।

बदल रहे हैं पिता: अब कई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *



विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *