

खबर संक्षेप



नरेंद्र बने आरपीआई के युवा प्रदेश अध्यक्ष

करनाल। रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया (अठावले) ने नरेंद्र सिंह पाटिल (नरुखेड़ी) को हरियाणा प्रदेश युवा अध्यक्ष नियुक्त किया है। नियुक्ति के बाद नरेंद्र पाटिल अपनी टीम के साथ दिल्ली पहुंचे और पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामदास अठावले तथा प्रदेश अध्यक्ष रवि सोनु कुंडली का आभार जताया। नरेंद्र पाटिल ने कहा कि हरियाणा में पार्टी का जनाधार लगातार बढ़ रहा है और बड़ी संख्या में युवा आरपीआई से जुड़ रहे हैं। उन्होंने प्रदेशभर में युवाओं के बीच जाकर पार्टी की नीतियों का प्रचार करने और संगठन को मजबूत बनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर टिकू भट्टी, पंकज बरवाल, नरेश गुरु बुखेड़ा, परवीन गुरु, आशीष ग्रावर, सोनु छोटी मंगलपुर, अंकुर भोरिया, नवीन पाल मंगलपुर व अंशु नरखेड़ी मौजूद रहे।

कांग्रेस ने कृष्ण कुटेल को सौंपी बड़ी जिम्मेदारी

करनाल। कांग्रेस पार्टी ने अनुसूचित जाति समाज के वरिष्ठ नेता कृष्ण कुटेल को हरियाणा कांग्रेस एससी विभाग का वर्किंग चेयरपर्सन नियुक्त किया है। उनकी नियुक्ति पर करनाल में आयोजित कार्यक्रम में जिला कांग्रेस कमेटी शहरी के अध्यक्ष पराग गाबा सहित नेताओं और कार्यकर्ताओं ने उनका स्वागत कर बधाई दी। कृष्ण कुटेल ने कहा कि वे अनुसूचित जाति समाज के अधिकारों, सामाजिक न्याय और युवाओं के उत्थान के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करेंगे। पराग गाबा ने कहा कि कृष्ण कुटेल ने कम समय में संगठन के लिए सक्रिय भूमिका निभाई है, जिसके चलते पार्टी नेतृत्व ने उन्हें यह महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी है। कार्यक्रम में जोगिन्द्र वाल्मीकि, बिंदर पोसवाल, दीपक चौधरी, पंकज गाबा, तरुण चौधान और गीतूष शर्मा आदि मौजूद रहे।

नरेश बने दक्ष प्रजापति धर्मशाला सभा के प्रधान



घरौंडा। दक्ष प्रजापति धर्मशाला सभा के पदाधिकारियों के चुनाव के लिए एक बैठक धर्मशाला में आयोजित की गई। जिसमें सर्वसम्मति से नरेश प्रजापत को प्रधान बनाया गया। नवनिर्वाचित प्रधान ने कहा कि समाज में जो जिम्मेदारी सौंपी है उसको निष्ठा व ईमानदारी से निवाह करूंगा। इसी के साथ उपप्रधान ओमबीर, महासचिव मुकेश कुमार, सहसचिव संदीप कुमार, कोषाध्यक्ष बिट्टू नंदवाल व कार्यकारिणी सदस्य जितेंद्र कुमार सर्वसम्मति से बनाया गया। इस अवसर पर पूर्व प्रधान ओमपाल ने अपने तीन वर्षों के कार्यकाल से संबंधित अभिलेख, दस्तावेज एवं रिकॉर्ड हैंड कार्यकारिणी को विधिवत हस्तांतरित किए गए।

ग्रामीण विकास योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन में तकनीक की भूमिका लगातार बढ़ रही है। इसी कड़ी में हरियाणा ग्रामीण विकास संस्थान (एचआईआरडी), नीलोखेड़ी में आयोजित युक्तधारा पोर्टल विषयक तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन हुआ। समापन समारोह को संबोधित करते हुए संस्थान के निदेशक डॉ. वीरेंद्र सिंह चौहान ने कहा कि ग्रामीण विकास के क्षेत्र में प्रौद्योगिकी का उपयोग केवल सुविधा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह

योजनाओं की गुणवत्ता, पारदर्शिता और दीर्घकालिक प्रभाव सुनिश्चित करने का सशक्त माध्यम है। युक्तधारा पोर्टल के माध्यम से वीबीजी-रामजी योजना सहित विभिन्न विकास कार्यों की योजना

डीसी डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने परीक्षा केंद्रों का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज़ ►► करनाल नीट-2026 री-एग्जाम के सफल, सुरक्षित और व्यवस्थित आयोजन को लेकर जिला प्रशासन ने सभी तैयारियां पूरी कर ली हैं। परीक्षा से एक दिन पहले उपायुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने विभिन्न परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण कर वहां की व्यवस्थाओं का जायजा लिया और अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी ने राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय प्रेम नगर, पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (लड़के) प्रेम नगर तथा राजकीय कन्या मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रेलवे रोड का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने पेयजल, बिजली, शौचालय, जनरेटर और अन्य मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता



करनाल। परीक्षा केंद्रों का जायजा लेते उपायुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा।

की जांच की। सभी केंद्रों पर निरीक्षण के दौरान परीक्षा के नोडल अधिकारी एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमित कुमार तथा जिला शिक्षा



मौके पर उन्होंने ग्रामीणों के साथ प्रधानमंत्री का लाइव संबोधन भी सुना। पीएम किसान सम्मान निधि के तहत हरियाणा के किसानों को अब तक पौने आठ हजार करोड़ की राशि प्राप्त हो चुकी है। प्रधानमंत्री ने पिछले 12 सालों में ऐसी व्यवस्था लागू की है जिससे आज फसल एवं योजनाओं का पैसा सीधे किसानों के बैंक खातों में पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि यह

महाराज ने अपने संबोधन में कहा कि श्रीमद्भगवद्गीता संपूर्ण मानवता के लिए जीवन जीने की कला का दिव्य मार्गदर्शन प्रदान करती है। गीता का संदेश किसी जाति, देश या संप्रदाय तक सीमित नहीं है, बल्कि विश्व कल्याण और मानव उत्थान का मार्ग प्रशस्त करता है। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय गीता महोत्सव का उद्देश्य विभिन्न देशों और संस्कृतियों के बीच आध्यात्मिक संवाद को मजबूत बनाना तथा विश्व में शांति और सद्भाव का वातावरण स्थापित करना है।

महापौर रेणु बाला गुप्ता ने कहा कि गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि मानवता को जोड़ने वाला जीवन-दर्शन है।

एचआईआरडी नीलोखेड़ी में तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन

युक्तधारा पोर्टल से योजनाओं को मिलेगा वैज्ञानिक आधार



कार्यक्रम के समन्वयक कमलदीप सांगवान ने मुख्य अतिथि का स्वागत करते हुए तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम की गतिविधियों एवं उपलब्धियों की जानकारी दी। समापन सत्र की शुरुआत ग्राम गीत 'चंदन है इस देश की माटी, तपोभूमि हर ग्राम है' के सामूहिक गायन से हुई। डॉ. चौहान ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा विकसित युक्तधारा पोर्टल ग्राम पंचायतों और ग्रामीण विकास से जुड़े अधिकारियों को वैज्ञानिक आधार पर विकास योजनाएं तैयार करने में सहायता प्रदान करता है। यह पोर्टल उपग्रह चित्रों, भौगोलिक सूचना प्रणाली (जीआईएस) और विभिन्न सरकारी आंकड़ों का उपयोग करते हुए जल संरक्षण, भू-जल पुनर्भरण,

प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन तथा सामुदायिक परिसंपत्तियों के निर्माण जैसे कार्यों को बेहतर योजना बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत जी-रामजी योजना के प्रभावी क्रियान्वयन में भी यह पोर्टल काफी उपयोगी सिद्ध होगा। एनआईआरडीपीआर हैदराबाद से आए विशेषज्ञ अनिल कुमार ने प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों को युक्तधारा पोर्टल के विभिन्न मॉड्यूल, भू-स्थानिक आंकड़ों के उपयोग, प्राकृतिक संसाधनों के मानचित्रण तथा विकास कार्यों के वैज्ञानिक नियोजन संबंधी पहलुओं की विस्तृत जानकारी दी। प्रतिभागियों की ओर से वेदमुनि मिश्रा और टिकू चोपड़ा ने कहा कि

जिले में कुल आठ परीक्षा केंद्र बनाए

डीसी डॉ. शर्मा ने बताया कि जिले में नीट-2026 री-एग्जाम के लिए कुल आठ परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, जहां 2708 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। उन्होंने बताया कि पंडित चरजीलाल शर्मा राजकीय महाविद्यालय सेक्टर-14 में 600, राजकीय कन्या मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रेलवे रोड में 360, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय प्रेम नगर में 360, पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (लड़के) में 360, पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय करनाल में 356, पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय सखमा में 264, महिला राजकीय महाविद्यालय रेलवे रोड में 240 तथा पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय (लड़के) प्रेम नगर में 168 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे।

अधिकारी रोहताश वर्मा भी उनके साथ मौजूद रहे।

तरावड़ी में किशोर ने फांसी लगाकर की आत्महत्या

■ आत्महत्या के कारणों का पता लगाने में जुटी पुलिस

हरिभूमि न्यूज़ ►► तरावड़ी

तरावड़ी की दून कॉलोनी में आकाश नाम के लगभग 15 वर्षीय किशोर ने फांसी लगाकर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली। मिली जानकारी के अनुसार मृतक के पिता राम किशोर ने बताया कि वह मजदूरी के लिए घर से बाहर गए हुए थे। घर पर उसकी मां, छोटा भाई और बहन गली में काम कर रहे थे। इसी दौरान आकाश ने घर के अंदर कपड़े टांगने वाली खूंटी पर फांसी लगा ली। जब उसकी मां घर के अंदर गई तो उसने देखा कि उसका बेटा खूंटी पर लटक रहा है। यह देखकर वह चबरा गई और आसपास के लोगों को बुलाकर तुरंत पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव को नीचे

उतारकर कब्जे में लिया। जांच अधिकारी एसएसआई सूरजभान ने बताया कि मृतक आकाश पुत्र राम किशोर, दून कॉलोनी तरावड़ी का निवासी था। उन्होंने बताया कि यह परिवार करीब एक महीने पहले बिहार से यहां काम के सिलसिले में आया था और किराए के मकान में रह रहा था। करीब एक सप्ताह पहले आकाश अपने पिता से फांसी लगाने के बारे में पूछ रहा था, लेकिन उस समय उन्होंने इस बात को गंभीरता से नहीं लिया।

यह भी सामने आया है कि आकाश मोबाइल पर पबजी गेम खेलने का शौकीन था। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए करनाल के कल्पना चावला मेडिकल कॉलेज में पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया। फिलहाल पुलिस मामले की जांच कर रही है और आत्महत्या के कारणों का पता लगाया जा रहा है।



विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। प्रतिभागियों ने पूरे उत्साह के साथ योग किया और इसे अपने दैनिक जीवन में अपनाने का संकल्प लिया। रविवार को योग शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में विधायक भगवान दास

कबीरपंथी शामिल होंगे। आज मंडी प्रधान सुभाष गुप्ता, तरुण बंसल, मनोज कामरा, विपिन छाबड़ा, प्रवीण गुप्ता, मुकेश गुप्ता, डॉ. प्रेम तनेजा, वीरेंद्र बंसल, विजय सिंगला, अंजू बाला, महिला अध्यक्ष, दर्शन आदि मौजूद रहे।

न्यूज़ डायरी श्री खाटू श्याम मंदिर में कीर्तन का आयोजन 25 को तरावड़ी। एकादशी के पावन अवसर पर 25 जून गुरुवार को श्री खाटू श्याम मंदिर, नत्था सिंह नगर में बाबा श्याम का भव्य कीर्तन आयोजित किया जाएगा। इस धार्मिक कार्यक्रम को लेकर श्रद्धालुओं में काफी उत्साह देखा जा रहा है। कार्यक्रम में पानीपत से सुप्रसिद्ध भजन गायिका हेमा ठाकुर विशेष रूप से उपस्थित होकर बाबा श्याम के चरणों में हाजिरी लगाएंगी और अपने मधुर भजनों से श्रद्धालुओं को भाव-विभोर करेंगी। कीर्तन के दौरान बाबा श्याम के भजनों एवं संकीर्तन का गुणगान किया जाएगा। श्री खाटू श्याम लखड़ातार वैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से नगरवासियों एवं आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों से अपील की गई है कि वे अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर इस पावन अवसर पर बाबा श्याम के भजनों का आनंद लें और उनका आशीर्वाद प्राप्त करें। इस मौके पर ट्रस्ट के अध्यक्ष विनीत बंसल, अशोक बंसल, अंकुर गर्ग, ईश्वर जांगड़ा, नितेश मंगल सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे।

106 पंचायतों में लाइब्रेरी स्थापित करने का लक्ष्य



करनाल। ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी को बढ़ावा देने के उद्देश्य से ग्राम पंचायतों में लाइब्रेरी स्थापित करने की योजना को जिला प्रशासन ने प्राथमिकता पर लिया है। इसी कड़ी में उपायुक्त डॉ. आनंद कुमार शर्मा ने शनिवार को अधिकारियों की समीक्षा बैठक लेकर कार्यों की प्रगति का जायजा लिया और तय समय में लक्ष्य पूरा करने के निर्देश दिए। उपयुक्त ने खंड एवं पंचायत अधिकारियों तथा पंचायती राज विभाग के अधिकारियों को गांवों का संयुक्त निरीक्षण कर लाइब्रेरी के लिए उपयुक्त भवन, फर्नीचर और कंप्यूटर की आवश्यकता का आकलन करने को कहा। उन्होंने स्पष्ट किया कि परियोजना में किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी और कार्य में ढिलाई बरतने वाले अधिकारियों के खिलाफ कार्यवाही की जाएगी। बैठक में बताया गया कि जिले की 395 ग्राम पंचायतों में से 131 पंचायतों में लाइब्रेरी स्थापित की जा चुकी है। 106 पंचायतों में भवन नवीनीकरण और फर्नीचर उपलब्ध कराने के लिए 5.72 करोड़ रुपये का प्रस्ताव भेजा गया है। वहीं 103 पंचायतों में भवन निर्माण और अन्य सुविधाओं के लिए 25.81 करोड़ रुपये के कार्य स्वीकृत हो चुके हैं। प्रशासन ने अगले तीन महीनों में 106 नई लाइब्रेरी स्थापित करने का लक्ष्य तय किया है। बैठक के दौरान शिवधाम परियोजना की समीक्षा में बताया गया कि 395 ग्राम पंचायतों में से 306 में कार्य पूरा हो चुका है। 174 शिवधामों के निर्माण के लिए लगभग 11.90 करोड़ रुपये का प्रस्ताव सरकार को भेजा गया है। इसके अलावा जनसुनवाई कार्यक्रम में प्राप्त अधिकांश शिकायतों का समाधान किया जा चुका है। सांसद प्रतिनिधि कविंद्र राणा ने कहा कि गांवों में लाइब्रेरी स्थापित करने का उद्देश्य केवल भवन बनाना नहीं, बल्कि युवाओं को अपने गांव में ही अध्ययन और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराना है।

बैडमिंटन कोर्ट पर दिखा युवा खिलाड़ियों का जोश



करनाल। निर्मल विहार स्थित बी-24 बैडमिंटन अकादमी में आयोजित दो दिवसीय बैडमिंटन टूर्नामेंट के पहले दिन खिलाड़ियों ने शांनदार प्रदर्शन करते हुए दशकों का भरपूर मनोरंजन किया। विभिन्न आयु वर्गों में करीब 70 खिलाड़ियों के बीच 100 से अधिक मुकाबले खेले गए, जिनमें कई मैच अंतिम क्षण तक रोमांच से भरपूर रहे। अकादमी के संचालक विजेंद्र सिंह और रविंद्र भाटिया ने बताया कि गर्ल्स अंडर-11 वर्ग में अंजनी कुकरेजा और दिशा ने जीत दर्ज कर अगले दौर में प्रवेश किया। अंडर-13 वर्ग में हरसिमरत और अंजनी कुकरेजा ने अपने मुकाबले जीते, जबकि अंडर-15 वर्ग में भाद्विता और अयाना ने जीत हासिल की। बॉयज अंडर-15 वर्ग में जयदेव, मनन और यशवर्धन ने प्रभावशाली प्रदर्शन किया। अंडर-13 वर्ग में सुशांश और मिलान ने अगले दौर में जगह बनाई। अंडर-17 वर्ग में लावण्या और प्रियांशु ने मुकाबले जीतकर सेमीफाइनल की वीडू में खुद को बनाए रखा। टूर्नामेंट के सफल आयोजन में अकादमी की पूरी टीम और कोच गुरप्रीत, शालू तथा संजय की महत्वपूर्ण भूमिका रही। रविवार को सेमीफाइनल और फाइनल मुकाबले खेले जाएंगे, जिसके बाद विजेता खिलाड़ियों को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया जाएगा।

योग को जीवनशैली बनाएं, तमी मिलेगा लाभ



करनाल। मेरा मिशन स्वस्थ भारत अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सेक्टर-12 स्थित फक्वारा पार्क में तीन दिवसीय विशेष योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। मुख्य संचालक दिनेश गुलाटी के नेतृत्व में आयोजित इस शिविर में प्रतिदिन सैकड़ों लोग योगाभ्यास कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहे हैं। मुख्य अतिथि के रूप में इंद्री विहारक रामकुमार कश्यप ने शिरकत की जबकि गुरुग्राम विश्वविद्यालय के डॉ. संजय अरोड़ा विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहे। रामकुमार कश्यप ने कहा कि दिनेश गुलाटी का मिशन अब देश की सीमाओं से बाहर भी पहचान बना चुका है। उन्होंने लोगों से नियमित योग अपनाने का आह्वान किया। मुख्य संचालक दिनेश गुलाटी ने कहा कि योग केवल एक दिन का कार्यक्रम नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन की आधारशिला है। उन्होंने लोगों से तीन दिवसीय निरुत्तर शिविर में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर स्वास्थ्य लाभ लेने की अपील की। शिविर में मिशन के अंतर्गत संचालित 20 योग कक्षाओं के साथकों ने भाग लिया। सेक्टर-6 और सेक्टर-9 की योग कक्षाओं के साथकों ने विशेष योगिक प्रस्तुतियां देकर सभी का ध्यान आकर्षित किया। दिनेश गुलाटी ने स्वयं साथकों को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया और नियमित योग के महत्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर योग शिक्षिका नीलम बठना, निधि गुप्ता, एन.एफ. चौधरी, बरखा जिंदल, वीना सेठ, वीना गोयल, शिवानी, नवीन जिंदल तथा राजीव शर्मा ने विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास करवाया।

गीता यूनिवर्सिटी के एडमिशन कार्यालय का शुभारंभ कुरुक्षेत्र। उच्च शिक्षा के क्षेत्र में छात्रों और अभिभावकों को बेहतर मार्गदर्शन उपलब्ध कराने के उद्देश्य से गीता यूनिवर्सिटी, पानीपत में होटल हैरिटेज के सामने, पिपली रोड, प्रथम तल कुरुक्षेत्र में अपने नए कार्यालय एवं एडमिशन कार्यालय का शुभारंभ किया। कार्यालय का उद्घाटन गीता यूनिवर्सिटी के प्रो-चान्सलर डॉ. गुलशन चौहान ने किया। प्रेस वार्ता में उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को सही समय पर सही करियर मार्गदर्शन मिलना बेहद आवश्यक है, और इसी सोच के साथ कुरुक्षेत्र में यह कार्यालय स्थापित किया गया है। प्रो-चान्सलर डॉ. गुलशन चौहान ने बताया कि इस कार्यालय में छात्र और अभिभावक उच्च शिक्षा, विभिन्न पाठ्यक्रमों, प्रवेश प्रक्रिया, छात्रवृत्ति योजनाओं तथा रोजगार के अवसरों से संबंधित विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। अनुभवी काउंसलर विद्यार्थियों की रुचि, योग्यता और भविष्य की संभावनाओं को ध्यान में रखते हुए उन्हें उचित करियर प्रशासन देंगे। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय में इंजीनियरिंग, कंप्यूटर साइंस, मैनेजमेंट, कॉमर्स, लॉ, फार्मेसी, कृषि, नर्सिंग, एलाइड हेल्थ साइंसेज, होटल मैनेजमेंट, फॉरेसिक साइंस और मानविकी सहित विभिन्न क्षेत्रों में स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं।

खबर संक्षेप

पुलिस ने चोर से ई रिक्शा किया बरामद

पानीपत। सीआईए श्री पुलिस टीम ने रेलवे रोड से ई- रिक्शा चोरी करने के आरोपी विनय पुत्र बंसी सिंह निवासी देसराज कॉलोनी को हुडा सेक्टर 12 से गिरफ्तार किया। सीआईए श्री प्रभारी सुभाष ने बताया कि आरोपी विनय ने ई रिक्शा 14 जून की रात रेलवे रोड पर पेंट की दुकान के बाहर से चोरी करना स्वीकारा है। ई रिक्शा चोरी की वारदात बारे थाना शहर में माडल टाउन हाल सतकरतार कॉलोनी निवासी रमेश पुत्र महादेव की शिकायत पर अभियोग दर्ज है। इधर, पुलिस ने आरोपी विनय को कोर्ट में पेश किया, अदालत ने उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है।

तीन युवकों को घायल करने वाला गिरफ्तार

पानीपत। थाना मतलौडा पुलिस ने भालसी गांव में तीन दोस्तों आर्यन, अक्षय व साहिल पर तलवार व डंडों से हमला कर गंभीर चोटें मारने के मामले में दो आरोपियों संगे भाई सचिन व रवि को गिरफ्तार किया है। वहीं, थानेदार मतलौडा राजेश ने बताया कि पृछताछ में दोनों आरोपियों ने मामले में पहले गिरफ्तार हो चुके सोनीपत के चिरसमी गांव निवासी साथी आरोपी रितिक तथा फरार तीन अन्य साथियों के साथ मिलकर रंजिशन उक्त वारदात को अंजाम देना स्वीकार किया है। वहीं, इस मामले में थाना मतलौडा में गांव निवासी आर्यन पुत्र राज सिंह की शिकायत पर केस दर्ज है।

डंडे से हमला करने वाला पुलिस ने पकड़ा

पानीपत। सीआईए श्री पुलिस ने सनौली रोड पर ऑफिस में घुसकर नवादा पर निवासी मोहम्मद फारुक पर लाठी, डंडों से हमला कर चोट मारने व धमकी देने के आरोपी फरकान निवासी गांव नवादा पर को कुर्गड़ गांव के नजदीक ढाबे के पास से गिरफ्तार किया है। थानेदार सुभाष ने बताया कि थाना चांदनी बाग में नवादा पर गांव निवासी मोहम्मद फारूख पुत्र शमशाद की शिकायत पर केस दर्ज है।

बुजुर्गों की निःस्वार्थ सेवा का रहा जनसेवा दल

पानीपत। फादर्स डे के अवसर पर जन सेवा दल के अपना आशियाना, आदर्श नगर में मानवता और सेवा का प्रेरणादायक उदाहरण देखने को मिलता है। संस्था के प्रधान कमल गुलाटी, सचिव चमन गुलाटी और सेवादार सतीश चुप उन असहाय बुजुर्गों की निःस्वार्थ सेवा कर रहे हैं, जिन्हें परिवार ने छोड़ दिया है या जो अपने परिजनों तक पहुंचने में असमर्थ हैं। तीनों के अपने पिता अब इस दुनिया में नहीं हैं। इसलिए वे आशियाना के हर बुजुर्ग में अपने पिता का स्वरूप देखते हैं। वे प्रतिदिन बुजुर्गों को नहलाने, भोजन व दवाइयां देने, कपड़े बदलवाने, डायपर बदलने और उनकी हर जरूरत का ध्यान रखते हैं।

12 साल में सरकार ने खोले किसानों की तरक्की के द्वार

पानीपत। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने पर कृषि एवं किसान कल्याण विभाग ने किसानों के लिए चलाई जा रही योजनाओं और उपलब्धियों को साझा किया। विभाग ने 67 जागरूकता शिविर, एसएमएस अभियान और प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से किसानों को आधुनिक खेती, जल संरक्षण, फसल विविधीकरण और कृषि यंत्रीकरण से जोड़ा। किसानों को प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, प्रधानमंत्री फसल बीमा, मृदा स्वास्थ्य कार्ड, मेरा पानी-मेरी विरासत, डीएसआर तकनीक, प्राकृतिक खेती और फसल अवशेष प्रबंधन जैसी योजनाओं की जानकारी दी गई।

बाल पुरस्कार को लेकर आवेदन आमंत्रित

पानीपत। जिला एवं बाल संरक्षण अधिकारी निधि गुप्ता ने बताया कि प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार के लिए 31 जुलाई तक आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। समाज सेवा, खेल, विज्ञान, बहादुरी, कला एवं संस्कृति सहित विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट उपलब्धि हासिल करने वाले 18 वर्ष से कम आयु के बच्चे आवेदन कर सकते हैं। अधिक जानकारी जिला बाल संरक्षण अधिकारी कार्यालय या पुरस्कार पोर्टल पर उपलब्ध है।

सांसद भाटिया ने 15 युवाओं को बांटे नियुक्ति पत्र

■ केंद्र सरकार ने पिछले वर्षों में ऐसी अनेक योजनाएं लागू की हैं, जिनसे देश में रोजगार के नए अवसर पैदा हुए

हरिभूमि न्यूज ►► पानीपत

प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना के तहत लाभार्थियों को नियुक्ति पत्र वितरण कार्यक्रम का शुक्रवार को स्थानीय एसडी पीजी कॉलेज ऑडिटोरियम में किया गया। कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद संजय भाटिया मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विज्ञान भवन, नई दिल्ली से दिए गए लाइव संबोधन का भी प्रसारण किया गया,



पानीपत। सांसद संजय भाटिया पात्रों को नियुक्ति पत्र देते हुए।

फोटो : हरिभूमि

जिसे उपस्थित युवाओं, कर्मचारियों और गणमान्य व्यक्तियों ने सुना। वहीं, सांसद संजय भाटिया ने कहा कि केंद्र सरकार ने पिछले वर्षों में

ऐसी अनेक योजनाएं लागू की हैं, जिनसे देश में रोजगार के नए

विशेष गहन पुनरीक्षण में लगे कर्मचारियों को अधिकारियों की चेतावनी

इयूटी में कोताही बरतने वाले बीएलओ पर होगा केस दर्ज: उपायुक्त चौकसे



पानीपत। एसआईआर को लेकर बैठक करते अधिकारी व जनप्रतिनिधि।

मतदाताओं को न हो परेशानी

एडीसी ने कहा कि बीएलओ लोकतांत्रिक व्यवस्था की जमीनी कड़ी हैं। उनकी जिम्मेदारी केवल कामें वितरित करने तक सीमित नहीं है बल्कि प्रत्येक पात्र मतदाता तक पहुंचकर सही जानकारी प्रकटित करना और मतदाता सूची को त्रुटिरहित बनाना भी उनकी महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है। उन्होंने निर्देश दिए कि सभी बीएलओ घर-घर जाकर निर्धारित प्रपत्रों का वितरण करें तथा पूरी निष्ठा और पारदर्शिता के साथ अपने दायित्वों का निर्वहन करें। उन्होंने स्पष्ट चेतावनी देते हुए कहा कि यदि कोई बीएलओ अपने कर्तव्यों में लापरवाही बरतता है या जानबूझकर कार्य में कोताही करता पाया जाता है तो उसके विरुद्ध कड़ी विभागीय कार्यवाई की जाएगी। ऐसे कर्मचारियों के निर्लंबन के साथ-साथ आवश्यक होने पर एफआईआर भी दर्ज कराई जाएगी। एडीसी ने कहा कि चुनाव संबंधी कार्य अत्यंत संवेदनशील होते हैं और इनमें किसी प्रकार की लापरवाही को किसी भी स्तर पर स्वीकार नहीं किया जाएगा।

ने कहा कि लोकतंत्र की मजबूती के लिए शुद्ध एवं त्रुटिरहित मतदाता सूची का होना अत्यंत आवश्यक है। विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान इसी उद्देश्य को पूरा करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। उन्होंने पात्रों से आह्वान किया कि वे अपने-अपने वाडों में

त्रुटि रहित हो एसआईआर प्रक्रिया

एडीसी चौकसे ने कहा कि "विशेष गहन पुनरीक्षण केवल एक प्रशासनिक प्रक्रिया नहीं बल्कि लोकतंत्र को और अधिक मजबूत बनाने का अभियान है। हमारा प्रयास है कि प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल हो तथा कोई भी योग्य मतदाता अपने अधिकार से वंचित न रहे। सभी पाषंद, अधिकारी, बीएलओ और सामाजिक संगठन मिलकर जनजागरूकता बढ़ाएं। यह हम सामूहिक रूप से कार्य करेंगे तो यह अभियान जिले में एक सफल मॉडल के रूप में स्थापित होगा। बैठक में एसडीएम मनदीप कुमार, नगराधीश टीनू पोसवाल, डीडीपीओ राजेश शर्मा, डीएसपी सतीश वर्मा, डीआरओ कलाब लाकड़ा, निर्वाचन तहसीलदार सुरेंद्र, कानूनीगो महेन्द्र पाषंद तरुण गांधी, रॉकी गहलोत व अन्य जनप्रतिनिधियों ने भी बैठक में भाग लेकर अभियान को सफल बनाने का संकल्प व्यक्त किया।

जनजागरूकता बढ़ाने के लिए मिनी सभाओं का आयोजन करें तथा अधिक से अधिक नागरिकों को इस अभियान से जोड़ें। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में ग्राम सभाओं के माध्यम से लोगों को मतदाता सूची पुनरीक्षण की प्रक्रिया, आवश्यक दस्तावेजों और पात्रता संबंधी जानकारी दी जाए। इसके अलावा पोस्टर, बैनर, पंपलेट, मुनादी तथा ऑडियो प्रचार वाहनों के माध्यम से भी व्यापक स्तर पर जागरूकता अभियान चलाया जाए ताकि कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची में अपना नाम दर्ज कराने या आवश्यक

विकसित भारत रोजगार योजना से युवाओं के सपनों को मिल रही नई उड़ान : मेयर

मेयर कोमल सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना युवाओं के लिए एक महत्वपूर्ण अवसर लेकर आई है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हमेशा युवाओं के हितों को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हैं और उनके नेतृत्व में संचालित योजनाओं से लाखों युवाओं का भविष्य उज्ज्वल हो रहा है। उन्होंने कहा कि रोजगार, कौशल विकास और सामाजिक सुरक्षा से जुड़ी योजनाएं देश को

आत्मनिर्भर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। इस अवसर पर हरपाल दांडा, रोजनल प्रोविडेंट फंड कमिश्नर अमित नैन, जिला रोजगार अधिकारी रितु चहल, एसडी पीजी कॉलेज की प्राचार्य डॉ. अनुपम अरोड़ा, उप निदेशक ईएसआईसी राजेश यादव, अस्सिस्टेंट लेबर कमिश्नर विशाल कालिया, हरदीप चौधरी हवा सिंह यादव, सुरेंद्र रामकेश, कॉलेज समिति के अध्यक्ष दिनेश गौराल आदि उपस्थित रहे।

अवसर पैदा हुए हैं। युवाओं को रोजगार के साथ-साथ सामाजिक सुरक्षा का लाभ भी मिला है। उन्होंने कहा कि जनधन योजना के माध्यम से करोड़ों लोगों के शून्य बैलेंस पर बैंक खाते खोले गए, जिनका लाभ आज देश के गरीब और जरूरतमंद वर्ग को मिल रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत तेजी से विकसित राष्ट्र

बनने की दिशा में आगे बढ़ रहा है और युवाओं की इसमें महत्वपूर्ण भूमिका है। वहीं, सांसद भाटिया ने 15 नव नियुक्त युवाओं को नियुक्ति पत्र वितरित करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने जीवन का प्रत्येक क्षण देश सेवा को समर्पित किया है। उन्होंने युवाओं का आह्वान किया कि वे अपने व्यक्तिगत विकास के साथ-साथ

राष्ट्र निर्माण में भी योगदान दें। उन्होंने कहा कि सरकार की विभिन्न योजनाएं युवाओं को सशक्त बनाने और उन्हें आत्मनिर्भर बनाने का कार्य कर रही हैं। इधर, कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद संजय भाटिया और अन्य विशिष्ट अतिथियों का बुके शॉल भेंट कर स्वागत और अभिनंदन किया गया।

पीएम मोदी की देन है वर्ल्ड योगा डे : दुष्यंत

हरिभूमि न्यूज ►► पानीपत

21 जून को 12वें विश्व योग दिवस पर पानीपत में जिला स्तरीय कार्यक्रम में विधानसभा अध्यक्ष हरविंदर कल्याण बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे। यह कार्यक्रम स्थानीय शिवाजी स्टेडियम में सुबह छह बजे आरम्भ होगा। वहीं इसराना आयोजित होने वाले कार्यक्रम में सोनीपत विधायक निखिल मदान, समालखा में विधायक मनमोहन भड़ाना बतौर मुख्यातिथि भाग लेंगे। यह जानकारी देते हुए भाजपा जिला अध्यक्ष दुष्यंत भट्ट ने बताया कि योग को विश्व स्तर पर ले जाने में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का महत्वपूर्ण योगदान है, मोदी के प्रयासों से ही 21 जून विश्व योगा दिवस के रूप में पूरी दुनिया में मनाया जाता है। भट्ट ने कहा कि योग दिवस कार्यक्रम को सफल बनाने में सभी भाजपा कार्यकर्ता पूर्ण सहयोग देंगे। उन्होंने कहा कि वैदिक संस्कृति में प्राचीन काल से ही योग को सर्वोच्च स्थान प्राप्त है। योग के मूल सिद्धांतों के बीज वेदों में ही मिलते हैं। आज स्वस्थ जीवन के लिए विश्व मानव का झुकाव आयुर्वेद और योग की तरफ तेजी से बढ़ रहा है। वेदों में



■ आज सुबह छह बजे से आयोजित होंगे योग कार्यक्रम

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि आत्म-साक्षात्कार, मानसिक शुद्धि, इंद्रिय-नियंत्रण और ईश्वर-प्राप्ति का एक व्यापक मार्ग है। वैदिक दृष्टि में योग मनुष्य के संपूर्ण विकास शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक का साधन माना गया है। उन्होंने कहा कि धर्म, संस्कृति और सामाजिक मूल्यों का संरक्षण समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति सदैव मानवता, सेवा और सद्भाव का संदेश देती रही है। ऐसे आयोजन समाज को जोड़ने का कार्य करते हैं और नई पीढ़ी को अपनी सांस्कृतिक विरासत से परिचित कराते हैं। इसलिए सभी कार्यकर्ता वेदों और वैदिक संस्कृति का सम्मान करते हुए आयुर्वेद और योग को अपनी जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाएं।

दत्ता कालोनी में योग किया

पानीपत। भारत स्वाभिमान एवं पतंजलि योग समिति के जिला प्रमारी शीशपाल सिंह ने दत्ता कालोनी में 21 जून का प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया। इस अवसर पर पाषंद संजीव बढिया, बलवान सिंह, निर्मल सिंह, अजय मलिक, रोहित, जोगिंदर देसवाल, राजेश, मनप्रीत, उर्मिला, वंशिका, प्रेमिला व तनु आदि मौजूद रहे।

योग से शरीर रहता निरोग :कैलाश

हरिभूमि न्यूज ►► समालखा

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 21 जून को आयोजित होने वाले उपमंडल स्तरीय योग कार्यक्रम की तैयारियों को अंतिम रूप देने हेतु नई अनाज मंडी समालखा में फाइनल रिहर्सल का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी एवं नायब तहसीलदार कैलाश चंद्र ने तैयारियों का जायजा लिया तथा स्वयं भी योगाभ्यास में भाग लिया। आयुष विभाग से योग सहायक दीपक एवं प्रवीन ने योग का प्रशिक्षण दिया। नायब तहसीलदार कैलाश चंद्र ने नियमित योगाभ्यास को जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। उन्होंने बताया कि 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में



समालखा के विधायक मनमोहन भड़ाना मुख्य अतिथि होंगे। इस अवसर पर बीईओ सरिता मोर, सहायक रोजगार अधिकारी निकिता यादव सहित प्रशासन के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

इसराना उपमंडल में गोवंश का बुरा हाल

इसराना। पानीपत जिले के इसराना उपमंडल में गोवंश का बुरा हाल है। सरकार द्वारा गो सेवा आयोग बनने और करोड़ों रुपये की ग्रांट मिलने के बावजूद, आवारा पशु सड़कों पर प्लास्टिक खाने को मजबूर हैं। क्षेत्र में लगभग नौ गोशालाएं होने के बावजूद यह स्थिति बनी हुई है। खंडल इसराना और मतलौड़ा में सड़कों पर घूमते ये पशु भूख के कारण प्लास्टिक की पत्तियां और अन्य कूड़ा खाने को विवश हैं। गोशालाओं में इन्हें पकड़ने के लिए न तो स्थानीय लोग तैयार हैं और न ही गोशालाएं इन्हें पकड़ने का प्रयास करती हैं। रात के समय सड़कों पर बैठे रहने के कारण ये अवसर दुर्घटनाओं का कारण बनते हैं। वहीं, गोसेवक कृष्ण आर्य, मनजीत, देव, कुलदीप, विजय, चरण सिंह, राज सिंह, राजेश, नीरज आदि ने बताया कि गांव इसराना जैसी कई गोशालाएं होने के बावजूद गोवंश का बुरा हाल है।

फैला उजियारा फाउंडेशन ने ग्रामीणों को योग के प्रति जागरूक किया

हरिभूमि न्यूज ►► पानीपत

फैला उजियारा फाउंडेशन द्वारा संचालित 'जय जय भारत देश अभियान' के तहत शनिवार को जिले के गांव बांध में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं, बच्चों, युवाओं, स्कूली अध्यापकों एवं ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और योगाभ्यास कर स्वस्थ जीवन का संकल्प लिया। शिविर का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना तथा उन्हें शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में प्राणायाम और अन्य योगासनों का अभ्यास करवाया गया। प्रतिभागियों को योग के वैज्ञानिक एवं स्वास्थ्य



पानीपत। गांव बांध में महिलाओं के साथ योग करती रंजीता कौशिक।

फोटो : हरिभूमि

संबंधी लाभों की भी विस्तार से जानकारी दी गई। इस अवसर पर संस्था की अध्यक्ष कुमारी रंजीता कौशिक ने कहा कि वर्तमान समय की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग केवल एक व्यायाम नहीं बल्कि जीवन जीने की एक श्रेष्ठ पद्धति है। योग शरीर, मन और आत्मा के बीच

संतुलन स्थापित करता है। नियमित योगाभ्यास व्यक्ति को तनाव, चिंता, अवसाद और अनेक शारीरिक बीमारियों से दूर रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि यदि प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन कुछ समय योग के लिए निकाले तो वह स्वस्थ, ऊर्जावान और सकारात्मक

जीवन जी सकता है। वहीं, उन्होंने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। इस अवसर पर सुनीता, अनीता, नीलम, राजबाला, सुनील रानी, रोशनी, कोमल, निधि, आशु, पूनम, पूजा, निर्मला, विमला, सुमन, मनजीत आदि ने योग किया।

एनसीसी कैडेट तन्जू का आरपीएफ में चयन



पानीपत। प्राचार्य डॉ सतवीर के साथ आरपीएफ में चयनित छात्रा तन्जू।

हरिभूमि न्यूज ►► पानीपत

आईबी पीजी कॉलेज के लिए यह अत्यंत गर्व का विषय है कि महाविद्यालय की छात्रा एवं एनसीसी कैडेट तन्जू का चयन रेलवे सुरक्षा बल में हुआ है। चयन के उपरांत उन्हें प्रशिक्षण के लिए गोरखपुर भेजा जा रहा है। तन्जू 28 जून को गोरखपुर स्थित प्रशिक्षण केंद्र के लिए रवाना होंगे। प्राचार्य डॉ. सतवीर सिंह ने कहा कि तन्जू की सफलता अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत है। शुभकामनाएं देते हुए विश्वास व्यक्त किया कि वे प्रशिक्षण सफलतापूर्वक पूरा कर रेलवे सुरक्षा बल में उत्कृष्ट सेवाएं प्रदान करेंगी। एनसीसी ईंचार्ज लेफ्टिनेंट डॉ.नरवीर ने कहा कि रेलवे सुरक्षा बल में चयन देश सेवा का एक महत्वपूर्ण अवसर है।

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 संध्या 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 सलिल्त 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 सलिल्त 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 कलेंरां 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 अश्रंग 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 खुलाकर उसमें 6 लाख 25 हजार रुपये जमा करवा दिए। आरोपी ने दो महीने में वीजा लगवाने का पक्का आश्वासन दिया व युवाक का मंडिकल व कॉस पत्र भी मंगवा लिया। दिसंबर 2023 में आरोपी एजेंट ने पसा 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



अंबाला। गवालमंडी में लगे गोबर के ढेर। फोटो: हरिभूमि

➤ रोजगार के मिलेंगे अवसर
गवालमंडी 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 होगा। 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

गवालमंडी 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 मर्नें 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 गवालमंडी 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।



शहजादपुर। 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 ➤शहजादपुर

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 कॉमन 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, पवनमुक्तासन एवं शवासन का अभ्यास करवाया गया।

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।

डॉ. मीनाक्षी ने संभाला पदभार

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

हरिभूमि न्यूज ➤शहजादपुर

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, कुरुक्षेत्र 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 गर्वजोशी

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।

खेल स्टेडियम में आयोजित होगा कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर साधक करेंगे योग

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 हैं। उन्होंने बताया कि सभी जगहों पर विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी, शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थी, सामाजिक एवं धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधि,

कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास करवाया जाएगा: भारती

हरिभूमि न्यूज ➤शहजादपुर

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 कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास करवाया जाएगा तथा योग के महत्व और इसके लाभों के बारे में जानकारी दी जाएगी। बताया कि इसी प्रकार शहजादपुर में ब्लॉक स्तर पर योग दिवस का कार्यक्रम राजकीय आदर्श संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित किया जाएगा।

कार्यक्रम श्रीमद्भागवत कथा आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ जीवन जीने की कला सिखाती है

डॉ. स्वामी अनुभवानंद गिरि महाराज बोले: विपरीत परिस्थितियों में भी मनुष्य को धैर्य रखकर भगवान पर विश्वास रखना चाहिए

हरिभूमि न्यूज ➤अंबाला

अंबाला शहर के मथुरा नगरी स्थित श्री सनातन धर्म मंदिर में समस्त राधे-राधे परिवार द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत कथा के चौथे दिन कथा व्यास परम पूज्य डॉ. स्वामी अनुभवानंद गिरि जी महाराज ने गर्जद मोक्ष उद्धार, वामन अवतार, राम अवतार तथा भगवान श्रीकृष्ण जन्म एवं नंदोत्सव की दिव्य कथाओं का अत्यंत भावपूर्ण एवं मार्मिक वर्णन किया। कथा के दौरान श्रद्धालुओं ने भक्ति और आध्यात्मिक ज्ञान का भरपूर रसपान



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



फोटो: हरिभूमि

में डॉ. स्वामी अनुभवानंद गिरि ने गर्जद 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

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 श्रीमद्भागवत 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 श्रीमद्भागवत कथा मनुष्य को आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ

मुक्ति प्रदान करता है। गर्जद 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।



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



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 संवरने 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 विलासत 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।

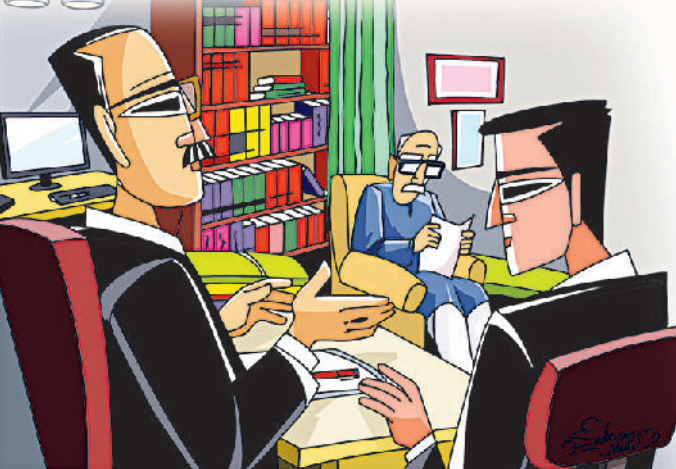
पेशे से वकील माथुर साहब ने पिताजी के इसी कमरे को अपना ऑफिस बना रखा था। ऑफिस के समय के दौरान घर का कोई भी सदस्य कमरे के अंदर नहीं आता। बच्चे भी दादाजी के पास शाम के बाद ही आते। दिन भर वकील साहब के पास लोगों का आना-जाना लगा रहता। पिताजी को भी इसकी आदत हो गई थी। शुरू-शुरू में एक-दो बार दबी जुबान से बेटे 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 घुली 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 हूँ। 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



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





योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

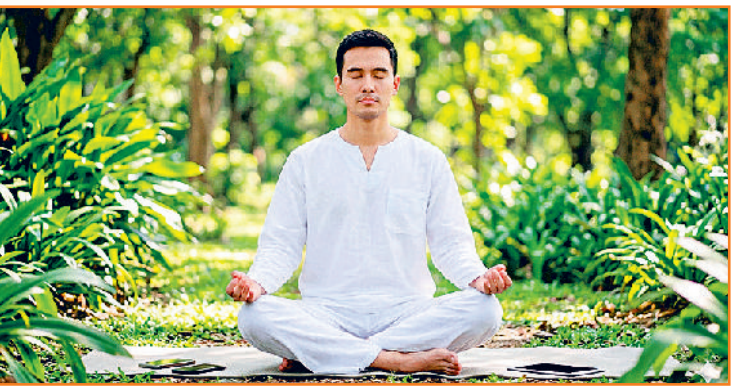
हर रोज सुबह आंख खुलते ही मोबाइल स्क्रीन, दिनभर लैपटॉप और शाम होते ही सोशल मीडिया पर सक्रियता। आज की लाइफस्टाइल में ज्यादातर लोगों का अधिकांश समय किसी न किसी डिजिटल स्क्रीन के साथ जुड़ा रहता है। डिजिटल दुनिया में रहने की यह व्यस्तता हमारे शरीर के विभिन्न अंगों, विशेष रूप से आंखों, गर्दन, पीठ समेत हमारे 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।

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 लोगों 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 आपके 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 कैरम 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 तमाम व्यस्तताओं के बावजूद आपके 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 कैरम 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

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

हिंदी फिल्मी गीतों में अन्य रिश्तों की तरह ही पिता और उसकी संतान के रिश्ते को भी बेहद खूबसूरती से प्रस्तुत किया जाता रहा है। पिता-पुत्र और पिता-पुत्री के भावनात्मक जुड़ाव पर रचे गए कुछ यादगार फिल्मी गीतों पर एक नजर।

फिल्मी गीतों में खूब छलकीं पिता की कोमल भावनाएं



'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।

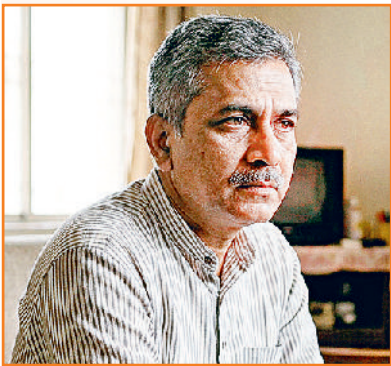
बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में

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 गाया 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 आपक और उनके बीच नजदीकी तो बढ़ेगी ही साथ ही आपको उनके अनुभव का लाभ भी मिलेगा।

उन्हें महसूस कराएं स्पेशल: आप मन ही मन तमाम व्यस्तताओं के बावजूद आपके 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 कैरम 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



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। *