

विशेष

पिता दिवस-योग दिवस

21 जून

पिता अब छिपी-छिपी नहीं रही प्रेम की अभिव्यक्ति

आवरण कथा

कल्पना मनोहरा, साहित्यकार

माँ का प्रेम-स्नेह अकसर शब्दों और स्पर्शों में सहज ही दिखाई देता है, जबकि पिता अपने प्रेम को व्यक्त नहीं कर पाते। पीढ़ी-दर-पीढ़ी उन्होंने अपने पिता को मौन रहकर जिम्मेदारियां निभाते देखा, इसलिए वे भी अपने प्रेम को त्याग और कर्तव्य के पीछे छिपाते रहे। पिता हर संघर्ष का चुपचाप सामना करते हुए परिवार की सुरक्षा-स्थिरता का आधार बने रहे। पिता की इस छवि को गढ़ने की जिम्मेदारी केवल समाज की नहीं, परिवार की स्त्रियों की भी रही। आखिर हर पिता पहले एक बेटा होता है, उसे पिता बनने का कोई औपचारिक पाठ नहीं पढ़ाया जाता। वह अपने आस-पास के व्यवहारों, संकेतों और अपेक्षाओं से सीखता रहा। बचपन से अपनी माँ, दादी, बुआ, मौसी और नानी से उसे मजबूत बने रहने, कमजोरी न दिखाने और भावनाओं पर नियंत्रण रखने की सीख दी जाती रही। कोमलता और कठोरता के बीच एक अदृश्य रेखा खींच दी गई। पिता से अपेक्षा की गई कि वह घर की जिम्मेदारियां उठाए, कठिन परिस्थितियों में संयम बनाए रखे और हर संकट में अडिग खड़ा रहे। नतीजा यह हुआ ये बातें समय के साथ उसके स्वभाव का हिस्सा बन गईं। पिता अपनी संतान से प्रेम तो करता रहा, पर उसे व्यक्त करने में संकोच करता।

पिता की परंपरागत छवि

पुरानी पीढ़ी के परिवारों में पिता का व्यक्तित्व अनुशासन का पर्याय माना जाता था। उनकी मौजूदगी भर से घर का माहौल बदल जाता था। बच्चे उनसे डरते थे, लेकिन एक भरोसा भी करते थे। वे बच्चों के साथ बैठकर लंबी बातचीत भले न करते हों, लेकिन उनकी पढ़ाई, भविष्य को लेकर लगातार सजग रहते थे। अपने संघर्षों का बोझ परिवार पर डालने के बजाय पिता उसे स्वयं ही उठाते रहे। कई लोगों की स्मृतियों में पिता ऐसे व्यक्ति के रूप में बसे हैं, जिन्होंने उनके लिए हर संभव प्रयास किया, लेकिन शायद ही कभी सिर पर हाथ रखकर पूछा हो, 'तुम खुश तो हो बेटा?' यह अभाव हमेशा बच्चों के मन में शिकायत नहीं बनता, फिर भी

किसी कोने में बना रहता है। बच्चे उनके स्नेह को शब्दों में नहीं, कर्मों में पढ़ना जानते थे-फँस भर देने में, देर रात तक काम करते रहने में, बीमारी के दौरान सिरहाने बैठे रहने में या अपनी इच्छाओं को पीछे रख देने में। दरअसल, पुरुषों की कई पीढ़ियां ऐसे वातावरण में बड़ी हुईं, जहाँ कोमलता को मान नहीं मिलता था। उन्हें बताया गया कि भावुक होना एक कमजोरी है। आंसू छिपाने हैं, डर प्रकट नहीं करना है, मन की बात अपने भीतर रखनी है। यही कारण है कि अनेक पिता अपने बच्चों के सामने सहज नहीं हो पाए। उन्होंने अपने लगाव को जिम्मेदारियों में ढाल दिया।

तोड़ी है परंपरागत छवि

आज समय बदल चुका है, उसके साथ रिश्तों की भाषा भी बदली है। आज पितृत्व के स्वरूप में परिवर्तन दिखाई देने लगा है। यह परिवर्तन हर जगह एक जैसा नहीं है, लेकिन उसकी मौजूदगी से इंकार नहीं किया जा सकता। अब पिता केवल



केवल सुविधाएं जुटा देना पर्याप्त नहीं है। बच्चों को समय चाहिए, भरोसा चाहिए और ऐसा साथ चाहिए, जहां वे बिना झिझक अपने मन की बात कह सकें।

अलग रंग लिए हैं पिता-बेटी का रिश्ता

पिता और बेटी का रिश्ता परिवार के अन्य रिश्तों से कुछ अलग रंग लिए होता है। बेटी अपने पिता के माध्यम से दुनिया के पुरुष समाज को देखना और समझना शुरू करती है। उसके भीतर आत्म-सम्मान, सुरक्षा और अपने अस्तित्व के मूल्य का जो पहला बोध बनता है, उसमें पिता की भूमिका अहम होती है। एक पिता अपनी बेटी के साथ जैसा व्यवहार करता है, वह उसके आत्मविश्वास, संबंधों और जीवन दृष्टि को गहराई से प्रभावित करता है। शायद यही कारण है कि अब बेटियों को पापा की परी कहा जाता है। बहुत-सी बेटियों के लिए पिता केवल अभिभावक भर नहीं, बल्कि ऐसे इंसान हैं, जिन पर वे सबसे ज्यादा भरोसा करती हैं। कई बार वे अपने मन की वो बातें भी पिता से कह देती हैं, जिन्हें कहना सहज नहीं है। दूसरी ओर पिता भी अब तमाम परंपरागत अवधारणाओं से उबर कर अपनी बेटियों के प्रति कोमल भाव संजोए दिखते हैं। उन्हें अपनी बेटी की इच्छाओं को पूरा करने में खुशी मिलती है, उनकी उपलब्धियों पर वे गर्व से भर उठते हैं। बदलते हुए इस दौर में आज के पिता बेटियों को संरक्षण देने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि उन्हें अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व गढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। आज के दौर में पिता को यह भी समझ में आ गया है कि दुनिया केवल अनुशासन से नहीं, प्रेम और संवेदनाओं से भी फलती-फूलती है।

स्पेशल: इंटरनेशनल डोमेस्टिक वर्कर्स-डे, 16 जून

डोमेस्टिक हेलपर यानी घरेलू सहायक रखने से पहले इनकी पुलिस वेरिफिकेशन बहुत जरूरी है। यह सिर्फ आपकी सुरक्षा के लिए ही नहीं, डोमेस्टिक हेलपर की सुरक्षा के लिए भी जरूरी है। साथ ही इन्हें इसके कई फायदे भी मिल सकते हैं। डोमेस्टिक हेलपर रखते हुए किन बातों की सावधानियां रखें, बहुत ही जरूरी जानकारी।

डोमेस्टिक हेलपर रखने से पहले जरूर बरतें कुछ सावधानियां

अवेयरनेस

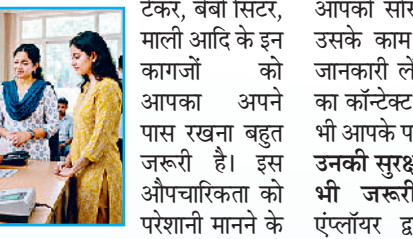
डॉ. मौनिका वर्मा

घरेलू काम में मदद की बात हो या बच्चों-बुजुर्गों की देखभाल। अब अधिकतर शहरी परिवारों में डोमेस्टिक हेलपर (घरेलू सहायक/कामगार) या मेड रखने का चलन है।

रखते वक्त रहें सतर्क: घरेलू सहायकों को रखते समय बेहद सतर्क रहने की जरूरत होती है, क्योंकि आए दिन कई खतरनाक और दुःखद घटनाएं सुनाई देती हैं। इसलिए कानूनी नियमों से लेकर डोमेस्टिक हेलपर के व्यवहार और नागरिकता तक कई पहलुओं पर सही जानकारी लेने की दरकार है।



सही जानकारी जुटाना मुश्किल हो जाता है। इसीलिए काम पर रखने से पहले लोकल पुलिस स्टेशन में हेलपर की पुलिस वेरिफिकेशन करवाना न भूलें। जरूरी डॉक्यूमेंट्स जैसे आधार कार्ड, पैन कार्ड आदि की कॉपी भी घरेलू कामगार से मांगें। अपनी मेड, ड्राइवर, कुक, केयर टेंकर, बेबी सिसटर, माली आदि के इन कागजों को आपका अपने पास रखना बहुत जरूरी है। इस औपचारिकता को परेशानी मानने के



बजाय पुलिस स्टेशन जाकर प्रक्रिया पूरी करने की राह चुनें। याद रखें, किसी डोमेस्टिक हेलपर का अपनी पहचान छुपाकर आपके यहां काम करना, आपके परिवार के साथ ही सोशल, नेशनल सिक्योरिटी से जुड़ा विषय भी है। भविष्य में कोई अनहोनी होने पर बिना वेरिफिकेशन वाले कामगार को रखने के लिए

आप भी कानूनी मुश्किल में पड़ सकते हैं। सजग रहें-सुरक्षित रहें: घरेलू कामगार को सम्मान जरूर दें पर व्यवहार को गंभीरता से समझें। उनकी बातों में किसी तरह का बदलाव दिखे तो सचेत हो जाएं। खासकर बिना कोई स्पष्ट कारण बताए छुट्टी लेना, छुपकर फोन पर चिल्लाना, अपने जानकारों को मिलने बुलाना और अपनी जिंदगी के बारे में हर बार नई बात बताना। ऐसे मामलों में बरती गई सजगता आपको किसी बड़े संकट से बचा सकती है। आपकी सोसाइटी के दूसरे घरों में उसके काम करने के बारे में भी जानकारी लें। उसके फेमिली मेंबर का कॉन्टैक्ट नंबर और घर का पता भी आपके पास होना चाहिए। उनकी सुरक्षा और लाभ के लिए एंज्लॉयर द्वारा की गई कानूनी औपचारिकताएं खुद घरेलू कामगारों की सुरक्षा से भी जुड़ी होती हैं। नियमानुसार काम मिलने पर उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। उन्हें एजेंसीज या एजेंट्स का कोई भय नहीं रहता। उनसे जुड़ी सही जानकारी लेने से बीमारी या किसी परेशानी के समय उनके परिवार को सूचित किया जा सकता है।

बच्चे और योग

अजैश कुमार

योग बच्चों के शारीरिक-मानसिक विकास के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। बच्चों को योग सिखाने की सही उम्र क्या है, उन्हें कितनी देर तक योगाभ्यास करना चाहिए, यह जानना जरूरी है। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के पूर्व योगाचार्य उदय जी के अनुसार, 'अगर

मेरे लिए योग सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं, खुद की देखभाल का नायाब तरीका है

करिना कपूर खान

मैं तो यही कहूंगी कि अगर आपकी जिंदगी में योगासन का साथ है तो आप सही दिशा की तरफ चल रही हैं, क्योंकि योग ही एक ऐसी प्रक्रिया है, जो आपको बिखरे हुए लाइफस्टाइल को सही दिशा में ले जाता है। अगर मैं अपनी जिंदगी में योग की अहमियत की बात करूँ तो योगासन मेरी भाग-दौड़ भरी जिंदगी में शांति और एकाग्रता का सुख लाता है। मेरे हिसाब से योग ऐसा तरीका है, जो सिर्फ शारीरिक फिटनेस नहीं बल्कि मन, शरीर, हृदय के बीच संतुलन बनाए रखने का काम भी करता है। मैंने अपने एक्टिंग करियर में एक फिल्म में किरदार को निभाने के लिए जीरो फिगर बनाने का जोखिम उठाया था। एक खाती-पीती लड़की के लिए, जो फिल्मों में आने से पहले थोड़ा मोटी भी थी, उसके लिए जीरो फिगर बनाना आसान नहीं था। लिहाजा जीरो फिगर तक पहुंचने के बाद मुझे कुछ शारीरिक कठिनाइयों को भी सामना करना

बच्चों के लिए योग से जुड़ी जरूरी बातें

बच्चों के शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग बहुत जरूरी है।

बच्चों को किस उम्र से योग का प्रशिक्षण दिया जाए, उन्हें कितनी देर तक योगाभ्यास करना चाहिए? जानिए, योग प्रशिक्षक से।

स्टार फिटनेस

बढ़ती उम्र में, वर्क स्ट्रेस में भी योग कैसे फिट और एनर्जेटिक बनाए रखता है, बता रही है एक्ट्रेस करीना कपूर खान और आलिया भट्ट।

योग ने दी हेल्दी लाइफ

पड़ा, लेकिन जब से मैंने प्रतिदिन योग को अपनी जिंदगी में शामिल कर लिया, इससे मुझे न सिर्फ मानसिक शांति मिली, शारीरिक परेशानियां भी दूर हुईं। मेरे लिए योग सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं है, खुद की देखभाल का नायाब तरीका भी है। सच कहूँ तो योग में कई ऐसे प्रकार होते हैं, जो आपको न सिर्फ

बच्चों के लिए योग से जुड़ी जरूरी बातें

बच्चों के शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग बहुत जरूरी है।

बच्चों को किस उम्र से योग का प्रशिक्षण दिया जाए, उन्हें कितनी देर तक योगाभ्यास करना चाहिए? जानिए, योग प्रशिक्षक से।

स्टार फिटनेस

बढ़ती उम्र में, वर्क स्ट्रेस में भी योग कैसे फिट और एनर्जेटिक बनाए रखता है, बता रही है एक्ट्रेस करीना कपूर खान और आलिया भट्ट।

योग ने दी हेल्दी लाइफ

पड़ा, लेकिन जब से मैंने प्रतिदिन योग को अपनी जिंदगी में शामिल कर लिया, इससे मुझे न सिर्फ मानसिक शांति मिली, शारीरिक परेशानियां भी दूर हुईं। मेरे लिए योग सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं है, खुद की देखभाल का नायाब तरीका भी है। सच कहूँ तो योग में कई ऐसे प्रकार होते हैं, जो आपको न सिर्फ

बच्चों के लिए योग से जुड़ी जरूरी बातें

बच्चों के शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग बहुत जरूरी है।

बच्चों को किस उम्र से योग का प्रशिक्षण दिया जाए, उन्हें कितनी देर तक योगाभ्यास करना चाहिए? जानिए, योग प्रशिक्षक से।

स्टार फिटनेस

बढ़ती उम्र में, वर्क स्ट्रेस में भी योग कैसे फिट और एनर्जेटिक बनाए रखता है, बता रही है एक्ट्रेस करीना कपूर खान और आलिया भट्ट।

योग ने दी हेल्दी लाइफ

पड़ा, लेकिन जब से मैंने प्रतिदिन योग को अपनी जिंदगी में शामिल कर लिया, इससे मुझे न सिर्फ मानसिक शांति मिली, शारीरिक परेशानियां भी दूर हुईं। मेरे लिए योग सिर्फ एक एक्सरसाइज नहीं है, खुद की देखभाल का नायाब तरीका भी है। सच कहूँ तो योग में कई ऐसे प्रकार होते हैं, जो आपको न सिर्फ

समाज समायानुकूल बदल रहा है। पिता भी अपनी परंपरागत छवि से उबरे हैं। लेकिन वह वास्तव में कितने बदले हैं, उनका बदलना कितना जरूरी है, एक विवेचन।

वास्तव में कितने बदले हैं आज के पिता

बदलाव

अलका 'सोनी'

आरत सहित दुनिया भर में पिता की भूमिका तेजी से बदल रही है। पहले जहां 'अच्छा पिता' वही माना जाता था, जो आर्थिक रूप से परिवार को सुरक्षित रखे, वहीं आज अच्छा पिता वो है, जो बच्चों के साथ समय बिताए, भावनात्मक रूप से उन्हें सपोर्ट करे। यूनिसेफ और कई पारिवारिक अध्ययन बताते हैं कि जिन बच्चों के जीवन में पिता सक्रिय रूप से शामिल होते हैं, उनमें आत्मविश्वास, सामाजिक कौशल और मानसिक संतुलन बेहतर पाया जाता है। आज सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भी 'हैंड्स-ऑन डैड' की छवि तेजी से उभर रही है। वे अपने बच्चे को खाना खिलाते हुए, स्कूल के लिए तैयार करते हुए, उनके साथ खेलते हुए दिखते हैं, आज ये पिताओं के सामान्य दृश्य बनते जा रहे हैं।

क्यों जरूरी है इमोशनल फादरहुड: पैरेंटिंग एक्सपर्ट्स का कहना है कि केवल आर्थिक सुरक्षा बच्चों के स्वस्थ विकास के लिए पर्याप्त नहीं होती है, भावनात्मक सुरक्षा भी जरूरी है। आज की तेज और डिजिटल दुनिया में बच्चे कई मानसिक दबावों से गुजर रहे हैं, जैसे पढ़ाई का तनाव, सोशल मीडिया का प्रभाव, अकेलापन और प्रतिस्पर्धा। ऐसे समय में यदि पिता बच्चों के साथ खुलकर बातचीत करते हैं, उनकी बात सुनते हैं और भावनात्मक समर्थन देते हैं, तो बच्चे अधिक मजबूत बनते हैं। एक अंतरराष्ट्रीय अध्ययन में पाया गया कि जिन बच्चों के पिता नियमित रूप से उनके साथ समय बिताते हैं, उनमें व्यवहार संबंधी समस्याएं कम होती हैं, पढ़ाई में आत्मविश्वास अधिक होता है। भारतीय समाज कितना बदला: हालांकि बदलाव



साफ दिखाई दे रहा है, लेकिन विशेषज्ञ मानते हैं कि भारतीय समाज अभी संक्रमण के दौर में है। कई परिवारों में आज भी यह धारणा मौजूद है कि बच्चों की देखभाल मुख्यतः मां की जिम्मेदारी है। ग्रामीण और छोटे शहरों में अभी भी ऐसे पिता कम दिखाई देते हैं, जो खुलकर भावनात्मक जुड़ाव दिखाते हों। 'मर्द को दर्द नहीं होता' जैसी सोच पुरुषों को अपनी भावनाएं व्यक्त करने से रोकती है। इसके अलावा लंबे कार्य



घंटों, नौकरी का दबाव और डिजिटल व्यस्तता, कई पिताओं को बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने से दूर कर देते हैं। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि बच्चों के साथ समय बिताने के लिए हमेशा घंटों की जरूरत नहीं होती। यदि पिता रोज कुछ समय पूरी इमानदारी से बच्चों के साथ बातचीत करें, तो यह रिश्ता गहरा बन सकता है। विशेषज्ञ यह भी मानते हैं कि पिता यदि घर के छोटे कामों और बच्चों की देखभाल में भाग लेते हैं, तो बच्चे लैंगिक समानता भी सीखते हैं। यह बदलाव केवल परिवारों को नहीं, बल्कि पूरे समाज को अधिक संवेदनशील बना सकता है। क्योंकि जिन बच्चों को बचपन में भावनात्मक सुरक्षा मिलती है, वे बड़े होकर अधिक आत्मविश्वासी और सहानुभूतिपूर्ण इंसान बनते हैं।

पिता का 'परफेक्ट' नहीं 'उपलब्ध' होना जरूरी

पैरेंटिंग एक्सपर्ट्स के अनुसार अच्छे पिता बनने के लिए 'परफेक्ट' होना जरूरी नहीं, 'उपलब्ध' होना जरूरी है। जैसे कि-

► बच्चों की बात बिना टोके सुनें।

► बतौर पिता आप हर दिन कुछ समय केवल अपने बच्चों के लिए जरूर निकालें।

► डांट के बजाय संवाद को प्राथमिकता दें।

► बच्चों की छोटी उपलब्धियों की भी सराहना करें।

► अपनी भावनाएं व्यक्त करने से न हिचकें।

► स्क्रीन टाइम कम करके फैमिली टाइम बढ़ाएं।

बच्चों के लिए रोजाना योग करना अच्छा होता है, लेकिन अगर वे हर दिन योग नहीं कर पाते हैं तो सप्ताह में 3-4 दिन भी योग करना पर्याप्त है।

योग के फायदे: योग से बच्चों का शारीरिक विकास बेहतर ढंग से होता है। उनकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर में लचीलापन बढ़ता है। योग से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है, मानसिक शांति भी मिलती है। ध्यान केंद्रित होने से बच्चों की पठन-पाठन क्षमता बढ़ती है।

इन बातों का रखें ध्यान: शुरुआत में बच्चों को सरल और आसान योग मुद्राएं सिखाएं। बच्चों के लिए योग को मजेदार बनाएं ताकि वे इसे खुशी-खुशी करें। छोटे बच्चों के लिए योग को खेल के रूप में सिखाना चाहिए, जिससे वे इसे आसानी से और मजे से कर सकें। खेल-खेल में योग करने से बच्चों को आनंद मिलता है, वे आसानी से योग की ओर आकर्षित होते हैं।

है। सच कहूँ तो जब आप रेग्युलर योग करती तो तो सिर्फ आपकी हेल्थ ही ठीक नहीं रहती, आपकी पर्सनालिटी में भी निखार आता है। रोज योग करने से आप अपने आप को खुश और फ्रेश महसूस करती हैं। बता दूँ, फिल्मों में आने से पहले मैं बहुत मोटी थी, उस वक्त मेरा वजन 67 से 70 किलो के बीच था। फिल्मों में आने के बाद जब मैंने क्रैश डाइट और ज्यादा एक्सरसाइज की तो मुझे हेल्थ इश्यू होने लगे थे। लेकिन जब से मैंने योग करना शुरू किया है, तब से मैं अंदरूनी तौर पर अपने आप को स्वस्थ और तरोताजा महसूस करने लगी। योग के अलग-अलग फॉर्म से बहुत फायदे हुए। जैसे मेंडिटेशन से मानसिक तौर पर शांति महसूस करती हूँ। सच कहूँ तो अपनी बिजी लाइफ में फिट और फाइन रहने के लिए मुझे योग नामक गुरु मंत्र मिल गया है। मैं तो सभी से कहना चाहूंगी कि आपकी जिंदगी आपकी अपनी है। आप जैसे चाहें वैसे जिएं, लेकिन अगर आपने योगासन को अपनी जिंदगी का हिस्सा बना लिया तो आप अपने जीवन में कई सारे अच्छे बदलाव महसूस करंगी, जैसा मैं महसूस करती हूँ।



ख़बर संक्षेप

शिविर में हुई 285 नेत्र रोगियों की जांच

सिरसा। श्री हनुमंत फाउंडेशन द्वारा श्री हनुमंत चैरटेबल अस्पताल में आंखों की जांच का 282वां निःशुल्क शिविर लगाया गया। मुख्य परियोजना संयोजक सुमन मित्तल ने बताया कि नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रवीण अरोड़ा व डॉ. महिप बंसल ने अपनी टीम व सहयोगियों के साथ 285 नेत्र रोगियों की जांच की। शिविर के दौरान मोतियाबिंद से पीड़ित 53 जरूरतमंद मरीजों का निशुल्क अप्रेशन के लिए चयन किया गया। शिविर में 60 रोगियों की शुरुार जांच व आंखों के अप्रेशन के लिए चयनित नेत्र रोगियों की जांच के लिए भेजा गया।

जिले के खिलाड़ी शूटिंग स्पर्धा के लिए चयनित

सिरसा। लक्ष्य शूटिंग स्पोर्ट्स अकादमी के खिलाड़ियों ने हरियाणा स्टेट शूटिंग चैंपियनशिप 2 से 12 जून तक डॉ. कर्णी सिंह शूटिंग रेंज, तुगलकाबाद, नई दिल्ली में आयोजित हुई, में शानदार प्रदर्शन करते हुए नॉर्थ जोन शूटिंग चैंपियनशिप के लिए अपना चयन सुनिश्चित किया है। संचालक अमित फुटेला ने बताया कि यह उपलब्धि न केवल खिलाड़ियों की मेहनत और समर्पण का परिणाम है, बल्कि ऐलनाबाद क्षेत्र में शूटिंग खेल के बढ़ते स्तर को भी दर्शाती है।

ट्रस्ट ने पक्षियों के लिए लगाए पानी के सकोरे

सिरसा। बाबा सर साईनाथ सेवा ट्रस्ट द्वारा भीषण गर्मी के मौसम में पक्षियों को राहत प्रदान करने के उद्देश्य से सिरसा रेलवे स्टेशन के समीप स्थित रेलवे पार्क में पक्षियों के लिए पानी पीने हेतु सकोरे लगाए गए। ट्रस्ट द्वारा अब तक लगभग 100 सकोरे विभिन्न स्थानों पर लगाए जा चुके हैं, जिससे पक्षियों को गर्मी के मौसम में पानी की उपलब्धता सुनिश्चित हो सके। इस अवसर पर संस्था के प्रधान रविंद्र सैनी, मुख्य अतिथि अध्यापक गोविंद गौतम शर्मा, सुलतान सैनी, संस्था सदस्य आशीष बिश्रोई सहित अन्य पदाधिकारी आदि रहे।

खरीफ-2025 की नरमा फसल का पूरा बीमा क्लेम दिलाने की मांग

फतेहाबाद। खरीफ सीजन-2025 में नरमा की फसल के नुकसान का पूरा मुआवजा नहीं मिलने से नाराज गांव मेहूवाला के किसानों ने उपायुक्त डॉ. विवेक भारती को ज्ञापन सौंपकर उचित बीमा क्लेम दिलाने की मांग उठाई। उपायुक्त कार्यालय पहुंचे किसानों रमन कुमार, वीर सिंह, मोहर सिंह और भूप जाखड़ ने बताया कि प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत खरीफ सीजन-2025 में गांव मेहूवाला की नरमा फसल प्रभावित हुई थी।

प्रदर्शनी से जनकल्याणकारी योजनाओं पर किया जागरूक

सिरसा। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में सिरसा स्थित सरल केंद्र में एक विशेष प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इस प्रदर्शनी का मुख्य उद्देश्य आम जनता तक केंद्र सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी पहुंचाना है। पांच दिवसीय प्रदर्शनी के पहले दिन भाजपा जिलाध्यक्ष यतिंद्र सिंह एडवोकेट एवं एसडीएम सिरसा राजेंद्र कुमार ने अवलोकन किया। प्रदर्शनी में कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा, महिला सशक्तिकरण, स्टार्टअप इंडिया, डिजिटल इंडिया सहित विभिन्न विषय शामिल रहे।

क्रॉप कटिंग प्रक्रिया पर किसानों ने उठाए सवाल

फतेहाबाद। किसानों ने क्रॉप कटिंग प्रक्रिया में गड़बड़ी की आशंका जताते हुए इसकी निष्पक्ष जांच की मांग की। उनका कहना है कि वास्तविक नुकसान के मुकाबले किसानों को काफी कम राशि दी गई है। किसानों ने कहा कि खरीफ सीजन में हुए नुकसान के बाद उन्हें बीमा राशि से राहत मिलने की उम्मीद थी, लेकिन कम क्लेम मिलने से उनकी परेशनियां और बढ़ गई हैं। ज्ञापन सौंपने के बाद किसानों के प्रतिनिधिमंडल ने कृषि एवं किसान कल्याण विभाग के उपनिदेशक डॉ. राजेश सिहाग से भी मुलाकात की। किसानों ने उन्हें पूरे मामले से अवगत कराते हुए उचित बीमा राशि दिलाने और मामले की जांच करवाने की मांग की। किसानों ने प्रशासन से मांग की है कि मेहूवाला क्षेत्र में हुए वास्तविक नुकसान का पुनर्मूल्यांकन करवाया जाए, ताकि प्रभावित किसानों को प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना का पूरा लाभ मिल सके।

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, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार

फोन : 9315429403, 8291554800, 7988727916

फतेहाबाद पहुंचने पर कार्यकर्ताओं ने भाजपा प्रदेशाध्यक्ष डॉ. अर्चना का किया भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

भारतीय जनता पार्टी की प्रदेशाध्यक्ष बनने के बाद पहली बार फतेहाबाद पहुंची डॉ. अर्चना गुप्ता का जिलेभर में कार्यकर्ताओं, सामाजिक संस्थाओं और विभिन्न संगठनों ने भव्य स्वागत किया। जगह-जगह पुष्पवर्षा, फूलमालाओं और अभिनंदन समारोहों के बीच प्रदेशाध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं का आभार जताते हुए कहा कि भाजपा की सबसे बड़ी ताकत उसके समर्पित कार्यकर्ता हैं और उनका सम्मान उनके लिए सर्वोपरि है। जिला भाजपा कार्यालय पहुंचने पर जिला अध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा, राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, पूर्व विधायक देवेंद्र बबली सहित बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं ने उनका स्वागत किया। उन्होंने कहा कि भाजपा केवल एक राजनीतिक दल

प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत विश्व में आत्मनिर्भरता व तकनीकी प्रगति में स्थापित कर रहा नए आयाम: डॉ. गुप्ता

नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण का एक व्यापक अभियान है। प्रत्येक कार्यकर्ता जनसेवा को अपना मूल मंत्र बनाकर कार्य करे और गांव-गांव तथा घर-घर जाकर केंद्र और प्रदेश सरकार की योजनाओं की जानकारी लोगों तक पहुंचाए। गुप्ता ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में सरकार का लक्ष्य समाज के अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति तक विकास की रोशनी पहुंचाना है। पात्र लोगों को योजनाओं का लाभ मिलना ही वास्तविक विकास है। इस अवसर पर राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, पूर्व विधायक दुड़ाराम, जिला प्रभारी सुरेंद्र आर्य, रविंद्र बलियाला, स्वतंत्र बाला चौधरी, लक्ष्मण नापा, भारत भूषण, सुमन खीचड़, कंवल चौधरी, राकेश सिहाग, मुकेश गौड़ सहित बड़ी संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

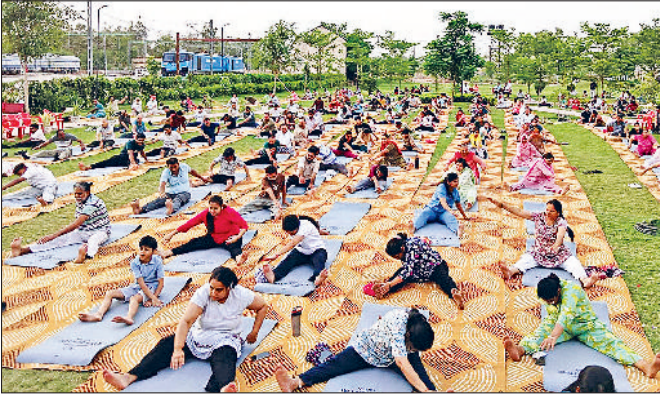


मोदी के नेतृत्व में विश्व मंच पर मजबूत हुआ भारत

प्रदेशाध्यक्ष ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत विश्व स्तर पर नई पहचान बना रहा है। देश आत्मनिर्भरता, आर्थिक विकास, तकनीकी प्रगति और वैश्विक प्रतिष्ठा के नए आयाम स्थापित कर रहा है। उन्होंने कहा कि भारत विश्वगुरु बनने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने हरियाणा सरकार की नीतियों का उल्लेख करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में विकसित हरियाणा के संकल्प को सरकार करने के लिए पारदर्शी और जवाबदेह प्रशासन दिया जा रहा है। सभी कार्यकर्ताओं को इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए कंधे से कंधा मिलाकर काम करना चाहिए।

श्रीमत सिटी सेंटर की ओर से साप्ताहिक योग शिविर का शुभारंभ

योग समाज, राष्ट्र और दुनिया के लिए फायदेमंद, 21 जून को मनाया जाता है विश्व योग दिवस



सिरसा। योगाभ्यास करते हुए शहरवासी।

हरिभूमि न्यूज ►► सिरसा

योग न केवल व्यक्ति के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह समाज, राष्ट्र और दुनिया के लिए भी फायदेमंद है। योगा के नियमित आयास से शारीरिक लाभ के साथ-साथ मानसिक लाभ भी होता है। तभी दुनिया योगा का लोहा मानने लगी है। हर साल 21 जून को अंतर राष्ट्रीय स्तर पर योगा दिवस का आयोजन होने लगा है।

उक्त उद्घार भाई कन्हैया आश्रम के संचालक पद्मश्री गुरविंद्र सिंह ने रेलवे पार्क में श्रीमत सिटी सेंटर की ओर से आयोजित साप्ताहिक योग शिविर का शुभारंभ करते हुए व्यक्त किए। योग शिविर का आयोजन महात्मा बुद्ध योग संस्थान के सहयोग से किया जा रहा है, जिसमें योगाचार्य नरेंद्र योगी योग की विभिन्न क्रियाएं करवा रहे हैं। मु य अतिथि पद्मश्री गुरविंद्र सिंह ने योग को

जीवन में अपनाने पर जोर देते हुए कहा कि ऐसे आयोजन वर्षभर होने चाहिए, ताकि हर व्यक्ति योग से जुड़े और स्वस्थ रहें। उन्होंने श्रीमत सिटी सेंटर को इस भव्य आयोजन के लिए शुभकामनाएं प्रेषित की। इस मौके पर महात्मा बुद्ध योग संस्थान के सचिव योग साधक गोपाल कायत, सदस्य मोनिका, प्रीति, मीत, राधेश्याम, महेंद्र शर्मा, राजू कैमरामैन के अलावा श्रीमत सिटी सेंटर के प्रबंधक सुरेंद्रपाल सेठी, सतीश गर्ग, धीरज मेहता सहित स्टाफ के अन्य सदस्य उपस्थित थे। योग शिविर के प्रथम दिन योगाचार्य नरेंद्र योगी ने शरीर जागरण, सुखासन, गर्दन संचालन, कंधा संचालन, तितली शिविर का आयोजन महात्मा बुद्ध योग संस्थान के सहयोग से किया जा रहा है, जिसमें योगाचार्य नरेंद्र योगी योग की विभिन्न क्रियाएं करवा रहे हैं। मु य अतिथि पद्मश्री गुरविंद्र सिंह ने योग को



फतेहाबाद। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में निकाली गई योग मैराथन में भाग लेते हुए युवा।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग मैराथन में आमजन और खिलाड़ियों ने की सहभागिता

फतेहाबाद। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में सोमवार को पंचायत भवन से एमएस कॉलेज तक योग मैराथन का आयोजन किया गया। आमजन में योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित इस मैराथन को एसडीएम राजेश कुमार ने झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर जिला आयुष अधिकारी डॉ. प्रवीण शर्मा, जीएम रोडवेज महेंद्र सिंह, उपनिदेशक अमित पंवार, एसडीओ सतपाल रोज, एमएस कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरुवर्ण दास सहित संबद्ध अधिकारी उपस्थित रहे। एसडीएम राजेश कुमार ने कहा कि अंतराष्ट्रीय योग दिवस केवल एक आयोजन नहीं बल्कि चरम्यक एवं संतुलित जीवन की ओर बढ़ने का एक सशक्त माध्यम है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य

धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का माध्यम है। उन्होंने मैराथन का आयोजन किया गया। आमजन में योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित इस मैराथन को एसडीएम राजेश कुमार ने झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर जिला आयुष अधिकारी डॉ. प्रवीण शर्मा, जीएम रोडवेज महेंद्र सिंह, उपनिदेशक अमित पंवार, एसडीओ सतपाल रोज, एमएस कॉलेज प्राचार्य डॉ. गुरुवर्ण दास सहित संबद्ध अधिकारी उपस्थित रहे। एसडीएम राजेश कुमार ने कहा कि अंतराष्ट्रीय योग दिवस केवल एक आयोजन नहीं बल्कि चरम्यक एवं संतुलित जीवन की ओर बढ़ने का एक सशक्त माध्यम है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य

जिलावासियों से आह्वान किया कि वे 21 जून को आयोजित होने वाले योग दिवस कार्यक्रमों में अधिक से अधिक संख्या में भाग लें तथा योग को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। उन्होंने बताया कि अंतराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर आयुष विभाग द्वारा प्रतिदिन जागरूकता कार्यक्रम, योग अभ्यास सत्र एवं प्रचार-प्रसार गतिविधियां आयोजित की जा रही हैं। इन गतिविधियों का उद्देश्य अधिक से अधिक नागरिकों को योग दिवस कार्यक्रमों से जोड़ना तथा योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाना है। उन्होंने बताया कि जिला स्तरीय मुख्य कार्यक्रम एमएस कॉलेज में आयोजित किया जाएगा।

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग मैराथन का आयोजन

सिरसा। 12वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस एवं केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में विशेष अभियान के तहत जिला प्रशासन और आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में सोमवार को योग मैराथन का आयोजन किया गया। योग मैराथन का शुभारंभ जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. आशु शर्मा ने झंडी दिखाकर किया, जो स्थानीय बाल भवन से शुरू होकर शहीद भगत सिंह स्टेडियम में संपन्न हुई। इस दौरान युवाओं, महिलाओं, वरिष्ठ नागरिकों, खिलाड़ियों, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों तथा विभिन्न विभागों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिभागियों ने योग को जन-जन तक पहुंचाने और नशा मुक्त समाज के निर्माण का संदेश देते हुए सामूहिक रूप से दौड़ लगाई। डॉ. आशु शर्मा ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बनाता है। नियमित योग अभ्यास से न केवल शरीर निरोग रहता है, बल्कि तनाव से मुक्ति और जीवन में

19 को योग संगोष्ठी

जिला योग समन्वयक डॉ. सुरेंद्र नागर ने बताया कि 16 जून से 18 जून तक पुनः तीन दिवसीय विशेष अभियान कार्यक्रम आयोजित होंगे, जिनमें जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, कर्मचारियों और आमजन को योग प्रशिक्षण दिया जाएगा। वहीं 19 जून को आयुर् उद्योति आयुर्वेदिक महाविद्यालय जोधपुरिया में योग संगोष्ठी एवं सेमिनार का आयोजित किया जाएगा, जिनमें योग एवं रिसर्च विषय पर चर्चा होगी। उन्होंने बताया कि 20 जून को मुख्य कार्यक्रम की पायलट रिसर्च आयोजित की जाएगी। इसके बाद 21 जून को जिला एवं ब्लॉक स्तर पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम आयोजित होगा। इस अवसर पर डॉ. सुचेता तोमर, डॉ. हेमराम, डॉ. उमेश सहगल, डॉ. सीमा बंसल, डॉ. कल्पप्रिया, डॉ. मीना, डॉ. स्मृति, चंद्रप्रकाश, दिनेश, सुरेश सैनी, संजय फार्मासिएट खेल विभाग से प्रशिक्षक हरविंदर सिंह, रजत सिंह, शंकर सैनी, ओमप्रकाश आदि उपस्थित रहें।

सकारात्मक ऊर्जा का संचार भी होता है। उन्होंने सभी नागरिकों से अपील की कि वे स्वयं भी योग अपनाएं और अपने परिवार व समाज को भी इसके लिए प्रेरित करें।

108 दिन तक गूंजेगा मां भगवती का गुणगान

फतेहाबाद। शहर के सर्वश्री वैष्णो भजन मंडल की ओर से 108 दिनों तक चलने वाले मां भगवती के विशेष गुणगान कार्यक्रम का शुभारंभ 16 जून, मंगलवार से किया जाएगा। आयोजन की शुरुआत कृष्णपुरा स्थित श्री दरबार से होगी, जहां प्रतिदिन रात 8 बजे से 10 बजे तक माता रानी का गुणगान किया जाएगा। आयोजन स्वामी विज्ञान प्रेमानंद महाराज तथा विश्व विख्यात महंत हरबंस लाल बंसी के शुभ आशीर्वाद में संपन्न होगा। भजन मंडल के अनुसार पहले दिन मां ज्योत्स्ना जी की पावन ज्योति के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया जाएगा। कार्यक्रम स्थल श्री दरबार, मोहल्ला कृष्णपुरा, गली रामस्वरूप पकौड़े वाली में निर्धारित किया गया है।

वैष्णो भजन मंडल की नई कार्यकारिणी गठित, ईश मेहता संरक्षक, प्रवीण बने प्रधान

शम्मी दींगरा उपप्रधान, विजय मिश्रा सचिव और कमलकांत बत्रा कोषाध्यक्ष नियुक्त

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

सर्व श्री वैष्णो भजन मंडल रजि फतेहाबाद की बैठक मंडल कार्यालय में आयोजित की गई। बैठक में स्वामी विज्ञान प्रेमानंद महाराज मार्गदर्शक सर्वश्री वैष्णो भजन मंडल, महंत हरबंस लाल बंसी की आज्ञा अनुसार नई कार्यकारिणी का गठन किया गया। नई कार्यकारिणी में प्रवीण रुखाया को प्रधान, शम्मी दींगरा को



फतेहाबाद। वैष्णो भजन मंडल की नई कार्यकारिणी।

उपप्रधान, विजय मिश्रा को सचिव एवं कमलकांत बत्रा को कोषाध्यक्ष चुना गया। इसके अलावा पवन रुखाया, पुरानचंद जुनेजा, मुकेश नारंग, मुकेश नागपाल, गुलशन नारंग, मुकेश नागपाल, गुलशन नारंग, पवन छाबड़ा, पवन नारंग, अमित जुनेजा, अरुण आहूजा, नरेंद्र दीवाना, महेंद्र सिंह, आशु रुखाया, भाई सतीश श्रीधर, सुशील डोडा,

सररजना, मनीष शर्मा, तरुण असीजा, दिनेश नागपाल, भाई ईश्वर को कार्यकारिणी में शामिल किया गया। संरक्षक ईश मेहता ने नई कार्यकारिणी को बधाई दी। नवनि्युक्त प्रधान प्रवीण रुखाया ने मंडल के सभी सदस्यों का आभार व्यक्त किया।

सड़क सुरक्षा और सामाजिक एकता का संदेश देकर संपन्न हुई श्रीमद्भागवत कथा

सड़क पर सावधानी से बच सकती है कई जिंदगियां : महंत

गांव भिरड़ाना में सात दिवसीय भागवत कथा पूर्णाहुति के साथ संपन्न

हरिभूमि न्यूज ►► फतेहाबाद

गांव भिरड़ाना में सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ सोमवार को पूर्णाहुति और हवन के साथ संपन्न हो गया। अंतिम दिन राजस्थान के नागौर स्थित श्री बालाजी सेवा धाम के महामंडलेश्वर महंत बजरंगदास महाराज ने श्रद्धालुओं को धर्म के साथ जीवन प्रबंधन, सड़क सुरक्षा, सामाजिक



फतेहाबाद। गांव भिरड़ाना में कथा करते महामंडलेश्वर महंत बजरंगदास महाराज व उपस्थित श्रद्धालु।

एकता और जीव संरक्षण का संदेश दिया। महंत बजरंगदास महाराज ने कहा कि आज का व्यक्ति भागदौड़ भरी जिंदगी में इतना उलझ गया है



फोटो : हरिभूमि

कि उसका शरीर एक स्थान पर होता है, जबकि मन और मस्तिष्क कहीं और भटकते रहते हैं। ऐसे में व्यक्ति अपने कार्य पर पूरी एकाग्रता नहीं दे

पाता। उन्होंने कहा कि सफलता और मानसिक शांति के लिए मन, बुद्धि और कर्म का एक दिशा में होना आवश्यक है।

निर्धारित गति में वाहन चलाने की अपील

सोमवार को फतेहाबाद क्षेत्र में विभिन्न सड़क हादसों में 11 लोगों की मौत पर गहरा दुःख व्यक्त करते हुए महंत ने दिवंगत आत्माओं को श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि सड़क दुर्घटनाएं केवल एक परिवार नहीं, बल्कि पूरे समाज को पीड़ा देती हैं। थोड़ी सी लापरवाही जिंदगी भर का दुःख दे सकती है। उन्होंने वाहन चालकों से सीट बेल्ट लगाने, मोबाइल फोन का उपयोग न करने और निर्धारित गति सीमा में वाहन चलाने की अपील की।

गुरु जमेश्वर के 29 नियमों का किया उल्लेख

कथावाचक ने गुरु जमेश्वर भगवान के 29 नियमों का उल्लेख करते हुए पर्यावरण संरक्षण और जीव दया का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि इस सृष्टि पर सभी जीवों का समान अधिकार है। पेड़-पौधों और वन्य जीवों की रक्षा करना मानव का नैतिक दायित्व है। उन्होंने कहा कि धर्म प्रकृति और जीवों की रक्षा भी सच्ची भक्ति का हिस्सा है। महंत बजरंगदास महाराज ने सामाजिक एकता पर जोर देते हुए कहा कि जो समाज संगठित रहता है, वह हर संकट का मजबूती से सामना कर लेता है, जबकि बिखरा हुआ समाज हमेशा कमजोर पड़ जाता है।