





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 है 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 वक़्त 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।

रखते वक़्त 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।

रखते वक़्त 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 टेकर, बेबी सिटर, 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 बिलियाना, अपने जानकारी 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

अनैश 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 एजा 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।

आपका बच्चा अभी तक योग नहीं करता है, तो उसे जल्द से जल्द योग सिखाना शुरू करें। योग से बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होते हैं। यह उनकी एकाग्रता, लचीलापन और सहनशक्ति को बढ़ाता है। छोटी उम्र से योग करने से बच्चे जीवन भर स्वस्थ रहते हैं। उदय जी ने बच्चों को योग सीखने से जुड़ी

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

अच्छा महसूस कराते हैं, बल्कि आप एक आत्म दृढ़ता भी महसूस करती हैं। योग दिवस के अवसर पर मैं यही कहना चाहूंगी, योगासन को स्कूल कॉलेज में भी शामिल किया जाना चाहिए। बच्चों को भी बचपन से ही मजबूत बनाने की प्रक्रिया शुरू होनी चाहिए।

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।

आपका बच्चा अभी तक योग नहीं करता है, तो उसे जल्द से जल्द योग सिखाना शुरू करें। योग से बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होते हैं। यह उनकी एकाग्रता, लचीलापन और सहनशक्ति को बढ़ाता है। छोटी उम्र से योग करने से बच्चे जीवन भर स्वस्थ रहते हैं। उदय जी ने बच्चों को योग सीखने से जुड़ी

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।

आपका बच्चा अभी तक योग नहीं करता है, तो उसे जल्द से जल्द योग सिखाना शुरू करें। योग से बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होते हैं। यह उनकी एकाग्रता, लचीलापन और सहनशक्ति को बढ़ाता है। छोटी उम्र से योग करने से बच्चे जीवन भर स्वस्थ रहते हैं। उदय जी ने बच्चों को योग सीखने से जुड़ी

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

अच्छा महसूस कराते हैं, बल्कि आप एक आत्म दृढ़ता भी महसूस करती हैं। योग दिवस के अवसर पर मैं यही कहना चाहूंगी, योगासन को स्कूल कॉलेज में भी शामिल किया जाना चाहिए। बच्चों को भी बचपन से ही मजबूत बनाने की प्रक्रिया शुरू होनी चाहिए।

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।

आपका बच्चा अभी तक योग नहीं करता है, तो उसे जल्द से जल्द योग सिखाना शुरू करें। योग से बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होते हैं। यह उनकी एकाग्रता, लचीलापन और सहनशक्ति को बढ़ाता है। छोटी उम्र से योग करने से बच्चे जीवन भर स्वस्थ रहते हैं। उदय जी ने बच्चों को योग सीखने से जुड़ी

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

अच्छा महसूस कराते हैं, बल्कि आप एक आत्म दृढ़ता भी महसूस करती हैं। योग दिवस के अवसर पर मैं यही कहना चाहूंगी, योगासन को स्कूल कॉलेज में भी शामिल किया जाना चाहिए। बच्चों को भी बचपन से ही मजबूत बनाने की प्रक्रिया शुरू होनी चाहिए।

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।

आपका बच्चा अभी तक योग नहीं करता है, तो उसे जल्द से जल्द योग सिखाना शुरू करें। योग से बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होते हैं। यह उनकी एकाग्रता, लचीलापन और सहनशक्ति को बढ़ाता है। छोटी उम्र से योग करने से बच्चे जीवन भर स्वस्थ रहते हैं। उदय जी ने बच्चों को योग सीखने से जुड़ी

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

अच्छा महसूस कराते हैं, बल्कि आप एक आत्म दृढ़ता भी महसूस करती हैं। योग दिवस के अवसर पर मैं यही कहना चाहूंगी, योगासन को स्कूल कॉलेज में भी शामिल किया जाना चाहिए। बच्चों को भी बचपन से ही मजबूत बनाने की प्रक्रिया शुरू होनी चाहिए।

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 ईमानदारी 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 फेमिली टाइम बढ़ाएं।

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित

haribhoomi.com

रोहतक, मंगलवार

16 जून 2026

10

हरिभूमि

सहली



ख़बर संक्षेप

मांगों पर सकारात्मक पहल समाधान का आश्वासन

नारनौल। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम डिवीजन में कार्यकारी अभियंता के साथ अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ, भारतीय मजदूर संघ से संबंधित नई यूनिट कार्यकारिणी का परिचय व कर्मचारियों की समस्याओं के समाधान हेतु बैठक सम्पन्न हुई। जिसमें भारतीय मजदूर संघ के जिलाध्यक्ष एवं सर्विस एक्ट कर्मचारी संघ के प्रदेश सह-संयोजक आशीष गोरा, अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य कर्मवीर गुप्ता, कार्यकारी अध्यक्ष उमेश जांगिड़ सहित संगठन के अन्य पदाधिकारी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

सोमवती अमावस्या पर लगाया भंडारा व छबील

महेन्द्रगढ़। सामाजिक संगठन शहीद भगत सिंह युवा संगठन तथा जन कल्याण एवं जीवदया फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में सोमवार को सोमवती अमावस्या के पानन और पवित्र अवसर पर एक भव्य धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। स्थानीय गुरु गोरखनाथ एंटरप्राइजिज निकट गोविन्द नैलाय के प्रांगण में आयोजित इस कार्यक्रम के तहत एक विशाल भंडारे और ठंडे पानी व शराबत की छबील लगाई गई, जिसमें हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं और राहगीरों ने प्रसाद ग्रहण कर पुण्य कमाया। धार्मिक अनुष्ठान के साथ हुई शुरुआत, उमड़ें श्रद्धालु कार्यक्रम का शुभारंभ सुबह ठीक 11:00 बजे पूजा-अर्चना से होगा।

यादव धर्मशाला निर्माण के लिए दी 17.03 लाख की राशि

नारनौल। यादव महासभा अटेली की ओर से यादव धर्मशाला निर्माण कार्य के लिए चलाए जा रहे सहयोग अभियान को गांव बिहाली से भरपूर आर्थिक समर्थन मिला है। महासभा के प्रधान विकास यादव चेयरमैन ने बताया कि महासभा के पदाधिकारियों ने दो जून, सन जून व 14 जून को गांव बिहाली का दौरा कर धर्मशाला निर्माण के लिए ग्रामीणों से संपर्क किया। गांव के प्रमुख समाजसेवी अमर सिंह नंबरवार, सुबे सिंह प्रधान, वेदप्रकाश उप कमांडेंट, प्रहलाद बाबू, लीलाराम, डॉ. बाबूलाल सहित अनेक ग्रामीणों के सक्रिय सहयोग से गांव बिहाली से लगभग 17 लाख 3000 रुपये की सहयोग राशि प्राप्त हुई।

अहीरवाल में ‘राव’ उपाधि को लेकर विवाद तेज, तथ्यों पर उठी बहस

विधायक ओमप्रकाश यादव के बयान से अहीरवाल की राजनीति में नई बहस शुरू हुई

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

विधायक ओमप्रकाश यादव के उस बयान के बाद अहीरवाल की राजनीति में बहस छिड़ गई है, जिसमें उन्होंने कहा था कि अहीरवाल में राव इंद्रजीत सिंह के अलावा किसी अन्य को ‘राव’ कहलाने का अधिकार नहीं है। इसके जवाब में हरियाणा के कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह ने अपने दादा राव मोहर सिंह को मिली राव उपाधि की सनद सार्वजनिक करते हुए कहा कि उनके पास इस उपाधि का

दस्तावेजी प्रमाण मौजूद है। इसी विवाद के बीच लेखक एवं सामाजिक कार्यकर्ता राधेश्याम गोमला ने ऐतिहासिक तथ्यों के आधार पर राव उपाधि की पृष्ठभूमि स्पष्ट की। उन्होंने कहा कि राव कोई जाति नहीं, बल्कि एक सम्मानसूचक उपाधि है, जिसका व्यापक प्रयोग अहीरवाल क्षेत्र में यादव समाज द्वारा किया जाता है। गोमला के अनुसार अहीरवाल में यह उपाधि मुख्य रूप से दो व्यक्तियों को मिली थी। 1739 में नादिशाह के विरुद्ध युद्ध में वीरगति प्राप्त करने वाले योद्धा बालकिशन अहीर को मरणोपरांत मुगल बादशाह मोहम्मद शाह रंगीला द्वारा प्रदान की गई।

पूर्व मंत्री ने सांसद से किया मेडिकल कॉलेज की स्थिति सुधारने का आग्रह

नारनौल। लघु सचिवालय सभागार में रविवार को आयोजित जिला स्तरीय विकास भारत संकल्प समारोह में नांगल चौधरी के पूर्व विधायक एवं पूर्व सिंचाई मंत्री डॉ. अभय सिंह यादव ने कोरियावास स्थित महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज की स्थिति का मुद्दा प्रमुखता से उठाया। कार्यक्रम में भिवानी-महेन्द्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र के सांसद धर्मवीर सिंह आतिथि के रूप में मौजूद थे। अपने संबोधन में डॉ. अभय सिंह यादव ने कहा कि कोरियावास के संकल्प की चर्चा करते हुए कहा कि विकसित राष्ट्र के निर्माण में विकसित स्वास्थ्य सेवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उन्होंने सांसद धर्मवीर सिंह को संबोधित करते हुए कहा कि कोरियावास स्थित महर्षि च्यवन मेडिकल कॉलेज में एक वर्ष से अधिक समय पहले ओपीडी शुरू होने के बावजूद अभी तक आपातकालीन स्वास्थ्य सेवाएं पूरी तरह शुरू नहीं हो सकी हैं।

स्वीकृति मिलने से पूर्व मंत्री के कार्यकर्ताओं ने बांटे लड्डू कनीना नगर पालिका की सीमा बढ़ाने पर बना असमंजस

नई कॉलोनियों को मिलेंगी बेहतर शहरी सुविधाएं और आधारभूत ढांचा

हरिभूमि न्यूज़ ►► कनीना

नगर पालिका के सीमा विस्तार को मंजूरी मिलने की सूचना पर स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के कार्यकर्ताओं ने लड्डू बांट दिए, जबकि इस बारे में अधिकारिक रूप से जल्द ही बैठक आयोजित की जाएगी। वहीं सोमवार को मार्केट कमेटी के चेयरमैन जेपी यादव कोटिया, दीपक चौधरी, मास्टर रतन



कनीना। मिठाई बांटकर खुशी जताते चेयरमैन व अन्य। फोटो: हरिभूमि

सिंह, मुकेश नम्बरदार, सुंदर लाल सहित विभिन्न गांवों में जनप्रतिनिधियों व मौजिजान व्यक्तियों ने इस कार्य के लिए प्रदेश

की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का आभार जताते हुए मिठाई बांटकर खुशी जताई। उन्होंने कहा कि नगर वासियों की

हदबंदी बढ़ाने का प्रस्ताव स्वीकृत कर दिया इस बारे में नपा के एमई विनेश कुमार ने बताया कि सरकार से प्राप्त हुए पत्र के मुताबिक नपा की ओर से बीते समय हाउस की बैठक में हदबंदी बढ़ाने का प्रस्ताव स्वीकृत कर दिया था, लेकिन उसमें एसडीएम, बीडीपीओ, तहसीलदार, सचिव व प्रधान की कमेटी से स्वीकृति मिलनी शेष है। निकट भविष्य में कमेटी की बैठक में स्वीकृति दी जाएगी। इसके बाद निदेशक शहरी स्थानीय विकास की भेजा जाएगा। उसके बाद ही हदबंदी पॉइंट 36 वर्ग किलोमीटर से बढ़ाकर 23 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र करने का निर्णय लिया जाएगा।

यह मांग पिछले लंबे समय से चली आ रही थी। जिसे आरती राव के प्रयासों से स्वीकृति मिलने की उम्मीद है। इससे नपा की सीमा परिधि का विस्तार होगा। जिससे नगर के विस्तार को पंख लगेंगे। चेयरमैन जेपी यादव ने कहा कि नगर पालिका की क्षेत्रफल सीमा बढ़ने से

रेवाड़ी-अन्य

बंदरों के झुंड रोक लेते स्कूल जाने वाले बच्चों का रास्ता, डर का माहौल

शहर में बंदरों का आतंक, व्यक्ति पर बोला हमला, पैर किए जखमी

परिजनों ने उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद एंटी-रेबीज इंजेक्शन लगाए गए

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

शहर में बंदरों का आतंक लगातार बढ़ता जा रहा है। शहर के विभिन्न मोहल्लों में बंदरों के झुंड लोगों के लिए परेशानी का कारण बने हुए हैं। आए दिन बंदरों द्वारा लोगों पर हमला करने, सामान छीनने और घरों में घुसकर उत्पात मचाने की घटनाएं सामने आ रही हैं। इसके बावजूद प्रशासन की ओर से इस समस्या के समाधान के लिए कोई ठोस कदम उठाए जाते दिखाई नहीं दे रहे हैं। सोमवार को शहर के मोहल्ला कोकाबंगड़ी निवासी प्रताप सिंह शास्त्री पर बंदर ने हमला कर दिया, जिससे वह घायल हो गया। इस घटना के बाद स्थानीय लोगों में रोष और चिंता दोनों बढ़ गई हैं। सोमवार सुबह शहर के मोहल्ले कोकाबंगड़ी में रहने वाले



महेन्द्रगढ़। बंदर ने व्यक्ति के पैर पर काटा। फोटो: हरिभूमि

प्रताप सिंह शास्त्री अपने घर पर दैनिक कार्यों में व्यस्त थे। इसी दौरान एक बंदर अचानक घर के अंदर घुस आया। व्यक्ति ने उसे बाहर निकालने का प्रयास किया तो बंदर आक्रामक हो गया और उन पर हमला कर दिया। बंदर ने उनके पैर पर कई जगह पंजों और दांतों से वार किए, जिससे उन्हें चोटें आईं और खून बहने लगा। घटना के बाद परिजनों ने उन्हें उपचार के लिए अस्पताल पहुंचाया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद एंटी-रेबीज इंजेक्शन भी लगाए गए। स्थानीय लोगों का कहना है कि यह

कोई पहली घटना नहीं है। इससे पहले भी शहर में एक अन्य व्यक्ति सुशील शर्मा पर बंदरों ने हमला किया था। उस घटना में भी एक व्यक्ति को चोटें आई थीं। जिसके बाद शहरवासियों ने प्रशासन की कार्यप्रणाली को लेकर बालाजी चौक पर रोड जाम किया था। इसके अलावा कई महिलाएं, बुजुर्ग और बच्चे भी बंदरों के हमलों का शिकार हो चुके हैं। कई बार स्कूल जाने वाले बच्चों का रास्ता बंदरों के झुंड रोक लेते हैं, जिससे अभिभावकों में डर का माहौल बना रहता है।

विभागों की ओर से कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं हुई

लोगों ने आरोप लगाया कि कई बार प्रशासन और संबंधित विभागों को इस समस्या से अवगत कराया जा चुका है, लेकिन अब तक कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं हुई है। बंदरों को पकड़ने या उन्हें आबादी वाले क्षेत्रों से दूर ले जाने के लिए कोई विशेष अभियान नहीं चलाया गया। इसके कारण लोगों की परेशानी लगातार बढ़ती जा रही है। नागरिकों का कहना है कि यदि समय रहते इस समस्या का समाधान नहीं किया गया तो भविष्य में कोई बड़ा हादसा भी हो सकता है। बच्चों और बुजुर्ग पर बंदरों के हमले गंभीर परिणाम पैदा कर सकते हैं। लोगों ने

पकड़ने की मांग

शहर के नागरिकों का कहना है कि बंदरों की संख्या लगातार बढ़ रही है। सुबह और शाम के समय ये झुंडों में घरो की छतों, गलियों और बाजारों में घूमते दिखाई देते हैं। कई बार बंदर घरों की रसोई तक पहुंच जाते हैं और खाने-पीने का सामान उठा ले जाते हैं। महिलाओं को कपड़े सुखाने में परेशानी होती है, जबकि बुजुर्गों को घर से बाहर निकलने में डर लगता है। दुकानदारों को भी कहना है कि बंदर उनकी दुकानों के बाहर रखे सामान को नुकसान पहुंचाते हैं।

बच्चों ने विभिन्न गतिविधियों में प्रतिभा का प्रदर्शन किया

अटेली में रंगारंग प्रस्तुतियों के साथ समर कैंप संपन्न

हरिभूमि न्यूज़ ►► मंडी अटेली

व्योम स्पोर्ट्स मार्शल आर्ट अकादमी द्वारा ऐशेली पब्लिक स्कूल अटेली में आयोजित 15 दिवसीय समर कैंप का समापन समारोह उत्साह और रंगारंग कार्यक्रमों के साथ सम्पन्न हुआ। इस मौके पर बच्चों ने विभिन्न गतिविधियों में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ गणेश वंदना से हुआ जिसके बाद बच्चों ने स्केटिंग, कराटे, अबेकस, हरियाणवी,



मंडी अटेली। समर कैंप में रंगारंग प्रस्तुतियां देने वाले बच्चों को सम्मानित करते हुए। फोटो: हरिभूमि

पंजाबी और बॉलीवुड नृत्य प्रस्तुत कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। स्केटिंग और कराटे के प्रदर्शन ने बच्चों के आत्मविश्वास और अनुशासन को दर्शाया, वहीं अबेकस ने उनकी मानसिक क्षमता को उजागर किया। समारोह के मुख्य अतिथि डॉ. गजे सिंह चौपड़ा, विशिष्ट अतिथि सेवानिवृत्त बीईओ संतोष चौहान एवं सेवानिवृत्त प्रबंधक जय नारायण रहे जबकि अध्यक्षता डॉ. कविता यादव ने की।



रेवाड़ी। बैठक में मौजूद भाजपा कार्यकर्ता व नागरिक। फोटो: हरिभूमि

केंद्र सरकार की जनहितकारी नीतियों के कारण विकास कार्यों को नई गति मिली: जांगिड़

रेवाड़ी। केंद्र सरकार के 12 वर्षों की उपलब्धियों को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से भाजपा की ओर से चलाए जा रहे जनसंपर्क अभियान के अंतर्गत शक्ति केंद्र बित्ठाना मंडल में मतदाताओं के साथ संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर शक्ति केंद्र प्रमुख कैलाश चंद जांगिड़ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश ने विकास, सुशासन, राष्ट्रीय सुरक्षा, आधारभूत ढांचे, डिजिटल क्रांति, गरीब कल्याण, महिला सशक्तिकरण तथा किसान हितैषी योजनाओं के क्षेत्र में अभूतपूर्व उपलब्धियां हासिल की हैं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना, उज्ज्वला योजना, आयुष्मान भारत, पीएम किसान सम्मान निधि, स्वच्छ भारत मिशन, जल जीवन मिशन तथा डिजिटल इंडिया जैसी योजनाओं ने करोड़ों लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाया है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की जनहितकारी नीतियों और विकासोन्मुखी सोच के कारण क्षेत्र में आधारभूत सुविधाओं का विस्तार हुआ है तथा विकास कार्यों को नई गति मिली है। कार्यक्रम में मतदाताओं एवं नागरिकों को केंद्र सरकार की उपलब्धियों, जनकल्याणकारी योजनाओं तथा विकसित भारत के संकल्प से अवगत कराया गया। इस अवसर पर रणबीर पहलवान, अशोक कुमार, सुरेश कुमार, राम सिंह, ईश्वर सिंह, शिव ब्याल, बरिंदर सिंह, विजय सिंह, कालू राम व गजराज सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

नई दिल्ली-अजमेर शताब्दी सुपरफास्ट एक्सप्रेस के विस्तार में छह माह की बढ़ोतरी

रेवाड़ी। रेलवे की ओर से यात्रियों की सुविधा के लिए नई दिल्ली-अजमेर-नई दिल्ली शताब्दी सुपरफास्ट एक्सप्रेस रेलसेवा का दौराई स्टेशन तक अस्थाई विस्तार को छह माह के लिए बढ़ाया जा रहा है। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि गाड़ी संख्या 12015/12016 नई दिल्ली-अजमेर-नई दिल्ली शताब्दी सुपरफास्ट एक्सप्रेस रेलसेवा का दौराई स्टेशन तक अस्थाई विस्तार 19 अगस्त 2026 से 18 फरवरी 2027 तक छह माह के लिए और बढ़ाया जा रहा है। पूर्व में इस रेलसेवा का दौराई स्टेशन तक विस्तार 18 अगस्त तक था।

बच्चों को रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ने पर बल दिया

संतोष चौहान ने बच्चों को डिजिटल उपकरणों से दूर रखकर रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ने पर बल दिया। जय नारायण ने खेल और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को उच्चरल भविष्य का आधार बताया। अध्यक्षीय डॉ. कविता यादव ने कहा कि ऐसे मंच बच्चों की प्रतिभा को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस मौके पर डॉ. छत्रपाल ने प्रेरणादायक कविता प्रस्तुत की। समारोह में प्राचार्य मौजूद यादव सहित अनेक गणमान्य नागरिक एवं अभिभावक उपस्थित रहे। अंत में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया।



रेवाड़ी। एसआईआर अभियान के तहत फार्म देते हुए बीएलओ।



जिले में शुरू हुआ एसआईआर अभियान, घर-घर पहुंचे बीएलओ

रेवाड़ी। जिले में सोमवार से विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान यानि स्पेशल इंटेंसिव रिवीजन-2026 की शुरुआत हो गई है। अभियान के तहत बीएलओ ने गांवों, वार्डों, कॉलोनियों, सेक्टरों तथा रिहायशी सोसायटियों में घर-घर जाकर मतदाताओं का सत्यापन करना शुरू कर दिया है। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि अभियान का उद्देश्य मतदाता सूची की अधिक शुद्ध, अद्यतन एवं य़ुटिइहित बनाना है ताकि प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में शामिल हो सके तथा मृत, स्थानांतरित अथवा अपात्र मतदाताओं के रिकॉर्ड को समय पर अपडेट किया जा सके। डीसी ने बताया कि अभियान के दौरान बीएलओ मतदाताओं को गणना प्रपत्र उपलब्ध करवाए रहे हैं। इस प्रपत्र के माध्यम से मतदाता सूची में दर्ज विवरण का सत्यापन किया जाएगा। बीएलओ मतदाताओं से

मोबाइल नंबर, जन्म तिथि, आधार संख्या (स्वीडिस्क), माता-पिता अथवा पति-पत्नी का नाम सहित अन्य आवश्यक जानकारी प्राप्त करेंगे। वर्ष 2002 की मतदाता सूची में जिन मतदाताओं अथवा उनके माता-पिता का नाम दर्ज है, उन्हें केवल गणना प्रपत्र भरकर देना होगा, जबकि जिनका नाम वर्ष 2002 की मतदाता सूची में उपलब्ध नहीं है, उन्हें निर्धारित दस्तावेजों में से कम से कम एक दस्तावेज प्रस्तुत करना होगा।

सूचना

मैं, मोहित पुत्र श्री सुरेन्द्र सिंह निवासी गांव पुन्सिका, सब तहसील मनेटी, जिला रेवाड़ी, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरे आधार कार्ड में मेरा नाम मोहित दर्ज है, लेकिन मैं अपना नाम आधार कार्ड सहित सभी दस्तावेजों में मोहित यादव दर्ज करवाना चाहता हूँ। भविष्य में मुझे मोहित यादव के नाम से जाना जाए।

ग्राम पंचायत माजर श्योराज नीलासी सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि गांव मांजर श्योराज, खण्ड व जिला रेवाड़ी, जोहड़ को मछली पालन हेतु पट्टे पर छोड़ने हेतु नीलासी दिनांक 19 जून 2026 को प्रातः 10 बजे पंचायत घर में खुली बोली के माध्यम से की जाएगी। जिसकी सिक्यूरिटी राशि रु. 20000 रुपये होगी।

जो भी व्यक्ति बोली लगाना चाहे वह 19 जून 2026 को प्रातः 10 बजे पंचायत घर मांजर श्योराज में पहुंच कर बोली लगा सकता है।

जो भी नियम व शर्तें होंगी, मौके पर सुना दी जाएगी।

हस्ता/- जयकों, सरपंच, ग्राम पंचायत मांजर श्योराज, जिला रेवाड़ी, 9812557954



# नशे की हालत में वाहन चलाकर अपनी व दूसरों की जान जोखिम में न डालें

## ट्रैफिक नियम तोड़ने वालों के खिलाफ चला अभियान

शराब पीकर गाड़ी चलाणा सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम के तहत दंडनीय अपराध: एसपी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले वाहन चालकों के खिलाफ स्पेशल अभियान चला रही है। अभियान के दौरान ड्रिंक एंड ड्राइव, तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाने, लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने व बुलेट मोटरसाइकिल में पटाखा छोड़कर हवाबाजी करने वाले चालकों पर शिकंजा कसा जा रहा है। पुलिस की ओर से गत सप्ताह चलाए गए अभियान के दौरान 683 वाहन चालकों पर कार्रवाई कर चालान किए गए। पुलिस ने गत सप्ताह के दौरान ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वाले 5 वाहन चालकों के चालान किए। एसपी हेमन्द्र कुमार मीणा ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि



रेवाड़ी। वाहन चालकों में शराब की मात्रा चेक करती पुलिस।

रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं, जिससे वे अपने साथ-साथ सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालकों के लिए भी खतरा बन जाते हैं। शराब पीकर गाड़ी चलाणा सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है। इसके अलावा पुलिस ने गाड़ी में तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने वाले एक वाहन चालक पर शिकंजा कसा है। एसपी मीणा ने कहा कि कुछ लोग गाड़ी में

तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने के साथ-साथ लोगों में दहशत और असुविधा पैदा करते हैं। कई बार इस तरह की हरकतें सड़क दुर्घटनाओं का कारण भी बन जाती हैं। उन्होंने बुलेट मोटरसाइकिल में पटाखा छोड़ने वाले युवाओं को सचेत करते हुए कहा कि ऐसा करने से संभल जाए अन्यथा इस अपराध के लिए मुकदमें का भी प्रावधान है। इसके साथ ही पुलिस ने लेन चेंज से सम्बंधित नियम की अवहेलना पर 677 वाहन चालकों के चालान किए हैं।



फोटो : हरिभूमि

▶▶ गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें ◀◀

शहर में कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा। जो भी व्यक्ति नियमों का उल्लंघन करेगा, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। नागरिक गाड़ियों में ब्लैक फिल्म का प्रयोग न करें। नशे की हालत में वाहन चलाकर अपनी और दूसरों की जान जोखिम में न डालें। बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखा छोड़ने व ध्वनि प्रदूषण करने से बचें। पुलिस सुरक्षित, अनुशासित और शांतिपूर्ण वातावरण बनाए रखने के लिए निरंतर कार्यरत है और ऐसे अग्रियान भविष्य में भी जारी रहेंगे।

## प्रदेश स्तरीय प्रतिभा सम्मान समारोह 2 अगस्त को

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

मेघवाल उत्थान समिति की ओर से सोमवार को प्रदेश मुख्यालय में प्रदेश कार्यकारिणी की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि आगामी 2 अगस्त को प्रदेश स्तरीय प्रतिभा सम्मान समारोह का भव्वायोजन किया जाएगा। समारोह में कक्षा 10वीं और 12वीं की परीक्षाओं में 85 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले होनहार छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया जाएगा। इसके साथ ही स्टेट टॉपर, आईआईटी,



रेवाड़ी। बैठक में उपस्थित समिति के पदाधिकारी।

फोटो : हरिभूमि

आईआईएम, एमबीबीएस, खेल या अन्य क्षेत्रों में परचम लहराने वाली प्रतिभाओं जैसे दीपिका भिवानी और दीपिका मेघवाल को भी सम्मानित किया जाएगा। बैठक में संघठन का विस्तार करते हुए फतेह सिंह नंगली परसापुर को बावल ब्लॉक का प्रधान नियुक्त किया गया। समिति के पदाधिकारियों ने

उन्हें पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर फतेह सिंह ने कहा समिति की ओर से सौंपी गई जिम्मेदारी का निष्ठा व ईमानदारी से निर्वहन करेंगे। समिति के पदाधिकारियों ने बताया कि कि जो भी छात्र सम्मान समारोह के योग्य हैं, वे अपनी अंकतालिका की कॉपी समिति के सचिव भूपेंद्र

## वर्तमान समय में योग ही स्वस्थ जीवन शैली का विकल्प: डा. शर्मिला



रेवाड़ी। कॉलेज में योगाभ्यास करते हुए छात्राएं।

फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। सेक्टर-18 स्थित प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय सोमवार को उत्तर शिक्षा विभाग हरियाणा व हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वावधान में योग शिविर का आयोजन किया गया। कॉलेज प्राचार्या डा. ज्योति यादव के मार्गदर्शन में आयोजित शिविर में स्टॉफ सदस्यों व छात्राओं को योग के फायदे बताते हुए विभिन्न योगासनों, प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर योग क्लब की संयोजिका डा. शर्मिला यादव ने कहा कि योग केवल शारीरिक मुद्दों का नाम नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन व आत्मा की सद्बन्ध की प्रक्रिया है। उन्होंने छात्राओं से आह्वान करते हुए कहा कि वे न केवल स्वयं योग करना सुनिश्चित करें, अपितु अपने परिवार के सदस्यों को भी इससे जोड़ने का प्रयास करें, क्योंकि वर्तमान समय में योग ही स्वस्थ जीवन शैली का विकल्प है। इस अवसर पर महाविद्यालय में योग के विद्यार्थियों ने योग पर आधारित एक विशेष प्रस्तुति दी। शिविर के आयोजन में डा. पूनम, डा. योगेश, डा. मौसम और राधेश्याम ने योगदान दिया।

### मार्केट न्यूज

## 14 से 28 जून तक पुष्पांजलि अस्पताल में रक्तदान शिविर, लोगों से रक्तदान की अपील

रेवाड़ी। मानव सेवा और जरूरतमंद मरीजों की सहायता के उद्देश्य से पुष्पांजलि अस्पताल में 14 जून से 28 जून तक विशेष रक्तदान शिविर का आयोजन किया जा रहा है। अस्पताल प्रबंधन ने क्षेत्र के नागरिकों, सामाजिक संगठनों, युवाओं तथा स्वयंसेवी संस्थाओं से अधिक से अधिक संख्या में रक्तदान करने की अपील की है। अस्पताल प्रशासन ने बताया कि गर्मी के मौसम और विभिन्न दुर्घटनाओं तथा गंभीर बीमारियों के कारण रक्त की मांग लगातार बढ़ रही है। ऐसे समय में रक्तदान शिविर का आयोजन जरूरतमंद मरीजों के लिए जीवनदायिनी साबित होगा। अस्पताल में आयोजित इस शिविर के दौरान योग्य रक्तदाताओं का स्वास्थ्य परीक्षण करने के बाद सुरक्षित तरीके से रक्त संग्रह किया जाएगा। अस्पताल प्रबंधन ने कहा कि एक यूनिट रक्त कई मरीजों की जिंदगी बचाने में सहायक बन सकता है। रक्तदान न केवल समाज सेवा का सबसे बड़ा माध्यम है, बल्कि इससे रक्तदाता के स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। चिकित्सकों के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति समय-समय पर रक्तदान कर सकता है और इससे शरीर में नए रक्त कोशिकाओं के निर्माण की प्रक्रिया भी सक्रिय होती है। शिविर के संयोजकों ने युवाओं से विशेष रूप से आगे आने का आह्वान करते हुए कहा कि रक्त का कोई कृत्रिम विकल्प नहीं है। किसी दुर्घटना, ऑपरेशन, प्रसूता महिला या गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीज के लिए रक्तदान अमूल्य योगदान साबित होता है। पुष्पांजलि अस्पताल प्रबंधन ने क्षेत्रवासियों से अपील करते हुए कहा कि वे 14 जून से 28 जून के बीच अस्पताल पहुंचकर रक्तदान करें और इस पुण्य कार्य में अपनी भागीदारी निभाएं। उन्होंने कहा कि रक्तदान महादान है और प्रत्येक सम्मान व्यक्ति को समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझते हुए इस अभियान का हिस्सा बनाना चाहिए, ताकि जरूरतमंद मरीजों को समय पर रक्त उपलब्ध कराया जा सके।

## मुकुंदपुर बसई व बोलनी में चला पुलिस का अभियान, नशे के खिलाफ किया जागरूक



रेवाड़ी। लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करती पुलिस टीम।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

जिला पुलिस ने युवाओं व आमजन को नशे से दूर रखने और खेलों से जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। पुलिस की नशा मुक्त टीम रोजाना लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक कर रही है। अभियान के तहत पुलिस की नशा मुक्त टीम ने सोमवार को गांव मुकुंदपुर बसई व बोलनी में युवाओं को नशे से दूर रहकर शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने लोगों को नशा न करने की शपथ भी दिलाई। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा एक ऐसीबुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार

हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सभी को मिलकर युवा पीढ़ी को नशे से बचना होगा। नशा बचने वालों की असली जगह जेल में है, इसलिए नशे का कारोबार करने वालों की सूचना निःसंकोच होकर पुलिस को दें।

## समय पर पहचान और जांच से बीमारी का जल्द पता लगाया जा सकता है

# लगातार सिरदर्द को नजर अंदाज न करें, हो सकता ब्रेन ट्यूमर का संकेत: डा. पाटेकर

■ सभी ब्रेन ट्यूमर कैसरयुक्त नहीं होते और कई मामलों में उनका सफलतापूर्वक इलाज संभव है

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

सिरदर्द एक बेहद सामान्य स्वास्थ्य समस्या है, जो लगभग हर उम्र के लोगों को कभी न कभी प्रभावित करती है। अधिकांश मामलों में सिरदर्द का कारण तनाव, नींद की कमी, डिहाइड्रेशन, आंखों पर अधिक दबाव या माइग्रेन जैसी स्थितियां होती हैं। हालांकि, कुछ दुर्लभ मामलों में लगातार रहने वाला या असामान्य प्रकार का सिरदर्द किसी गंभीर न्यूरोलॉजिकल समस्या, जैसे ब्रेन ट्यूमर का संकेत भी हो सकता है। इसलिए सिरदर्द के पैटर्न, उसकी तीव्रता और

### चेतावनी संकेत: विशेष ध्यान देने की आवश्यकता

डा. पाटेकर ने बताया कुछ चेतावनी संकेत ऐसे हैं, जिन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। यदि सुबह उठते समय सिरदर्द अधिक तीव्र हो और दिन बढ़ने के साथ कम हो जाए, तो यह मस्तिष्क के भीतर बढ़े हुए दबाव का संकेत हो सकता है। इसी तरह, बिना किसी पेट संबंधी बीमारी के बार-बार मतली या उल्टी होना, विशेष रूप से सुबह के समय, चिंता का विषय हो सकता है। दृष्टि संबंधी समस्याएं जैसे धुंधला दिखाई देना, दोहरा दिखना, किनारों की दृष्टि कम होना या फोकस करने में कठिनाई भी कुछ मामलों में ब्रेन ट्यूमर से जुड़ी हो सकती हैं।

उससे जुड़े अन्य लक्षणों में होने वाले बदलावों को समझना बेहद महत्वपूर्ण है, क्योंकि समय पर पहचान और जांच से बीमारी का जल्द पता लगाया जा सकता है। गुरुग्राम अस्पताल के ऑकोलॉजी विभाग के एसोसिएट डायरेक्टर डा.



## एमएससी पर्यावरण विज्ञान में रजिस्ट्रेशन 20 तक, 20 सीटें उपलब्ध

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के पर्यावरण विज्ञान विभाग में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए एमएससी पर्यावरण विज्ञान में प्रवेश के लिए पंजीकरण प्रक्रिया जारी है। इच्छुक विद्यार्थी 20 जून तक अपना प्रवेश फॉर्म भर सकते हैं। विभाग में कुल 20 सीटें उपलब्ध हैं। पर्यावरण विज्ञान विभागाध्यक्ष डा. सुमन नागपाल ने विद्यार्थियों से पर्यावरण विज्ञान जैसे उभरते और रोजगारपरक विषय में प्रवेश लेने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण नियंत्रण, पर्यावरण प्रबंधन, जैव विविधता संरक्षण तथा सतत विकास जैसे क्षेत्रों में विशेषज्ञों की मांग तेजी से बढ़ रही है। एमएससी पर्यावरण विज्ञान विद्यार्थियों को वैज्ञानिक ज्ञान, शोध क्षमता और व्यावसायिक कौशल प्रदान करता है, जिससे उनके लिए राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर करियर के अनेक अवसर उपलब्ध होते हैं। डा. नागपाल ने बताया



कि विभाग में उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षण एवं शोध सुविधाएं उपलब्ध हैं। विभाग के शोधार्थियों ने अपने उत्कृष्ट अनुसंधान कार्यों के माध्यम से राष्ट्रीय स्तर पर अनेक उपलब्धियां हासिल की हैं। शोधार्थियों को विभिन्न प्रतिष्ठित मंचों पर उनके शोध कार्यों के लिए अनेक पुरस्कार एवं सम्मान प्राप्त हुए हैं, जिससे विभाग की शैक्षणिक एवं शोध उत्कृष्टता को नई पहचान मिली है। पर्यावरण विज्ञान के विद्यार्थियों के लिए प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, पर्यावरण परामर्श कंपनियां, सरकारी विभाग, अनुसंधान संस्थान, गैर-सरकारी संगठन, उद्योग क्षेत्र, शिक्षण संस्थान तथा अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों में रोजगार की व्यापक संभावनाएं हैं। इसके अतिरिक्त विद्यार्थी पीएचडी, अनुसंधान तथा अकादमिक क्षेत्र में भी अपना सफल भविष्य बना सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से समय रहते प्रवेश पंजीकरण कराने की अपील की है। उन्होंने कहा कि यह विषय केवल करियर निर्माण का माध्यम ही नहीं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण और समाज के प्रति जिम्मेदारी निभाने का अवसर भी प्रदान करता है।

## जूलॉजी कोर्स विद्यार्थियों के लिए अवसरों और संभावनाओं का व्यापक क्षेत्र: प्रो. त्यागी

गीरपुर। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के प्राणी विज्ञान विभाग में शैक्षणिक सत्र 2026-27 में दाखिला लेने के लिए 20 जून से पहले आवेदन करें। विभागाध्यक्ष प्रोफेसर पंकज कुमार त्यागी ने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे जूलॉजी विषय में प्रवेश लेकर अपने उत्कृष्ट भविष्य की दिशा में महत्वपूर्ण कदम बढ़ाएं। उन्होंने बताया कि विद्यार्थी 40 सीटों पर आवेदन कर सकते हैं। प्रो. त्यागी ने बताया कि प्राणी विज्ञान कोर्स का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को पशु जगत की विविधता, उनके जीवन चक्र, शरीर क्रिया विज्ञान तथा पर्यावरण के साथ उनके संबंधों की गहन जानकारी प्रदान करना है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण, अनुसंधान क्षमता, प्रयोगशाला कौशल तथा विश्लेषणात्मक सोच का विकास होता है। उन्होंने बताया कि प्राणी विज्ञान एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं रोजगारमुखी विषय है, जो

विद्यार्थियों को जैव विविधता संरक्षण, वन्यजीव प्रबंधन, मत्स्य पालन, जलीय कृषि, पर्यावरण अध्ययन, जैव प्रौद्योगिकी, चिकित्सा अनुसंधान, स्वास्थ्य विज्ञान तथा शिक्षण जैसे विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट करियर के अवसर प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में विज्ञान एवं अनुसंधान के क्षेत्र में प्राणी विज्ञान विशेषज्ञों की मांग लगातार बढ़ रही है। विशेषज्ञों का मानना है कि बढ़ती पर्यावरणीय चुनौतियों और जैव विविधता संरक्षण की आवश्यकता को देखते हुए जूलॉजी विषय का महत्व लगातार बढ़ रहा है। यह कोर्स उन विद्यार्थियों के लिए विद्यार्थी रूप से उपयोगी है, जो जीव विज्ञान, अनुसंधान, वन्यजीव संरक्षण और पर्यावरणीय अध्ययन में रुचि रखते हैं। प्राणी विज्ञान विभाग में 11 शोधार्थी जेआरएफ-फेलोशिप धारक शोध कार्यों में लगे हुए हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से आग्रह किया है कि वे इस अवसर का लाभ उठाएं।

## बुजुर्गों को ऑनलाइन ठगी से बचाव को लेकर किया जागरूक



रेवाड़ी। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकुला के तत्वावधान में डा. रेवू सोलंखे सीजेएम-सह-सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण ने सोमवार को वृद्धाश्रम का दौरा कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। इस मौके पर उन्होंने वृद्धजनों से बातचीत कर उनकी दी जा रही सुविधाओं के बारे में जानकारी लेते हुए स्टॉफ सदस्यों को दिशा निर्देश दिए। इसके अलावा कानोड गेट के पास स्थित हरिओम लैब स्थित वरिष्ठ नागरिक क्लब में साइबर पुलिस थाना के साइबर विशेषज्ञों के साथ वरिष्ठ नागरिकों के लिए साइबर जागरूकता शिविर का आयोजन किया। शिविर में सीजेएम डा. रेवू सोलंखे ने बुजुर्गों को ऑनलाइन ठगी, यूपीआई फ्रॉड, ओटीपी स्कैम तथा डिजिटल प्लेटफॉर्म उपयोग में बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में जागरूक किया। इस मौके पर रमेश सचदेवा, नरेंद्र रोहिल्ला, हरिशंकर शास्त्री, रविंद्र मुन्कर, महेंद्र गोयल, पुरुषोत्तम कौशिक, मदनलाल, महेंद्र सिंह, प्रभु दयाल, रामकिशन, रामकुमार सेनी, विजय डाबला, एस यादव, राजेंद्र सिंह, श्योकरण मेहरा, खुशिराम शर्मा, सुबेदार ईश्वर व नरेंद्र जोशी मौजूद थे।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में बच्चों को सम्मानित करते अतिथि।

## देश व समाज के विकास में शिक्षा का सर्वाधिक योगदान: यादव

रेवाड़ी। सामाजिक उत्थान कार्यक्रम के तहत भारत विकास परिषद की दिवेकानंद शाखा की ओर से आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के बच्चों के लिए कालका रोड पर चलाए जा रहे शिक्षा केंद्र पर एक कक्ष शिक्षा की ओर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ बच्चों को ड्रेस व स्टेशनरी की वितरित की गई। समाजसेवी नरवीर यादव व सीए खेमपाल वर्मा के मुख्यातिथ्य में आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता उद्योगपति व समाजसेवी मोहन गोयल ने की। मुख्य अतिथि ने कहा कि किसी भी देश व समाज के विकास में शिक्षा का सर्वाधिक योगदान है। शाखा के प्रधान सीए निकुंज अग्रवाल ने कहा कि परिषद का मुख्य उद्देश्य राष्ट्र व सामाजिक उत्थान में अपना महत्वपूर्ण योगदान देना है। कार्यक्रम कर संचालन केंद्र की महासचिव नेहा शर्मा ने किया। इस अवसर पर परिषद की जिला सह समन्वयक सीए निधि गौतम, डा. आरवी यादव, वित्त सचिव सुरेंद्र अरोड़ा, अश्विनी गोवर, तमन्ना वर्मा, अंकित गुप्ता, सतीश पब्लिक स्कूल के चेयरमैन अनिल रस्तोगी, केंद्र संचालक परवीन मेहता, सुभाष अग्रवाल, अनुकूल शर्मा, अनिल वर्मा, जगमोहन अग्रवाल, कुलदीप यादव, गुलशन कुमार, डा. दीपक जैन, कीर्ति अग्रवाल, मोहित गुप्ता, संगीता, रजत वर्मा, घनश्याम शर्मा, राजीव भार्गव, सुमित कोहली, नीरज गोयल, नितिन अग्रवाल, संगीता व सरिता अग्रवाल मौजूद थे।

