

हर दो घंटे बाद गुल होती रही बिजली गर्मी में पूरे दिन परेशान रहे शहरवासी

हरिभूमि न्यूज >>> रोहतक

एक ओर भीषण गर्मी और उमस ने लोगों का जीना मुहाल कर रखा है, वहीं दूसरी ओर बार-बार लग रहे बिजली कटौत ने शहरवासियों की परेशानी बढ़ा दी। शनिवार को शहर के अनेक क्षेत्रों में पूरे दिन हर दो घंटे बाद बिजली आपूर्ति बाधित होती रही। लगातार बिजली आने-जाने से न केवल लोगों को गर्मी झेलनी पड़ी, बल्कि पेयजल आपूर्ति भी प्रभावित रही। स्थिति ऐसी हो गई कि कई घरों में इन्वर्टर भी जवाब दे गए और लोगों को घंटों अंधेरे व गर्मी में समय बिताना पड़ा। सुबह से शुरू हुई बिजली कटौती का सिलसिला देर शाम तक जारी रहा। शहर के विभिन्न सेक्टरों, कॉलोनियों और बाजारों में रहने वाले लोगों ने बताया कि बिजली कुछ समय के लिए आती और फिर दोबारा कट जाती। इससे घरों में लगे कूलर, पंखे और अन्य विद्युत उपकरण बार-बार बंद होते रहे।

शादी की खुशियां पलभर में ही मातम में बदलीं ऑटो पलटने से युवक की मौत

रोहतक। घर में शादी के गीत गुंज रहे थे, रिश्तेदारों के आने की तैयारियां चल रही थीं और परिवार सबसे छोटे बेटे की शादी को लेकर उत्साहित था, लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंजूर था। शादी से महज चार दिन पहले हुए एक दर्दनाक सड़क हादसे ने पूरे परिवार की खुशियों को मातम में बदल दिया। ऑटो पलटने से युवक की मौत हो गई, जबकि उसका साथी गंभीर रूप से घायल हो गया।

हादसा गांव जसिया के पास हुआ। मृतक की पहचान गांव जसिया निवासी 32 वर्षीय जसवीर पुत्र करण सिंह के रूप में हुई है। जसवीर पेशे से ऑटो चालक था। जानकारी के अनुसार वह अपने दोस्त सविन के साथ सामान लेने के लिए मोहाना गया था। वापसी के दौरान जसवीर ऑटो चला रहा था, जबकि सविन उसमें सवार था। बताया जा रहा है कि गांव जसिया के निकट पहुंचने पर अचानक ऑटो अचानक होकर सड़क से नीचे खेतों की ओर पलट गया। हादसा इतना भीषण था कि जसवीर की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि सविन गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल को उपचार के लिए पीजीआई में भर्ती कराया गया है। परिजनों ने बताया कि जसवीर की शादी चार दिन बाद होने वाली थी। घर में विवाह की तैयारियां अंतिम चरण में थीं। चार भाई-बहनों में सबसे छोटे जसवीर की शादी को लेकर परिवार बेहद खुश था। हादसे की खबर मिलते ही पूरे गांव में शोक की लहर दौड़ गई। घटना की सूचना मिलते ही थिलोढ़ चौकी और सदर थाना पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाया और बाद में परिजनों को सौंप दिया। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

एमडीयू में पीजी कोर्स के लिए आवेदन 28 तक

हरिभूमि न्यूज >>> रोहतक

महर्षि दयानंद विवि के यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स व एमडीयू-सीपीएस, गुरुग्राम में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए स्नातकोत्तर (पीजी), एलएलबी ऑनर्स तीन वर्षीय, बीपीएड, एम्प्लॉयबिलिटी एनहांसमेंट सर्टिफिकेट, डिप्लोमा, पीजी डिप्लोमा, एम्प्लॉयबिलिटी एनहांसमेंट सर्टिफिकेट, डिप्लोमा, पीजी डिप्लोमा, एमटेक प्रोग्राम्स, दो वर्षीय डीटीआईएसएल तथा डीआईएसएलआई पाठ्यक्रमों में प्रवेश प्रक्रिया जारी है। पीजी, एलएलबी ऑनर्स तीन वर्षीय, बीपीएड, सर्टिफिकेट, डिप्लोमा और पीजी डिप्लोमा के 100 पाठ्यक्रमों की लगभग 4000 सीटें पर प्रवेश के लिए विद्यार्थी 28 जून तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। निदेशक जनसम्पर्क सुनित मुखर्जी ने बताया कि एमडीयू के यूनिवर्सिटी टीचिंग डिपार्टमेंट्स में संचालित पाठ्यक्रमों- एमए-एजुकेशन में 30 सीटें, एमएड में 50 सीटें, एमपीएड में 40 सीटें, बीपीएड में 100 सीटें, एमए अंग्रेजी में 60 सीटें, एमए हिन्दी में 60

एमडीयू : यूजी व पीजी कोर्सों की डेटशीट जारी

हरिभूमि न्यूज >>> रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) ने यूजी, दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र द्वारा संचालित विभिन्न स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों समेत अन्य पीजी पाठ्यक्रमों की जून-2026 परीक्षाओं की डेटशीट जारी कर दी है। बीए और बीकॉम की विभिन्न सेमेस्टर की परीक्षाएं 26 जून से आरम्भ होंगी। सीडीआई के एमसीए, एमएससी (कंप्यूटर साइंस), एमएससी (डीएसएमएल) द्वितीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर के स्वयं पाठ्यक्रमों की परीक्षाएं 25 जून से शुरू होंगी। एमए, एमएससी, एमकॉम

इन्वर्टर भी हुए फेल : लगातार लग रहे कटौत के कारण अधिकांश घरों में लगे इन्वर्टर भी पूरी तरह चार्ज नहीं हो सके। बार-बार बिजली बाधित होने से बैटरी बैकअप कम होता गया और दोपहर तक कई घरों में इन्वर्टर भी बंद हो गए। इसके बाद लोगों को उमस भरी गर्मी में बिना पंखे और कूलर के समय बिताना पड़ा। कई लोगों ने बताया कि लंबे समय बाद इतनी अधिक परेशानी का सामना करना पड़ा है।

पानी सप्लाई हुई प्रभावित बिजली कटौती का असर जलापूर्ति पर भी देखने को मिला। कई इलाकों में मोटर नहीं चलने के कारण घरों की पानी की टंकियां नहीं भर सकीं। जिन क्षेत्रों में पानी की सप्लाई निर्धारित समय पर होती है, वहां भी लोगों को पर्याप्त पानी नहीं मिल पाया। इससे घरेलू कार्यों में बाधा आई और लोगों को अतिरिक्त परेशानी झेलनी पड़ी।

व्यापार पर भी हुआ असर बार-बार बिजली जाने से दुकानदारों के कामकाज पर भी असर पड़ा। कंप्यूटर आधारित कार्य बाधित हुए। वाहकों को इंतजार करना पड़ा। विद्यार्थियों को भी पढ़ाई में कठिनाई का सामना करना पड़ा। शहरवासियों ने बिजली विभाग से मांग की है कि गर्मी के मौसम को देखते हुए निर्बाध बिजली आपूर्ति सुनिश्चित की जाए।

जन्म-जयंती पर सादर स्मरण



डॉ. अरविंद दहिया

सह-संस्थापक, काएनोस हॉस्पिटल और ग्रुप कंपनियां
21 जून 1973 - 18 सितंबर 2025

एक दूरदर्शी चिकित्सक | एक करुणामयी लीडर

एक विरले इंसान

काएनोस हॉस्पिटल के माध्यम से, डॉ. अरविंद ने केवल एक अस्पताल का निर्माण नहीं किया; बल्कि उन्होंने रोहतक और आसपास के क्षेत्रों के लगभग 50 लाख लोगों के लिए चिकित्सा सेवा का स्तर ही बदल दिया। उनका दृष्टिकोण था कि मरीजों की सच्ची देखभाल के साथ-साथ इलाज भी सबसे बेहतरीन होना चाहिए, जिसमें डॉक्टरों को सही सीख और मार्गदर्शन मिल सके। उनका दृढ़ विश्वास था कि एक महान डॉक्टर का कर्तव्य सिर्फ इलाज करना नहीं—बल्कि दूसरों को सिखाना, प्रेरित करना और भविष्य के डॉक्टरों को तैयार करना भी है।

आज, काएनोस उनके इसी दृष्टिकोण को आगे बढ़ा रहा है—मेडिसिन, एनेस्थीसिया, फैमिली मेडिसिन, पीडियाट्रिक्स और रेडियोलॉजी में डीएनबी (DNB) प्रोग्राम्स के साथ-साथ मान्यता प्राप्त नियोनेटोलॉजी और एक्मो (ECMO) फैलोशिप के माध्यम से। जैसे-जैसे काएनोस का विस्तार हो रहा है, उनकी यह विरासत निस्वार्थ सेवा, शिक्षा और बचाई गई अनगिनत जानों के रूप में लगातार बढ़ रही है।

उनकी यह विरासत आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करती रहेगी, और जिन जिंदगियों को बचाने में उन्होंने मदद की, वे परिवारों, समुदायों और राष्ट्र की सेवा करती रहेंगी।



कृतज्ञता और असीम प्रेम के साथ
दहिया परिवार एवं काएनोस परिवार



अब भविष्य को दिजिए इलेक्ट्रिक रफ्तार !

सुरक्षा, सुविधा, सेविंग्स

आपकी फैमिली का एक नया सदस्य

Tunwal E-Scooters

12 साल से आपके भरोसे की सवारी..... Term & Condition Applied

To know more details about Tunwal: www.tunwal.com | info@tunwal.com

For Dealership Enquiry:
+91 9255551240, +91 7404607572

Dealers : ROHTAK, MEHAM, PANIPAT, MANESAR, CHARKHI DADRI, ATELI MANDI, BARWALA, RATIA, PALWAL, HODAL, SONIPAT, UCHANA, FARRUKH NAGAR, JIND, NARWANA, DANODA, KHERI CHOPTA, DHAMTAN, PILLUKHERA, SAFIDON



450+ Dealers Pan India



SCAN QR





राजकीय मॉडल संस्कृति सी.से.स्कूल में कार्यक्रम

कलानौर। केंद्र के गौरवशाली 12 वर्ष पूर्ण होने पर राज्यव्यापी प्रचार अभियान के तहत राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में खंड शिक्षा अधिकारी संजय कुमार की अध्यक्षता में विभिन्न गतिविधियों का सफलआयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय,कलानौर के प्राचार्य अमित कुमार उपस्थित रहे। नोडल अधिकारी अरविंद ने कार्यक्रम का सफल संचालन किया। प्रथम पांच प्रतिभागियों को विजेता घोषित किया गया। इस कार्यक्रम में कॉर्डिनेटर डॉक्टर मधुबाला, अंजली प्रवक्ता, गायत्री, योगेश, संजीव प्रिय, प्रियव्रत, रविन्द्र आदि उपस्थित रहे।

गुणवत्तापूर्ण खाद उपलब्ध कराना प्राथमिकता: शर्मा

रोहतक। कृषि उप निदेशक डॉ. सुरेंद्र मलिक के आदेशानुसार नई अनाज मंडी में खाद विक्रेताओं की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता गुण नियंत्रण अधिकारी डॉ. दिनेश शर्मा ने की। बैठक में गुण नियंत्रण अधिकारी डॉ. दिनेश शर्मा ने जिला के खाद विक्रेताओं को निर्देश दिए गए कि वे किसानों को उनकी आवश्यकता के अनुसार गुणवत्तापूर्ण खाद एवं कीटनाशकों का ही वितरण सुनिश्चित करें।

8.18 ग्राम हेरोइन सहित महिला तस्कर पकड़ी

रोहतक। हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की रोहतक यूनिट की टीम ने रैनकपुरा क्षेत्र से महिला (रीना) को हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से 8.18 ग्राम हेरोइन बरामद हुई है। पुलिस ने आरोपी महिला को अदालत में पेश कर रिमांड हासिल किया है।



लंबित मांगों को लेकर कर्मचारी 23 को रोहतक में करेंगे प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ►► सांपला

हरियाणा गवर्नमेंट पीडब्ल्यूडी मैकेनिकल वर्कर यूनियन सांपला शाखा की बैठक शनिवार को यूनियन कार्यालय में शाखा प्रधान जयदीप की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक का संचालन शाखा कोषाध्यक्ष नीरज मालिक ने किया। बैठक में प्रदेशभर के कर्मचारियों की लंबित मांगों पर चर्चा की गई। यूनियन पदाधिकारियों ने बताया कि केंद्रीय कमेटी के आह्वान पर 23 जून को रोहतक के मानसरोवर पार्क में धरना एवं शो प्रदर्शन किया जाएगा। इसके बाद उपायुक्त के माध्यम से मुख्यमंत्री के नाम कर्मचारियों की

बैठक में यह कर्मचारी रहे मौजूद

जिला प्रधान सज्जन सिंह ने कहा कि कर्मचारियों की मांगों की लगातार अनदेखी से उनमें भारी रोष है। उन्होंने सभी कर्मचारियों से एकजुट होकर आंदोलन को सफल बनाने का आह्वान किया। शाखा प्रधान जयदीप ने भी अधिक से अधिक संख्या में कर्मचारियों को धरना-प्रदर्शन में शामिल होने की अपील की। बैठक में वरिष्ठ उपप्रधान अजय, उपप्रधान अनिल, सचिव नवनीत मालिक, चेयरमैन रामपाल, महताब, प्रमोद, राजबीर, तीरथ, हरीश सहित अनेक पदाधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे।

GREENLAND PUBLIC SCHOOL
(CBSE) DATTAR, ROHTAK

The suitable candidates are urgently required for the following positions:-

1. PGT- BIO

2. TGT-IT

3. PRT - IT

4. Mother teachers

5. PTI (M/F)

6. Art & Craft teacher

Only the deserving candidates having fluency in English may report at Hotel Emaan (Old Name Hotel Karan), Mansarovar Park Rohtak at 10:00 am on Tuesday dated 23/06/2026. You may send your resume at: greenlandpublicschool@gmail.com

Contact No. **9896664444**
7988334130

एसआईआर अभियान में सुस्ती, एक-दूसरे के भरोसे चल रहा एन्यूमरेशन फॉर्म वितरण कार्य

हरिभूमि न्यूज ►► सांपला

मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान के पहले चरण में मतदाताओं तक एन्यूमरेशन फॉर्म पहुंचाने की प्रक्रिया कई क्षेत्रों में अपेक्षित गति नहीं पकड़ पा रही है। प्रशासन की ओर से अभियान को गंभीरता और पारदर्शिता के साथ पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं, लेकिन जमीनी स्तर पर कई खामियां सामने आ रही हैं। निर्देशों के अनुसार, बृथ लेवल अधिकारी (बीएलओ) और विभिन्न राजनीतिक दलों के बुथ लेवल एजेंट (बीएलए) को मिलकर घर-घर जाकर

मतदाताओं को एन्यूमरेशन फॉर्म वितरित करना है तथा फॉर्म में भरी जाने वाली जानकारी के बारे में विस्तार से समझाना है। इसके बावजूद कई गांवों में यह कार्य काफी धीमी गति से चल रहा है। सूत्रों के अनुसार कुछ स्थानों पर बीएलओ और बीएलए एक-दूसरे के भरोसे कार्य छोड़ बैठे हैं। कहीं बीएलओ यह मानकर चल रहे हैं कि राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि फॉर्म वितरित करेंगे, तो कहीं बीएलए प्रशासनिक कर्मचारियों के भरोसे हैं। इसके चलते बड़ी संख्या में मतदाता अभी तक फॉर्म प्राप्त नहीं कर सके हैं।

68 प्रतिशत फॉर्म वितरण का दावा, लापरवाही करने पर होगी कड़ी कार्रवाई : एसडीएम

एसआईआर अभियान के तहत एन्यूमरेशन फॉर्म वितरण कार्य को लेकर जब एसडीएम अंकित पंचर से बात की गई तो उन्होंने बताया कि सांपला क्षेत्र में अब तक लगभग 68 प्रतिशत फॉर्म वितरण कार्य पूरा किया जा चुका है। उन्होंने कहा कि प्रशासन लगातार अभियान की निगरानी कर रहा है और सभी बीएलओ को घर-घर जाकर फॉर्म वितरित करने तथा मतदाताओं को आवश्यक जानकारी देने के निर्देश दिए गए हैं। जब उन्हें कुछ गांवों की जमीनी स्थिति से अवगत कराया गया, जहां फॉर्म वितरण कार्य धीमी गति से चलने और मतदाताओं तक पर्याप्त जानकारी नहीं पहुंचने की बात सामने आई, तो उन्होंने कहा कि मामले की जांच करवाई जाएगी। यदि किसी बीएलओ या संबंधित कर्मचारी की लापरवाही पाई जाती है तो उसके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान में किसी प्रकार की ढिलाई बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

दिव्य योग मंदिर में 3 दिवसीय शिविर का दूसरा दिन

नियमित योग से मोटापा, शुगर बीपी-थायरॉइड में मिलेगी राहत

स्वामी अमित देव महाराज ने कराई योग क्रियाएं

हरिभूमि न्यूज ►► रोहतक

श्री दयाल योग प्रचार समिति की ओर से आयोजित तीन दिवसीय योग शिविर के दूसरे दिन शहर के गोहाना अड्डा स्थित दिव्य योग मंदिर में रोग-निवारक योग साधनाओं का अभ्यास कराया गया।

मंदिर में पिछले 75 वर्षों से प्रतिदिन सुबह 6 से 8 बजे योग क्रियाएं कराई जाती हैं। दिव्य योग मंदिर के पीठाधीश्वर स्वामी अमित देव जी महाराज ने सभी योग साधकों को महाप्रभु रामलाल जी भगवान की योग विद्या के सरल साधनों का अभ्यास कराया। शिविर में मोटापा, शुगर, बीपी, थायरॉइड, सर्वाइकल, नजला, जुकाम, साइनस, दमा जैसी बीमारियों से राहत के लिए नासिका में बादाम रोगन डालकर जलनेति, सूत्र नेति, योग आसन, प्राणायाम और ॐ उच्चारण करवाया गया।

हर वर्ग ने बढ़-चढ़कर लिया भाग

इस योग कार्यशाला में महिलाओं, बच्चों, वृद्धों और युवाओं ने बढ़-चढ़कर भागीदारी दी। अपने योग गुरुओं महाप्रभु रामलाल, प्रभु मुखराम, सतगुरु देवीद्याल, स्वामी सुरेंद्र देव और ब्रह्मलीन योगाचार्य अशोक महाराज के आशीर्वाद से गुरु मां मीना देवी, योगाचार्य कर्तिकेय, डॉ. बानी के, आहुजा, जगदीश चंद्र बंसल, रविंद्र खासिजा, संजय कादवान ने साधकों को योग क्रियाएं करवाई। गुरु मां मीना देवी और योगाचार्य कर्तिकेय ने बताया कि तीन दिवसीय शिविर में आने वाले सभी साधकों को नासिका में मिश्रुलक बादाम रोगन डालकर जलनेति, सूत्र नेति व योग क्रियाएं कराई जा रही हैं। इसके अलावा दिव्य योग मंदिर में रोजाना प्रातः 6 से 8 बजे तक पहले की तरह नियमित योग साधना होती रहेगी।

सूर्या गुप ने मनाया योग दिवस

रोहतक। सूर्या गुप द्वारा योग दिवस मनाया गया। गुप द्वारा अपने मुख्य कार्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर सूर्या गुप के कोच प्रवीन गहलोत ने सबको योग व व्यायाम करवाया। उन्होंने योग दिवस का महत्व बताया। सबने योग का आनंद लिया। इस अवसर पर मनीषा, छवि, निर्मला देवी, लक्ष्मी देवी, शक्ति, छवि, सुप्रिया आदि उपस्थित थे।

वोटर लिस्ट की गहन जांच करें बीएलए : अभिनंदन शर्मा

हरिभूमि न्यूज ►► सांपला

भारतीय जनता पार्टी के जिला महामंत्री अभिनंदन शर्मा ने हसनगढ़ और भैंसरू कलां शक्ति केंद्रों पर बीएलए एवं कार्यकर्ताओं की बैठक लेकर विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान की समीक्षा की। इस दौरान उन्होंने मतदाता सूची को त्रुटिरहित बनाने के लिए कार्यकर्ताओं को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। बैठक को संबोधित करते हुए अभिनंदन शर्मा ने कहा कि लोकतंत्र की मजबूती के लिए शुद्ध एवं सटीक मतदाता सूची अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए शक्ति केंद्र प्रमुख और बीएलए

प्रत्येक मतदाता की बारीकी से जांच करें तथा यह सुनिश्चित करें कि किसी भी पात्र मतदाता का नाम सूची से न छूटे। उन्होंने कहा कि जिन लोगों के नाम मतदाता सूची में शामिल होने अत्यंत आवश्यक है। इसके लिए शक्ति केंद्र प्रमुख और बीएलए

कराने जैसी अनियमितताओं को भी रोका जाए। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे प्रवासी नागरिकों तथा अन्य पात्र मतदाताओं को आवश्यक जानकारी उपलब्ध कराएं और उनके नाम जोड़ने या संशोधन संबंधी कार्यों में सहयोग

करें। शर्मा ने कहा कि भाजपा कार्यकर्ता संगठन की जिम्मेदारी के साथ-साथ लोकतांत्रिक प्रक्रिया को मजबूत बनाने में भी सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। बैठक में एसआईआर अभियान की प्रगति पर चर्चा की गई तथा आगामी कार्ययोजना को लेकर भी विचार-विमर्श किया गया। कार्यकर्ताओं ने अभियान को सफल बनाने के लिए पूरी तत्परता से कार्य करने का भरोसा दिलाया। इस अवसर पर मंडल महामंत्री राजसिंह अंबेडकर, श्रीनिवास हसनगढ़, ऋषिराम पहलवान, कृष्ण काला, चांद राम, रोहतारा, बेदप्रकाश, मुकेश कौशिक सहित अन्य कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

कांग्रेस विधायक के कार्यालय पर फायरिंग लोकतंत्र पर हमला

हरिभूमि न्यूज ►►रोहतक

महम से कांग्रेस विधायक बलराम दांगी के कार्यालय पर हुई फायरिंग की घटना को लेकर राजनीतिक प्रतिक्रियाएं तेज हो गई हैं।

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं शौरी कलांथ मार्केट के प्रधान गुलशन ईशपुनियांनी ने घटना की कड़ी निंदा करते हुए कहा कि हरियाणा में कानून व्यवस्था पूरी तरह चरमप

कांग्रेस नेता गुलशन ईशपुनियांनी ने जताई चिंता

ईशपुनियांनी ने कहा कि कुछ समय पहले महम के पूर्व विधायक बलराम कुंडू से रंगदारी मांगे जाने का मामला सामने आया था। वहीं रोहतक के दो प्रमुख व्यापारियों को भी रंगदारी की धमकियां मिल चुकी हैं। लगातार सामने आ रही ऐसी घटनाएं प्रदेश की बिगड़ती कानून व्यवस्था की ओर इशारा करती हैं।

चुकी है और अपराधियों के हौसले लगातार बढ़ रहे हैं। गुलशन ईशपुनियांनी ने कहा कि

थाने के ठीक सामने स्थित विधायक कार्यालय पर गोलियां चलना इस बात का प्रमाण है कि अपराधियों में

रोहतक-भूमि **हरिभूमि** 10

घर-घर जाने की बजाय एक निर्धारित स्थान पर बैठकर कर रहे काम

कई गांवों में ऐसे मामले भी सामने आए हैं जहां बीएलओ घर-घर जाने के बजाय एक निर्धारित स्थान पर बैठकर मतदाताओं के आने का इंतजार कर रहे हैं। इससे वृद्ध, महिलाएं और दूर-दराज के मोहल्लों में रहने वाले लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। दूसरी ओर अनेक मतदाता अभी भी प्रक्रिया की पूरी जानकारी नहीं होने के कारण पुरानी मतदाता सूची और अन्य दस्तावेजों को लेकर भ्रमित दिखाई दे रहे हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि यदि फॉर्म वितरण और जागरूकता कार्य में तेजी नहीं लाई गई तो अभियान के निर्धारित लक्ष्य को समय पर पूरा करना चुनौती बन सकता है।

एसडीएम ने दिए थे निर्देश

एसडीएम अंकित पंचर ने हाल में आयोजित बैठक में एईआरओ, सुपरवाइजर, ग्राम सचिवों, सरपंचों तथा नगर पार्षदों को निर्देश दिए थे कि मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान को पूरी गंभीरता, पारदर्शिता और निष्पक्षता के साथ संचालित किया जाए तथा प्रत्येक पात्र मतदाता तक प्रक्रिया की जानकारी पहुंचाई जाए। कई क्षेत्रों में अभियान की धीमी रफ्तार प्रशासनिक दावों पर सवाल खड़े कर रही है।

नीमा ने आमजन को दिया स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली अपनाने का संदेश

रोहतक। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर नेशनल इंटीग्रेटेड मेडिकल एसोसिएशन (नीमा) रोहतक इकाई द्वारा मानसरोवर पार्क में योग जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य आमजन को स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम में नीमा के वरिष्ठ सदस्य डॉ. तेजवीर नैन ने उपस्थित नागरिकों को विभिन्न योगासनों और प्राणायाम का अभ्यास कराया। इस दौरान जिला अध्यक्ष डॉ. सुनील खटकर, सैक्रेटरी डॉ. सिद्धार्थ और कोषाध्यक्ष डॉ. धर्मपाल मुदगिल ने कहा कि नियमित योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत करता है, बल्कि मानसिक तनाव को दूर कर इम्युनिटी भी बढ़ाता है। स्टेट पैट्रन डॉ. एस. एम. कौशिश और स्टेट वाइस

प्रेसिडेंट डॉ. संजीव मदान ने पार्क में आए लोगों को संतुलित आहार और नियमित व्यायाम का महत्व समझाया। महिला मंच की संरक्षक डॉ. सुनीता मगवू, प्रधान डॉ. तरुणा सचदेवा और सचिव डॉ. अनीता कुंडू सहित नीमा के अनेक वरिष्ठ डॉक्टरों ने इस अभियान में सक्रिय भागीदारी निभाई। पदाधिकारियों ने सभी से योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का

आह्वान किया। इस अवसर पर नीमा के डॉ. वी. के. चावला, डॉ. संजय अग्रही, डॉ. संदीप वासन, डॉ. दिनेश मनचंद, डॉ. हरिपाल, डॉ. राजेश सैनी, डॉ. बिजेन्द्र कुंडू, डॉ. प्रेमवीर, डॉ. संगीत आचार्य, डॉ. महेंद्र बैडवाला, डॉ. गौरव रेड्डी, डॉ. अनुज कौशिक, डॉ. राजीव सचदेवा एवं डॉ. राजीव मनचंद सहित अनेक सदस्यों ने सक्रिय भागीदारी निभाई।

शिक्षा भारती स्कूल में दो दिवसीय योग शिविर का समापन, विद्यार्थियों ने सीखे सेहत के गुर

रोहतक। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में गौहाना रोड स्थित शिक्षा भारती वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में दो दिवसीय योग अभ्यास शिविर का सफल आयोजन किया गया। विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान और हिंदू शिक्षा समिति के तत्वाधान में आयोजित इस 19 व 20 जून के शिविर में विद्यार्थियों और स्टाफ सदस्यों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। शिविर का संचालन योग प्रशिक्षक अंजु सुखीजा, सीमा भूटानी और सचिव भारद्वाज ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों को विभिन्न योगासनों व प्राणायाम का अभ्यास

कराया और दैनिक जीवन में योग के महत्व को समझाया। विद्यालय के प्राचार्य जितेंद्र कुमार ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अनूद्य धरोहर है, जो शरीर को स्वस्थ और मन को एकाग्र बनाता है। इस अवसर पर

विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष डॉ. आदित्य बत्रा, उपाध्यक्ष करन विन, प्राध्यक्ष राम चरण सिंगला और कोषाध्यक्ष एस.के. गुप्ता सहित अन्य पदाधिकारियों ने सफल आयोजन के लिए शुभकामनाएं दीं।

आठ से नुकसान, दुकानदार के लिए आर्थिक सहायता की मांग

हरिभूमि न्यूज ►► सांपला

कस्बे में कपड़े की दुकान में आग से हुए नुकसान को लेकर व्यापारियों और भाजपा नेताओं ने सरकार से आर्थिक सहायता की मांग की है। आग से दुकानदार को लाखों का नुकसान हुआ है। भाजपा नेताओं ने जली हुई दुकान का निरीक्षण किया। सीएम नाथ सिंह सैनी से दुकानदार को आर्थिक सहायता देने की मांग की है। अमित कुमार की बाजार में कपड़े की दुकान है। शुक्रवार की देर शाम शार्ट सर्किट से दुकान में आग लग गई। इसमें ज्यादातर सामान जल कर राख हो गया। शनिवार को जप चलयपरमन मंजू हड्डा, चैयरमैन प्रवीन कोच, जोगेंद्र कोच, चैयरमैन उदयभान मलिक, कपिल खत्री

■ सांपला में कपड़े की शॉप में शार्ट सर्किट से लगी थी आग

सहित अन्य नेता पहुंचे। उन्होंने दुकानदार को समझाया। वहीं मार्केट कमेटी चैयरमैन उदयभान मलिक ने सीएम सैनी को पत्र लिखकर नुकसान के बारे में जानकारी दी और आर्थिक सहायता देने की मांग की है। अमित का कहना है कि वह शाम को दुकान बंद करके घर चला गया था। देर शाम आसपास के लोगों ने दुकान से धुआं निकलता देखा और मुझे सूचना दी। मौक देखा तो दुकान में आग लगी हुई थी। जिसमें लाखों का सामान जल घर राख हो गया। सूचना मिलते ही फायरब्रिगेड की गाड़ी पहुंची। जिससे दूसरी दुकानों में आग फैलने से रुक गई।

28 जून तक कराएं मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर पंजीकरण : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने जिला के किसानों का आह्वान किया है कि वे हरियाणा सरकार द्वारा संचालित किसान हितैषी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर समय रहते अपना पंजीकरण अवश्य कराएं। किसानों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए धान की सीधी बिजाल (डीएसआर) तथा देशी कपास की खेती के लिए पंजीकरण की अंतिम तिथि 28 जून 2026 निर्धारित की गई है। सचिन गुप्ता ने बताया कि कृषि एवं किसान

कल्याण विभाग द्वारा धान की सीधी बिजाल (डीएसआर) अपनाने वाले किसानों को 4500 रुपये प्रति एकड़ की प्रोत्साहन राशि तथा देशी कपास की खेती करने वाले किसानों को 4000 रुपये प्रति एकड़ का अनुदान

प्रदान किया जाता है। इन योजनाओं का लाभ प्राप्त करने के लिए किसानों को मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर पंजीकरण अनिवार्य है। जिन किसानों का अभी तक पंजीकरण नहीं हो पाया है, वे बिना देरी किए 28 जून 2026 तक पोर्टल पर आवेदन करें और सरकार द्वारा संचालित इन योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाएं। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने संबंधित अधिकारियों को भी निर्देश दिए हैं कि किसानों को पंजीकरण प्रक्रिया में हर संभव सहयोग उपलब्ध कराया जाए, ताकि कोई भी पात्र किसान योजना के लाभ से वंचित न रहे।

सांपला। नई सब्जी मंडी में चलाए गए सफाई अभियान के दौरान मशीनों से कूड़ा उठाते कर्मचारी।

स्थिति से अवगत कराया था। शिकायत मिलने के बाद अधिकारियों ने सफाई व्यवस्था की समीक्षा करते हुए संबंधित ठेकेदार को तुरंत

व्यवस्था सुधारने के निर्देश दिए थे। इसी के तहत शनिवार को मंडी में विशेष सफाई अभियान चलाया गया। सफाई कर्मचारियों ने

तैयारी आढ़तियों की शिकायत के बाद आखिरकार हरकत में आई कमेटी

सब्जी मंडी एसोसिएशन के प्रधान संदीप मक्कड़ सहित अन्य आढ़तियों ने जताया संतोष

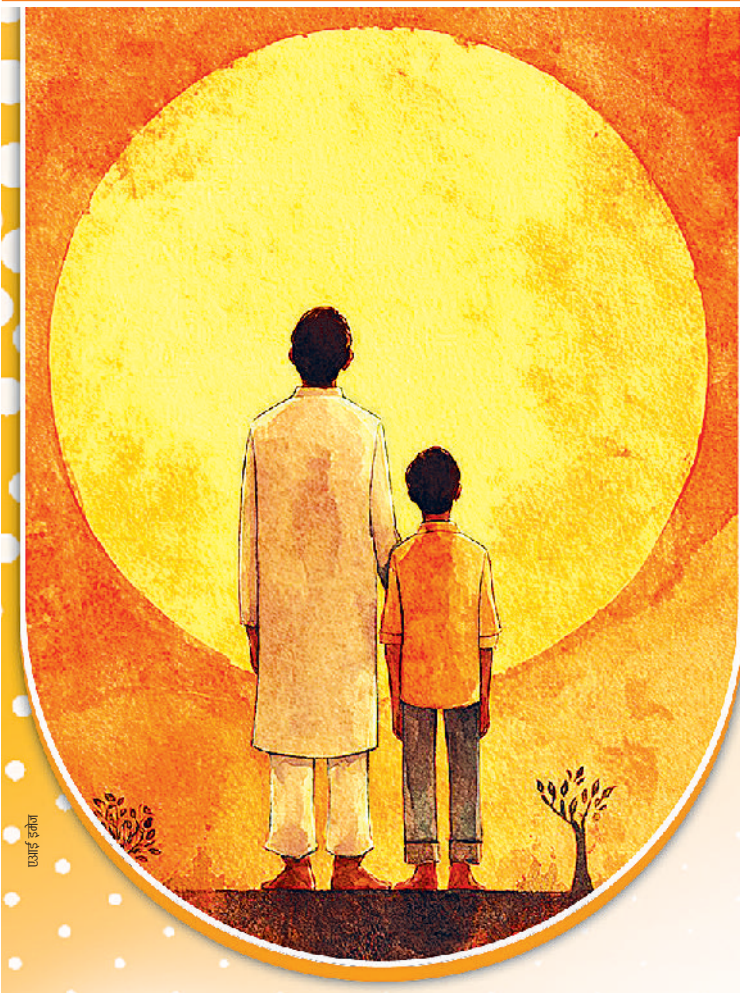
हरिभूमि न्यूज ►► सांपला

सांपला की नई सब्जी मंडी में लंबे समय से जमा कूड़े और गंदगी की समस्या को लेकर आढ़तियों द्वारा उठाई गई आवाज के बाद मार्केट कमेटी ने त्वरित कार्रवाई करते हुए व्यापक सफाई

मदद से सफाई कार्य को अंजाम दिया। बताया जाता है कि कुछ दिन पहले सब्जी मंडी एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने मंडी में बढ़ती गंदगी और कूड़े के ढेरों की समस्या को लेकर मार्केट कमेटी की सचिव सविता सैनी तथा चैयरमैन उदयभान मलिक से मुलाकात कर

अभियान शुरू करवा दिया है। मंडी परिसर में शनिवार को सफाई कर्मचारियों की टीम ने मशीनों और वाहनों की

मदद से सफाई कार्य को अंजाम दिया। बताया जाता है कि कुछ दिन पहले सब्जी मंडी एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने मंडी में बढ़ती गंदगी और कूड़े के ढेरों की समस्या को लेकर मार्केट कमेटी की सचिव सविता सैनी तथा चैयरमैन उदयभान मलिक से मुलाकात कर



आवरण कथा

मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जैसे पिताजी थे

वरुण बडोला, अभिनेता-लेखक

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



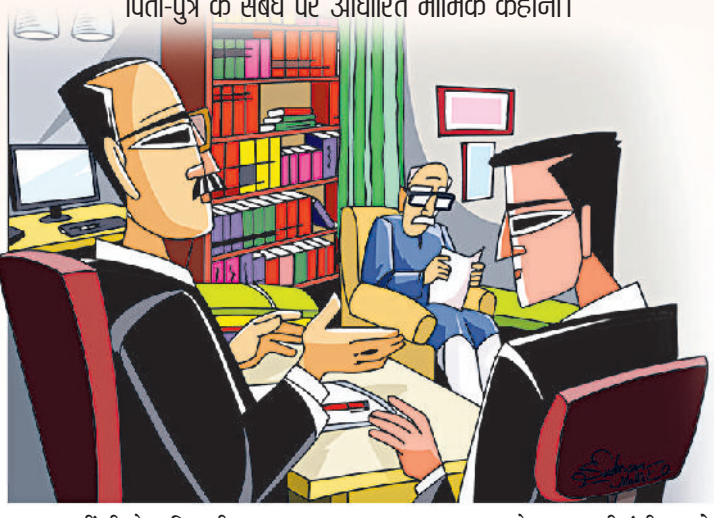
सीखा, समझा। एक कलाकार के घर जन्म लेने का यह फायदा मुझे मिला। जब मैं हताशा और निराशा के पलों में होता तो भी वे मुझे बहुत अच्छी तरह से समझाते थे। मुझे लगता है कि हर पिता में यह दूरदर्शिता होती है और जब बात अपने बच्चों पर आ जाती है, तब वे पहले ही भांप लेते हैं कि जो स्थिति है उसका परिणाम क्या हो सकता है?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

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 अक्सर उनके पास आ बैठते।

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



परवाह नहीं थी, ऐसा पिताजी का मानना था। उन्होंने अक्सर ऐसा महसूस भी किया था पर पिताजी को इतना संतोष था कि इस बहाने से बेटा पूरे दिन उनकी आँखों 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 सुविधाएँ 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, जहाँ वह चाहे, ऑफिस लेने की अनुमति दे दी, और साथ में आशीर्वाद भी। बेटे से माथुर साहब ने कहा, 'मैं तो यहीं से काम करूँगा। तुम अपने निर्णय के लिए स्वतंत्र हो।' अंत में ऐसा ही हुआ, जैसा बेटा चाहता था। नई पीढ़ी हमेशा से नई सोच के साथ ही काम करती है। उसके लिए संस्कार, मूल्य कहां मायने रखते हैं। इसीलिए कुछ केस 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

पिता दिवस विशेष

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

उदात्त-अद्वितीय पिता का साया

मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है

अनूप जलोटा, गायक



मेरे पिता श्री पुरुषोत्तम दास जलोटा ने मुझे पढ़ाने-लिखाने पर जितना ध्यान दिया, उतना ही गुरु के रूप में संगीत सिखाने के लिए भी हर संभव प्रयास किया। इस तरह वे मेरे पिता व गुरु दोनों थे। मेरे लिए वे ईश्वरतुल्य हैं, मुझे उनकी बहुत कृपा प्राप्त हुई। मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है। संगीत के क्षेत्र में करियर कैसे बनाना है, आगे कैसे बढ़ना है, सब उन्होंने का मार्गदर्शन रहा। उन्होंने जो कहा, मैंने वैसा किया। उन्होंने मुझे जीवन की एक ऐसी सीख दी, जिसमें मैं आज भी याद रखता हूँ। उन्होंने कहा था, 'बेटा सबसे प्रेम से मिला करो। चाहे कितना भी सफल हो जाना, घमंड कभी मत करना। ये नैने-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 अक्सर 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

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 नहीं सकता।' हार या डर नहीं सकता।



अगले साल मैंने फिर उसी प्रतियोगिता में भाग लिया और मुझे पुरस्कार मिला। उसके बाद मैंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। कहने का अर्थ है कि आर्थिक रूप से तंगी के बावजूद पिताजी ने हमें दुनिया के आगे सकारात्मक रूप से कैसे खड़ा होना है, यह सिखाया। यह भी समझाया, 'तुम्हारी सारी जिम्मेदारी मेरी है, तो तुम्हें डर किस बात का!'

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

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 कहूंगा 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। *

MUSHROOMEX[®]

मशरूम पाउडर

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

- 100% आयुर्वेदिक

- 10 दिनों में असर दिखना शुरू

- नो साइड इफेक्ट्स

2 करोड़+ संतुष्ट ग्राहक

MRP ₹332/-

MUSHROOMEX[®] MUSHROOM POWDER

आपके नज़दीकी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध !

Also Available at : www.mymushroomworld.com | [amazon](https://www.amazon.in) | [Flipkart](https://www.flipkart.com)

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd.

For Trade Enquiry - +91 888 922 3333



योगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

ह 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।

डिजिटल थकान दूर करने में बहुत कारगर है योग

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



अपडेट 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।

तनावपूर्ण जीवनशैली से राहत दिलाए योग

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



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

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

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

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

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



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

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

संजेशन शिखर चंद जैन

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

पर्याप्त समय दें: माना कि आप जॉब करते हैं, घर-बाहर की तमाम जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। लेकिन इन सबके बीच आपको याद रखना चाहिए कि एक दौर में आपके पापा भी अपनी तमाम व्यस्तताओं के बावजूद 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 कैसम खेलें। उन्हें नई तकनीक जैसे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग, जूम मीटिंग अटेंड करना, वीडियो कॉलिंग, व्हाट्सएप कॉलिंग आदि सिखाएं। उनके साथ फिल्म, मौसम या राजनीति की बातें डिस्कस करें। यकीन मानिए, आपके साथ समय बिता कर उन्हें बहुत खुशी मिलेगी।

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

ऐसे हैप्पी होंगे पापा



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

फादर्स-डे स्पेशल

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

उन्हें महसूस कराएं स्पेशल: आप मन ही मन तमाम व्यस्तताओं के बावजूद अपने पिता को सम्मान करते हैं 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। *

खिने ट्रेंड हेमंत पाल

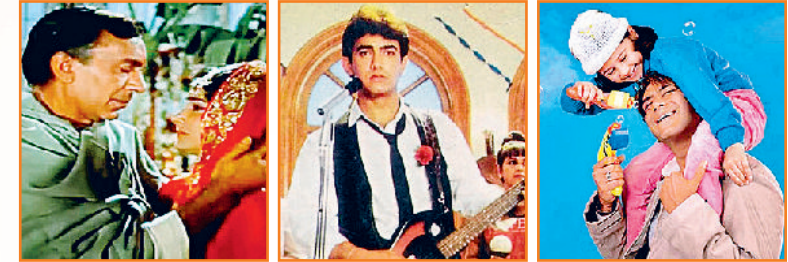
सिनेमा केवल मनोरंजन का जरिया नहीं है, बल्कि उसने समाज के रिश्तों, संस्कारों और भावनाओं को भी अपने भीतर समेटकर रखा है। हिंदी फिल्मों के गीतों ने भी रिश्तों को शब्द और संगीत के माध्यम से अमर बनाया है। मां की ममता, भाई-बहन के स्नेह और प्रेम के गीतों की तरह पिता पर आधारित गीतों की संख्या भले अपेक्षाकृत कम 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

फिल्मी गीतों में खूब छलकौं पिता की कोमल भावनाएं



'नील कर्म' 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।

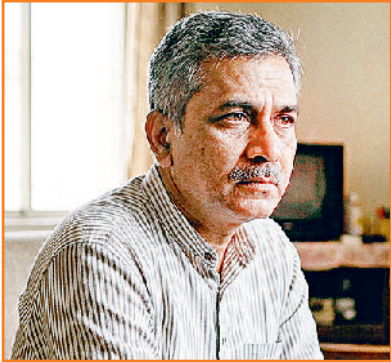
बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में

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 शंखर के शब्दों और हर्षवर्धन रामेश्वर के संगीत से सजा यह गीत फिल्म में पिता-पुत्र के बीच रिश्ते की गहराई को अभिव्यक्त करता है। इसे गैसो है सोनू निगम ने। रणबीर कपूर और अनिल कपूर पर फिल्माया गया यह गीत उस बेटे की भावनात्मक भूख को दर्शाता है, जो अपने पिता के प्रेम और स्वीकृति के लिए जीवन भर तरसता रहता है।

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

संगीतबद्ध किया था रवि ने। वर्षों बाद, साल 2018 में आई फिल्म 'राजी' का 'दिलबरो' सोनू नी 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 अपने पिता को सम्मान करते हैं 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। *

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। *



किलोई के प्राचीन शिव मंदिर में डेढ़ करोड़ से बनेगा एशिया का सबसे बड़ा प्रवेश द्वार

250 वर्ष पुरानी आस्था का केंद्र गाय के दूध की धारा से मिला था शिवलिंग, अब नई पहचान की ओर बढ़ रहा मंदिर, वर्ष 1776 में कराया गया था निर्माण

हरिभूमि न्यूज▶▶ रोहतक

आस्था, इतिहास और लोकविश्वास का अद्भुत संगम माने जाने वाला किलोई गांव का प्राचीन शिव मंदिर आज क्षेत्र की धार्मिक पहचान बन चुका है। करीब ढाई सौ वर्ष पुराने इस मंदिर का इतिहास जितना रोचक है, उतना ही श्रद्धालुओं की आस्था से जुड़ा हुआ भी है। अब इस ऐतिहासिक मंदिर की नई भव्यता देने के लिए लगभग डेढ़ करोड़ रुपये की लागत से एशिया का सबसे बड़ा मंदिर प्रवेश द्वार तैयार किया जा रहा है, जो आने वाले समय में श्रद्धालुओं और पर्यटकों के लिए विशेष आकर्षण का केंद्र बनेगा। मंदिर ट्रस्ट द्वारा उपलब्ध करवाई गई ऐतिहासिक जानकारी के अनुसार इस प्राचीन मंदिर का निर्माण विक्रमी संवत् 1832 अर्थात् वर्ष 1776 में कराया गया था। बताया जाता है कि उस समय किलोई गांव से एक कच्चा मार्ग जंगल की ओर जाता था।



रोहतक। डेढ़ करोड़ रुपये की लागत से बनने वाला एशिया का सबसे बड़ा दरवाजा



एक दिन गांव के लोगों ने रास्ते में स्थित पीपल के पेड़ के नीचे एक गाय को स्वयं दूध बहाते हुए देखा। इस घटना को चमत्कार मानकर ग्रामीणों ने उस स्थान की खुदाई करवाई, जहां से शिवजी की प्राचीन प्रतिमा और शिवलिंग प्राप्त हुआ। इसके बाद गांव के बुजुर्गों और श्रद्धालुओं ने उसी स्थान पर मंदिर का निर्माण करवाया। तब से यह मंदिर क्षेत्र की धार्मिक आस्था का प्रमुख केंद्र बना हुआ है।



आस्था का केंद्र



करीब ढाई सौ वर्ष पुराने इस मंदिर का इतिहास जितना रोचक है, उतना ही श्रद्धालुओं की आस्था से जुड़ा हुआ भी है।

अब इस ऐतिहासिक मंदिर को नई भव्यता देने के लिए लगभग डेढ़ करोड़ रुपये की लागत से एशिया का सबसे बड़ा मंदिर प्रवेश द्वार तैयार किया जा रहा है।

-रूपण कुमार, प्रधान, किलोई प्राचीन शिव मंदिर

रोहतक के उम्मीदवारों के हिमाचल और पंजाब में दिए परीक्षा केंद्र

नेट अभ्यर्थी बोले-हमें भी बस सुविधा दे सरकार

मविष्य में राष्ट्रीय परीक्षाओं के लिए गृह जिले में ही परीक्षा केंद्र बनाए सरकार

हरिभूमि न्यूज▶▶ रोहतक

22 और 23 जून को आयोजित होने वाली यूजीसी नेट परीक्षा को लेकर अभ्यर्थियों में रोष देखने को मिल रहा है। जहां हाल ही में नीट परीक्षा के दौरान हरियाणा सरकार व रोडवेज विभाग की ओर से छात्रों को निशुल्क बस सुविधा उपलब्ध करवाई गई है, वहीं यूजीसी नेट अभ्यर्थियों के लिए ऐसी कोई विशेष व्यवस्था नहीं की गई है। कई विद्यार्थियों के परीक्षा केंद्र पंजाब, हिमाचल प्रदेश, चंडीगढ़ और अन्य राज्यों में बनाए गए हैं,



जिसके कारण उन्हें परीक्षा से एक दिन पहले ही घर से निकलना पड़ रहा है। अभ्यर्थियों का कहना है कि यूजीसी नेट देश की महत्वपूर्ण परीक्षाओं में से एक है, जिसके माध्यम से असिस्टेंट प्रोफेसर और जूनियर रिसर्च फेलोशिप के लिए पात्रता तय होती है। इसके बावजूद परीक्षार्थियों की सुविधा के लिए कोई विशेष परिवहन व्यवस्था नहीं की गई। अभ्यर्थियों ने मांग की है कि भविष्य में यूजीसी नेट सहित अन्य राष्ट्रीय स्तर की परीक्षाओं के दौरान भी सरकार परिवहन सुविधा उपलब्ध करवाए तथा परीक्षा केंद्रों का आवंटन विद्यार्थियों के गृह जिले या निकटवर्ती क्षेत्रों में करने की दिशा में पहल करे, ताकि उन्हें अनावश्यक आर्थिक और मानसिक परेशानी का सामना न पड़े।

जालंधर में आया सेंटर

उनका परीक्षा केंद्र जालंधर में आया है। उन्हें एक दिन पहले वहां पहुंचना होगा, जिसे अतिरिक्त खर्च और परेशानी बढ़ गई है। उन्होंने कहा कि सरकार को नीट की तरह यूजीसी नेट अभ्यर्थियों के लिए भी सुविधा देनी चाहिए थी।

-नीरज

होटल व यात्रा का खर्च

परीक्षा केंद्र दूसरे राज्य में होने से होटल और यात्रा का खर्च अलग से उठाना पड़ रहा है। कई विद्यार्थियों की आर्थिक स्थिति ऐसी नहीं होती कि वे आसानी से यह खर्च वहन कर सकें।

-कृष्ण

सफर से होती है थकान

यदि जिला स्तर या नजदीकी शहरों में केंद्र बनाए जाते तो हजारों विद्यार्थियों को राहत मिलती। लंबे सफर के कारण परीक्षा से पहले मानसिक और शारीरिक थकान भी बढ़ जाती है।

-रमन

दूर न बनाएं परीक्षा केंद्र

सरकार युवाओं को प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए प्रोत्साहित करने की बात करती है, लेकिन ऐसी परिस्थितियों को खूद ही सारी व्यवस्थाएं करनी पड़ती हैं। परीक्षा केंद्रों के आवंटन में दूरी को ध्यान में रखना चाहिए।

-परमित

नेट परीक्षा के लिए निर्देश नहीं

सरकार की तरफ से हमारे पास यूजीसी नेट एग्जमन से संबंधित बसों की व्यवस्था के लिए कोई निर्देश नहीं आया है। नीट परीक्षा को लेकर आया था जिसमें हमने बसों की पूरी व्यवस्था की हुई है। अधिकारियों की इच्छाएं तय कर दी गई हैं।

-नवीन कुमार, महाप्रबंधक, रोडवेज डिपो

पानी के लिए जुलाहा चौक पर मिड़े लोग सप्लाई नहीं मिलने से बढ़ रहा आक्रोश

बूस्टर पर लगे एकमात्र नल पर उभरती भीड़, राजना कहासुनी और विवाद की स्थिति

हरिभूमि न्यूज▶▶ रोहतक

शहर के जुलाहा चौक क्षेत्र में पेयजल संकट लगातार गहराता जा रहा है। समय पर पानी की आपूर्ति नहीं होने के कारण क्षेत्रवासियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। हालात इस कदर बिगड़ चुके हैं कि पानी भरने को लेकर रविवार को लोगों के बीच विवाद हो गया और देखते ही देखते कहासुनी ने झगड़े का रूप ले लिया। मौके पर मौजूद लोगों ने बीच-बचाव कर मामला शांत कराया। स्थानीय निवासियों के अनुसार क्षेत्र में नियमित और पर्याप्त पानी की सप्लाई नहीं मिल रही है। इसके चलते बड़ी संख्या में लोग बूस्टर पर लगे सार्वजनिक नल से पानी भरने



रोहतक। जुलाहा चौक के पास बूस्टर पर एकत्रित लोगों को समझाते पार्षद नीरा।

के लिए मजबूर हैं। सुबह और शाम के समय यहां पानी भरने वालों की लंबी कतार लग जाती है। एक ही नल पर दर्जनों परिवारों की निर्भरता होने के कारण अक्सर पहले पानी भरने को लेकर विवाद की स्थिति बन जाती है। रविवार को भी कुछ ऐसा ही हुआ। पानी भरने के लिए पहुंचे लोगों के बीच पहले लाइन में लगाने और बारी को लेकर कहासुनी शुरू हुई। देखते ही देखते दोनों पक्षों में बहस बढ़ गई और माहौल तनावपूर्ण हो गया। आसपास के लोगों ने हस्तक्षेप कर विवाद को शांत कराया, लेकिन इस घटना ने क्षेत्र में व्याप्त जल संकट की गंभीरता को उजागर कर दिया।



समाधान करवाएंगे

इस तरह की शिकायत हमें नहीं मिली है। अगर इस तरह की कोई समस्या है तो वहां पर पानी के टैंकर भी भिजावाए होंगे। लेकिन फिर भी कोई समस्या है तो उसका तुरंत समाधान करवाया जाएगा। ताकि आमजन को पानी के लिए परेशानी का सामना न करना पड़े

-गुरेव, इंजीनियर, जनस्वास्थ्य व अभियांत्रिकी विभाग

हनुमान मंदिर में गोवर्धन पूजा के साथ श्रीमद्भागवत कथा में उमड़े श्रद्धालु



रोहतक। सुभाष नगर स्थित हनुमान मंदिर में श्री सनातन धर्म हनुमान मंदिर समिति द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत कथा महोत्सव के पांचवें दिन श्रद्धा और भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिला। कथा के दौरान भगवान श्रीकृष्ण द्वारा गोवर्धन पर्वत धारण कर ब्रजवासियों की रक्षा करने के प्रसंग का भावपूर्ण वर्णन किया गया, जिसे सुनकर श्रद्धालु भावविभोर हो गए। कथावाचक पूज्य पंडित नंद किशोर महाराज ने गोवर्धन पूजा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भगवान श्रीकृष्ण ने इंद्र के अभिमान का नाश कर प्रकृति संरक्षण और सच्ची भक्ति का संदेश दिया था। उन्होंने कहा कि सेवा, सम्पन्न और श्रद्धा ही मानव जीवन को सफल बनाती हैं। कथा के उपरंत मंदिर परिसर में विधि-विधान के साथ गोवर्धन पूजा संपन्न कराई गई। श्रद्धालुओं ने भगवान श्रीकृष्ण और गिरिराज महाराज की पूजा-अर्चना कर सुख-समृद्धि की कामना की। मजनों और जयकारों से पूरा वातावरण भक्तिमय बना रहा। इसके बाद आयोजित विशाल मंच पर बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। मंदिर समिति के पदाधिकारियों ने बताया कि कथा महोत्सव में प्रतिदिन श्रद्धालुओं की संख्या बढ़ रही है। इस अवसर पर समिति के सदस्य, गणमान्य नागरिक और बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।



समाज सेवा में उत्कृष्ट योगदान के लिए एसएचओ जसबीर सिंह और एसएसआई राजेश सम्मानित

रोहतक। विशाल हरियाणा एससी/बीसी कल्याण मंच की ओर से ट्रैफिक थाना के एसएचओ जसबीर सिंह एवं एसएसआई राजेश को उनके उत्कृष्ट सामाजिक एवं सराहनीय कार्यों के लिए सम्मानित किया गया। मंच के पदाधिकारियों ने दोनों पुलिस अधिकारियों को स्मृति चिह्न एवं सम्मान पत्र भेंट कर उनके द्वारा समाज एवं ट्रैफिक व्यवस्था के क्षेत्र में किए जा रहे उल्लेखनीय कार्यों का सराहना की। इस अवसर पर विशाल हरियाणा एससी/बीसी कल्याण मंच के प्रधान एक्सेक्यूटिव वरिष्ठ रंगा ने कहा कि पुलिस केवल कानून व्यवस्था बनाए रखने तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज में जागरूकता, सुरक्षा और जनसेवा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उन्होंने कहा कि एसएचओ जसबीर सिंह और एसएसआई राजेश ने अपने कर्तव्यनिष्ठ कार्यों से जनता के बीच विश्वास और सम्मान अर्जित किया है। ऐसे कर्मठ अधिकारियों को सम्मानित करने से अन्य लोगों को भी समाज सेवा के लिए प्रेरणा मिलती है। कार्यक्रम में महासचिव जोगिंदर सिंह काकड़न, समाजसेवी दया सिंह सैनी, समाजसेवी सुभाष गुप्ता, होशियार सिंह, अतर प्रधान, कपूर, सुमन, पुनम, सुमन प्रजापति, मिसरो, जयभगवान प्रजापति, संजय प्रजापति, हवा सिंह, चैयरमैन रामकुंवर बलयाला सहित पुलिस विभाग के कर्मचारी एवं क्षेत्र के अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। कार्यक्रम सौहार्दपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ तथा उपस्थित लोगों ने पुलिस अधिकारियों के कार्यों का सराहना करते हुए उन्हें भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

द आर्यन ग्लोबल स्कूल में दो दिवसीय स्वस्थ वृद्धावस्था योग कार्यक्रम का भव्य आगाज

रोहतक। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के उपलक्ष्य में द आर्यन ग्लोबल स्कूल में दो दिवसीय योग कार्यक्रम का गरिमामय एवं उत्साहपूर्ण माहौल में शुभारंभ हुआ। 20 और 21 जून को आयोजित होने वाले इस विशेष कार्यक्रम में दुर्गा आयुर्वेद योगा ट्रेनिंग सेंटर तथा हरिताज फिटनेस अकादमी का सहयोग मिल रहा है। कार्यक्रम का उद्घाटन विद्यालय के प्रधानाचार्य आर. के. खन्ना एवं उप-प्रधानाचार्य निशु रानी ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों ने भाग लिया। पहले दिन योग प्रशिक्षकों ने विभिन्न योगासनों, प्राणायाम और ध्यान की विधियों का अभ्यास कराया। साथ ही, उन्होंने प्रतिभागियों को योग के शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभों से अवगत कराया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग तय की गई है। इसी को केंद्र में रखते हुए योग विशेषज्ञों ने नियमित योगाभ्यास से सकारात्मक जीवनशैली अपनाने पर बल दिया। प्रधानाचार्य आर. के. खन्ना ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रतिदिन योग करने और परिवार को जागरूक करने के लिए प्रेरित किया।



संयुक्त निदेशक ने विभिन्न विद्यालयों का किया निरीक्षण स्कूलों में शिक्षा की गुणवत्ता पर होगी सख्त निगरानी

कमियों को दूर कर बेहतर सुविधा उपलब्ध कराने के लिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज▶▶ रोहतक

सरकारी विद्यालयों में शिक्षा की गुणवत्ता, स्वच्छता और मूलभूत सुविधाओं को लेकर शिक्षा विभाग अब और सख्त नजर आएगा। इसी कड़ी में हरियाणा शिक्षा विभाग के संयुक्त निदेशक प्रवीण सांगवान ने शनिवार को सरकारी विद्यालयों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। निरीक्षण के बाद उन्होंने जिले के सभी खंडों के विद्यालय



रोहतक। विभिन्न सरकारी विद्यालयों का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लेते हरियाणा शिक्षा विभाग के संयुक्त निदेशक प्रवीण सांगवान। फोटो : हरिभूमि

मुखियाओं की बैठक लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। संयुक्त निदेशक ने जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक और जिला परियोजना समन्वयक सुमन हुड्डा के साथ राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खराबड़, राजकीय माध्यमिक विद्यालय सेक्टर-2, 3 व 4, राजकीय प्राथमिक विद्यालय ब्राह्मणवास तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ब्राह्मणवास का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने विद्यालयों में पेयजल,

वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खराबड़, राजकीय माध्यमिक विद्यालय सेक्टर-2, 3 व 4, राजकीय प्राथमिक विद्यालय ब्राह्मणवास तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ब्राह्मणवास का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने विद्यालयों में पेयजल,

डिजिटल बोर्ड के प्रभावी उपयोग पर दिया जोर

विद्यालयों के निरीक्षण के बाद आयोजित समीक्षा बैठक में संयुक्त निदेशक ने सभी सरकारी विद्यालयों में उपलब्ध डिजिटल बोर्डों के समुचित उपयोग पर विशेष बल दिया। उन्होंने कहा कि तकनीक के माध्यम से पढ़ाई को अधिक रोचक और प्रभावी बनाया जा सकता है, जिससे विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता में सुधार होगा। उन्होंने विद्यालय मुखियाओं को निर्देश दिए कि विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण और सुशिक्षित शिक्षण वातावरण उपलब्ध कराना प्राथमिकता होनी चाहिए। साथ ही चेतावनी दी कि गैरकानूनी अवकाश समाप्त होने के बाद विद्यालयों का दोबारा निरीक्षण किया जाएगा और सभी निर्देशों के अनुपालन की विस्तृत समीक्षा होगी।

शौचालय, स्वच्छता व्यवस्था, कक्षाओं की स्थिति, खेल सुविधाओं और अन्य आधारभूत संसाधनों का गहन निरीक्षण किया और संबंधित अधिकारियों को कमियों को दूर करने व सुविधाओं को बेहतर बनाने के निर्देश दिए गए।

जिला शिक्षा अधिकारी मंजीत मलिक और जिला परियोजना समन्वयक सुमन हुड्डा ने कहा कि विद्यालयों में शैक्षिक गुणवत्ता, अनुशासन, स्वच्छता और विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए निर्देशों का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने स्कूलों में मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता तथा स्वच्छ एवं स्वास्थ्यकर वातावरण बनाने पर विशेष जोर दिया।

पीएम विकसित भारत रोजगार योजना युवाओं व उद्योगों के बीच सेतु का काम कर रही : जून

हरिभूमि न्यूज▶▶ रोहतक

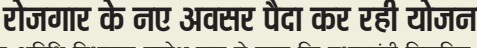
देश में रोजगार सृजन को नई गति देने और युवाओं को औपचारिक रोजगार से जोड़ने की दिशा में केंद्र सरकार ने बड़ा कदम उठाया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना के तहत देशभर के 15 लाख से अधिक लाभार्थियों को 2400 करोड़ रुपये की प्रोत्साहन राशि प्रदान की। इस अवसर पर देशभर के 200 स्थानों पर क्षेत्रीय कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें बहादुरगढ़ भी शामिल रहा।

बहादुरगढ़ स्थित बीसीसीआई परिसर में आयोजित कार्यक्रम में विधायक राजेश जून मुख्य



रोजगार पत्र बांटकर युवाओं का बढ़ाया हौसला

विभिन्न संस्थानों के नियोक्ताओं ने 10 नए कर्मचारियों को नियुक्ति पत्र वितरित किए। इस दौरान उद्योग जगत के प्रतिनिधियों ने कहा कि योजना के तहत मिलने वाला प्रोत्साहन रोजगार सृजन की लागत को कम करता है और नए कर्मचारियों को अवसर देने में मदद करता है। इससे उद्योग और सरकार के बीच बेहतर साझेदारी विकसित हो रही है।



रोजगार के नए अवसर पैदा कर रही योजना

मुख्य अतिथि विधायक राजेश जून ने कहा कि प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना युवाओं और उद्योगों के बीच मजबूत सेतु का काम कर रही है। पहले ही नौकरी पाने वाले युवाओं को सीधे आर्थिक सहायता और उद्योगों को प्रोत्साहन देकर यह योजना रोजगार के नए अवसर पैदा कर रही है। उन्होंने कहा कि इससे बहादुरगढ़ का औद्योगिक क्षेत्र और अधिक मजबूत होगा तथा स्थानीय युवाओं को रोजगार के बेहतर अवसर मिलेंगे।

अतिथि के रूप में शामिल हुए। प्रतिनिधि, जनप्रतिनिधि, राज्य सरकार के अधिकारी तथा ईपीएफओ के अधिकारी व कर्मचारी शामिल रहे।



दस्तावेज चेक करवाते युवा



मेगा जॉब फेयर में 469 युवाओं को मौके पर ही मिले ऑफर

हरिभूमि न्यूज ► रोहतक

मण्डल रोजगार कार्यालय रोहतक द्वारा शनिवार को स्थानीय जिला विकास भवन स्थित डीआरडी हॉल में मेगा जॉब फेयर का आयोजन किया गया। मेले में बड़ी संख्या में युवाओं ने भाग लेकर रोजगार के अवसरों का लाभ उठाया। मेगा जॉब फेयर में लगभग 30 प्रतिष्ठित कंपनियों ने भाग लिया। विभिन्न कंपनियों द्वारा युवाओं के साक्षात्कार लिए गए, जिनमें से 469 अभ्यर्थियों को मौके पर ही जॉब ऑफर प्रदान किए गए। रोजगार मेले में लगभग 1150 बेरोजगार



मेगा जॉब फेयर के दौरान युवाओं के साथ पूर्व मंत्री मनीष कुमार गोवर व अन्य अधिकारी।

अभ्यर्थियों ने भाग लेकर रोजगार एवं करियर संबंधी जानकारी प्राप्त की। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 8 जून से 20 जून 2026 तक चलाए जा रहे। रोजगार मेले में उपस्थित युवाओं को संबोधित करते हुए मनीष

गोवर ने कहा कि केंद्र एवं हरियाणा सरकार युवाओं को रोजगार उपलब्ध कराने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। उन्होंने कहा कि रोजगार मेले युवाओं को उद्योगों से जोड़ने का एक प्रभावी माध्यम बन रहे हैं, जिससे बेरोजगार

युवाओं को रोजगार के नए अवसर प्राप्त हो रहे हैं। मनीष गोवर ने कहा कि रोजगार मेले में विभिन्न जिलों से बड़ी संख्या में युवा भाग लेने पहुंचे हैं। लगभग 25 से 30 प्रतिष्ठित कंपनियां युवाओं के साक्षात्कार लेकर उनकी योग्यता एवं रुचि के अनुसार रोजगार के अवसर प्रदान करेगी। केंद्र सरकार की रोजगार प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत चयनित युवाओं को आर्थिक सहायता भी प्रदान की जाएगी। योजना के तहत युवाओं को 15 हजार रुपये तथा संबंधित कंपनियों को 3 हजार रुपये की सहायता उपलब्ध कराई जाएगी।

आत्मनिर्भर भारत के क्षेत्र में प्रगति : रणवीर ढाका
कार्यक्रम में भाजपा जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणवीर सिंह ढाका ने केंद्र सरकार के 12 वर्षों की उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश ने रोजगार, उद्योग, आधारभूत संरचना, कौशल विकास, वित्तीय समावेशन तथा आत्मनिर्भर भारत के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है।

सरकार का रोजगार पर फोकस : रेनु डाबला
भाजपा प्रदेश सचिव रेनु डाबला ने कहा कि युवाओं को रोजगार से जोड़ने के लिए सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयास सनाज और राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम के दौरान पंजाब नेशनल बैंक वामीन स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (पीएनबी आरएसीटी) द्वारा 115 अभ्यर्थियों को कौशल विकास एवं स्वरोजगार प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए प्रेरित किया गया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विशेषांक, रोहतक

आत्मा का सार्वभौमिक चेतना से मिलन है योग

11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी और 21 जून 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

प्रथम बार विश्व योग दिवस के अवसर पर 192 देशों में योग का आयोजन किया गया जिसमें 47 मुस्लिम देश भी शामिल थे। इस अवसर पर दिल्ली में एक साथ 35985 लोगों ने योग का प्रदर्शन किया, जिसमें 84 देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे और भारत ने

दो विश्व रिकॉर्ड बनाकर 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स' में अपना नाम दर्ज करा लिया।

पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के योग करने का बना, तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का। वर्तमान में योग को शारीरिक, मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्य व शांति के लिए बड़े पैमाने पर अपनाया जाता है।

प्रस्तावना : पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को पूरे विश्व में धूमधाम से मनाया गया।

इस दिन करोड़ों लोगों ने विश्व में योग किया जो कि एक रिकॉर्ड था। योग व्यायाम का ऐसा प्रभावशाली प्रकार है, जिसके माध्यम से न केवल शरीर के अंगों बल्कि मन, मस्तिष्क और आत्मा में संतुलन बनाया जाता है। यही कारण है कि योग से शारीरिक व्याधियों के अलावा मानसिक समस्याओं से भी निजात पाई जा सकती है।

योग शब्द की उत्पत्ति : योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृति के युग से हुई है, जिसका मतलब होता है आत्मा का सार्वभौमिक चेतना से मिलन। योग लगभग दस हजार साल से भी अधिक समय से अपनाया जा रहा है। वैदिक संहिताओं के अनुसार तपस्वियों के बारे में प्राचीन काल से ही वेदों में इसका उल्लेख मिलता है। सिंधु

घाटी सभ्यता में भी योग और समाधि को प्रदर्शित करती मूर्तियां प्राप्त हुईं।

हिन्दू धर्म में साधु, संन्यासियों व योगियों द्वारा योग सभ्यता को शुरू से ही अपनाया गया था, परंतु आम लोगों में इस विधा का विस्तार हुए अभी ज्यादा समय नहीं बीता है। बावजूद इसके, योग की महिमा और महत्व को जानकर इसे स्वस्थ जीवनशैली हेतु बड़े पैमाने पर अपनाया जा रहा है, जिसका प्रमुख कारण है व्यस्त, तनावपूर्ण और अस्वस्थ दिनचर्या में इसके सकारात्मक प्रभाव।

योग के प्रकार : योग की प्रामाणिक पुस्तकों जैसे शिवायसंहिता

तथा गोरक्षशतक में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है -

1. मंत्रयोग, जिसके अंतर्गत वाचिक, मानसिक, उपांशु आर अण्पा आते हैं।
 2. हठयोग
 3. लययोग
 4. राजयोग, जिसके अंतर्गत ज्ञानयोग और कर्मयोग आते हैं।
- योग के सूत्र :** व्यापक रूप से पतंजलि औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पतंजलि के योग, बुद्धि नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है, जिसे राजयोग के रूप में जाना जाता है। पतंजलि के

अनुसार योग के 8 सूत्र बताए गए हैं, जो निम्न प्रकार से हैं -

1. यम- इसके अंतर्गत सत्य बोलना, अहिंसा, लोभ न करना, विषयासक्ति न होना और स्वाधीन न होना शामिल है।
2. नियम- इसके अंतर्गत पवित्रता, संतुष्टि, तपस्या, अध्ययन, और ईश्वर को आत्मसमर्पण शामिल हैं।
3. आसन- इसमें बैठने का आसन महत्वपूर्ण है

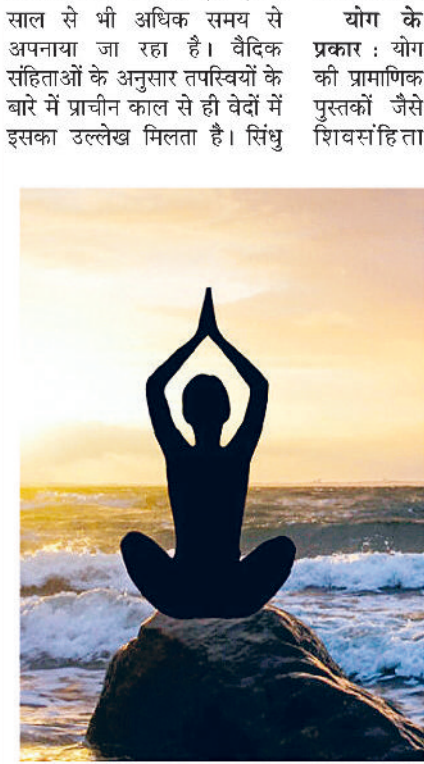
4. प्राणायाम- सांस को लेना, छोड़ना और स्थगित रखना इसमें अहम है।
5. प्रत्याहार - बाहरी वस्तुओं से, भावना अंगों से प्रत्याहार।
6. धारणा- इसमें एकाग्रता अर्थात एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना महत्वपूर्ण है।
7. ध्यान - ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन इसमें शामिल है।

8. समाधि - इसमें ध्यान की वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना शामिल है। इसके दो प्रकार हैं- सविकल्प और अविकल्प। अविकल्प में संसार में वापस आने का कोई मार्ग नहीं होता। अतः यह योग पद्धति की चरम अवस्था है।

ZGS ZAD Global School Rohtak
The Optima Campus
Junior Campus
HUDA Complex Rohtak-124001 (HR.) 82957 00105
Senior Campus
8 Mile Stone, Jind Road, Rohtak-124001 (HR.) 85700 06662
Omace Campus
Omace City, Delhi Road, Rohtak-124001 (HR.) 82953 00441
The Optima Campus
The Govt. Employees Housing Society, Near Omace City Rohtak-124001 (HR.) 85700 60441

जो करता योग, उसको नहीं छूटा रोग
योगी बना पवित्र बनी,
जीवन को सार्थक बनाओ

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं



Amrit Bikaner
SWEETS • BAKERY • RESTAURANT
Misthan Bhandar
Sweets Bakery & Restaurant
→ BREAKFAST → LUNCH → DINNER
प्योसिटी और वैसायटी लाजवाब
गिफ्ट पैकिंग मिठाईया एवं ड्राईफ्रूट उपलब्ध
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
NEAR RAJIV CHOWK, DELHI BYE PASS, ROHTAK
Ph. : 01262-262651, M. 7082397778
Near D-Park, Model Town, Delhi Road, Rohtak
Ph. : 01262-282856, M. 9896387660

CosmoDentz Dental Clinic
ROHTAK
Your Smile Deserves the Best
Choose CosmoDentz
All Dental Services, One Roof
+ Veneers + Dentures
+ Dental Implant
+ Aligners/Braces
+ Smile Designing
+ Root Canal Treatment
+ Teeth Cleaning & Polishing
+ Crown & Bridges
+ Teeth Whitening
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Call Us - 8683058383
709/22, Sonipat Road, Jhang Colony, Opposite Jagmohan Motors, Rohtak, Haryana-124001
www.cosmodentz.com

ग्रीनलैंड पब्लिक स्कूल, दत्तौड़ & KIDS CASTLE
MAIN BAZAR, SAMPLA
Affiliated to C.B.S.E. | E-mail : askaushik9@gmail.com M. 9050141414
ADMISSION OPEN 2026-27
21 June
तृक्ष लगाओ पर्यावरण बचाओ
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
अतर सिंह कौशिक संतोष कौशिक

करो योग रहो निरोग
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
21 जून, 2026
सुबह 5 बजे मानसरोवर पार्क, रोहतक में योग शिविर का आयोजन
अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर स्वास्थ्य लाभ उठाएं
योगाचार्य सरदार हवा सिंह सेनी
जोगेन्द्रा मशीन टूल्स
भिवानी रोड, नजदीक रामलीला ग्राउंड, रोहतक
मो. 9416125620

S.R. COLLEGE OF EDUCATION
IMT Sec 30-B Kheri Sadh Adj. Asian Paints Pvt. Ltd.
Approved by NCTE/RCI, Affiliated to MDU, Rohtak
Email: srcollegeeducation@gmail.com
M. 99992700255, 9992700642, 9896302035
S.R.S. INCLUSIVE SCHOOL AND LEARNING CENTER
Special School
Early Bird Discount & Get Exciting Gifts
• Well Integrated Curriculum
• Excellent Security System
• Separate Classroom & Activity
• Resource Room Activity
• Audio-Visual Classroom
• Special Education
• Occupational Therapy
• Speech Therapy
• Applied Behaviour Analysis (ABA) Therapy
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Transport Facility
Special Classes
For LD (Learning Difficulty) Students for Skill Development (Reading, Writing, Speaking, Dancing, Sports and Music Classes) available here.
Special Facilities
Speech Therapy, Occupational Therapy, Physiotherapy
Courses Offers
• B.Ed, General • B.Ed. Spl. Education (LD)
• Post Graduate Diploma in Rehabilitation Psychology (PGDRP)
IMT Sec-30B, Delhi Road, Rohtak-124021 9896302035, 9306040793
9992700255
srinclusiveschool@gmail.com | srsmtrohtak@gmail.com

New Vidya Bharti Public School Dhamar
Rohtak, Mob. 8199903200, 9728376256
Affiliated to CBSE
21 जून 2026 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
Director Virender Hooda M.A., B.Ed.
Principal Sarla Hooda M.Sc., B.Ed.

करो योग-रहो निरोग
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2026 की हार्दिक शुभकामनाएं
प्रवीन कौशिक
पार्सद, वार्ड नं. 20, नगर निगम, रोहतक



योग का चमत्कार बिना ऑपरेशन ठीक हुई छात्र अभिनव के नाक की समस्या

नियमित योगाभ्यास से असाध्य बीमारियों को भी दूर किया जा सकता है, इसे साबित कर दिखाया है छात्र अभिनव ने। हनुमान कॉलोनी निवासी अभिनव ने बताया कि उनके नाक का मांस फूलने के कारण उन्हें सांस लेने में गंभीर समस्या थी। डॉक्टरों ने जांच के बाद उन्हें नाक के ऑपरेशन की सख्त सलाह दी थी, जिससे वे काफी चिंतित थे। साल 2023 में अभिनव की इस परेशानी को देखते हुए उनके स्कूल के योग कोच जनक राज ने उन्हें निराश होने के बजाय नियमित रूप से योग करने के लिए प्रेरित किया। नियमित योग का असर यह हुआ कि बिना किसी सर्जरी या ऑपरेशन के ही उनकी नाक की यह पुरानी दिक्कत पूरी तरह ठीक हो गई। अभिनव ने अपनी इस बड़ी राहत का श्रेय योग कोच जनक राज और योग की अद्भुत शक्ति को दिया है। स्कूल स्टेट प्रतियोगिता में दो बार स्वर्ण पदक जीता था। ऑल इंडिया योग चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता। 2025 में उशनल प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता।

योग दिवस पर हरिभूमि विशेष

सिर्फ 30 से 45 मिनट का योग बना सकता है शरीर और मन को मजबूत

आधुनिक जीवनशैली, बढ़ता स्क्रीन टाइम, तनाव और फिटनेस की दौड़ में युवाओं का एक बड़ा वर्ग शॉर्टकट की ओर आकर्षित हो रहा है। मांसपेशियां बनाने और आकर्षक शरीर पाने की चाह में कई युवा स्टेरॉयड व सिंथेटिक सप्लीमेंट्स का सहारा ले रहे हैं, जिसका असर उनके स्वास्थ्य पर गंभीर रूप से पड़ रहा है। ऐसे समय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर स्वास्थ्य, योग और आयुर्वेद विशेषज्ञों ने युवाओं को चेताया है कि स्थायी स्वास्थ्य का रास्ता दवाओं या कृत्रिम साधनों से नहीं, बल्कि योग, प्राणायाम, आयुर्वेद और अनुशासित जीवनशैली से होकर गुजरता है। योग केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि मन और आत्मा को भी संतुलित करता है। वहीं महिलाओं के लिए यह हार्मोनल संतुलन और तनाव मुक्ति का प्रभावी माध्यम है। उनका मानना है कि स्वस्थ, आत्मविश्वासी और सशक्त भारत के निर्माण के लिए युवाओं को भारतीय ज्ञान परंपरा और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना होगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में स्वास्थ्य एवं योग विशेषज्ञों ने युवाओं और महिलाओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का मंत्र दिया है। युवा जिम या अन्य खेल गतिविधियों के साथ प्रतिदिन 30 से 45 मिनट योग को अपनी दिनचर्या में जरूर शामिल करें। इससे शरीर और मन मजबूत होगा।

दवाओं और स्टेरॉयड का प्रयोग न करें, तनावमुक्त जीवन को दें प्राथमिकता अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेषज्ञों का युवाओं और महिलाओं को स्वस्थ रहने का मंत्र दिया

स्ट्रेस रिलीफ का अच्छा उपाय: डॉ. हेमलता
महिलाओं के लिए योग केवल एक एक्सरसाइज नहीं, बल्कि शरीर और मन को सेहतमंद रखने का एक प्राकृतिक और सुरक्षित जरिया है। आज के डिजिटल युग में लंबे समय तक मोबाइल-लैपटॉप का इस्तेमाल, खराब पोस्चर और अनियमित दिनचर्या महिलाओं और कामकाजी युवतियों के स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर रही है। चर्क महिलाओं में योग हार्मोनल बैलेंस बनाए रखने में गेम-चेंजर है। यह स्ट्रेस रिलीफ देने का अच्छा उपाय है।
-डॉ. हेमलता, स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपिस्ट, पीजीआईएसएस

योग बनाम जिम
जिम मुख्य रूप से मसल और स्ट्रेंथ पर फोकस करता है, जबकि योग पूरे शरीर, आंतरिक संतुलन और मानसिक दृढ़ता पर काम करता है।



डिजिटल डिटॉक्स
मोबाइल और स्क्रीन टाइम से उपजे मानसिक तनाव और डिप्रेशन का योग सबसे सरल और प्रभावी समाधान है। इससे मानसिक मजबूती भी मिलती है।

आयुर्वेद व पंचकर्म अपनाएं : डॉ. संजय
युवा शॉर्टकट के चक्कर में स्टेरॉयड और सिंथेटिक प्रोटीन की तरफ न जाएं। आयुर्वेद के अष्टांग योग में आसन और प्राणायाम का विस्तृत महत्व है। हमारी संस्कृति और पारंपरिक धरोहर पूरी तरह से वैज्ञानिक है। हमें सिंथेटिक व मैक-ओ (अप्राकृतिक) चीजों को छोड़कर प्राचीन पद्धतियों पर भरोसा करना चाहिए। योग व प्राणायाम के साथ-साथ शरीर के विषैले तत्वों को बाहर निकालने के लिए आयुर्वेद की 'पंचकर्म' चिकित्सा का समावेश सबसे उत्तम मार्ग है।
-डॉ. संजय, प्रसिद्ध आयुर्वेद विशेषज्ञ, रोहतक

बदल रही युवाओं की सोच : कुछ वर्षों में युवाओं की फिटनेस के प्रति सोच में सकारात्मक और बड़ा बदलाव देखने को मिला है। पहले जहां फिटनेस का मतलब केवल अच्छी बॉडी या सुडौल शरीर बनाना माना जाता था, वहीं अब युवा शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन, एकाग्रता और बेहतर जीवनशैली पर भी विशेष ध्यान दे रहे हैं। इसी वजह से युवाओं का रुझान योग की तरफ तेजी से बढ़ा है। जिम, रनिंग और अन्य खेल गतिविधियां अपनी जगह बेहद उपयोगी हैं, लेकिन योग की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह शरीर, मन और श्वास तीनों पर एक साथ काम करता है। युवा जिम या अन्य खेल गतिविधियों के साथ प्रतिदिन 30 से 45 मिनट योग को अपनी दिनचर्या में जरूर शामिल करें। इससे उन्हें दीर्घकालिक स्वास्थ्य, बेहतर ऊर्जा और मानसिक संतुलन प्राप्त होगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस केवल 21 जून का एक दिन का आयोजन नहीं है, बल्कि यह स्वस्थ भारत का संदेश है। -डॉ. जनक राज, योग विशेषज्ञ



योग दिवस: अंतिम रिहर्सल पूरी : डीसी

सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा होंगे मुख्य अतिथि, करवाएंगे योग

रोहतक। जिला प्रशासन ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2026 के मध्य एवं सफल आयोजन के लिए सभी तैयारियों को अंतिम रूप दे दिया है। इस वर्ष का जिलास्तरीय मुख्य समारोह 21 जून को राजीव गांधी खेल परिसर में आयोजित किया जाएगा, जिसमें हरियाणा के सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद कुमार शर्मा मुख्य अतिथि के रूप में शिरकात करेंगे। उपायुक्त सचिन गुप्ता ने बताया कि योग दिवस के आयोजन को सुव्यवस्थित एवं सफल बनाने के उद्देश्य से शनिवार प्रातः राजीव गांधी खेल परिसर में अंतिम रिहर्सल का आयोजन किया गया। रिहर्सल में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों, खिलाड़ियों तथा आम नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए सामूहिक योगाभ्यास किया। सचिन गुप्ता ने बताया कि कार्यक्रम के सफल संचालन एवं विभिन्न व्यवस्थाओं के समन्वय के लिए नगराधीश शुभम को नेटवर्क अधिकारी नियुक्त किया गया है।

यहां भी मनेगा योग दिवस

योग दिवस पर बड़े स्तर पर शहर में कई कार्यक्रम होंगे बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, वैश्य एजुकेशन सोसायटी, मानसरोवर पार्क, ओल्ड आईटीआई बाबा बालकपुरी पार्क, सुपवा यूनिवर्सिटी आदि जगहों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

एमडीयू में आज मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में 21 जून को 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाएगा। डीन स्टुडेंट्स लेफ्टचेयर प्रो. सपना गर्ग ने बताया कि विश्वविद्यालय परिसर के एफडीसी लॉन में सुबह 6:15 बजे से 7:30 बजे तक आयोजित होने वाले कार्यक्रमों में विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों की भागीदारी रहेगी।

किराए के मकान के विवाद में मिले थे पति-पत्नी कुछ घंटों बाद दोनों की मौत से मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

करीब सात साल से अलग रह रहे पति-पत्नी एक किराए के मकान को खाली करवाने के मुद्दे पर बातचीत करने के लिए मिले थे, लेकिन किसी ने नहीं सोचा था कि यह मुलाकात उनकी जिंदगी की आखिरी मुलाकात साबित होगी। डेयरी मोहल्ला स्थित घर में दोनों ने कथित रूप से जहरीला पदार्थ निगल लिया था, जिससे उनकी मौत हो गई। घटना के बाद परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है। सबसे बड़ी चिंता उनके दो मासूम बच्चों को लेकर है, जिन्हें अभी तक माता-पिता की मौत की जानकारी नहीं दी गई है।

मृतकों की पहचान राजीव और शालिनी के रूप में हुई थी। पुलिस ने दोनों शवों का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया है। शालिनी के पिता विनोद ने बताया कि उनकी बेटी अपने पति राजीव से मिलने रोहतक आई थी। कृष्णा कॉलोनी स्थित एक मकान शालिनी के नाम है, जिसे किराए पर दिया हुआ है। किराएदार मकान खाली नहीं कर रहे थे और उनका कहना था कि राजीव कहगा तभी वे मकान छोड़ेंगे। इसी सिलसिले में शालिनी अपने पति से मिलने बाहर बैठे पिता, अंदर खत्म हो गई दोनों की जिंदगीविनोद के अनुसार वह अपनी बेटी के साथ राजीव के घर गए थे। दोनों पति-पत्नी अंदर बैठकर बातचीत कर रहे थे जबकि वह कुछ दूरी पर जाकर बैठ गए। कुछ देर बाद एक व्यक्ति ने आकर बताया कि घर के अंदर दोनों की हालत खराब है। जब वह अंदर पहुंचे तो राजीव और शालिनी बेसुध पड़े मिले। बाद में दोनों की मौत हो गई।



रोहतक। पोस्टमार्टम में शव लेने आए परिजन। फोटो: हरिभूमि

नथे की आदत बनी रिश्ते में दरार की वजह

परिजनों के अनुसार राजीव पहले किराना दुकान चलाता था, लेकिन बाद में उसे नशीली गोलियों की लत लग गई। शालिनी कई बार उसे नशा छोड़ने के लिए समझाती रही, लेकिन बात नहीं बनी। इसी कारण दोनों के बीच विवाद बढ़ता गया और पिछले छह-सात वर्षों से वे अलग-अलग रह रहे थे। करीब तीन साल पहले राजीव ने अपनी दुकान भी बंद कर दी थी और अकेले रहने लगा था।

गुजारा मते को लेकर चल रहा था मामला

शालिनी ने करीब छह-सात महीने पहले गुजारा भत्ता पाने के लिए अदालत में मामला दायर किया था। मामले की अगली सुनवाई जुलाई के पहले सप्ताह में होगी थी। परिवार का कहना है कि बच्चों की पढ़ाई और पालन-पोषण का खर्च बढ़ने के कारण शालिनी ने यह कदम उठाया था। राजीव की ओर से कोई आर्थिक सहायता नहीं मिलने के कारण वह अपने मकान को दोबारा किराए पर देकर आय का साधन बनाना चाहती थी।

अवैध पोस्टर-बैनर लगाने वालों पर निगम की सख्ती, सफाई व्यवस्था होगी मजबूत



रोहतक। सफाई करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

रोहतक। शहर को स्वच्छ, सुंदर और व्यवस्थित बनाने के उद्देश्य से नगर निगम द्वारा अवैध पोस्टर, बैनर और विज्ञापन बोर्ड लगाने वालों के खिलाफ विशेष अभियान लगाता जारी है। नगर निगम आयुक्त नरेंद्र कुमार के निर्देश पर निगम की टीम ने शहर के प्रमुख मार्गों, बाजारों, चौक-चौराहों और सार्वजनिक स्थलों का निरीक्षण कर बिना अनुमति लगाए गए पोस्टर, बैनर और अवैध विज्ञापन बोर्डों को हटाने की कार्यवाही की। नगर निगम आयुक्त नरेंद्र कुमार ने बताया कि सार्वजनिक स्थलों, सरकारी भवनों, बिजली के खंभों, दीवारों तथा अन्य सार्वजनिक संपत्तियों पर बिना अनुमति पोस्टर और बैनर लगाने से शहर की सुंदरता प्रभावित होती है। इसके अलावा स्वच्छता व्यवस्था पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। निगम की प्रवर्तन (एक्जोसमेट) टीम ऐसे लोगों की पहचान कर रही है जो नियमों का उल्लंघन कर अवैध होर्डिंग, फ्लैक्स और पोस्टर लगा रहे हैं। इनके खिलाफ हरियाणा प्रोवेशन ऑफ डिफेसमेंट ऑफ प्रॉपर्टी एक्ट-1989 तथा विज्ञापन नीति के तहत कार्यवाही की जा रही है। निगम की सफाई शाखा भी लगातार सक्रिय है। शहर के विभिन्न क्षेत्रों में विशेष सफाई अभियान चलाकर सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाया जा रहा है। सफाई कर्मचारियों की उपस्थिति और कार्य की नियमित निगरानी की जा रही है ताकि नागरिकों को स्वच्छ वातावरण उपलब्ध कराया जा सके। उन्होंने कहा कि वगैरह फैलाने वालों के खिलाफ भी चालान किए जाएंगे और यह अभियान आगे भी निरंतर जारी रहेगा।नरेंद्र कुमार ने अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि अवैध पोस्टर-बैनर हटाने और सफाई व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए नियमित निरीक्षण किया जाए। साथ ही समाचार पत्रों और आमजन से प्राप्त शिकायतों का त्वरित समाधान सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने शहरवासियों से अपील करते हुए कहा कि रोहतक को स्वच्छ और सुंदर बनाने में नगर निगम का सहयोग करें। बिना अनुमति सार्वजनिक संपत्तियों पर किसी भी प्रकार की विज्ञापन सामग्री न लगाए तथा स्वच्छता बनाए रखने में अपनी जिम्मेदारी निभाएं।

राधे-राधे पार्क की बदलेगी तस्वीर

दूसरी ओर देवीलाल पार्क की कंडम पड़ी औपन निगम के रखरखाव की उठी मांग

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

वार्ड-6 स्थित राधे-राधे पार्क जल्द ही नए स्वरूप में नजर आएगा। पार्क में आने वाले लोगों, बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए लगभग 25 लाख रुपये की लागत से आधुनिक मड ट्रैक वॉकिंग सिस्टम का निर्माण किया जाएगा। नगर निगम से इस परियोजना को मंजूरी भी मिल चुकी है, जिससे क्षेत्र के निवासियों में खुशी का माहौल है। स्थानीय लोगों के अनुसार पार्क में सुबह-शाम बड़ी संख्या में लोग सैर और योग के लिए पहुंचते हैं। वर्तमान में वॉकिंग ट्रैक की कमी और कई स्थानों पर असमान सतह के कारण लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। नए मड ट्रैक के बनने से न केवल सैर करने वालों को सुविधा मिलेगी, बल्कि पार्क की सुंदरता भी बढ़ेगी।

योजना के तहत बच्चों के मनोरंजन के लिए विशेष प्रबंध किए जाएंगे। पार्क में डायनासोर थीम आधारित आकर्षक झूलों के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के आधुनिक खेल उपकरण लगाए जाएंगे, ताकि बच्चे सुरक्षित वातावरण में खेल सकें। क्षेत्र के अभिभावकों का मानना है कि इससे बच्चों को मोबाइल और टीवी से दूर रखकर शारीरिक गतिविधियों की ओर प्रोत्साहित किया जा सकेगा।पार्क में आने वाले नागरिकों का कहना है कि यदि नई जिम लगाने का बजट उपलब्ध नहीं है तो कम से कम मौजूदा उपकरणों को परेमत और रखरखाव कराया जाए, ताकि लोग फिर से उनका उपयोग कर सकें। उनका मानना है कि पार्क केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और



परियोजना को मंजूरी मिल चुकी

पार्क में आने वाले लोगों, बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए लगभग 25 लाख रुपये की लागत से आधुनिक मड ट्रैक वॉकिंग सिस्टम का निर्माण किया जाएगा। नगर निगम से इस परियोजना को मंजूरी भी मिल चुकी है।
-नीरा भट्टनागर, पार्षद, वार्ड-6

देवीलाल पार्क के हालात खराब

हालांकि शहर के दूसरे प्रमुख पार्कों की स्थिति अभी भी चिंता का विषय बनी हुई है। देवीलाल पार्क में स्थापित औपन जिम लंबे समय से खराब और कंडम हालत में पड़ी है। जिम के कई उपकरण टूट चुके हैं, जबकि कुछ पूरी तरह उपयोग के लायक नहीं बचे हैं। इसके कारण नियमित रूप से व्यायाम करने वाले लोगों को निराशा का सामना करना पड़ रहा है।

फिटनेस को बढ़ावा देने का महत्वपूर्ण केंद्र भी हैं। क्षेत्रवासियों को उम्मीद है कि राधे-राधे पार्क की तर्ज पर शहर के अन्य पार्कों के विकास और रखरखाव पर भी ध्यान दिया जाएगा, जिससे नागरिकों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध हो सकें।

सड़क सुधार व स्ट्रीट लाइट की उठी मांग

रोहतक। दिल्ली रोड पर बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय के सामने निर्माणाधीन अंडरपास के चलते मुख्य मार्ग बंद होने से हजारों वाहन चालकों को वैकल्पिक रास्ते का सहारा लेना पड़ रहा है। हालांकि यह डायवर्जन मार्ग अब लोगों के लिए राहत की बजाय परेशानी का कारण बन गया है। स्थानीय लोगों और राहगीरों ने प्रशासन से सड़क की मरम्मत तथा स्ट्रीट लाइट की व्यवस्था कराने की मांग उठाई है। जानकारी के अनुसार अंडरपास निर्माण कार्य के चलते यातायात को बाबा मस्तनाथ संस्थान के साथ बह रहे रजवाहे के किनारे बने वैकल्पिक मार्ग पर मोड़ा गया है। इस रास्ते से रोजाना बड़ी संख्या में दोपहिया, कार और अन्य वाहन गुजर रहे हैं। ऐसे में दुर्घटनाओं की आशंका लेकिन सड़क की हालत बेहद खराब होने के कारण वाहन चालकों को जोखिम उठाकर सफर करना पड़ रहा है।



मार्ग जगह-जगह से टूटा

राहगीरों का कहना है कि मार्ग जगह-जगह से टूटा हुआ है और कई स्थानों पर बड़े गड्ढे बने हुए हैं। उबड़-खाबड़ सड़क के कारण दोपहिया वाहन चालक सबसे अधिक प्रभावित हो रहे हैं। कई बार वाहन अनियंत्रित होने की स्थिति भी बन जाती है, जिससे हादसे का खतरा बना रहता है। समस्या रात के समय और अधिक गंभीर हो जाती है। लोगों के अनुसार इस मार्ग पर स्ट्रीट लाइटें पर्याप्त रूप से नहीं जल रही हैं, जिसके कारण अंधेरे में गड्ढों का पता नहीं चल पाता। ऐसे में दुर्घटनाओं की आशंका लगातार बनी रहती है। स्थानीय निवासियों का कहना है कि अंडरपास निर्माण कार्य अभी छह से सात महीने तक चल सकता है, इसलिए इस दौरान वैकल्पिक मार्ग को सुरक्षित और सुगम बनाना बेहद जरूरी है।

श्री मनीष कुमार ग़ोवर
पूर्व सहकारिता मंत्री
हरियाणा सरकार

श्री सतीश नांदल
प्रदेश उपाध्यक्ष, भाजपा

**स्वस्थ जीवन जीना
जिंदगी की जमा पूंजी
योग करना रोगमुक्त
जीवन की कुंजी**

**अंतर्राष्ट्रीय
योग दिवस
की हार्दिक
शुभकामनाएं**

खुशीराम हुड्डा सांधी
चेयरमैन, ब्लॉक समिति, रोहतक

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,
फ़ोन : 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुगम **हरिभूमि** के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	छ. 2500/- रु. 3000/-
10X 8 से.मी		+5% GST Extra

नोट : विशेष छुट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

हिंदी कार्यालय - हरिभूमि, कृषि विज्ञान केंद्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फ़ोन : 9998959400

मुख्य कार्यालय - हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फ़ोन : 9253681019-20