तापमान

अधिकतम 33 .0 डिग्री
न्यूनतम 23 .0 डिग्री

हरिभूमि
# सोनीपत भूमि

रोहतक, रविवार 31 मई 2026

11 अब ओवरस्पीडिंग करने वालों की खैर नहीं, 16 हाईटेक कैमरों ....

12 झमाझम बारिश से नौतपा बेअसर, गर्मी और लू से मिली बड़ी राहत

## मिशन एडमिशन : 2 जून से खुलेंगे आईटीआई दाखिले, 15 तक होंगे ऑनलाइन पंजीकरण

**सोनीपत।** जिले के राजकीय और निजी औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों (आईटीआई) में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए प्रवेश प्रक्रिया 2 जून से शुरू होगी। कौशल विकास एवं औद्योगिक प्रशिक्षण निदेशालय ने ऑनलाइन पंजीकरण के लिए पोर्टल खोलने का निर्णय लिया है। इच्छुक विद्यार्थी 15 जून तक ऑनलाइन आवेदन कर सकेंगे। युवाओं को रोजगारपरक और तकनीकी शिक्षा से जोड़ने के उद्देश्य से विभिन्न तकनीकी एवं गैर-तकनीकी ट्रेडों में प्रवेश दिए जाएंगे। पोर्टल शुरू होने के बाद निदेशालय की ओर से ट्रेड और सीटों का विस्तृत विवरण जारी किया जाएगा। जिले में वर्तमान में 13 राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान संचालित हैं। वर्ष 2025 में 4,536 सीटों के लिए 8,806 युवाओं ने ऑनलाइन पंजीकरण कराया था। राठधना रोड स्थित आईटीआई सोनीपत में वर्ष 2025-26 सत्र के दौरान 31 ट्रेडों में प्रथम वर्ष के लिए 1,044 तथा द्वितीय वर्ष के लिए 516 सीटें निर्धारित की गई थीं। इस प्रकार कुल 1,560 सीटों पर प्रवेश दिया गया था। इस वर्ष भी अधिकांश ट्रेडों में प्रवेश जारी रहेगा। पिछले वर्ष शुरू किए गए एक वर्षीय ग्रीन हाइड्रोजन उत्पादन तकनीशियन कोर्स सहित इलेक्ट्रीशियन, मोटर व्हीकल मैकेनिक, कंप्यूटर ऑपरेटर, हिंदी एवं अंग्रेजी स्टेनोग्राफर, इलेक्ट्रॉनिक्स मैकेनिक, प्लंबर, फिटर, वेल्डर, वायरमैन, ड्राफ्ट्समैन तथा रेफ्रिजरेशन एवं एयर कंडीशनिंग तकनीशियन जैसे ट्रेडों में विद्यार्थियों को दाखिले का अवसर मिलेगा।

**दस्तावेज तैयार रखने की सलाह:** दाखिला प्रक्रिया को लेकर संस्थानों में हेल्प डेस्क स्थापित करने सहित अन्य तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। विद्यार्थियों को आवेदन के समय आधार कार्ड, मोबाइल नंबर, ई-मेल आईडी, परिवार पहचान पत्र, शैक्षणिक प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र, बैंक पासबुक तथा अन्य आवश्यक दस्तावेजों की स्कैन प्रतियां अपलोड करनी होंगी। दस्तावेज अधूरे होने पर आवेदन स्वीकार नहीं किया जाएगा।

### मेरिट पर होंगे दाखिले

आईटीआई प्रशिक्षण युवाओं के लिए रोजगार और स्वरोजगार का प्रभावी माध्यम बन चुका है। प्रशिक्षण के बाद विद्यार्थियों को सरकारी, निजी और औद्योगिक क्षेत्रों में बेहतर रोजगार अवसर प्राप्त होते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से अंतिम तिथि का इंतजार किए बिना समय रहते आवेदन करने और किसी भी प्रकार की अफवाहों से बचने की अपील की। उन्होंने बताया कि प्रवेश प्रक्रिया पूरी तरह पारदर्शी और मेरिट आधारित होगी।

-**विक्रम सिंह,** प्रधानाचार्य, आईटीआई, सोनीपत

## झुंडपुर में फैक्ट्री के महिला शौचालय में भ्रूण मिलने से हड़कंप

**सोनीपत।** झुंडपुर औद्योगिक क्षेत्र स्थित एक फैक्ट्री के महिला शौचालय में भ्रूण मिलने से हड़कंप मच गया। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और भ्रूण को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवा दिया। पुलिस ने अज्ञात महिला के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। फैक्टरी के एचआर हेड शैलेंद्र की शिकायत पर दर्ज प्राथमिकी के अनुसार कंपनी में प्लास्टिक पार्ट्स का निर्माण होता है, जहां करीब 150 महिला कर्मचारी कार्यरत हैं। शुक्रवार दोपहर महिला शौचालय की सफाई के दौरान एक सफाईकर्मी को टाइल के नीचे कुछ संदिग्ध दिखाई दिया। टाइल हटाकर देखने पर वहां भ्रूण मिला, जिससे फैक्टरी परिसर में अफरा-तफरी का माहौल बन गया। सफाईकर्मी ने तुरंत इसकी सूचना कंपनी प्रबंधन को दी। इसके बाद फैक्टरी के चिकित्सक को मौके पर बुलाया गया। चिकित्सक की मौजूदगी में भ्रूण को बाहर निकाला गया और पुलिस को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही राई थाना प्रभारी मौके पर पहुंचे और जांच शुरू कर दी।

## सोया तेल चोरी मामले में एक और आरोपी गिरफ्तार

**गन्नौर।** क्राइम यूनिट गन्नौर ने सोया तेल से भरे टैंकर से तेल चोरी के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान उत्तर प्रदेश के चमरूपुर शुक्लन निवासी शाकिर के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 31 अगस्त 2024 को जींद निवासी रामप्रकाश ने थाना बड़ी में शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में बताया गया था कि गुजरात के कांडला से करनाल के लिए भेजे गए सोया तेल से भरे टैंकर से रास्ते में तेल चोरी कर लिया गया। जांच के दौरान टैंकर की सील टूटी हुई मिली और वजन कराने पर करीब 19,380 किलोग्राम सोया तेल कम पाया गया। मामले की जांच में टैंकर चालक मकसूद खान पर तेल चोरी करने का आरोप सामने आया था। पुलिस इस मामले में पहले ही मकसूद खान और फरमूद को गिरफ्तार कर चुकी है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
द्वारा आयोजित

NO SMOKING
NO TOBACCO

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस
जन-जागरूकता कार्यक्रम

दिनांक: 31 मई 2026, रविवार | समय: प्रात: 8 से 2 बजे तक
स्थान: रेलवे स्टेशन, सोनीपत

आइए संकल्प लें
मैं आज यह संकल्प लेता/लेती हूँ कि
मैं स्वयं तम्बाकू का सेवन नहीं करूँगा/करूँगी
और न ही किसी को करने दूंगा/दूँगी।
तम्बाकू मुक्त समाज बनाने में अपना
योगदान दूँगा/दूँगी।

तम्बाकू के दुष्प्रभाव
- फेफड़ों को नुकसान
- हृदय रोग का खतरा
- कैंसर का कारण
- परिवार पर बुरा प्रभाव
- दांतों और मसूड़ों को नुकसान

आइए, हस्ताक्षर करें और
तम्बाकू मुक्त समाज का संकल्प लें

स्वस्थ व्यक्ति | स्वस्थ परिवार | स्वस्थ समाज | स्वस्थ भारत

आज का संकल्प, कल का सुरक्षित भविष्य
आइए मिलकर तम्बाकू मुक्त समाज बनाएं और
आने वाली पीढ़ियों को स्वस्थ भविष्य दें।

Co-Sponsor
एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल
कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी
LEARNING YARD BE YOUR OWN HERO
JVM For ever forward and higher
GVM GYM COLLEGE, SONEPAT
APOLLO INTERNATIONAL SCHOOL ASPIRE & ACTUALISE

हरे कृष्णा !!
तुम रक्षक काहू को डरना
BATRA SUPER SPECIALITY HOSPITAL
we give hope)

"सेवा का एक वर्ष, विश्वास का विस्तार"
बत्रा सुपर स्पेशलिटी हस्पताल
A Unit of Batra Heart & Lung Institute LLP

1 वर्ष
सेवा का एक वर्ष, विश्वास का विस्तार

सोनीपत में अत्याधुनिक स्वास्थ्य सेवाओं की दिशा में स्थापित बत्रा सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल अब अपने सफल संचालन का एक वर्ष पूर्ण करने जा रहा है। लगभग 50 वर्षों से चिकित्सा सेवा में समर्पित डॉ. रमेश बत्रा के मार्गदर्शन में यह अस्पताल आज क्षेत्र में भरोसे और विश्वसनीयता का प्रतीक बन चुका है।

अस्पताल में Ultra Modern ICU, 3 Modular OT, 24x7 Emergency & Trauma Services और क्षेत्र का Most Advanced Cardiac Cath Lab उपलब्ध है।
यही कारण है कि अब सोनीपत के मरीजों को उच्च स्तरीय इलाज के लिए बड़े शहरों की ओर जाने की आवश्यकता काफी कम हो गई है।

विशेष बातचीत – डॉ. रमेश बत्रा से

**प्रश्न 1: एक वर्ष की इस यात्रा को आप कैसे देखते हैं?**
उत्तर: यह हमारे लिए विश्वास की यात्रा रही है। पिछले एक वर्ष में हमने आधुनिक सुविधाओं और अनुभवी टीम के माध्यम से मरीजों को बेहतर उपचार देने का प्रयास किया है।

**प्रश्न 2: "Not Just A Cath Lab" – इसका क्या संदेश है?**
उत्तर: हमारा Cardiac विभाग पहले से ही अपनी भरोसेमंद और विश्वसनीय सेवाओं के लिए जाना जाता है। लेकिन इसके साथ-साथ हमने अस्पताल को एक Complete Super Speciality Center के रूप में विकसित किया है, जहां विभिन्न विशेषज्ञ विभाग भी उच्च स्तर की सेवाएं दे रहे हैं।

**प्रश्न 3: अस्पताल में अन्य विशेषज्ञ सेवाओं की उपलब्धता को आप कैसे देखते हैं?**
उत्तर: हमारा उद्देश्य मरीजों को एक ही छत के नीचे बेहतर और संपूर्ण चिकित्सा सेवाएं देना है। इसी सोच के तहत विभिन्न विशेषज्ञ विभागों को मजबूत किया गया है, ताकि मरीजों को अलग-अलग शहरों के चक्कर न लगाने पड़ें।

**प्रश्न 4: Cardiac सेवाओं को लेकर आप क्या खास बताना चाहेंगे?**
उत्तर: हमारे यहां अत्याधुनिक Cath Lab के माध्यम से FFR, IVL, Rotablation, TAVI, ICD और CRT-D जैसी उन्नत प्रक्रियाएं की जा रही हैं। यह सुविधाएं पहले केवल बड़े शहरों में ही उपलब्ध थीं।

**प्रश्न 5: डॉ. अंकुर बत्रा की भूमिका को आप कैसे देखते हैं?**
उत्तर: डॉ. अंकुर बत्रा के नेतृत्व में Cardiac विभाग ने बहुत तेजी से विकास किया है। उनकी विशेषज्ञता और आधुनिक तकनीकों के उपयोग से मरीजों को सुरक्षित और प्रभावी उपचार मिल रहा है।

Dr. Ramesh Batra
(Director)
MBBS, FCGP,
FIAMS, FIAE

**प्रश्न 6: फेफड़ों से जुड़ी बीमारियों के इलाज के लिए अस्पताल में क्या सुविधाएं उपलब्ध हैं?**
उत्तर: फेफड़ों से संबंधित रोगों के लिए हमारे यहां डॉ. के.एल. बंसल, डॉ. प्रदीप कुमार और डॉ. संदीप गर्ग जैसे अनुभवी विशेषज्ञ उपलब्ध हैं, जो आधुनिक तकनीक और बेहतर उपचार पद्धतियों के माध्यम से मरीजों को सेवाएं दे रहे हैं।

**प्रश्न 7: हड्डियों और जोड़ों की समस्याओं के लिए अस्पताल किस तरह कार्य कर रहा है?**
उत्तर: Orthopaedics विभाग में डॉ संदीप और डॉ मयंक दत्ता जो कि हड्डी रोग विशेषज्ञ है उनकी सेवाँ यहाँ उपलब्ध है।

**प्रश्न 8: मल्टी-स्पेशियलिटी सेवाओं को मजबूत करने की दिशा में अस्पताल ने क्या कदम उठाए हैं?**
उत्तर: हमने Neurology, Gastroenterology, Urology, Plastic Surgery और अन्य विभागों को और अधिक मजबूत किया है, ताकि मरीजों को उच्च स्तरीय और विशेष उपचार सेवाएं स्थानीय स्तर पर ही मिल सकें।

**प्रश्न 9: कैंसर एवं किडनी रोगियों के लिए अस्पताल की क्या सुविधाएं हैं?**
उत्तर: कैंसर के लिए एक नया विभाग अस्पताल ने अभी चालू कर दिया है वहीं Nephrology विभाग में तीन Nephrologists और चार Dialysis मशीनों की सुविधा उपलब्ध है, ताकि मरीजों को समय पर बेहतर उपचार मिल सके।

**प्रश्न 10: इमरजेंसी, क्रिटिकल केयर और आर्थिक रूप से कमजोर मरीजों के लिए क्या व्यवस्थाएं हैं?**
उत्तर: अस्पताल में 24×7 Emergency Services, Advanced ICU और trained critical care team मौजूद है। साथ ही आर्थिक रूप से कमजोर मरीजों के लिए हेल्थ कार्ड सुविधा और समय-समय पर स्वास्थ्य शिविरों के माध्यम से सहायता भी उपलब्ध कराई जाती है।

"एक वर्ष की इस यात्रा में हमें जो विश्वास मिला है, वही हमारी सबसे बड़ी पूंजी है। हमारा संकल्प है कि हर व्यक्ति को अपने शहर में ही बेहतर, सुलभ और विश्वसनीय इलाज मिले। हम आगे भी इसी सेवा भाव के साथ निरंतर कार्य करते रहेंगे।" – डॉ. रमेश बत्रा

Hospital Location

HELPLINE 86056 86056

पलॉट नं. 1, रंगोली ग्रीन, सैक्टर-16, सोनीपत

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH ACCREDITED

## अरोड़ा वंश के संस्थापक थे अरुट महाराज : डॉ. सुरेश

# अरूट चौक पर मनाई जयंती, बांटा लंगर

**महाराज अरूट एक न्याय प्रिय शासक थे जिनके शासन काल में प्रजा और गरीब मजदूर की सुनवाई की जाती थी**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। प्रसाद वितरित करते हुए विधायक साथ में मेयर एवं अन्य।

गोहाना। अरुट महाराज के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि देते हुए मोर्चा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

### महापुरुषों का आशीर्वाद 36 बिरादरी पर होता है

विधायक निखिल मदान ने कहा कि महापुरुष किसी एक जाति के नहीं होते, महापुरुषों का आशीर्वाद 36 बिरादरी पर होता है। विधायक निखिल मदान ने बताया कि उनके मेयर कार्यकाल के दौरान महाराजा अरुट चौक का निर्माण हुआ था और उन्होंने अपने निजी कोष से उनकी प्रतिमा बनवाई थी। इसके बाद विधायक निखिल मदान ने पंजाबी गौरव संघ सोनीपत द्वारा सुभाष चौक पर महाराज अरूट की जयंती पर लगाए गए भंडारे में शिरकत की और शहरवासियों को महाराज अरूट जयंती की शुभकामनाएं दी और प्रसाद वितरित किया। इस दौरान मेयर राजीव जैन भी मौजूद रहे और लंगर का वितरण करवाया।

शनिवार को विधायक निखिल मदान शहर के सेक्टर 27 पुलिस थाने के पास बने अरूट चौक पर पहुंचे जहां उन्होंने महाराजा अरूट जी की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया। विधायक ने बताया कि अरूट महाराज को भगवान श्री राम के पुत्र राजा लव का वंशज माना जाता है। इतिहास में ऐसा वर्णन आता है कि भगवान परशुराम के आशीर्वाद से अरूट महाराज ने सिंधु नदी के किनारे अरोड़ कोट नाम के भव्य राज्य की स्थापना की थी। महाराज अरूट एक न्याय प्रिय शासक थे जिनके शासन काल में प्रजा और गरीब मजदूर की सुनवाई की जाती थी। इस अवसर पर कृष्णा सेवा समिति सोसाइटी सोनीपत द्वारा श्रद्धालुओं को जूस और कुल्फी का प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर पर निगम पार्षद सुरेंद्र मदान, राजेंद्र चांदना, राजकुमार मदान, पवन तनेजा, मोहन सिंह मनोचा, मोहन टुटेजा, कच्चे क्वार्टर मार्केट प्रधान राकेश चोपड़ा, पवन बत्रा, सतीश विरमानी, बीआर आहूजा, सागर चोपड़ा, अशोक टुटेजा, डॉ. संजय सेहरा, सतीश विज, अशोक सरदाना, भारत भूषण, परमानंद बत्रा, प्रदीप वाधवा, रमेश मदान, संजीव सरदाना, योगेंद्र नागपाल, अशोक सहगल, अशोक मुखी, सुशील त्यागी आदि लोग मौजूद रहे।

## श्री राम की 8वीं पीढ़ी में हुए अरुट महाराज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शहर के आर्य नगर में आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा द्वारा अरुट महाराज की जयंती मनाई। समारोह में मोर्चा के सदस्यों ने अरुट महाराज के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। मार्गदर्शन मोर्चे के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी का रहा।

मुख्य वक्ता मोर्चा के निदेशक डॉ. सुरेश सेतिया ने कहा भगवान श्री राम की 8वीं पीढ़ी में हुए अरुट महाराज अपार शक्ति के मालिक थे। उन्होंने न केवल अरोड़ा वंश बल्कि समूचे समाज को मानवता की सेवा करने को प्रेरित किया। जब-जब देश व धर्म पर खतरा मंडराया अरोड़ा वंश ने अरुट महाराज के सिद्धांतों पर चलते हुए देश व धर्म की रक्षा की। उनके पूर्वज राजा लव थे जो प्रभु श्री राम के पुत्र थे। समारोह की अध्यक्षता हरियाणा बैकवर्ड रोडवेज कर्मचारी महासभा के प्रदेश अध्यक्ष सुभाष योगी ने की। उन्होंने कहा त्रेता युग में अरुट महाराज ने भगवान परशुराम से अभयदान प्राप्त कर सिंधु नदी के तट पर एक भव्य राज्य की स्थापना की और अरुट कोट नामक किला बनवाने के साथ लाहौर नगर की स्थापना की। शहर के आर्य नगर में आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा द्वारा अरुट महाराज की जयंती मनाई। इस अवसर पर मास्टर रमेश मेहता, सोमनाथ चावला, सचिन छोकर, मुखत्यार सिंह दांगी, रामनिवास पांचाल, करण शर्मा, मोहन रोहिल्ला, जितेंद्र कश्यप, संदीप स्वामी व राजेश सैनी विशेष रूप से मौजूद थे।

## न्यूज डायरी

### नरेंद्र मोदी सरकार के 12 साल बेमिसाल : अवनीत कौर

**गोहाना।** शनिवार को भाजपा जिला गोहाना की जिला कार्यालय पर बैठक सम्पन्न हुई। मुख्य अतिथि पानीपत की पूर्व मेयर एवं केंद्र सरकार के 12 साल बेमिसाल कार्यक्रम की जिला गोहाना प्रभारी अवनीत कौर रहीं। उन्होंने कार्यकर्ताओं को 5 जून से 21 जून तक होने वाले भाजपा के कार्यक्रमों की जानकारी दी। अध्यक्षता भाजपा जिला गोहाना की प्रभारी डॉ. किरण कलकल ने की। अवनीत कौर ने कहा कि भाजपा की केंद्र सरकार ने 12 साल में बेमिसाल काम किए हैं जिससे देश में विकास को नई गति मिली हे। प्रभारी डॉ. किरण कलकल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत की अर्थव्यवस्था को विश्व की 11वीं से चौथी पर लाकर नया कीर्तिमान स्थापित किया है। इस मौके पर बरोदा हलका के पूर्व प्रत्याशी प्रदीप सांगवान,जिला महामंत्री महेंद्र चिड़ाना एवं जितेन्द्र शर्मा, परमवीर सैनी, डॉ. ओमप्रकाश शर्मा, नरेंद्र गहलावत, डॉ. रमेश कश्यप, बलराम कौशिक, रीना शर्मा, प्रदीप बड़वासनी, भूपेंद्र मुदगिल, सुरेंद्र पूनिया, राजेश भावड़, पवन शर्मा आदि रहे।

### 39 साल बाद सेवानिवृत्त हुए पालेराम को दी विदाई

**गोहाना।** काठमंडी निवासी पालेराम पांचाल दो विभागों में सेवा के 39 साल बाद सेवानिवृत्त हो गए। उनकी सेवानिवृत्ति पर शनिवार को विभागीय कर्मचारियों और सामाजिक संगठनों के सदस्यों ने सम्मानित किया।

पालेराम पांचाल 23 मार्च 1987 को आर्मी में सिपाही के पद पर भर्ती हुए थे। उन्होंने भोपाल, औरंगाबाद, सिकंदराबाद, जेके, रांची तथा वेस्ट बंगाल में अपनी सेवाएं दी और 31 अगस्त 2003 को 16 साल 4 महीने की देश की सेवा करने के बाद सेवानिवृत हुए। 20 नवंबर 2006 को असिस्टेंट के पद पर कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी में नियुक्त हुए और 30 मई 2026 को पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ अपनी सेवा देकर सेवानिवृत हो गए। सम्मान समारोह में उनकी धर्मपत्नी निर्मला देवी, बेटी डॉ. अंजलि पांचाल, बेटी डॉ. सोनिका पांचाल, पुत्रवधू युक्ति पांचाल और बेटे आशीष पांचाल के अलावा आजाद सिंह दांगी, मुखत्यार सिंह दांगी, सुशील बंसल, सतबीर रोहिल्ला, मास्टर राजेश रोहिल्ला, सुमित वर्मा, डॉ. सुनील रोहिल्ला, सुरेंद्र जांगड़ा आदि रहे।

### प्राचार्य दयानंद सिंह दलाल 31 साल बाद सेवानिवृत्त

**गोहाना।** राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, सरगथल के प्राचार्य दयानंद सिंह दलाल 31 साल की सेवा के बाद सेवानिवृत्त हो गए। वे हसला के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष भी रह चुके हैं। उनकी सेवानिवृत्ति पर शनिवार को विद्यालय में विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह में शिक्षकों ने उनको स्मृति चिह्न भेंट करके सम्मानपूर्वक विदा किया। 10 मई 1968 को झज्जर जिले के गांव मातन में जन्मे दयानंद सिंह दलाल ने 6 मार्च 1995 को टीजीटी विज्ञान के रूप में अपनी सरकारी सेवा शुरू की। इसके बाद उन्होंने विभिन्न विद्यालयों में अपनी उत्कृष्ट सेवाएं देते हुए अपने कर्तव्य को ईमानदारी एवं निष्ठा से निभाया। वर्ष 2021 में प्राचार्य पद पर पदोन्नत होने के बाद उन्होंने राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खेड़ी दमकन व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सरगथल में अपनी सेवाएं दी। उनके नेतृत्व में विद्यालय भव्य प्रार्थना स्थल, विज्ञान प्रयोगशाला, कंप्यूटर लैब, लैंग्वेज लैब, डिजिटल बोर्ड, समृद्ध पुस्तकालय तथा उत्कृष्ट खो-खो नर्सरी जैसी आधुनिक सुविधाओं के रूप में विकसित हुआ।

### लोक अदालत में 71 चेक बाउंसों के मामले निपटे

**सोनीपत।** जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष के मार्गदर्शन तथा मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण प्रचेता सिंह की देखरेख में शनिवार को जिला सोनीपत सहित गोहाना, गन्नौर और खरखौदा न्यायालय परिसरों में चेक बाउंस (धारा 138 एनआई एक्ट) मामलों के निपटारे के लिए विशेष लोक अदालत का आयोजन किया गया। प्रचेता सिंह ने बताया कि विशेष लोक अदालत में न्यायालयों में लंबित चेक बाउंस मामलों और उनसे संबंधित अपीलों का आपसी सहमति एवं समझौते के आधार पर समाधान कराने का प्रयास किया गया। इस दौरान कुल 71 मामलों का सफलतापूर्वक निस्तारण किया गया। साथ ही करीब 81 लाख 86 हजार 212 रुपये से जुड़े विवादों का सौहार्दपूर्ण समाधान हुआ। उन्होंने कहा कि लोक अदालत विवादों के निपटारे का सरल, सुलभ और प्रभावी माध्यम है, जिससे पक्षकारों का समय, धन और ऊर्जा बचती है। लोक अदालत द्वारा पारित अवार्ड अंतिम होता है और सभी पक्षों पर बाध्यकारी रहता है।

# जूनियर नेशनल बास्केटबॉल में हरियाणा रनरअप

- सोनीपत के खिलाड़ी प्रिंस और मोनित ने दिखाया दम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। उपविजेता रही हरियाणा की टीम को सम्मानित करते हुए।

76वीं जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप में सोनीपत के खिलाड़ी प्रिंस ने हरियाणा टीम का प्रतिनिधित्व करते हुए शानदार प्रदर्शन किया। पांडुचेरी में 22 से 29 मई तक आयोजित चैंपियनशिप में हरियाणा की लड़कों की टीम ने फाइनल तक का सफर तय किया और रनर अप ट्रॉफी अपने नाम की। फाइनल मुकाबले में हरियाणा को कर्नाटक के हाथों 85-78 से पराजय का सामना करना पड़ा, लेकिन पूरे टूर्नामेंट में खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन किया। हरियाणा टीम में सोनीपत के प्रिंस और मोनित सहित प्रदेश के विभिन्न जिलों के खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। टीम की सफलता में खिलाड़ियों के साथ कोचिंग स्टाफ की भी महत्वपूर्ण भूमिका रही।

हरियाणा बास्केटबॉल संघ के अध्यक्ष अजय श्योराण और महासचिव पाल सिंह ने खिलाड़ियों के प्रदर्शन की सराहना करते हुए कहा कि टीम ने पूरे टूर्नामेंट में शानदार खेल दिखाया। उन्होंने विशेष रूप से फाइनल तक पहुंचने वाली टीम के खिलाड़ियों को बधाई दी।

## वन विभाग में अनियमितताओं की निष्पक्ष जांच हो : जीवन सिंह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

वन कर्मचारी संघ हरियाणा के पूर्व प्रधान एवं पर्यावरण संरक्षण समिति के सदस्य जीवन सिंह ने प्रदेश के वन विभाग में विभिन्न स्तरों पर अनियमितताओं और कथित घोटालों की निष्पक्ष जांच कराने की मांग की है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में अवैध कटाई, फर्जी पौधारोपण, नर्सरी घोटाले और अवैध खनन जैसे मामले लगातार सामने आ रहे हैं, लेकिन प्रभावी कार्रवाई नहीं हो रही। जीवन सिंह ने आरोप लगाया कि विभाग में नियमों की अनदेखी कर प्रशासनिक निर्णय लिए जा रहे हैं, जिससे कर्मचारियों का मनोबल प्रभावित हो रहा है। उन्होंने कहा कि विभागीय नर्सरियों को बढ़ावा देने के बजाय निजी नर्सरियों से पौधों की खरीद की जा रही है, जिससे गुणवत्ता और पारदर्शिता पर सवाल उठते हैं। उनका कहना है कि वैज्ञानिक आधार पर पौधारोपण, कर्मचारियों को अनावश्यक दबाव से मुक्त करने तथा ई-टेंडर प्रणाली की समीक्षा की आवश्यकता है।

सोनीपत। वृद्धाश्रम में वृद्धजनों के साथ अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

## सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है योग : लक्ष्मीनारायण

- योग शरीर का संतुलन बेहतर बनाता है, तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। योग करते हुए साधक। फोटो : हरिभूमि

आईटीआई परिसर में लक्ष्य स्वस्थ सोनीपत समिति द्वारा आयोजित योग शिविर में समिति के अध्यक्ष इंजी. लक्ष्मीनारायण ने साधकों को योगाभ्यास कराया। उन्होंने कहा कि योग एक आध्यात्मिक अनुशासन और सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है, जो मन और शरीर के बीच संतुलन स्थापित करता है। नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहता है। योग सत्र के दौरान उन्होंने भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम के साथ मंडूकासन, वृक्षासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन और भुजंगासन का अभ्यास कराया। वृक्षासन के लाभ बताते हुए उन्होंने कहा कि यह शरीर का संतुलन बेहतर बनाता है, तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है तथा पैरों की मांसपेशियों और लिगामेंट्स को सुदृढ़ करता है। उन्होंने बताया कि आर्थराइटिस, चक्कर आने की समस्या और अत्यधिक मोटापे से ग्रस्त लोगों को यह आसन सावधानी से करना चाहिए। इस अवसर पर लक्ष्मीनारायण खंडवाल, मास्टर रविन्द्र कुमार, जगदीश, त्रिलोक, रीना, सीमा, गुड़िया सहित अनेक साधक उपस्थित रहे।

## वृद्धजनों के अनुभव युवाओं के लिए मार्गदर्शक : रितु रानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय के तत्वावधान में माई भारत द्वारा एसकेएसएस वृद्धाश्रम में आयोजित पांच दिवसीय कार्यक्रम का शनिवार को सफलतापूर्वक समापन हुआ। कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को वृद्धजनों के जीवन में आई चुनौतियों, उनकी आवश्यकताओं और अनुभवों से परिचित कराना था।

माई भारत की उप निदेशक रितु रानी ने कहा कि वृद्धजनों के अनुभव और जीवन संघर्ष युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा तथा मार्गदर्शन का महत्वपूर्ण स्रोत हैं। उन्होंने कहा कि बुजुर्गों से संवाद के माध्यम से युवा जीवन के अनेक महत्वपूर्ण पहलुओं को समझ सकते हैं। स्वयंसेवकों की सक्रिय भागीदारी से वृद्धाश्रम का वातावरण उत्साह और सकारात्मक ऊर्जा से भर गया तथा बुजुर्गों के चेहरों पर मुस्कान देखने को मिली। कार्यक्रम की अध्यक्षता सर्व कल्याण शिक्षा समिति के अध्यक्ष आनंद कुमार ने की। इस अवसर पर लेखा एवं कार्यक्रम सहायक विकास कुमार, कार्यालय सहायक जसबीर अहलावत तथा अन्य स्वयंसेवक उपस्थित रहे।

## चौकीदारों ने मांगों को लेकर विधायक के माध्यम से सीएम को भेजा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

हरियाणा ग्रामीण चौकीदार संगठन की ओर से शनिवार को गन्नौर हलका प्रधान राजेश चौकीदार की अध्यक्षता में हुई।

बैठक में प्रदेश के विभिन्न जिलों से आए चौकीदार प्रतिनिधियों ने भाग लेकर अपनी लंबित मांगों पर चर्चा की। बैठक में विचार-विमर्श के बाद संगठन की ओर से गन्नौर विधायक देवेंद्र कादियान के भाई वीरेंद्र कादियान को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नाम ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में ग्रामीण चौकीदारों का मासिक मानदेय 18 हजार रुपये करने, सेवा आयु 65 वर्ष से बढ़ाकर 75 वर्ष करने, सेवानिवृत्ति लाभ 2 लाख रुपये से बढ़ाकर 10 लाख रुपये करने, ईएसआई सुविधा लागू करने तथा वर्ष 2018 की तर्ज पर राज्य स्तरीय भव्य सम्मेलन आयोजित कराने की मांग उठाई गई।

## ब्राइट स्कॉलर में क्षमता निर्माण कार्यशाला में दिए टिप्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ब्राइट स्कॉलर विद्यालय में राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा (एनसीएफ) विषय पर एक दिवसीय क्षमता निर्माण कार्यशाला का आयोजन किया गया।

कार्यशाला का आयोजन विद्यालय की प्रधानाचार्या एवं जिला समन्वयक डॉ. किरण दलाल के मार्गदर्शन में किया गया। इसका संचालन डॉ. अभिलाषा कादयान और डॉ. रितिका ने किया। उन्होंने एनसीएफ से जुड़े विभिन्न विषयों पर शिक्षकों को विस्तार से जानकारी दी। कार्यशाला का उद्देश्य शिक्षकों को नई शिक्षा नीति और राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा के अंतर्गत प्रारंभिक शिक्षा के नवीन एवं प्रभावी शिक्षण तरीकों से अवगत कराना था। इस दौरान पंचपदी, खेल-आधारित शिक्षण, गतिविधि आधारित अधिगम, भाषा एवं संख्यात्मक कौशल विकास तथा बाल-केंद्रित शिक्षण पद्धतियों पर प्रशिक्षण दिया गया। शिक्षकों ने समूह चर्चा, प्रस्तुतीकरण और सहभागात्मक गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यशाला के अंत में शिक्षकों ने अपने अनुभव साझा किए। प्रधानाचार्या डॉ. किरण दलाल ने डॉ. अभिलाषा कादयान और डॉ. रितिका का आभार व्यक्त किया।

सोनीपत। कार्यशाला के दौरान प्रधानाचार्या एवं स्टाफ।

### हरियाणा पर्यटन निगम की ओर से हैरिटेज एवं सिटी वॉक में पहुंचे डा. अरविंद शर्मा

## हैरिटेज वॉक संस्कृति और इतिहास से जुड़ने का सशक्त माध्यम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा साथ में विधायक एवं ओएसडी।

हरियाणा पर्यटन निगम द्वारा शनिवार को हैरिटेज एवं सिटी वॉक का आयोजन किया गया। यह वॉक एथनिक इंडिया, राई से प्रारंभ होकर ऐतिहासिक बड़खालसा मेमोरियल तक आयोजित की गई। कार्यक्रम में हरियाणा के पर्यटन एवं विरासत मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की तथा बड़ी संख्या में युवाओं, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों और नागरिकों ने भाग लिया। आओ चले अपनी विरासत के साथ मुहिम के तहत आयोजित कार्यक्रम का उद्देश्य प्रदेश की ऐतिहासिक, सांस्कृतिक एवं धार्मिक धरोहरों से युवाओं व पर्यटनों को जोड़ना रहा। कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि विरासत केवल पुराने भवनों और स्मारकों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारी संस्कृति, परंपराओं और पहचान का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि नियमित पैदल चलना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और जब यह यात्रा अपनी ऐतिहासिक धरोहरों से जुड़ जाए तो इसका महत्व और भी बढ़ जाता है। उन्होंने युवाओं से अपनी विरासत को जानने, समझने और उसके संरक्षण में योगदान देने का आह्वान किया। विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि हरियाणा की धरती गौरवशाली इतिहास और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत से परिपूर्ण है। ऐसे आयोजनों से नई पीढ़ी को अपने इतिहास और महान व्यक्तित्वों के बारे में जानने का अवसर मिलता है। उन्होंने कहा कि विरासत स्थलों का संरक्षण केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं बल्कि समाज के प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। उन्होंने युवाओं से अपने इतिहास पर गर्व करने और इसे आने वाली पीढ़ियों तक पहुंचाने का आह्वान किया। ओएसडी विरेंद्र बड़खालसा ने कहा कि बड़खालसा मेमोरियल जैसे ऐतिहासिक स्थल हमारे गौरवशाली अतीत की अमूल्य धरोहर हैं। उन्होंने कहा कि हैरिटेज वॉक जैसे कार्यक्रम लोगों को अपनी जड़ों से जोड़ने का कार्य करते हैं तथा समाज में सांस्कृतिक चेतना को मजबूत बनाते हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार विरासत संरक्षण और पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए निरंतर कार्य कर रही है, जिससे ऐतिहासिक स्थलों को नई पहचान मिल रही है। मंत्री डॉ अरविंद शर्मा ने वीर शहीद दादा कुशाल सिंह दहिया की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों ने अपनी सांस्कृतिक धरोहरों के संरक्षण तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया।

# वैदिक शिक्षा से जीवन का होता है निर्माण : आचार्य वरुण देव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। वैदिक आध्यात्मिक समारोह में हिस्सा लेते हुए आर्य विद्वान एवं गणमान्य लोग।

आर्य समाज सेक्टर-14 और जिला वेद प्रचार मंडल सोनीपत के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार को वैदिक आध्यात्मिक समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था प्रधान रविन्द्र आर्य ने की, जबकि देवेन्द्र सिंह का विशेष सहयोग रहा। जोधपुर से आमंत्रित वैदिक विद्वान आचार्य वरुण देव आर्य के ब्रह्मत्व में यज्ञ-हवन संपन्न हुआ। मुख्य यजमान डॉ. रविन्द्र सिंह और इंदिरा वती रहे। मंच संचालन महासचिव रविन्द्र कुकरेजा ने किया। यज्ञ के उपरांत छह वर्षीय आराध्या ने हवन मंत्रों का उच्चारण कर उपस्थित श्रद्धालुओं को भावविभोर कर दिया। अपने प्रवचन में आचार्य वरुण देव ने विद्या और अविद्या का महत्व बताते हुए कहा कि वैदिक शिक्षा सत्य और धर्म पर आधारित होती है, जो जीवन का निर्माण करती है, जबकि अविद्या व्यक्ति को पतन की ओर ले जाती है। उन्होंने अंधविश्वास से दूर रहकर स्वाध्याय और सत्संग अपनाने का आह्वान किया। समारोह में महात्मा वेदमुनि, ईश्वर दयाल शर्मा, दीपक तलवार, हरि चन्द स्नेही, दीक्षा आचार्या, नीलम, अनिता, पूर्णमल गौड़, योगी मलिक, मुकेश आदि रहे।

**खबर संक्षेप**

## पुराने हो चुके तिरंगे को बदलवाने की मांग

**गोहाना।** गोहाना रेलवे पुल के पास तिरंगा चौक पर राष्ट्रीय ध्वज लगाया गया है। नागरिकों ने स्थानीय प्रशासन से इस पुराने हो चुके इस राष्ट्रीय ध्वज को बदलवाने की मांग की है। कांग्रेस वरिष्ठ युवा नेता एडवोकेट मनोज गोहाना ने कहा कि प्रशासन द्वारा तिरंगा चौक पर राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा लगाया गया है। ध्वज पुराना व मैला होने के साथ खंडित भी हो चुका है। उन्होंने कहा कि हमारा राष्ट्रीय ध्वज हमारे राष्ट्र की शान है।

## बुजुर्ग से मारपीट कर पर्स छीनने पर एक गिरफ्तार

**गन्नौर।** थाना गन्नौर पुलिस ने बुजुर्ग से मारपीट करने व पर्स छीनने की घटना में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित रोहित गांव गुमड़ का रहने वाला है। जानकारी अनुसार प्रजापति विश्वकर्मा चौक के रहने वाले फूलचंद ने 13 अप्रैल को थाना गन्नौर में शिकायत दी थी कि उनके लड़के सुनील की नगरपालिका रोड पर सुनील बिल्डिंग मटेरियल की दुकान है 12 अप्रैल को जब वह रात के समय दुकान से पैदल घर की तरफ जा रहे थे तो माडल संस्कृति स्कूल के पास एक स्कूटी पर सवार दो लड़के आए तथा पीछे बैठे लड़के ने उनकी जेब पर हाथ मारा और उन्हें नीचे गिरा दिया।

## बुलेट का पटाखा फोड़ने पर 40,500 का काटा चालान

**गन्नौर।** यातायात नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ ट्रैफिक पुलिस ने शनिवार को विशेष अभियान चलाया। ट्रैफिक यूनिट गन्नौर के प्रभारी सोहन लाल के नेतृत्व में जीटी रोड पर की गई कार्रवाई के दौरान विभिन्न नियमों का उल्लंघन करने वाले वाहन चालकों के चालान किए गए। अभियान के दौरान पटाखे छोड़ने वाली बुलेट का 40,500 रुपये के चालान काटा और बुलेट मोटरसाइकिल को भी इंपाउंड किया गया। ट्रैफिक प्रभारी सोहन लाल ने बताया कि सड़क सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए यह अभियान चलाया गया।

## गुरु अर्जन देव को शहादत दिवस पर दी श्रद्धांजलि

**गोहाना।** पुराना बस स्टैंड गोहाना स्थित सत नगर में सचखंड गुरुद्वारा में गुरु अर्जन देव का शहादत दिवस मनाया गया। समारोह में श्रद्धालुओं ने अर्जन देव को याद करते हुए श्रद्धांजलि दी। मुख्य वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा तत्कालीन मुगल शासक जहांगीर के अत्याचारों के सामने गुरु अर्जन देव ने अपने प्राणों की आहुति दे दी लेकिन सत्य और अपने धर्म का मार्ग नहीं छोड़ा। वे सिख इतिहास के पहले शहीद थे। उनके सर्वोच्च बलिदान में सिख पंथ में उस नई शहीदी परंपरा की नींव रखी जो आगे चलकर धर्म की रक्षा के लिए अडिग रहने का मुख्य मार्ग बनी। डॉ. सुरेश सेतिया ने कहा गुरु अर्जन देव का बलिदान यह संदेश देता है कि जुल्म के आगे झुकने से अपने सिद्धांतों के लिए प्राण न्योछावर करना बेहतर है।

# बेंगलुरु में गरजा अमित सरोहा का क्लब थ्रो, कांस्य पदक जीतकर धमाकेदार वापसी

### शिष्या एकता भयान ने 21.67 मीटर थ्रो के साथ बनाया नया एशियाई रिकॉर्ड, देश की झोली में आए कई स्वर्ण

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत**

दो साल के लंबे अंतराल और कंधे की गंभीर चोट से जूझने के बाद देश के दिग्गज पैरा एथलीट अमित सरोहा ने मैदान पर शानदार वापसी की है। बेंगलुरु में आयोजित आठवीं इंडियन ओपन इंटरनेशनल पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप में अमित सरोहा ने अपनी खेल क्षमता का लोहा मनवाते हुए कांस्य पदक हासिल किया। 25 से 28 मई तक चली इस अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के क्लब थ्रो इवेंट में उन्होंने 29.20 मीटर की दूरी तक थ्रो कर इस सीजन का अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया।

### एथलीटों का दबदबा कायम

इस चैंपियनशिप में भारतीय एथलीटों का दबदबा पूरी तरह कायम रहा। क्लब थ्रो स्पर्धा में भारत के प्रणव सूरमा ने 34.4 मीटर की दूरी तय कर स्वर्ण पदक और धर्मवीर ने 32.20 मीटर के थ्रो के साथ रजत पदक पर कब्जा जमाया। करीब 10 देशों के खिलाड़ियों की मौजूदगी वाली इस चैंपियनशिप के प्रदर्शन के आधार पर ही आगामी अक्टूबर महीने में जापान में होने वाले एशियन पैरा गेम्स के लिए भारतीय टीम का चयन किया जाएगा। अपनी इस कामयाबी पर अमित सरोहा ने कहा कि दो साल के कठिन समय और चोट से उबरने के बाद यह प्रदर्शन उनके मनोबल को काफी बढ़ाने वाला है। उन्होंने उम्मीद जताई कि प्रणव, धर्मवीर और उनकी यह तिगड़ी आगामी एशियन पैरा गेम्स में भी अपना जलवा बिखेरेगी और क्लब थ्रो इवेंट में सभी पदक जीतकर क्लीन स्वीप करेगी। पिछले एशियन गेम्स में भी इन तीनों खिलाड़ियों ने भारत के लिए तीनों पदक जीते थे।

### अमित सरोहा की टीम ने जीते कई मेडल

चैंपियनशिप में अमित सरोहा के शिष्यों और टीम के अन्य साथियों ने भी बेहतरीन खेल दिखाया। अमित सरोहा की शिष्या एकता भयान ने क्लब थ्रो में 21.67 मीटर की दूरी नापकर नया एशियाई रिकॉर्ड स्थापित किया और स्वर्ण पदक अपने नाम किया। इसके अलावा हनी ने एफ-37 कैटेगरी के जैवलिन और डिस्कस थ्रो में शानदार खेल दिखाते हुए स्वर्ण पदक हासिल किया। राहुल सरोहा ने एफ-42 कैटेगरी की हाई जंप स्पर्धा में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक जीता, जबकि रिंकू हुड्डा ने एफ-46 कैटेगरी के जैवलिन थ्रो इवेंट में देश के लिए स्वर्ण पदक जीता।

### इंग्लैंड के कोच से मिली प्रेरणा

अमित सरोहा को भारत में क्लब थ्रो इवेंट की शुरुआत करने का श्रेय जाता है। साल 2010 में दिल्ली कॉमनवेल्थ गेम्स के दौरान एक इंग्लैंड के कोच से मुलाकात के बाद उन्हें इस खेल के बारे में जानकारी मिली थी। उस समय तक भारत में इस खेल के बारे में कोई नहीं जानता था। शुरुआती दिक्कतों के बाद उन्होंने ट्रेनिंग शुरू की और साल 2014 के कोरिया एशियन पैरा गेम्स में देश को पहला स्वर्ण पदक दिलाया। पिछले चार एशियन गेम्स से वह लगातार पदक जीत रहे हैं।

### गुरु की नींव पर शिष्यों ने गाड़े झंडे

अमित सरोहा ने गर्व व्यक्त करते हुए कहा कि जिस खेल की नींव उन्होंने 16 साल पहले देश में रखी थी, आज उसमें भारतीय खिलाड़ी दुनिया के सर्वश्रेष्ठ एथलीट बनकर उभर रहे हैं। उनके पदचिन्हों पर चलते हुए उनके शिष्यों ने पेरिस पैरालंपिक 2024 में भी बड़ा धमाका किया था, जहां धर्मवीर नैन ने स्वर्ण और प्रणव सूरमा ने रजत पदक जीता था। लगातार वर्ल्ड चैंपियनशिप और एशियन गेम्स में यह टीम देश का गौरव बढ़ा रही है।

### एनएच-44 पर लड़सौली के पास दोबारा शुरू हुई स्पीड मॉनिटरिंग प्रणाली

# अब ओवरस्पीडिंग करने वालों की खैर नहीं, 16 हाईटेक कैमरों की रहेगी नजर

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत**

राष्ट्रीय राजमार्ग-44 पर फर्राटा भरने वाले वाहन चालकों पर नकेल कसने के लिए पुलिस प्रशासन ने इलेक्ट्रॉनिक सर्विलांस तंत्र को पूरी तरह सक्रिय कर दिया है। तकनीकी खामियों और संचार प्रणाली में आई खराबी के चलते पिछले करीब छह महीने से बंद पड़ी स्पीड मॉनिटरिंग प्रणाली को गांव लड़सौली के पास दोबारा चालू कर दिया गया है। आधुनिक तकनीक से लैस इस व्यवस्था के शुरू होने के बाद अब तय गति सीमा का उल्लंघन करने वाले वाहनों पर चौबीसों घंटे डिजिटल नजर रखी जाएगी और नियम तोड़ने वालों के स्वचालित रूप से चालान जनरेट होंगे। प्रशासन को उम्मीद है कि इस कड़े कदम से हाईवे पर होने वाले भीषण सड़क हादसों में काफी कमी आएगी और लोग यातायात अनुशासन का पालन करने के लिए प्रेरित होंगे। हाईवे पर दोनों दिशाओं के यातायात को कवर करने के लिए आठ-आठ उच्च क्षमता वाले सीसीटीवी कैमरे इंस्टॉल किए गए हैं। कुल 16 कैमरों का यह आधुनिक नेटवर्क वाहनों की रफ्तार मापने के साथ-साथ उनकी नंबर प्लेट को भी स्कैन कर रहा है। जैसे ही कोई वाहन तय लिमिट से ज्यादा स्पीड में कैमरों के सामने से गुजरेगा, उसका पूरा डेटा ऑटोमैटिक तरीके से सिस्टम में दर्ज हो जाएगा। बिना किसी मानवीय हस्तक्षेप के यह तकनीक सीधे वाहन मालिक के पते पर ऑनलाइन चालान भेजेगी, जिससे पूरी प्रक्रिया में पारदर्शिता बनी रहेगी। इस पूरी व्यवस्था का मुख्य कंट्रोल रूम करनाल ट्रैफिक आईजी कार्यालय में बनाया गया है, जहां से लड़सौली के साथ-साथ पानीपत और करनाल के कैमरों की भी संयुक्त रूप से निगरानी की जा रही है।

**सोनीपत।** हाईवे पर लगे सीसीटीवी।

**»** ***हाईवे पर अनुशासन बढ़ाने के लिए डिजिटल निगरानी तंत्र हुआ मजबूत***

**»** ***विशेषज्ञ बोले- कैमरों के साथ बुनियादी ढांचे में सुधार भी जरूरी***

### नेटवर्क की मुख्य विशेषताएं और चालान प्रक्रिया

- **कैमरों की कुल संख्या** : एनएच-44 पर कुल 16 हाई-टेक कैमरे सक्रिय किए गए हैं।
- **निगरानी का दायरा** : लड़सौली, पानीपत और करनाल के मुख्य ब्लैक स्पॉट।
- **चालान का माध्यम** : पूरी तरह से स्वचालित (ऑटोमैटिक) डिजिटल ई-चालान।
- **कंट्रोल रूम** : ट्रैफिक आईजी कार्यालय, करनाल से सीधी कनेक्टिविटी।

### केवल चालान काफी नहीं, बुनियादी सुरक्षा ढांचे को भी सुधारना जरूरी: विशेषज्ञ

यातायात विशेषज्ञ संदीप बत्रा के अनुसार जीटी रोड पर होने वाले अधिकांश हादसों की मुख्य वजह वाहनों की अनियंत्रित गति होती है। कैमरों के दोबारा चालू होने से चालकों में चालान का डर रहेगा, जिससे वे गति सीमा में वाहन चलाने को मजबूर होंगे। दूसरी ओर, सड़क सुरक्षा विशेषज्ञ सुरेंद्र सिंह का कहना है कि केवल चालान काटने से ही हादसों पर पूरी तरह रोक नहीं लगाई जा सकती। इसके लिए हाईवे के अवैध कट बंद करने होंगे, सर्विस लेन की हालत सुधारनी होगी और राहगीरों के लिए फुट ओवरब्रिज तथा सुरक्षित पारपथ जैसी जरूरी सुविधाएं भी विकसित करनी होंगी। जब तक तकनीक और बुनियादी ढांचे का तालमेल नहीं होगा, तब तक हादसों पर पूरी तरह नियंत्रण पाना मुमकिन नहीं है।

### *दुर्घटनाओं को कम करना उद्देश्य*

*एनएच-44 पर बंद पड़े स्पीड मॉनिटरिंग कैमरों को पुनः संचालित कर दिया गया है। निर्धारित गति सीमा का उल्लंघन करने वाले वाहनों के चालान किए जा रहे हैं तथा सड़क सुरक्षा नियमों का सख्ती से पालन सुनिश्चित कराया जा रहा है, ताकि दुर्घटनाओं को कम किया जा सके।*

*-रविंद्र कुमार, प्रवक्ता पुलिस आयुक्त, सोनीपत*

## शिक्षा और रोजगार से ही समाज होगा सशक्त : विधायक देवेंद्र कादियान

**गन्नौर।** गढ़ी झंझारा रोड स्थित सैन समाज धर्मशाला में शनिवार को महासम्मेलन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सैन समाज समिति के प्रधान सुरेश सैन ने की। सम्मेलन में गन्नौर विधायक देवेंद्र कादियान मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए ।सम्मेलन को संबोधित करते हुए विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि किसी भी समाज की उन्नति का आधार शिक्षा और रोजगार है। जब समाज के बेटे-बेटियां शिक्षित होंगे, तभी समाज विकास के नए आयाम स्थापित कर सकेगा। उन्होंने कहा कि आज बेटियां हर क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपने परिवार, समाज और प्रदेश का नाम रोशन कर रही हैं। इसलिए शिक्षा को प्राथमिकता देना समय की सबसे बड़ी जरूरत है। विधायक ने कहा कि प्रदेश सरकार शिक्षा की गुणवत्ता सुधारने के लिए लगातार प्रयास कर रही है। विद्यार्थियों को बेहतर अध्ययन सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से गन्नौर क्षेत्र के विभिन्न गांवों में हाईटेक लाइब्रेरी स्थापित की जा रही हैं, ताकि युवा आधुनिक संसाधनों का लाभ उठाकर अपने भविष्य को संवार सकें। कार्यक्रम के दौरान सैन समाज के लोगों ने विधायक देवेंद्र कादियान का फूल-मालाओं और पगड़ी पहनाकर स्वागत किया तथा प्रतीक चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया। इस अवसर पर समिति उपप्रधान राजपाल सैन, अंकित मल्होत्रा पूर्व पार्षद, प्रमोद बजाना, अजय सरोहा पार्षद, नरेंद्र सैन, आनंद सिंह, दयानंद, नरेश, बिजेंद्र, संदीप राजपुर, शक्ति, मदन, सुशील सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

## भीषण गर्मी में राहगीरों को बांटा मीठा पेय, मानव सेवा का दिया संदेश

**गन्नौर।** भीषण गर्मी और तेज धूप में सनपेड़ा गांव में इनेलो युवा नेता सुनील ढाका, संदीप, अरविंद, सुरेंद्र दीला और मोंटू ने राहगीरों के लिए मीठे पानी एवं ठंडे पेय पदार्थों की छबील लगाई। बड़ी संख्या में राहगीरों, वाहन चालकों को मीठा व शीतल पेय वितरित किया गया। लोगों ने सेवा कार्य की सराहना की। सुनील ढाका ने कहा कि भीषण गर्मी के मौसम में प्यासे लोगों को ठंडा पानी पिलाना सबसे बड़ा पुण्य कार्य है। संदीप ढाका ने कहा कि मानव सेवा ही सच्ची सेवा है। गर्मी के मौसम में राहगीरों को राहत पहुंचाने के उद्देश्य से यह छबील लगाई गई है। अरविंद ने कहा कि भारतीय संस्कृति में सेवा और परोपकार की विशेष महत्ता है। सुरेंद्र ढीला , मोंटू ने कहा कि समाजहित के कार्यों में युवाओं की भागीदारी बढ़नी चाहिए, जिससे जरूरतमंद लोगों तक सहायता पहुंच सके। कार्यक्रम की व्यवस्था युवाओं ने संभाली ।

## सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने की एचकेआरएन कर्मियों को स्थायी करने की मांग

**खरखौदा।** सांसद दीपेन्द्र हुड्डा विधानसभा क्षेत्र खरखौदा के लगभग आधा दर्जन सामाजिक कार्यक्रमों मे शामिल हुए। सांसद दीपेन्द्र हुड्डा ने कहा कि 2013-14 में हुड्डा सरकार के समय कर्मचारियों को पक्का करने की नीति को भी सुप्रीम कोर्ट और हाईकोर्ट दोनों ने ठीक ठहराया है। जिसके अनुसार अब हरियाणा में हजारों-लाखों कर्मचारी पक्के होंगे। हाईकोर्ट ने हुड्डा सरकार के समय 12,700 गेस्ट टीचर भर्ती को सही बताया और कहा कि ठीक भर्ती हुई और मेरिट के आधार पर भर्ती हुई थी, इन्हें पक्का किया जाए। जबकि बीजेपी सरकार गेस्ट टीचरों को हटाने के लिए हाई कोर्ट तक गई और आखिरी समय तक पैरवी की गई। चुनाव के समय भी कांग्रेस पार्टी ने कहा था कि हरियाणा में सरकार बनी तो एच के आर एन कर्मचारियों को पक्का किया जाएगा। लेकिन बीजेपी ने सोशल मीडिया पर लोगों को भ्रमित किया और बताया कि कांग्रेस एच के आर एन को बंद कर देगी। उन्होंने मांग कि है कि कांग्रेस की हुड्डा सरकार के समय बनी नियमितीकरण नीति के आधार पर हरियाणा कौशल रोजगार निगम के कर्मचारियों को भी पक्का किया जाए। इस दौरान पत्रकारों से बातचीत में उन्होंने कहा कि बेतहाशा बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी से जनता त्रस्त है। देश की अर्थव्यवस्था खोखली हो चुकी है और सरकार आम आदमी की जेब पर खुलेआम डाका डाल रही है। पेट्रोलियम उत्पादों के दाम में बढ़ोत्तरी का सीधा मतलब महंगाई में बढ़ोत्तरी है।

## गांवों के विकास में भाजपा नहीं छोड़ेगी कसर : पवन

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा**

विधायक पवन खरखौदा ने वयोवृद्ध के साथ नारियल तोड़ कर गांव मटिंडू में अंबेडकर भवन की आधारशिला रखी। उन्होंने कहा कि भाजपा शासन में गांवों के विकास में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी। गांवों में सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाना भाजपा सरकार की प्राथमिकता है। जबकि पूर्ववर्ती सरकारों ने केवल भ्रष्टाचार को बढ़ावा दिया। तब न शहरों में विकास कार्य होते थे और न ही गांवों का विकास किया जाता था। उन्होंने कहा कि आज देश में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश दिन दोगुनी रात चौगुनी तरक्की के रास्ते पर अग्रसर है। देश भर में तेजी से विकास कार्य किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि पहले गांव के विकास के लिए जो पैसा पहुंचता था, उसमें से केवल 10/ 20 प्रतिशत ही पहुंचाते थे। उन्होंने कहा कि 2018 में मटिंडू गांव में 12 लाख 57 हजार की राशि अंबेडकर भवन के निर्माण के लिए मंजूर हुई थी लेकिन किन्ही कारणों से भवन का निर्माण नहीं हो पाया। अब वह अपने विधायक कोटे से जितना भी इस भवन पर पैसा लगेगा, वह खर्च करेंगे और मटिंडू गांव में भीमराव अंबेडकर के नाम से भव्य रूप से भवन निर्माण किया जाएगा।

## भालौठ ब्रांच को दोबारा पक्का करने के विरोध में धरना जारी

**गोहाना।** नहर विभाग द्वारा भालौठ ब्रांच नहर को दोबारा पक्का करने की प्रस्तावित योजना के विरोध में चल रहे किसानों के धरने को शनिवार को किसान नेता गुरनाम सिंह चढूनी का समर्थन मिला। उन्होंने धरना स्थल पर पहुंचकर किसानों से बातचीत की और उनकी मांगों को जायज बताते हुए प्रदेश सरकार व नहर विभाग पर सवाल उठाए। गुरनाम सिंह चढूनी ने कहा कि जिस नहर को विभाग दोबारा पक्का करने की बात कह रहा है, वह पहले से ही पक्की बनी हुई है। उन्होंने आरोप लगाया कि नहर के किनारों पर वर्षों से सफाई नहीं होने के कारण मिट्टी जमा हो गई है, जिससे यह कच्ची दिखाई देती है। उनका कहना था कि यदि किनारों की मिट्टी हटाई जाए तो नीचे पक्की संरचना दिखाई देगी। उन्होंने आरोप लगाया कि नहर विभाग हर वर्ष सफाई के लिए बजट खर्च दिखाता है, लेकिन वास्तविक रूप से सफाई नहीं कराई जाती। विभाग यह तर्क दे रहा है कि नहर के अंतिम छोर तक पानी नहीं पहुंचता, इसलिए इसे दोबारा पक्का किया जा रहा है, जबकि पहले से पक्की नहर को फिर से पक्का करने की जरूरत समझ से परे है।

## नूरनखेड़ा में 74 लाख रुपये के विकास कार्यों का किया उद्घाटन

**गोहाना।** शनिवार को गांव नूरनखेड़ा में 74 लाख रुपये के विकास कार्यों का उद्घाटन किया गया। भाजपा बरोदा हलका पूर्व प्रत्याशी एवं पार्टी प्रदेश कार्य समिति सदस्य प्रदीप सांगवान ने बतौर मुख्य अतिथि ये विकास कार्य लोकार्पित किए। गांव नूरनखेड़ा में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में 17 लाख रुपये की लागत से आईपीबी रास्तों, 33 लाख रुपये की लागत से धरवाना पाना चौपाल का निर्माण व 24 लाख रुपये की लागत से खेतों के रास्तों का निर्माण करवाया गया है। भाजपा नेता प्रदीप सांगवान ने गांव की सरपंच उषा देवी की अध्यक्षता में इन विकास कार्यों का लोकापर्ण किया गया। प्रदीप सांगवान ने कहा कि बरोदा हलका क्षेत्र में विकास कार्यों की कोई कसर नहीं रहने दी जाएगी। इस अवसर पर पूर्व सरपंच बुल्ला, पूर्व सरपंच कृष्ण, जनता विद्या भवन बुटाना के अध्यक्ष अजीत सांगवान और पंचायत सचिव जगदीप विशेष रूप से उपस्थित रहे।



## स्वच्छता अभियान में मेयर ने संभाली कमान, लोगों ने उठाई सुरक्षा की मांग

**सोनीपत।** स्वच्छ, स्वस्थ और सुंदर सोनीपत अभियान के तहत 43वें सप्ताह का स्वच्छता अभियान शनिवार को विवेकानंद चौक स्थित हुडा ग्राउंड में आयोजित किया गया। इस अवसर पर नवनिर्वाचित मेयर राजीव जैन ने स्वयं अभियान में भाग लेते हुए सफाई कार्य का निरीक्षण किया और नागरिकों के साथ मिलकर स्वच्छता का संदेश दिया। मेयर राजीव जैन ने कहा कि किसी भी शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाने में प्रशासन के साथ-साथ नागरिकों की सक्रिय भागीदारी भी जरूरी है। उन्होंने लोगों से सार्वजनिक स्थलों, पार्कों और मोहल्लों को साफ-सुथरा रखने, कूड़ा निर्धारित स्थानों पर डालने तथा प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने की अपील की। उन्होंने कहा कि नगर निगम शहर को स्वच्छ, सुंदर और व्यवस्थित बनाने के लिए लगातार कार्य कर रहा है और इसमें जनसहयोग की महत्वपूर्ण भूमिका है।

**कार्रवाई** | पंजाब में बढ़ती आतंकी गतिविधियों का हरियाणा में असर

# रेलवे स्टेशनों पर सुरक्षा : ड्रोन से ट्रेक तक पैनी नजर

**हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत**

पंजाब में कुछ समय से बढ़ती आतंकी गतिविधियों, धमकी भरे पत्र मिलने से बढ़ते तनाव को लेकर सोनीपत के अंतर्गत आने वाले रेलवे स्टेशनों पर सुरक्षा का अलर्ट जारी है। रेलवे सुरक्षा बल (आरपीएफ) व राजकीय रेलवे पुलिस (जीआरपी) टीमें आए दिन सोनीपत स्टेशन पर जांच अभियान चलाकर सुरक्षा का जायजा ले रही हैं। शनिवार को खासकर आरपीएफ की टीम ने ड्रोन से रेलवे स्टेशनों की सीमाओं तक सुरक्षा व्यवस्था पर नजर रखी। अभियान के तहत स्टेशन परिसर के साथ रेल लाइन, साथ लगती कॉलोनियों पर गतिविधियों को परखा गया। साथ ही दिल्ली-पंजाब रूट पर आवागमन करने वाली ट्रेनों, यात्रियों, उनके सामान पर भी कड़ी नजर रखी जा रही है।



**सोनीपत।** स्टेशन के पास रेल लाइन पर ड्रोन उड़ाकर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेते आरपीएफ कर्मी।

### कई बार बम से उड़ाने की मिल चुकी है धमकियां

बता दें कि पंजाब में 27 अप्रैल की रात शंभू-अंबाला रेल मार्ग पर बम धमाके से रेलवे ट्रैक को हुए नुकसान, इसके बाद देशभर के स्कूलों व अन्य संवेदनशील स्थानों पर बम से संबंधित धमकी भरे ईमेल मिलने, सुल्तानपुर लोधी रेलवे स्टेशन पर मिले पत्र में पंजाब के राज्यपाल, मुख्यमंत्री सहित कई रेलवे स्टेशनों को निशाना बनाने की धमकियां मिल चुकी हैं। इसके अलावा 14 मई को चंडीगढ़ स्थित पंजाब एवं हरियाणा सिविल सचिवालय को बम से उड़ाने की धमकी मिलने के बाद से दिल्ली आरपीएफ मुख्यालय, अंबाला जीआरपी मुख्यालय अपने-अपने मंडलों में लगातार सतर्कता बनाए हुए हैं। रेलवे पुलिस ने स्टेशनों के साथ ट्रेनों में भी सुरक्षा व गश्त को बढ़ाया रखा है। छोटे स्टेशनों पर अलग से जवानों की तैनाती की गई है। हर सप्ताह एक-एक रेलवे स्टेशन पर डॉग स्क्वायड टीम के साथ स्टेशन की सुरक्षा व्यवस्था को जांचा जा रहा है। दिल्ली की ओर नरेला व पानीपत की तरफ भोड़वाल माजरी तक स्टेशन पर आने वाले यात्रियों सहित ट्रेनों में हर गतिविधि पर नजर रखी जा रही है।

### सोलर युक्त सीसीटीवी मिलने के बाद से बढ़ती जा रही सतर्कता

आरपीएफ थाना प्रभारी इंस्पेक्टर संगम यादव व जीआरपी थाना प्रभारी निरीक्षक राजेश कुमार नेतृत्व में लगातार जांच अभियान चलाकर स्टेशनों के चप्पे-चप्पे, ट्रेनों में यात्रियों, सामान की जांच जारी है। गतिविधियों पर नजर रखने के लिए जगह-जगह पुलिसकर्मियों की ड्यूटी लगाई गई है। साथ ही दिल्ली व सोनीपत की टीम ड्रोन के माध्यम से हर तीसरे दिन स्टेशनों की सीमाओं तक पैनी नजर बनाए हुए हैं। सुरक्षा बढ़ाने का कारण मार्च माह में सोनीपत स्टेशन के पास लगे मिले सोलर युक्त सीसीटीवी मामले में चूक होना भी माना जा रहा है। इसी के तहत आरपीएफ व जीआरपी लगातार सतर्कता बरत रहे हैं। सोनीपत दिल्ली से सटा हुआ जिला है, यही उद्देश्य है कि उच्च अधिकारियों ने यहां सुरक्षा व्यवस्था बढ़ाने के निर्देश दिए हैं।

## खबर संक्षेप

### हेरोइन तस्करी मामले में दूसरा आरोपी भी गिरफ्तार

**सोनीपत।** जिले की क्राइम यूनिट वेस्ट ने हेरोइन तस्करी के मामले में दूसरे आरोपी को भी गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान हिमाचल प्रदेश के कुल्लू निवासी अमित उर्फ लक्की के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 24 मई को सूचना मिली थी कि अमृतसर निवासी विजय शुगर मिल के पास हेरोइन बेचने के लिए खड़ा है। सूचना के आधार पर पुलिस ने मौके पर पहुंचकर उसे गिरफ्तार किया था। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 40 ग्राम हेरोइन बरामद हुई थी। इस संबंध में थाना सिविल लाइन में मादक द्रव्य पदार्थ निरोधक अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया था। जांच के दौरान पहले विजय को गिरफ्तार किया गया था। अब मामले में संलिप्त अमित उर्फ लक्की को भी गिरफ्तार कर लिया गया है। आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

### नाबालिग से दुष्कर्म मामले में दो काबू

**खरखौदा।** नाबालिग लड़की के अपहरण और दुष्कर्म के मामले में पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों की पहचान गांव कंवाली निवासी अजय और खरखौदा निवासी विक्की के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार 15 अप्रैल को पीड़िता के परिजन ने शिकायत देकर आरोप लगाया था कि अजय उनकी नाबालिग बेटी को बहला-फुसलाकर ले गया। मामले की जांच के दौरान महिला उपनिरीक्षक सुदेश ने टीम के साथ कार्रवाई करते हुए नाबालिग को बरामद किया। न्यायालय के निर्देशानुसार पीड़िता के बयान दर्ज कराए गए तथा काउंसलिंग कराई गई। जांच में सामने आए तथ्यों के आधार पर पुलिस ने पॉक्सो अधिनियम की धाराएं जोड़ते हुए दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। अदालत में पेश करने के बाद आरोपी विक्की को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया, जबकि आरोपी अजय को पांच दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

### पानी की मोटर चोरी करने वाला गिरफ्तार

**गन्नौर।** गांव बड़ी में किराये पर बने कमरों से पानी की मोटर चोरी करने के मामले में गन्नौर क्राइम यूनिट ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान गांव बड़ी निवासी तुषार उर्फ अक्की के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार गांव बड़ी निवासी संदीप रंगा ने शिकायत दी थी कि उसने किराये पर देने के लिए कमरे बना रखे हैं। 27 मई की शाम जब वह कमरों पर पहुंचा तो वहां लगी पानी की मोटर गायब मिली। शिकायत के आधार पर थाना बड़ी पुलिस ने अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू की थी। जांच के दौरान पुलिस ने आरोपी तुषार उर्फ अक्की को गिरफ्तार कर लिया। उसकी निशानदेही पर चोरी की गई पानी की मोटर भी बरामद कर ली गई। आरोपी को अदालत में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

# झमाझम बारिश से नौतपा बेअसर गर्मी और लू से मिली बड़ी राहत

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

## पश्चिमी विक्षोभ का असर, बारिश से लुढ़का पारा, कीचड़ और बिजली कटौती बनी परेशानी

नौतपा की भीषण गर्मी और लू से जूझ रहे लोगों को शनिवार शाम झमाझम बारिश ने बड़ी राहत पहुंचाई। सुबह जहां तेज धूप के कारण गर्मी का असर बना रहा, वहीं दोपहर बाद अचानक काले बादल छा गए और शाम को तेज हवाओं के साथ हुई बारिश से मौसम सुहावना हो गया। हालांकि बारिश के बाद कई स्थानों पर कीचड़ और जलभराव से लोगों को परेशानी का सामना भी करना पड़ा। पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने से जिले के अधिकांश क्षेत्रों में करीब 20 मिनट तक तेज बारिश हुई। इसके चलते तापमान में उल्लेखनीय गिरावट दर्ज की गई। दिन का अधिकतम तापमान 33 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 23 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो पिछले दिन की तुलना में दो डिग्री कम रहा। बारिश के बाद गर्मी और उमस से लोगों को काफी राहत मिली।

### पूर्वी हवाओं से राहत की सांस

शनिवार को सुबह से पूर्वी हवाएं चलने के कारण वातावरण में नमी बनी रही। दोपहर बाद आसमान में काले बादल छाने लगे और शाम होते-होते तेज हवाओं के साथ बारिश शुरू हो गई। शुरुआती दौर में हवाओं की गति करीब 30 किलोमीटर प्रति घंटा रही, जो बाद में घटकर 15 किलोमीटर प्रति घंटा रह गई। गौरतलब है कि 25 मई से शुरू हुए नौतपा के दौरान तापमान 45 डिग्री सेल्सियस के पार पहुंच गया था। करीब 20 दिनों से लोग भीषण गर्मी और लू के थपेड़ों का सामना कर रहे थे। ऐसे में बारिश ने लोगों को बड़ी राहत दी है।

### बिजली कटौती बनी परेशानी

बारिश के दौरान और बाद में शहर व ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति भी प्रभावित रही। गीता भवन, गुड़ मंडी, ओल्ड डीसी रोड, एटलस रोड सहित कई इलाकों में अघोषित बिजली कटौती से लोगों को परेशानी उठानी पड़ी। दुकानदारों को जनरेटर का सहारा लेना पड़ा, जबकि घरों में इन्वर्टर भी जवाब देते नजर आए।

**सोनीपत।** कच्चे क्वार्टर मार्केट में बारिश के बाद हुए कीचड़ से बचकर निकलते लोग।

**सोनीपत।** झमाझम बारिश से भीगा गोहाना फ्लाईओवर व गुजरते वाहन।

**ये बोले मौसम विशेषज्ञ :** मौसम विशेषज्ञ प्रो. चंद्रमोहन ने बताया कि पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र में मौसम में बदलाव आया है। 5 जून तक मौसम के परिवर्तनशील बने रहने की संभावना है। इस दौरान तापमान सामान्य रहेगा और लोगों को गर्मी व लू से राहत मिलेगी। इसके बाद मौसम फिर करवट ले सकता है।

## पांच जून तक राहत के आसार

मौसम विशेषज्ञों के अनुसार 5 जून तक मौसम परिवर्तनशील बना रह सकता है। इस दौरान बीच-बीच में तेज हवाओं और बारिश की संभावना बनी रहेगी। अधिकतम तापमान 35 डिग्री सेल्सियस के आसपास रहने की उम्मीद है, जबकि लू का प्रभाव नगण्य रहेगा। इससे किसानों को भी खरीफ फसलों की तैयारी और सिंचाई कार्य में राहत मिलेगी।

## विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर हरिभूमि का विशेष अभियान

# रेलवे स्टेशन पर आज सजेगा हस्ताक्षर मंच

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

वैश्विक महामारी का रूप ले चुके तम्बाकू और धूम्रपान के खिलाफ जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से राष्ट्रीय हिंदी दैनिक हरिभूमि द्वारा प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी एक विशेष पहल की जा रही है। 31 मई रविवार यानि आज विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के पावन अवसर पर स्थानीय रेलवे स्टेशन सोनीपत पर एक वृहद तम्बाकू निषेध हस्ताक्षर अभियान का आयोजन किया जा रहा है। हरिभूमि समाचार पत्र द्वारा हर साल आयोजित होने वाले इस सामाजिक सरोकार के कार्यक्रम की रूपरेखा पूरी तरह तैयार कर ली गई है।

■ **तम्बाकू मुक्ति के संकल्प को लेकर सुबह 8 बजे से दोपहर 1 बजे तक चलेगा जागरूकता कार्यक्रम**

रेलवे स्टेशन परिसर में रविवार प्रातः 8 बजे से दोपहर 1 बजे तक चलने वाले इस अभियान के माध्यम से आमजन को धूम्रपान के दुष्प्रभावों के प्रति सचेत किया जाएगा। कार्यक्रम के दौरान स्टेशन पर आने-जाने वाले यात्रियों और स्थानीय नागरिकों को इस हस्ताक्षर अभियान का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित किया जाएगा। अभियान का मुख्य उद्देश्य लोगों को खुद तम्बाकू उत्पादों से दूर रहने तथा अपने मित्रों व संबंधियों को भी इसे छोड़ने के लिए शपथ दिलाना है, ताकि एक स्वस्थ समाज का निर्माण हो सके। सार्वजनिक स्थलों पर धूम्रपान पूरी तरह निषेध है और कानूनन यह एक दंडनीय अपराध भी है। इसी नियम के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए रेलवे स्टेशन जैसे व्यस्त स्थल को चुना गया है, जहां भारी संख्या में लोग इस संदेश से सीधे जुड़ सकेंगे। हरिभूमि प्रबंधन ने सोनीपत के प्रबुद्ध नागरिकों से अपील की है कि वे रविवार को आयोजित होने वाले इस हस्ताक्षर अभियान में बढ़-चढ़कर भाग लें और अपनी सहभागिता दर्ज कराकर इस सामाजिक मुहिम को सफल बनाएं।

### ये संस्थाएं कर रही सहयोग

इस पुनीत कार्य में शहर की कई प्रतिष्ठित सामाजिक और शैक्षणिक संस्थाएं भी सह-प्रायोजक के रूप में अपना सक्रिय सहयोग प्रदान कर रही हैं। इन संस्थाओं के प्रतिनिधि भी कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहकर लोगों को नशे की लत के खिलाफ जागरूक करने का काम करेंगे। हरिभूमि के इस जनहित अभियान में एंड्रोमेडा कैंसर अस्पताल (कैंसर के इलाज में आपका भरोसेमंद साथी), लर्निंग यार्ड स्कूल, जैन विद्या मंदिर सीनियर सैकेंडरी स्कूल, जीवीएम गर्ल्स कॉलेज, सोनीपत, अपोलो इंटरनेशनल स्कूल अपना सहयोग दे रहे हैं।

## नकदी चोरी के मामले में युवक गिरफ्तार

**सोनीपत।** मुरथल थाना पुलिस ने घर से नकदी चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान शांति नगर, मुरथल निवासी आकाश के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस के अनुसार गांव बख्तावरपुर गढ़ी निवासी नीरु ने शिकायत दर्ज कराई थी कि 24 मई को आकाश उसके घर आया था और करीब दो घंटे रुकने के बाद वहां से चला गया। शिकायतकर्ता ने बताया कि वह घर में अकेला रहता है और बाद में अपनी बुआ के घर चला गया था। 28 मई को वापस लौटने पर उसे घर का मुख्य गेट खुला मिला। अंदर जाकर देखा तो अलमारी का ताला टूटा हुआ था। जांच करने पर गुल्लक में रखे करीब 3,700 रुपये के सिक्के और 500-500 रुपये के चार नोट गायब मिले। शिकायत के आधार पर मुरथल थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की। जांच के दौरान उपनिरीक्षक प्रवीण के नेतृत्व में पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए आरोपी आकाश को गिरफ्तार कर लिया।

# जुआं की निकिता ने एशियाई कुश्ती में चमकाया नाम, जीता रजत पदक

**सोनीपत।** गांव जुआं की युवा पहलवान निकिता छिक्कारा ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर शानदार प्रदर्शन करते हुए अंडर-17 एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप में रजत पदक जीतकर देश, प्रदेश और जिले का नाम रोशन किया है। वियतनाम में आयोजित इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता में निकिता ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन करते हुए फाइनल तक का सफर तय किया और रजत पदक अपने नाम किया। निकिता वर्तमान में गांव बड़वासनी स्थित कुलदीप मलिक कुश्ती अकादमी में प्रशिक्षण ले रही हैं। प्रशिक्षक अजय मलिक ने बताया कि निकिता शुरू से ही तकनीकी रूप से मजबूत खिलाड़ी रही हैं और खेल के प्रति उनका समर्पण उन्हें अन्य खिलाड़ियों से अलग बनाता है। उन्होंने कहा कि निकिता ने अपनी प्रतिभा और मेहनत के बल पर यह मुकाम हासिल किया है। निकिता का खेल सफर लगातार उपलब्धियों से भरा रहा है। हाल ही में महाराष्ट्र में आयोजित राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता में अंडर-17 वर्ग का स्वर्ण पदक जीतकर उन्होंने भारतीय टीम में स्थान बनाया था। एशियाई चैंपियनशिप में जीता गया रजत पदक उनकी मेहनत और लगन का प्रमाण है। अकादमी के मुख्य प्रशिक्षक एवं भारतीय महिला कुश्ती टीम के पूर्व मुख्य कोच कुलदीप मलिक ने कहा कि निकिता में भविष्य में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण पदक जीतने की पूरी क्षमता है। उनकी उपलब्धि पर अंतरराष्ट्रीय रेफरी वीरेंद्र मलिक, द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित राज सिंह छिक्कारा, बलवंत छिक्कारा, शमशेर भैंसवाल, जगबीर मलिक सहित अनेक खेल प्रेमियों ने उन्हें बधाई दी।

■ वियतनाम में सोनीपत की बेटी निकिता का दमदार प्रदर्शन

## दिव्यांगों के पुनर्वास प्रक्रिया को लेकर किया प्रशिक्षित

**गोहाना।** डीबीएम स्पेशल कॉलेज ऑफ एजुकेशन, मदीना में फेमिली एंड कम्युनिटी पार्टिसिपेशन इन रिहेबिलिटेशन ऑफ पर्सन्स विद डिसेबिलिटीज विषय पर एक दिवसीय कन्टीन्यूइंग रिहेबिलिटेशन एजुकेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। रिलेबिलिटेशन काउंसिल ऑफ इंडिया (आरसीआई) द्वारा अनुमोदित इस कार्यक्रम में 50 पुनर्वास पेशेवरों, विशेष शिक्षकों एवं प्रशिक्षुओं ने भाग लिया। कॉलेज के निदेशक विकास मलिक ने दीप प्रज्ज्वलन से कार्यक्रम के शुभारंभ के बाद दिव्यांगजनों के पुनर्वास में परिवार और समुदाय की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम के सीआरई को-ऑर्डिनेटर सोनू एवं कार्यक्रम इंचार्ज परमजीत ने कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। कार्यक्रम में विशेषज्ञों ने परिवार, समुदाय और सहपाठी समूहों के दिव्यांगता के प्रति दृष्टिकोण, पीडब्ल्यूआईडी के पुनर्वास में परिवार एवं परामर्श की भूमिका, सामुदायिक आधारित पुनर्वास (सीबीआर), विशेष शिक्षक, परिवार एवं समुदाय की भूमिका व अन्य का प्रशिक्षण दिया।

## प्रयास इंटरनेशनल स्कूल में पीटीएम के साथ लगा रक्तदान शिविर

**गन्नौर।** प्रयास इंटरनेशनल स्कूल, गन्नौर में शनिवार को अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) के साथ रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने रक्तदान कर मानव सेवा का संदेश दिया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि विधायक देवेंद्र कादियान की धर्मपत्नी रानी कादियान रहीं। उन्होंने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा दान है। एक यूनिट रक्त किसी जरूरतमंद व्यक्ति को नया जीवन दे सकता है। उन्होंने विद्यालय प्रबंधन और रोटरी क्लब गन्नौर की इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन समाज में जागरूकता बढ़ाने के साथ मानवता की सेवा का भी कार्य करते हैं। विद्यालय के चेयरमैन सुरेश बत्रा ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को शैक्षणिक ज्ञान देना नहीं, बल्कि उनमें सामाजिक सरोकारों और मानवीय मूल्यों का विकास करना भी है। विद्यालय के प्रबंध निदेशक अमित बत्रा ने कहा कि रक्तदान सीधे किसी व्यक्ति के जीवन से जुड़ा हुआ कार्य है और सभी लोगों को नियमित रूप से रक्तदान के लिए आगे आना चाहिए। प्रधानाचार्य सुरेंद्र छाबड़ा ने अभिभावकों का स्वागत करते हुए कहा कि पीटीएम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

# अरूट महाराज का संदेश भाईचारे और सेवा की प्रेरणा देता है : कमल दिवान

शहर के विभिन्न स्थानों पर छबील लगाकर श्रद्धालुओं को वितरित किया गया मीठे चावल का प्रसाद

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

गुरु और भगवान श्री राम के वंशज अरूट महाराज की जयंती शनिवार को शहर में श्रद्धा और धूमधाम के साथ मनाई गई। इस अवसर पर कांग्रेस के शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान की ओर से विभिन्न स्थानों पर छबील लगाई गई और श्रद्धालुओं के बीच मीठे चावल का प्रसाद वितरित किया गया।

### सेवा शिविर लगे

कार्यक्रम की शुरुआत ओल्ड डीसी रोड स्थित कच्चे क्वार्टर चौक और सिक्का कॉलोनी, दिल्ली रोड से हुई। इसके अलावा बत्रा कॉलोनी स्थित छोटी मस्जिद के सामने गुरुद्वारा रोड पर भी सेवा शिविर का आयोजन किया गया। इन सभी स्थानों पर कमल दिवान ने स्वयं मौजूद रहकर श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया। इस दौरान कांग्रेस के जिला अध्यक्ष (ग्रामीण) संजीव दहिया विशेष रूप से उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि अरूट महाराज का जीवन हमें त्याग, सेवा और भाईचारे की प्रेरणा देता है।

इस पुनीत कार्य में जयवीर अंतिल और लाजपत मुखी ने भी अपनी सक्रिय भूमिका निभाई और श्रद्धालुओं की सेवा की। वहीं, पंजाबी गौरव संघ की ओर से सुभाष चौक स्थित अरूट महाराज की प्रतिमा पर विशेष पूजा-अर्चना की गई। कार्यक्रम में विधि-विधान से प्रतिमा पर माल्यार्पण किया गया। इस अवसर पर दीपक चावला, पंकज चावला, मनीष तनेजा सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति और पंजाबी समुदाय के सदस्य भारी संख्या में उपस्थित रहे। शहर के विभिन्न हिस्सों में आयोजित इन कार्यक्रमों ने सामाजिक समरसता और श्रद्धा का वातावरण बनाए रखा।

**सोनीपत।** लोगों को प्रसाद का वितरण करते हुए कांग्रेस जिलाध्यक्ष कमल दिवान एवं संजीव दहिया।

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 कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 9653530209, 9253681005, 9253681010

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-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

| साईज | संस्करण | विशेष छूट राशि |
|---|---|---|
| 5 X 8 सें.मी<br>10X 8 सें.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 2000/-<br>रु. 2500/- |

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

South Point
GROUP OF EDUCATION
(DELHI-NCR) SONEPAT
98120 20033, 98124 21919, 90344 72910
ADMISSIONS OPEN
SOUTH POINT INST. OF TECH. & MANAGEMENT
B.Tech / LEET (CSE, ECE, MECHANICAL, CIVIL)
Diploma / LEET (CSE, ECE, ELECT., MECH. CIVIL)
BBA, BCA
SOUTH POINT COLLEGE OF LAW
B.A. LL.B (Hons.), L.L.B. (Hons.), LLM
SOUTH POINT DEGREE COLLEGE
B.A., B.Sc. (Medical/Non-Med.) B.Com
SOUTH POINT COLLEGE OF PHARMACY
D.Pharm, B. Pharm / LEET, DMLT
SOUTH POINT COLLEGE OF NURSING
B.Sc. (Nursing)
SUNDAY OPEN
www.southpoint.net.in
DILBAG S. KHATRI
Chairman

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 31 मई 2026

विशेषः विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून

यह चिंताजनक बात है कि प्रकृति की निकटता का महत्व समझते हुए भी आज के समय में अधिकांश लोग उससे दूर होकर दिन के कई घंटे विभिन्न डिजिटल स्क्रीन के साथ बिताते हैं। इससे कई समस्याएं पैदा होती हैं। इनसे बचने के लिए हमें प्रकृति के सान्निध्य में रहना चाहिए। साथ ही उसे स्वच्छ और सुरक्षित बनाए रखने का संकल्प भी हमें लेना चाहिए।

## प्रकृति से जुड़ाव सुधारेगा स्वास्थ्य
# बेहतर होगा पर्यावरण

{ कवर स्टोरी / स्नेहा सिंह }

आज हम सब तकनीक के उन्नत दौर में जी रहे हैं। स्मार्टफोन, लैपटाप, टैबलेट और टेलीविजन जैसे उपकरणों ने हमारे जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है, लेकिन इसी सुविधा ने हमें धीरे-धीरे प्रकृति से दूर भी कर दिया है। सुबह आंख खुलते ही हाथ मोबाइल तक पहुंचता है और रात में नींद आने तक स्क्रीन हमारी आंखों के सामने रहती है। ऐसा लगता है मानो आधुनिक जीवन का हर पल किसी न किसी डिजिटल उपकरण से जुड़ गया हो।

**तकनीक का नकारात्मक प्रभावः** तकनीक ने संचार, शिक्षा, व्यापार और मनोरंजन के क्षेत्र में अभूतपूर्व परिवर्तन कर दिया है, लेकिन इसका दूसरा पक्ष भी उतना ही गंभीर है। लगातार स्क्रीन के सामने रहने की आदत ने हमारे शरीर और मन दोनों पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डालना शुरू कर दिया है। यही कारण है कि आज पूरी दुनिया में डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा तेजी से बढ़ रही है। इसका सीधा अर्थ है, कुछ समय के लिए डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाकर प्रकृति के करीब जाना जरूरी है।

**बहुत कारगर है नेचर हीलरः** आज विज्ञान भी यह स्वीकार कर चुका है कि प्रकृति केवल सौंदर्य निहारने का माध्यम नहीं, बल्कि एक प्रभावशाली चिकित्सक की तरह भी होती है। पेड़, हरियाली, खुला आकाश, मिट्टी और ताजी हवा हमारे शरीर और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी औषधि से कम नहीं होते हैं। जब कोई व्यक्ति प्रकृति के बीच समय बिताता है, तब उसके शरीर में कई सकारात्मक जैव-रासायनिक परिवर्तन शुरू हो जाते हैं। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बगीचे में घास पर नंगे पैर चलना अत्यंत लाभदायक है। इस प्रक्रिया को अर्थिंग या ग्राउंडिंग कहा जाता है। आधुनिक जीवनशैली ने मनुष्य का पृथ्वी से सीधा संपर्क लगभग समाप्त कर दिया है। डामर की सड़कें, सीमेंट के फर्श और रबर के जूते हमें प्रकृति से अलग कर चुके हैं। जबकि हमारे पैरों के तलवों में शरीर के विभिन्न अंगों से जुड़े तंत्रिका बिंदु होते हैं। घास और मिट्टी पर चलने से इन बिंदुओं पर प्राकृतिक दबाव पड़ता है, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।

प्रकृति केवल मानसिक शांति ही नहीं देती, बल्कि शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाती है। पेड़-पौधे वातावरण में फाइटोनसाइड्स नामक जैविक रसायन छोड़ते हैं। ये तत्व मनुष्य के शरीर में जाकर श्वेत रक्त कोशिकाओं की सक्रियता बढ़ाते हैं, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता मजबूत होती है। नीम, पीपल, बरगद और अन्य विशाल वृक्ष केवल छाया देने का काम नहीं करते, बल्कि वे वातावरण को शुद्ध बनाकर हमारे स्वास्थ्य की रक्षा भी करते हैं। यही कारण है कि गांवों और हरियाली वाले क्षेत्रों में रहने वाले लोगों का मानसिक संतुलन और शारीरिक स्वास्थ्य अकसर बेहतर पाया जाता है।

**स्क्रीन की लत से बिगड़ता स्वास्थ्यः** अगर आप वर्किंग हैं तो ऑफिस का ज्यादातर काम कंप्यूटर पर होता है, खाली समय मोबाइल पर स्क्रॉल करते बीतता है और मनोरंजन टेलीविजन या ओटीटी प्लेटफॉर्म के जरिए होता है। परिणामस्वरूप शरीर लगातार कृत्रिम रोशनी के संपर्क में रहता है। मोबाइल और कंप्यूटर स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट आंखों पर सबसे अधिक दुष्प्रभाव डालती है। इससे आंखों में जलन, सूखापन और धुंधलापन बढ़ने लगता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने से सिरदर्द, गर्दन और कंधों में दर्द तथा मांसपेशियों में जकड़न जैसी समस्याएं होने लगती हैं। बच्चे हों या बड़े, लगभग हर आयु वर्ग इसके दुष्प्रभावों का सामना कर रहा है।

सबसे गंभीर प्रभाव हमारी नींद पर पड़ता है। रात में देर तक मोबाइल देखने से शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन का उत्पादन बाधित होता है, जो नींद को नियंत्रित करता है। परिणामस्वरूप अनिद्रा, बेचैनी और मानसिक थकान बढ़ने लगती है। धीरे-धीरे यह स्थिति तनाव, अवसाद और चिड़चिड़ेपन का कारण बन जाती है।

**आंखों-मस्तिष्क को मिले आरामः** लगातार स्क्रीन देखने से आंखों की मांसपेशियां थक जाती हैं। हमारा ध्यान केवल

नजदीकी वस्तुओं पर केंद्रित रहता है, जिससे आंखों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इसके विपरीत जब व्यक्ति हरियाली और दूर तक फैले प्राकृतिक दृश्यों को देखता है, तो आंखों को आराम मिलता है।

हरा रंग आंखों के लिए सबसे आरामदायक माना जाता है। प्रकृति की हरियाली आंखों की थकान कम करती है और मानसिक तनाव को भी घटाती है। यही कारण है कि पार्क में कुछ समय बिताने के बाद व्यक्ति स्वयं को अधिक शांत और ताजगी से भरा महसूस करता है।

**पौधों के संग बिताएं समयः** आज के दौर में लोग अधिकांश समय डिजिटल दुनिया से जुड़े रहते हैं। आधुनिक जीवन की भाग-दौड़ में यदि हम प्रतिदिन कुछ समय प्रकृति के साथ बिताएं तो अपने शरीर और मस्तिष्क को पुनः ऊर्जावान बना सकते हैं। इसके लिए हम रोज कुछ समय अपने गार्डन में या बालकनी के गमलों में लगे पौधों की देखभाल कर सकते हैं। सुबह-शाम उनको पानी दे सकते हैं। उनकी मिट्टी की गुड़ाई कर सकते हैं, उसकी सफाई कर सकते हैं। इससे आपको पेड़-पौधों के करीब रहने का अवसर मिलेगा। यही नहीं आप रोज सुबह-शाम अपने आस-पास के किसी पार्क में वॉक करने जा सकते हैं। कुछ देर वहां की ताजी हवा में सांस ले सकते हैं। पेड़ों के झुरमुट में पक्षियों के कलरव को सुन सकते हैं। यकीन मानिए, पूरे दिन में से प्रकृति के करीब बिताए गए कुछ मिनट आपको न केवल ताजगी से भर देंगे, आपको प्रकृति की महत्ता का अहसास भी कराएंगे। जाहिर है, इससे आप प्रकृति के प्रति, अपने आस-पास के वातावरण के प्रति संवेदनशील बनेंगे। आप उसको स्वच्छ और सुंदर बनाने के लिए भी प्रेरित होंगे। *

विशेषः विश्व साइकिल दिवस 3 जून

## साइकिलिंग का डबल फायदा
# स्वस्थ शरीर-शुद्ध वातावरण

भले ही आज की फास्ट लाइफ में साइकिल चलाना कम ही लोग पसंद करते हैं। लेकिन इसे चलाने से न केवल स्वास्थ्य संबंधी अनेक फायदे मिलते हैं, पर्यावरण को शुद्ध रखने में भी यह मददगार है। इससे होने वाले तमाम फायदों पर एक नजर।

{ अवेयरनेस / नम्रता नदीम }

आज के दौर में खान-पान में होने वाले बदलाव, निष्क्रिय जीवनशैली और जीवन में बढ़ते तनाव के कारण कम उम्र में ही लोग गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। इसीलिए डॉक्टर्स स्वस्थ रहने के लिए फिजिकल एक्टिविटी को बेहद जरूरी मानते हैं। इन एक्टिविटीज में साइकिलिंग को बहुत कारगर माना जाता है, जिसे करके हम न केवल वजन घटा सकते हैं, कई बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं, साथ ही अपने आस-पास के वातावरण को भी प्रदूषणमुक्त रखने में अपना योगदान दे सकते हैं।

**वातावरण को लाभः** साइकिल में पेट्रोल, डीजल या किसी अन्य प्रकार का ईंधन इस्तेमाल नहीं होता है। इसलिए इससे वायु प्रदूषण बिल्कुल नहीं होता है। इसमें बिजली का भी यूज नहीं होता, इस तरह एनर्जी की बचत होती है। इसमें तेज आवाज वाले हॉर्न नहीं होते हैं, इससे ध्वनि प्रदूषण भी नहीं होता है। इसका आकार छोटा होता है, इससे ट्रैफिक जाम की स्थिति उत्पन्न नहीं होती है।

**उपयुक्त समय-स्थानः** साइकिल चलाने के लिए सुबह का समय सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि खाली पेट साइकिल चलाने से बॉडी फैट जल्दी बर्न होता है। शुरुआती दौर में सीधी सपाट रोड पर साइकिलिंग और बाद में ज्यादा कैलोरीज बर्न करने के लिए, वजन घटाने के लिए चढ़ाई पर भी साइकिलिंग की जा सकती है। जिस समय साइकिल चला रहे हों, अपने पोस्चर पर फोकस करें। साइकिल चलाते समय एक ही पोस्चर में न रहकर उसमें बदलाव करते रहें ताकि शरीर के दूसरे हिस्सों पर भी जोर पड़े।

**पैडलिंगः** साइकिलिंग के रुटीन को शुरू करने से पहले कहां से पैडलिंग करनी है और कहां आराम से राइड करना है, यह ध्यान रखना जरूरी है। पैरों की मदद से जब पैडलिंग की जाती है तो पैर ऊपर से नीचे की तरफ एक्टिविटी करते हैं। इससे पैरों की मसल्स से लेकर शरीर के निचले हिस्से और ऊपर के हिस्से की मसल्स मजबूत होती हैं और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है।

**होने वाले स्वास्थ्य लाभः** साइकिलिंग दिल के स्वास्थ्य के लिए बहुत बेहतर एक्सरसाइज है। इससे ब्लड सर्कुलेशन से जुड़े जोखिम को कम कर सकते हैं। जो लोग ऑफिस या किसी दूसरे स्थान पर दिन भर बैठकर काम करते हैं, उनके लिए साइकिलिंग इसलिए भी बेहतरीन एक्सरसाइज है, क्योंकि इससे डायबिटीज का खतरा कम होता है। साइकिल चलाने से इंसुलिन लेवल कम होता है। प्रतिदिन एक घंटे अगर साइकिलिंग की जाए तो 500 कैलोरी बर्न होती है और इससे वजन भी जल्दी कम होता है। विभिन्न शोध इस बात की ओर इशारा करते हैं कि पुरुषों ही नहीं महिलाओं के लिए भी साइकिलिंग एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। यह उनमें ब्रेस्ट कैंसर के जोखिम को कम करती है। जोड़ों से जुड़ी समस्याओं की रोकथाम करने के लिए भी साइकिलिंग काफी फायदेमंद होती है। अर्थराइटिस में भी यह एक अच्छी एक्सरसाइज है। इससे मसल्स मजबूत होती हैं और एनर्जी लेवल भी बढ़ता है। साइकिलिंग से हमें डिप्रेशन और टेंशन कम होता है।

**बुजुर्गों के लिए फायदेमंदः** जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी हड्डियां और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण व्यायाम करना मुश्किल होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के बावजूद साइकिल चलाना एक ऐसा व्यायाम है, जो आसानी से हो सकता है और जिसके कई फायदे हैं। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि साइकिल चलाने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी होती है। साइकिल चलाने से ओल्ड एज में भी निरोगता बढ़ती है। नियमित रूप से साइकिल चलाने वालों में कैंसर, हृदय रोग और समय पूर्व मृत्यु की आशंका कम होती है। साइकिलिंग से पहले अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट डाइट लें। इस दौरान आप स्नैक्स भी ले सकते हैं। साइकिलिंग करते समय हाइड्रेट रहें। जो लोग सामाजिक रूप से दूसरों से अलग रह रहे हैं, इस उम्र में उनमें अवसाद की आशंका रहती है। इसलिए फ्रेंड्स के साथ साइकिलिंग करने से न केवल आत्मविश्वास बढ़ता है बल्कि आप खुशमिजाज जीवन जी सकते हैं। *

{ प्रिकॉशन / लोकमित्र गौतम }

विशेषः तंबाकू निषेध दिवस 31 मई

# इसलिए नहीं छूटती तंबाकू की लत

किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन बेहद खतरनाक होता है। ऐसे में केवल एक दिन ही नहीं हर रोज अनेक स्तरों पर प्रयास करने, लोगों को जागरूक किए जाने की जरूरत है।

हर साल 31 मई को दुनिया भर में 'वर्ल्ड नो टोबेको-डे' यानी विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया जाता है। लेकिन हैरानी की बात ये है कि यह दिवस जोर-शोर से मनाए जाने के बावजूद आखिरकार दुनिया तंबाकू की जानलेवा गिरफ्त से बाहर क्यों नहीं आ पा रही है?

**चिंता बढ़ाते आंकड़ेः** दुनिया भर में तंबाकू का सेवन लगातार बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक हर साल दुनिया में 70 लाख से ज्यादा लोग सीधे तंबाकू सेवन के कारण मौत का शिकार हो रहे हैं, जबकि 12 से 13 लाख लोग परोक्ष धूम्रपान यानी धूम्रपान करने वाले लोगों के साथ रहने के कारण अपनी जान गंवा रहे हैं।

**कई बीमारियों की वजहः** कुछ लोगों को लगता है कि तंबाकू केवल फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है, लेकिन सच्चाई यही नहीं है। सच यह है कि तंबाकू सबसे ज्यादा तरह के कैंसर होने का कारण है। तंबाकू के सेवन से फेफड़ों का कैंसर होता है, मुंह का कैंसर, गले और जीभ का कैंसर, स्वर यंत्र का कैंसर, अन्न नली, पेट और अग्नयाशय का कैंसर, ये सभी तरह के कैंसर विशेषकर भारत में गुटखा, खैनी और जर्दा खाने के कारण हो रहे हैं। इसके अलावा भी तंबाकू के सेवन से हार्ट अटैक, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और हृदय की धमनियों का संकुचन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। तंबाकू के लगातार सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कमजोर हो जाती है और टाइप-2 डायबिटीज का खतरा भी बढ़ जाता है। घाव मुश्किल से भरते हैं। अगर गर्भवती महिलाएं तंबाकू का सेवन करती हैं, तो समय से पहले प्रसव की समस्या पैदा हो जाती है, पैदा होने वाले बच्चे का वजन बहुत कम रह जाता है, गर्भपात का खतरा 30 फीसदी ज्यादा बढ़ जाता है और नवजात की मृत्यु का जोखिम सामान्य से कई गुना ज्यादा हो जाता है। इस तरह देखें तो तंबाकू के सेवन से एक नहीं अनेक तरह के स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं।

**युवाओं में बढ़ा ट्रेंडः** दुनिया में तंबाकू का कारोबार लगातार बढ़ रहा है। अगर विशेष तौर पर युवाओं की बात करें तो वे फिटनेस एप डाउनलोड कर रहे हैं, जिम जा रहे हैं, ऑर्गेनिक भोजन पर जोर दे रहे हैं, लेकिन सिगरेट, गुटखा और विभिन्न निकोटिन उत्पादनों की लत से निकल नहीं पा रहे। पहले जहां बीड़ी और सिगरेट ही युवाओं को गिरफ्त में लेने के दो बड़े तंबाकू उत्पाद थे, वहीं अब फ्लेवर्ड वेप, ई-सिगरेट, निकोटिन पाउच और न जाने कितने आकर्षक पैकेजिंग वाले तंबाकू उत्पाद बाजार में आ गए हैं, जिनके मोहजाल से युवा तो छोड़िए, किशोर भी नहीं छूट पा रहे। कंपनियां इन्हें कूल, स्टाइलिश और तनाव दूर करने वाला बताकर पेश करती हैं। सोशल मीडिया पर फिल्मों, वेब सीरीज और इंफ्लूएंसर संस्कृति ने भी धूम्रपान को एक नई तरह के ग्लैमर से जोड़ दिया है। इसलिए यंगस्टर्स इसकी गिरफ्त में बढ़ते जा रहे हैं।

**कारगर नीति की है कमीः** भारत की स्थिति तो विशेष रूप से चिंताजनक है, क्योंकि भारत दुनिया के सबसे बड़े तंबाकू उपभोक्ता देशों में शामिल है। यहां धूम्रपान के अलावा चबाने वाले तंबाकू का भी एक भारी-भरकम बाजार है। गुटखा, खैनी, जर्दा, पान मसाला और सुगंधित निकोटिन उत्पाद, गांवों से लेकर महानगरों तक युवाओं की कमजोरी बनकर रह गए हैं। सरकार एक तरफ तो तंबाकू के सेवन पर बहुत चिंतित होती है, दूसरी तरफ हर तरह के तंबाकू उत्पाद गांवों से लेकर शहरों तक हर जगह इतनी आसानी और इफरात में उपलब्ध हैं कि जरा-सा इनकी तरफ कोई फिसला नहीं कि हमेशा के लिए इसके चक्रव्यूह में फंसकर रह जाता है।

हद तो यह है कि जैसे-जैसे विकास के नाम पर, आधुनिकीकरण के नाम पर, तेज रफ्तार लाइफस्टाइल के नाम पर, लोग स्मार्ट हो रहे हैं, वैसे-वैसे तंबाकू उत्पादन के सेवन को सामान्य आदत मानते जा रहे हैं। इसीलिए हर साल 'नो टोबेको-डे' की रस्म अदायगी के बावजूद तंबाकू का सेवन पूरी दुनिया में दिन दूनी, रात चौगुनी रफ्तार से बढ़ रहा है। इसलिए विशेषज्ञ मानते हैं कि केवल प्रतिबंध से बात नहीं बनने वाली बल्कि धूम्रपान के विरुद्ध एक जन सांस्कृतिक अभियान की जरूरत है, तब कुछ असर होगा। *

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

## विडंबनाओं पर कटाक्ष

वरिष्ठ साहित्यकार ज्ञान चतुर्वेदी के व्यंग्यों का नया संग्रह 'बाराखड़ी' हाल में छपकर आया है। इसमें कुल 61 व्यंग्य संकलित हैं। पुस्तक की भूमिका में उन्होंने लिखा है कि पिछली सदी की तुलना में इस सदी के तेजी से बदलते दौर में व्यंग्य लेखन की शैली का बदलना भी जरूरी है। इस संग्रह के व्यंग्यों से गुजरते हुए, उनकी यह बात सही साबित होती है। विभिन्न प्रकार के संक्रमणों से ग्रस्त समाज की विडंबनाओं के नए-नए चेहरों को लेखक ने नए अंदाज में व्यंग्यों में अनावृत्त किया है। 'घोटालातुर' व्यंग्य में वे आम लोगों की मानसिकता पर सटीक कटाक्ष करते हुए कहते हैं, 'सभी कर रहे हैं, सब तरफ हो रहा है तो समय रहते मैं भी कर डालूं, यह सोचा है।' राजनीति किस तरह भोले-भाले इंसान के भरोसे के साथ खिलवाड़ करती है, और फिर वह हतप्रभ होकर अपना मार्ग बदल लेता है, इसे 'नारा रिपेयरिंग सेंटर' में पढ़ा जा सकता है। 'वह सालों तक खुशफहमी पाले रहा कि नारों पर अमल करके एक दिन यह देश बदल जाएगा, यहां क्रांति होगी।' पुस्तक के लगभग सभी व्यंग्य हमें झिंझोड़कर हमारी वह तस्वीर दिखाते हैं, जिन्हें देखने से हम बचना चाहते हैं। *

**पुस्तकः** बाराखड़ी (व्यंग्य-संग्रह), **लेखकः** ज्ञान चतुर्वेदी, **मूल्यः** 395 रुपए, **प्रकाशकः** राजपाल एंड संस, दिल्ली

{ कहानी / रश्मि वैभव गर्ग }

# मन का पर्यावरण

सोमेश जी को जब मालूम हुआ कि घर के नवीनीकरण के लिए उनका पुराना साथी नीम का पेड़ कटने वाला है तो वे बहुत बेचैन हो गए। अपनी मनोदशा उन्होंने अपने पौत्र से साझा की। फिर जो हुआ, वे सुखद एहसास से भर गए।

सोमेश जी का मन आज कुछ व्याकुल-सा था। आज सुबह, उनका पुत्र राहुल और उनकी पुत्रवधु, घर के नवीनीकरण का प्रस्ताव लेकर उनके पास आए थे। दोनों ही पति-पत्नी नवीनीकरण को लेकर काफी उत्साहित थे, तकरीबन सब कुछ तय करके ही आए थे। बस सोमेश जी की सहमति की मुहर लगवाना चाहते थे।

अपने बेटे-बहू का उत्साह देखकर सोमेश जी भी खुश थे, लेकिन एक बात जो उनके मन को कचोट रही थी, वह यह थी कि उनके कमरे के बाहर बगीचे में एक पुराना नीम का पेड़ था, उसके कटवाए जाने की बात की जा रही थी।

सोमेश जी के जीवन पर्यंत का साथी, नीम का पेड़, जिसकी टहनियां अकसर उनके कमरे की खिड़की से अंदर आ जाती थीं, जिससे उन्हें लगता था मानो वो उनसे गलबहियां करना चाहती हों। पत्नी सुधा के निधन के बाद, वो नीम ही उनके अकेलेपन का साथी था, जो उनके जीवन के हर सुख और दुःख का साक्षी था। कभी-कभी जीवन में ऐसे सान्निध्य मिल जाते हैं, जो न केवल हमारे दिल के करीब होते हैं, वरन् उनसे भावनात्मक जुड़ाव, खून के रिश्तों से भी गहन हो जाता है।

सोमेश जी कभी बच्चों की खुशी से खिला चेहरा देखते, जिसमें घर के नवीनीकरण की तस्वीर सज रही थी, तो कभी अपना नीम के साथ बिताया एकाकीपन। अपने पिता की स्मृति को वो यूं भी खोना नहीं चाहते थे। बचपन से उस नीम की छांव तले ही तो बड़े हुए थे वे।

सोमेश जी चाहते थे कि घर के नवीनीकरण में उनका पुरातन साथी नीम का पेड़ भी बना रहे, जिससे वो अपना सुख-दुःख बांट सकें।

सोमेश जी अपनी दुविधा अपने बेटे-बहू से कह नहीं पा रहे थे। शायद दुविधायुक्त मन अपने करीबी लोगों को ढूंढ़ ही लेता है, इसलिए, सोमेश जी को अपने पौत्र पलाश की याद आई। पलाश इसी वर्ष इंजीनियरिंग की पढ़ाई के लिए दूसरे शहर में चला गया था। सोमेश जी ने पलाश को अपनी भावनाएं व्यक्त करने का सही साथी माना, लेकिन अपनी बात उन्हें फोन पर कहना उचित नहीं लगा। उन्होंने पलाश को एक पत्र लिखा।

प्रिय बेटा पलाश,

स्नेहाशीष

आशा है तुम कुशल होगे। शायद यह तुम्हारे जीवन का पहला खत होगा, आज की डिजिटल दुनिया में खतों का अस्तित्व मिट-सा गया है। लेकिन आज भी मुझे यह ही अभिव्यक्ति का सर्वोत्तम माध्यम लग रहा है, जिसमें मैं अपने आप को सहज महसूस कर रहा हूं। मेरे मन में एक कसक है, जिसको मैं तुमसे बांटना चाहता हूं। तुम्हारे माता-पिता घर का नवीनीकरण करवाना चाहते हैं, जिसमें वो नीम के पेड़ को कटवाना चाहते हैं। तुम जानते हो इस नीम से मुझे गहरा लगाव है, उसकी जड़ें मेरे जीवन की जड़ों से जुड़ी हैं। वो मेरे अकेलेपन का साथी है, साथ ही मेरे पिता द्वारा लगाया गया स्नेह भी है, जिसकी छाया में मैं बड़ा हुआ हूं। इस स्नेह को मैं भावी पीढ़ियों को भी हस्तांतरित करना चाहता हूं। मुझे उस पेड़ से भावनात्मक प्रेम है। आशा है तुम मेरे एहसास समझोगे बेटा और कोई उपयुक्त हल निकालोगे। यह पेड़ न केवल मेरी आत्मा से जुड़ा है वरन् हमारे घर के पर्यावरण और सकारात्मकता का प्रतिबिंब भी है।

असीम स्नेह के साथ

तुम्हारा दादा जी

सोमेश जी ने अपने मन के भाव खत में उकेर कर उसकी फोटो लेकर, पलाश को भेज दिया। सोमेश जी, बेसब्री से पलाश की प्रतिक्रिया का इंतजार कर रहे थे। सृष्टि में एकाकी कोई नहीं, आज सोमेश जी को नीम का पेड़ अपने अकेलेपन का साथी लग रहा था, जिसके बचाव के लिए उन्होंने अपने दूसरे साथी पलाश को चुना। जीवन यात्रा में हर पड़ाव पर मन का साथी चाहिए।

कुछ समय पश्चात ही पलाश का व्हाट्सएप पर मैसेज आया, सोमेश जी ने तुरंत अपना फोन खोला और बेसब्री से उसे पढ़ना शुरू किया-

आदरणीय दादा जी

सादर अभिवादन

मैं कितना भाग्यशाली हूं कि जीवन में पहली चिट्ठी मुझे आपकी मिली, जिससे मुझे न केवल पत्रों का वजूद पता चला, बल्कि आपके स्नेहपूर्ण जज्बात भी पता चले। आप घर में सबसे बड़े हैं, आपकी भावनाएं घर के नवीनीकरण से कहीं ज्यादा महत्त्वपूर्ण हैं। नीम का पेड़ न केवल आपके जीवन का साक्षी है, बल्कि मेरे और मेरे पापा के जीवन का भी साक्षी है, तो ऐसे पेड़ को हम कैसे कटवा सकते हैं? साथ ही नीम रात्रि में ऑक्सीजन छोड़ने वाला पेड़ है, जो पर्यावरण की दृष्टि से अत्यंत लाभदायक भी है। मैं तीन दिन बाद घर आ रहा हूं। आकर मां, पापा से पेड़ को नहीं काटने की बात कर लूंगा, उन्हें कहूंगा कि मैं नहीं चाहता कि यह पेड़, जिसकी छांव में मैं बड़ा हुआ हूं, काटा जाए। उन्हें नीम का पर्यावरण में महत्त्व भी बताऊंगा। आप निश्चिंत रहें, और हां दादा जी, हम एक नया पौधा भी लगाएंगे, जिसके छांव तले हमारी भावी पीढ़ियां पल्लवित हों, ताकि उनसे मैं कह सकूं कि यह मेरे दादा जी की अमानत है, जो मेरे घर के पर्यावरण के साथ मेरे जीवन के सभी सुख-दुःख का भी साक्षी रहा है।

आपका सबसे छोटा दोस्त

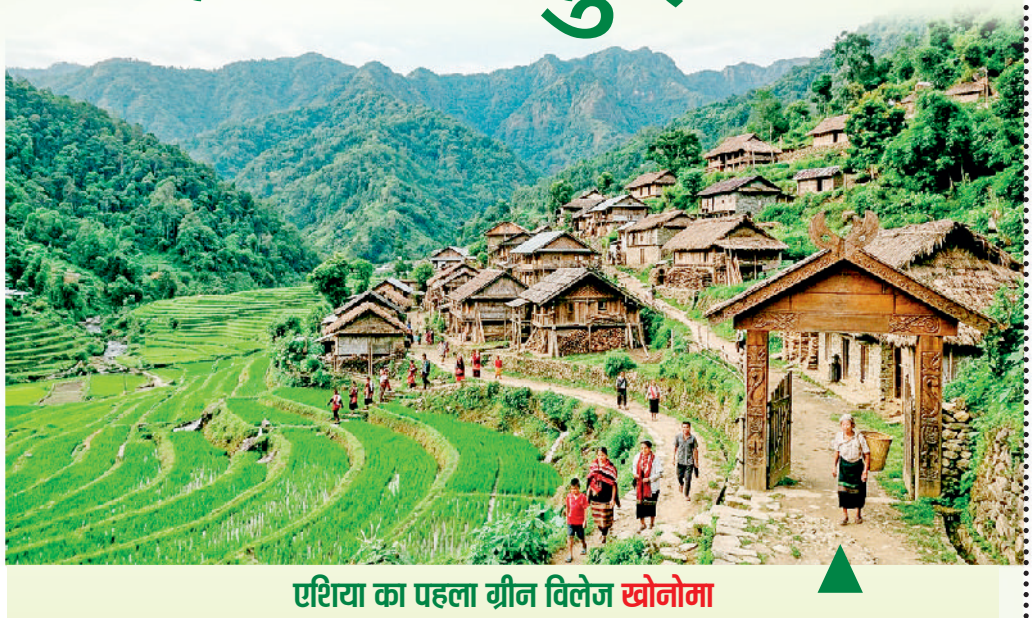
पलाश

पलाश का ऐसा भावपूर्ण पत्र पढ़कर सोमेश जी की आंखें स्नेह से भर आईं। सोमेश जी सोच रहे थे कि जिस पेड़ की जड़ों में भावों का इतना अकूत खजाना हो, उसकी परवरिश कमतर कैसे हो सकती है। सोमेश जी का सीना गर्व से फूल गया कि पलाश आखिर इसी नीम की छांव में बड़ा जो हुआ है। यह सब सोचकर सोमेश जी मंद-मंद मुस्कुराते हुए सोच रहे थे। पेड़ न केवल पर्यावरण का संतुलन रखते हैं, वरन् मन के आंगन के पर्यावरण का भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखते हैं। *

# पर्यावरण संरक्षण की मिसाल ये स्वच्छ-सुंदर गांव

वैसे तो अपने देश में लगभग साढ़े छह लाख गांव हैं। लेकिन इनमें से कुछ गांव ऐसे हैं, जिन्होंने पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में मिसाल कायम की है। अपनी इस उपलब्धि के चलते ये गांव न केवल आर्थिक रूप से सशक्त हुए हैं, पूरी दूनिया में आदर्श ग्राम के रूप में जाने जाते हैं। एक नजर ऐसे ही कुछ बेमिसाल गांवों पर।

अनुकरणीय / शिखर चंद जैन



भारत के कई ग्रामीण इलाकों ने पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और प्रकृति आधारित जीवनशैली के मामले में मिसाल कायम की है। ये गांव प्लास्टिक मुक्त जीवन, हरित ऊर्जा, वृक्षारोपण, संसाधनों के संतुलित उपयोग जैसी गतिविधियों के माध्यम से दुनिया को पर्यावरणीय स्वच्छता की राह दिखा रहे हैं। इनके बारे में जानकर आप भी जरूर प्रेरित होंगे।

## ईश्वर का बगीचा मावलिननॉन्ग

मेघालय के पूर्वी खासी हिल्स जिले में स्थित मावलिननॉन्ग गांव अपनी अनोखी स्वच्छता के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है और इसे 'एशिया का सबसे स्वच्छ गांव' तथा 'ईश्वर का अपना बगीचा' भी कहा जाता है। यह गांव पर्यावरण-अनुकूल जीवनशैली और विशिष्ट खासी संस्कृति का एक प्रमुख केंद्र है। 'डिस्कवर इंडिया' पत्रिका द्वारा 2003 में इसे एशिया का और 2005 में भारत का सबसे स्वच्छ गांव घोषित किया गया था। इस गांव में प्लास्टिक के उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध है और धूम्रपान भी वर्जित है। यहां के सभी निवासी मिलकर सामुदायिक सफाई करते हैं। सड़कों पर झाड़ू लगाना यहां के ग्रामीणों की दिनचर्या का हिस्सा है। इस गांव की साक्षरता दर लगभग 90 प्रतिशत है। यहां के लोगों का मुख्य व्यवसाय कृषि और पर्यावरण-पर्यटन है। पर्यटकों के बीच लोकप्रिय इस गांव में कूड़ा इकट्ठा करने के लिए भी प्लास्टिक की बकेट नहीं बल्कि बांस के कूड़ेदान का उपयोग होता है।

## स्वच्छता-समृद्धि की मिसाल हिवरे बाजार

महाराष्ट्र के अहिल्यानगर (अहमदनगर) जिले में स्थित हिवरे बाजार गांव, जल संरक्षण और आत्मनिर्भरता के लिए दुनिया भर में एक आदर्श ग्राम माना जाता है। पद्मश्री पोपटराव पवार के नेतृत्व में इस गांव ने भयंकर सूखे और पलायन की स्थिति से उबरकर कृषि, स्वच्छता और समृद्धि के मामले में एक नई मिसाल कायम की है। यहां वाटरशेड विकास कार्यक्रम के तहत मिट्टी के 50 से अधिक बांध, चेकडैम और पौधारोपण किया गया। इससे भूजल स्तर इतना ऊपर आ गया है कि भयंकर गर्मी में भी पानी की कमी नहीं होती। सुनियोजित खेती, उन्नत पशुपालन और जल प्रबंधन के कारण गांव के परिवार आर्थिक रूप से संपन्न हो गए हैं। गांव में चारों तरफ हरियाली है। गांव में हर घर में शौचालय और सीवर लाइन की सुविधा है और इसे पूरी तरह से मच्छर-मुक्त गांव माना जाता है। कभी सूखे से जूझने वाला यह गांव आज जल संरक्षण और वाटरशेड प्रबंधन का मॉडल है।

## पर्यावरण संरक्षण के साथ महिला सशक्तिकरण धरहरा

बिहार के भागलपुर जिले के गोपालपुर प्रखंड में स्थित धरहरा गांव अपनी अनूठी पर्यावरण हितैषी और महिला सशक्तिकरण परंपरा के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। इस गांव की खास बात यह है कि यहां जब भी किसी घर में बेटी जन्म लेती है, तो परिवार के लोग घर के आंगन या अपने खेतों में कम से कम 10 फलदार पौधे लगाते हैं। जब बेटियां बड़ी होती हैं, तो इन पेड़ों से होने वाली आय उनकी शिक्षा, शादी या अन्य आर्थिक जरूरतों के लिए एक मजबूत सहारा बनती हैं। इस पुरानी परंपरा के कारण 20,000 से अधिक फलों के पेड़ों की हरियाली के बीच बसा यह गांव पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ महिला सशक्तिकरण का भी एक आदर्श उदाहरण बन गया है। *

## एशिया का पहला ग्रीन विलेज खोनोमा

**नागालैंड की** राजधानी कोहिमा से लगभग 20 किमी. दूर स्थित खोनोमा गांव भारत ही नहीं, पूरे एशिया का पहला ग्रीन विलेज है। यह गांव जैव विविधता संरक्षण, वन्यजीव संरक्षण और जैविक खेती के लिए जाना जाता है। अंगामी जनजाति द्वारा बसा यह गांव अपने अदम्य साहस, अनूठी संस्कृति और प्रकृति-संरक्षण के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। खोनोमा के निवासियों ने स्वैच्छिक रूप से शिकार पर प्रतिबंध लगा दिया है और जंगलों, लुप्तप्राय जीवों का संरक्षण शुरू किया है। इसके परिणामस्वरूप 2005 में इसे एशिया का पहला हरित गांव घोषित किया गया। यह स्थान पर्यावरण-अनुकूल पर्यटन का बेहतरीन केंद्र है। यहां के घर पूरी तरह से लकड़ी, बांस और पत्थरों से बने हुए हैं। गांव में सीढ़ीनुमा धान की खेती की जाती है। यहां का प्राकृतिक नजारा बेहद मंत्रमुग्ध कर देने वाला है। यह गांव तंबाकू और शराब मुक्त क्षेत्र भी है। यहां के निवासियों ने शिकार और वनों की कटाई पर पूरी तरह प्रतिबंध लगाकर एक वन्यजीव अभयारण्य भी विकसित किया है।

## ईको-फेमिनिज्म का प्रतीक पिपलांत्री

**राजस्थान के** राजसमंद जिले का पिपलांत्री गांव अपनी अनूठी 'ईको-फेमिनिज्म' परंपरा के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। यहां बेटियों के जन्म को केवल एक पारिवारिक खुशी नहीं, बल्कि प्रकृति के उत्सव के रूप में मनाया जाता है। गांव में जब भी किसी बेटी का जन्म होता है, तो सभी ग्रामीण मिलकर उसके सम्मान में 111 पौधे लगाते हैं। यह परंपरा गांव के पूर्व सरपंच श्याम सुंदर पालीवाल ने अपनी दिवंगत बेटी की याद में शुरू की थी। इस अनूठी पहल के लिए उन्हें पद्म श्री से भी सम्मानित किया जा चुका है। कभी संगमरमर की खदानों के कारण बंजर और जल संकट से जूझने वाला यह गांव, आज तीन लाख से भी अधिक पेड़ों के कारण पूरी तरह हरा-भरा हो चुका है। इससे यहां के भूजल स्तर में भी काफी सुधार हुआ है। यहां बेटियां और महिलाएं पेड़ों को राखी बांधती हैं और उन्हें अपने भाई की तरह सुरक्षा देने का संकल्प लेती हैं। पिपलांत्री का यह मॉडल आज न केवल भारत में बल्कि वैश्विक स्तर पर सामाजिक बदलाव और पर्यावरण संरक्षण की एक मिसाल बन चुका है।

# पर्यावरण संरक्षण के लिए ये अनूठी पहल हैं सराहनीय

जागरूकता / अंजू जैन

आज पूरी दुनिया पर्यावरणीय संकट का सामना कर रही है। इस वैश्विक संकट से निपटने के लिए सांगठनिक एवं व्यक्तिगत स्तर पर अनेक अनूठे-आधुनिक प्रयास शुरू किए गए हैं। क्या है इन प्रयासों की खासियतें, जानिए।

पर्यावरण संकट आज एक वैश्विक समस्या बन चुका है। जल, भूमि और वायु प्रदूषण पर्यावरण-असंतुलन के प्रमुख कारण हैं। पर्यावरण संरक्षण के लिए दुनिया भर में कई अत्याधुनिक और कारगर उपाय अपनाए जा रहे हैं।

**ग्रीन रूफ प्रोग्राम:** अमेरिका और यूरोप के कई शहरों में इमारतों की छतों पर बगीचे बनाने की पहल की जा रही है, जो शहरी तापमान को कम करने और जैव विविधता को बढ़ावा देने में मदद करती है।

**ग्रेट ग्रीन वॉल (अफ्रीका):** यह सहारा मरुस्थल के विस्तार को रोकने के लिए अफ्रीका के 11 देशों में बनाई जा रही 8,000 किलोमीटर लंबी पेड़ों की एक विशाल

दीवार या कहें ग्रीन बेल्ट है, जो बंजर भूमि को फिर से उपजाऊ बनाने के उद्देश्य से तैयार की जा रही है।

**वर्टिकल गार्डंस:** भारत समेत दुनिया के अन्य देशों में भी खास तौर से शहरों में इमारतों की दीवारों पर बगीचे बनाए जा रहे हैं। ये वर्टिकल गार्डंस हवा को शुद्ध करने और तापमान कम करने में मदद करते हैं।

**बंदरगाहों के लिए कचरा पात्र सीबिन:** सीबिन एक इनोवेटिव, तैरता हुआ कचरा पात्र है, जिसे विशेष रूप से बंदरगाहों, मरीन यॉट क्लबों और शांत जलक्षेत्रों से समुद्री प्रदूषण को साफ करने के लिए डिजाइन किया गया है। यह समुद्र में प्लास्टिक प्रदूषण से निपटने के लिए एक प्रभावी समाधान है। इस अनोखे कचरा पात्र को ऑस्ट्रेलियाई सर्फर्स एंड्रयू टर्टन और पीट सेग्लिंस्की द्वारा विकसित किया गया है।

**प्लास्टिक का विकल्प एयरकार्बन:** एयरकार्बन एक अनोखी जैव-सामग्री है, जिसे न्यूलाइट टेक्नोलॉजीज द्वारा विकसित किया गया है। यह तकनीक हवा में मौजूद ग्रीनहाउस गैसों (जैसे- मीथेन और कार्बन डाइऑक्साइड) को एक उपयोगी, कार्बन निगेटिव प्लास्टिक जैसी सामग्री में बदल देती है। यह एक थर्मोप्लास्टिक सामग्री है, जिसका उपयोग बैग, सेल फोन केस, कंटेनर, फर्नीचर, फैशन उत्पाद आदि बनाने में किया जा रहा है। एयरकार्बन प्राकृतिक रूप से नष्ट होने योग्य (बायोडिग्रेडेबल) है। यह प्लास्टिक का एक बेहतरीन टिकाऊ और ईकोफ्रेंडली विकल्प है।

**गन्ने से बनी बोतलें वेगनबॉटल:** ये बोतलें गन्ने की पेराई के बाद बचे हुए कचरे (वेस्ट) से निर्मित की जाती हैं। ये बोतलें गन्ने से प्राप्त नवीकरणीय कच्चे माल (बायो-पॉलीमर) से बनी होती हैं। ये गन्ने से बनी बोतलें स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित होती हैं, क्योंकि इनमें बिसफेनोल और अन्य हानिकारक रसायन नहीं होते। इन बोतलों में प्लास्टिक की गंध या स्वाद नहीं आता। पारंपरिक प्लास्टिक के विपरीत, गन्ने से बनी बोतलें 180 दिनों के भीतर विघटित हो सकती हैं।

**फूड वेस्ट से एनर्जी प्रोडक्शन:** फूड वेस्ट को मलबे या कचरे के रूप में फेंकने के बजाय उसे बायोगैस फ्यूल और जैविक खाद में बदलना एक उपयोगी और पर्यावरण-अनुकूल प्रक्रिया है। इस तकनीक को अवायवीय पाचन (अनएरोबिक डाइजेशन) कहा जाता है। इस बायोगैस का उपयोग खाना पकाने,

बिजली उत्पादन, या बायो-सीएनजी के रूप में किया जा सकता है।

**जलकुंभी से बायोचार सीड बॉल्स:** जलकुंभी से बायोचार (एक विशेष प्रकार का चारकोल) सीड बॉल्स बनाना एक टिकाऊ कृषि और पर्यावरणीय पहल है। यह न केवल हानिकारक जलकुंभी का निपटान करता है, बल्कि मृदा स्वास्थ्य और फसल की पैदावार में सुधार के लिए एक प्रभावी समाधान भी है। जलकुंभी बायोचार सीड बॉल्स मिट्टी में पोषक तत्व, नमी और कार्बन को बनाए रखने में मदद करती हैं। इसका उपयोग जल शोधन के दौरान डाई और प्रदूषकों को हटाने के लिए भी किया जा सकता है। *

# सिर्फ प्रोटेक्शन नहीं फैशन भी है सनस्क्रीन

ट्रेंड / प्रतिमा अरोड़ा

आज की तारीख में जेन-जी यानी 18 से 28 की उम्र वाले लड़के-लड़कियां सनस्क्रीन को सिर्फ स्किन प्रोटेक्शन का जरिया ही नहीं मानते बल्कि उनके लिए यह स्मार्टनेस और स्टाइलिश होने का भी जरिया है। इसलिए कॉलेज कैंपस से लेकर कॉफी कैफे, जिम, मेट्रो ट्रैवल के दौरान और सोशल मीडिया की फोटो गैलरी में, युवाओं की ज्यादातर गर्मियों की तस्वीरें एसपीएफ यानी सन प्रोटेक्शन फैक्टर की चर्चा और उसके लगे बिना अधूरी समझी जाती है।

**सोशल मीडिया प्रेशर:** आज की तारीख में चाहे फैशन हो या ब्यूटी ट्रेंड, सोशल मीडिया के प्रभाव से कुछ नहीं बचा। क्योंकि जब तक आपकी खूबसूरती की वाहवाही दिलाने वाली कोई फोटो इंस्टाग्राम या यू-ट्यूब शॉर्ट्स में न दिख जाए, तब तक युवाओं को उसके होने की फीलिंग ही नहीं होती। यही बात उनकी ब्यूटी स्टाइल पर भी लागू होती है। जैसे ही वह सजते-संवरते हैं, तुरंत अपनी एक फोटो खींचकर सोशल मीडिया में

डाल देते हैं। हाल के सालों में ब्यूटी इंफ्लूएंसर्स ने युवाओं का कुछ इस तरह से ब्रेन वॉश किया है कि उन्हें लगता है कि ग्लोइंग स्किन केवल मेकअप से ही नहीं बल्कि स्किन की सुरक्षा से भी आती है। यही वजह है कि आजकल यूथ सनस्क्रीन का सिर्फ धूप से बचने के लिए ही नहीं इस्तेमाल करता बल्कि स्किन को ग्लो करने के लिए भी यह जरूरी माना जाने लगा है।

**हो रहे हैं पॉपुलर:** बाजार में टिंटेड सनस्क्रीन, जैल बेस्ड एसपीएफ प्रोडक्शन बहुत तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। आज की तारीख में जिम जाने वाले युवा चाहे लड़के हों या लड़कियां, बिना सन प्रोटेक्शन और ढेर सारा परफ्यूम लगाए नहीं जाते। यही हाल बाइक राइडिंग या आउटडोर स्पोर्ट्स खेलने वालों का भी है। दरअसल, ये सनस्क्रीन को स्किन शील्ड समझने लगे हैं, विशेषकर छोटे शहरों और कस्बों में तो इसका कोई दूसरा विकल्प ही नहीं दिखता।

**क्या कहते हैं एक्सपर्ट:** विशेषज्ञों का मानना है कि अपने देश जैसी परिस्थितियों में युवाओं को 50 फीसदी सुरक्षा देने वाले एसपीएफ का ही इस्तेमाल करना चाहिए। हल्की धूप में इसके इस्तेमाल को आदत नहीं बनाना चाहिए और हर दो-तीन घंटे के बाद सनस्क्रीन को धो देना चाहिए, इसके बाद फिर से उसे लगाना चाहिए। समुद्र किनारे घूमने या पहाड़ों पर सैर-सपाटे के लिए निकलते समय इसे अप्लाई करना स्किन केयर के लिहाज से फायदेमंद है। *

# हर दौर में रहा बरकरार लव-बेस्ड फिल्मों का जलवा

अपने आरंभिक दौर से ही प्रेम हिंदी फिल्म मेकर्स का पसंदीदा सब्जेक्ट रहा है। शुरुआती ब्लैक एंड व्हाइट के जमाने से लेकर आज भी प्रेम कहानियों को बदलते रूपों में पेश किया जाता रहा है। प्रेम पर आधारित अलग-अलग दौर की कुछ फेमस फिल्मों पर एक नजर।

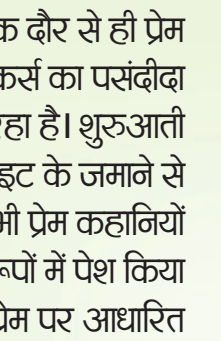
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

अपने आरंभिक दौर से लेकर आज तक भी प्रेम, फिल्मों के लिए सबसे मुफीद विषय माना जाता रहा है। बॉलीवुड में बनी ज्यादातर फिल्मों की कहानियां प्यार-मोहब्बत के इर्द-गिर्द ही बुनी गई हैं। जब आम जिंदगी की प्रेम कहानियां पर्दे पर उतरती हैं, तो वे 'लार्जर देन लाइफ' यानी जिंदगी से बड़ी नजर आने लगती हैं। दर्शक फिल्मों के जरिए अपने ही अधूरे सपनों और कल्पनाओं को जीने की कोशिश करते हैं। यह बॉक्स ऑफिस पर रोमांटिक फिल्मों की सफलता का बड़ा कारण है। लेकिन प्रेम का स्वरूप फिल्मों में बदलता रहा है।

**प्रेम का आदर्श रूप:** 1930 से 1950 का दशक आदर्शवाद और सामाजिक बंधन का रहा। उस दौर में प्रेम कहानियों को सामाजिक बंधनों और पारिवारिक मूल्यों के आइने में देखा जाता था। 'देवदास' जैसी फिल्मों ने उस कालखंड में प्रेम, त्याग और सामाजिक वर्जनाओं के बीच के संघर्ष को बेहद आदर्शवादी और भावनात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया।

**प्रेम का यथार्थवादी ढंग:** 1960 से 1970 का दशक यथार्थवाद और समकालीनता का रहा। आजादी के शुरुआती दौर के बाद का यह दशक प्रेम कहानियों से दोबारा गुलजार हुआ। उस दौरान 'मुगल-ए-आजम', 'प्रेम कहानी' जैसी फिल्में बनीं। इस दौर की फिल्मों में प्यार के साथ-साथ व्यक्तिगत संघर्षों, दोस्ती और बदलते पारिवारिक ढांचों के जटिल पहलुओं को अधिक यथार्थवादी ढंग से पेश किया गया।

**सिनेमाई रोमांस का सुनहरा दौर:** 1980 से 1990 का दशक हिंदी सिनेमा में प्यार और रोमांस का स्वर्ण काल माना जा सकता है। 'मैंने प्यार किया' और 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे' जैसी फिल्मों ने युवा सोच को काफी प्रभावित किया। उस दौर की अधिकतर फिल्मों में प्रेम, संगीत, नृत्य और पारिवारिक मूल्यों का ऐसा मिश्रण हुआ करता था, जिसने प्रेम को एक बेहद सुखद और आशावादी दृष्टिकोण प्रदान किया।



**प्रेम का आधुनिक-परिपक्व रूप:** साल 2000 के बाद के दौर में फिल्मों में प्रेम कहानियों के साथ-साथ विविधता और सामाजिक मुद्दे उठाए गए। नई सदी आते ही प्रेम कहानियों में सामाजिक मुद्दे हावी होने लगे। 'गदर: एक प्रेम कथा' और 'तेरे नाम' जैसी फिल्मों ने दिखाया कि कैसे प्यार, देशभक्ति और सामाजिक संघर्षों के बीच पिसता है।

न्यू-जनरेशन के प्यार को परिभाषित करने के लिए 'रहना है तेरे दिल में', 'बचना ऐ हसीनों', 'सलाम नमस्ते', 'लव आजकल', 'ये जवानी है दीवानी', 'वेक अप सिड', 'बर्फी', 'टू स्टेट्स', 'आशिकी 2', 'मसान' और 'तमाशा' जैसी कई सारी फिल्में आईं, जिसने प्यार के आधुनिक और परिपक्व रूपों को सामने रखा।

**ताजी हवा के झोंके जैसी-सैयारा:** आज के दौर में जहां बॉक्स ऑफिस और ओटीटी प्लेटफॉर्म्स हिंसा, अपराध गाली-गलौज से भरी फिल्मों और वेब सीरीज से अटे पड़े हैं, वहां पिछले साल रिलीज फिल्म 'सैयारा' ताजी हवा के एक झोंके की तरह आई। दर्शक लंबे समय से पर्दे पर मेलोड्रामा और कोमल भावनाओं की कमी महसूस कर रहे थे। लंबे अर्से बाद सिनेमाघरों में ऐसा दृश्य देखने को मिला, जिसने बॉलीवुड के सुनहरे दौर की याद दिला दी। 'सैयारा' की सहज प्रेम कहानी ने सीधे दर्शकों के दिलों को छू लिया।

**बदलता रहा प्रेम का रूप:** फिल्म इंडस्ट्री के सवा सौ साल के इतिहास में प्रवृत्तियां बदलती रहीं, तकनीक उन्नत होती रही और दर्शकों का मिजाज भी बदलता रहा। लेकिन 'मुगल-ए-आजम', 'देवदास' जैसी फिल्मों से होता हुआ यह रूहानी सफर आज 'सैयारा' तक आते-आते भी उतना ही प्रासंगिक और असरदार बना हुआ है। वक्त चाहे कितना भी बदल जाए, दिल को छूने वाली प्रेम आधारित फिल्में हमेशा दर्शकों की पसंद बनी रहेंगी। *

## प्रेम आधारित फिल्मों से स्टार्स डेब्यू

**हिंदी सिनेमा** ने बार-बार नए चेहरों को लॉन्च करने के लिए प्रेम कहानियों का ही सहारा लिया है। रोमांटिक फिल्मों से करियर की शुरुआत करने वाले सितारों की फेहरिस्त बहुत लंबी है। 'बॉबी' से ऋषि कपूर और डिंपल कपाड़िया की जोड़ी ने युवाओं को दीवाना बनाया। 'लव स्टोरी' के जरिए कुमार गौरव और विजेता पंडित रातों-रात स्टार बने। 'बेताब' से सनी देओल और अमृता सिंह तथा 'रॉकी' से संजय दत्त और टीना मुनीम ने फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखा। 'एक दूजे के लिए' में कमल हासन और रति अग्निहोत्री, तो 'कयामत से कयामत तक' में आमिर खान ने प्यार को नई परिभाषा दी। 'मैंने प्यार किया' से सलमान खान और भाग्यश्री की मासूमियत दर्शकों के दिलों में बस गई। यही सिलसिला आगे चलकर अजय देवगन-मधुश्री (फूल और कांटे), ऋतिक रोशन-अमीषा पटेल (कहो ना प्यार है), राहुल रॉय-अनु अग्रवाल (आशिकी), शाहिद कपूर-अमृता राव (इश्क-विश्क), दीपिका पादुकोण (ओम शांति ओम), रणवीर सिंह (बैंड बाजा बारात) और आलिया भट्ट-सिद्धार्थ मल्होत्रा व वरुण धवन (स्टूडेंट ऑफ द ईयर) के रूप में जारी रहा।

तपती गर्मी के इस मौसम में यंगस्टर्स को लाइट और कंफर्टेबल फुटवियर ही भा रहे हैं। इनमें से कौन से हैं सबसे ट्रेंड में, जानिए।

## इस सीजन में यंगस्टर्स की पसंद

# लाइट-कंफर्टेबल फुटवियर

फैशन जोन
संध्या सिंह

तपती धूप, बहता पसीना, लगातार आसमान से बरसती आग। गर्मियों में फैशन से पहले आराम का ध्यान रखना जरूरी है। इसलिए आमतौर पर बंद और फैशनेबल जूतों के शौकीन युवा भी इन दिनों हल्के-फुल्के, आरामदायक और जिनसे होकर हवा आर-पार गुजर जाती है, ऐसे फुटवियर की तलाश में रहते हैं। कॉलेज कैंपस से लेकर मेट्रो स्टेशन और ट्रैवल ब्लॉग तक हर जगह इन दिनों आरामदायक फुटवियर्स को ही तरजीह दी जा रही है। यही कारण है कि समर सीजन का सबसे बड़ा ट्रेंड कंफर्ट फैशन बन चुका है।

**स्लाइडर्स-स्नीकर्स:** इन गर्मियों में सबसे ज्यादा लोकप्रियता स्लाइडर्स और हल्के स्नीकर्स को मिल रही है। स्लाइडर यानी खुले रबर या फोम वाले आरामदायक फुटवियर। आजकल इन्हें युवा कैजुअल ड्रेसेस के साथ खूब पसंद कर रहे हैं। इन्हें एयरपोर्ट लुक, कॉलेज फैशन और ट्रैवल स्टाइल का भी तमगा मिल चुका है। गर्मियों में इन्हें पहनकर पैरों को पर्याप्त हवा मिलती रहती है। लड़कियां और लड़के दोनों ही इन्हें जींस, कुर्ती, ट्राउजर और यहां तक कि इंडो-वेस्टर्न ड्रेसेस के साथ भी पहन रहे हैं।

**कोल्हापुरी-प्लेटफॉर्म चप्पलें:** युवाओं के बीच इन गर्मियों में कोल्हापुरी, स्ट्रेपी सैंडल और प्लेटफॉर्म चप्पलों का ट्रेंड भी लौटकर आया है। वास्तव में गर्मियों में फुटवियर चुनते समय अब युवा फैशन के साथ-साथ हेल्थ को भी इंपॉर्टेंस देते हैं। डॉक्टरों का मानना है कि लंबे समय तक बहुत टाइट या भारी जूते पहनने से पैरों में पसीना और फंगल इंफेक्शन के कारण दर्द की समस्या परेशान करती है। यही कारण है कि सांस लेने योग्य यानी ब्रीदेबल मैटीरियल वाले फुटवियर की मांग भी है। यही कारण है कि फैब्रिक और लाइट फोम के बने फुटवियर इन गर्मियों में खूब पसंद किए जा रहे हैं।

**ऑनलाइन शॉपिंग का असर:** बाजार के जानकारों का मानना है कि फैशन केवल खरीदारों की मर्जी से नहीं बदलता बल्कि बाजार अपने को नया करते रहने के क्रम में खुद भी नए फैशन इंट्रोड्यूस करता है ताकि उसकी टारगेट बिक्री का सिलसिला बना रहे। यही कारण है कि इस साल ऑनलाइन शॉपिंग और ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म में भी अपनी बिक्री को नई ऊंचाइयां देने के लिए गर्मी के लिए कई तरह के फुटवियर लांच किए हैं। जो छोटे शहरों से लेकर महानगरों तक में युवाओं को भा रहे हैं और ये उनकी ऑनलाइन शॉपिंग को भी अच्छी ड्राइव दे रहे हैं।

लेकिन ऑनलाइन बाजार बहुत स्मार्ट होता है। वह जानता है कि ऑनलाइन बाजार में वही चीज होगी, जो नई होगी, जिसमें फैशन और स्टाइल की ताजगी होगी और सबसे बड़ी बात जो बजट में होगी। कुल मिलाकर समर फुटवियर केवल फैशन तक सीमित नहीं है। इसमें आराम, स्वास्थ्य, मौसम और बजट का भी ध्यान रखा गया है।

**इन बातों का रखें ध्यान:** इस सीजन में फुटवियर खरीदते समय कुछ बातों का ध्यान रखें। जैसे- बहुत टाइट जूते खरीदने से बचें। ऐसे मैटीरियल के फुटवियर चुनें, जिनमें हवा आर-पार आराम से होती हो। लंबे समय तक पहनने के लिए हल्के फुटवियर बेहतर होते हैं। ऐसे जूते न पहनें जिनको पहनने से पसीना आता हो। केवल फैशन नहीं, पैर के आराम का ध्यान रखना भी जरूरी है। *