



अधिकतम 40.9 डिग्री से.
न्यूनतम 20.0 डिग्री से.

रोहतक, रविवार 21 जून 2026

सोनीपत भूमि

11 जिले में योग
दिवस को
लेकर तैयारियां
पूरी



12 गुरुजी की
कमी दूर करेंगे
जिला विज्ञान व
गणित विशेषज्ञ



Hindu Group of Institutions

Under the aegis of
The Sonepat Hindu Educational and Charitable Society
DELHI-NCR, SONEPAT

111+ YEARS OF ACADEMIC
EXCELLENCE

Admission Open
2026-27



B.TECH - CSE-AI & ML

7 DAYS OPEN

AC ENABLED CAMPUS

AICTE APPROVED
COURSES FOR
WORKING
PROFESSIONALS IN
BBA | BCA | MCA



Hindu College of Engineering
DIPLOMA | BCA | B.TECH | M.TECH ☎ 9034090663, 9254968115

Hindu Institute of Management
BBA | BCA | MBA | MCA ☎ 8901440704, 9254968119

Hindu College of Design, Architecture & Planning
B.ARCH. | B.I.D. | M.PLAN. ☎ 9254968116, 9254968117

Hindu College of Pharmacy
D.Pharm | B.Pharm | M.Pharm ☎ 9254968120, 9254968121

Hindu Girls College
BSIT/BVOC (IT) | B.Sc. | B.Com. | B.A. | B.C.A. | B.B.A.
M.Sc. | M.A. | M.Com. | B.Sc Maths (Hons) | B.Com (Hons) | B.Sc. (Bio-Tech) ☎ 9254968124, 9254968125

Hindu College (Co-Ed.)
BCA | BBA | B.Sc | B.Com | B.A. | M.Sc | M.Com | M.A. ☎ 9254968126, 9254968127

Hindu College of Education
D.El.Ed. | B.Ed. | M.Ed. ☎ 9254968122, 9254968123

RED CROSS HINDU INSTITUTE FOR EDUCATION & REHABILITATION OF MENTALLY CHALLENGED CHILDREN
D.Ed. IN SPECIAL EDUCATION IN H.I. / I.D.D. | D.I.S.L.I. ☎ 9254968128 | 9254968129

नीट-यूजी पुनर्परीक्षा आज, 2569 अभ्यर्थी देंगे परीक्षा

हर केंद्र पर 16 से 20 पुलिसकर्मी तैनात सीसीटीवी और जैमर से होगी निगरानी

एनटीए, जिला प्रशासन और
पुलिस की संयुक्त निगरानी
में होगी परीक्षा

हरिभूमि ब्यूरो ►► सोनीपत

अभ्यर्थियों की जांच के लिए दो
स्तरों पर फ्रिस्किंग की व्यवस्था

एनटीए और पुलिस की टीमों
अलग-अलग जांच करेंगी



सोनीपत। अधिकारियों के साथ बैठक करती उपायुक्त नेहा सिंह।

परीक्षा केंद्रों के 200 से 300 मीटर दायरे में फोटोकॉपी और जेरोक्स की दुकानों के संचालन पर रोक रहेगी। परीक्षा अवधि के दौरान कोचिंग संस्थानों की भी बंद रखने के निर्देश दिए गए हैं। साइबर टीम सोशल मीडिया और इंटरनेट गतिविधियों पर नजर रखेगी। प्रशासन ने ट्रैफिक व्यवस्था के लिए विशेष योजना बनाई है, ताकि अभ्यर्थियों को समय पर केंद्रों तक पहुंचने में परेशानी न हो। साथ ही आपात स्थिति से निपटने के लिए स्वास्थ्य विभाग को अलर्ट रखा गया है। प्रत्येक केंद्र के निकट एंबुलेंस और चिकित्सा टीम तैनात रहेगी।

कंट्रोल रूम से रखी जाएगी नजर

अधिकारियों की मांगें तो परीक्षा के सफल संचालन के लिए जिलास्तर पर एक विशेष कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है। कंट्रोल रूम से सभी परीक्षा केंद्रों की गतिविधियों पर लगातार नजर रखी जाएगी। इसके लिए सभी परीक्षा केंद्रों पर सीसीटीवी स्थापित किए गए हैं। किसी भी प्रकार की सूचना अथवा समस्या की स्थिति में त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित करने के भी निर्देश दिए गए हैं। इसके अलावा परीक्षा के दौरान किसी भी आपात स्थिति से निपटने के लिए प्रशासन पूरी तरह से मुस्तैद है।

280 ग्राम हेरोइन के साथ तस्कर गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट कुंडली की टीम ने मादक पदार्थ तस्करी के मामले में गांव सिसाना निवासी दीपक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 280 ग्राम हेरोइन बरामद की है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश कर दो दिन के रिमांड पर लिया है। पुलिस को 19 जून को सूचना मिली थी कि दीपक मोटरसाइकिल पर हेरोइन लेकर बवाना से खरखौदा की ओर आने वाला है। सूचना के आधार पर सैदपुर गौशाला के पास नाकाबंदी की गई। जांच के दौरान

संदिग्ध युवक को रोककर पूछताछ की गई, जिसकी पहचान दीपक के रूप में हुई। राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी लेने पर उसके बैग से 280 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। इसके बाद थाना खरखौदा में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच अधिकारी उप निरीक्षक आशीष ने बताया कि रिमांड के दौरान हेरोइन की सफाई चेन और तस्करी नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों के बारे में पूछताछ की जाएगी।

छेड़छाड़ का आरोपी पकड़ा

सोनीपत। थाना मोहाना पुलिस ने नाबालिग लड़की से छेड़छाड़ और मारपीट के मामले में गांव जाजी निवासी अंकित को गिरफ्तार कर लिया है। न्यायालय में पेश करने के बाद उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पुलिस के अनुसार 10 जून को एक महिला ने शिकायत दी थी कि अंकित उनके घर में घुस आया और उनकी बेटी के साथ छेड़छाड़ की। विरोध करने पर उसने लड़की के साथ मारपीट की और घटना की जानकारी किसी को देने पर जान से मारने की धमकी दी। शिकायत के आधार पर भारतीय न्याय संहिता की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया गया था। जांच के दौरान महिला उप निरीक्षक मंजू ने पीड़िता के न्यायालय में बयान दर्ज कराए तथा महिला विशेषज्ञ और लीगल एड के माध्यम से काउंसिलिंग भी करवाई।

ट्रेन के आगे कूदकर युवक ने दी जान

सोनीपत। राठधना और नरेला रेलवे स्टेशनों के बीच शनिवार सुबह एक युवक ने नेताजी एक्सप्रेस (13052) के आगे कूदकर आत्महत्या कर ली। घटना की सूचना मिलते ही जीआरपी मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। जानकारी के अनुसार ट्रेन के लोको पायलट ने हादसे की सूचना स्टेशन मास्टर को दी, जिसके बाद जीआरपी थाने से जांच अधिकारी सुनील कुमार टीम सहित मौके पर पहुंचे। पुलिस ने शव को नागरिक अस्पताल के शवगृह में शिनाख्त के लिए रखवा दिया है। जांच अधिकारी के अनुसार मृतक की उम्र करीब 25 से 30 वर्ष के बीच प्रतीत होती है। उसकी पहचान अभी नहीं हो सकी है। युवक के बाएं हाथ की बाजू पर एक दिल का चित्र बना हुआ है, जिसके भीतर अंग्रेजी में 'डीआर' लिखा है। कलाई पर क्रॉस का निशान बना है, जबकि दाएं हाथ की बाजू पर अंग्रेजी में 'दीपक', 'आई लव यू' और 'डीआर' गुदा हुआ है। मृतक ने चैकदार शर्ट और काले रंग का लोअर पहन रखा था। जीआरपी आसपास के थाना क्षेत्रों और अन्य जिलों में युवक के हलिये तथा हाथों पर बने निशानों के आधार पर पहचान के प्रयास कर रही है। पुलिस ने आमजन से अपील की है कि यदि किसी को युवक के बारे में जानकारी हो तो वह जीआरपी से संपर्क कर सकता है, ताकि शव की पहचान कर परिजनों तक सूचना पहुंचाई जा सके।

युवक की उम्र
25 से 30 के
बीच, नहीं हो
पाई शिनाख्त

पर एक दिल का चित्र बना हुआ है, जिसके भीतर अंग्रेजी में 'डीआर' लिखा है। कलाई पर क्रॉस का निशान बना है, जबकि दाएं हाथ की बाजू पर अंग्रेजी में 'दीपक', 'आई लव यू' और 'डीआर' गुदा हुआ है। मृतक ने चैकदार शर्ट और काले रंग का लोअर पहन रखा था। जीआरपी आसपास के थाना क्षेत्रों और अन्य जिलों में युवक के हलिये तथा हाथों पर बने निशानों के आधार पर पहचान के प्रयास कर रही है। पुलिस ने आमजन से अपील की है कि यदि किसी को युवक के बारे में जानकारी हो तो वह जीआरपी से संपर्क कर सकता है, ताकि शव की पहचान कर परिजनों तक सूचना पहुंचाई जा सके।

पहचान छिपाकर धर्म परिवर्तन व निकाह करने का आरोपित गिरफ्तार, एसआईटी करेगी जांच

रक्षक सेना प्रमुख पीड़ित परिवार के साथ पहुंचे थाने



परिवार की शिकायत और रक्षक सेना प्रमुख मंजीत तिहाड़ा की पहल के बाद आरोपित युवती को लेकर कोट मोहल्ला पुलिस चौकी पहुंचा। पुलिस ने युवती का मेडिकल परीक्षण कराने के बाद उसे परिजनों के सुपुर्द कर दिया। मंजीत तिहाड़ा का दावा है कि आरोपित ने युवती को बिहार ले जाकर धर्म परिवर्तन और निकाह की बात स्वीकार की, हालांकि निकाह से संबंधित कोई दस्तावेज प्रस्तुत नहीं किया गया। जांच में सामने आया है कि 27 वर्षीय सलमान पहले से शादीशुदा है और दो बच्चों का पिता है। वह जटवाड़ा में किराये पर रह रहा था। पुलिस के अनुसार प्रारंभिक जांच के आधार पर हरियाणा धर्म परिवर्तन निवारण अधिनियम-2022 और भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज कर आरोपित को गिरफ्तार कर लिया गया है। थाना प्रमारी रविंद्र बढिया ने बताया कि पूरे घटनाक्रम की गहन जांच की जा रही है और सभी पहलुओं की पड़ताल की जाएगी।

पर रह रहा था। पुलिस के अनुसार प्रारंभिक जांच के आधार पर हरियाणा धर्म परिवर्तन निवारण अधिनियम-2022 और भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज कर आरोपित को गिरफ्तार कर लिया गया है। थाना प्रमारी रविंद्र बढिया ने बताया कि पूरे घटनाक्रम की गहन जांच की जा रही है और सभी पहलुओं की पड़ताल की जाएगी।

सुखद सूचना

!! हरे कृष्णा !!



बत्रा
सुपर स्पेशलिटी हस्पताल
A Unit of Batra Heart & Lung Institute LLP we give hope



प्लॉट न. 1, रंगोली ग्रीन, सैक्टर-16, सोनीपत

CGHS के साथ Empanelment हो चुका है

DEPARTMENTS & FACILITIES

- Ultra Modern 40 Bedded ICU
- Most Advanced Cardiac Cath Lab with Imaging in the Region
- 3 Modular O.T. Complex
- 24x7 Emergency and Trauma Services
- Internationally Trained Doctors
- Non Invasive Cardiology
- Interventional Cardiology
- General Medicine
- Critical Care
- Pulmonology
- Gastroenterology
- General & Laparoscopic Surgery
- Cancer Care Centre
- Orthopaedics
- Neurology
- Neurosurgery
- Plastic Surgery
- Nephrology
- Urology
- Nutrition & Dietetics
- Pathology
- Physiotherapy



EMPANELLED TPA

- HDFC ERGO
- VIDAL
- MEDSAVE
- NIVA BUPA
- BAJAJ ALLIANZ
- UNIVERSAL SOMPO
- LINK TPA (APOLLO)
- PARK MEDICLAIM
- ERICSON
- CHOLA MS
- AKNA TPA
- TATA AIG
- IFFCO TOKIO
- ADITYA BIRLA
- CARE HEALTH
- FAMILY HEALTH TPA
- GALAXY HEALTH INSURANCE TPA
- SBI GENERAL INSURANCE
- GENINS IDIA



HELPLINE
86056 86056

9812730888, 8683930000

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)

www.southpoint.net.in

DILBAG S. KHATRI
Chairman

Last Date of Admission
30th June 2026

SUNDAY
OPEN

खबर संक्षेप

280 ग्राम हेरोइन के साथ युवक गिरफ्तार
खरखौदा। पुलिस ने नशा तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक युवक को 280 ग्राम हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान दीपक निवासी सिसाना के रूप में हुई है। पुलिस को सूचना मिली थी कि आरोपी बाइक पर सवार होकर हेरोइन की सप्लाई करने के लिए खरखौदा की ओर आने वाला है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने सैदपुर गोशाला के पास नाकाबंदी कर जांच अभियान चलाया। जांच के दौरान दिल्ली की ओर से आ रहे एक युवक को मोटरसाइकिल सहित रोककर पूछताछ की गई। आरोपी को राजपत्रित अधिकारी के समक्ष तलाशी देने का विकल्प दिया गया। आरोपी की सहमति के बाद एसीपी की मौजूदगी में तलाशी ली गई। तो आरोपी के बैग से पॉलिथीन में रखी 280 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।
अवैध शराब मामले में आरोपित गिरफ्तार
गोहाना। सदर थाना गोहाना की पुलिस ने अवैध शराब बेचने के मामले में आरोपित गांव भैंसवाल कला के जगबीर को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उसे न्यायिक हिरासत में भेजा गया। पुलिस की टीम को सूचना मिली कि गांव भैंसवाल के बीच वाले अड्डे पर जगबीर झाड़ियों में रखकर अवैध शराब बेच रहा है। पुलिस ने उसे काबू किया और 19 बोलत देसी शराब बरामद की।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आज : स्वस्थ शरीर और संतुलित जीवन के लिए आसन सबसे प्रभावी माध्यम

योग स्वस्थ जीवन का सशक्त आधार : शिल्पी जैन

» **सभी अधिकारियों और कर्मचारियों से योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया**
हरिभूमि न्यूज़ » सोनीपत

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित योग शिविर में एफआईएमएस (फिम्स) की निदेशक शिल्पी जैन ने अस्पताल के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों से योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर और संतुलित जीवन के लिए योग सबसे प्रभावी माध्यम है तथा यही दीर्घायु और निरोगी जीवन का सशक्त आधार है। शिविर में योगाचार्य ममता झा के मार्गदर्शन में विभिन्न योग क्रियाओं और व्यायामों का अभ्यास कराया गया। इसमें कॉरपोरेट जीवन में तनाव कम करने से जुड़ी गतिविधियां जैसे लेग फॉरवर्ड, टो अप-डाउन, नी स्ट्रेच, नेक रोटेशन, शोल्डर मूवमेंट, साइड मूवमेंट तथा उदर संबंधी क्रियाएं शामिल रही। योगाचार्य ममता झा ने उपस्थित कर्मचारियों को नियमित योग के लाभों की जानकारी भी दी। योग शिविर में



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान योग करते फिम्स का स्टाफ।

फोटो : हरिभूमि

कार्तिकेय शर्मा मुख्यातिथि पहुंचेंगे
सोनीपत। उपयुक्त नेहा सिंह ने बताया कि योग को जन-जन तक पहुंचाने तथा स्वस्थ एवं निरोगी समाज के निर्माण के उद्देश्य से 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून को जिलेभर में व्यापक स्तर पर योग कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। जिला प्रशासन एवं आर्युष विभाग द्वारा इन कार्यक्रमों के सफल आयोजन को लेकर सभी आवश्यक तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। उपयुक्त ने बताया कि जिला स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन 21 जून को प्रातः 6:30 बजे पुलिस लाईन गाउंड, सोनीपत में किया जाएगा, जिसमें राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा बतौर मुख्यातिथि शिरकत करेंगे। उन्होंने बताया कि जिला स्तरीय कार्यक्रम के साथ-साथ जिले के सभी खंडों में भी योग कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। गोहाना खंड में शहीद मदनलाल दौगरा पार्क में आयोजित कार्यक्रम में राई विधायक कृष्णा महलावत मुख्यातिथि होंगी, जबकि गन्नौर खंड में नई अनाज मंडी गन्नौर में आयोजित कार्यक्रम में विधायक देवेन्द्र कादियान तथा खरखौदा खंड में अनाज मंडी खरखौदा में आयोजित कार्यक्रम में विधायक पवन खरखौदा मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करेंगे।

अस्पताल के महिला एवं पुरुष कर्मचारियों के अलावा प्रबंधन और अधिकारी वर्ग ने भी बढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रतिभागियों ने योगाभ्यास के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के तरीकों को सीखा।

कार्यक्रम के समापन पर एफआईएमएस की ओर से आमंत्रित योग प्रशिक्षक ममता झा को प्रशंसासहित विंग कमांडर अर्जुन सिंह (सेवानिवृत्त) ने प्रशंसा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया।



गोहाना। शिविर में योग करवाते प्रशिक्षक।

फोटो : हरिभूमि

शुगर और घुटना दर्द निवारण योगासन करवाए
गोहाना। पतंजलि योग समिति और भारत विकास परिषद की गोहाना शाखाओं के संयुक्त शिविर में शनिवार को योग साधकों को बीपी, शुगर और घुटना दर्द निवारण के लिए योग क्रियाएं करवाई गईं। अध्यक्षता दोनों समितियों के अध्यक्ष पंकज जैन और सुनील कुच्छल ने की। संयोजन सुभाष सहरावत और ज्योति गोयल का रहा। मंच संचालन योगाचार्य डॉ. सुरेश सैनी ने किया। शहर में जाँद मार्ग स्थित जवाहरलाल नेहरू पार्क में इन दोनों समितियों द्वारा पांच दिवसीय योग शिविर आयोजित किया जा रहा है। चौथे दिन मुख्य योग प्रशिक्षक डॉ. नरेश आर्य, सह-योग प्रशिक्षक सुरेश पांचाल व विकास चौहान की टीम ने योग साधकों को योगिक-जॉगिंग, हाथ और पैरों की सुक्ष्म क्रियाओं के साथ बीपी, शुगर व घुटना दर्द के लिए लाभकारी आसन, वक्रासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, मंडूकासन, शशांक आसन, वजासन के साथ कपालभाति प्राणायाम, अर्धनारायण क्रिया, अनुलोम - विलोम, क्षमरी प्राणायाम व ओम का उच्चारण करवाया।

गन्नौर। फिट आरा बाय नेहा में विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। शिविर में विद्यार्थियों ने समूह योगासन और रचनात्मक योग प्रस्तुतियों का प्रदर्शन किया। सत्र की संचालक योग प्रशिक्षक नेहा मेहता की देखरेख में प्रतिभागियों ने संतुलन, लचीलापन, एकाग्रता और सामूहिक समन्वय का बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए विभिन्न योग मुद्राएं प्रस्तुत कीं। नेहा मेहता ने कहा कि समूह योग गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साथ-साथ आत्मविश्वास, अनुशासन और आपसी सहयोग की भावना को भी मजबूत करती हैं। योग के माध्यम से बच्चों और युवाओं में सकारात्मक सोच तथा स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा मिलता है। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने नेहा मेहता को हाल ही में ऋषिकेश में आयोजित योग स्पोर्ट्स फाउंडेशन के राष्ट्रीय कार्यक्रम में योग जज के रूप में सम्मानित किए जाने पर बधाई दी।



गन्नौर। मोटापा निवारण शिविर में योगाभ्यास करते प्रशिक्षु।

मोटापा निवारण शिविर में 80 साधकों ने किया योगाभ्यास
गन्नौर। भारतीय योग संस्थान के तत्वावधान में रेलवे पार्क में चल रहे मोटापा रोग निवारण शिविर के चौथे दिन 80 साधकों ने भाग लेकर योग व प्राणायाम का अभ्यास किया। जिला प्रधान मास्टर ओमप्रकाश प्रजापति ने बताया कि मंजू भुटानी, डा. प्रेम मार्गव, यशवीर धामा और रामचंद्र भौरिया ने विभिन्न योगासनों का अभ्यास कराया, जबकि नवीन वशिष्ठ ने प्राणायाम की जानकारी दी। प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र पट्टी कलियाना के डा. संदीप जैन ने मोटापे के कारणों पर प्रकाश डालते हुए नियमित योग अपनाने की सलाह दी। डा. रूपानी जैन ने संतुलित खानपान, जंक फूड से दूर रहकर शुद्ध शाकाहारी भोजन और स्वस्थ दिनचर्या अपनाने पर जोर दिया। मंत्री बाँके सिंह ने नींबू पानी, केंद्र प्रमुख बलबीर सरोहा ने प्रसाद वितरित किया। वैदिक प्रार्थना और शांति पाठ के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

विशेष योग सत्र में सिखाई योग मुद्राएं



गन्नौर। विशेष योग सत्र के दौरान योग प्रशिक्षक नेहा मेहता योगिक क्रिया करते हुए।



गोहाना। रक्तदाताओं को सेवा प्रमाण पत्र प्रदान करते संतजन और आयोजक।

शिविर में 62 लोगों ने किया रक्तदान
गोहाना। गांव मोहाना स्थित डेरा बाबा नैानाथ में शनिवार को रक्तदान शिविर और भंडारा आयोजित किया गया। बाबा नैानाथ की बरसी पर शिवा गुप्त ऑफ इंस्टीट्यूशन एंड चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा आयोजित इस शिविर में 62 नागरिकों ने रक्तदान का पुण्य कमाया। इस दौरान नेत्र जांच शिविर और भंडारा भी आयोजित हुआ। भंडारे में श्रद्धांजुओं ने प्रसाद ग्रहण करके अपने परिवार व गांव में सुख-समृद्धि की कामना की। कार्यक्रम के लिए सानिध्य योगी बाबा सुमेर नाथ और बाबा कृष्ण नाथ का रहा। आयोजन समिति में सुरेश नैन, मोनू बाघडू, सतीश पुरखस, नरेन्द्र मेहता, मंदीप पुरखस, संजय दहिया, रोहताश किशोरी और सतीश मुकियापुर ने अपनी सेवाएं दीं। शिविर में विशेष रक्तदाताओं में मां-बेटा रोहित और कृष्णा, दो सगे भाई अमित सिंह और पार्थ सिंह सहित दंपति जोरा सिंह और ज्योति ने रक्तदान किया। नियमित रक्तदाताओं में नीरज, विकास, राधे, कृष्ण, संदीप, अमित, देवेन्द्र, सुनील, मनोष, अक्षय, कप्तान, सुरेश, अनिल और राजेश कुमार ने रक्तदान का पुण्य कमाया। लक्ष्य, सन्नी, सावन, रविंद्र, राजबीर, आजाद, बलवान, मंदीप, पवन, अंशुल, अजय और हिमांशु ने पहली बार रक्तदान किया। कार्यक्रम में नि:शुल्क नेत्र जांच शिविर भी आयोजित किया गया। शिविर में सुशांति नेत्र अस्पताल गोहाना से डॉ. विनोद शर्मा की टीम में तकनीशियन आर्युष, मवेश, जतिन, राहुल और कश्मिश ने सेवाएं देते 142 लोगों के नेत्रों की जांच की। रीतियों को दबाए भी फ्री में दीं। डॉ. देवेन्द्र वशिष्ठ ने 78 मरीजों की सामान्य जांच की।

सुभाष और देव नगर में दूषित पेयजल सप्लाई से लोग परेशान

■ शहर की दोनों कॉलोनियों में दिनभर दूषित पानी आपूर्ति से लोगों को झेलनी पड़ी दिक्कत

हरिभूमि न्यूज़ » सोनीपत

शहर की कई कॉलोनियों में गर्मी के मौसम के दौरान दूषित पेयजल की सप्लाई होने से लोगों को परेशानी झेलनी पड़ रही है। उधर शहरी क्षेत्र में स्वच्छ पेयजल आपूर्ति के दावे हवाहवाई साबित हो रहे हैं। शनिवार को शहर के सुभाष नगर व देव नगर में दिनभर दूषित पानी की आपूर्ति के कारण लोग परेशान रहे। लोगों का आरोप है कि जब उन्होंने जलघर के कर्मचारी को समस्या से अवगत कराया, तो उन्हें जवाब मिला कि आप नाम व नंबर व्हाट्सअप करो, इसके बाद चैक कराएंगे। लोगों का आरोप है कि उन्हें मूलभूत



सोनीपत। सोनीपत के सुभाष नगर स्थित एक घर में सप्लाई में आया दूषित पेयजल।

सुविधाओं के लिए भी परेशान होना पड़ रहा है। दूषित पेयजल आपूर्ति होने से वह नरकीय जीवन जीने पर मजबूर है। स्थानीय निवासी राजपाल भदोरिया, रमेश, अनिल कुमार, प्रमोद, राजकुमार ने बताया कि शहर में गर्मी के मौसम के बीच पेयजल किरलत की समस्या खत्म होने का नाम नहीं ले रही है।



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित गणमान्य लोग।

वृक्षारोपण का संदेश गांव-गांव तक पहुंचाया जाएगा
सोनीपत। पर्यावरण संरक्षण, जल संवर्धन और वृक्षारोपण को जन-आंदोलन का स्वरूप देने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री के विशेष कार्याधिकारी (ओएसडी/सीएम) वीरेन्द्र सिंह बद्रुखलसा की अध्यक्षता में मानसून वृक्षारोपण अभियान-2026 के तहत समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में 4 जुलाई को आयोजित होने वाले मानसून अभिनंदन उत्सव की तैयारियों और जनसहभागिता को लेकर विस्तार से चर्चा की। वीरेन्द्र सिंह बद्रुखलसा ने बताया कि 4 जुलाई को बद्रुखलसा कॉम्प्लेक्स से मुख्य कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा, जिसमें वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से हरियाणा के 72 गांवों को एक साथ जोड़ा जाएगा। इस अभियान की शुरुआत सोनीपत जिले से होगी। कार्यक्रम के जरिए पर्यावरण संरक्षण, जल संवर्धन, स्वच्छता और वृक्षारोपण का संदेश गांव-गांव तक पहुंचाया जाएगा। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति में प्रकृति को सदैव पूजनीय माना गया है। जल, वायु, वृक्ष और प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण केवल पर्यावरणीय आवश्यकता नहीं बल्कि सामाजिक और नैतिक जिम्मेदारी भी है। उन्होंने बताया कि इस जन-जागरण अभियान का संकल्प 5 मई 2026 को केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के जन्मदिवस पर लिया गया था।



गोहाना। सितार वादक देव शर्मा और उनके पिता विजेंद्र आर्य को सम्मानित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

गोहाना। शनिवार को पानीपत रोड स्थित गोशाला में आजाद हिंद भक्त मोर्चा और राष्ट्रीय वैदिक परमार्थ ट्रस्ट के प्रतिनिधियों ने विश्व संगीत दिवस की पूर्व संध्या पर कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम में सिकंदरपुर माजरा गांव के सितार वादक देव शर्मा को सम्मानित किया गया। देव के साथ उनके पिता विजेंद्र आर्य को भी सम्मानित किया। ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामेश्वर दास सैनी ने कहा कि प्रतिभाशाली देव शर्मा ने अपनी कला में राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाई। वह भारत सरकार द्वारा संचालित देवस आफ इंडिया की तहत मुंबई में आयोजित शिवाजी आफ इंडिया रियलिटी शो में देश से चुने हुए 125 कलाकारों में से एक हैं। देव एमडीयोर रोहतक से संगीत में एमए पास हैं। देव के पिता आठो रिक्शा चला कर और वैदिक रीति द्वारा हवन यज्ञ करके परिवार का गुजारा चला रहे हैं। इस डा. समुद्र दास, आजाद सिंह दांगी, भूपेंद्र प्रजापति मौजूद रहे।

पीएम किसान सम्मान निधि योजना के तहत 23वीं किस्त जारी

सोनीपत में 83 हजार किसानों को जल्द मिलेगी मदद

बीस हजार के खाते खामियों के चलते इनएक्टिव
हरिभूमि न्यूज़ » सोनीपत

केंद्र सरकार की ओर से प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के तहत शनिवार को 23वीं किस्त जारी किए जाने से किसानों को आर्थिक मदद मिली है। उक्त राशि से खरीफ सीजन की तैयारियां कर रहे किसानों को आर्थिक परेशान नहीं झेलनी पड़ेगी। योजना के तहत केंद्र सरकार की ओर से लाभार्थी किसानों को साल में 6 हजार रुपये अनुदान राशि



सोनीपत। जगदशीरूपु स्थित कृषि विज्ञान केंद्र परिसर में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद कृषि विभाग के अधिकारी व किसान।

फोटो: हरिभूमि

के तौर पर मुहैया करवाए जाते हैं, जिन्हें 2-2 हजार रुपये की तीन किस्तों के रूप में वितरण का प्रावधान रखा गया है। उधर जिला कृषि विभाग ने प्रथम चरण में 83 हजार किसानों का स्लॉट खोल दिया है। जिससे किसानों के खातों

में किश्त की राशि आनी शुरू हो गई है। अधिकारियों की मानें तो दूसरा व तीसरा स्लॉट भी जल्द खोल दिया जाएगा। अधिकारियों की मानें तो प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के तहत किसानों को अब तक 22 किस्त के रूप में राशि मुहैया

किसानों को प्राकृतिक खेती, सीपी बिगाई एफ किया जागरूक
जगदशीरूपु स्थित कृषि विज्ञान केंद्र परिसर में शनिवार को कृषि विभाग व केंद्र ने संयुक्त रूप से प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना को लेकर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में अधिकारियों के अलावा करीब 100 से अधिक किसानों ने भाग लिया। कार्यक्रम में किसानों को खेत बचाओ अभियान के अंतर्गत प्राकृतिक खेती, धान की सीपी बिगाई, रासायनिक खादों के कम प्रयोग करने के प्रति जागरूक किया गया। इस दौरान कृषि विभाग से जिला कृषि उप निदेशक डॉ. वीरेंद्र आर्य, राहुल सैनी, संदीप वर्मा, कृषि विज्ञान केंद्र से डॉ. जेएस बाबल, डॉ. चंपैय आतिन, डॉ. कुलदीप सिंह मौजूद रहे।

डिजीटल एग्रीकल्चर मिशन को आगे बढ़ाते हुए एग्री स्टैक योजना के तहत बनाई जा रही किसान आईडी को योजना से जोड़ा गया है। ऐसे में कृषि विभाग ने योजना से जुड़े हुए किसानों के स्लॉट खोल दिए हैं, ताकि उन्हें समय पर किस्त की राशि मिल सके। बता दें कि उक्त

अधिक किसान पंजीकृत हैं, जबकि इसमें से करीब 20 हजार किसानों के खाते खामियों के चलते इनएक्टिव हैं। इन किसानों की ई केवाईसी अथुरी होनी, मृत्यु होने, आधार कार्ड लिंक न होने जैसी समस्याओं के कारण किस्त जारी नहीं हो पा रही है। वहीं विभाग ऐसे

आईडी जरूर बनवाएं
किसानों को प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के तहत शनिवार को 23वीं किस्त जारी कर दी गई है। जिले में 83 हजार से अधिक किसानों का स्लॉट ओपन कर दिया गया है। किसानों को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए कारगर कदम उठाए जा रहे हैं। किसानों का आह्वान है कि वह अपनी किसान आईडी जरूर बनवाएं।
-वीरेंद्र आर्य, उप निदेशक, कृषि विभाग, सोनीपत



राष्ट्र निर्माण का आधार मूल्यनिष्ठ शिक्षा : ऋषिराज
गोहाना। गोला विद्या मंदिर, गोहाना में आयोजित तीन दिवसीय आचार्य प्रशिक्षण कार्यशाला का शनिवार को समापन हो गया। मुख्य अतिथि विद्या भारती के प्रांतिय अध्यक्ष ऋषिराज वशिष्ठ रहे। विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष एडवोकेट तिलकराज तेहनल व प्राचार्य अश्वनी कुमार ने मुख्य अतिथि को श्रीफल, उत्तरीय एवं स्मृति-चिह्न भेंट करके सम्मानित किया। ऋषिराज वशिष्ठ ने अपने प्रेरक उद्बोधन में शिक्षा के महत्व, शिक्षक की भूमिका तथा संस्कारयुक्त शिक्षा की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए आचार्यों का मार्गदर्शन किया। उन्होंने कहा कि राष्ट्र निर्माण का आधार समरसता का भाव लिए गुणवत्तापूर्ण एवं मूल्यनिष्ठ शिक्षा है तथा आचार्य समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समापन दिवस पर विभिन्न विभाग प्रमुखों द्वारा आगामी सत्र की वार्षिक गतिविधियों एवं कार्ययोजना का विस्तृत प्रस्तुतीकरण किया गया और साथ ही इतिवृत्त स्योक्कन एवं पंचपदी शिक्षण शैली को प्रभावी प्रदर्शन भी किया गया।

खबर संक्षेप

मामा-भांजा चौक के पास युवक से छीना मोबाइल

सोनीपत। व्यस्त मामा-भांजा चौक के पास बाइक सवार दो झपटमार एक युवक के हाथ से मोबाइल झपटकर फरार हो गए। वारदात उस समय हुई जब युवक फोन पर बात करते हुए पैदल जा रहा था। झपटमार इतनी तेजी से आए और मोबाइल छीनकर ओझल हो गए कि पीड़ित को संभलने का मौका तक नहीं मिला। यह पूरी घटना पास ही में लगे एक सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है, जिसके आधार पर सिविल लाइन थाना पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। कालपुर के रहने वाले सागर ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह बीज मार्केट स्थित अटल सेवा केंद्र में काम करते हैं। शनिवार शाम को वह अपनी इयूटी खत्म करके वापस घर लौट रहे थे। इसी दौरान मोबाइल छीना लिया।

3 वारदातों में घरों से जेवरात और नकदी चोरी सोनीपत।

जिले में चोरी की वारदातों का सिलसिला थम नहीं रहा है। अलग-अलग तीन स्थानों पर अज्ञात चोरों ने सूने मकानों और एक बंद फ्लैट को निशाना बनाकर नकदी, जेवरात और इलेक्ट्रॉनिक सामान पर हाथ साफ कर दिया। पुलिस ने पीड़ितों की शिकायत के आधार पर संबंधित थानों में प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। चोरी की पहली वारदात खेवड़ा गांव में हुई। दूसरी वारदात पलड़ी कलां गांव में सामने आई। वहीं, तीसरी वारदात कुंडली थाना क्षेत्र के अंतर्गत अंसल सुशांत सिटी की है।

दुकान से चोरी के मामले में चौथा आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना सिविल लाइन पुलिस ने दुकान से एसी, कॉपर कांडिल और बिजली की तार चोरी करने के मामले में चौथे आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान दिल्ली कैप कॉलोनी निवासी सुभाष के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे जमानत पर रिहा कर दिया गया। मामले में गांव बड़वासनी निवासी सुनील ने 17 जून को शिकायत दी थी कि उनकी मॉडल टाउन स्थित एसी रिपेयर की दुकान से डेढ़ टन का एसी, कॉपर कांडिल और बिजली की फिटिंग की तार चोरी हो गई। जांच के दौरान पुलिस ने पहले ही रोहत उर्फ रोमियो, नवीन उर्फ लच्छा और विकास उर्फ बन्देपुरिया को गिरफ्तार कर लिया था। आगे की जांच में सुभाष की संलिप्तता सामने आई, जिसके बाद उसे भी काबू कर लिया गया।

धोखाधड़ी और ठगी मामले में आरोपित काबू

गोहाना। बरोदा थाना की पुलिस ने विदेश भेजने के नाम पर धोखाधड़ी व ठगी के मामले में आरोपित गांव कामी के रितेश को गिरफ्तार किया। न्यायालय के आदेश पर उसे तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया। गांव छपरा के जयकिशन ने 22 अगस्त 2024 पुलिस को शिकायत दी थी कि उसके गांव के सुमित ने उसे बताया कि वह अपने भाई के लड़के को कनाडा भेज रहा है। अगर तुझे भी अपने लड़के को विदेश भेजना हो तो बता देना। उसने सुमित की बात पर विश्वास कर लिया और अपने लड़के लोकेश को विदेश भेजने के लिए तैयार हो गया। सुमित ने उसकी मूलाकात दो लोगों से कराई और कहा कि बेटे को विदेश भेजने में 12 लाख रुपये लगेंगे। इसके बाद आरोपितों को पांच लाख रुपये दिए गए।

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 नं. : 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-सुगम हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्तर के पूछ पर	₹. 2000/-
10X 8 से.मी		₹. 2500/-

+5% GST Extra

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत

फोन 0130-4012310, 9253681028

शिक्षकों की कमी को देखते हुए विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने उठाया कदम

अब राजकीय स्कूलों में पढ़ाएंगे जिला विज्ञान-गणित विशेषज्ञ

विद्यार्थियों को मिलेगा बेहतर शैक्षणिक मार्गदर्शन, तत्काल प्रभाव से व्यवस्था लागू

अन्य विशेषज्ञों की नियुक्ति तक जिलास्तरीय दायित्वों का भी करना होगा निर्वहन

हरिभूमि न्यूज >>> सोनीपत

विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने राजकीय विद्यालयों में विज्ञान व गणित जैसे प्रभावी विषयों के शिक्षकों की कमी को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाया है। निदेशालय के निदेशानुसार जिले में जिला विज्ञान व गणित विशेषज्ञ के रूप में तैनात शिक्षक अब राजकीय विद्यालयों में विद्यार्थियों को ज्ञान देते नजर आएंगे। इसके लिए विभाग ने जिला स्तर पर विज्ञान और गणित विशेषज्ञ के रूप में कार्यरत शिक्षकों से दोबारा विद्यालयों में विद्यार्थियों को पढ़ाने में सहयोग लेने का निर्णय लिया है। विशेष बात यह है कि जब तक जिले में अन्य स्थाई विशेषज्ञों की नियुक्ति नहीं हो जाती है, तब तक इन शिक्षकों को विशेषज्ञों के रूप में जिलास्तरीय योजनाओं संबंधी अपने दायित्व का पहले की तरह निर्वहन करना होगा।

बता दें कि जिला शिक्षा विभाग में तीन वर्ष के लिए परीक्षा व साक्षात्कार के आधार पर जिला विज्ञान व गणित विशेषज्ञों की



सोनीपत। गांव रोहट स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय।

नियुक्ति का प्रावधान है। हालांकि इस पद को पाने के लिए शिक्षकों को पहले आवेदन भी करना होता है। प्रत्येक तीन साल के बाद अलग-अलग शिक्षकों को निर्धारित प्रक्रिया के बाद इन पदों पर आसिन होने का मौका दिया जाता है। उधर विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने राजकीय विद्यालयों में चल रही खासतौर पर विज्ञान व गणित विषयों के शिक्षकों की कमी को दूर करने के लिए जिला विज्ञान व गणित विशेषज्ञों से सेवाएं लेने की योजना बनाई है, ताकि विद्यार्थियों को अनुभवी शिक्षकों का लाभ मिल सके। साथ ही पढ़ाई

की गुणवत्ता में और सुधार लाया जा सके। ऐसे में जब तक अन्य शिक्षकों को उक्त पदों पर नियुक्ति नहीं मिलती, तब तक उन्हें जिला विज्ञान व गणित विशेषज्ञ के पद पर एडिशनल चार्ज भी सौंपा गया है। निदेशालय के निदेशानुसार यह व्यवस्था तत्काल प्रभाव से लागू कर दी गई है। इसके तहत जिला विज्ञान व गणित विशेषज्ञों का विभिन्न राजकीय विद्यालयों में अस्थायी समायोजन किया गया है, जहां वे नियमित रूप से विद्यार्थियों को पढ़ाएंगे। साथ ही अपने जिलास्तरीय दायित्व को भी निभाते रहेंगे।

निम्न स्तर की ईंटें मिलने पर ठेकेदार को फटकार

हरिभूमि न्यूज >>> गन्नीर

नगरपालिका के साथ स्थित लहरी सिंह पार्क को लगभग ढाई करोड़ रुपए की लागत से आधुनिक सुविधाओं से लैस किया जा रहा है। निर्माण कार्य के बीच गन्नीर विधायक देवेन्द्र कादियान ने पार्क का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने निर्माण सामग्री की गुणवत्ता जांची। ईंटों की गुणवत्ता संतोषजनक नहीं मिलने पर विधायक ने मौके से ही ठेकेदार को फोन कर फटकार लगाई और निर्माण कार्य में किसी भी प्रकार की लापरवाही नहीं बरतने के निर्देश दिए। निरीक्षण के दौरान विधायक ने नगरपालिका सचिव को भी निर्माण कार्य की नियमित निगरानी करने और गुणवत्ता से समझौता न करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जनता के पैसे से बनने वाले विकास कार्यों में पारदर्शिता और गुणवत्ता सर्वोपरि होनी चाहिए। कादियान ने कहा कि लहरी सिंह पार्क उनके ड्रीम प्रोजेक्ट्स में शामिल है। इसे गन्नीर के सबसे आधुनिक



गन्नीर। पार्क निर्माण के दौरान निम्न स्तर की ईंटें मिलने पर विधायक ठेकेदार को लाताड़ते हुए।

और सुविधायुक्त पार्कों में विकसित किया जाएगा। पार्क में बच्चों, युवाओं, बुजुर्गों और दिव्यांगजनों के लिए अलग-अलग सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएंगी, इसके अलावा पार्क में आकर्षक एवं ऊर्जा दक्ष लाइटिंग सिस्टम लगाया जाएगा, जिससे शाम के समय इसकी सुंदरता और बढ़ेगी। पार्क में दो मुख्य प्रवेश द्वार भी बनाए जाएंगे, जिससे लोगों की आवाजाही सुगम होगी। विधायक ने कहा कि निरीक्षण के दौरान जो भी कमियां सामने आई हैं, उन्हें तत्काल दूर करने के निर्देश ठेकेदार और संबंधित अधिकारियों को दिए गए हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि निर्माण कार्य की गुणवत्ता में किसी प्रकार का समझौता नहीं किया जाएगा।

शीतल, भारती और संगीता को किया सम्मानित

एशियन गेम्स के लिए चयन पर समारोह

हरिभूमि न्यूज >>> सोनीपत

इंडियन मॉडर्न स्कूल के लिए शुक्रवार का दिन गर्व और सम्मान का अवसर बन गया। एशियन गेम्स 2026 (आइची-नागोया, जापान) के लिए चयनित कुशा खिलाड़ियों के सम्मान में स्कूल परिसर में भव्य समारोह आयोजित किया गया। खिलाड़ियों के पहुंचते ही उनका फूल-मालाओं, नकद पुरस्कारों और विशेष रूप से सम्मानित किया गया। वक्ताओं ने कहा कि खिलाड़ियों की यह उपलब्धि न केवल हरियाणा



अभिनंदन कर उनका हौसला बढ़ाया। समारोह में एशियन गेम्स के लिए चयनित खिलाड़ी संगीता (57 किलोग्राम), भारती (57 किलोग्राम) और शीतल (78 किलोग्राम) को प्रोफेसर सुदेश छिक्कारा, भारतीय हॉकी टीम की पूर्व कप्तान एवं भारतीय रेलवे की वरिष्ठ अधिकारी

बलिक पूरे देश के लिए गौरव का विषय है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में बीपीएस महिला विश्वविद्यालय, खानपुर की कुलपति प्रोफेसर सुदेश छिक्कारा, भारतीय हॉकी टीम की पूर्व कप्तान एवं सतपाल गुलिया को देते हुए उनका आभार व्यक्त किया।

स्त्री रोग शल्य चिकित्सा सेवाओं को और सुदृढ़ बनाने के प्रयास, डॉ. रिचा के नेतृत्व में हुई सर्जरी

नागरिक अस्पताल के चिकित्सकों को तीसरे लैप्रोस्कोपिक हिस्टेरेक्टॉमी ऑपरेशन में सफलता

हरिभूमि न्यूज >>> सोनीपत

सरकार व स्वास्थ्य विभाग का उद्देश्य जहां आमजन तक उच्च स्तरीय स्वास्थ्य सुविधाओं को पहुंचाना है, वहीं दिल्ली रोड स्थित नागरिक अस्पताल में स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार में प्रबंधन की ओर से भरसक प्रयास किए जा रहे हैं, ताकि आर्थिक रूप से कमजोर लोगों को बिना देरी, बिना आर्थिक खर्च वहन किए इलाज मिल सके। इसी प्रयास के तहत शनिवार को नागरिक अस्पताल में सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र में आधुनिक स्त्री रोग शल्य चिकित्सा सेवाओं को सुदृढ़



सोनीपत। नागरिक अस्पताल में महिला का लेजर की मदद से लैप्रोस्कोपिक हिस्टेरेक्टॉमी ऑपरेशन करते चिकित्सक टीम।

करते हुए तीसरे लैप्रोस्कोपिक हिस्टेरेक्टॉमी (कम चौर फाड़ के लेजर की मदद से गर्भाशय (यूट्रस) को निकालना) ऑपरेशन में चिकित्सकों ने सफलता हासिल की। चिकित्सकों का कहना है कि

सर्जरी करवाने वाली मरीज पूनम का ऑपरेशन सफलतापूर्वक संपन्न होने के बाद उनकी स्थिति संतोषजनक है। जल्द ही महिला को डिस्चार्ज कर दिया जाएगा। महिला मरीजों की मानें तो अब सरकारी



जरूरतमंदों को बड़ी स्वास्थ्य राहत

सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं पर निर्भर आमजन अब जिला नागरिक अस्पताल में डॉ. रिचा मल्हून से निःशुल्क लैप्रोस्कोपिक हिस्टेरेक्टॉमी सर्जरी की सुविधा प्राप्त कर सकते हैं। जिला स्वास्थ्य विभाग के लिए यह उपलब्ध सरकारी स्वास्थ्य व्यवस्था के माध्यम से नागरिकों को उच्च गुणवत्ता वाली आधुनिक सर्जिकल सुविधा सुगम एवं पूर्णतः निःशुल्क उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। प्रयास रहेगा कि भविष्य में जरूरतमंद मरीजों को ऐसी निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ मिलता रहे।

अस्पताल में एक्टोपिक प्रेनेंसी सहित विभिन्न स्त्री रोग संबंधी स्थितियों में भी लैप्रोस्कोपिक सर्जरी

सशक्तिकरण और ग्रामीण उद्यमिता को बढ़ावा देने के लिए लगाई कार्यशाला



राई। मंडोरा स्थित आरएसवीसी में शनिवार को स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) की महिलाओं के सशक्तिकरण और ग्रामीण उद्यमिता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता आरएसवीसी मंडोरा के अध्यक्ष डीपी गोयल ने की। कार्यक्रम में आरएसवीसी की टीम के सदस्यों सहित बड़ी संख्या में महिलाएं मौजूद रहीं। राष्ट्रीय गोधन महासंघ के राष्ट्रीय संयोजक विजय खुराना ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों के गठन, उपभोग योग्य उत्पादों के निर्माण, गै-आधारित उत्पादों, घरेलू उद्योग, उत्पादों में मूल्य संवर्धन, पैकेजिंग, विपणन और स्वरोजगार के अवसरों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। एनआईआईटी विश्वविद्यालय की डॉ. चंदन मेड़तवाल ने मेटेर के रूप में महिलाओं को संबोधित करते हुए समूहों को सफल उद्यमों में विकसित करने, स्थित सशक्तिकरण, उत्पाद विकास तथा बाजार से जोड़ने की रणनीतियों पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने महिलाओं को आत्मनिर्भर बनने और उपलब्ध संसाधनों का बेहतर उपयोग करने के लिए प्रेरित किया।



स्वर्गीय हरी शंकर सिंघानिया की स्मृति में रक्तदान शिविर में 97 यूनिट रक्त एकत्रित

गन्नीर। रेलवे रोड स्थित श्री विश्वकर्मा मंदिर में शनिवार को जेके लक्ष्मी सोमेट की ओर से स्वर्गीय हरी शंकर सिंघानिया की स्मृति में लायन क्लब गन्नीर के सहयोग से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 97 रक्तदाताओं ने स्वच्छ से रक्तदान कर मानव सेवा का संदेश दिया। रक्तदाताओं आकर्षक उपहार देकर सम्मानित किया गया। नागर पालिका अध्यक्ष अरुण त्यागी ने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा दान है। इससे व्यक्ति पुण्य का भागीदार बनने के साथ जरूरतमंद लोगों को नया जीवन देने का कार्य भी करता है। उन्होंने युवाओं से नियमित रूप से रक्तदान करने का आह्वान किया। शिविर में क्लब के अध्यक्ष गौरव त्यागी, विपिन त्यागी, दीपक गोयल, डा. डीपी माटिया, संजीव सोबती, मनीष बंसल एमजेएफ, हरविंदर त्यागी, नरेंद्र पिताजर्लि, विजय कुमार आदि ने सहयोग दिया।

टेहा के शिव मुक्तिधाम तक बनेगा पक्का रास्ता

एक करोड़ की परियोजना को मिली मंजूरी

हरिभूमि न्यूज >>> गन्नीर

गांव टेहा के ग्रामीणों की वर्षों पुरानी श्मशान घाट मार्ग की समस्या से ग्रामीणों को जल्द ही निजात मिलेगी। जीटी रोड से शिव मुक्तिधाम श्मशान घाट तक पक्के रास्ते के निर्माण के लिए करीब एक करोड़ रुपये की लागत का टेंडर स्वीकृत हो गया है। पंचायत विभाग द्वारा निर्धारित प्रक्रिया पूरी होने के बाद निर्माण कार्य जल्द शुरू किया जाएगा। गौरतलब है कि ग्रामीण लंबे समय से नए श्मशान घाट तक पहुंचने के लिए पक्के रास्ते की मांग कर रहे थे। प्रशासन द्वारा गांव के लिए पंचायत की करीब एक एकड़



गन्नीर। टेहा की पंचायती जमीन पर निर्माणाधीन श्मशान घाट।

भूमि में नए श्मशान घाट की व्यवस्था तो कर दी गई, लेकिन वहां तक पहुंचने के लिए रास्ता उपलब्ध नहीं कराया गया। ऐसे में ग्रामीणों को अंतिम संस्कार के समय भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। गांव का पुराना श्मशान घाट अंतर्राष्ट्रीय बागवानी मंडी परिसर में स्थित है। मंडी निर्माण के दौरान भूमि

अधिग्रहण की प्रक्रिया में श्मशान घाट भी मंडी परिसर का हिस्सा बन गया था। हालांकि ग्रामीण आज भी उसी स्थान पर अंतिम संस्कार करने को मजबूर हैं, लेकिन इसके लिए उन्हें कई बार मंडी कर्मचारियों की आनाकानी और अन्य परेशानियों का सामना करना पड़ता है। अब पंचायत विभाग द्वारा रास्ता उपलब्ध

गांव की प्रमुख समस्या का समाधान होगा : त्यागी

टेहा के सरपंच आशेष त्यागी ने कहा कि पंचायत लगातार इस परियोजना को मंजूरी दिलाने के प्रयास कर रही थी। अब टेंडर स्वीकृत होने से ग्रामीणों को बड़ी राहत मिलेगी है। सरपंच आशेष त्यागी ने कहा कि मार्ग बनने के बाद नए श्मशान घाट तक सुगम पहुंच सुनिश्चित होगी और गांव की एक प्रमुख समस्या का स्थायी समाधान हो जाएगा।

करवाने के साथ ही रास्ते को पक्का करवाने का प्रक्रिया भी पंचायत विभाग ने शुरू कर दी है।



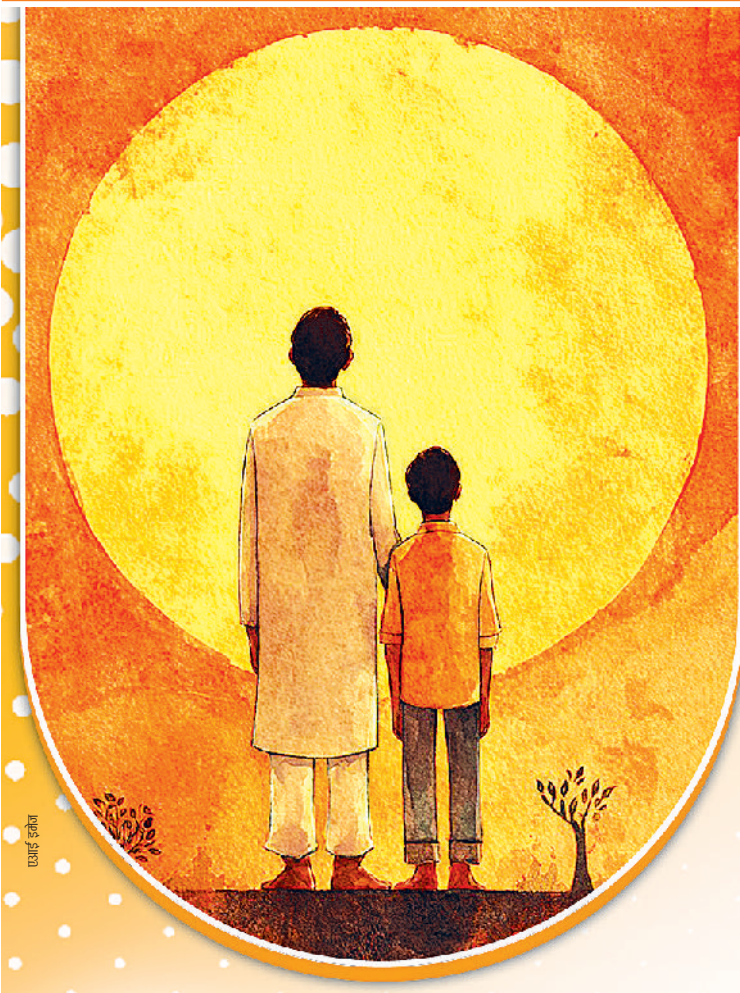
टेंडर में देरी से बिगड़ी सफाई व्यवस्था मेयर राजीव जैन ने संभाली कमान

सोनीपत। सड़क सफाई के नए टेंडर में हो रही देरी के कारण शहर की कई सड़कों पर कूड़े के ढेर जमा हो गए हैं। इस स्थिति को देखते हुए नगर निगम मेयर राजीव जैन पक्के सफाई कर्मचारियों और जेबीएम कंपनी की टीम के साथ स्वयं सफाई अभियान में जुटे और विभिन्न स्थानों से कूड़ा उठाकर सफाई व्यवस्था को दुरुस्त कराया। मेयर राजीव जैन ने बताया कि पिछला सफाई टेंडर 15 जून को समाप्त हो गया था। नई शर्तों पर दो बार टेंडर जारी किए गए, लेकिन किसी एजेंसी ने भाग नहीं लिया। इसके बाद पुरानी शर्तों पर तीसरी बार टेंडर जारी किया गया है। उन्होंने नागरिकों और दुकानदारों से अपील की कि नई एजेंसी के कार्यभार संभालने तक अपना कूड़ा सड़कों पर न डालें, बल्कि डोर-टू-डोर कूड़ा संग्रहण वाहनों में ही दें। स्वच्छ, स्वस्थ एवं सुंदर सोनीपत अभियान के तहत शहरियों को सबसे पहले कपड़ा मार्केट के आसपास फैले कूड़े की सफाई करवाई गई।

अज्ञात बाइक की टक्कर से स्कूटी चालक की मौत

गन्नीर। चाटिया औलिया पावर हाउस के पास अज्ञात बाइक की टक्कर से स्कूटी चालक एक व्यक्ति की मौत हो गई। हादसे के बाद आरोपित बाइक चालक मौके से फरार हो गया। थाना गन्नीर पुलिस ने अज्ञात चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जांच अधिकारी सहायक उपनिरीक्षक सतपाल ने बताया कि 42 वर्षीय वजीर स्कूटी पर सवार होकर सोनीपत से अपने गांव लौट रहा था। जब वह चाटिया औलिया पावर हाउस के पास पहुंचा तो सामने से आ रही एक अज्ञात मोटरसाइकिल ने उसकी स्कूटी को टक्कर मार दी। हादसे में वह गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल को उपचार के लिए अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने पर पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम करवाकर बयान को सौंप दिया। पुलिस ने अज्ञात बाइक चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस फरार आरोपित की पहचान के प्रयास में जुटी है।

की सुविधा उपलब्ध होने से मरीजों को बाहर लाखों रुपये खर्च नहीं करने पड़ेंगे।



आवरण कथा

मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जैसे पिताजी थे

वरुण बडोला, अभिनेता-लेखक

मेरे पिता विश्वमोहन बडोला जाने-माने रंगकमी और पत्रकार थे। पढ़ने-लिखने के बहुत शौकीन। बचपन में मेरे सामने भी दो विकल्प थे कि मैं भी उनकी तरह पत्रकार बन जाऊँ या कलाकार। मैंने अभिनय को चुना। लिखने का शौक भी मेरे अंदर पिताजी से ही आया। चूँकि मैं एक कलाकार के घर में पल रहा था तो उस वातावरण में मैं बहुत सारी थिएटर, अभिनय और स्टेज से जुड़ी शुरुआती बेसिक स्किल्स, जो लोग बाहर जाकर कोर्स करके सीखते हैं, जैसे- कैसे बोलना है, चलना है, भाषा, उच्चारण आदि, यह सब मैंने पिताजी से घर पर ही सीखी। उन्हें थिएटर और रैंडियो में काम करते हुए देखकर, सुनकर सीखा, समझा। एक कलाकार के घर जन्म लेने का यह फायदा मुझे मिला। जब मैं हताशा और निराशा के पलों में होता तो भी वे मुझे बहुत अच्छी तरह से समझाते थे। मुझे लगता है कि हर पिता में यह दूरदर्शिता होती है और जब बात अपने बच्चों पर आ जाती है, तब वे पहले ही भांप लेते हैं कि जो स्थिति है उसका परिणाम क्या हो सकता है? ऐसा कई बार हुआ, मैं किसी परिस्थिति से जूझ रहा होता और वे मुझे कहते थे कि मुझे ऐसा लग रहा है कि आने वाले दिनों में परिस्थितियाँ ऐसे बदलेंगी और इस तरीके की एक तस्वीर सामने आएगी। इसके अलावा कोई काम करना चाहिए या नहीं करना चाहिए। या एक ही जगह पर रुक जाना चाहिए? इस तरह की बहुत-सी बातों पर वे अपनी राय रखते थे। आज पापा को गए छह साल हो चुके हैं। मेरा और पापा का रिश्ता बहुत कुछ अनकहे पर आधारित था। हमारी एक-दूसरे को लेकर जो सोच और भावनाएँ थीं, वह हम दोनों ने शब्दों में बहुत ज्यादा कभी व्यक्त नहीं की, लेकिन मैं यह मानता हूँ कि भावनाओं का आदान-प्रदान बिना कुछ कहे भी हो सकता है। मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जिस तरह के थे थे। समय के साथ रिश्ते आगे बढ़ते हैं लेकिन ऐसा कभी नहीं हुआ कि हम दोस्त हो गए। मैं चाहता भी नहीं था कि मेरे पिताजी मेरे दोस्त बनें। मैं अपने पिताजी को पिता के रूप में ही देखना चाहता था। *



कहानी / प्रभा पारीक

माथुर साहब के घर का वह कमरा सबसे महत्वपूर्ण था। उनके दादाजी के द्वारा बनवाया गया यह घर आज के जमाने को देखते हुए काफी बड़ा और हवादार था। उसमें भी आंगन वाले इस कमरे की बात अलग ही थी। पूरे दिन सारा कमरा माथुर साहब के पिताजी द्वारा पूजा में चढ़ाए फूलों व अगरबत्ती की खुशबू से सराबोर रहता। इस कमरे की सफाई घर में सबसे पहले होनी चाहिए, यह नियम वर्षों से था। कुछ फालतू सामान कमरे में रखा हो तो माथुर साहब स्वयं बाहर रख आते। प्रतिवर्ष पिताजी की कुर्सी-पलंग, दरवाजे-खिड़कियों पर पॉलिश होती। इसीलिए पूरा कमरा चमकता दिखता। पेशे से वकील माथुर साहब ने पिताजी के इसी कमरे को अपना ऑफिस बना रखा था। ऑफिस के समय के दौरान घर का कोई भी सदस्य कमरे के अंदर नहीं आता। बच्चे भी दादाजी के पास शाम के बाद ही आते। दिन भर वकील साहब के पास लोगों का आना-जाना लगा रहता। पिताजी को भी इसकी आदत हो गई थी। शुरू-शुरू में एक-दो बार दबी जुबान से बेटे को कमरा बदल लेने की सलाह दी भी थी, पर माथुर साहब ने साफ इनकार कर दिया। फिर पिताजी ने भी इस विषय पर मौन धारण कर लिया था। काफी बड़ा हॉल नुमा कमरा था। माथुर साहब के पिताजी कमरे के एक कोने में बैठ कर किताब या अखबार पढ़ते कभी धीमी आवाज में रेडियो सुनते। कमरे में मौजूद छोटे से मंदिर के पास रैक में रखी धार्मिक पुस्तकें कमरे का अहम हिस्सा थीं। माथुर साहब की ओर से पिताजी के लिए कोई रोक-टोक नहीं थी। वह अपने हिस्सा से पूजा-पाठ या मंत्रोच्चारण करते रहते। जब उनके लिए चाय आती तब पिताजी को भी देते। पिताजी की खाने-पीने की सीमित आदतों के कारण उन्हें कोई शारीरिक तकलीफ तो नहीं थी, पर उम्र तो थी ही। माथुर साहब के पास वकालत के काम से आने-जाने वाले लोगों को पिताजी भी पहचानते थे, दुआ-सलाम के लिए वो भी अक्सर उनके पास आ बैठते। कुल मिलाकर पिताजी की उपस्थिति से माथुर साहब को कोई तकलीफ नहीं होती। पिता को क्या तकलीफ है इसकी उनको

सुरक्षा कवच

पेशे से वकील माथुर साहब के घर में बने ऑफिस वाले कमरे में उनके वृद्ध पिताजी भी बैठे रहते। पिताजी को लगता कि उनकी वजह से बेटे को असुविधा होती होगी। लेकिन एक बार जब उन्होंने अपने पुत्र को पौत्र से उस कमरे और अपने बारे में बात करते सुना तो वे भावविभोर हो गए। पिता-पुत्र के संबंध पर आधारित मार्मिक कहानी।



परवाह नहीं थी, ऐसा पिताजी का मानना था। उन्होंने अक्सर ऐसा महसूस भी किया था पर पिताजी को इतना संतोष था कि इस बहाने से बेटा पूरे दिन उनकी आंखों के सामने रहता है। उन्हें भी अलग-अलग तरह के लोगों को नजर पर देखते रहने का अवसर मिलता। वर्षों यही सिलसिला चलता रहा। माथुर साहब का बेटा भी अब पढ़-लिखकर वकालत के लिए तैयार हो गया। उनके साथ ही काम करने लगा था। बेटे को भी यह कमरा पसंद था, क्योंकि इस कमरे में सारी सुविधाएँ थीं। पर उस कमरे में दादाजी की उपस्थिति पोते को नहीं भाती थी। एक दिन उसने माथुर साहब से कहा, 'दादाजी का कमरा बदल दें या हम अपना ऑफिस किसी दूसरी जगह पर शिफ्ट कर लेते हैं।' वर्षों से माथुर साहब की पत्नी भी यही चाहती थीं, क्योंकि पिताजी की उपस्थिति के कारण वह कभी पति के पास जाकर बैठ नहीं पाती थीं। लेकिन लंबी बहस के बाद भी जब माथुर साहब इस बात के लिए तैयार नहीं हुए तो बेटा दो दिन रूठा

रहा। माथुर साहब ने समस्या की गंभीरता को समझते हुए बेटे को दूसरी जगह, जहां वह चाहे, ऑफिस लेने की अनुमति दे दी, और साथ में आशीर्वाद भी। बेटे से माथुर साहब उनसे अनुभव न होने के कारण ऐसे स्वीकार कर लिए, जिसमें अपयश की संभावनाएं अधिक थीं पर उसे तो मोटी फीस नजर आ रही थी। माथुर साहब ने भी सोचा परिपक्वता के लिए ठोकर और असफलता भी जरूरी है। इसी सोच के कारण उन्होंने बेटे के काम में दखल नहीं दिया। अब तो उसके पास इसी तरह के ही केस आने लगे और मुंह मांगी रकम के ऑफर भी। पर अनुभवहीन पुत्र तो पहले वाले केस को ही अभी पूरा नहीं कर पाया था। मुक्किल का सामना करना भी आसान न था। नतीजा

पिता दिवस विशेष

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

उदात्त-अद्वितीय पिता का साया

मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है

अनूप जलोटा, गायक

मेरे पिता श्री पुरुषोत्तम दास जलोटा ने मुझे पढ़ाने-लिखाने पर जितना ध्यान दिया, उतना ही गुरु के रूप में संगीत सिखाने के लिए भी हर संभव प्रयास किया। इस तरह वे मेरे पिता व गुरु दोनों थे। मेरे लिए वे ईश्वरतुल्य हैं, मुझे उनकी बहुत कृपा प्राप्त हुई। मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है। संगीत के क्षेत्र में करियर कैसे बनाना है, आगे कैसे बढ़ना है, सब उन्होंने का मार्गदर्शन रहा। उन्होंने जो कहा, मैंने वैसा किया। उन्होंने मुझे जीवन की एक ऐसी सीख दी, जिसमें मैं आज भी याद रखता हूँ। उन्होंने कहा था, 'बेटा सबसे प्रेम से मिला करो। चाहे कितना भी सफल हो जाना, घमंड कभी मत करना। ये नेम-फेम क्षणिक होता है। इसलिए अगर लोगों से प्रेम से मिलोगे, उनसे मधुर संबंध बनाओगे तो यह जीवन भर बहुत काम आएगा।' बतौर संगीत गुरु मेरे पिताजी बहुत सख्त और अनुशासनप्रिय थे। मुझे याद है, मैं जब सात-आठ साल का था, तब वे अक्सर मुझे एक तानपुरा देकर कमरे में बंद कर देते और कहते थे कि अब दो घंटे बस एक ही सुर लगाओ। उस समय मुझे यह बहुत मुश्किल लगता था, लेकिन उस समय मैंने जो सुर लगाने का अभ्यास किया, वो आज तक बरकरार है। एक बार मुझे एक प्रोग्राम में गाने के लिए बुलाया गया, लेकिन अयोजकों के पास तबला, हारमोनियम वादक नहीं थे। मैंने सोचा कि मैं बिना संगत के कैसे गाऊंगा? मैंने पिताजी को सारी बात बताई। इस पर पिताजी बोले, 'तुम आज से हारमोनियम बजाना सीखो।' मैंने वैसा ही किया। उस समय मैं आठ वर्ष का था। तब से आज तक गाते समय मैंने कभी किसी हारमोनियम वादक को संगत के लिए नहीं बुलाया। मैं गाते वक्त खुद हारमोनियम बजाता हूँ। कहने का मतलब है कि उनकी हर सीख ने बतौर गायक मुझे संवारा। उनकी हर सीख मेरे साथ हमेशा रहती है। *



जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं

स्नेहा चक्रधर, भरतनाट्यम नृत्यांगना

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि एक ऐसे माहौल में पैदा हुई, जहां साहित्य व संगीत दोनों लगातार मौजूद रहे। ऐसा माहौल आम घरों में आसानी से नहीं मिलता, लेकिन मुझे विलासत में मिला। इसी माहौल ने मेरे व्यक्तित्व का निर्माण किया। बचपन से मैं देखती थी कि मेरे पापा, श्री अशोक चक्रधर जो भी काम करते हैं, बेहद परफेक्शनिज्म के साथ करते हैं। कोई कमी न रह जाए, इसलिए पूरा तन-मन-धन लगा देते हैं। बचपन की एक घटना मुझे याद है कि एक बार मैंने अपनी किसी सहेली से बोला, 'अगर मेरे पापा मोची होते तो दुनिया का सबसे सुंदर जूता बनाते।' मतलब, मैं बचपन से जानती थी कि पापा के काम में कमी निकालना बहुत मुश्किल काम है। मैंने समाजशास्त्र और नृत्य दो विषयों को चुना और इन दोनों को एक साथ देखने, समझने की प्रेरणा मुझे पापा से ही मिली। पापा का व्यक्तित्व बहुआयामी रहा है, चाहे फिल्म निर्माण हो, लेखन, कविता, नाटक, साहित्यिक आलोचना, कला, शिक्षण या प्रशासन हर क्षेत्र में उन्होंने अपनी विशिष्ट पहचान बनाई। उनके इसी बहुआयामी दृष्टिकोण से मैंने सीखा कि अलग-अलग रुचियों और ज्ञान क्षेत्रों को जोड़कर ही एक समृद्ध और सार्थक जीवन जिया जा सकता है। जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं। हर चुनौती या मुश्किल समय में उन्होंने मेरा साथ दिया। उनकी बेटी होने के मुझे बहुत फायदे मिले हैं। चाहे दिल्ली के प्रतिष्ठित सांस्कृतिक और बौद्धिक परिवेश हों या छोटे-छोटे गांव, जहां भी मैं कार्यशालाओं के लिए गई। जब लोगों को पता चलता था कि मैं काका हाथरसी की नातिन और अशोक चक्रधर की बेटी हूँ तो जो अपनापन, प्यार, स्वागत, सत्कार मेरा होता रहा है कि उसे शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल है। अब मैं अमेरिका में बस गई हूँ लेकिन आज भी जब पापा कुछ नया लिखते हैं तो मम्मी के बाद मैं उनकी दूसरी पाठक/श्रोता होती हूँ। मैं उनसे रोज बात करती हूँ और चाहती हूँ कि वे हमेशा स्वस्थ रहें और लिखते रहें। *



प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

अपने पिता को मैं हर सांस में याद करता हूँ

चित्तरंजन त्रिपाठी, एनएसडी डायरेक्ट-एक्टर

मेरे पिता श्री विश्वनाथ त्रिपाठी मेरे आदि गुरु हैं। मैंने अपने कला व सामाजिक जीवन में जो कुछ सीखा उसमें उनकी सबसे बड़ी भूमिका रही। पिताजी विद्वान होने के साथ सिंगर व एक्टर भी रहे हैं। वे कहते हैं, 'जीवन में कभी किसी का बुरा न करना, न सोचना। जीवन के हर मोड़ या परिस्थिति में सुकर्म करते रहना।' मूलतः उन्होंने मुझे यही सिखाया। मुझे याद है, मैं बहुत छोटा था तभी मां का देहांत हो गया। हम तीनों भाई-बहन छोटे थे। उन्होंने हमें अकेले पाला। तमाम घरेलू काम अकेले करना, खाना बनाने से लेकर अपना काम भी करना। वे चाहते तो दूसरी शादी करके अपने जीवन को आसान बना सकते थे, लेकिन उन्होंने पूरा जीवन हम पर लगा दिया। तमाम कठिनाइयों को कठिनाई न मानकर हंसकर करने वाले व्यक्ति मेरे पिता हैं। उनकी परवरिश, देखभाल ऐसी थी कि हमें कभी मां की कमी महसूस ही नहीं हुई। समय पर खाना मिला, साफ धुले कपड़े, बिस्तर। रात को सोने से पहले हमारे पैर के तलवों पर तेल लगाया और रात को हमें दूध का गिलास पिलाना वे कभी नहीं भूलते थे।



संगीत की शुरुआती शिक्षा मैंने उन्हीं से ली। एक बार पिताजी ने मुझे 15 अगस्त पर ब्लॉक स्तर की गायन प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए भेजा। उस समय मैं बहुत छोटा था, वहां जाकर डर गया और बिना गाए वापस घर आ गया। घर आकर पिताजी को बताया तो उन्होंने कहा, 'जिसका बाप जिंदा हो वह बच्चा कभी हार या डर नहीं सकता।' अगले साल मैंने फिर उसी प्रतियोगिता में भाग लिया और मुझे पुरस्कार मिला। उसके बाद मैंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। कहने का अर्थ है कि आर्थिक रूप से तंगी के बावजूद पिताजी ने हमें दुनिया के आगे सकारात्मक रूप से कैसे खड़ा होना है, यह सिखाया। यह भी समझाया, 'तुम्हारी सारी जिम्मेदारी मेरी है, तो तुम्हें डर किस बात का!'

मैंने 1998 में जब पहली बार 'ताजमहल का टैंडर' नाटक किया तब उन्हें उड़ीसा से दिल्ली नाटक देखने बुलाया था। नाटक समाप्त होने के बाद जब उन्होंने देखा कि दर्शक लगातार तालियां बजा रहे हैं, मुझे बधाई दे रहे हैं तो उन्हें बहुत गर्व हुआ। रात को खाना खाते वक्त उन्होंने मेरी पीठ थपथपाई और कहा, 'बहुत अच्छा हुआ कि तुमने अपने दिल की आवाज सुनी और किसी नौकरी में खुद को नहीं बांधा।' वे खुद अच्छे कलाकार हैं, इसलिए समझते हैं कि एक कलाकार को जो तालियां और प्रोत्साहन जनता से मिलता है, वह अनमोल होता है। उनसे जुड़ी कई मीठी यादें मेरी स्मृतियों में दर्ज हैं। एक बार मैं स्कॉलरशिप लेकर लंदन पढ़ने गया था। मैंने उन्हें फोन किया और कहा, 'बधाई हो आप लंदन में घूम रहे हैं।' तो बोले, 'मैं लंदन कब चला गया?' तब मैंने कहा, 'मैं आपका अंश हूँ, संपूर्ण तो आप हूँ। अगर मैं यहां पढ़ रहा हूँ, घूम रहा हूँ, तो वह आप ही हैं।' इस पर वह मुस्कुरा दिए। आज भी जब मैं अपने घर (ओडिशा) जाता हूँ तो पिताजी से खूब देर तक ढेर सारी बातें करता हूँ। हालांकि वे 90 वर्ष के हो चुके हैं। लेकिन मेरी बातों को ध्यान से सुनते हैं, अपने मन की बात भी कहते हैं। फादर्स डे के खास मौके पर पर मैं उनसे यही कहना चाहूंगा, 'मैं आपको हर सांस में याद करता हूँ। हर पल आप मेरे दिलोदिमाग में रहते हैं। इसलिए मेरे लिए तो रोज फादर्स-डे है।' *



MUSHROOMEX[®]

मशरूम पाउडर

वजन बढ़ाय के सही तरीका ला अपनाव,

आयुर्वेदिक की 12+ जड़ी बूटियों से निर्मित

मशरुमेक्स मशरूम पाउडर

🍄 - 100% आयुर्वेदिक

🌞 - 10 दिनों में असर दिखना शुरू

🚫 - नो साइड इफेक्ट्स

2 करोड़+ संतुष्ट ग्राहक

MRP ₹332/-

MUSHROOMEX[®]

MUSHROOM POWDER

Amul, Waman Ind., Iam Waman Ind.

आपके नज़दीकी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध !

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

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd.

For Trade Enquiry - +91 888 922 3333



योगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

हर रोज सुबह आंख खुलते ही मोबाइल स्क्रीन, दिनभर लैपटॉप और शाम होते ही सोशल मीडिया पर सक्रियता। आज की लाइफस्टाइल में ज्यादातर लोगों का अधिकांश समय किसी न किसी डिजिटल स्क्रीन के साथ जुड़ा रहता है। डिजिटल दुनिया में रहने की यह व्यस्तता हमारे शरीर के विभिन्न अंगों, विशेष रूप से आंखों, गर्दन, पीठ समेत हमारे मन को भी बुरी तरह से थका रही है। इसे डिजिटल थकान या डिजिटल फटीग कहते हैं। इसके कारण आंखों में जलन, सिरदर्द, गर्दन में अकड़न, पीठ में दर्द, नींद में कमी, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में जबर्दस्त कमी देखने को मिलती है। ऐसी स्थिति में विभिन्न प्रकार के योगासन और योगिक क्रियाएं, प्रभावी और स्वाभाविक समाधान के रूप में भूमिका निभा सकती हैं। दरअसल योग केवल शरीर को लचीला बनाने भर का अभ्यास नहीं होता है बल्कि शरीर, मन और श्वास के बीच संतुलन स्थापित करने की संपूर्ण पद्धति होती है। यही कारण है कि डिजिटल युग की चुनौतियों से निपटने के लिए योग की उपयोगिता अब पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गई है।

आंखों की थकान के लिए: डिजिटल स्क्रीन पर लगातार देखने से आंखों की मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं। इससे आंखों में सूखापन, धुंधलापन और जलन महसूस हो सकती है। योग में कुछ सरल नेत्र व्यायाम आंखों को आराम देने में कारगर माने जाते हैं। पामिंग यानी दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर आंखों की बंद पलकों पर रखना। इससे आंखों को तत्काल विश्राम मिलता है। इसी प्रकार ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं और गोलाकार दिशा में आंखों को धीरे-धीरे घुमाने से भी आंखों की मांसपेशियों को राहत मिलती है। कुछ मिनटों का ये अभ्यास लंबे समय तक स्क्रीन में काम करने वालों के लिए विशेष रूप से उपयोगी होता है।

बहुत कारगर है योगा

गर्दन-पीठ दर्द से राहत के लिए: डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते समय अधिकांश लोग झुककर बैठते हैं, इससे गर्दन, कंधों और रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कई बार यह स्थिति 'टेक्स्ट नेक सिंड्रोम' का रूप ले लेती है। ऐसे में भुजंगासन, ताड़ासन, मार्जरी-व्याघ्रासन और शशांकासन जैसे योगासन रीढ़ की लचक को बढ़ाने तथा गर्दन-कंधों के तनाव को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा गर्दन पर दबाव डालते हुए दाएं-बाएं घुमाने से भी आराम मिलता है। नियमित अभ्यास से शरीर की मुद्रा (पोस्चर) में सुधार आता है और लंबे समय तक बैठकर काम करने की क्षमता बढ़ती है।



मानसिक थकान के लिए: डिजिटल दुनिया में सक्रियता केवल शरीर को नहीं बल्कि दिमाग को लगातार सक्रिय रखती है। संदेश, नोटिफिकेशन, ई-मेल और सोशल मीडिया



अपडेट मस्तिष्क को विश्राम का अवसर नहीं देते हैं। परिणामस्वरूप तनाव, चिंता और थकान बढ़ने लगती है। योग का सबसे बड़ा लाभ यह है कि व्यक्ति को वर्तमान में रहना सिखाता है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास मन को शांत करते हैं तथा तनाव, हार्मोन के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और गहरी श्वास का अभ्यास कुछ ही मिनटों में मानसिक शांति प्रदान कर सकता है।

अनिद्रा की समस्या के लिए: डिजिटल थकान का प्रमुख दुष्प्रभाव खराब नींद भी है। देर रात तक मोबाइल चलाने से नींद का प्राकृतिक चक्र बाधित होता है। लोग अनिद्रा के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में योग निद्रा, ध्यान और

विशेष : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

आज की डिजिटल दुनिया में बढ़ती व्यस्तता हमारे तन-मन की थकान का प्रमुख कारण बनता जा रहा है। ऐसे में अगर आप योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें तो डिजिटल थकान और उससे उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं। ऐसे ही कुछ कारगर योगासनों और योग गतिविधियों के बारे में जानिए।

डिजिटल थकान दूर करने में बहुत कारगर है योगा

तनावपूर्ण जीवनशैली से राहत दिलाए योग

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



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

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

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

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

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



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

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

सजेशन
शिखर चंद जैन

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

पर्याप्त समय दें: माना कि आप जॉब करते हैं, घर-बाहर की तमाम जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। लेकिन इन सबके बीच आपको याद रखना चाहिए कि एक दौर में आपके पापा भी अपनी तमाम व्यस्तताओं के बावजूद आपके खुशियों और जरूरतों का ध्यान रखते थे, आपको हंसाते और आपके संग खेलते थे। अब आपका फर्ज बनता है कि तमाम व्यस्तताओं के बीच आप अपने पापा के लिए वक्त जरूर निकालें। पापा को अपनी जॉब या ऑफिस कुलीग्स की मजेदार बातें बताएं, उनके साथ कभी चेस, लूडो या कैसम खेलें। उन्हें नई तकनीक जैसे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग, जूम मीटिंग अटेंड करना, वीडियो कॉलिंग, व्हाट्सएप कॉलिंग आदि सिखाएं। उनके साथ फिल्म, मौसम या राजनीति की बातें डिस्कस करें। यकीन मानिए, आपके साथ समय बिता कर उन्हें बहुत खुशी मिलेगी।

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

ऐसे हैप्पी होंगे पापा



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

फादर्स-डे स्पेशल

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

उन्हें महसूस कराएं स्पेशल: आप मन ही मन मान सकते हैं कि पिता के लिए नई तकनीक जैसे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग, जूम मीटिंग अटेंड करना, वीडियो कॉलिंग, व्हाट्सएप कॉलिंग आदि सिखाएं। उनके साथ फिल्म, मौसम या राजनीति की बातें डिस्कस करें। यकीन मानिए, आपके साथ समय बिता कर उन्हें बहुत खुशी मिलेगी।

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

सिने ट्रेंड हेमंत पाल

सिनेमा केवल मनोरंजन का जरिया नहीं है, बल्कि उसने समाज के रिश्तों, संस्कारों और भावनाओं को भी अपने भीतर समेटकर रखा है। हिंदी फिल्मों के गीतों ने भी रिश्तों को शब्द और संगीत के माध्यम से अमर बनाया है। मां की ममता, भाई-बहन के स्नेह और प्रेम के गीतों की तरह पिता पर आधारित गीतों की संख्या भले अपेक्षाकृत कम रही हो, लेकिन जो भी गीत रचे गए, उसने दर्शकों-श्रोताओं के मन पर गहरी छाप छोड़ी है। पिता का चरित्र भारतीय परिवारों में त्याग, अनुशासन, संरक्षण और जिम्मेदारी का प्रतीक माना जाता है। यही कारण है कि फिल्मों में पिता पर लिखे गए गीत केवल भावुकता नहीं, बल्कि सम्मान, विश्वास और जीवन-मूल्यों की अभिव्यक्ति भी बन गए।

पिता-पुत्री के रिश्तों पर गीत: अगर पिता-पुत्री के बेहद प्यारे रिश्ते पर आधारित गीतों की बात करें तो इस रिश्ते के इर्द-गिर्द कई बेहतरीन गाने बने हैं। साल 2001 में आई सुभाष चड्डी की फिल्म 'यादें' का शीर्षक गीत 'यादें याद आती हैं' ऐसा ही एक गीत है। आनंद बख्शी के लिखे इस गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

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



'नील कमल' का भावुक गीत 'क्यामत से क्यामत तक' का गीत 'मैं ऐसा ही हूँ' का गीत-दृश्य

देखने को मिलती है। गीत को अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखा और संगीत दिया प्रीतम ने। आमिर खान और बाल कलाकारों पर फिल्माया गया यह गीत बच्चों की दृष्टि से पिता के कठोर अनुशासन को हास्यपूर्ण अंदाज में प्रस्तुत करता है।

पिता-पुत्र के रिश्तों पर केंद्रित गाने: पिता पर गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

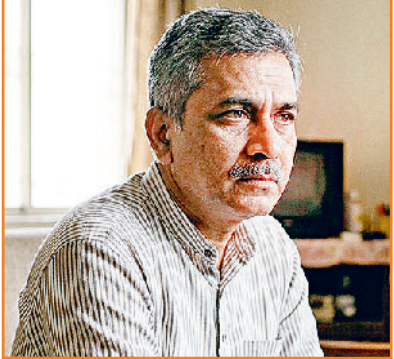
बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में

फिल्माए गए इस गीत में पिता को व्यक्ति की पहचान और मूल्यों की जड़ के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

हाल के वर्षों में पिता-पुत्र संबंधों का सबसे जटिल और भावनात्मक चित्रण 'एनिमल' (2023) के गीत 'पापा मेरी जान' में दिखाई देता है। राज शेखर के शब्दों और हर्षवर्धन रामेश्वर के संगीत से सजा यह गीत फिल्म में पिता-पुत्र के बीच रिश्ते की गहराई को अभिव्यक्त करता है। इसे गाया है सोनू निगम ने। रणबीर कपूर और अनिल कपूर पर फिल्माया गया यह गीत उस बेटे की भावनात्मक भूख को दर्शाता है, जो अपने पिता के प्रेम और स्वीकृति के लिए जीवन भर तरसता रहता है।

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

संगीतबद्ध किया था रवि ने। वर्षों बाद, साल 2018 में आई फिल्म 'राजी' का 'दिलबरो' सोनू भी बेटी की विदाई की बेला की एक अलग ही भावभूमि रचता है। गुलजार के संवेदनशील शब्दों और शंकर-एहसान-लॉय के संगीत से सजा यह गीत बेटी की विदाई के दर्द को बेहद सादगी और गहराई से प्रस्तुत करता है। *



रिलेशन
शैलेंद्र सिंह

अगर घर-परिवार पर कोई संकट आता है, तो सबसे पहले आगे बढ़कर उस संकट के सामने खड़े होने वाला व्यक्ति पिता ही होता है। बच्चों को संरक्षण देना हो या संबल, पिता ही आगे बढ़कर अपनी भूमिका निभाते हैं। लेकिन एक विडंबना यह है कि जो व्यक्ति पूरे परिवार की भावनाओं का सहारा बनता है, वह अपनी भावनाओं के बारे में आखिर सबसे कम बात क्यों करता है? भारतीय पिता आखिरकार इतने चुप क्यों होते हैं? दरअसल, सदियों से भारतीय परिवारों में पिता को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की छूट नहीं रही। हमेशा से यही कहा जाता रहा है कि पुरुष बहुत मजबूत, बहुत संयमी, गंभीर और जिम्मेदार व्यक्ति होता है। इसलिए पिता के साथ यह छवि बचपन से ही चस्पा कर दी गई होती है। इसलिए जो पिता घर के हर सदस्य के दुःख और परेशानी में बेहद संवेदनशील होता है, वही पिता कभी अपनी परेशानियां या दुःख किसी के

पुरुषवादी सामाजिक मान्यताएं और बनी-बनाई मानसिकता की वजह से अधिकतर पिता खामोश ही रहते हैं। ऐसा न हो, वे भी अपनी भावनाएं खुलकर व्यक्त करें, इसके लिए संतान को भी पहल करनी चाहिए।

इतने चुप क्यों रहते हैं भारतीय पिता !

साथ साझा करना जरूरी नहीं समझता।

कायम है लंबी परंपरा: भारतीय पिताओं की चुप्पी, उनका कोई जैविक गुण नहीं बल्कि उनकी सामाजिक निर्मिति होती है। पिता से हमेशा अपेक्षा की जाती है कि वह समस्याओं का समाधान करे, आर्थिक जिम्मेदारियां निभाए और कठिन परिस्थितियों में भी विचलित न हो। यह एक ऐसी परिपाटी है, जिसमें बचपन से ही पुरुष अपनी कई समस्याओं को दबाकर रखना सीख जाता है। वास्तव में उनकी इस आदत के पीछे एक लंबी परंपरा होती है।

बचपन से शुरू होता है सिलसिला: वास्तव में भारत में पुरुषों की चुप्पी का सिलसिला बचपन से ही शुरू हो जाता है। हम अपने घरों में कुछ वाक्य बार-बार सुनते हैं, खास करके लड़कों के संबंध में। मसलन 'अरे तू कैसा लड़का है, रो रहा है?' 'मर्द की तरह मजबूत बने, लड़कियों की तरह कमजोरी नहीं दिखाओ।' 'इतनी छोटी-सी बात पर परेशान हो गए, कैसे लड़के हो?' बचपन से ही अपने इर्द-गिर्द इस तरह के शब्द सुनने वाले लड़के धीरे-धीरे मानने लगते हैं कि भावनाओं को व्यक्त करने का हक उन्हें नहीं

है। ऐसा करने पर लोग उन्हें कमजोर समझेंगे।

जिम्मेदारियों का बोझ: भारतीय पिता, परिवार की रीढ़ माने जाते हैं। नौकरी, व्यापार, बच्चों की शिक्षा, घर का खर्च, बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल और भविष्य की चिंताएं, सबका बोझ उनके कंधों पर पड़ता है। वे सारी चिंताएं उन्हें व्यस्त रखती हैं और वो अपने बारे में बात करना भूल जाते हैं।

जिन्हें याद भी रहता है, वह इसलिए अपनी चिंताओं, कमजोरियों आदि का खुलासा नहीं करते, क्योंकि उन्हें लगता है ऐसा करने से परिवार असुरक्षित महसूस करेगा।

बदल रहे हैं पिता: अब कई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *



विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *