



## नाहरी में पंचायत के बाद प्रमोद के अंतिम संस्कार पर बनी सहमति दिल्ली पुलिस ने हमलावरों पर 50-50 हजार रुपये का इनाम घोषित किया

नरेला में जिम के बाहर बदमाशों ने प्रॉपर्टी डीलर प्रमोद की गोली मारकर हत्या कर दी थी

हरिभूमि न्यूज सोनीपत



सोनीपत। नाहरी में पंचायत के दौरान मौजूद विभिन्न गांवों से आए प्रतिनिधि, ग्रामीण व पुलिस।

दिल्ली के नरेला में जिम के बाहर गांव नाहरी निवासी प्रॉपर्टी डीलर प्रमोद की गोली मारकर हत्या के मामले में चार दिन बाद परिजन अंतिम संस्कार के लिए तैयार हो गए हैं।

शनिवार शाम गांव में हुई पंचायत में दिल्ली पुलिस की ओर से ठोस कार्रवाई का भरोसा मिलने के बाद रविवार को प्रमोद का अंतिम संस्कार करने का निर्णय लिया गया। ग्रामीणों की मांग पर पुलिस ने हत्याकांड में शामिल हमलावरों की गिरफ्तारी पर 50-50 हजार रुपये का इनाम घोषित किया है। पंचायत में दहिया चौबीसा के प्रधान उमेश

दहिया, एमसीडी नरेला जोन के उपाध्यक्ष दिनेश भारद्वाज, गांव के दोनों सरपंच, पूर्व सरपंच और आसपास के गांवों के प्रतिनिधि मौजूद रहे। ग्रामीणों के बुलावे पर दिल्ली के पुलिस उपायुक्त शशांक जायसवाल भी पंचायत में पहुंचे। ग्रामीणों ने हत्याकांड पर रोष जताते हुए हमलावरों को जल्द गिरफ्तार करने और उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की।

### कई राज्यों में दबिश, एयरपोर्ट पर भी निगरानी

पुलिस अधिकारियों ने बताया कि हत्याकांड की जांच में महत्वपूर्ण सुराग मिले हैं। हमलावरों की तलाश में कई राज्यों में पुलिस की टैमों संभावित ठिकानों पर दबिश दे रही है। आरोग्योपेतों के देश से बाहर भागने की आशंका को देखते हुए सीमाओं और हवाई अड्डों पर भी निगरानी रखी जा रही है।

आज होगा अंतिम संस्कार : पुलिस के अनुसार मामले की जांच में किसी भी स्तर पर लापरवाही नहीं बरती जा रही है। पुलिस ने ग्रामीणों को भरोसा दिलाया कि हमलावरों की गिरफ्तारी तक कार्रवाई जारी रहेगी। दहिया चौबीसा के प्रधान उमेश दहिया ने बताया कि पंचायत में दिल्ली पुलिस से ठोस आश्वासन मिलने और हमलावरों की गिरफ्तारी पर इनाम घोषित किए जाने के बाद अंतिम संस्कार का निर्णय लिया गया। परिजन और ग्रामीण रविवार को प्रमोद का शव लेकर गांव नाहरी पहुंचेंगे, जहां उनका अंतिम संस्कार किया जाएगा।

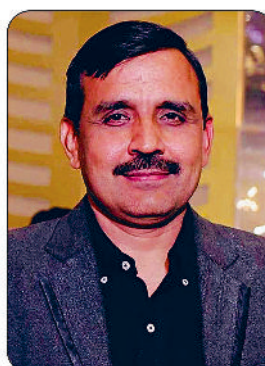
## आप सभी को हरिभूमि के 31वें स्थापना दिवस एवं शिक्षक दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं



अजीत चंदेलिया  
हसला राज्य  
प्रेस सचिव



राकेश कुमार  
हसला राज्य  
संयुक्त सचिव



सुनील राठी  
हसला ब्लॉक  
प्रधान गन्नौर



पवन कुमार  
पीजीटी इंग्लिश  
हसला गन्नौर



कृष्ण सोलंकी  
पीजीटी मेथ  
हसला गन्नौर



देवेंद्र गहलावत  
शिक्षक  
राजकीय स्कूल राजपूर



दीपक शर्मा  
शिक्षक  
राजकीय स्कूल खेड़ी तगा




आप सभी को

# हरिभूमि

के

## 31वें

# स्थापना दिवस

की

## हार्दिक

# शुभकामनाएं



**फूलकंवार**  
सरपंच बड़मलिक



**राकेश**  
सरपंच बड़खलसा



**सुखबीर**  
सरपंच, सफियाबाद



**साहब सिंह**  
सरपंच नाथपूर

**श्रीमती कृष्णा गहलावत**  
(विधायक राई)



आप सभी को

# हरिभूमि

के

## 31वें

# स्थापना दिवस

की

## हार्दिक

# शुभकामनाएं



# जय भगवान आंतिल

पूर्व कांग्रेसी प्रत्याशी, विधानसभा राई







## रील नहीं रियल एक्टिविटीज को दें टाइम फील करेंगे हैप्पीनेस-मिलेगा सुकून

हम में से अधिकतर लोग जरा भी फ्री टाइम मिलने पर सोशल मीडिया पर रील स्कॉल करने लगते हैं। इससे कई फिजिकल और मेंटल प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इसके बजाय अगर हम कुछ इंटेस्टिंग फिजिकल एक्टिविटीज करें तो न केवल फिजिकली-मेंटली हेल्दी रहेंगे, खुशी महसूस करेंगे, साथ ही लाइफ में सुकून का भी अनुभव करेंगे। इन एक्टिविटीज के बारे में जानिए।

किसी जजमेंट के सुनते हैं। सुकून देगी संगीत की धुन: अपनी पसंद का कोई इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक जैसे बांसुरी या सितार की धुन सुनिए। उस धुन के उतार-चढ़ाव को महसूस कीजिए। जब धुन कंची हो, तो अपनी खुशी जाहिर कीजिए, जब धीमी हो, तो उदासी। हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के अनुसार, संगीत केवल सुनने की चीज नहीं है, यह दिमाग के न्यूरोंस के साथ संवाद करता है। एक सर्वे में पाया गया कि जो लोग इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक सुनते हुए अपनी भावनाओं को उस धुन के साथ बहने देते हैं, उनका ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और मन की उलझनें स्वतः सुलझने लगती हैं।

रात के आसमान में निहारें चांद-सितारे: रात के समय छत, आंगन या बालकनी में खाट बिछाकर लेट जाइए। आसमान के तारों या चांद को देखकर अपनी छिपी हुई इच्छाएं या वो बातें कह डालिए, जो आप किसी इंसान से नहीं कह सकते। खगोल-मनोविज्ञान के विशेषज्ञों के अनुसार, जब इंसान ब्रह्मांड की विशालता को देखता है और उससे मानसिक संवाद करता है, तो उसके भीतर 'ओं' (विरम्य) की भावना पैदा होती है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक सर्वे के मुताबिक, इस 'ओं' इफेक्ट से इंसान की अपनी परेशानियां बहुत छोटी लगने लगती हैं। यह कॉस्मिक संवाद आपके अहंकार को शांत करता है और मन को असीम सुकून देता है।

डायरी के करें पन्ने: अपनी डायरी को एक जीवित दोस्त मानिए। पेन उठाइए और पन्नों से कहिए, 'आज मेरा दिन बहुत अजीब रहा, सुनो।' और लिखना शुरू कर दीजिए। एक्सप्रेसिव राइटिंग के जनक डॉ. जेम्स पेनेबेकर के एक शोध के अनुसार, जब हम कागज और कलम के माध्यम से संवाद करते हैं, तो यह हमारे मस्तिष्क के 'अभिगडाल' (डर और तनाव का केंद्र) को शांत करता है। सर्वे बताते हैं कि जो लोग रात को सोने से पहले डायरी से 'बात' करते हैं, उनकी नींद की गुणवत्ता में 35 प्रतिशत का सुधार होता है। कागज कभी आपकी बात काटता नहीं, बस सब समेट लेता है।



**कवर स्टोरी / शिखर चंद जैन**

आजकल खाली समय बिताने के लिए लोग अपने स्मार्टफोन पर रील बहुत देखते हैं। इसका नतीजा होता है समय की बर्बादी, आंखों की रोशनी पर बुरा असर और स्ट्रेस। माना कि आज की भाग-दौड़ भरी इस जिंदगी में हम सब 'सुकून' की तलाश में हैं और थोड़ा हंसना-मुस्कुराना चाहते हैं। मगर इसके लिए सोशल मीडिया पर रील्स स्कॉल करने की बजाय रियल लाइफ की कुछ रियली मजेदार एक्टिविटीज को आजमाएं तो मानसिक शांति का एक बिल्कुल नया लेवल और ताजगी का अनुभव किया जा सकता है।

**पेड़-पौधे से करें बातें:** अपनी कॉलोनी या फिर नजदीकी पार्क में लगे या सड़क किनारे उगे किसी बड़े या पुराने पेड़ के पास बैठिए। अपनी उलझनें उसे धीरे से बोलकर बताइए, जैसे वह कोई मूक मार्गदर्शक हो। पेड़ पौधों से बातचीत करना वाकई सुकून देता है। जापान में 'शिनरिन-योकु' पर की गई रिसर्च के अनुसार, पेड़-पौधों के साथ समय बिताने और उनसे बात करने से हमारे ब्रेन की अल्फा वेव्स सक्रिय होती हैं, जो गहरी शांति का अहसास कराती हैं। ब्रिटेन की रॉयल हॉर्टिकल्चरल सोसाइटी के एक सर्वे में पाया गया कि 70 प्रतिशत लोग, जो पौधों से नियमित बात करते हैं, वे दूसरों की तुलना में अधिक शांत और खुश रहते हैं। पौधे आपकी बात बिना



### देखें अपने बचपन की तस्वीर

जब टाइम मिले, अपने बचपन और किशोरावस्था की तस्वीरों को सामने रखिए। उनसे वैसे ही बात कीजिए जैसे आप किसी माहसूस बच्चे से करते हैं। उनसे पूछिए, 'क्या मैं वैसा ही बना जैसा बनना चाहता था?' अमेरिकी साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के कई शोध बताते हैं कि इनर चाइल्ड हीलिंग मानसिक तनाव को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है। एक सर्वे के अनुसार, जब लोग अपने बचपन की तस्वीर को देखकर खुद से सकारात्मक बातें करते हैं, तो उनके शरीर में कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) का स्तर 22 प्रतिशत तक कम हो जाता है। यह संवाद आपको अपनी जड़ों से जोड़ता है और वर्तमान की असफलताओं के बोझ को हल्का करता है।

### बेजुबानों से करें बात

अपने पालतू या गली में मटकने वाले किसी आवारा कुत्ते या बिल्ली की आंखों में देखकर बस दो मिनट अपने मन की बात कीजिए। 'ह्यूमन-एनिमल बॉन्ड रिसर्च इंस्टीट्यूट' के एक वैश्विक सर्वे के अनुसार, बेजुबान जानवरों से बात करने या उन्हें सहलाने से मानव शरीर में ऑक्सीटोसिन (लव हार्मोन) और डोपामाइन का स्तर तेजी से बढ़ता है। 84 प्रतिशत पेट और स्ट्रीट एनिमल फ्रीडर्स ने माना कि इन बेजुबानों से दो मिनट की बातें उनके पूरे दिन के वर्क-स्ट्रेस को घुटकियों में गायब कर देती हैं। उनकी मूक प्रतिक्रिया में जो विश्रुतता होती है, वही हमें सुकून प्रदान करता है।



**खुद से भी कीजिए बातें:** आइने के सामने खड़े हो जाइए। अपनी ही आंखों में आंखें डालिए और खुद का हाल-चाल पूछिए, 'तुम कैसे हो? थक गए हो क्या?' 'मिरर मेंडिटेशन' पर कोलंबिया यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि खुद को आइने में देखकर बात करने से आत्म-करुणा बढ़ती है। सर्वे में शामिल 65 प्रतिशत युवाओं ने माना कि जब वे आइने में खुद को सांत्वना देते हैं या अपनी तारीफ करते हैं, तो उनका सोशल एंग्जाइटी का स्तर काफी हद तक घट जाता है। दुनिया को सुनने वाले कान, कभी खुद की आवाज भी सुनना चाहते हैं।

**बारिश की बूंदों से मिलिएं लय:** जब बारिश हो रही हो या आप किसी नदी के किनारे हों, तो पानी की गिरती बूंदों की लय से अपनी सांसें को आप किसी नदी के किनारे हों, तो पानी की गिरती बूंदों की लय से अपनी सांसें को



जोड़िए और इनका आनंद लीजिए। मैरीन बायोलॉजिस्ट वालेस जे. निकोलस ने अपनी किताब 'ब्लू माइंड' में साबित किया है कि पानी के पास रहने और उसके संगीत से संवाद करने से हमारा दिमाग एक ध्यानपूर्ण अवस्था में चला जाता है। एक अन्य मनोवैज्ञानिक सर्वे के अनुसार, प्रकृति के जल-स्रोतों की आवाज सुनने और उनसे मानसिक रूप से जुड़ने से एंग्जाइटी अटेक्स में 40 प्रतिशत तक की कमी देखी गई है। कहने का सार यही है कि जब भी कुछ पल फुर्सत के मिलें तो उसे सोशल मीडिया की रील्स को स्कॉल करने में न गंवाकर ऐसी एक्टिविटीज करिए, जिससे आप खुद को अपने करीब महसूस कर सकें। यही नहीं इससे आपको खुशी मिलेगी और आपको एक अलग तरह का सुकून भी मिलेगा। \*



### खग्य

सूर्य कुमार पांडेय

**कविता**  
पुरुषोत्तम व्यास

### बहुत मुश्किल-सा लगने लगा

कितने शब्दों के बीच  
कितने दिशों के बीच  
कितने थपड़ों के बीच  
कितने जातों के बीच  
गैना और अपने को बचाना  
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।  
कितनी धृष्टि के बीच  
कितनी ईर्ष्या के बीच  
कितनी कुंसांग के बीच  
कितनी लात्तस के बीच  
गैना और अपने को बचाना  
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।  
कितने शत्रुओं के बीच  
कितने मित्रों के बीच  
कितने भ्रमों के बीच  
कितने सपनों के बीच  
गैना और अपने को बचाना  
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।

कहने को तो वह नवोदित भ्रष्टाचारी था लेकिन अपनी लाइन का वह एक पुराना खिलाड़ी था। कई महीनों पहले से ही वह बदनामियों के काले आकाश में उमड़ता-धुमड़ता हुआ देखा जा रहा था। सर्वत्र उसी की चर्चा थी। वह मीडिया में 'काली घटा छाई, भ्रष्टाचार की ऋतु आई' बनकर छाया हुआ था। नवोदित भ्रष्टाचारी के चेहरे पर कैमरों की फ्लैश लाइट चमकतीं, तो जान पड़ता था कि आकाश में बिजली कौंध रही है। अपने कंधों पर कारगुजारियों का इंद्रधनुष लादे हुए वह मंडराता फिर रहा था। ईडी और सीबीआई की हवाएं छापामारी करती थीं और उसका कुछ नहीं बिगाड़ पाती थीं। उससे पूछताछ होती और वह सारा दोष मौसम के मथ्ये पर मढ़ दिया करता था। वह कहता था कि यह भ्रष्टाचार तो समूचे वायुमंडल में फैला हुआ है, फिर भला वह ही कैसे इसके प्रभाव से अछूता रह सकता है? वह मौका लगते ही डूब-डूब कर बेईमानी का पानी पीने का अभ्यस्त था। यूं तो वह कहने मात्र को ही एक नवोदित भ्रष्टाचारी था। चूंकि पहले उसका नाम किसी बड़े घोटाले में उजागर नहीं हो पाया था, इसके चलते ही उसको नवोदित कहा जा रहा था। इस बात का वह बुरा भी नहीं मानता था। लोग उसे बच्चा समझते थे, वह अपने आपको सबका चचा समझता था।

इन दिनों वह चर्चाओं के आकाश में उड़ रहा था, परंतु सभी को यह बात पता थी कि घोटालों के विशाल समुद्र का पानी वह अपने पेट में भरे हुए था। वह बहुत गहरा था। अपनी सफलता के नशे में बहकते हुए उसके पांव धरती पर उतरने में अपनी तौहीन समझ रहे थे। लेकिन वक्त-वक्त की बात होती है। जो गहरा होता है, उसको नपना भी पड़ता है। तो उस नवोदित भ्रष्टाचारी को भी एक रोज जमीनी हकीकत देखनी ही पड़ गई। यद्यपि वह सबको सफाई देता रहता था कि उसका



साहित्य के प्रति समर्पित, जिंदादिल-गरिमापूर्ण व्यक्तित्व झलकता है। वे लिखते हैं, 'वो एक व्यक्ति नहीं प्रवाह का नाम है। ...ओम निश्चल में एक इनबिल्ट डिस्प्लिन है। वो जो भी काम करते हैं, संपूर्णता और एकाग्रता के साथ करते हैं।' डॉ. हरेराम पाठक ओम निश्चल की गजलों को समय से काफी आगे मानते हैं, वे लिखते हैं, 'गजल में लाक्षणिक प्रयोग और व्यंग्यार्थ का अच्छा प्रयोग होते देखकर सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है कि ओम निश्चल की गजलें समसामयिकता के दायरे से बहुत आगे निकल चुकी हैं।' डॉ. भावना शेखर, ओम निश्चल के काव्य संग्रह 'मेरा दुख सिरहाने रख दो' की चर्चा करते हुए लिखती हैं, 'किताब से गुजरते हुए गजल और गीतिका की गंगा-जमुनी धार में डूबते-उतराते पाठक को दुष्यंत कुमार से लेकर अदम गोंडवी तक कितने ही गजलकारों की शायरी का आस्वाद मिलता है।'

संपादक विज्ञान भूषण के लेख 'गजलगोई का नया मुहावरा गढ़ती गजलें' में ओम निश्चल की गजलों के सौंदर्य, संवेदना, सामाजिक सरोकार, भाषिक प्रयोग, शिल्प तथा वैचारिक गहराई का सूक्ष्म, बहुआयामी एवं सम्यक विश्लेषण है। \*

**पुस्तक:** गजलगोई : ओम निश्चल (आलोचना), **संपादक:** विज्ञान भूषण, **मूल्य:** 449 रुपए, **प्रकाशक:** सर्व भाषा ट्रस्ट, नई दिल्ली

## सीनियर घोटालेबाज से नवोदित भ्रष्टाचारी की मुलाकात

नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब जा रहा था। वह अतिशय उदास था। नवोदित भ्रष्टाचारी के जलवाँ की धूम के चलते कुंठित भी था। इसीलिए वह कदाचित डूब मरने जा रहा होगा। लोकतंत्र के राजपथ पर दोनों आमने-सामने आ गए। नवोदित भ्रष्टाचारी बेशर्मीपूर्वक शरमाता हुआ कज्जी काट कर आगे बढ़ गया।

दामन पाक-साफ है किंतु सभी को ज्ञात था कि वह अंदर से मटमैला था। वह भ्रष्टाचार के सरोवर में डूबकी लगाने की लत से मजबूर था। जिस तरह पानी अपनी ढाल की तरफ बहता है और पैसा पैसे को खींचता है, उसी तरह एक भ्रष्टाचारी भी निर्वस्त्र होकर अपने नहाने के लिए समुचित घाट की तलाश स्वयमेव कर लिया करता है। उसने भी यह तलाश

पूरी कर ली थी। एक रोज वह भ्रष्टाचार के सरोवर के प्रदूषण घाट से डूबकी मारकर वापस लौट रहा था। तभी राह में उसको एक सीनियर भ्रष्टाचारी मिल गया। वह सीनियर एक वरिष्ठ घोटालेबाज के नाम से कुख्यात था। वह जमीन से जुड़ा हुआ था, इसके चलते जीवन में महत्वाकांक्षाओं की स्वनिर्धारित सीमा से कभी भी



आगे नहीं जा सका था। नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब जा रहा था। वह अतिशय उदास था। नवोदित भ्रष्टाचारी के जलवाँ की धूम के चलते कुंठित भी था। इसीलिए वह कदाचित डूब मरने जा रहा होगा।

लोकतंत्र के राजपथ पर दोनों आमने-सामने आ गए। नवोदित भ्रष्टाचारी बेशर्मीपूर्वक शरमाता हुआ कज्जी काट कर आगे बढ़ गया। वरिष्ठ ने उसे पीछे से आवाज दी, 'ओ राजा बेटा, ऐसे तो मुंह फेर कर न जाओ!' नवोदित बोला, 'दादा, चाहे और कुछ कह लो, पर मुझको राजा बेटा कहकर न बुलाओ। यों ही मेरी बहुत बदनामी हो चुकी है।'

वरिष्ठ घोटालेबाज ने उसकी पीठ पर धौल जमाते हुए कहा, 'तो क्या कहें? तुम्हें राजा बेटा न कहें, तो क्या अपना बाप कहें? वाह बेटा, तुम तो बापों के भी बाप निकले। हम तो अपने टाइम में करोड़ों की ही जमा-पूंजी बटोर पाए थे, तुम 'पहले पाओ, पहले खाओ' की राह पर चलकर कई लाख करोड़ के पार निकल लिए। हम जैसे पुराने घोटालेबाज यूरिया, चीनी, चारा, कोयला, अनाज जैसी हद्दी-पिढी कलाबाजियों के आगे नहीं जा सके। तुम सबको पीछे छोड़कर असीमित घोटाले की सीमा के पार पहुंच गए हो। मुझे पक्की उम्मीद है कि तुम्हारे बाद की पीढ़ी और भी तरक्की करेगी।'

नवोदित भ्रष्टाचारी निलंज मुस्कान के साथ बोला, 'दादा, आप मेरे पुरखे हो। पथ-प्रदर्शक हो। गुरु समान हो। आप अपने समय के खांटी खिलाड़ी रहे हो। आपने ही मुझ एकलव्य को इस सुगम और सहज मार्ग पर चलना सिखाया है। आपको देख-देखकर ही मैंने यह विद्या सीखी है। मेरी आप को ज्ञान देने की ओकांत नहीं है।' वरिष्ठ घोटालेबाज ने उस नवोदित भ्रष्टाचारी की पीठ थपथपाते हुए कहा, 'शाबास बेटा, इसी बात पर मेरे साथ वापस लौट चलो। इस बार भ्रष्टाचार के सरोवर के उसी घाट पर हम दोनों मिलकर डबल डूबकियां लगाएं।'

अब दोनों ही गठबंधन वाली मुद्रा में एक ही दिशा में एक साथ चल रहे थे। \*



## मेमोरी और इंटेलिजेंस पर बुरा असर डाल रहे गैजेट्स

### टेक्नोलाइफ

अंजु जैन

इस बात में कोई दो राय नहीं कि गैजेट्स ने निश्चित रूप से हमारी दुनिया को आसान और सुलभ बनाया है, लेकिन इसकी कीमत हमें अपनी मानसिक और शारीरिक सेहत से चुकानी पड़ रही है। आज हम किसी भी सवाल का जवाब जानने के लिए अपनी बुद्धि पर जोर नहीं देते। एक साधारण क्लिक से दुनिया भर की जानकारी हमारे सामने आ जाती है। विज्ञान इस स्थिति को 'डिजिटल एम्नेशिया' या 'गूगल इफेक्ट' कहता है। यदि हम समय रहते सचेत नहीं हुए और अपने दिमाग

को धार देना, इसे एक्टिव रखना बंद कर देंगे, तो हमारी आने वाली पीढ़ियां मानसिक रूप से पूरी तरह इन मशीनों की गुलाम बन जाएंगी।

**क्या है गूगल इफेक्ट:** डिजिटल एम्नेशिया या गूगल इफेक्ट एक मनोवैज्ञानिक स्थिति है, जहां लोग जानकारी को इंसालिए भूल जाते हैं क्योंकि उन्हें पता होता है कि इसे ऑनलाइन आसानी से खोजा जा सकता है। हम तथ्यों को याद रखने के बजाय अब केवल यह याद रखते हैं कि उन तथ्यों को खोजना कहाँ है। मस्तिष्क एक मांसपेशी की तरह है। यदि इसका उपयोग नहीं किया जाएगा, तो यह कमजोर होने लगता है। इससे हमारी जैविक स्मृति धीरे-धीरे सुस्त होने लगती है।

**स्मार्टफोन बना एक्सटर्नल ड्राइव:** प्राचीन काल में लोग लंबी कविताएं, धार्मिक ग्रंथ और ऐंठहासिक घटनाएं जुबानी याद रखते थे। कुछ दशक पहले तक लोगों को अपने करीबियों के दर्जनों फोन नंबर और पते याद होते थे। आज स्थिति यह है कि लोगों को अपने परिवार के सदस्यों के नंबर भी याद नहीं रहते। स्मार्टफोन अब हमारी यादशत के लिए एक

निश्चित ही डिजिटल गैजेट्स ने हमारी डेली लाइफ को बहुत ईजी बना दिया है। लेकिन इसका ओवरयूज हमारी मेमोरी और इंटेलिजेंस पावर पर बुरा असर भी डाल रही है। इस बारे में जानने के साथ ही हमें इससे बचने के उपायों पर भी अमल करना जरूरी है।

**जी. पी. एस. पर बढ़ती निर्भरता:** पहले लोग रास्तों को याद रखने के लिए लैंडमार्क्स, दिशाओं और अपनी स्थानिक समझ का उपयोग करते थे। इससे मस्तिष्क का 'हिप्पोकैपस' हिस्सा सक्रिय रहता था, जो यादशत और दिशा-ज्ञान के लिए जिम्मेदार है। आज की. पी. एस. और गूगल

मैप्स ने इस क्षमता को पूरी तरह से हाईजैक कर लिया है। बिना सोचे-समझे स्क्रीन पर दिखाई देने वाले तीरों का पालन करने से हमारी खुद की रास्तों को याद रखने की क्षमता खत्म हो रही है।

**बच्चों के मानसिक विकास पर प्रभाव:** मेमोरी पावर में कमी की यह समस्या वयस्कों से कहीं ज्यादा नई पीढ़ी या बच्चों को प्रभावित कर रही है। जो बच्चे गैजेट्स के साथ बड़े हो रहे हैं, वे स्पेलिंग, पढ़ाई और बुनियादी गणनाओं के लिए भी स्क्रीन पर निर्भर हैं। शारीरिक खेलों और किताबों से दूरी के कारण उनकी कल्पनाशीलता और याद रखने की क्षमता का विकास नहीं हो पा रहा है। \*

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

### गैजेट्स के इस्तेमाल में संतुलन की आवश्यकता

गैजेट्स आधुनिक जीवन का अविभाज्य हिस्सा हैं और उन्हें पूरी तरह छोड़ना संभव नहीं है। समाधान इस बात में है कि हम तकनीक का उपयोग अपनी यादशत को बढ़ाने के लिए करें, न कि उसे बदलने के लिए। हमें जागरूक होकर कुछ कदम उठाने होंगे।

- फोन नंबर, कैलेंडर की तारीखें और महत्वपूर्ण पते जुबानी याद रखने का प्रयास करें।
- सप्ताह में कम से कम एक दिन या दिन के कुछ घंटे गैजेट्स से पूरी तरह दूर रहें।
- स्क्रीन के बजाय कागजी किताबें पढ़ने की आदत डालें, जिससे एकाग्रता बढ़ती है।
- किसी भी पल को कैमरे में कैद करने से पहले अपनी आंखों और अनुभव के जरिए दिमाग में दर्ज करें।

### लघुकथा / तनुजा चौबे

### उपेक्षा से प्रेरणा



एक कंपनी ने तीन कर्मचारियों-अभय, निखिल और रोहन को एक महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट सौंपा। काम बांट दिया गया। अभय ने पूरी जिम्मेदारी से हर काम समय पर संभाला और प्रोजेक्ट को व्यवस्थित किया। निखिल ने भी मेहनत की, मगर अभय जितनी नहीं। रोहन ने सबसे कम योगदान दिया।

प्रोजेक्ट पूरा हुआ तो कंपनी के मालिक ने पुरस्कार की घोषणा की। रोहन का नाम सबसे पहले, निखिल का उसके बाद और अभय का सबसे अंत में था। अभय को इस बात का दुःख हुआ कि उसकी मेहनत को अपेक्षित पहचान नहीं मिली। कुछ समय बाद

अभय ने नौकरी छोड़कर अपना स्टार्टअप शुरू कर दिया। उसने पूरी लगन से काम किया। वर्षों की मेहनत रंग लाई और एक दिन उसके स्टार्टअप को प्रतिष्ठित पुरस्कार मिला। पुरस्कार देने वही पुराने मालिक आए। पुरस्कार देते हुए उन्होंने अभय से कहा, 'आज तुम जिस मुकाम पर हो, तुम्हारी योग्यता ने ही तुम्हें यहां तक पहुंचाया है।'

अभय मुस्कुराया, 'सर, आपकी बात ने आज मुझे वर्षों पीछे पहुंचा दिया। शायद उस समय मिले रिजेक्शन ने ही मुझे अपनी राह चुनने और अपनी योग्यता को साबित करने का साहस दिया था।' यह सुनकर पुराने मालिक के चेहरे पर मुकान तैर गई। \*

सैर-सपाटा  
समीर चौधरी

विदा होते मानसून के इस मौसम में अगर उमस से राहत और ठंडी हवाओं का साथ चाहिए, तो पहाड़ों का रुख कीजिए। धुंध, हरियाली, झरनों और बादलों से सजे माउंटआबू, चिकमंगलूर, नैनीताल और ऊटी बारिश में मीगकर और भी निखर उठते हैं। यहां का सुहाना मौसम, शांत हरी-भरी वादियां और प्रकृति के अद्भुत नजारे आपकी यात्रा को यादगार बना देंगे।

## जन्मत से कम नहीं लगते ये खूबसूरत हिल स्टेशन



### काँफी की खुशबू से महकता चिकमंगलूर

कर्नाटक के चिकमंगलूर में जब मानसून की बारिश काँफी एस्टेट्स और पश्चिमी घाटों की पहाड़ियों को हरियाली, कोहरे से ढंक देती है और हेब्बे, झारी व कल्लाथिगिरी जैसे झरने जीवंत हो उठते हैं, तो कुदरत में मानो एक अलग ही ऊर्जा का प्रवाह हो उठता है। किसी वर्किंग काँफी एस्टेट पर ठहरना, सुबह उठते ही ताजी बू की गई मलनाड काँफी पीना, बाबा बुदनगिरी पहाड़ियों में ड्राइव करते हुए दिन गुजारना, हिरिकोलाले झील पर रुकना या झरनों को विजित करना सबका अपना मजा आता है। बारिश के बीच में स्थानीय व्यंजनों जैसे अक्की रोटी, कटुबू व बांस के शोरेबे (तरी) का आनंद लेना, आपको यात्रा का एक बेहद सुकूनदायक-आनंददायक अनुभव कराएंगे। हालांकि यहां मानसून ट्रैकिंग रूट्स का फिसलन भरा व घुमावदार घाट सड़कों पर रोशनी कम कर देता है, लेकिन इससे घूमने का मजा कम नहीं होता है। यहां दिन का तापमान 18 डिग्री सेल्सियस से 22 डिग्री सेल्सियस के आस-पास रहता है और रातें अच्छी खासी ठंडी हो जाती हैं। \*

### खूबसूरत झील वाला नैनीताल

उत्तराखंड का नैनीताल हालांकि मई-जून की तुलना में अगस्त-सितंबर के महीने में शांत हो जाता है फिर भी इस दौरान यहां घूमना बेहद रोमांचक अनुभव देता है। हरी-भरी पहाड़ियों से घिरी सुंदर झील, शांत पुराने कॉटेज, बाजार, वॉकिंग ट्रैक्स का जाल, बोटिंग, प्राचीन मंदिरों व हेरिटेज बिल्डिंग्स, इस झील नगर में देखने व एंजॉय करने को बहुत कुछ है।

इसके अलावा अगर ट्रैकिंग का मन है और उगते हुए सूरज को देखना है तो टिफिन टॉप पर जा सकते हैं। पहाड़ों के पीछे से धीरे-धीरे उगते सूरज को देखने का अनुभव आप कभी नहीं भूल पाएंगे। नैनीताल आकर अगर आपने टिफिन टॉप से उगते हुए सूरज का नजारा नहीं किया, तो मानना होगा कि प्रकृति के सबसे सुंदर स्थलों में से एक के आपने दर्शन ही नहीं किए। इसे देखते हुए मन करता है कि काश समय ठहर जाए और इस नजारे को देखते ही रहें। \*



फैशन ट्रेंड  
प्रतिभा अरोड़ा

कभी फैशन का मतलब हुआ करता था, जो चल रहा है वही पहनना। फिर एक ऐसा दौर आया, जब सेलिब्रिटी ने जो कुछ पहना, बाजार में उसी की नकल चल निकली। जब सोशल मीडिया प्रभावी हुआ, तो इंफ्लुएंसर ने जिस नए ट्रेंड का जिक्र और तारीफ किया, अगले दिन कॉलेज कैम्पस में वही स्टाइल खूब दिखने लगा। लेकिन अब युवा इस तरह की भेड़चाल में नहीं पड़ते। आज का युवा सिर्फ यह नहीं चाहता कि वह ट्रेंड में दिखे, वह दूसरों से अलग भी दिखना चाहता। अब युवा आंख मूंदकर इन विकल्पों के पीछे नहीं दौड़ता बल्कि अपनी स्टाइल आईडेंटिटी चुनता है। एक स्टाइल को नहीं करते फॉलो: आज के युवा किसी एक स्टाइल को अपनाने की बजाय सप्ताह के अलग-अलग दिनों में अलग-अलग स्टाइल में दिखना पसंद करते हैं। सरल भाषा में कहें तो आज के युवाओं के लिए स्टाइल का यह फैशन स्टाइल ट्राइब है, जिसमें फैशन पसंद, एस्थेटिक और विजुअल आईडेंटिटी को एक साथ देखा जाता है। मसलन, जेंटल वुमेन एस्थेटिक्स में टेलर्ड ट्राउजर, स्ट्रक्चर्ड ब्लेजर, क्रिस्प शर्ट, लोफर्स और पॉलिश एसेसरीज शामिल हैं। यहां जेंटल वुमेन फैशन की एक स्टाइल है, जो सोफेस्टीकेटेड है और थोड़ी सी मेल लाइक भी है। इसे सलीकेदार, स्मार्ट और क्लासिकल महिला स्टाइल भी कहा जाता है और यह मूलतः पुरुषों के पारंपरिक फॉर्मल टेलरिंग को महिलाओं की शैली और फिट के साथ मिलाने वाला लुक है।

सिने ट्रेंड / मनोज प्रकाश

बॉलीवुड की फिल्मों में शायद ही कोई ऐसा पर्व या उत्सव होगा, जिसका जिक्र न हुआ हो। सावन-भादो के महीने की बारिश, उसकी हरियाली, उसमें उमड़ते प्रेम और झूलों को भी कई फिल्मों में अलग-अलग तरह से पेश किया जाता रहा है। झूले सदियों से हमारे जीवन का जिस तरह से अंग रहे हैं, ठीक उसी तरह से यह एक समय बॉलीवुड की फिल्मों में छाए रहते थे। हालांकि अब झूले फिल्मों से गायब हो चुके हैं। दिखता था अलग ही समां: झूले सिर्फ नायिकाओं के उल्लास को प्रकट नहीं करते थे बल्कि वे अपने सुख-दुःख में इस पर बैठकर गुनगुनाती हुई ऐसे मन की बात बयान करती थीं कि हर युवक-युवती समझते थे कि वह उनकी ही बात कर रहे हैं। ठंडी हवा, दूर आसमान में उमड़-धुमड़ते बादल, कोयल और दूसरे पक्षियों की मधुर आवाजों के बीच झूले पर झूलती नायिका के मुख से निकलती सुरों की बरखा ने लाखों-करोड़ों दिलों को कभी रुलाया तो कभी झूमने पर बाध्य किया। पर आज ये हिंडोले बॉलीवुड फिल्मों से कहीं गायब हो से गए लगते हैं। अब सावन-भादों के महीने में सचियों के संग हवा में उड़ती-सी प्रतीत होती नायिका की अउखेलियां देखने के लिए पुरानी फिल्मों ही याद आती हैं। वियोग-रहस्य को दर्शाते गीत: मानसून का मौसम हो, हल्की-हल्की फुहारें पड़ रही हों और नवविवाहिता अपने पीहर आइं हो तो उसकी सहेलियां जब उसके साथ किसी बाग या खेत में पड़े झूले पर झूलती हुई उससे चुहल करतीं, तो वह बरबस गा उठती थी, 'सावन के झूले पड़े, तुम चले आओ...' राखी और अमिताभ पर यह गीत सन 1979 में आई फिल्म 'जुर्मान' में फिल्माया गया था। इस गीत ने विरह को एक मधुर मिलन की आस का रंग दिया, तो सन 1949 में आई 'महल' का रहस्यमय गीत 'आएगा आने वाला आएगा...' को दर्शक आज भी नहीं भूल पाते। इस गीत में

सावन-भादो का महीना, कजरी तीज के अवसर पर एक समय तक गावों-कस्बों में झूलों की बहार छा जाया करती थी। बीते दौर की फिल्मों में भी कई ऐसे यादगार गीत रचे गए, जो झूलों पर केंद्रित थे। ऐसे ही कुछ सदाबहार गीतों और फिल्मी दृश्यों पर एक नजर।

## फिल्मों में अब नहीं दिखती झूमते झूलों की बहार



‘जुर्मान’ के गीत ‘सावन के झूले पड़े, तुम चले आओ’



‘दो बीघा जमीन’ का गीत ‘हरियाला सावन ढोल बजाता आया’

नायिका मधुबाला झूले पर कभी बैठी हुई नजर आती हैं, तो कभी खाली झूला हवा में लहराता हुआ, संगीत को इस तरह से बिखेरता है कि मन वहीं ठहर सा जाता है।



‘बैजू बावरा’ का गीत ‘झूले में पवन के आई बहार’



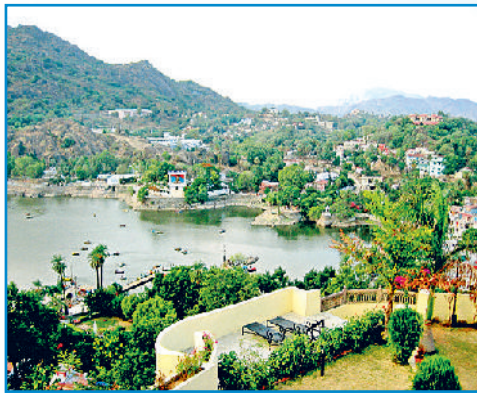
‘बहु बेगम’ का गीत ‘पड़ गए झूले, सावन रुत आयी रे’

प्रीत का माइलस्टोन झूला गीत: सन 1952 में आई मूवी ‘बैजू बावरा’ का गीत, ‘झूले में पवन के आई बहार’ आज भी माइलस्टोन माना जाता है। मोहम्मद रफी तथा लता

### मीगी-ठंडी वादियों से घिरा ऊटी

मानसून में तमिलनाडु की नीलगिरि पहाड़ियों में स्थित ऊटी हिल स्टेशन भी देखने लायक है। ऊटी में दोनों दक्षिण-पश्चिम व उत्तर-पूर्व मानसूनों से भारी वर्षा होती है, जिससे यहां का तापमान कभी-भी बहुत अधिक नहीं होता है। ऊटी में आज तक रिकॉर्ड किया गया अधिकतम तापमान 29.4 डिग्री सेल्सियस है, जो 30 अप्रैल 2024 को दर्ज किया गया था। ऊटी झील के पास स्थित बोट हाउस नौका विहार का अवसर प्रदान करता है, इसलिए यह पर्यटकों के लिए आकर्षण का मुख्य केंद्र है। 1842 में बना गवर्नमेंट बोटनिकल गार्डन में जहां पौधों की अनेक देशज व विदेशी प्रजातियां हैं, वहीं एलक हिल की ढलान पर बने रोज गार्डन में गुलाबों की हजारों वैराइटीज हैं। झील के किनारे ही डियर पार्क भी है। अगर आप वाइल्ड लाइफ के शौकीन हैं तो वहां का भी रुख कर सकते हैं। \*

### नैसर्गिक सौंदर्य से समृद्ध माउंट आबू



माउंट आबू राजस्थान का एकमात्र हिल स्टेशन है, जिसे मानसून की बारिश, धुंध व हरियाली ढंक देती है। इस मौसम में माउंट आबू का रूप ही बदल जाता है। मौसम की ठंडक आपको आमंत्रित करती है कि आप अचलगढ़ किले के खंडहरों में घूमें, नक्की झील में नौका विहार करें और पहाड़ों के ऊपर तैरते हुए बादलों को देखें या ऐतिहासिक स्थलों जैसे दिलवाड़ा मंदिरों के दर्शन करें। अगर आसमान साफ हो तो सनसेट प्वाइंट बारिश से धुले लैंडस्केप जैसा नजारा प्रदान करता है, जबकि घुमावदार सड़कें और जंगल की ढलानें यात्रा के अनुभव में चार चांद लगा देती हैं। इन दिनों माउंट आबू का तापमान 22 से 27 डिग्री सेल्सियस के बीच में रहता है और रात में 17 डिग्री सेल्सियस तक भी गिर जाता है यानी औसत तापमान 19 से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच में रहता है। इससे अंदाजा लगा सकते हैं वहां का मौसम कितना खुशनुमा लगता है। \*



कुछ पसंदीदा फैशन ट्रेंड्स: आज के यंगस्टर्स को कुछ फैशन स्टाइल बहुत पसंद हैं। जेंटल वुमेन- पुरुषों के पहनावे को महिलाओं की शैली में फिटिंग के साथ मिलाने वाला लुक। आर्किविस्ट- विंटेज, रेट्रो और आर्काइवल फैशन को आज के तरीके से पहनना। बोहो बूढ़ी- अर्थी कलर्स यानी मिट्टी और प्रकृति से जुड़े रंग के खुले-खुले, ढीले-ढाले कंफर्टेबल ड्रेस। स्टेटवियर ट्राइब्स- ओवरसाइज्ड टी-शर्ट, स्नीकर्स, कागो, हुडीज और ग्राफिक एलीमेंट। मिनिमलिस्ट-कम रंगीन, क्लीन सिलहड्रूड्स और सिंपल एक्सेसरीज तथा टाइमलेस पीसेज। देसी प्यूजून- इसमें इंडियन ड्रेसिंग के साथ वेस्टर्न आउटफिट्स को केरी किया जाता है। \*



‘दामिनी’ का गीत ‘बिन साजन झूला झूले’

मंगेशकर की चहकती आवाज में गाए इस गीत की एक-एक लाइन बरखा बहार की तरंगों में समाहित कर देती है। नायिका का कहना, ‘ओ डोले मन मोरा सजना, चुनरिया बार-बार ढलके, झूले में पवन के आई बहार’ और ‘नायक’ का- ‘भोरी तान से ऊंचा तेरा झूलना गोरी, तू है जीवन सिंगार प्यार छलके..।’ बस यहीं पर ठहर जाते हैं, दो प्रेमियों की दुनिया और उनके सपने। लोकप्रिय हुआ यह फिल्मी कजरी गीत: सावन-भादो के महीने से ही त्योहार आने आरंभ होते हैं और नवविवाहिताएं अपने पीहर में आती हैं। यहां पर वे अपने विरह को, अपने प्रियतम को याद करने के लिए जिस एकांत को तलाशती हैं, वह उन्हें कभी कदंब की डार पर, कभी आम की तो कभी नीम की ओर कभी-कभी आंगन में देहरी पर पड़े झूलों पर ही मिलती है। इन पर बड़ी संख्या में गीत रचे गए हैं। इनमें से कई आज भी खूब गाए-गुनगुनाए जाते हैं। इन कुछ गीतों में बूज का प्रतिनिधित्व करने वाला वहां का लोकरंग में रंगा गीत आज भी हर किसी की पसंद है। चंद्राणी मुखर्जी तथा सुशील कुमार के आवाज में यह गीत है, ‘झूला तो पड़ गए अग्रभा की डाल पे जी, ये जी कौन राधा को गोपाला बिना राधा को, झुलावे झूला कौन..।’ वर्ष 1982 में आई फिल्म ‘बूज भूमि’ में शामिल



## महानगरों में सोशलाइजेशन के नए ठिकाने बनते रनिंग क्लब

हाल के दिनों में महानगरों के पार्कों में सुबह के समय रनिंग क्लब्स से जुड़कर दौड़ते युवा एक नए सामाजिक बदलाव की तस्वीर पेश कर रहे हैं। रनिंग क्लब फिटनेस के साथ-साथ दोस्ती, नेटवर्किंग और सामुदायिक जुड़ाव का नया मंच बन रहे हैं।

न्यू लाइफस्टाइल  
विवेक कुमार

रविवार की सुबह के 6 बजे हैं। दिल्ली के लोधी गार्डन, मुंबई के मरीन ड्राइव, बैंगलुरु के कब्बन पार्क और हैदराबाद के केबीआर पार्क में सैकड़ों युवा एक साथ दौड़ते दिखाई दे रहे हैं। दौड़ खत्म होने के बाद कोई काँफी पर चर्चा कर रहा है, कोई किसी मैराथन की योजना बना रहा है और कोई नए दोस्तों के साथ तस्वीरें साझा कर रहा है। यह दृश्य बताता है कि भारत के बड़े शहरों में ‘रनिंग क्लब’ अब केवल फिटनेस की जगह नहीं रहे, बल्कि युवाओं की नई सोशल लाइफ बन चुके हैं।

नया सोशल मीटिंग प्वाइंट: जिस तरह एक समय कैफे, मॉल और पब युवाओं के मिलने-जुलने के प्रमुख ठिकाने हुआ करते थे, उसी तरह अब रनिंग ट्रैक और पार्क नई पीढ़ी के सामाजिक मिलन का केंद्र बन रहे हैं। दरअसल कोविड-19 महामारी के बाद लोगों की रोजमर्रा की जीवनशैली में बड़ा बदलाव आया है। घर से काम, लंबे समय तक



स्क्रीन के सामने बैठना और सीमित सामाजिक संपर्क ने युवाओं को ऐसी गतिविधियों की तलाश करना सिखा दिया है, जहां स्वास्थ्य भी सुधरे और लोगों से जुड़ने का अवसर भी मिले। रनिंग क्लबों ने इस जरूरत को बहुत अच्छी तरह से पूरा किया है। यहां कोई सदस्यता शुल्क नहीं है, कोई औपचारिकता नहीं है और न ही किसी विशेष फिटनेस की अनिवार्यता है। बस खेल भावना और नियमितता चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि नियमित दौड़ तनाव कम करने, अच्छी नींद पाने और मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करती है। इसलिए भी कॉर्पोरेट क्षेत्र में काम करने वाले युवा सप्ताह भर के तनाव को कम करने के लिए वीकेंड की सुबह रनिंग क्लबों का हिस्सा बन रहे हैं।

बढ़ती है सोशल नेटवर्किंग: मौजूदा समय में हमारे महानगरों में नौकरी और अन्य कार्यों से लाखों युवा अकेले रहते हैं, उनके लिए नए दोस्त बनाना आसान नहीं है। ऐसे में रनिंग क्लब उनकी इस कमी को पूरा करते हैं। दौड़ के दौरान होने वाली बातचीत, समूह अभ्यास और सप्ताहांत की गतिविधियां उन्हें एक-दूसरे के साथ जोड़ती हैं। आज कई स्टार्टअप

फाउंडर्स, डॉक्टर, इंजीनियर, वकील, जर्नलिस्ट और कॉलेज स्टूडेंट रनिंग क्लबों के माध्यम से एक-दूसरे से परिचित हो रहे हैं। यह प्रोफेशनल नेटवर्किंग का भी एक प्रभावी मंच बन गया है। फिजिकल फिटनेस रखे सही: आज कई रनिंग क्लब्स में हर सप्ताह समूह दौड़, मैराथन की तैयारी, फिटनेस चैलेंज और प्रेरणादायक कहानियां साझा करने जैसे कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इससे नए लोग भी इस संस्कृति से जुड़ने के लिए प्रेरित होते हैं। देश में पिछले कुछ सालों में मैराथन आयोजनों की संख्या बड़ी तेजी से बढ़ी है। आज मुंबई मैराथन, दिल्ली हाफ मैराथन, बैंगलुरु, हैदराबाद, पुणे और चेन्नई के प्रमुख रनिंग इवेंट्स में हजारों लोग भाग ले रहे हैं। इन प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने वाले अधिकांश नए धावक किसी रनिंग क्लब से जुड़कर ही तैयारी



करते हैं। इन रनिंग क्लबों में स्पोर्ट्स ट्रिनिशन, फिटनेस टेक्नोलॉजी, वियरेबल नेटवर्किंग और कम्प्युटरी हेल्थ से रिलेटेड प्रोग्राम और लोग भी जुड़ते हैं। इसलिए इन क्लबों का चार्म दिन पर दिन बढ़ रहा है। महिलाओं की बढ़ी भागीदारी: पहले सार्वजनिक स्थानों पर महिलाओं की दौड़ सीमित दिखाई देती थी। लेकिन इन रनिंग क्लबों में महिलाओं की अच्छी-खासी भागीदारी देखी जा रही है। अनेक शहरों में महिला रनिंग ग्रुप भी सक्रिय हैं। ये समूह महिलाओं को सुरक्षित वातावरण, प्रेरणा और नियमित अभ्यास का अवसर देते हैं। कई महिलाओं ने इन रनिंग क्लबों के माध्यम से न केवल अपना स्वास्थ्य सुधारा है बल्कि अपने आत्मविश्वास को भी बढ़ाया है।

निभाते हैं सामाजिक जिम्मेदारी: रनिंग क्लब दौड़ के माध्यम से लोगों को हेल्थ के प्रति अवेयर तो करते ही हैं, साथ-साथ रक्तदान शिविर, पर्यावरण सुरक्षा अभियान, स्वच्छता कार्यक्रम और चैरिटी रन जैसे सामाजिक अभियानों का भी आयोजन ये क्लब करते हैं। इनसे युवाओं में सामाजिक भागीदारी की भावना विकसित होती है। \*

### यंगस्टर्स इसलिए पसंद करते हैं रनिंग क्लब

- ▶ फिटनेस एक्टिविटीज अकेले में करना उबाऊ लेकिन समूह में आकर्षक महसूस होती है।
- ▶ इससे नए दोस्त बनाने के साथ प्रोफेशनल नेटवर्किंग को बढ़ाने में मदद मिलती है।
- ▶ इससे तनाव और अकेलेपन से राहत मिलती है।
- ▶ इन रनिंग क्लबों के जरिए मैराथन दौड़ की वैज्ञानिक तैयारी हो जाती है।
- ▶ ऐसे रनिंग क्लबों में महिलाओं को भी अनुकूल माहौल मिलता है।
- ▶ इन रनिंग क्लबों के जरिए कम खर्च में नियमित और प्रभावी व्यायाम करना संभव हो जाता है।

यह गीत असल में कजरी गीत है और मूवी में आने से पहले ही ब्रज क्षेत्र में गाए जाने वाले गीतों में प्रमुख बन गया। ये गीत भी किए गए खूब पसंद: फिल्मों में शामिल झूला गीतों में फिल्म ‘निगाहे’ का ‘सावन के झूलों ने मुझको बुलाया, मैं परदेसी घर वापस आया’, ‘सरगम’ का ‘सावन बीतो जाय पहिरवा’ तथा ‘दामिनी’ का ‘बिन साजन झूला झूलूं, मैं वादा कैसे भूलूं’ भी हैं। मनोज कुमार तथा जीवन अमान की फिल्म ‘रोटी कपड़ा और मकान’ में भले ही कुछ दृश्य हों पर जब जीवन अमान झूले पर बैठकर, पेगें बढ़ाती हुई कहती हैं- ‘हाय-हाय ये मजबूरी, ये मौसम और ये दूरी... कितने सावन बीत गए, बैठी हूं आस लगाए’, जिस सावन में मिले सजनावा वो सावन कब आए, \* आए’ तो लगता है कि सच में कोई विरहणी अपने प्रेमी को याद कर रही है। फिल्म ‘बहु बेगम’ का ‘पड़ गए झूले, सावन रुत आयी रे’,



‘निगाहे’ का गीत ‘सावन के झूलों ने’

‘दो बीघा जमीन’ का ‘हरियाला सावन ढोल बजाता आया’, सन 1966 की ‘देवर’ फिल्म का ‘झूला किनारों पे’ तथा मिथुन चक्रवर्ती की फिल्म ‘गंगा की कसम’ का ‘बनना रे बाग में झूला झूला’ आदि आज भी सुना जाते हैं। झूला नाम पर केंद्रित फिल्में:बॉलीवुड के कुछ फिल्मकारों ने तो झूला नाम पर भी फिल्में बनाई हैं। सन 1941 में लीला चिटनिस और अशोक कुमार के अभिनय से सजी फिल्म ‘झूला’ का गीत, ‘झूले के संग झूलो मेरे मन’ खासा चर्चित हुआ। सन 1962 में ‘झूला’ नाम से ही एक और फिल्म बनी। इसमें सुनील दत्त, वैजयंती माला मुख्य भूमिका में थे। भले ही इसमें झूलों को अधिक महत्व नहीं दिया गया हो, पर मन्ना डे की आवाज में गंभीर किस्म का यह गीत खूब पसंद किया गया। गीत के बोल थे, ‘एक समय पर दो बरसातें, बादल के संग आंख भी बरसे, चारों ओर है जल-थल-थल, फिर प्यासा मक्का परसे।’ \*

## मुख्यमंत्री से मुलाकात कर शिक्षक दिवस बना गौरव का अवसर: अरुण बंसल

# शिवा शिक्षा सदन में शिक्षकों को पौधे भेंट कर किया सम्मान, खेल गतिविधियां भी करवाईं

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

शिक्षक दिवस पर शिवा शिक्षा सदन के निदेशक अरुण बंसल ने हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी से शिष्टाचार भेंट की। मुख्यमंत्री ने शिवा शिक्षा सदन की ओर से शिक्षा के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की सराहना की। मुख्यमंत्री से मिले प्रोत्साहन को अरुण बंसल ने पूरे शिवा परिवार के लिए गौरव का अवसर बताया।

अरुण बंसल ने कहा कि विद्यालय की उपलब्धियों के पीछे शिक्षकों की मेहनत और समर्पण है। उन्होंने सभी शिक्षकों को 'शिवाचार्य' कहकर संबोधित करते हुए शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं दीं और उनके योगदान के प्रति आभार जताया।

शिक्षक दिवस पर विद्यालय परिसर में शिक्षकों के लिए खेल, मनोरंजन और अन्य गतिविधियों का आयोजन किया गया। शिक्षकों ने उत्साह के साथ इनमें भाग लिया और आपस में समय बिताया। इस दौरान प्रत्येक शिक्षक को पौधा भेंट कर सम्मानित किया गया। अरुण बंसल ने कहा कि पौधा शिक्षक और विद्यार्थी के संबंध का प्रतीक है। जिस तरह पौधे को देखभाल और पोषण की जरूरत होती है, उसी तरह शिक्षक विद्यार्थियों को ज्ञान, संस्कार और स्नेह देकर उनका भविष्य संवारते हैं। उन्होंने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के योगदान को याद करने और उन्हें सम्मान देने का अवसर है।



सोनीपत। मुख्यमंत्री से मुलाकात करते हुए अरुण बंसल।



सोनीपत। हैप्पी चाइल्ड में कार्यक्रम के दौरान विद्यालय स्टाफ साथ में विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि



सोनीपत। भारत गुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस में कार्यक्रम के दौरान केक काटते हुए स्टाफ साथ में विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

### भारत गुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस में हर्षोल्लास से मनाया शिक्षक दिवस

सोनीपत। भारत गुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस, मोहाना में महान शिक्षाविद एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती पर शिक्षक दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के सम्मान में विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और गतिविधियां आयोजित कीं। विद्यार्थियों ने शिक्षकों के प्रति सम्मान एवं आभार व्यक्त करते हुए उनके योगदान को याद किया। कार्यक्रम में निदेशक प्रो. (डॉ.) पूनम जागलान, रजिस्ट्रार रमेश कुमार, प्राचार्य, फार्मसी डॉ. विकास, एचओडी, लॉ विभाग डॉ. हरविंदर, प्राचार्य, नर्सिंग कॉलेज अन्नू एवं नीतू उपस्थित रहे। सभी ने विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। निदेशक प्रो. (डॉ.) पूनम जागलान ने कहा कि शिक्षक विद्यार्थियों को सही दिशा देने के साथ राष्ट्र निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से शिक्षकों के मार्गदर्शन को जीवन में अपनाने और उनके प्रति सदैव सम्मान का भाव रखने का आह्वान किया। आयोजन में विद्यार्थियों और शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

## विद्यार्थियों ने गुरु वंदना करके अपने गुरुजनों का लिया आशीर्वाद

■ जेकेआर स्कूल में धूमधाम से मनाया गया शिक्षक दिवस

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाना

शहर में गुढ़ा मार्ग स्थित जेकेआर स्कूल में शुक्रवार को शिक्षक दिवस धूमधाम के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. राधाकृष्णन सर्वपल्ली के चित्र पर माल्यार्पण करके किया गया। अध्यक्षता विद्यालय के प्रबंधक उत्तम राठी ने की। कार्यक्रम में विद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा गुरु वंदना, कविता पाठ, भाषण, सांस्कृतिक कार्यक्रम व लघु नाटिकाएं प्रस्तुत किए गए।



गोहाना। जेकेआर स्कूल के शिक्षक प्रबंधक उत्तम राठी के साथ।

फोटो: हरिभूमि

विद्यालय के एमडी राजबीर राठी ने उत्कृष्ट परिणाम देने वाले अध्यापकों को सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि डॉ. राधाकृष्णन सर्वपल्ली की जयंती पर मनाया जाने वाला यह दिवस विद्यार्थियों में गुरु के प्रति सम्मान और

कृतज्ञता को बढ़ाता है। विद्यार्थियों को सदैव अपने गुरुजनों का आदर करते हुए उनके मार्गदर्शन में आगे बढ़ना चाहिए। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने विभिन्न रचनात्मक गतिविधियों से शिक्षकों के प्रति आभार व्यक्त किया।



गोहाना। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए शिक्षक।

### कविताओं के माध्यम से शिक्षकों का किया सम्मान

गोहाना। दून पब्लिक स्कूल, गोहाना में शुक्रवार को शिक्षक दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ भारत के महान शिक्षाविद एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर पुष्प अर्पित करके किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व स्कूल के प्रबंधक राजेश कुमार ने किया और अध्यक्षता प्राचार्य ज्योति खड्का ने की। कार्यक्रम में विद्यालय के विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के सम्मान में कविता, भाषण और गीत सहित अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों की मनमोहक प्रस्तुति दी। विद्यालय प्रबंधन ने भी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं दी। शिक्षकों ने भी विद्यार्थियों को जीवन में अनुशासन, परिश्रम, संस्कार और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। प्रबंधक राजेश कुमार ने अपने स्वयं के पौतों से वर्ष पुराने गुरुजनों कुलदीप सांगवान, कुलदीप मलिक, सुनीता सांगवान, शमशेर सिंह, किशन सिंह और पूर्व बॉईज ओर युवर्बो सिंह मलिक को सम्मानित किया।

## डॉ. सर्वपल्ली के आदर्शों पर चलने का लिया संकल्प

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

पूर्ण मूर्ति विद्यापीठ, कामी रोड में भारत के महान दार्शनिक, शिक्षाविद एवं द्वितीय राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन का जन्मदिन शिक्षक दिवस के रूप में हर्षोल्लास से मनाया गया। संस्था के चेयरमैन डॉ. विजयपाल नैन ने मुख्य अतिथि रेखातिन फेडरेशन ऑफ इंडिया के प्रोटोकॉल कमेटी के चेयरमैन देवेंद्र शर्मा, विजयपाल मलिक, सचिव गौतम नैन, कोषाध्यक्ष भोपाल सिंह, प्रबंध निदेशक कपिल भाटिया, एमडी इंजी. संघदीप शाय्य, डायरेक्टर



सोनीपत। पूर्ण मूर्ति विद्यापीठ में शिक्षक दिवस समारोह का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते मुख्य अतिथि देवेंद्र शर्मा, डॉ. विजयपाल नैन व डा. स्वीटी।

एकेडेमिक्स डॉ. स्वीटी, कैपस डायरेक्टर कुलदीप व रजिस्ट्रार कंवलजीत सिंह संधू के साथ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर

कार्यक्रम का शुभारंभ किया। डॉ. राधाकृष्णन के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर उनके आदर्शों का आत्मसात करने का संकल्प लिया

### ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल में उत्साह के साथ मनाया शिक्षक दिवस

## गुरु वंदना एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) में महान दार्शनिक, शिक्षक और भारत के दूसरे राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन का जन्मदिन शिक्षक दिवस के रूप में उल्लास से मनाया गया। स्कूल चेयरमैन सुधीर जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन व प्राचार्या गीता चोपड़ा ने मां सरस्वती व डॉ. राधाकृष्णन के चित्र पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस दौरान शिक्षा व अन्य क्षेत्रों में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल करने वाले अध्यापक-



सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल में मां सरस्वती की प्रतिमा व डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र समक्ष दीप प्रज्वलित कर शिक्षक दिवस समारोह का शुभारंभ करती प्राचार्या प्राचार्या गीता चोपड़ा।

फोटो: हरिभूमि

अध्यापिकाओं को सम्मानित किया गया। सुधीर जैन ने कहा कि डॉ. राधाकृष्णन महान शिक्षक, दार्शनिक

और विद्वान थे। उनका मानना था कि शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान देना नहीं, बल्कि व्यक्तित्व व चरित्र

## गुरु वंदन एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से गुंजा ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी

■ शिक्षकों के सम्मान में विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य, कविता व सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

शिक्षक दिवस पर ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में गुरुजनों के सम्मान एवं अभिनंदन के लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ गुरु वंदन के साथ हुआ। विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य, कविता सहित विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से शिक्षकों के प्रति कृतज्ञता, सम्मान एवं आभार व्यक्त किया। प्रस्तुतियों में गुरु-



सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में कार्यक्रम के दौरान विद्यालय निदेशक एवं अन्य।

शिष्य परंपरा की महता और शिक्षकों के मार्गदर्शन के प्रति सम्मान की भावना दिखाई दी। कार्यक्रम में विद्यालय प्रबंधक नीरज शर्मा एवं रीमा शर्मा के साथ चंचल शर्मा, पार्थ एवं मीनू विशेष रूप से उपस्थित रहे। अतिथियों ने विद्यार्थियों की

प्रस्तुतियों की सराहना की। नीरज शर्मा ने कहा कि गुरु केवल शिक्षा देने वाले नहीं, बल्कि जीवन को सही दिशा देने वाले मार्गदर्शक होते हैं। शिक्षक ज्ञान, संस्कार और अनुभव से विद्यार्थियों के भविष्य की नींव मजबूत करते हैं।



### केडी इंटरनेशनल स्कूल में ज्ञान और संस्कार के शिल्पकारों को विद्यार्थियों का नमन

खरखोड़ा। केडी इंटरनेशनल स्कूल में शिक्षक दिवस के अवसर पर विद्यार्थियों द्वारा अपने गुरुजनों के सम्मान में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यार्थियों द्वारा शिक्षकों को स्वागत से हुई। विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के लिए मनमोहक प्रस्तुतियां, भाषण, गीत एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। विद्यालय की ओर से सभी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा गया कि एक शिक्षक का योगदान केवल कक्षा तक सीमित नहीं होता। शिक्षक विद्यार्थियों के व्यक्तित्व, संस्कार और भविष्य के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



### द स्टैनफोर्ड स्कूल में केक काटकर शिक्षकों व विद्यार्थियों ने धूमधाम से मनाया शिक्षक दिवस

खरखोड़ा। द स्टैनफोर्ड स्कूल थाना खुर्द में हर्षोल्लास के साथ श्रद्धेय सर्वपल्ली डॉक्टर राधाकृष्णन की जयंती के उपलक्ष्य में शिक्षक दिवस मनाया। कक्षा नौवीं से बारहवीं के छात्र-छात्राओं ने रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया, जिसमें नृत्य, गीत, नाटक आदि शामिल थे। तत्पश्चात विद्यार्थियों ने शिक्षकवृंद से अनुमति लेकर उनकी भूमिका निभाई। कक्षा तीसरी से 12 वीं तक के सभी छात्र-छात्राओं में शिक्षकों के सम्मान में वॉटिंग कार्ड बनाकर गेट किये तथा केक काटा। विद्यालय के चेयरमैन उत्तम दहिया ने कहा कि गुरु हमारे अज्ञान को दूर करके हमारी प्रतिभा का विकास करते हैं, ताकि विद्यार्थी सफलता के शीर्ष तक पहुंच सकें। विद्यालय की निर्देशिका पूजा उत्सव दहिया ने कहा कि जीवन में गुरु का स्थान सर्वोपरि है। गुरु ही हमारे अंतःकरण को शिक्षा के प्रकाश से प्रकाशित करते हैं। विद्यालय के शैक्षणिक कोऑर्डिनेटर योगेश तत्स ने भी गुरु की महिमा बताई।

**हरिभूमि के स्थापना दिवस की**  
समाचार ही नहीं, विचार भी

**हार्दिक शुभकामनाएं**



**PRAYAAS**  
INTERNATIONAL SCHOOL  
(A Sr. Sec. Co-Educational School, Affiliated to CBSE)



RESULTS THAT SPEAK, ACHIEVERS THAT SHINE



8115647000, 9896025555, 9996000343  
PRAYAAS MARG, BEHIND CHOKHI DHANI, GANAUR (SONIPAT)



**HAPPY CHILD**  
INTERNATIONAL SCHOOL

Serving In Ganaur Since 1993  
Affiliated to CBSE New Delhi  
Affiliation No. 531821  
Pre nursery-10+2



"It has world class sports facilities like Swimming, Cricket, Badminton, Skating, Football, Judo Karate, Kabaddi etc."

Medical  
Non Medical  
Humanities  
Commerce



2nd Position  
in Ganaur Block  
Shagun-99 %  
495/500



Jagriti-96.4%  
482/500



Vanshika Saxena-94.6%  
472/500

**Our Shining Stars**  
**SESSION**  
**2025-26**



Amrita-94%  
470/500



Vanshika-93.6%  
458/500



Khushi-93.4%  
467/500



Arpan-92%  
460/500



Sarika-91.4%  
457/500



Saksham-90.4%  
452/500



Vanshika-90.2%  
451/500



Jiten Verma-90%  
450/500



Rimjhim-88.4%  
442/500



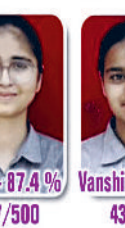
Sneha-88.4%  
442/500



Sezal-88.4%  
442/500



Vansh-88%  
440/500



Sama-87.4%  
437/500



Vanshika-86.8%  
434/500



Prince-86.8%  
434/500



Pari-86.6%  
433/500



Isha-86%  
430/500



Vanshu-85.6%  
428/500



Jatin-84.6%  
423/500



Kulvir-84%  
420/500



Devansh-83.8%  
419/500



Niyati-83.8%  
419/500



Randeep Singh-81.4%  
407/500



Dev Saroha-81.2%  
406/500



Avani-80.4%  
402/500



Abhimanyu-80%  
400/500

Campus-1 : Basant Vihar, Ganaur (Sonipat)

Campus-2 : Near Chokhi Dhani, Panchi Gujran, Ganaur (Hr.)

FOR ADMISSION CALL : 9518151576, 8222919316, 9896115327  
Email : happychild75@gmail.com

A Brighter Tomorrow  
Begins Here...



Learn Grow Excel

**RAUNAQ PUBLIC SCHOOL**  
GANAUR

Where **Excellence** Meets **Innovation**  
and Every Child Grows to Lead.



**100% ACADEMIC RESULT**  
**CLASSES PRE-NURSERY TO 12**



Top School  
in Sports



Advanced AI Labs  
for Student Growth



Smart  
Classrooms



Experienced &  
Dedicated Faculty



Holistic  
Development



English  
Communication



Activity Based  
Learning



Safe & Supportive  
Environment



Skill-Based &  
Future-Ready  
Learning

आप सभी को **हरिभूमि** के  
31वें **स्थापना दिवस**  
की  
**हार्दिक शुभकामनाएं**

**BRIGHT MINDS**

**STRONG VALUES**

**BRIGHT FUTURES**

Because  
Every Child  
Matters



**Nurturing  
Today for a  
Brighter  
Tomorrow**

Raunaq Nagar, BST Colony, Ganaur, Sonipat 98960-25200, 74198-88490, 98122-86849

DISCIPLINE | KNOWLEDGE | CHARACTER | EXCELLENCE



आप सभी को  
**हरिभूमि**  
31वें के  
**स्थापना दिवस**  
की  
**हार्दिक शुभकामनाएं**  
**शेखर आंजलि**  
जखौली मण्डल अध्यक्ष



आप सभी को  
**हरिभूमि** के  
31वें  
**स्थापना दिवस**  
की  
**हार्दिक शुभकामनाएं**  
**कुनाल कौशिक (राई)**  
पार्षद वार्ड 8



**PURE HYDRATION,  
PREMIUM TASTE**  
FOR A HEALTHY LIFE

Stay Refreshed,  
Stay Healthy!

ACF

**Crystal GOLD**

Purified Drinking Water  
Rich in Minerals  
Healthy & Safe  
Crystal Clear  
Refreshing  
Every Drop Tested for Purity



**ARYAN CREAMY FOODS**  
Contact us : 0130-2366365, +91 8816010310  
E-mail : aryancreamyfoods@gmail.com



**SARASWATI  
SR. SEC. SCHOOL**  
GT ROAD, MURTHAL (SONIPAT)

आप सभी को **हरिभूमि**  
31वें के  
**स्थापना दिवस**  
एवं  
**शिक्षक दिवस** की  
**हार्दिक शुभकामनाएं**



**ANAND SINGH LAKRA**



**KEY FEATURES**

- Academic Excellence
- Student-Centric Approach
- Moral & Ethical Education
- Holistic Personality Development
- Innovative Teaching Pedagogies
- NEP 2020 Implementation
- Comprehensive & Quality Education
- State-of-the-Art Sports Facilities
- Focus on Digital Literacy
- Student Well-being & Counselling
- Safe & Welcoming Environment
- Community Service & Social Responsibility
- Highly Skilled & Passionate Faculty
- Boundless Growth Opportunities
- Strong Parent-School Partnership
- Effective Communication Training
- Lush Green Campus
- Advanced Technology Integration

**CONTACT FOR ENQUIRY**  
**9813517031 | 9671810302 | 9671463052**