

खबर संक्षेप

जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम टाउन पार्क में हिसार। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ताऊ देवीलाल टाउन पार्क में जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में हरियाणा सरकार में लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे। उपयुक्त महेंद्र पाल ने यह जानकारी देते हुए बताया कि आयुष विभाग तथा योग आयोग की ओर से आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम के माध्यम से लोगों को स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया जाएगा। कार्यक्रम सुबह 6 बजे से आरम्भ होगा। हरियाणा सरकार ने इस बार योग दिवस का थीम योग युक्त नशा मुक्त रखा है।

मोटरसाइकिल चोरी के मामलों में 3 गिरफ्तार हिसार। पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के दो अलग-अलग मामलों में कार्रवाई करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। शहर थाना पुलिस ने जिंदल पार्क के पास से 3 नवंबर 2024 को चोरी हुई मोटरसाइकिल के मामले में राजस्थान के भरतपुर निवासी ईश्वर सिंह और अलवर निवासी सत्यकाम को गिरफ्तार किया है। यह मामला दौलतपुर निवासी दीपक की शिकायत पर दर्ज किया गया था। जांच के दौरान दोनों की वारदात में संलिप्तता सामने आई। वहीं बरवाला पुलिस ने ढींगड़ा पार्क के पास से चोरी हुई मोटरसाइकिल के मामले में सिवानी बोलान निवासी अमरजीत को गिरफ्तार किया है। यह मामला 23 फरवरी को बरवाला के वार्ड-4 निवासी राहुल की शिकायत पर दर्ज हुआ था। आरोपी चोरी के बाद मोटरसाइकिल को एक लावारिस स्थान पर छोड़ गए थे।

साइबर ठगी के 10 हजार रुपये करवाए वापस हिसार। साइबर अपराधों पर प्रभावी अंकुश लगाने तथा पीड़ितों को शीघ्र राहत प्रदान करने के उद्देश्य से पुलिस लगातार प्रयास कर रही है। इसी क्रम में साइबर क्राइम हेल्प डेस्क अग्रोहा द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए शिकायतकर्ता के 10 हजार की राशि सफलतापूर्वक वापस उसके बैंक खाते में रिफंड करवाई गई। पुलिस के अनुसार इस संबंध में शिकायत मिलने के बाद संबंधित माध्यमों से समन्वय स्थापित किया गया, जिसके परिणामस्वरूप पीड़ित की राशि सुरक्षित कर वापस उसके खाते में जमा करवाई गई।

किराना दुकान में चोरी का आरोपी गिरफ्तार हिसार। 12 क्वार्टर चौकी पुलिस ने किराना दुकान से मोबाइल चोरी के मामले में संजय नगर निवासी राजकुमार को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उसके कब्जे से चोरी से संबंधित दो मोबाइल फोन, 56 हजार रुपये नकद और चांदी की एक पांचबे बरामद की है। शिकायतकर्ता मनोज कुमार ने बताया था कि 17 जून को उनकी दुकान से उनकी पुत्री का मोबाइल चोरी हो गया था, जो उसके बैंक खाते से भी जुड़ा था। जांच में पता चला कि मोबाइल का उपयोग कर खाते से 56 हजार रुपये ट्रांसफर किए गए। मामले में सह आरोपी अजीत को पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है।

मंदिर और गुरुद्वारे में चोरी का आरोपी दबोचा हॉंसी। शहर थाना पुलिस ने प्रेम नगर स्थित एक अकादमी के मंदिर और गुरुद्वारे के दानपात्र चोरी मामले का खुलासा करते हुए मोहित को गिरफ्तार किया है, जबकि एक नाबालिग को पुलिस अभिरक्षा में लिया गया है। शिकायतकर्ता संजय की रिपोर्ट पर 17 जून को मामला दर्ज किया गया था। जांच के दौरान दोनों आरोपियों ने चोरी की वारदात में शामिल होने की बात स्वीकार की। पुलिस ने मोहित की निशानदेही पर 500 रुपये नकद बरामद किए, जबकि नाबालिग से 200 रुपये नकद, चोरी की गई स्टील की कुर्सियां और वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद की है।

चानौत जल आंदोलन जीत की दहलीज पर, पाइपलाइन में टी लगाने वाली टीम पहुंची

■ 35 दिन से आंदोलन कर रहे ग्रामीणों को राहत मिलने की जमी उम्मीद

हांसी। पेयजल आपूर्ति की मांग को लेकर पिछले 35 दिनों से आंदोलन कर रहे चानौत गांव के ग्रामीणों को शनिवार को बड़ी राहत मिलने की उम्मीद जगी, जब भाखड़ा नहर से हांसी शहर को आने वाली मुख्य पेयजल पाइपलाइन में लगाने के लिए टी गांव में भेजी गई है। बता दें कि चानौत के ग्रामीण पिछले 36 दिनों से मांग कर रहे हैं कि भाखड़ा नहर से शहर को आने वाली पाइपलाइन में टी लगाकर चानौत गांव को सीधे पेयजल आपूर्ति दी जाए। उनका कहना है कि इससे गांव की वर्षों पुरानी पेयजल समस्या का स्थायी समाधान हो सकता है। शनिवार को गांव में टी ज्वाइट पहुंचने के

बाद धरनास्थल पर उत्साह का माहौल देखने को मिला। ग्रामीणों और आंदोलनकारियों ने इसे अपने संघर्ष की बड़ी सफलता बताया। उनका कहना है कि लगातार धरना, प्रदर्शन और आमरण अनशन के दबाव के बाद प्रशासन को उनकी मांग पर कार्रवाई करनी पड़ी है।

गौरतलब है कि गांव में पेयजल संकट को लेकर पिछले 36 दिनों से धरना जारी है तथा पांच ग्रामीण 12 दिन से आमरण अनशन पर बैठे हुए हैं। इस दौरान कई दौर की वार्ताएं हुईं, लेकिन समाधान नहीं निकल पाया था। अब पाइपलाइन में टी लगाने की प्रक्रिया शुरू होने से आंदोलन के समाधान की उम्मीद मजबूत हुई है। हालांकि धरना समिति के सदस्यों ने कहा कि जब तक कार्य पूर्ण नहीं हो जाता और गांव में नियमित पेयजल आपूर्ति शुरू नहीं हो जाती, तब तक अंतिम निर्णय नहीं लिया जाएगा।



हांसी : भाखड़ा नहर से शहर में आने वाली पाइप लाइन में टी लगाने के लिए गड्ढा खोदती जेसीबी मशीन व चानौत गांव पहुंची टी ज्वाइट।

इम्तिहान: नीट परीक्षा के लिए हिसार में हाई अलर्ट, केंद्रों के आसपास ड्रोन उड़ाने पर प्रतिबंध

आज 15 केंद्रों पर 6785 अभ्यर्थी देंगे परीक्षा 35 फ्री बसों के साथ सुरक्षा के कड़े इंतजाम

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

जिले में 21 जून को होने वाली नीट-यूजी परीक्षा की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। परीक्षा के लिए शहर में 15 केंद्र बनाए गए हैं, जहां 6785 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। अभ्यर्थियों की सुविधा के लिए बस स्टैंड से परीक्षा केंद्रों तक और परीक्षा के बाद वापसी के लिए निशुल्क बस सेवा उपलब्ध कराई गई है।

परीक्षा की पारदर्शिता और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सभी केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे, जैमर, बायोमेट्रिक सत्यापन, वीडियोग्राफी और फ्रिस्किंग की व्यवस्था की गई है। केवल अधिकृत एवं पहचान-पत्रधारी कर्मियों को ही प्रवेश मिलेगा। प्रत्येक केंद्र पर महिला पुलिसकर्मियों सहित पर्याप्त पुलिस बल तैनात रहेगा। पार्किंग, पेट्रोलिंग व निगरानी के लिए विशेष इयूटियां लगाई गई हैं। प्रशासन के ने यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के लिए प्रमुख चौराहों पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात किया गया है।



10 हजार से अधिक परीक्षार्थी व अग्निवाक पहुंचेंगे

नीट-यूजी परीक्षा को लेकर रोडवेज ने परीक्षार्थियों की सुविधा के लिए 35 विशेष बसों का प्रबंध किया है। 15 परीक्षा केंद्रों के लिए अलग-अलग रूट निर्धारित करते हुए विशेष बस सेवाएं संचालित की जाएगी। परीक्षार्थियों को सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक परीक्षा केंद्रों पर पहुंचने के साथ-साथ परीक्षा समाप्ति के बाद शाम सवा 5 बजे से 7 बजे तक उन्हें वापस लाने की व्यवस्था की गई है। बस स्टैंड पर 5 हेल्प डेस्क भी लगाए गए हैं। इसके अलावा बस स्टैंड पर गर्मी को देखते पीने के लिए पानी तथा ओआरएस के घोल की भी व्यवस्था की गई है। परीक्षा के दौरान लगभग 10 हजार से अधिक परीक्षार्थियों एवं उनके

अभिभावकों के हिसार पहुंचने की संभावना है। इसे देखते हुए पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने शहर की यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के लिए पुलिस उपाधीक्षक संजीव कुमार को पर्यवेक्षण अधिकारी नियुक्त किया गया है। शहर के प्रमुख चौराहों एवं संवेदनशील स्थानों जैसे बरवाला चुंगी, सिविल अस्पताल मोड़, बस स्टैंड, तलाक़ी गेट, नागोरी गेट, पारिजात चौक, रानी लक्ष्मीबाई चौक, फव्वारा चौक, कैप चौक एवं डाइडा चौक पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात रहेगा। ट्रैफिक पुलिस यह सुनिश्चित करेगी कि सड़क किनारे अतिरिक्त पार्किंग न हो तथा यातायात सुचारु रूप से संचालित रहे।

परीक्षा केंद्रों ने किया निरीक्षण

उपयुक्त महेंद्र पाल ने शनिवार को परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। सभी 15 परीक्षा केंद्रों पर तैयारियों की समीक्षा करते हुए उन्होंने पूर्ण पारदर्शिता के साथ परीक्षा सम्पन्न करवाने के लिए जरूरी निर्देश दिए। उन्होंने एसपी सिद्धांत जैन के साथ परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा भी की। उन्होंने बताया कि परीक्षा के लिए सुबह 11 बजे से प्रवेश आरंभ हो जाएगा। परीक्षा केंद्र अधीक्षकों को जैमर, पेयजल, शौचालय और साफ-सफाई की उचित व्यवस्था सुनिश्चित करने, लडकी व लड़कियों की अलग लाइन लगाकर एंटी करवाने और बायोमेट्रिक जांच उपरांत परीक्षा केंद्रों तक भेजने की हिदायत दी गई। उपयुक्त ने स्वयं सीसीटीवी कैमरों की जांच की।

इन परीक्षा केंद्रों के लिए रहेगी स्पेशल बसों की व्यवस्था

गुरु जगमोहन विश्वविद्यालय एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, गवर्नमेंट कॉलेज फॉर वुमेन, गुरु दत्त पॉलिटेक्निक, आर्मी पब्लिक स्कूल मिलिट्री स्टेशन हिसार, पीएम श्री केवी हिसार केंद्र, गवर्नमेंट कॉलेज स्थित पीजी एंड कॉमर्स ब्लॉक तथा सावित्री बाई फुले ब्लॉक, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर व कॉलेज ऑफ कम्प्यूटिरी साइंस, कैपस स्कूल, पीएम श्री जीएसएसएस राजका, गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल गंगवा, राजकीय मॉडल संस्कृत सीनियर सेकेंडरी स्कूल जहाजपूल तथा जीएसएसएस पटेल नगर केंद्रों के लिए यह व्यवस्था सुनिश्चित की गई है।

इन पर रहेगा प्रतिबंध

परीक्षा की निष्पक्षता एवं गोपनीयता बनाए रखने के लिए परीक्षा केंद्रों के अंदर मोबाइल फोन, ब्लूटूथ डिवाइस, स्मार्ट वॉच, ईयरफोन, टैबलेट, डिजिट कैमरा, पेजर सहित किसी भी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों ने जाने पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। पेन, पेंसिल, पर्स, बेल्ट, पुस्तकें, नोट्स एवं अन्य प्रतिबंधित सामग्री भी अंदर ले जाने की अनुमति नहीं होगी। परीक्षा केंद्रों के आसपास कोविंग संस्थान, फोटोस्टेट केंद्र, स्टेशनरी व संबंधित व्यावसायिक प्रतिष्ठानों पर विशेष निगरानी रखी जाएगी। परीक्षा अवधि के दौरान केंद्रों के आसपास ड्रोन उड़ाने पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। हर परीक्षार्थी को सुरक्षा जांच एवं सत्यापन के बाद ही प्रवेश दिया जाएगा।

तैयारी पूरी, आमजन सहयोग करे

आमजन से अपील है कि परीक्षा के दौरान यातायात व्यवस्था बनाए रखने में पुलिस का सहयोग करे, अपने वाहन निर्धारित पार्किंग स्थलों पर ही खड़े करे तथा परीक्षा केंद्रों के आसपास अनावश्यक भीड़ एकाग्र न करे। परीक्षार्थियों एवं उनके अभिभावकों से अनुरोध है कि वे समय से पूर्व परीक्षा केंद्र पर पहुंचे तथा प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन करें। -सिद्धांत जैन, एसपी, हिसार।

नीट परीक्षा कराने के लिए प्रशासन की तरफ से सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। परीक्षार्थियों को परीक्षा केंद्रों तक आगमन के लिए फ्री बस सेवा का प्रबंध किया गया है। परीक्षा केंद्रों के आसपास शांति और अलगाव बनाए रखने के लिए अनावश्यक भीड़ इकट्ठा न होने देने की हिदायत दी गई है। अभ्यर्थियों के साथ आने वाले अभिभावकों के लिए परीक्षा केंद्रों के समीप ही बैठने और पेयजल इत्यादि की व्यवस्था सुनिश्चित के निर्देश दिए गए। -महेंद्र पाल, डीसी, हिसार।

गणेश हत्याकांड: पीड़ित परिवार व सेवानिवृत्त न्यायाधीश ने पुलिस जांच पर जताई आपत्ति

हिसार। इंडियन दलित फोरम के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं रियार्ड जज संजीव कुमार ने नगर के 12 क्वार्टर क्षेत्र निवासी गणेश की हत्या के मामले में क्लोज रिपोर्ट दाखिल करने पर आपत्ति जताई है।

संजीव कुमार शांति नगर स्थित कम्प्यूटिरी सेंटर में आयोजित समाज की बैठक के बाद मीडिया कर्मियों से बातचीत कर रहे थे। बाद रहे 7 जुलाई 2025 की रात पुलिस कार्रवाई के दौरान छत से गिरने से गणेश की मौत हो गई थी। परिवार और मोहल्ला वासियों ने आरोप लगाया था कि पुलिस द्वारा छत से गणेश व आकाश को गिराया गया था, जिस कारण गणेश की मौत हो गई।

नई अनाज मंडी में अटल किसान-श्रमिक कैटीन शुरू

मात्र 10 रुपये में मिलेगा पौष्टिक भोजन

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा ने शहर की नई सब्जी मंडी में ‘अटल किसान-श्रमिक कैटीन’ का उद्घाटन किया। हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड के तत्वावधान में तथा हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के सहयोग से संचालित इस कैटीन में किसानों, श्रमिकों एवं मंडी में कार्यरत मजदूरों को मात्र 10 रुपये में पौष्टिक एवं गुणवत्तापूर्ण भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। इस अवसर पर मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा कि प्रदेश सरकार किसानों, मजदूरों और श्रमिक वर्ग के कल्याण के लिए निरंतर कार्य कर रही है। अटल किसान-श्रमिक



हिसार। कैटीन के शुभारंभ पर भोजन ग्रहण करते कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा व अन्य।

कैटीन का उद्देश्य मेहनतकश वर्ग को सस्ती दरों पर स्वच्छ, पौष्टिक और सम्मानजनक भोजन उपलब्ध कराना है। उन्होंने कहा कि मंडियों में दिनभर कार्य करने वाले किसानों और श्रमिकों को इस सुविधा से बड़ी

राहत मिलेगी। कार्यक्रम के दौरान भाजपा जिला अध्यक्ष आशा खेड़न ने इस पहल को किसानों एवं श्रमिकों के हित में एक महत्वपूर्ण कदम बताते हुए सरकार का आभार व्यक्त किया।

संकल्प महिला क्लस्टर की ओर से होगा संचालन

मार्केट कमेटी चेयरमैन रविन्द्र रॉकी बताया कि यह कैटीन हरियाणा राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के अंतर्गत संकल्प महिला क्लस्टर द्वारा संचालित की जाएगी, जिससे महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण को भी बढ़ावा मिलेगा। कैटीन के शुभारंभ अवसर पर कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा स्वयं सहायता समूह की महिलाओं से कैटीन के संचालन की जानकारी ली और स्वयं वहां बैठकर भोजन किया। इस अवसर पर पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा, मार्केट कमेटी सचिव भरत शर्मा, जिला कार्यक्रम प्रबंधक वीरेन्द्र श्योराण, अजय कंत जोगड़ा सहित अन्य अधिकारी, सब्जी मंडी के व्यापारी प्रतिनिधि एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

रिपोर्ट के खिलाफ अब खटखटाया जाएगा हाईकोर्ट का दरवाजा

मंत्री पर वादाखिलाफी का आरोप

इससे पूर्व समाज की हुई बैठक में सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण बेदी पर भी वायदा खिलाफी का आरोप लगाया गया। बैठक में कहा गया कि मंत्री ने गणेश हत्याकांड मामले में परिवार को 25 लाख की आर्थिक सहायता व एक सरकारी नौकरी दिलाने का आश्वासन दिया था। लगभग एक साल बीतने को है, किंतु वायदा पूरा नहीं किया गया। बैठक में राष्ट्रीय झंडा मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष लाखन सिंह, राष्ट्रीय झंडा मंच के प्रदेश अध्यक्ष विनोद डुलगाव, एडवोकेट अरुण, हरे का सहारा संस्था के प्रधान सुरेंद्र, प्रधान देवेंद्र शीलू, नीना, विक्रम, दिनेश, गगन, अशोक, कार्तिक, विशाल, सुनील, संजीव कुमार आदि उपस्थित थे।

जोधपुर-हिसार ट्रेन को सिरसा तक चलाया जाए आदमपुर। क्षेत्र के विभिन्न संगठनों ने जोधपुर-हिसार रेलगाड़ी को सिरसा तक चलने की मांग की है। इस संबंध में मानव कल्याण सेवा ट्रस्ट, भारत विकास परिषद, सालासर खाटू श्याम सेवा समिति, जय दुर्गा सेवा मंडल, आदमपुर संघर्ष समिति आदि ने इस संबंध में उत्तर पश्चिम रेलवे के अधिकारियों से इस ट्रेन को सिरसा तक चलाने की मांग की है।

इनका कहना है कि यह ट्रेन हिसार में रात्रि 10:00 बजे आती है तथा वापसी सुबह 6:30 बजे जोधपुर के लिए रवाना होती है, जिसके चलते इस ट्रेन को आसानी से सिरसा तक किया जा सकता है। इस ट्रेन के सिरसा तक चलने से जहां रेलवे की आय में वृद्धि होगी वहीं सालासर ,जोधपुर व राजस्थान के अन्य स्थानों पर आने जाने वाले यात्रियों को भी काफी सुविधा मिलेगी।



बरवाला। विभागाध्यक्षों के साथ विकास परियोजनाओं तथा जन कार्यों को लेकर चर्चा करते कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा।

फोटो: हरिभूमि

मंत्री गंगवा ने लंबित कार्यों पर अधिकारियों से की जवाबतलबी

■ बरवाला में अधिकारियों की समीक्षा बैठक लेकर विकास कार्यों की प्रगति की रिपोर्ट ली

■ जनसमस्याओं का त्वरित समाधान करना सरकार की प्राथमिकता : रणबीर गंगवा

हरिभूमि न्यूज ►► बरवाला

हरियाणा के लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा ने विभिन्न विभागों के अधिकारियों की समीक्षा बैठक लेकर विकास कार्यों की प्रगति का जायजा लिया। बैठक में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग, लोक निर्माण विभाग, हरियाणा राज्य कृषि विपणन बोर्ड, नगर परिषद, विकास एवं पंचायत विभाग, राजस्व विभाग सहित अन्य संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

बैठक के दौरान कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने वार्ड एवं क्षेत्रवार सड़कों, सीवरेज व्यवस्था, पेयजल आपूर्ति तथा जनता से जुड़े अन्य विकास कार्यों की वर्तमान स्थिति के बारे में विस्तार से जानकारी ली। उन्होंने विभागवार समीक्षा करते हुए अधिकारियों से पूर्व में दिए गए

की वार्ता हो चुकी है।
■ विधायक विनोद भयाना, महिपाल दांडा व मंत्री रणबीर गंगवा व अफसरों के साथ हो चुकी बैठक।
■ प्रशासन ने गांव के लिए भाखड़ा नहर से स्पेशल पेयजल लाइन बिछाने का कार्य शुरू कर दिया है।
■ शहर के लिए बिछाई जा रही लाइन में टी-कनेक्शन देकर गांव को पानी देने की मांग पर उड़ें हैं ग्रामीण
■ आंदोलनकारियों का दावा है कि उनकी मांग मानने से पेयजल समस्या का होगा स्थायी समाधान

श्री श्याम महोत्सव में महिलाओं की बालियां चुराने का आरोपी काबू

हांसी। किला बाजार चौकी पुलिस ने श्याम बाबा झांकी के दौरान महिलाओं के कानों से सोने की बालियां चोरी करने के मामले का खुलासा करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान पंजाब के बठिंडा जिले के गुनियाना गांव निवासी मोनू उर्फ अजय के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी की गई एक सोने की बाली भी बरामद की है। न्यायालय में पेश करने के बाद आरोपी को दो दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

जांच अधिकारी मुनीश कुमार ने बताया कि हांसी निवासी राजबाला ने शिकायत दर्ज करवाई थी कि 18 जून को वह अपने परिवार के साथ शहर में श्री श्याम महोत्सव के दौरान निकाली गई जगन्नाथ रथयात्रा झांकी देखने के लिए गई थी। जब झांकी विश्वकर्मा चौक के पास पहुंची तो भीड़ का फायदा उठाकर अज्ञात व्यक्ति ने उसकी सोने की बाली तोड़ ली। शिकायतकर्ता के अनुसार उसी दौरान अन्य महिलाओं के कानों से भी सोने की बालियां और झुमके चोरी किए गए थे। थाना शहर हांसी पुलिस ने चोरी की धारा के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की। जांच के दौरान पुलिस ने तकनीकी साक्ष्यों, सीसीटीवी फुटेज और अन्य सुरागों के आधार पर मोनू उर्फ अजय को गिरफ्तार कर कोर्ट में पेश कर दो दिन के रिमांड पर लिया गया है।



एचकेआरएन व ग्रुप-डी कर्मचारियों को प्रशिक्षण

हिसार। हरियाणा लोक प्रशासन संस्थान द्वारा हरियाणा कौशल रोजगार निगम तथा ग्रुप-डी कर्मचारियों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन गुरु दक्ष राजकीय पॉलिटेक्निक में किया गया। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम तकनीकी शिक्षा निदेशालय, हरियाणा, पंचकुला के निर्देशानुसार आयोजित किया गया। प्रशिक्षण के प्रथम दिन प्रतिभागियों को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के माध्यम से कार्य दक्षता बढ़ाने, साइबर अपराधों से बचाव, प्रेरणा कौशल एवं तनाव प्रबंधन जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विशेषज्ञों द्वारा विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। दूसरे दिन ग्रुप-डी कर्मचारियों के कर्तव्यों, कार्यालयीन शिष्टाचार, समय प्रबंधन एवं अनुशासन, हरियाणा सिविल सेवा (आचरण) नियम-2016 तथा प्रशासन में नैतिकता एवं मूल्यों से संबंधित विषयों पर व्याख्यान आयोजित किए गए।

जीएस टेक्नोलॉजीज एवं स्टेंजा लिविंग में चयन

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के सौजन्य से जीएस टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड, हिसार तथा स्टेंजा लिविंग, नोएडा के प्लेसमेंट ड्राइव के माध्यम से विश्वविद्यालय के विभिन्न शैक्षणिक कार्यक्रमों के 12 विद्यार्थियों का चयन हुआ है। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई व कुलसचिव डॉ. विजय कुमार ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई दी है। सहायक निदेशक प्लेसमेंट डॉ. आदित्य वीर सिंह ने बताया कि जीएस टेक्नोलॉजीज में चयनित विद्यार्थियों में बीटेक आईटी के अंकित शर्मा, बीटेक सीएसई-एआईएमएल की जानवी, कोकिल व राहुल, बीटेक प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी के करण कपूर, बीटेक इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग की अनन्या जैन, बीएससी डेटा साइंस की भूमिका तथा एम्पटेक मैकेनिकल इंजीनियरिंग के शिवम शामिल हैं।

मारपीट मामले में तीन माह से फरार आरोपी गिरफ्तार

हिसार। शहर की 12 नक्वाट चौकी पुलिस ने मारपीट एवं चोट पहुंचाने के मामले में कार्रवाई करते हुए तीन माह से फरार चल रहे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। उसकी पहचान टिब्बा दानाशेर निवासी कुणाल के रूप में हुई है। चौकी प्रभारी एएसआई राकेश कुमार ने बताया कि इस संबंध में मिलनेवाटे शिव नगर निवासी अक्षय ने शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार वह अपने दोस्तों के साथ स्कूटी पर जा रहा था। इस दौरान फैसी टेलर के नजदीक कुछ युवकों ने मारपीट की, जिसमें शिकायतकर्ता को गंभीर चोट आई थी तथा उसे उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया था। पुलिस ने केस दर्ज करके जांच करते हुए फरार चल रहे कुणाल को गिरफ्तार कर लिया।

ठगी गई राशि का एक हिस्सा बरानद

हिसार। साइबर थाना पुलिस ने ऑनलाइन बैंकिंग धोखाधड़ी में एक आरोपी को जांव में शामिल किया है। पुलिस से उससे ठगी गई राशि का एक हिस्सा बरानद किया है। जांव अधिकारी एएसआई अनिल कुमार ने बताया कि 5 नवंबर 2025 को शिकायतकर्ता ने दर्ज शिकायत में बताया था कि 4 नवंबर 2025 को उनके पीएनबी खाते से चार लाख रुपये निकाल लिए गए। शिकायतकर्ता ने इंटरनेट बैंकिंग के लिए बैंक की एप्लीकेशन डाउनलोड की थी। इसी दौरान क्राइमरूप वीडियो कॉल आई, जिस पर बैंक का लोगो प्रदर्शित हो रहा था। कॉल करने वाले ने स्वयं को बैंक कर्मचारी बताते हुए एक लिंक भेज और उस पर क्लिक करने के लिए कहा। लिंक पर क्लिक करते ही शिकायतकर्ता के बैंक खाते से दो अलग-अलग ट्रांजेक्शनों में कुल 4 लाख रुपये की राशि निकल गई। शिकायतकर्ता ने तत्काल बैंक से संपर्क कर अपना खाता फ्रीज करवाया था।

अध्यापकों का नियमित करने की मांग

बरवाला। अतिथि अध्यापकों का एक प्रतिनिधिमंडल संयोजक बरवाला ब्लॉक प्रमाण दया किशन गुरुद्वारा के नेतृत्व में कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा से मिला और अतिथि अध्यापकों को नियमित करवाए जाने की मांग की। इस प्रतिनिधिमंडल में शामिल बरवाला ब्लॉक प्रधान दया किशन गुरुद्वारा, मोनिका वावला, पंचज, सुनीता, सुरेश चहल, सुखबीर बूरा, वीरेंद्र पूनिया, रविंद्र नारनोद, राजेंद्र अग्रोहा, अशोक नैन, धर्मपाल पूनिया, प्रदीप नैन, सतलाल गोहदरा, अशोक शर्मा, प्रवीण गुरुद्वारा व नरेंद्र लोहान आदि मौजूद थे।

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, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 7988727916, 9315429403, 9253681005

हिसार स्मृति वन पार्क में लगे योग शिविर में तोड़ा अपना रिकॉर्ड लक्ष्य-50 था, 120 सूर्य नमस्कार कर दो बहनों ने रच डाला इतिहास



हिसार। विजेताओं को सम्मानित करती योग शिक्षिका कांता हुड्डा।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शनिवार सुबह स्थानीय स्मृति वन पार्क में अद्भुत जोश और उत्साह का माहौल देखने को मिला। योग शिक्षिका और हरियाणवी रिवाज समिति की अध्यक्ष (गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड धारक) कांता हुड्डा के नेतृत्व में आयोजित इस योग शिविर में लगभग 60 महिलाओं और बच्चों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस बार का मुख्य आकर्षण महिलाओं द्वारा सूर्य नमस्कार में स्थापित किया गया नया कीर्तिमान रहा। कड़े मुकाबले में दो सगी बहनों ने मारी बाजी शिविर में इस बार सभी के लिए 50 सूर्य नमस्कार करने का लक्ष्य निर्धारित किया गया था।

इस चुनौतीपूर्ण लक्ष्य को तकरीबन सभी महिलाओं ने आसानी से पूरा कर लिया। लेकिन इसके बाद मुकाबला बेहद कड़ा होता चला गया। अंत में दो सगी बहनों—सुनीता देवी और सुरेश देवी ने गजब की सहनशक्ति और

नियमित योगाभ्यास से असाध्य रोगों से मिल सकती है निजात : जयंत लोहान

हिसार। सेक्टर 16-17 स्थित व्यायाम योग स्कूल की ओर से टाउन पार्क में 21 जून को होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बारे एक दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। योग शिविर में मेयर प्रवीण पोपनी मुख्य अतिथि रहे। मेयर प्रवीण पोपनी ने शिविर में उपस्थित योग साधकों को योग की महिमा बताते हुए कहा कि आज कल के तनाव भरे माग-दौड़ जीवन में हमने योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाने की आवश्यकता है। अगर हम नियत प्रतिदिन 30 से 40 मिनट तक व्यायाम, योग व वॉक करेंगे तो कोई रोग हमारे शरीर के आसपास नहीं आएगा। योग पद्धति आदिकाल से चली आ रही है, ऋषि मुनि अपनी दिव्यताएं घंटों योग करके प्रारंभ करते थे। योग शिक्षक जयंत लोहान ने सूक्ष्म व्यायाम योग किया से योग साधकों को घुटने के दर्द, कमर दर्द, तनाव मुक्त, वजन कम करने के आसान तरीकों के अलावा असाध्य रोगों से निजात पाने के योग करवाए।

दमखम का परिचय देते हुए 120 सूर्य नमस्कार कर डाले। दोनों बहनों ने न सिर्फ अपना पिछला रिकॉर्ड तोड़ा, बल्कि इस कड़े कॉम्पिटिशन को जीतकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। बड़ों की इस ऊर्जा को देख बच्चे भी पोछे नहीं रहे। शिविर में मौजूद बच्चों अपना, मनन, कविका, गर्वित और आयुष ने 75 से अधिक सूर्य नमस्कार करके सबको हैरान कर दिया। महिलाओं और बच्चों के इस बढ़ते उत्साह को देखते हुए अगली

बार के लिए 100 सूर्य नमस्कार का लक्ष्य तय किया गया है। शिविर के समापन पर सुमन जाखड़ द्वारा सभी प्रतिभागियों को फलाहार (फल) वितरित किया गया।

इस अवसर पर रेखा, सुनीता चहल, रेनु गाट, अनीता देवी, सुनीता जालान, बाला देवी, गीत हुड्डा, सुमित्रा देवी, प्रमिला देवी, निशा देवी, मीना देवी, मीना हुड्डा, ऊषा राठी, रोशनी देवी और उषा शर्मा सहित बड़ी संख्या में महिलाएं उपस्थित रहीं।

कांग्रेस नेतृत्व जमीनी कार्यकर्ताओं को दे रहा सम्मान : बृजलाल

हिसार। कांग्रेस भवन में नवनिर्वाचित बरवाला ग्रामीण ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष सरवन सिंह का जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष बृजलाल बहबलपुरिया एवं एआईसीसी सदस्य राजेश सांदलाना के नेतृत्व में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने स्वागत एवं सम्मान किया। इस अवसर पर जिला कांग्रेस अध्यक्ष बृजलाल बहबलपुरिया ने कहा कि कांग्रेस पार्टी की सबसे बड़ी ताकत उसके समर्पित कार्यकर्ता हैं, जो वर्षों से बिना किसी स्वायं के संगठन और जनसेवा के लिए कार्य करते हैं। कांग्रेस नेतृत्व द्वारा ऐसे कर्मठ और जुझारू कार्यकर्ताओं को संगठन में महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां सौंपना इस बात का प्रमाण है कि पार्टी कार्यकर्ताओं के सम्मान और संगठन की मजबूती के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सरवन सिंह लंबे समय से कांग्रेस विचारधारा को मजबूती देने का कार्य कर रहे हैं और उनकी नियुक्ति से बरवाला स्थल क्षेत्र में संगठन को नई ऊर्जा और नई दिशा मिलेगी। एआईसीसी सदस्य राजेश सांदलाना ने कांग्रेस हाईकमान का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि पार्टी ने हमेशा जमीनी स्तर पर संघर्ष करने वाले कार्यकर्ताओं को आगे बढ़ाने का कार्य किया है।



हिसार। कांग्रेस कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया गया।

हुक्के का शौक न पालें, लग सकती है नशे की लत : राहुल



हिसार। नशा मुक्त भारत सप्ताह के तहत गांव कुतुबपुर में नशा जमाखुस्ती कार्यक्रम आयोजित किया गया।

हिसार। नशा मुक्त भारत सप्ताह के तहत गांव कुतुबपुर में नशा जमाखुस्ती कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का आयोजन जिला प्रशासन, जिला समाज कल्याण विभाग एवं आरोग्य भारती के सहयोग से किया गया। इसमें युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों और इससे बचाव के उपायों की जानकारी दी गई। नशा मुक्त मित्र एवं सामाजिक कार्यकर्ता राहुल शर्मा ने कहा कि नशा छोड़ना नाम जरूर है, लेकिन इसके दुष्प्रभाव व्यक्ति, परिवार और समाज को लंबे समय तक प्रभावित करते हैं। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में हुक्के का चलन अधिक है और कई युवा केवल शौक या दोस्तों की संगत में इसकी शुरुआत कर देते हैं। यही आदत आगे चलकर गंभीर नशे की लत का रूप ले सकती है। उन्होंने युवाओं से नशे से दूर रहने और अपने मित्रों व परिवार के लोगों को भी इसके प्रति जागरूक करने का आह्वान किया। कार्यक्रम के दौरान नशा मुक्त भारत अभियान की जानकारी देते हुए युवाओं को नशा न करने की शपथ भी दिलाई गई। इस अवसर पर अनिल कसाना, दिनेश सेनी, सुमित कसाना, अंकित मुंजर सहित अनेक ग्रामीण मौजूद रहे।

नशा बेचोगे तो संपत्ति जब्त, जेल भी जाओगे

78.47 लाख की अवैध संपत्तियां अटैच

- पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने दी सुधरने की चेतावनी, कहा-सख्ती जारी रहेगी

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

प्रदेश सरकार के नशामुक्त हरियाणा अभियान को प्रभावी रूप से लागू करते हुए जिला पुलिस ने नशा तस्करो के विरुद्ध एक निर्णायक कार्रवाई की शुरुआत की है। अभियान के तहत पुलिस ने नशा तस्करी से अर्जित अवैध संपत्तियों पर कानूनी शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। अब तक एनडीपीएस एक्ट की धारा 68-एफ के तहत 78 लाख 47 हजार 170 रुपये मूल्य की संपत्तियां अटैच की गई हैं।

पुलिस द्वारा बीते तीन माह के दौरान दर्ज विभिन्न एनडीपीएस मामलों की विस्तृत वित्तीय एवं संपत्ति संबंधी जांच की गई। जांच में सामने आया कि आरोपियों ने नशा तस्करी से अर्जित अवैध धन से वाहन, जमीन व अन्य संपत्ति खरीद रखी है। सभी दस्तावेजों का सत्यापन एवं कानूनी प्रक्रिया पूर्ण करने के उपरांत इन संपत्तियों को पुलिस

इन आरोपियों की अवैध संपत्तियों पर हुई कार्रवाई

पुलिस ने कुल भी आरोपियों की संपत्तियों पर कार्रवाई की है। इनमें राजस्थान के खाजूवाला निवासी विजयपाल की तीन कारें व एक मोटरसाइकिल, पंजाब के मोगा निवासी गुरप्रीत सिंह उर्फ एफपी की 6 पहिया अशोक लैलेड गाड़ी, हिसार के पीरावाली निवासी सतपाल उर्फ सती की एक बेजा कार एवं एक मोटरसाइकिल, हिसार के संत नगर निवासी भूपेन्द्र की एक मोटरसाइकिल एवं एक स्कूटी शामिल है। इसी तरह हिसार के चमारखेड़ा गांव निवासी सोनू की एक पल्सर मोटरसाइकिल, अंबेडकर कॉलोनी निवासी विकास उर्फ सरकारी की एक स्कूटी, अंबेडकर बस्ती की संजय एक अपावे मोटरसाइकिल, दाणी सदलपुर निवासी रविन्द्र उर्फ बोला की दो मोटरसाइकिल तथा दाणी सदलपुर के ही मनीष उर्फ घोलू की एक मोटर कैब एवं एक मोटरसाइकिल शामिल हैं, जो अटैच की गई है।

ने अटैच कर लिया है। हिसार के एसपी सिद्धांत जैन ने नशा तस्करो को सुधर जाने की चेतावनी दी है।

कार्रवाई की प्रमुख उपलब्धियां

- कुल अटैच संपत्ति का मूल्य : 78 लाख 47 हजार 170
- विभिन्न मामलों के कुल आरोपी : 9
- इन मामलों में कुल वाहन अटैच : 16
- अटैच संपत्तियों में शामिल वाहन : चार कारें, एक मोटर कैब, एक लैलेड कैटर, 8 मोटरसाइकिल व दो स्कूटी।

नशे की कमाई की एक-एक संपत्ति पर नजर : सिद्धांत जैन

पुलिस अब केवल नशा तस्करो की गिरफ्तारी तक सीमित नहीं है, बल्कि उनके अपराध से अर्जित आर्थिक साम्राज्य को भी ध्वस्त करने के लिए पूरी प्रतिबद्धता और कानूनी मजबूती के साथ कार्य कर रही है। जब तक नशा तस्करो की अवैध कमाई और संपत्तियों पर प्रहार नहीं होगा, तब तक नशे के संगठित नेटवर्क को पूरी तरह समाप्त करना संभव नहीं है। नशे की कमाई से खरीदी गई एक-एक संपत्ति पर हिसार पुलिस की पैनी नजर है। - सिद्धांत जैन, एसपी, हिसार।

पतंजलि परिवार का त्याग सेवा भाव अनुकरणीय

हिसार। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के अंतर्गत ठाकुरदास भार्गव सीनियर सेकेंडरी स्कूल के फुटबॉल मैदान में चल रहे 15 दिवसीय योग साधना शिविर के 14वें दिन शहर के अधिवक्ताओं द्वारा दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। इस अवसर पर आर्यनगर गुरुकुल के मंत्री लाल बहादुर खोवाल ने कहा कि पतंजलि परिवार का त्याग, सेवा भाव अनुकरणीय है। प्रवक्ता हिन्दुस्तानी ने बताया कि 21 जून प्रातः 5 बजे से 7 बजे तक सज्जना योगियों का महाकुम्भ ठाकुरदास भार्गव सीनियर सेकेंडरी स्कूल, हिसार के फुटबॉल मैदान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग का भव्य महाकुम्भ आयोजित किया जाएगा। उन्होंने शहरवासियों से इस ऐतिहासिक अवसर को हाथ से न जाने देने का आग्रह करते हुए कहा कि पतंजलि के समर्पित कार्यकर्ता एवं योग शिक्षक शैलेन्द्र मल्होत्रा पद्मरास एवं वज्रासन में विश्व रिकॉर्ड स्थापित करने का प्रयास करेंगे।



खांडा खेड़ी में गायत्री मंत्र उच्चारण के साथ किया योग



नारनोद। गांव खांडा खेड़ी के शहीद भगत सिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे 15 दिवसीय सहयोग शिक्षण प्रशिक्षण शिविर का दसवें दिन का शुभारम्भ मुख्य अतिथि गांव मोहनदा से भारतीय सेना में कार्यरत पूलकुमार झारा मां सरस्वती के चरणों में दीप प्रज्ज्वलित करके किया। जिला प्रमारी वेद प्रकाश आर्य ने ओम और गायत्री मंत्र के उच्चारण के साथ योग करवाया। वेद प्रकाश आर्य ने अद्वय आत्मक योग और कर्ण पीडांतक योग अभ्यास और त्राटक किया के बारे में विस्तार से बताया। जिला सोशल मीडिया प्रमारी हंसी व योग शिक्षक बिजेंद्र आर्य ने सहयोग शिक्षक प्रशिक्षण शिविर में आए हुए सभी योग साधकों को सूर्य नमस्कार व 21 जूल के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रोटोकॉल का विधिपूर्वक योग अभ्यास करवाया।

हांसी के राजकीय कॉलेज में आज योग दिवस कार्यक्रम

हांसी। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 जून को राजकीय महाविद्यालय में जिला स्तरीय योग कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में लोकसभा सांसद धर्मबीर सिंह मुख्य अतिथि के रूप में शिरकात करेंगे। जिला प्रशासन द्वारा कार्यक्रम के सफल एवं सुचारु आयोजन के लिए सभी आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिला प्रशासन की ओर से बताया गया कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर सभी विभागों को आवश्यक जिम्मेदारियां सौंप दी गई हैं, ताकि कार्यक्रम का संचालन व्यवस्थित तरीके से किया जा सके। कार्यक्रम में जिला प्रशासन के अधिकारी एवं कर्मचारी, विभिन्न सरकारी एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थी, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि तथा जिलेभर से बड़ी संख्या में नागरिक भाग लेंगे।

आ लौट के आज मेरे मीत, तुझे में मेरे गीत बुलाते हैं.. सुन भावुक हुए सीनियर सिटीजन



हिसार। वाद्य यंत्रों से सजे संगीतमय कार्यक्रम में उपस्थित वानप्रस्थ के सदस्य।

जय जगदीश रहे, जब कोई बात बिगड़ जाए तथा ये शाम मस्तानी जैसी मधुर धुनें प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। इसके बाद हारमोनियम पर आ लौट के आज मेरे मीत, तुझे मेरे गीत बुलाते हैं... एवं सारे जीत से अच्छा हिन्दीस्तां हमारा प्रस्तुत कर देशभक्ति और भावनाओं का सुंदर संगम प्रस्तुत किया। प्रख्यात गायक डॉ. आर. के. सेनी ने हारमोनियम पर मेरे मन डोले मेरे मन डोले, बहारों फूल बरसाओ... तथा सदस्यों के आग्रह पर साजन-साजन पुकारूं गलियों में...गाकर भरपूर वाहवाही लूटी। इसके बाद सदस्यों ने भी अपनी प्रस्तुति से कार्यक्रम को यादगार बनाया। योगेश सुनेजा ने कौन है जो सपनों में आया..., डॉ. एम. एस. राणा ने ओ महबूबा..., डॉ. आर. एस. हुड्डा ने तू मेरी जिंदगी है..., कलब की नई सदस्य सत्यवती ने प्यार करे या ठुकराए..., अजीत सिंह ने प्रसिद्ध हरियाणवी रागनी में बालक गरीब बेचारा... तथा कतार सिंह ने अपने लोकप्रिय गीत से श्रोताओं की खूब सराहना प्राप्त की।

सिटी कॉलेज ऑफ एजुकेशन में दो नए कोर्स की शुरुआत

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

सिटी कॉलेज ऑफ एजुकेशन, बालसमंद रोड, आर्य नगर में शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए दो नए रोजगारोन्मुखी पाठ्यक्रम शुरू किए गए हैं। केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, दिल्ली से संबद्ध कॉलेज में बी.ए. (ऑनर्स) संस्कृत विद सिविल सर्विसेज स्टडीज तथा बी.एससी. यौगिक साइंस में प्रवेश प्रक्रिया 15 मई से आरंभ हो चुकी है। कॉलेज के डायरेक्टर एडवोकेट महावीर पूनिया ने बताया कि बी.ए. (ऑनर्स) संस्कृत विद सिविल सर्विसेज स्टडीज पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को स्नातक शिक्षा के साथ-साथ यूपीएससी, राज्य लोक सेवा आयोग तथा अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए तैयार करना है। यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों के समग्र विकास को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है, जिससे वे प्रशासनिक सेवाओं सहित विभिन्न क्षेत्रों में बेहतर करियर बना सकें। उन्होंने बताया कि



महावीर पूनियां एडवोकेट, डायरेक्टर।

पाठ्यक्रम में इतिहास, भूगोल, अर्थशास्त्र, राजनीति विज्ञान और सामान्य अध्ययन जैसे पांच प्रमुख विषय शामिल किए गए हैं। ये विषय सिविल सेवा एवं अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माने जाते हैं। इस कोर्स के माध्यम से विद्यार्थी आईएएस, आईपीएस, आईआरएस सहित विभिन्न केंद्रीय एवं राज्य सेवाओं, सरकारी, निजी तथा सार्वजनिक उपक्रमों में रोजगार के अवसर प्राप्त कर सकेंगे। डायरेक्टर पूनिया के अनुसार बी.ए. (ऑनर्स) की डिग्री प्राप्त करने वाले छात्र संस्कृत, इतिहास, भूगोल, अर्थशास्त्र और राजनीति विज्ञान में एम.ए. कर सकते हैं।

54वें श्री श्याम महोत्सव में निकली श्री श्याम रथ सवारी

- श्री श्याम मंदिर परिसर से आरंभ हुई रथ यात्रा नगर के प्रमुख मार्गों से होकर गुजरी
 - रथ सवारी में बिखरी आस्था, स्वच्छता सेवा ने जीता दिल
- हरिभूमि न्यूज़ ▶▶▶ हांसी

श्री श्याम मंदिर में चल रहे 54वें अष्ट दिवसीय श्री श्याम महोत्सव के छठे दिन शुक्रवार को श्री श्याम रथ सवारी निकाली गई। रथ यात्रा के दौरान शहर में भक्तों का जनसैलाब उमड़ पड़ा और पूरा वातावरण श्याम भक्ति में रंगा नजर आया। श्री श्याम मंदिर परिसर से आरंभ हुई रथ यात्रा



हांसी। श्री श्याम रथ यात्रा में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़ तथा श्री श्याम महोत्सव में निकली श्री श्याम रथ सवारी।



फोटो: हरिभूमि

नगर के प्रमुख बाजारों और मार्गों से होकर गुजरी। फूलों और आकर्षक रोशनी से सजे रथ के दर्शन के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी।

जैसे-जैसे रथ आगे बढ़ता गया, जय श्री श्याम के जयकारों और भक्ति गीतों से पूरा शहर गुंजायमान होता रहा। श्रद्धालुओं ने जगह-जगह पुष्प

स्वच्छता सेवा बनी आकर्षण का केन्द्र

शोभायात्रा के दौरान श्री बालाजी कृपा निधान मंडल ने सराहनीय स्वच्छता सेवा का परिचय दिया। आनंद जाखड़ के नेतृत्व में मंडल के सदस्यों ने यात्रा मार्ग पर बिखरे किल्लास व अन्य कचरे को लगातार साफ कर स्वच्छता का संदेश दिया। इस अवसर पर श्री श्याम मित्र मंडल के प्रधान जगदीश राय मित्तल, विनय जैन, भागवत स्वर्ण सिंह, महेंद्र गर्ग, पप्पू खरडिया, गौरव जैन, लक्ष्मीकांत गर्ग, सुनील मित्तल, पुनीत जैन, अंजलि गोयल, राघव गोयल सहित बड़ी संख्या में श्याम भक्त उपस्थित रहे।

वर्षा कर श्री श्याम रथ का स्वागत किया। रथ यात्रा के दौरान विभिन्न स्थानों पर की गई भव्य आतिशबाजी ने आसमान को रंग-बिरंगी रोशनी से जगमगा दिया।

यात्रा मार्ग पर अनेक स्थानों पर स्वागत द्वार एवं सेवा शिविर लगाए गए, जहां भक्तों के लिए ठंडे पेय, मीठा पानी और विभिन्न व्यंजनों की व्यवस्था की गई। श्री श्याम मंदिर की

ओर से सेवा कार्य करने वाले सभी स्टॉल संचालकों व श्याम प्रेमियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

श्री श्याम मित्र मंडल के प्रधान जगदीश राय मित्तल ने बताया कि 21 जून को आयोजित एक शाम सांवर के नाम कार्यक्रम में प्रसिद्ध भजन गाथिका सुश्री निरंजुन कामरा भक्तों को अपने गीतों से सराबोर करींगी।

35 साल में पहली बार बिना डीजल टप पड़ा जेनरेटर

हिसार। गोरखी सब-माइनर में पानी आए दिन कम हो चुके हैं, लेकिन बिजली के लंबे कटौत और खराब मौसम के कारण किसान फसलों की बिजाई नहीं कर पा रहे हैं। बिजली कटने के बाद पंप हाउस पर जेनरेटर चलाने के लिए पिछले कई दिनों से डीजल की कोई व्यवस्था नहीं है। लगभग 35 साल के इतिहास में ऐसा पहली बार हुआ है जब इस पंप हाउस पर तेल खत्म हुआ हो। किसानों को आरोप है कि नहरी दफ्तर के मैकेनिक से लेकर अधिकारियों तक किसानों का फोन नहीं उठा रहे हैं। उनमें में रोष है कि सरकार के पास मंत्रियों व विधायकों की गाड़ियों के लिए तो पर्याप्त तेल है, लेकिन किसानों के खेतों के लिए नहीं। किसानों ने साफ कहा है कि अगर प्रशासन और सरकार ने जल्द से जल्द गोरखी पंप हाउस पर जेनरेटर के लिए डीजल की व्यवस्था नहीं की तो पगड़ी संभाल जट्टा किसान संघर्ष समिति हरियाणा के बैनर तले किसान नहरी दफ्तर में पक्का धरना शुरू कर देगे।



नव जागरण समागम के प्रधान बने राजकुमार नैन

बरवाला। हरियाणा ज्ञान विराज समिति के उपमंडल बरवाला का त्रिवार्षिक समागम संपन्न हुआ। इसकी अध्यक्षता राजकुमार नैन व जयपाल पुनिया ध्याना खेड़ा ने की और मंत्र संचालन अनु सिंह ने किया। बरवाला उपमंडल की 15 सदस्यों की नई कार्यकारिणी का गठन किया गया है जिसमें अध्यक्ष का कार्य भार राम कुमार नैन और सचिव राजसिंह बौद्ध तथा कोषाध्यक्ष का भार संतलाल बर्की खेड़ी को सौंपा गया है। जिला अध्यक्ष बलजीत भ्राण व पूर्व अध्यक्ष अनिता शर्मा ने कहा कि नए युग की नई चुनौतियों का मुकाबला करने के लिए नव विचारों और नए औजारों का इस्तेमाल सभ्य समाज निर्मित करने के लिए एकजुटता के साथ करना जरूरी है।



एसबीएस स्कूल माढा की छात्रा साक्षी रही प्रथम

नारनौद। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में प्रदेश में जिला स्तर पर शिक्षा विभाग द्वारा विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसमें हांसी जिले की प्रतियोगिताओं का आरम्भ विधायक विनोद भयाणा द्वारा किया गया। इसमें वीडियो रिडिंग प्रतियोगिता में एसबीएस स्कूल की छात्रा साक्षी ने पहला तथा मुस्कराने के दूसरा स्थान हासिल किया तथा पेंटिंग प्रतियोगिता में स्कूल की दीपिका ने तीसरा स्थान हासिल किया। स्कूल के डायरेक्टर डॉक्टर सुनील चहल ने बताया कि एसबीएस स्कूल माढा के विद्यार्थी इस तरह की विभिन्न प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेते हैं ताकि विद्यार्थियों का बहुमुखी विकास हो सके। इस अवसर पर स्कूल में विकास, विजय, रोहित, सन्दीप, मंजू, रेखा, कुसुम, नीतू, शारदा, पूजा आदि मौजूद रहे।

एसडीएम ने किया बीएलओ के कार्य का निरीक्षण

हांसी। विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान के तहत मतदाता सूचियों को अपडेट करने की प्रक्रिया तेजी से जारी है। इसी क्रम में शनिवार को एसडीएम राजेश खोथ ने कुतुबपुर, रामायण तथा लालपुरा गांव का दौरा कर बीएलओ द्वारा किए जा रहे कार्यों का निरीक्षण किया। इस दौरान विभिन्न राजनीतिक पार्टियों के बूथ लेवल एजेंट भी मौजूद रहे। निरीक्षण के दौरान उन्होंने घर-घर सर्वेक्षण की प्रगति का जायजा लिया और बीएलओ द्वारा भरे जा रहे गणना फॉर्म की स्थिति की समीक्षा की। उन्होंने मौके पर रिसीविंग रजिस्टर भी चेक किया।



हांसी। नप द्वारा चलाए गए अतिक्रमण अभियान के बाद खुले नजर आए बाजार।

नगर परिषद ने चलाया अतिक्रमण हटाओ अभियान

हांसी। शहर को अतिक्रमण मुक्त बनाने और यातायात व्यवस्था को सुचारु रखने के उद्देश्य से नगर परिषद द्वारा शनिवार को विशेष अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत नगर परिषद की टीम ने शहर के मुख्य बाजार क्षेत्र में सड़क किनारे किए गए अवैध कब्जों को हटवाया तथा नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ चालान भी किए। नगर परिषद अधिकारियों ने बताया कि अभियान का प्रथम चरण उमरा गेट से लक्ष्मी मेडिकल हॉल तक चलाया गया, जहां सड़क पर किए गए अतिक्रमण को हटाने की कार्यवाही की गई। इस दौरान टीम ने दुकानदारों और रेहड़ी संचालकों को सख्त हिदायत दी कि वे सार्वजनिक मार्गों और सड़कों पर सामान रखकर अतिक्रमण न करें, जिससे आमजन को आवागमन में परेशानी का सामना करना पड़े। अभियान के दौरान नगर परिषद की टीम ने सड़क पर अतिक्रमण करने वाले चार लोगों के चालान किए। इनमें दो दुकानदार तथा दो रेहड़ी संचालक शामिल रहे। इस कार्यवाही में नगर परिषद के एचएसआई दीपक, प्रमोद, साहिल तथा प्रीति ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

समस्याओं को लेकर डीसी को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶▶ हांसी

अखिल भारतीय उद्योग व्यापार मंडल हांसी के प्रतिनिधिमंडल ने उपयुक्त राहुल नरवाल को प्रदेश के व्यापारियों की विभिन्न समस्याओं एवं मांगों के संबंध में ज्ञापन सौंपा। प्रतिनिधिमंडल ने व्यापारियों के हितों से जुड़े कई महत्वपूर्ण मुद्दे उठाते हुए सरकार से जल्द समाधान की मांग की।

इस अवसर पर मंडल के संरक्षक कमलेश गर्ग, रामावतार तायल, धर्मवीर रतोरिया और परवीन बंसल सहित अन्य पदाधिकारी उपस्थित रहे। व्यापार मंडल के प्रतिनिधियों ने बताया कि ज्ञापन में मांग की गई है कि जीएसटी पंजीकृत व्यापारियों के लिए स्वास्थ्य बीमा योजना लागू की जाए। साथ ही किसी व्यापारी की दुकान



में आग लगने की स्थिति में पहले की तरह एक करोड़ रुपये का बीमा कवर उपलब्ध कराया जाए। ज्ञापन में उत्तर प्रदेश सरकार की तर्ज पर भामाशाह जयंती को व्यापारी कल्याण दिवस घोषित करने की भी मांग की गई। इसके अलावा प्रदेश के आदितियों को तीन प्रतिशत आदत देने तथा प्रत्येक फसल की खरीद आदतियों के माध्यम से किए जाने की मांग भी उठाई गई।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस विशेषांक, हिसार

आत्मा का सार्वभौमिक चेतना से मिलन है योग

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

प्रथम बार विश्व योग दिवस के अवसर पर 192 देशों में योग का आयोजन किया गया जिसमें 47 मुस्लिम देश भी शामिल थे। इस अवसर पर दिल्ली में एक साथ 35985 लोगों ने योग का प्रदर्शन किया, जिसमें 84 देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे और भारत ने दो विश्व रिकॉर्ड बनाकर 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स' में अपना नाम दर्ज करा लिया।

पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के योग करने का बना, तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का। वर्तमान में योग को

शारीरिक, मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्य व शांति के लिए बड़े पैमाने पर अपनाया जाता है।

प्रस्तावना: पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को पूरे विश्व में धूमधाम से मनाया गया। इस दिन करोड़ों लोगों ने विश्व में योग किया जो कि एक रिकॉर्ड था। योग व्यायाम का ऐसा प्रभावशाली प्रकार है, जिसके माध्यम से न केवल शरीर के अंगों बल्कि मन, मस्तिष्क और आत्मा में संतुलन बनाया जाता है। यही कारण है कि योग से शारीरिक व्याधियों के अलावा मानसिक समस्याओं से भी निजात पाई जा सकती है।

योग शब्द की उत्पत्ति: योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृति के युग से हुई है, जिसका मतलब होता है आत्मा का सार्वभौमिक चेतना से मिलन। योग लगभग दस हजार साल से भी अधिक समय से

अपनाया जा रहा है। वैदिक संहिताओं के अनुसार तपस्वियों के बारे में प्राचीन काल से ही वेदों में इसका उल्लेख मिलता है। सिंधु घाटी सभ्यता में भी योग और समाधि को प्रदर्शित करती मूर्तियां प्राप्त हुईं।

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

योग के प्रकार: योग की प्रामाणिक पुस्तकों जैसे शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के चार



प्रकारों का वर्णन मिलता है -

1. मंत्रयोग, जिसके अंतर्गत वाचिक, मानसिक, उपांशु आर अण्पा आते हैं।
2. हठयोग
3. लययोग
4. राजयोग, जिसके अंतर्गत ज्ञानयोग और कर्मयोग आते हैं।

योग के सूत्र: व्यापक रूप से पतंजलि औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पतंजलि के योग, बुद्धि नियंत्रण के लिए एक

प्रणाली है, जिसे राजयोग के रूप में जाना जाता है। पतंजलि के अनुसार योग के 8 सूत्र बताए गए हैं, जो निम्न प्रकार से हैं -

1. **यम-** इसके अंतर्गत सत्य बोलना, अहिंसा, लोभ न करना, विषयासक्ति न होना और स्वार्थी न होना शामिल है।
2. **नियम-** इसके अंतर्गत पवित्रता, संतुष्टि, तपस्या, अध्ययन, और ईश्वर को आत्मसमर्पण शामिल हैं।

3. **आसन-** इसमें बैठने का आसन महत्वपूर्ण है।
4. **प्राणायाम-** सांस को लेना, छोड़ना और स्थिति रखना इसमें अहम है।
5. **प्रत्याहार** - बाहरी वस्तुओं से, भावना अंगों से प्रत्याहार।
6. **धारणा** - इसमें एकाग्रता अर्थात एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना महत्वपूर्ण है।
7. **ध्यान** - ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिंतन इसमें शामिल है।
8. **समाधि** - इसमें ध्यान की वस्तु को चैतन्य के साथ विलय करना शामिल है। इसके दो प्रकार हैं- सविकल्प और अविकल्प। अविकल्प में संसार में वापस आने का कोई मार्ग नहीं होता। अतः यह योग पद्धति की चरम अवस्था है।

CITY COLLEGE OF EDUCATION
Balsamand Road, Arya Nagar, Hisar
Affiliated to G.J.U.S&T, Hisar, C.S.U., Delhi.

B.A. (Hons.) -
in Sanskrit with Civil
Services Studies.
B.Sc. -
Yogic Science.

ADMISSION OPEN
Session 2026-27

SANCTIONED SEATS: 33
DATE OF ADMISSION :
15th MAY, 2026
LAST DATE OF ADMISSION
10th July 2026
ADMISSION HELPLINE: 9518275416, 8607822121, 8059249640, 7015106469, 8607022122
Email: ccehisar2008@gmail.com

अन्तराष्ट्रीय योग दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं
करो योग - रहो निरोग

GOSWAMI Multispeciality Hospital
TEST TUBE BABY CENTRE
Quality Health Care

GOSWAMI HOSPITAL में उपलब्ध सुविधाएं

- अनुभवी डॉक्टरों द्वारा परामर्श एवं उपचार
- सामान्य रोगों का उपचार
- महिलाओं एवं गर्भावस्था संबंधी उपचार
- हार्ट एवं ब्लड प्रेशर जांच
- हार्ड रिस्क प्रेगनेंसी की विशेष देखभाल
- बांझपन (Infertility) परामर्श एवं उपचार
- सामान्य डिलीवरी एवं सी-सेक्शन सुविधा
- स्त्री रोग संबंधी ऑप्शन
- लैब जांच एवं मेडिकल सुविधा
- 24x7 देखभाल एवं आपातकालीन सेवा

डॉ. पल्लव गोस्वामी
MBBS, M.D. Medicine
Physician

डॉ. अनिका बंसल गोस्वामी
MBBS (Gold Medalist), MS, FRM
Obstetrician, Gynaecologist & Infertility Specialist

डॉ. अनीता गोस्वामी
Gynaecologist & Obstetrician

हमारा संकल्प
आपका स्वास्थ्य,
हमारी प्राथमिकता

APPOINTMENT
+91 87545 62658
+91 89291 56789

GOSWAMI MULTISPECIALITY HOSPITAL AND TEST TUBE BABY CENTRE
RISHI NAGAR, NEAR BUS STAND, HISAR
CARE WITH COMPASSION

करो योग रहो निरोग

जो करता योग, उसको नहीं छूता रोग,
योग हमें खुद से मिलाता है
योग परमात्मा की अनुभूति दिलाता है

अंतराष्ट्रीय योग दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं

रणधीर पनीहार विधायक, नलवा

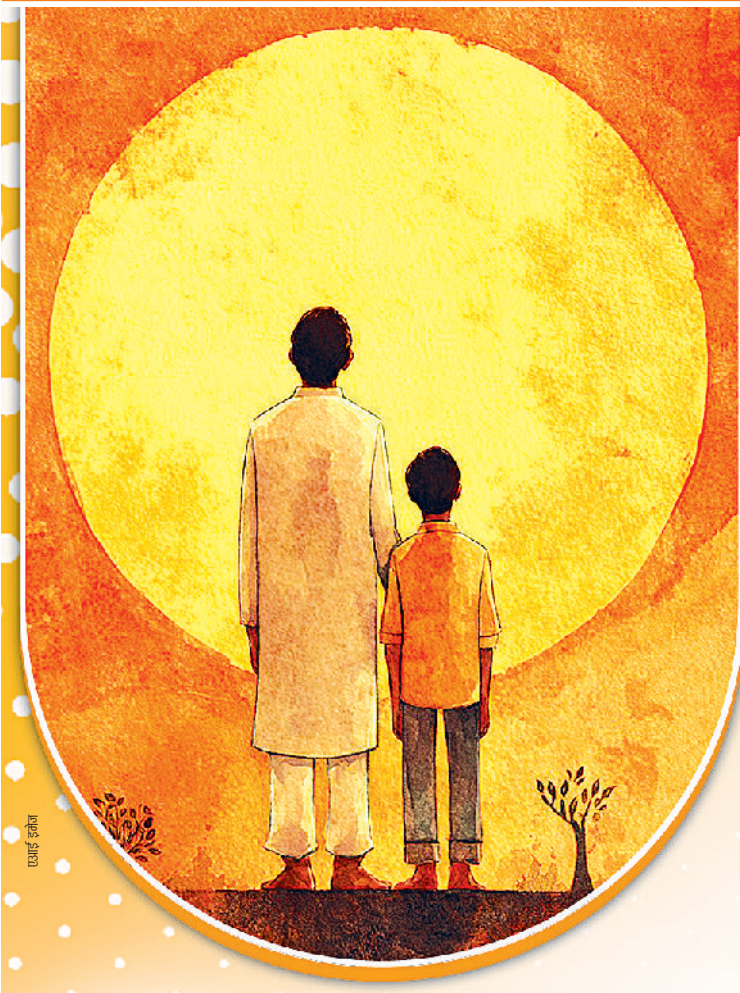
अन्तराष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

Blooming Child School
Movement from Darkness to Light.

ADMISSION OPEN
Nur. to 12th Class

Medical, Non Medical, Commerce & Arts

Permanent Recognised
Blooming Child Sr. Sec. School
ENGLISH MEDIUM SCHOOL
LADWI ROAD, JAKHOD KHERA, HISAR
M. 92153-99939, 94168-00222



आवरण कथा

मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जैसे पिताजी थे

वरुण बडोला, अभिनेता-लेखक

मेरे पिता विश्वमोहन बडोला जाने-माने रंगकर्मी 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। *



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

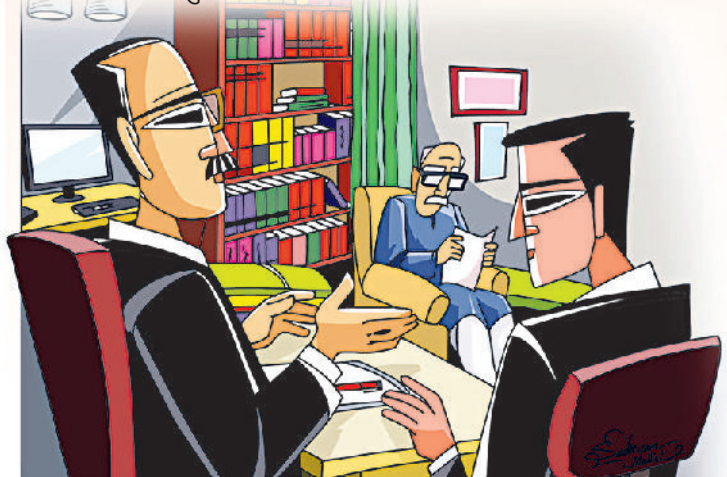
माथुर साहब के घर का वह कमरा सबसे महत्वपूर्ण था। उनके दादाजी के द्वारा बनवाया गया यह घर आज के जमाने को देखते हुए काफी बड़ा और हवादार था। उसमें भी आंगन वाले इस कमरे की बात अलग ही थी। पूरे दिन सारा कमरा माथुर साहब के पिताजी द्वारा पूजा में चढ़ाए फूलों व अगरबत्ती की खुशबू से सराबोर रहता। इस कमरे की सफाई 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।



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 विरासत 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 देर 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 अपनावव, आयुर्वेदिक की 12+ जड़ी बूटियों से निर्मित मशरुमेक्स मशरूम पाउडर

- 100% आयुर्वेदिक

- 10 दिनों में असर दिखना शुरू

- नो साइड इफेक्ट्स

MRP ₹332/-

2 करोड़+ संतुष्ट ग्राहक

आपके नज़दीकी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध !

Also Available at : www.mymushroomworld.com | [amazon](#) | [Flipkart](#)

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd.

For Trade Enquiry - +91 888 922 3333



योगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

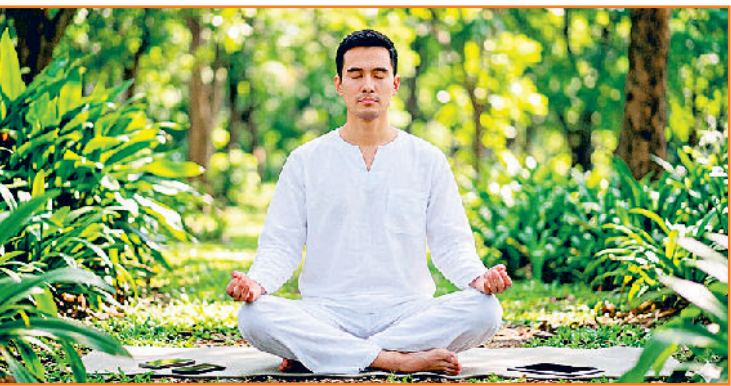
ह रोज सुबह आंख खुलते ही मोबाइल स्क्रीन, दिनभर लैपटॉप और शाम होते ही सोशल मीडिया पर सक्रियता। आज की लाइफस्टाइल में ज्यादातर लोगों का अधिकांश समय किसी न किसी डिजिटल स्क्रीन के साथ जुड़ा रहता है। डिजिटल दुनिया में रहने की यह व्यस्तता हमारे शरीर के विभिन्न अंगों, विशेष रूप से आंखों, गर्दन, पीठ समेत हमारे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

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

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



अपडेटेड 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। *

संजेशन
शिखर चंद जैन

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

पर्याप्त समय दें: माना कि आप जॉब करते हैं, घर-बाहर की तमाम जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। लेकिन इन सबके बीच आपको याद रखना चाहिए कि एक दौर में आपके पापा भी अपनी तमाम व्यस्तताओं के बावजूद आपको 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। *

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

फादर्स-डे स्पेशल

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

फिल्मी गीतों में खूब छलकीं पिता की कोमल भावनाएं



'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।

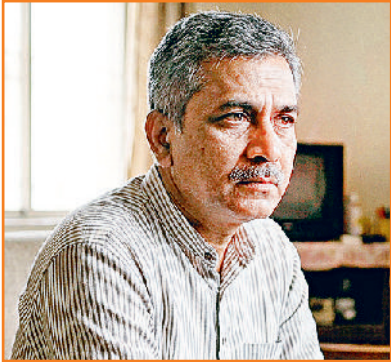
फिल्माए गए इस गीत में पिता को व्यक्ति की पहचान और मूल्यों की जड़ के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

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। *