

नीट की दोबारा परीक्षा में असफल होने के डर से दो अभ्यर्थियों ने की आत्महत्या नई दिल्ली, 21 जून (निस) नीट-यूजी की दोबारा परीक्षा से ठीक एक दिन पहले तेलंगाना के हैदराबाद और तमिलनाडु के कृष्णागिरी जिले से दो अलग-अलग छात्रों के सुसाइड का मामला सामने आया है। हैदराबाद में 19 साल की छात्रा ने आत्महत्या कर ली। वहीं, तमिलनाडु के कृष्णागिरी जिले के होसुर में एक 20 साल के छात्र ने परीक्षा के अत्यधिक (शेष पृष्ठ दो पर)

दैनिक

राष्ट्रीय भावना से ओत-प्रोत उत्तर भारत विशेष कर मालवा जोन (हरियाणा) का एकमात्र दैनिक समाचारपत्र

DAILY BHARAT DESH HAMARA KARNAL

भारत देश हमारा

Postal Regd. No. PKL-235/2024-26

www.bharatdeshhamara.com, E-mail- bdkarnal@gmail.com

करनाल

मुख्य सम्पादक - जगजीत सिंह दर्दी

संपादक - डा.के.के.संधू

प्रबन्ध संपादक: सुरेन्द्र सिंह छत्तवाल

www.timeTV.news
CHARDIKLA TIME TV
24x7 Entertainment Channel
चंडीवाला टाइम टी.वी.
Daily Live From Gurdwara Sri Bangla Sahib JI New Delhi
TATA PLAY Channel no. 1945
Airtel Channel no. 340
Vodafone Channel no. 779
Bsnl Channel no. 557
Dishtv Channel no. 1152
Amd all cable networks in India

PRGI (RNI) Regd. No.HARHIN/2017/74227 वर्ष 9 अंक 171 सोमवार 22 जून, 2026 Monday 22 June, 2026 मूल्य 2/- रूपए , कुल पृष्ठ 8 मोब :9416406615,7404278000,9215537704

योग केवल स्वस्थ शरीर का आधार नहीं, संतुलित एवं संयमित जीवन जीने का मार्ग-पीएम मोदी

देशभर में पीएम, सीएम एवं मंत्रियों ने योग अभ्यास किया, शाह बोले-अमूल्य उपहार

नई दिल्ली, 21 जून (निस) पीएम मोदी ने रविवार सुबह कोलकाता में आयोजित 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य कार्यक्रम में भाग लिया। राष्ट्र को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि पूरा विश्व और पूरा देश एक-दूसरे से जुड़ा हुआ नजर आ रहा है और यही तो योग की ताकत है। योग सबको जोड़ता है। देशभर में आयोजित योग दिवस के कार्यक्रम में कई मंत्रियों, मुख्यमंत्रियों और कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। योग दिवस पर दिल्ली में भी कई स्थानों पर योग कार्यक्रम हुए। इस मौके पर देश के कई वरिष्ठ नेताओं, मंत्रियों, अधिकारियों और आम नागरिकों ने योगाभ्यास कर



स्वास्थ्य, फिटनेस और समग्र कल्याण का मैसेज दिया। मोडिया रिपोर्ट के मुताबिक केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने रविवार को कहा कि योग मानवता के लिए भारत का अमूल्य उपहार है, जो समग्र कल्याण को पोषित करता है। शाह

ने अहमदाबाद में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में योग अभ्यास करते हुए यह बात कही। गुजरात के सीएम भूपेंद्र पटेल ने राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में भाग लिया। वहीं रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने एक्स पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि योग केवल स्वस्थ शरीर का आधार नहीं है, बल्कि संतुलित और संयमित जीवन जीने का मार्ग है। पीएम मोदी के सतत प्रयासों और दूरदर्शी नेतृत्व के परिणामस्वरूप भारत की यह सांस्कृतिक विरासत आज एक वैश्विक जन-आंदोलन बन चुकी है। रिपोर्ट के मुताबिक लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला और राज्यसभा के उपसभापति हरिवंश नारायण सिंह ने भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग किया। वहीं केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने शांति पथ लॉन में आयोजित विशेष कार्यक्रम में योगाभ्यास (शेष पृष्ठ दो पर)

योग शिक्षा को मिलेगा बढ़ावा, कक्षा 3 से 9 तक पाठ्यक्रम में होगा शामिल

अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर पंचकूला में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की बड़ी घोषणाएं मोरनी में बनेगा प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का राज्य स्तरीय संस्थान

चंडीगढ़, 21 जून (अमृतपाल सिंह) 12वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस, 2026 के अवसर पर आज पंचकूला योगमय नजर आया। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने सेक्टर-5 स्थित परेड ग्राउंड में आयोजित राज्य स्तरीय योग दिवस समारोह में हजारों नागरिकों के साथ सामूहिक योगाभ्यास कर स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन और स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए योग को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया। समारोह को विशेष अंतरराष्ट्रीय स्वरूप तब मिला, जब हरियाणा में अध्ययनरत एवं कार्यरत 16 मित्र देशों के सैकड़ों युवाओं ने उत्साहपूर्वक इसमें



भागोदारी की। इस अवसर पर हरियाणा की स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री कुमारी आरती सिंह राव भी उपस्थित रहीं। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने आज 12वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस, 2026 के अवसर पर पंचकूला में आयोजित राज्य स्तरीय योग दिवस

समारोह में योग को जन-आंदोलन के रूप में विकसित करने तथा विद्यार्थियों एवं युवाओं में स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए अनेक महत्वपूर्ण घोषणाएं की। उन्होंने घोषणा करते हुए कहा कि आगामी शैक्षणिक सत्र में कक्षा

3 से लेकर कक्षा 9वीं तक सभी कक्षाओं के पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को लागू किया जाएगा। इससे विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास को प्रोत्साहन मिलेगा। उन्होंने घोषणा की कि प्रदेश के सभी (शेष पृष्ठ दो पर)

विश्व को भारत का अमूल्य उपहार है योग- राष्ट्रपति मुर्मू

जबलपुर 21 जून (निस) : 12वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर मध्यप्रदेश योगमय नजर आया। जबलपुर के गैरीसन ग्राउंड में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम में राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू, राज्यपाल मंगुभाई पटेल और मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव की उपस्थिति में लगभग 5 हजार योग साधकों ने सामूहिक योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कोलकाता से प्रसारित राष्ट्रीय



संबोधन का सीधा प्रसारण भी देखा गया। राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने कहा कि योग भारत की महान सांस्कृतिक धरोहर और विश्व को दिया गया अमूल्य उपहार है। योग शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का मार्ग है तथा (शेष पृष्ठ दो पर)

समंदर में बढ़ी भारत की ताकत, नौसेना में शामिल हुए तीन स्वदेशी युद्धपोत

भारत अब केवल हथियारों का खरीदार नहीं, बल्कि आधुनिक रक्षा उपकरणों का निर्यातक भी बना - पीएम मोदी

नई दिल्ली, 21 जून (निस) : भारतीय नौसेना की समुद्री ताकत को और मजबूत करते हुए रविवार को तीन स्वदेशी युद्धपोतों को नौसेना के बेड़े में शामिल किया गया। कोलकाता के श्यामा प्रसाद मुखर्जी पोर्ट में आयोजित एक विशेष समारोह में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मौजूदगी में गाइडेड मिसाइल फ़्लिगेट आईएनएस दूनागिरी, एंटी-सबमरीन वॉरफेयर शैलो वॉटर क्राफ्ट आईएनएस अग्रय तथा सर्वेक्सेल लाज आईएनएस संशोधक का औपचारिक रूप से कमीशन किया गया। इस अवसर पर प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि भारत



अब केवल रक्षा उपकरणों का खरीदार देश नहीं रहा, बल्कि आधुनिक हथियारों और सैन्य तकनीक का निर्माण कर अन्य देशों को निर्यात भी कर रहा है। उन्होंने कहा कि यह उपलब्धि देश की बढ़ती आत्मनिर्भरता

और रक्षा क्षेत्र में स्वदेशीकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि 21 जून को विश्व हाइड्रोग्राफी दिवस भी मनाया जाता है और इसी दिन भारत के सबसे आधुनिक हाइड्रोग्राफी जहाज आईएनएस संशोधक का नौसेना में शामिल होना एक महत्वपूर्ण संयोग है। उन्होंने कहा कि किसी भी देश की आर्थिक और सामरिक शक्ति उसके समुद्री सामर्थ्य पर निर्भर करती है और

भारत इस वास्तविकता को भली-भांति समझता है। पीएम मोदी ने कहा कि आईएनएस विक्रत से लेकर आज तक की यात्रा केवल नए युद्धपोतों के निर्माण की नहीं, बल्कि भारत की बढ़ती आत्मनिर्भरता की यात्रा है। उन्होंने कहा कि आईएनएस अग्रय, आईएनएस दूनागिरी और आईएनएस संशोधक इस अभियान को नई गति प्रदान करेंगे। प्रधानमंत्री मोदी ने शिपबिल्डिंग क्षेत्र में किए गए सुधारों का उल्लेख करते हुए कहा कि सरकार फ़्लेप्लू निर्माण क्षमता बढ़ाने के लिए लगातार प्रयास (शेष पृष्ठ दो पर)

चीन से जापान तक योग दिवस की धूम, योगमय हुई दुनिया, यूरोप से अमेरिका तक लोगों में दिखा उत्साह

नई दिल्ली, 21 जून (निस) 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को भारत सहित पूरी दुनिया योगमय नजर आई। देश और विदेश में करीब 2,500 से अधिक स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमें लाखों लोगों ने भाग लेकर स्वस्थ जीवन और मानसिक संतुलन का संदेश दिया। इस वर्ष योग दिवस की थीम 'योगा फॉर हेल्दी एजिंग' रखी गई, जिसका उद्देश्य बढ़ती उम्र में स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली को



बढ़ावा देना है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य राष्ट्रीय कार्यक्रम कोलकाता के ऐतिहासिक रेड रोड पर आयोजित किया गया, जहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हजारों लोगों के साथ सामूहिक योग सत्र का नेतृत्व किया। इस दौरान उन्होंने योग को मानवता को जोड़ने वाला माध्यम बताते हुए (शेष पृष्ठ दो पर)

पीएम मोदी की तारीफ पर कांग्रेस में तकरार, पवन खेड़ा के तंज पर शशि थरूर का पलटवार

नई दिल्ली 21 जून (निस) : प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की विदेश नीति और हालिया बयानों की प्रशंसा को लेकर कांग्रेस के भीतर शुरू हुआ विवाद अब खुलकर सामने आ गया है। कांग्रेस सांसद शशि थरूर और पार्टी नेता पवन खेड़ा के बीच जुबानी तकरार तेज हो गई है। पवन खेड़ा के कटाक्ष के बाद थरूर ने स्पष्ट किया कि उन्होंने कोई ऐसी बात नहीं कही जो प्रधानमंत्री ने नहीं कही हो, बल्कि वे प्रकाशित रिपोर्टों और उपलब्ध जानकारियों का हवाला दे रहे थे। शनिवार को सोशल मीडिया पर



प्रतिक्रिया देते हुए शशि थरूर ने कहा कि जो लोग यह मानते हैं कि उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ऐसे शब्द सुन लिए जो उन्होंने कभी कहे ही नहीं, उन्हें यह समझना चाहिए कि वह केवल व्यापक रूप से प्रकाशित रिपोर्टों का

उल्लेख कर रहे थे। उन्होंने अपनी बात के समर्थन में एक समाचार वीडियो और कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित एक रिपोर्ट भी साझा की। इतरअसल, थरूर ने दावा किया था कि जी-7 शिखर सम्मेलन के दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने वैश्विक समुद्री मार्गों की सुरक्षा और नाविकों की सुरक्षा का मुद्दा उठाया था। उनका कहना था कि यह टिप्पणी उस घटना के बाद सामने आई थी, जिसमें ओमान की खाड़ी क्षेत्र में कथित अमेरिकी सैन्य कार्रवाई के दौरान तीन भारतीय (शेष पृष्ठ दो पर)

ममता बैनर्जी नहीं गड़बड़ियों का जिम्मेदार है अभिषेक, वह घमंडी व्यक्ति-बागी सांसद बोले

कोलकाता, 21 जून (निस) बंगाल विधानसभा चुनाव के बाद टीएमसी में टूट के लिए भी ममता बनर्जी को नहीं बल्कि उनके भतीजे अभिषेक बनर्जी को जिम्मेदार ठहराया गया। ऐसे में उनका राजनीतिक भविष्य दांव पर लगा हुआ है। अभिषेक ने लोकसभा अध्यक्ष से मिलकर उन्हें पत्र सौंपा है और 20 बागी सांसदों को अयोग्य ठहराने की मांग की है। इससे पहले 14 जून को काकोली घोष दस्तीदार के नेतृत्व में बागी सांसदों ने स्पीकर से मुलाकात की थी और उन्हें अलग गुट के रूप में एनसीपीआई पार्टी में शामिल होने की मंजूरी देने की मांग की थी। बता दें नेशनल सिटिजन्स पार्टी ऑफ इंडिया (एनसीपीआई) बंगाल की एक छोटी सी पार्टी है। मोडिया रिपोर्ट के मुताबिक बंगाल में हार के बाद वैसे तो बगावत फूट पड़ी। वहीं जब विधानसभा में शोभनदेव चट्टोपाध्याय को विपक्ष का नेता बनाने की कवायद शुरू हुई तो 80 में से 60 विधायकों (शेष पृष्ठ दो पर)



बीजेपी ने की दो-तिहाई बहुमत की जुगाड़, लोकसभा में पास होगा परिसीमन बिल!

नई दिल्ली, 21 जून (निस) : विपक्षी दलों में लगातार हो रही टूट की सियासी घटना ने केंद्र की सत्तारूढ़ राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) सरकार के होसलों को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया है। सरकार में यह भरोसा बढ़ रहा है कि अगले महीने शुरू होने वाले संसद के मॉनसून सत्र तक वे संविधान संशोधन विधेयक को पारित कराने के लिए जरूरी दो-तिहाई बहुमत का जादुई आंकड़ा हासिल कर लेंगे। एक रिपोर्ट में एक केंद्रीय मंत्री के हवाले से बताया गया है कि हमें पूरा भरोसा है कि मॉनसून



सत्र तक हम महिला आरक्षण को लोकसभा और विधानसभा सीटों के नए परिसीमन से जोड़ने वाले संविधान संशोधन विधेयक को पारित कराने के लिए जरूरी संख्या बल जुटा लेंगे। केंद्र सरकार दो बेहद अहम संविधान संशोधन

विधेयकों को संसद से हरी झंडी दिखाने की तैयारी में है, जिनके लिए संसद के दोनों सदनों में दो-तिहाई बहुमत अनिवार्य है। महिला आरक्षण और परिसीमन। इस कानून के जरिए देश में महिला आरक्षण को लोकसभा सीटों की संख्या बढ़ाने और सीमाओं को दोबारा तय करने के लिए परिसीमन की प्रक्रिया से जोड़ा जाएगा। बीजेपी साल 2029 के आम चुनाव से काफी पहले पूरे देश में लोकसभा और विधानसभा चुनाव एक साथ (शेष पृष्ठ दो पर)

पीएम नरेंद्र मोदी के प्रयासों से विश्व की विधा बना योग : मनोहर लाल

योग केवल एक दिन का कार्यक्रम नहीं, जीवन का स्थाई हिस्सा बनाएं -केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल 12 वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर नई अनाज मंडी में जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित, केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने बतौर मुख्य अतिथि की शिरकत

करनाल, 21 जून (सुमन लता) : 12 वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में रविवार को स्थानीय नई अनाज मंडी में जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में केंद्रीय ऊर्जा, आवासन एवं शहरी मामलों मंत्री मनोहर लाल ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम का शुभारंभ केंद्रीय मंत्री द्वारा दीप प्रज्वलित करके किया गया। इसके बाद महर्षि पतंजलि के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें नमन किया। कार्यक्रम में 5200 प्रतिभागियों ने योगाभ्यास किया। समारोह में उपस्थित साधकों और आमजन को अंतराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई देते हुए केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने कहा कि योग महज



एक दिन का कार्यक्रम नहीं है। हमें इसे अपने जीवन का स्थाई हिस्सा बनाना होगा। हर दिन अपने शरीर, मन और चित्त को स्वस्थ रखने के लिए योग का नियमित अभ्यास बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि योग निरोगी रहने का एकमात्र और सबसे सुलभ



साधन है। योग शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ता है और हमें मजबूत और शांतिपूर्ण बनाता है। केंद्रीय मंत्री ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से 11 दिसम्बर 2014 को

संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने रिकॉर्ड 177 सह-समर्थक देशों के साथ 21 जून को अंतराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए

पूर्णतावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि योग भारतवर्ष की प्राचीन विधा है। आज पूरे देश में ही नहीं, बल्कि दुनिया भर में इसे एक वार्षिक उत्सव के रूप में मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि योग विधा को जन-जन तक (शेष पृष्ठ दो पर)

हरियाणा लोक भवन में उत्साहपूर्वक मनाया गया 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

योग भारतीय संस्कृति का विश्व को दिया गया अमूल्य आध्यात्मिक उपहार - राज्यपाल

चंडीगढ़, 21 जून (के.के.संधू) हरियाणा लोक भवन में रविवार को 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह एवं उल्लास के साथ मनाया गया। हरियाणा योग आयोग तथा आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस समारोह में हरियाणा के राज्यपाल प्रो. असीम कुमार घोष ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर प्रदेश की प्रथम महिला श्रीमती मित्रा घोष भी विशेष रूप से उपस्थित रहीं। समारोह को संबोधित करते हुए राज्यपाल प्रो. असीम कुमार घोष ने कहा कि वर्तमान भारत सरकार न केवल देशवासियों के कल्याण के लिए, बल्कि समस्त मानवता के हित में



भी निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि आज पूरा विश्व योग के मूल्यों को अपना रहा है और उनसे प्रेरणा ले रहा है। योग भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग

है। राज्यपाल ने कहा कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समग्र पद्धति है, जो मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा उत्तम स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। (शेष पृष्ठ दो पर)

पृष्ठ एक का शेष...

योग केवल स्वस्थ शरीर का आधार नहीं, संतुलित एवं ...

किया। इस अवसर पर नड्डा ने सभी नागरिकों को 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी ने भारत की प्राचीन योग परंपरा को वैश्विक मंच तक पहुंचाने का ऐतिहासिक कार्य किया है। उन्होंने योग के महत्व और इसके योगदान को दुनिया के सामने रखा विदेश मंत्री एस जयशंकर ने भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग किया। उन्होंने स्वास्थ्य, कल्याण और समग्र जीवनशैली को बढ़ावा देने के संदेश के साथ लोगों को योग अपनाने के लिए प्रेरित किया। वहीं केंद्रीय मंत्री धर्मदेव प्रधान ने भी योग सत्र में हिस्सा लिया और लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया।

सीएम योगी ने झांसी में किया योग – यूपी के सीएम योगी आदित्यनाथ ने झांसी के किला मैदान में आयोजित राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया और योगाभ्यास किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि भारत की प्राचीन योग परंपरा को वैश्विक पहचान दिलाने का श्रेय पीएम मोदी को जाता है। उन्होंने कहा कि पीएम ने भारत की सांस्कृतिक विरासत को विश्व मंच पर स्थापित करते हुए 140 करोड़ भारतीयों को गर्व के साथ आगे बढ़ने और विकसित भारत के सपने को साकार करने का मार्ग दिखाया है वहीं मुजफ्फरपुर में केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने कहा कि 2014 में पीएम मोदी ने देश के प्रधान सेवक के रूप में शपथ लेने के बाद उसी साल सितंबर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव रखा था। इस प्रस्ताव को 177 देशों का समर्थन मिला और आज योग दिवस पूरी दुनिया के साथ-साथ भारत में भी बड़े पैमाने पर मनाया जा रहा है।

नीट की दोबारा परीक्षा में असफल होने के डर से दो

दबाव और असफल होने के डर से आत्महत्या कर ली। पुलिस को घटनास्थल से एक भावुक सुसाइड नोट मिला है, जिसमें छात्र ने लिखा है कि नीट के डर से उसे पिछले एक महीने से नींद नहीं आ रही थी और इस बार भी असफल होने के डर से वह यह आत्मघाती कदम उठा रहा है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस के मुताबिक वेदियानंथम लगातार तीन सालों से नीट परीक्षा की तैयारी कर रहा था। पिछले प्रयासों में असफलताओं का सामना करने के बाद, वह अत्यधिक दबाव में था और रविवार को होने वाली परीक्षा में फिर से असफल होने से डर रहा था। शनिवार को जब उसके पिता काम पर गए थे और उनकी मां पास दुकान पर सामान लेने गई थीं, तब वेदियानंथम ने घर की छत के पंखे से लटककर आत्महत्या कर ली। छात्र ने सुसाइड नोट में लिखा- नीट के डर से उसे नींद नहीं आ रही थी और इस बार भी असफल होने के डर से मैं यह आत्मघाती कदम उठा रहा हूँ। अम्मा, अप्पा, अन्ना...मुझे माफ कर देना इस सुसाइड नोट में उसने अपने परिवार के प्रति गहरा प्रेम व्यक्त किया और कहा कि ऐसे माता-पिता और भाई पाकर वे खुद को भाग्यशाली मानता है। मृतक की पहचान सी वेदियानंथम के रूप में हुई है। वह एक निजी कारखाने में काम करने वाले चित्रसामी का छोटा बेटा था और होसुर के बालगुरु रोड स्थित तमिलनाडु हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी में परिवार के साथ रहता था। फिलहाल पुलिस मामला दर्ज कर आगे की जांच कर रही है वहीं तेलंगाना के हैदराबाद से भी ऐसा ही मामला सामने आया है, जहां मियापुर इलाके में एक 19 साल की नीट परीक्षा के छात्र ने खुदकुशी कर ली। पुलिस ने बताया कि मियापुर के एक अपार्टमेंट में अपनी बहनों के साथ रह रही छात्रा शनिवार को फांसी पर लटकी मिली। जांच में पुलिस को मृतक द्वारा लिखा नोट मिला, जिसमें उसने कहा था कि उसकी मौत के लिए कोई भी जिम्मेदार नहीं है। शुरूआती जांच में पुलिस को शक है कि छात्रा ने रविवार को होने वाली नीट की दोबारा परीक्षा के दबाव के कारण यह आत्मघाती कदम उठाया होगा।

चीन से जापान तक योग दिवस की धूम, योगमय

... स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का आह्वान किया। यहां पर प्रधानमंत्री लोगों के बीच पहुंचकर योग मुद्राओं को सुधारते और प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन करते भी दिखाई दिए। नीली झील किनारे सीएम रेखा ने किया योगा – देश के विभिन्न राज्यों में भी योग दिवस को लेकर व्यापक उत्साह देखने को मिला। दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने आसोला-भाटी की नीली झील के किनारे सैकड़ों लोगों के साथ योगाभ्यास किया। उन्होंने कहा कि नियमित योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। कार्यक्रम में कई जनप्रतिनिधि और अधिकारी भी शामिल हुए।

पीएम नरेंद्र मोदी के प्रयासों से विश्व की विधा

... पहुंचाने के लिए महर्षि पतंजलि और आधुनिक समय में स्वामी रामदेव जैसी विभूतियों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने कहा कि बचपन में शरीर बहुत लचीला होता है और इस उम्र में योग का सबसे अधिक लाभ मिलता है। उन्होंने खुशी जाहिर की कि अब योग और योगसन को दुनिया भर में प्रतियोगिता के तौर पर भी शामिल किया जाने लगा है जिनमें भारत द्वारा गत वर्ष 114 मेडल जीते गए हैं, जो भारत के लिए गर्व की बात है। इस अवसर पर हरियाणा पशुधन बोर्ड के चेयरमैन अशोक सिरसी, हरियाणा श्रवण एवं वाणी निशक्तजन जन कल्याण समिति की चेयरपर्सन मेधा भंडारी, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण लाठर, प्रशासन की ओर से डीसी डॉ. आनंद कुमार शर्मा, एसपी नरेंद्र बिजारणिया, एडीसी डॉ. राहुल रईया, एसीयूटी सोहम शैलेंद्र, एसडीएम देवेन्द्र शर्मा, जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. सतपाल, हरियाणा योग आयोग करनाल के नोडल अधिकारी डॉ. अमित पुंज, सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी तथा बड़ी संख्या में योग साधक सहित स्कूली बच्चे मौजूद रहे।

हरियाणा लोक भवन में उत्साहपूर्वक मनाया ...

उन्होंने कहा कि मानसिक शांति से शरीर और मन दोनों का सर्वांगीण विकास संभव होता है। प्रो. असीम कुमार घोष ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आज केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि विश्व के 150 से अधिक देशों में उत्साहपूर्वक मनाया जाता है। योग शरीर को सुदृढ़ बनाता है, मन को शांत करता है, चिंतन शक्ति को विकसित करता है तथा बौद्धिक क्षमता को बढ़ाता है। इस प्रकार यह व्यक्ति और समाज, दोनों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि कुछ विचार ऐसे होते हैं जो भौगोलिक सीमाओं से परे जाकर सार्वभौमिक स्वरूप ग्रहण कर लेते हैं। योग भारतीय संस्कृति का ऐसा ही एक अमूल्य आध्यात्मिक उपहार है, जिसे भारत ने विश्व को प्रदान किया है। योग के महत्व का उल्लेख ऋग्वेद, उपनिषदों तथा महर्षि पतंजलि के योग-दर्शन में मिलता है, जो भारत की दार्शनिक एवं आध्यात्मिक परंपरा में इसकी गहरी जड़ों का प्रमाण है। राज्यपाल ने स्वामी विवेकानंद के योगदान का भी स्मरण करते हुए कहा कि स्वामी विवेकानंद ने शिकागो में अपने ऐतिहासिक संबोधन के माध्यम से भारतीय आध्यात्मिक परंपरा की महानता को विश्व के समक्ष प्रस्तुत किया। उनके विचारों से प्रेरित होकर पश्चिमी देशों के अनेक लोगों ने योग के सिद्धांतों और मूल्यों को अपनाया। कार्यक्रम का सराहना करते हुए प्रो. असीम कुमार घोष ने आशा व्यक्त की कि आयोजक भविष्य में भी प्रतिवर्ष ऐसे आयोजन करते रहेंगे तथा योग के व्यापक लाभों के प्रति जन-जागरूकता को और अधिक सुदृढ़ करेंगे। कार्यक्रम में सामूहिक योगाभ्यास आयोजित किया गया, जिसमें योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान की क्रियाओं का अभ्यास कर योग के प्रति अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की। कार्यक्रम में राज्यपाल के सचिव विजयकुमार भाविकट्टी, राज्यपाल के परिसहाय धीरज सेतिया सहित लोक भवन के सभी अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे। समारोह का समापन सभी प्रतिभागियों द्वारा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के संकल्प के साथ हुआ।

समंदर में बढ़ी भारत की ताकत, नौसेना में शामिल

कर रही है। शिपबिल्डिंग, शिप रिपेयर और एमआरओ को राष्ट्रीय मिशन के रूप में विकसित किया जा रहा है, जिससे देश की औद्योगिक क्षमता और रोजगार के अवसरों में वृद्धि होगी। उन्होंने कहा कि भारत ने हमेशा समुद्र को सहयोग और शांति का माध्यम माना है, लेकिन शांति की रक्षा के लिए सामर्थ्य और सुरक्षा भी आवश्यक है। उन्होंने विश्वास जताया कि आने वाले वर्षों में समुद्री क्षेत्र लाखों युवाओं के लिए रोजगार का बड़ा स्रोत बनेगा और विकसित भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

बीजेपी ने की दो-तिहाई बहुमत की जुगाड़, लोकसभा ...

कराने का कानून बनाना चाहती है। बीजेपी रणनीतिकारों का मानना है कि एक साथ चुनाव होने से पार्टी को राज्य चुनावों में भी राष्ट्रीय मुद्दों जैसे सुरक्षा, संप्रभुता और राष्ट्रीय गौरव पर वोट मांगने का सीधा लाभ मिलेगा। बता दें 540 की प्रभावी संख्या वाली वर्तमान लोकसभा में दो-तिहाई बहुमत के लिए 360 वोटों की जरूरत है। लोकसभा में एनडीए की वर्तमान ताकत 293 है। तृणमूल कांग्रेस के 28 में से 20 बागी सांसदों के जुड़ने की उम्मीद है। वहीं, शिवसेना (यूबीटी) के 9 में से 6 बागी सांसदों के आने की संभावना है। इन दोनों को मिलाकर यह आंकड़ा 319 तक पहुंच जाता है, जो अभी भी 360 के लक्ष्य से दूर है। हालांकि बीजेपी के शीर्ष नेताओं ने बताया है कि वह इस बात से पूरी तरह आश्चर्य नहीं कि 37 लोकसभा सांसदों वाली समाजवादी पार्टी समेत कई अन्य विपक्षी दल अगले कुछ हफ्तों में बड़ी बगावत का स्वाद चखने वाले हैं। बीजेपी के एक सूत्र ने कहा कि अगले कुछ हफ्तों में कई विपक्षी दलों के भीतर ऐसे राजनीतिक भूकंप आने वाले हैं, जो उन्हें अंदर से पूरी तरह खोखला कर देंगे। विपक्ष को डर है कि पूरे देश में होने वाला यह नया परिसीमन बीजेपी को एक स्थायी संरचनात्मक लाभ दे सकता है। विपक्षी दल असम में हुए परिसीमन का उदाहरण देते हैं, जहां कुछ खास आबादी वाले क्षेत्रों की सीमाओं को इस तरह बदला जिससे विपक्ष की पारंपरिक सीटों का गणित बिगड़ गया। लोकसभा में कांग्रेस सांसद प्रियंका गांधी ने भी सरकार पर राजनीतिक लाभ के लिए विपक्षी नेताओं के निर्वाचन क्षेत्रों को मनमाने ढंग से बदलने का आरोप लगाया था। हालांकि, सरकार इन आरोपों को खारिज करती रही है। सरकार का तर्क है कि 1971 की जनगणना के बाद से आबादी में भारी बढ़ोतरी के बावजूद सीटें नहीं बढ़ाई गई हैं, इसलिए यह सुधार अब अपरिहार्य हो चुका है। बीजेपी के एक वरिष्ठ नेता ने कहा कि विपक्षी दलों को तोड़ना और देश के राजनीतिक परिदृश्य को बदलने वाले ऐतिहासिक कानूनों को पारित कराना पीएम मोदी की उस विरासत का हिस्सा है, जिसे वे देश के सामने छोड़ना चाहते हैं।

विश्व को भारत का अमूल्य उपहार है ...

मानवता को शांति, समरसता और कल्याण की दिशा में प्रेरित करता है। उन्होंने नागरिकों से योग को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने का आह्वान किया। राज्यपाल मंगुभाई पटेल ने कहा कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का माध्यम नहीं, बल्कि संतुलित, सरल और आनंदमयी जीवन की पद्धति है। नियमित योग, प्राणायाम और ध्यान से जीवन में सकारात्मक परिवर्तन संभव है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा कि योग वैश्विक शांति और मानव कल्याण का आधार है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग आज विश्वव्यापी जनआंदोलन बन चुका है। इस वर्ष योग फॉर हेल्दी एजिंग थीम के साथ दुनिया के हजारों स्थानों और 210 से अधिक भारतीय दूतावासों में योग कार्यक्रम आयोजित किए गए। मुख्यमंत्री ने कहा कि मध्यप्रदेश में संचालित हर घर योग अभियान ने योग को जन-जन तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। कार्यक्रम के अंत में मुख्यमंत्री ने राष्ट्रपति एवं राज्यपाल को स्मृति-चिह्न भेंट कर सम्मानित किया।

योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवन जीने की है एक संपूर्ण जीवनशैली - डॉ. आशिमा गक्खड़

योगा 365 मिशन' के तहत दयाल सिंह कॉलेज को मिला प्रतिष्ठित 'योग संगम प्रमाण पत्र



करनाल, 21 जून (संदीप रोहिला) - 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दयाल सिंह कॉलेज, करनाल ने उत्साहपूर्वक एवं सक्रिय रूप से सहभागिता करते हुए योग के प्रति अपनी प्रतिबद्धता का परिचय दिया। इस अवसर पर महाविद्यालय के विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने जिला प्रशासन, करनाल द्वारा नई अनाज मंडी में आयोजित जिला स्तरीय योग समारोह में भी बहू-चढ़कर भाग लिया। महाविद्यालय प्राचार्या डॉ. आशिमा

गक्खड़ ने विद्यार्थियों एवं स्टाफ को संबोधित करते हुए कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित एवं सकारात्मक जीवन जीने की एक संपूर्ण जीवनशैली है। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने विद्यार्थियों से योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया तथा महाविद्यालय की इस सक्रिय

सहभागिता को गौरवपूर्ण उपलब्धि बताया। इस अवसर पर दयाल सिंह कॉलेज, करनाल को आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा योगा 365 मिशन के अंतर्गत योग संगम प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। यह प्रमाण पत्र माननीय केन्द्रीय आयुष मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) एवं स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राज्य मंत्री श्री प्रतापराव जाधव के अनुमोदन से जारी किया गया है। उल्लेखनीय है कि यह प्रमाण पत्र आयुष मंत्रालय द्वारा निर्धारित मानकों एवं प्रमाणित साक्ष्यों के

आधार पर ही प्रदान किया जाता है, जो महाविद्यालय की योग गतिविधियों में निरंतर सक्रियता एवं उत्कृष्ट सहभागिता का प्रमाण है। महाविद्यालय परिवार ने इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए इसे विद्यार्थियों, स्टाफ एवं योग के प्रति समर्पित सभी सहभागियों के संयुक्त प्रयासों का परिणाम बताया। इस अवसर पर उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने योग को जन-जन तक पहुंचाने तथा स्वस्थ भारत के निर्माण में अपना योगदान देने का संकल्प भी लिया।

योग से सैन्य प्रशिक्षण तक, एनसीसी कैडेटों ने सीखे नेतृत्व और व्यक्तित्व विकास के सूत्र

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शिविर में स्वास्थ्य, अनुशासन और राष्ट्रसेवा का दिया गया संदेश

करनाल, 21 जून (संदीप रोहिला) = 7 हरियाणा एनसीसी बटालियन, करनाल द्वारा ग्लोबल पैराडाइज कॉन्वेंट स्कूल, मलकपुर (घरौंडा) में आयोजित संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर (सीएटीसी-131) के तृतीय दिवस पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साह, अनुशासन और सकारात्मक ऊर्जा के साथ मनाया गया। योगाभ्यास, सैन्य प्रशिक्षण तथा व्यक्तित्व विकास गतिविधियों के माध्यम से कैडेटों के सर्वांगीण विकास पर विशेष बल दिया गया। भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के अनुरूप आयोजित योग सत्र में मेरा मिशन स्वस्थ भारतके संस्थापक एवं हरियाणा योग परिषद के सदस्य दिनेश गुलाटी, योग प्रशिक्षक नवीन जंदल तथा पवन ने कैडेटों को विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास कराया। कार्यक्रम का शुभारंभ कौशल, मानचित्र अध्ययन तथा प्रार्थना से हुआ, जिसके पश्चात सूक्ष्म व्यायाम, ताड़ासन, वृक्षासन, भद्रासन, वक्रासन तथा भुजंगासन एवं नेतृत्व गुणों को विकसित करने का प्रयास किया गया। शिविर के अनुरूप-विलोम, ध्रामरी एवं कपालभाति प्राणायाम के साथ ध्यान और शांति पाठ द्वारा योग सत्र का समापन हुआ। योगाभ्यास के



बाद कैडेटों को सैन्य प्रशिक्षण के अंतर्गत कदवार गठन, तीन पंक्तियों का निर्माण, खुली एवं निकट पंक्ति का अभ्यास कराया गया। इसके अतिरिक्त .22 राइफल को खोलने एवं जोड़ने की प्रक्रिया तथा विभिन्न फायरिंग मुद्राओं की जानकारी दी गई। कैडेटों को क्षेत्रीय एवं युद्ध कौशल, मानचित्र अध्ययन तथा सार्वजनिक वक्तव्य कला का प्रशिक्षण देकर उनकी संवाद क्षमता को विकसित करने का प्रयास किया गया। शिविर के दौरान कौशल विकास गतिविधियों एवं खेल प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया, जिनमें कैडेटों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। शिविर

में गुरु नानक खालसा स्नातकोत्तर महाविद्यालय करनाल, माता सुन्दरी खालसा गर्ल्स कॉलेज करनाल, राजकीय महाविद्यालय घरौंडा, ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय पूण्डरी, औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान करनाल एवं पूण्डरी, एसआईटी नीलोखेड़ी, जीबीएन कॉलेज नीलोखेड़ी तथा ग्लोबल पैराडाइज कॉन्वेंट स्कूल सहित विभिन्न शिक्षण संस्थानों के कैडेट प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं। शिविर कमांडेंट एवं कमांडिंग अधिकारी कर्नल एस. एस. नेगी ने कहा कि एनसीसी युवाओं में अनुशासन, नेतृत्व क्षमता, राष्ट्रीय चेतना तथा सेवा भावना विकसित करने का प्रभावी मंच है। उन्होंने

बताया कि शिविर में 408 कैडेट प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं और उन्हें प्रत्येक गतिविधि में सक्रिय भागीदारी कर अधिकतम अनुभव अर्जित करना चाहिए। सहायक एडजुटेंट एवं एनसीसी अधिकारी डॉ. देवी भूषण शर्मा ने कहा कि योग, सैन्य प्रशिक्षण, व्यक्तित्व विकास तथा कौशल विकास जैसी गतिविधियाँ कैडेटों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ऐसे शिविर युवाओं को जिम्मेदार नागरिक बनने तथा राष्ट्र निर्माण में सक्रिय योगदान देने के लिए प्रेरित करते हैं। यह प्रशिक्षण शिविर कर्नल एस. एस. नेगी के कुशल नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में संचालित किया जा रहा है। इस अवसर पर विद्यालय के चेयरमैन सतपाल सिंह, सूबेदार मेजर बलराज सिंह, शिविर एडजुटेंट मेजर राजेश तुरान, कैप्टन रायबीर सिंह, लेफ्टिनेंट डॉ. देवी भूषण शर्मा, सूबेदार रघुबीर मीणा, सूबेदार रोहतारा, नायब सूबेदार राजेन्द्र, कंपनी हवलदार मेजर अमरिंदर सिंह, केयरटेकर डॉ. वंदना, अंडर ऑफिसर आर्यन कपूर तथा कैडेट इंद्रजीत सहित अनेक अधिकारी एवं प्रशिक्षक उपस्थित रहे।

योग शिक्षा को मिलेगा बढ़ावा, कक्षा 3 से 9 ...

विद्यालयों में योग तथा योग शिक्षा को नियमित रूप से प्रोत्साहित करने के लिए सभी पीटीआई, डीपीईडी, पीजीटी तथा चिह्नित पीआरटी शिक्षकों को योगासनों का विशेष प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा, ताकि प्रत्येक विद्यालय में विद्यार्थियों को नियमित रूप से योगाभ्यास करवाया जा सके। इसके अलावा, हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग तथा हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित सभी परीक्षाओं में योग से संबंधित कुछ प्रश्नों को अनिवार्य रूप से शामिल किया जाएगा। इसके लिए परीक्षा नीति में आवश्यक संशोधन किए जाएंगे। मुख्यमंत्री ने यह भी घोषणा की कि मोरनी में प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग के क्षेत्र में एक राज्य स्तरीय संस्थान की स्थापना की जाएगी, जहां प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग से संबंधित स्नातक स्तर के पाठ्यक्रम संचालित किए जाएंगे। साथ ही प्रदेश के विभिन्न विश्वविद्यालयों में स्थापित किए जा रहे पांच "सेंटर ऑफ एक्सप्लोरेशन" में योग को भी एक प्रमुख घटक के रूप में शामिल किया जाएगा। इससे विश्वविद्यालयों में योग शिक्षा, प्रशिक्षण, अनुसंधान एवं नवाचार को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा के सभी उच्चतर शिक्षा संस्थानों के स्पोर्ट्स विभागों का नाम परिवर्तित कर स्पोर्ट्स एवं योग विभाग किया जाएगा, ताकि योग को संस्थागत स्तर पर उचित स्थान एवं पहचान प्राप्त हो सके। उन्होंने आगे कहा कि राज्य की खेल नीति में योगासन को एक खेल विद्या के रूप में शामिल किया जाएगा। इसके लिए आवश्यक नीतिगत संशोधन किये जाएंगे। श्री नायब सिंह सैनी कहा कि योग पाठ्यक्रम में आयुर्वेद के पाठ्यक्रम के कुछ अंशों को शामिल किया जायेगा। साथ ही, पूर्व में स्वीकृत आयुष योग कोच/प्रशिक्षक के रिक्त पदों पर शीघ्र नियुक्तियों की जाएंगी। इसके अतिरिक्त, प्रदेश के सभी सरकारी विद्यालयों में प्रार्थना सभा के दौरान राज्य गीत का सामूहिक गायन सुनिश्चित किया जाएगा। ताकि, विद्यार्थियों में राज्य के प्रति गौरव, अनुशासन, राष्ट्रीय चेतना तथा सांस्कृतिक मूल्यों का विकास हो सके। उन्होंने कहा कि इन पहलों के माध्यम से योग को केवल एक व्यायाम पद्धति के रूप में नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समग्र एवं वैज्ञानिक पद्धति के रूप में स्थापित करने की दिशा में सहायता मिलेगी। इस अवसर पर हरियाणा की स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री कुमारी आरती सिंह राव, हरियाणा विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष श्री ज्ञान चन्द्र गुप्ता, जिलाध्यक्ष श्री अजय मित्तल, प्रदेश उपाध्यक्ष श्रीमती बंतो कटारिया, हरियाणा योग आयोग के अध्यक्ष डा० जयदीप आर्य, हरियाणा विमुक्त घुमंतु जाति विकास बोर्ड के अध्यक्ष श्री जसमेर सिंह बंजारा, शिवालिक विकास बोर्ड के उपाध्यक्ष श्री ओमप्रकाश देवीनगर, स्वास्थ्य विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव श्रीमती सुमिता मिश्रा, महानिदेशक आयुष श्री संजीव वर्मा, एडीजीपी, सीआईडी श्री सौरव सिंह, पुलिस कमिश्नर श्री पंकज नैन, उपायुक्त श्री सतपाल शर्मा, मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव श्री तरुण भण्डारी सहित अन्य गणमान्य उपस्थित थे।

पीएम मोदी की तारीफ पर कांग्रेस में तकरार, पवन खेड़ा के तंज पर शशि ... नाविकों की मौत हुई थी। थरूर ने कहा कि वे हमेशा तथ्यों और शोध के आधार पर अपनी बात रखते हैं। उन्होंने कहा कि अपने सार्वजनिक जीवन में उन पर कभी भी तथ्यों को तोड़-मरोड़कर पेश करने या गलत जानकारी देने का आरोप नहीं लगा है। इसलिए वे अपने बयान पर कायम हैं। इन्होंने बताया चर्चे कि विवाद की शुरुआत उस समय हुई जब कांग्रेस नेता पवन खेड़ा ने नई दिल्ली में आयोजित एक प्रेस वार्ता के दौरान शशि थरूर पर कटाक्ष किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के प्रति थरूर की प्रशंसा अब भौतिक दुनिया की सीमाओं से भी आगे निकल गई है और अब वे ऐसी बातें भी सुन लेते हैं जो प्रधानमंत्री ने कही ही नहीं।

ममता बैनर्जी नहीं गड़बड़ियों का जिम्मेदार है अभिषेक... ने इसका विरोध किया और उन्होंने ऋतव्रत बनर्जी को विपक्ष का नेता चुना लिया। चुनाव से पहले तक अभिषेक बनर्जी को ममता बनर्जी का उत्तराधिकारी माना जा था और उनकी छवि काफी मजबूत थी। वहीं चुनाव के बाद उनपर पार्टी के अंदर से ही हमले होने लगे। उन्हें बंगाल में टीएमपी की हार के लिए जिम्मेदार ठहराया जाने लगा। टीएमपी के बागी विधायकों और सांसदों ने भी ममता बनर्जी को नहीं बल्कि अभिषेक बनर्जी को गड़बड़ियों का जिम्मेदार ठहराया और उन्हें घमंडी व्यक्ति बताया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिला कारागार में 1500 बंदियों ने किया सामूहिक योगाभ्यास

करनाल, 21 जून (परमजीत कौर) : 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला कारागार करनाल तथा आयुष विभाग करनाल के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का समापन हुआ। कार्यक्रम के अंतिम दिन लगभग 1500 बंदियों ने एक साथ मिलकर अंतरराष्ट्रीय योग प्रोटोकॉल के तहत सामूहिक योगाभ्यास किया। इस मौके पर जेल अधीक्षक लखबीर सिंह बराड़, डीएसपी सुरेंद्र, डीएसपी धर्मचंद नैन व डीएसपी नीलम मौजूद रहें। जिला आयुर्वेद अधिकारी डॉ. सतपाल ने बताया कि आयुष विभाग करनाल के योग विशेषज्ञ डॉ. अमित पुंज की देखरेख में योग इंस्ट्रक्टर मुन्ना कुमार तथा कांता ने बंदियों को योग का विशेष प्रशिक्षण व अभ्यास करवाया। कार्यक्रम का शुभारंभ मंत्रोच्चार के



साथ हुआ। इसके बाद प्रशिक्षकों द्वारा क्रमबद्ध तरीके से सूक्ष्म व्यायाम, खड़े होकर, बैठकर तथा पेट व पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले विभिन्न आसनो का अभ्यास कराया गया। अंत में अभ्यास करवाने के बाद सामूहिक ध्यान लगवाया गया। इस मौके पर डॉ. अमित पुंज ने कहा कि बंदियों के लिए योग के वैज्ञानिक और मेडिकल महत्व है। जेल का एकाकी, अनिश्चित और

बंद वातावरण शरीर में कोर्टिसोल और एड्रिनलीन जैसे स्ट्रेस हार्मोन के स्तर को लगातार बढ़ाए रखता है। मेडिकल साइंस के अनुसार, लंबे समय तक यह तनाव बने रहने से मानसिक अवसाद और एंजायटी का खतरा बढ़ जाता है। योग की गहरी सांस लेने वाली क्रियाएं और प्राणायाम हमारे पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय कर इन हार्मोन को शांत करते हैं, जिससे कैदियों को मानसिक राहत मिलती

है। उन्होंने बताया कि अतीत की गलतियों का पछतावा, भविष्य की चिंता और स्वतंत्रता का अभाव कैदियों में तीव्र चिड़चिड़ेपन और गुस्से को जन्म देता है। न्यूरोलॉजिकल स्तर पर, यह स्थिति मस्तिष्क के एमीग्डाला हिस्से को अत्यधिक सक्रिय कर देती है, जो भावनाओं और गुस्से को नियंत्रित करता है। ध्यान और ध्यामरी प्राणायाम प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स को मजबूत करते हैं, जिससे कैदियों में

आत्म-नियंत्रण बढ़ता है और आपराधिक प्रवृत्तियों पर अंकुश लगता है। उन्होंने बताया कि लगातार चलने वाले विचारों के कारण जेल में बंद अधिकांश कैदी अनिद्रा या अधूरी नींद की बीमारी से ग्रसित हो जाते हैं। वैज्ञानिक रूप से मानसिक अशांति के कारण शरीर में नींद लाने वाला मेलटोनिन हार्मोन सही मात्रा में नहीं बन पाता। योगनिद्रा और शीतली प्राणायाम मस्तिष्क की तरंगों को शांत कर प्राकृतिक और गहरी नींद लाने में मदद करते हैं, जिससे सुबह शरीर पूरी तरह तरोताजा महसूस करता है। जेल की सीमित दिनचर्या और शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण कैदियों में उच्च रक्तचाप, जोड़ों में जकड़न और कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता जैसी मेडिकल समस्याएं आम हो जाती हैं। नियमित रूप से किए जाने वाले आसन शरीर

के लिम्फेटिक सिस्टम को सक्रिय करते हैं, जो टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है। इससे रक्त संचार बेहतर होता है, दिल सुरक्षित रहता है और मांसपेशियों व रीढ़ की हड्डी मजबूत बनी रहती हैं। इस अवसर पर कारागार प्रशासन और आयुष विभाग के अधिकारियों द्वारा कैदियों को योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने का संकल्प दिलाया गया। जेल अधीक्षक लखबीर सिंह बराड़ ने बंदियों को प्रेरित करते हुए कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह मन और विचारों को शुद्ध करने का सशक्त माध्यम है। उन्होंने सभी को प्रेरित किया कि वे जेल में रहने के दौरान और यहाँ से रिहा होने के बाद भी नियमित रूप से योग का अभ्यास जारी रखें, ताकि वे एक स्वस्थ शरीर और सकारात्मक मानसिक सोच के साथ समाज की मुख्यधारा में लौट सकें।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को मिली वैश्विक पहचान : ज्योति सैनी

राजौद, 21 जून (नरेश कुमार) : भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी ने कहा कि आज पूरा विश्व योग उत्सव मना रहा है, जो प्रत्येक भारतीय के लिए गर्व का विषय है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सतत



प्रयासों से भारत की प्राचीन योग परंपरा को वैश्विक पहचान मिली है और आज विश्व के अनेक देशों में करोड़ों लोग योग को अपने जीवन का हिस्सा बना चुके हैं। योग ने भारत की सांस्कृतिक विरासत को पूरे विश्व में नई पहचान दिलाई है। भाजपा जिला अध्यक्ष ज्योति सैनी रविवार को 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, जखौली के खंड स्तरीय कार्यक्रम में संबोधित कर रही थी। उन्होंने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर विद्यार्थियों, शिक्षकों, प्रशासनिक अधिकारियों तथा क्षेत्र के नागरिकों ने बड़ी संख्या में भाग लेकर योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का सामूहिक अभ्यास किया। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा सरकार योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। प्रदेशभर में योग दिवस के व्यापक आयोजन, योगशालाओं की स्थापना की। हरियाणा स्वस्थ एवं सशक्त समाज के निर्माण की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश विकास की नई ऊंचाइयों को छूने के साथ-साथ स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी नंबर वन बने, इसके लिए प्रत्येक नागरिक को योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। ज्योति सैनी ने कहा कि इस शिविर का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती है। योग शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है तथा अनुशासित एवं सकारात्मक जीवन जीने की प्रेरणा देता है। कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षित योग शिक्षकों के निर्देशन में प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया गया। उपस्थित सुशील पांचाल, नफे सिंह मदानिया, अरूण पंवार, अनिल, सहित लोगों ने नियमित योग करने तथा अपने परिवार एवं समाज को भी योग के प्रति प्रेरित करने का संकल्प लिया।

सेवादार नटराजन गिरी की मलबे में दबकर मौत से क्षेत्र में शोक की लहर

बाबैन, 21 जून (राजेश कुमार) : बाबैन स्थित प्राचीन एवं प्रसिद्ध ऊप ज्योतिर्लिंग नागेश्वर महादेव मंदिर में शनिवार तड़के एक दर्दनाक हादसा हो गया। सुबह लगभग 4 बजे मंदिर का करीब 108 फुट ऊंचा विशाल गुंबद अचानक भरभराकर गिर गया। इस हादसे में मंदिर के सेवादार बाबा नटराजन गिरी मलबे के नीचे दब गए, जिनकी मौके पर ही मृत्यु हो गई। घटना के बाद पूरे क्षेत्र में शोक और दहशत का माहौल है। ग्रामीणों द्वारा बताया जा रहा है कि हादसे के समय बाबा नटराजन गिरी मंदिर परिसर में गुंबद के समीप अपनी चारपाई पर सो रहे थे। अचानक तेज धमाके के साथ मंदिर का विशाल गुंबद ढह गया और वे मलबे की चपेट में आ गए। गुंबद गिरने की आवाज



सुनकर मंदिर के संरक्षक महंत त्रिकाल गिरी जी महाराज अन्य

सेवादार भजन गिरी तथा आसपास के लोग तुरंत मौके पर पहुंचे और राहत कार्य शुरू किया। ग्रामीणों के सहयोग से मलबा हटाने का कार्य किया गया उसके बाद बाबा नटराजन गिरी को मलबे से बाहर निकाला गया, लेकिन तब तक उनकी मृत्यु हो चुकी थी। घटना की सूचना मिलते ही बाबैन पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण करने के बाद शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। हादसे की खबर पूरे इलाके में तेजी से फैल गई, जिसके बाद बड़ी संख्या में श्रद्धालु और ग्रामीण मंदिर परिसर में पहुंचने लगे। लोगों ने इस दुखद घटना पर गहरा शोक व्यक्त किया।

प्राचीन और श्रद्धा के केंद्रों में से एक माना जाता है। स्थानीय लोगों के अनुसार यह मंदिर लगभग 200 वर्ष पुराना है तथा यहां स्थापित शिवलिंग स्वयंभू है। मंदिर में दूर-दूर से श्रद्धालु भगवान शिव के दर्शन और मनोकामनाएं लेकर पहुंचते हैं। मंदिर की देखरेख लंबे समय से महंत त्रिकाल गिरी जी महाराज द्वारा की जा रही है। उनके मार्गदर्शन में वर्ष 2012 में मंदिर का पुनर्निर्माण और विस्तार कार्य भी कराया गया था।

गर्भगृह में भी पहुंचा नुकसान - गुंबद के गिरने से मंदिर के गर्भगृह को भी नुकसान पहुंचा है। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार गर्भगृह के भीतर मलबा गिरने से शिवलिंग एवं अन्य धार्मिक प्रतिमाएं मलबे के नीचे दब गई हैं। फिलहाल मंदिर परिसर में

भारी मात्रा में मलबा पड़ा हुआ है और उसके हटने के बाद ही वास्तविक नुकसान का आकलन किया जा सकेगा।

मुख्यमंत्री कार्यालय के प्रतिनिधि ने लिया जायजा - घटना की सूचना मिलते ही मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी के कार्यालय के प्रतिनिधि कैलाश सैनी मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण किया। उन्होंने मंदिर प्रबंधन से घटना की जानकारी प्राप्त की तथा स्थिति का जायजा लिया। इस दौरान बाबैन के सरपंच संजीव सिंगला गोल्डी, मंडल प्रधान विकास शर्मा जालखेड़ी, अनिल टाटकी, भीम बैरथला, सुखदेव कपूर, रिंकू कश्यप, रामऋषि सैनी, शिव शरण शर्मा सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति और क्षेत्रवासी उपस्थित रहे।

सेंट विवेकानंद मिलेनियम स्कूल में 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह आयोजित किया

पिंजौर, 21 जून (अजीत सिंह/अख्तर फारूकी) : योग आत्मा की यात्रा है, आत्मा के माध्यम से, आत्मा तक। इसी शाश्वत सत्य के अनुरूप, सेंट विवेकानंद मिलेनियम स्कूल ने रविवार, 21 जून 2026 को अपने



शांत वातावरण से युक्त परिसर में 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन किया। सुबह ठीक 5:30 बजे, छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों और स्टाफ सदस्यों का उत्साही समूह स्वास्थ्य, सामंजस्य और समग्र कल्याण की भावना के साथ एकत्र हुआ। इस वर्ष का योग दिवस योगा

फॉर हेल्थी एजिंग (स्वस्थ आयु के लिए योग) की वैश्विक थीम पर केंद्रित रहा, जो दीर्घायु, शारीरिक गतिशीलता और निवारक स्वास्थ्य देखभाल (प्रिवेंटिव हेल्थकेयर) में योग की भूमिका को उजागर करता है ताकि सभी पीढ़ियाँ सक्रिय और स्वस्थ जीवन जी सकें। विद्यालय में नियमित योग सत्र आयोजित किए जाते हैं, जिनमें छात्र, शिक्षक, स्टाफ तथा अभिभावकों (विशेषकर वरिष्ठ नागरिकों) ने सक्रिय भाग लिया। इन सत्रों ने विद्यालय में सजगता और मानसिक संतुलन को संस्कृति को सुदृढ़ किया। कार्यक्रम का आरंभ ? ध्वनि से हुआ, जिसके पश्चात योग विद्वान अविनीश कुमार के कुशल मार्गदर्शन में सभी आयु वर्गों और विशेषकर हेल्दी एजिंग के अनुकूल प्राणायाम, वार्म-अप और विविध आसनों का अभ्यास कराया गया। सुबह की ताज़ी हवा और प्रतिभागियों की सामूहिक ऊर्जा ने सम्पूर्ण वातावरण को तरोताज़ा कर दिया। सत्र के समापन पर सभी को एक ताज़गी भरा नींबू पानी परोसा गया, जो योग से प्राप्त ऊर्जा और स्फूर्ति का प्रतीक था। प्राचार्य डॉ. पीयूष पुंज ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित किया और योग को केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक जीवनशैली के रूप में अपनाने का संदेश दिया, जो शांति, अनुशासन और भावनात्मक संतुलन को पोषित करती है। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि वे योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल कर स्थायी स्वास्थ्य की ओर कदम बढ़ाएं। यह आयोजन एक सामूहिक सफलता सिद्ध हुआ — यह केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, जागरूक मन और आत्मिक ऊर्जा की ओर उठाया गया एक संयुक्त कदम था। आइए, हम इस यात्रा को मिलकर आगे बढ़ाएं।

57वां रक्तदान शिविर 28 जून को

अनमोल जिंदगियां बचाने के लिए करें रक्तदान : तिलकराज अग्रवाल शाहाबाद मारकंडा, 21 जून (रूबी) : हैल्पर सोसायटी द्वारा 57वां रक्तदान शिविर 28 जून को सिविल अस्पताल, हैल्परस भवन में लगाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए सोसायटी के प्रधान तिलकराज अग्रवाल ने बताया कि शिविर में चंडीगढ़ की टीमों द्वारा रक्त एकत्रित किया जाएगा। उन्होंने लोगों से शिविर में ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचकर रक्तदान करने की अपील की। तिलकराज ने कहा कि रक्त की एक-एक बूंद से जरूरतमंद लोगों की अनमोल जिंदगियां बचाई जा सकती है। उन्होंने कहा कि शिविर का उद्देश्य है जरूरतमंद मरीजों के लिए रक्त की उपलब्ध कराने के साथ-साथ समाज में रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ाना भी है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ व्यक्ति नियमित रूप से रक्तदान कर मानवता की सेवा में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। शाहाबाद। शिविर बारे जानकारी देते प्रधान तिलकराज अग्रवाल।



नागेश्वर महादेव मंदिर का 108 फुट ऊंचा गुंबद ढहा

सेवादार नटराजन गिरी की मलबे में दबकर मौत से क्षेत्र में शोक की लहर

बाबैन, 21 जून (राजेश कुमार) : बाबैन स्थित प्राचीन एवं प्रसिद्ध ऊप ज्योतिर्लिंग नागेश्वर महादेव मंदिर में शनिवार तड़के एक दर्दनाक हादसा हो गया। सुबह लगभग 4 बजे मंदिर का करीब 108 फुट ऊंचा विशाल गुंबद अचानक भरभराकर गिर गया। इस हादसे में मंदिर के सेवादार बाबा नटराजन गिरी मलबे के नीचे दब गए, जिनकी मौके पर ही मृत्यु हो गई। घटना के बाद पूरे क्षेत्र में शोक और दहशत का माहौल है। ग्रामीणों द्वारा बताया जा रहा है कि हादसे के समय बाबा नटराजन गिरी मंदिर परिसर में गुंबद के समीप अपनी चारपाई पर सो रहे थे। अचानक तेज धमाके के साथ मंदिर का विशाल गुंबद ढह गया और वे मलबे की चपेट में आ गए। गुंबद गिरने की आवाज



सुनकर मंदिर के संरक्षक महंत त्रिकाल गिरी जी महाराज अन्य

सेवादार भजन गिरी तथा आसपास के लोग तुरंत मौके पर पहुंचे और राहत कार्य शुरू किया। ग्रामीणों के सहयोग से मलबा हटाने का कार्य किया गया उसके बाद बाबा नटराजन गिरी को मलबे से बाहर निकाला गया, लेकिन तब तक उनकी मृत्यु हो चुकी थी। घटना की सूचना मिलते ही बाबैन पुलिस मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण करने के बाद शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। हादसे की खबर पूरे इलाके में तेजी से फैल गई, जिसके बाद बड़ी संख्या में श्रद्धालु और ग्रामीण मंदिर परिसर में पहुंचने लगे। लोगों ने इस दुखद घटना पर गहरा शोक व्यक्त किया।

प्राचीन और श्रद्धा के केंद्रों में से एक माना जाता है। स्थानीय लोगों के अनुसार यह मंदिर लगभग 200 वर्ष पुराना है तथा यहां स्थापित शिवलिंग स्वयंभू है। मंदिर में दूर-दूर से श्रद्धालु भगवान शिव के दर्शन और मनोकामनाएं लेकर पहुंचते हैं। मंदिर की देखरेख लंबे समय से महंत त्रिकाल गिरी जी महाराज द्वारा की जा रही है। उनके मार्गदर्शन में वर्ष 2012 में मंदिर का पुनर्निर्माण और विस्तार कार्य भी कराया गया था।

गर्भगृह में भी पहुंचा नुकसान - गुंबद के गिरने से मंदिर के गर्भगृह को भी नुकसान पहुंचा है। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार गर्भगृह के भीतर मलबा गिरने से शिवलिंग एवं अन्य धार्मिक प्रतिमाएं मलबे के नीचे दब गई हैं। फिलहाल मंदिर परिसर में

भारी मात्रा में मलबा पड़ा हुआ है और उसके हटने के बाद ही वास्तविक नुकसान का आकलन किया जा सकेगा।

मुख्यमंत्री कार्यालय के प्रतिनिधि ने लिया जायजा - घटना की सूचना मिलते ही मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी के कार्यालय के प्रतिनिधि कैलाश सैनी मौके पर पहुंचे और घटनास्थल का निरीक्षण किया। उन्होंने मंदिर प्रबंधन से घटना की जानकारी प्राप्त की तथा स्थिति का जायजा लिया। इस दौरान बाबैन के सरपंच संजीव सिंगला गोल्डी, मंडल प्रधान विकास शर्मा जालखेड़ी, अनिल टाटकी, भीम बैरथला, सुखदेव कपूर, रिंकू कश्यप, रामऋषि सैनी, शिव शरण शर्मा सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति और क्षेत्रवासी उपस्थित रहे।

योग भारतीय ऋषि परंपरा का अमूल्य उपहार है जो व्यक्ति को मानसिक और आध्यात्मिक उन्नयन के साथ साथ स्वस्थ भी रखता है : कैलाश सैनी

आयुष विभाग द्वारा 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में रविवार को खंड कार्यालय बाबैन में खंड स्तरीय योग दिवस का भव्य आयोजन

बाबैन, 21 जून (राजेश कुमार) : अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयुष विभाग द्वारा रविवार को खंड कार्यालय बाबैन में खंड स्तरीय योग दिवस आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री प्रतिनिधि कैलाश सैनी मुख्यातिथि थे व कार्यक्रम की अध्यक्षता भाजपा मंडल बाबैन के अध्यक्षता विकास शर्मा ने की। इस अवसर पर योग शिक्षक राय सिंह व पवन कुमार ने आये हुए पंचायत प्रतिनिधियों, शिक्षकों, सरकारी कर्मचारियों, आंगनबाड़ी व आशा वर्कर व अन्य लोगों को सामूहिक



योगाभ्यास करवाया। इस अवसर पर कैलाश सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर आज पूरा विश्व योग को अपना रहा है ताकि विश्व के लोगों को निरोगी बनाया जा सके। उन्होंने कहा कि योग

भारतीय ऋषि परंपरा का अमूल्य उपहार है जो व्यक्ति को मानसिक और आध्यात्मिक उन्नयन के साथ उन्हें स्वस्थ भी रखता है। उन्होंने कहा कि यदि व्यक्ति अपने जीवन में शांति, खुशी, मुस्कुराहट और

लम्बा स्वस्थ जीवन जीना चाहता है तो उसे अपने जीवन में योग को अपना ही होगा। उन्होंने कहा कि योग करने वाला व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक तौर पर पुरी तरह स्वस्थ रहता है और वह आध्यात्मिक तौर पर भी ज्यादा आत्मशाली और बलशाली होता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का एक प्रभावी माध्यम भी है। नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहता है। वर्तमान समय में बढ़ती

जीवनशैली संबंधी बीमारियों और तनाव से बचाव के लिए योग अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो रहा है। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य विश्व भर में योग के प्रति जागरूकता बढ़ाना और लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। उन्होंने कहा कि देश व प्रदेश के हर व्यक्ति के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए ही केंद्र व प्रदेश की नायब सरकार ने हर व्यक्ति को योग से जोड़ने का प्रयास किया है। उन्होंने लोगों को योग से जुड़ने का आह्वान किया ताकि वे ज्यादा लम्बा स्वस्थ व सुखी जीवन जी सके। इस

अवसर पर भाजपा के मंडल अध्यक्ष विकास शर्मा, चेयरमैन जसविन्द जस्सी, अनिल टाटकी, नायब पटकाभाजरा, पूर्व चेयरमैन डॉ. बलदेव चन्द, सरपंच संजीव सिंगला, रिंकू कश्यप, भीम बेरथला, बीडीपीओ सुशील मंगला, नायब तहसीलदार गीता राम, कौशल सैनी, बख्तावर सिंह, गुरदेव लखमड़ी सहित विभिन्न गांवों के सरपंच, गणमान्य व्यक्ति, पटवारी, शिक्षक, विभिन्न विभागों के कर्मचारी, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, सफाई कर्मी व अन्य लोग भी उपस्थित रहे।

केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने नमो शक्ति ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग मिशन की 7 मोबाइल एम्बुलेंस को हरी झंडी दिखाकर किया रावाना

- महिलाओं को मिलेगी घर-द्वार पर एआई-आधारित मुफ्त स्क्रीनिंग की सुविधा

करनाल, 21 जून (रविन्द्र मलिक) : केंद्रीय ऊर्जा, आवासन एवं शहरी मामले मंत्री मनोहर लाल ने रविवार को नमो शक्ति ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग मिशन के तहत कल्पना चावला राजकीय मेडिकल कॉलेज के प्रांगण से अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस 7 मोबाइल स्क्रीनिंग एम्बुलेंस को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर मनोहर लाल ने मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि यह मिशन ग्रामीण और कम सुविधा वाले क्षेत्रों की महिलाओं को गंभीर बीमारी से बचाने और बचाव-केंद्रित स्वास्थ्य सेवा को मजबूत करने की दिशा में एक क्रांतिकारी कदम है। इस पहल के लिए आईटीवी गुप की सराहना की और आभार जताया। उन्होंने एम्बुलेंस में उपलब्ध सुविधाओं की जानकारी दी और कहा कि स्वास्थ्य



विभाग की ओर से रूट चार्ट बनाकर दूरदराज के गांवों में रहने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य की जांच करवाए तथा जांच के उपरांत उनका आयुष्मान कार्ड से ईलाज करवाना सुनिश्चित करें। केंद्रीय मंत्री ने बताया कि इस मिशन का मुख्य उद्देश्य केवल जांच करना ही नहीं, बल्कि ब्रेस्ट हेल्थ को लेकर समाज

में हिचक और रूढ़ियों को तोड़ना भी है। शुरुआती स्टेज में बीमारी का पता चलने पर इलाज 100 प्रतिशत असरदार होता है। भविष्य में इस मिशन का विस्तार पूरे हरियाणा में किया जाएगा, ताकि हर योग्य महिला तक इसकी पहुंच सुनिश्चित हो सके। इसके साथ ही, संदिग्ध मामलों में मरीजों को समय

पर मेडिकल कार्डिसल, अस्पतालों में रेफरल और मजबूत फॉलो-अप सिस्टम भी प्रदान किया जाएगा। राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि भारत में महिलाओं में ज्यादातर ब्रेस्ट कैंसर की समस्या पाई जाती है, जो कुल मामलों का लगभग 25 प्रतिशत है। जागरूकता की कमी और संकोच के कारण लगभग 60 प्रतिशत मामलों का पता आखिरी स्टेज पर चलता है, जिससे इलाज बेहद कठिन हो जाता है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 17 सितंबर 2025 को शुरू किए गए स्वस्थ नारी सशक्त परिवार अभियान से प्रेरित होकर इस

मिशन की शुरुआत की है। मिशन की तकनीकी विशेषता बताते हुए उन्होंने बताया कि इस मोबाइल वैन में एडवांस्ड एआई-पावर्ड टेक्नोलॉजी थर्मलिटिक्स का उपयोग किया जाता है। यह एक नॉन-इनवेसिव तकनीक है, जिसके माध्यम से महिलाएं बिना किसी शारीरिक संपर्क (नोट-टच) बिना दर्द, बिना किसी रेडिएशन के और अपनी पूर्ण गोपनीयता (प्राइवैसी) बनाए रखकर स्क्रीनिंग करवा सकती हैं। यह तकनीक पूरी तरह सुरक्षित, सटीक और सम्मानजनक है। यह मिशन बेहद कम समय में दुनिया की सबसे बड़ी ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग पहल के रूप में उभरा है। हाल ही में 8 मार्च 2026 को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर इस अभियान के तहत एक ही दिन में रिकॉर्ड

5,005 महिलाओं की स्क्रीनिंग करके गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड स्थापित किया गया था। शुरू होने के मात्र 6 महीने के भीतर यह दुनिया का सबसे बड़ा एआई-इनेबल्ड स्क्रीनिंग प्रोग्राम बन गया है, जिसके तहत अब तक 1 लाख से अधिक महिलाओं की निशुल्क जांच की जा चुकी है। इस अवसर पर विधायक जगमोहन आनंद, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीन लाठर, सांसद प्रतिनिधि कर्वींद्र राणा, डीसी डॉ. आनंद कुमार शर्मा, एसपी नरेंद्र बिजराणिया, एसडीएम देवेन्द्र शर्मा, कल्पना चावला राजकीय मेडिकल कॉलेज व अस्पताल के निदेशक डॉ. एम. के. गर्ग, सिविल सर्जन डॉ. पूनम चौधरी, स्वास्थ्य विभाग के विशेषज्ञ और भारी संख्या में स्थानीय नागरिक व मातृशक्ति उपस्थित रहें।

सम्पादकीय

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, सोशल मीडिया और न्यायपालिका?

पिछले एक वर्ष के दौरान भारत में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर सामग्री हटाने, अकाउंट ब्लॉक करने और ऑनलाइन कंटेंट पर नियंत्रण को लेकर बहस लगातार तेज हुई है। सरकार का तर्क है, फेक न्यूज़, डीपफेक, सांप्रदायिक तनाव, साइबर अपराध और राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़े खतरों से निपटने के लिए सख्त नियम आवश्यक हैं। दूसरी ओर डिजिटल अधिकार कार्यकर्ता, विपक्षी दल, सोशल मीडिया के विभिन्न प्लेटफार्मों जिसमें अधिकांश अंतर्राष्ट्रीय संस्थाएँ हैं, इसे अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और पारदर्शिता से जोड़कर देख रही हैं। हाल ही में नीट परीक्षा को लेकर टेलीग्राम पर सरकार ने प्रतिबंध लगाया है, इस प्रतिबंध को लेकर टेलीग्राम ने दिल्ली हाईकोर्ट में याचिका दायर की थी, हाईकोर्ट ने प्रतिबंध को जायज ठहराया है। जबकि इस परीक्षा से टेलीग्राम का कोई लेना-देना नहीं था। इसके पहले भी अनेक मामलों को लेकर कई सोशल मीडिया कंपनियों द्वारा हाईकोर्ट और सुप्रीम कोर्ट में गुहार लगा, लेकिन कानूनी रूप से हाईकोर्ट और सुप्रीम कोर्ट से भी इन अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं को जो न्याय मिला है उसको लेकर बेचैनी देखने को मिल रही है। हाल के महीनों में केंद्र सरकार द्वारा जारी कंटेंट ब्लॉकिंग आदेशों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई है। एक रिपोर्ट के अनुसार, ऑनलाइन सामग्री को हटाने के सरकारी आदेश एक वर्ष में लगभग दोगुने होकर 24 हजार तक पहुंच गए हैं। इनमें सबसे अधिक कार्रवाई एक्स पूर्व में ट्विटर, फेसबुक और इंस्टाग्राम से संबंधित सामग्री पर कार्यवाही हुई है। सोशल मीडिया कंपनियों और सरकार के बीच टकराव का सबसे चर्चित उदाहरण एक्स और केंद्र सरकार के बीच चला विवाद है। एक्स ने सरकार की नई कंटेंट-हटाने की नीति को लेकर अदालत का दरवाजा खटखटाया। इसे अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता से जुड़ा मुद्दा बताया है। कर्नाटक हाईकोर्ट ने सरकार के पक्ष में फैसला देते हुए कहा कि भारत में कार्यरत डिजिटल प्लेटफॉर्मों को भारतीय कानूनों का पालन करना होगा। अंतर्राष्ट्रीय कंपनियों का कहना है कि यह ऐसे कानून हैं जो अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और सोशल मीडिया कंपनियों को परेशानियों को बढ़ाने वाले हैं। इसी प्रकार हाल में टेलीग्राम पर लगाए गए अस्थायी प्रतिबंध को लेकर भी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर असंतोष देखने को मिल रहा है। भारत सरकार ने इसे कथित परीक्षा-पत्र लीक और धोखाधड़ी रोकने के लिए आवश्यक कदम बताया है। जबकि टेलीग्राम ने दिल्ली हाईकोर्ट में चुनौती देते हुए इसे अभिव्यक्ति और सूचना तक पहुंच के अधिकार पर आघात बताया है। सरकार के इस प्रतिबंध से लगभग 15 करोड़ लोगों की सेवाएं बंद हुई हैं, लेकिन टेलीग्राम को इस मामले में न्यायपालिका से कोई न्याय नहीं मिला। यहीं से बहस का दूसरा पक्ष शुरू होता है। आलोचकों का कहना है, जब बड़ी संख्या में कंटेंट हटाने के आदेश जारी होते हैं। अदालतें कई मामलों में सरकार के अधिकारों को वैध ठहराती हैं। और कई मामलों में अदालत उससे उलट फैसला देती हैं। तब अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर यह धारणा बनती है, न्यायपालिका का संतुलन कमजोर हो रहा है। दूसरी ओर सरकार समर्थकों का तर्क है। अदालतें स्वतंत्र रूप से कानून की व्याख्या करती हैं। केवल सरकार के पक्ष में फैसला आने से न्याय पालिका की निष्पक्षता पर प्रश्नचिह्न नहीं लगाया जा सकता है। अंतर्राष्ट्रीय कानूनी और डिजिटल अधिकार संगठनों ने भी भारत में ऑनलाइन सामग्री हटाने की बढ़ती प्रवृत्ति पर चिंता व्यक्त की है। उनका कहना है पारदर्शिता, जवाबदेही और नागरिकों को स्पष्ट कारण बताने की व्यवस्था मजबूत होनी चाहिए। कंटेंट हटाने और प्रतिबंध लगाने के पहले सुनवाई का मौका दिया जाना चाहिए। वास्तविक चुनौती यही है, लोकतंत्र में अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और सार्वजनिक व्यवस्था के बीच संतुलन कैसे बनाया जाए। सरकार का अधिकार है, वह कानून-व्यवस्था और राष्ट्रीय सुरक्षा की रक्षा करे। उतना ही आवश्यक यह भी है, नागरिकों में यह विश्वास बना रहे। बिना अनावश्यक हस्तक्षेप के वह अपनी बात कह सकें। लोकतंत्र केवल चुनावों से नहीं चलता। जनता के विश्वास एवं लोकतांत्रिक संस्थाओं की विश्वसनीयता पर भी चलता है। यदि सोशल मीडिया, कंपनियां, नागरिक, समाज, विपक्ष और सरकार एक-दूसरे पर अविश्वास व्यक्त करगें, तो इसका असर लोकतांत्रिक व्यवस्था पर पडना तय है। आवश्यकता इस बात की है कि कंटेंट हटाने की प्रक्रिया अधिक पारदर्शी हो। न्यायिक समीक्षा प्रभावी हो, नागरिक अधिकारों तथा राष्ट्रीय हितों के बीच संतुलन कायम रखा जाए। लोकतंत्र की पहचान नियम और कानून का पालन सरकार और आम जनता जब दोनों मिलकर करते हैं तभी लोकतंत्र पुष्ट होता है। यदि यह धारणा बनने लगे, न्याय पालिका में सुप्रीम कोर्ट या हाईकोर्ट हमेशा सरकार के पक्ष में फैसले देते हैं। इससे लोकतंत्र न्यायपालिका दोनों ही कमजोर होते हैं। यह एक आरोप भी हो सकता है। आरोप तभी लगते हैं जब ऐसा बहुतायत में होने लगता है। न्यायपालिका को इस दिशा में समुचित विचार करने की जरूरत है। भारतीय संविधान में न्यायपालिका पूर्ण रूप से स्वतंत्र हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारतीय न्यायपालिका की यही साख बनी हुई थी। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी यदि यही धारणा बन रही है। ऐसी स्थिति में यह सरकार और न्यायपालिका दोनों के लिए उचित नहीं कहीं जा सकती है। आगे चलकर इसके दीर्घकालिक प्रभाव हर स्तर पर देखने को मिलेंगे। वर्तमान स्थिति में जब कोई भी कम्युनिकेशन सारी दुनिया के देशों को प्रभावित करता हो, इस मामले में सरकार और न्यायपालिका की जिम्मेदारी बढ़ जाती है।

देश में सड़क हादसों का बढ़ता संकट एवं जिम्मेदारी की जरूरत

-कांतिलाल मांडोत
वडोदरा बस हादसा एक चेतावनी गुजरात के वडोदरा में हालोल-वडोदरा हाईवे पर हुए भीषण सड़क हादसे ने एक बार फिर देश को झकझोर दिया है। राजस्थान के बांसवाड़ा से सूरत जा रही एक निजी बस खड़े ट्रक से टकरा गई, जिसमें आठ यात्रियों की दर्दनाक मौत हो गई और कई अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। दुर्घटना इतनी भयावह थी कि बस का अगला हिस्सा पूरी तरह टुक में समा गया। राहत और बचाव कार्य के लिए एनडीआरएफ, पुलिस और फायर ब्रिगेड की टीमों को घंटों तक मशक़त करनी पड़ी। यह हादसा केवल एक दुर्घटना नहीं बल्कि हमारी सड़क सुरक्षा व्यवस्था, वाहन संचालन और यातायात अनुशासन पर गंभीर प्रश्नचिह्न है। भारत में सड़क दुर्घटनाएं अब सामान्य खबर बन चुकी हैं। लगभग हर दिन कहीं न कहीं किसी बस, ट्रक, कार या दोपहिया वाहन की टक्कर में लोगों की जान जा रही है। दुखद बात यह है कि इन हादसों में केवल एक व्यक्ति नहीं मरता, बल्कि उसके साथ पूरे परिवार की उम्मीदें और सपने भी समाप्त हो जाते हैं। परिवार का कमाने वाला सदस्य चला जाए तो पीछे रह जाने वाले लोगों का जीवन आर्थिक और मानसिक संकट में घिर जाता है।

तेज रफ़्तार मौत का असली कारण है। सड़क दुर्घटनाओं के पीछे सबसे बड़ा कारण तेज रफ़्तार है। आधुनिक वाहन पहले की तुलना में अधिक शक्तिशाली और तेज हो गए हैं, लेकिन सड़क पर चलने वाले अनेक लोग अभी भी यातायात नियमों को गंभीरता से नहीं लेते। निधरित गति सीमा का पालन न करना, ओवरटेकिंग की होड़ और जल्द से जल्द गंतव्य तक पहुंचने की मानसिकता कई बार जानलेवा साबित होती है। विशेषज्ञों का मानना है कि किसी वाहन की गति जितनी अधिक होती है, दुर्घटना की स्थिति में उसके परिणाम उतने ही घातक होते हैं। चालक को वाहन नियंत्रित करने का समय कम मिलता है और टक्कर का प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है। वडोदरा हादसे में भी बस के ट्रक में घुस जाने से यह स्पष्ट होता है कि वाहन की गति काफी अधिक रही होगी या चालक समय पर वाहन नियंत्रित नहीं कर सका।

नॉंद की झपकी भी बनती है घातक
लंबी दूरी के वाहन चालकों के लिए सबसे बड़ा खतरा थकान और नॉंद है। बस और ट्रक चालक कई बार लगातार घंटों तक वाहन चलाते रहते हैं। पर्याप्त विश्राम नहीं मिलने पर उनकी एकाग्रता कम हो जाती है और कुछ सेकंड की झपकी भी बड़ी दुर्घटना का कारण बन सकती है। रात और तड़के सुबह का समय



विशेष रूप से जोखिम भरा माना जाता है। इसी समय शरीर स्वाभाविक रूप से विश्राम चाहता है और चालक को नॉंद आने की संभावना बढ़ जाती है। वडोदरा हादसा भी सुबह लगभग चार बजे हुआ, जब अधिकांश यात्री गहरी नींद में थे। यदि चालक को झपकी आई हो या उसका ध्यान कुछ क्षण के लिए भटका हो तो परिणाम बेहद विनाशकारी हो सकते हैं। इसलिए परिवहन कंपनियों और वाहन मालिकों को जिम्मेदारी है कि वे चालकों के कार्य घंटों को नियंत्रित करें और उन्हें पर्याप्त आराम का अवसर दें। केवल आर्थिक लाभ के लिए लगातार वाहन चलवाना मानव जीवन के साथ खिलवाड़ है। शराब पीकर वाहन चलाना गंभीर अपराध है। सड़क दुर्घटनाओं का एक अन्य बड़ा कारण शराब पीकर वाहन चलाना है। नशे की अवस्था में चालक की निर्णय क्षमता प्रभावित होती है। वह दूरी, गति और

सरकार का विषय नहीं है। वाहन चालक, यात्री, वाहन मालिक और आम नागरिक भी समान रूप से जिम्मेदार हैं। हेलेमेट पहनना, सीट बेल्ट लगाना, गति सीमा का पालन करना, मोबाइल फोन का उपयोग न करना और वाहन की नियमित जांच कराना जैसी छोटी-छोटी सावधानियां हजारों जीवन बचा सकती हैं। जब तक नागरिक स्वयं नियमों के प्रति जागरूक और जिम्मेदार नहीं बनेंगे, तब तक केवल कानून बनाकर दुर्घटनाओं को नहीं रोका जा सकता। कानून और दंड व्यवस्था पर प्रश्न उठते हैं। सड़क दुर्घटनाओं के बाद अक्सर यह सवाल उठता है कि दोषी चालकों को कठोर सजा क्यों नहीं मिलती। भारत में मोटर वाहन कानून समय-समय पर संशोधित किए गए हैं और जुर्माने भी बढ़ाए गए हैं। इसके बावजूद दुर्घटनाओं की संख्या चिंताजनक बनी हुई है। समस्या केवल कानून की नहीं बल्कि उसके प्रभावी क्रियान्वयन की भी है। आवश्यकता है कि दुर्घटनाओं से जुड़े मामलों का शीघ्र निपटारा हो और लापरवाही साबित होने पर दोषियों को कठोर दंड मिले। इससे समाज में कानून के प्रति सम्मान और भय दोनों उत्पन्न होंगे।

भारत में सड़क दुर्घटनाओं की चुनौती
भारत विश्व के उन देशों में शामिल है जहां सड़क दुर्घटनाओं की संख्या बहुत अधिक है। तेजी से बढ़ती वाहन संख्या, यातायात नियमों की अनदेखी, खराब ड्राइविंग संस्कृति और अपर्याप्त सड़क सुरक्षा जागरूकता इसके प्रमुख कारण हैं। हर वर्ष लाखों लोग दुर्घटनाओं में घायल होते हैं और हजारों परिवार अपने प्रियजनों को खो देते हैं। इनमें बड़ी संख्या युवा लोगों की होती है, जो देश की कार्यशील आबादी का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इस कारण दुर्घटनाएं केवल व्यक्तिगत त्रासदी नहीं बल्कि राष्ट्रीय आर्थिक और सामाजिक नुकसान का भी कारण बनती हैं। यदि दुर्घटनाओं की संख्या को कम करना है तो स्कूल स्तर से ही सड़क सुरक्षा शिक्षा को बढ़ावा देना होगा। बच्चों और युवाओं में जिम्मेदार यातायात व्यवहार विकसित करना भविष्य की आवश्यकता है। वडोदरा हादसे से सीख लेने की जरूरत है। वडोदरा का बस हादसा केवल एक समाचार नहीं है बल्कि एक चेतावनी है कि सड़क पर थोड़ी सी लापरवाही कितनी बड़ी त्रासदी में बदल सकती है। आठ लोगों की जान चली गई, कई परिवारों ने अपने प्रियजन खो दिए और अनेक घायल जीवनभर उस दर्द को याद रखेंगे। इस घटना से यह स्पष्ट होता है कि चालक की सतर्कता, वाहन की तकनीकी स्थिति, सड़क पर खड़े वाहनों की सुरक्षा व्यवस्था और यातायात नियमों का पालन अत्यंत आवश्यक है।

सक्रिय एवं संतुलित जीवन के लिए लाभकारी है योग

- डॉ. वंदना सेन
योग जीवन को संतुलित बनाता है। भगवान श्रीकृष्ण ने योग को केवल शारीरिक व्यायाम नहीं कहा। उन्होंने योग को मन को संतुलित करने का एक माध्यम बताया। सनातन काल से यह सर्वसिद्ध है कि व्यवस्थित योग क्रिया के माध्यम से शरीर को पुष्ट किया जा सकता है, निरोग रखा जा सकता है। योग जीवन के सर्वांगीण विकास का एक ऐसा माध्यम है, जो व्यक्ति के लिए सहज है। वास्तव में योग व्यवस्थित जीवन का आधार है। योग के कारण ही व्यक्ति को अनेक प्रकार की व्याधियां दूर होती हैं। मानसिक तनाव भी कम होता है। आजकल की भागदौड़ भरी दिनचर्या के चलते अधिकतर व्यक्ति मानसिक अवसाद की अवस्था की ओर जा रहे हैं, यही अवसाद व्यक्ति के जीवन के सर्वांगीण विकास की राह में अवरोध बनते हैं। इन सबको दूर करने का योग ही एक माध्यम है।

योग व्यक्ति की एकाग्रचित्तता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति किसी कार्य को अच्छी प्रकार से संपादित करता है। योग ही रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है। इसलिए योग से जुड़ना व्यक्ति के जीवन के लिए बहुत जरूरी है, योग को आज से ही अपने जीवन का आवश्यक हिस्सा बनाएं।
वर्तमान में विश्व में जितनी भी ज्ञान और विज्ञान की बातें की जाती हैं, वह भारत में युगों पूर्व की जा चुकी हैं। इससे कहा जा सकता है कि भारत में ज्ञान और विज्ञान की पराकाष्ठा थी, लेकिन यह हमारा दुर्भाग्य ही कहा जाएगा कि हम विदेशी चमक के मोहजाल में फंसकर अपने ज्ञान को संरक्षित नहीं कर सके। जिसके कारण हम स्वयं ही यह भुला बैठे कि हम क्या थे। भारत की भूमि से विश्व को एक परिवार मानने का संदेश प्रवाहित होता रहा है, आज भी हो रहा है। यह अकाद्य सत्य है कि विश्व को शांति के मार्ग पर ले जाने का ज्ञान और दर्शन भारत के पास



है। योग विधा एक ऐसी शक्ति है, जिसके माध्यम से दुनिया को स्वस्थ और मजबूती प्रदान की जा सकती है। 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से आज विश्व के कई देश भारत के साथ खड़े हुए हैं। यह विश्व को निरोग रखने की भारत की सकारात्मक वैश्विक पहल है। देव भूमि भारत में वसुधैव कुटुम्बकम की अवधारणा को आत्मसात करने वाले मनीषियों ने बहुत पहले ही विश्व को स्वस्थ और मजबूत बनाने का संदेश दिया है। पिछले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरे विश्व में योग का जो स्वरूप दिखाई दिया, वह अपने

देश इस बात को जान चुके हैं कि योग के सहारे ही मानसिक शांति को प्राप्त किया जा सकता है। हम पहले कभी हुआ है यह भी जानते हैं कि वर्तमान में हमारी जीवनशैली में व्यापक परिवर्तन आया है, जो मानसिक अशांति का कारण बन रहा है। इसके चलते व्यक्ति अवसाद के घेरे में आ रहा है। सक्रिय व्यक्ति अवसाद से मुक्त रहता है। यह सक्रियता योग से मुक्त रहता है। वास्तव में योग शक्ति का कुंजी है।
वर्तमान में विश्व के अनेक देश इस सत्य से भली भांति परिचित हो चुके हैं कि योग जीवन संचालन की एक ऐसी शक्ति है, जिसके सहारे तनाव मुक्त जीवन की कल्पना की जा सकती है। हम जानते हैं कि विश्व के कई देशों में जिस प्रकार का विचार प्रवाह है, उससे जीवन की अशांति का वातावरण तैयार हो रहा है और अनेक लोग इसकी गिरफ्त में आते जा रहे हैं। विश्व के कई देश इस बात को जान चुके हैं कि विश्व को सुख और समृद्धि के मार्ग पर ले जाने के लिए भारत के दर्शन को विश्व के कई देश खुले रूप में स्वीकार करने लगे हैं। इससे पहले जो भारत विश्व के सामने अपना मुंह खोलने से कतराता था, आज वही भारत एक नए स्वरूप में विश्व के समक्ष अपनी उपस्थिति दर्ज करा रहा है। विश्व को भारत की विराट शक्ति का अहसास हो चुका है। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जब से देश के प्रधानमंत्री बने हैं, तब से हमारे देश के बारे में वैश्विक दृष्टिकोण में गजब का बदलाव

पारदर्शिता, वैधानिकता एवं राजनीति के बीच उलझा प्रश्न

- सौरभ जैन अंकित
- मोहन भागवत की सफाई और प्रियांक खड़गे के सवालोंने फिर छेड़ी संघ की कानूनी स्थिति पर बहस
राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के पंजीकरण को लेकर देश में एक नई राजनीतिक बहस छिड़ गई है। कर्नाटक के गृह मंत्री प्रियांक खड़गे द्वारा संघ के पंजीकरण और वित्तीय पारदर्शिता पर सवाल उठाए जाने के बाद संघ प्रमुख मोहन भागवत ने स्पष्ट किया कि संघ को पंजीकरण की आवश्यकता नहीं है। इस बयान के बाद संघ की कानूनी स्थिति, उसकी वित्तीय व्यवस्था और उसके संगठनात्मक ढांचे को लेकर चर्चा तेज हो गई है। संघ की स्थापना वर्ष 1925 में हुई थी और अपने लगभग एक शताब्दी लंबे इतिहास में उसने कभी स्वयं को किसी सोसायटी, ट्रस्ट, गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) या कंपनी के रूप में पंजीकृत नहीं कराया। यही कारण है कि आज भी संघ की पहचान एक औपचारिक संस्था के बजाय व्यक्तियों के समूह अर्थात्



जाना है। नागपुर स्थित मुख्यालय और दिल्ली के इंडेवालान कार्यालय जैसी महत्वपूर्ण परिसंपत्तियां सीधे संघ के नाम पर नहीं हैं। ये विभिन्न ट्रस्टों, समितियों या संबद्ध संस्थाओं के स्वामित्व में हैं, जो संघ के कार्यों के लिए उन्हें उपलब्ध कराती हैं। उदाहरण के तौर पर दिल्ली स्थित प्रमुख कार्यालय की भूमि इंडेवाला मंदिर से दीर्घकालीन लीज पर प्राप्त की गई थी, जबकि नागपुर मुख्यालय की भूमि भी बाद में एक अलग संस्था के नाम पर स्थानांतरित की गई। संघ की वित्तीय व्यवस्था भी पारंपरिक संस्थागत मॉडल से अलग मानी जाती है। संगठन को

दक्षिणा से प्राप्त आय पर कर छूट प्रदान की गई थी। आलोचकों का तर्क है, सामान्यतः ऐसी छूट पंजीकृत संस्थाओं को दी जाती है, इसलिए संघ को दी गई छूट, उसकी विशेष स्थिति को दर्शाती है। दूसरी ओर संघ समर्थकों का कहना है कि कानून में उपलब्ध प्रावधानों के तहत यह निर्णय लिया गया था और इसमें कोई अवैधानिकता नहीं है। राजनीतिक दृष्टि से भी यह मुद्दा महत्वपूर्ण है। कांग्रेस और अन्य विपक्षी दल संघ से अधिक पारदर्शिता, नियमित लेखा-परीक्षण और सार्वजनिक वित्तीय विवरण की मांग करते रहे हैं। उनका कहना है कि देशव्यापी प्रभाव रखने वाले किसी भी संगठन को अपनी आय, व्यय और संरचना के बारे में स्पष्ट जानकारी देनी चाहिए। वहीं संघ का पक्ष यह है कि वह एक वैचारिक और सामाजिक आंदोलन है, न कि पारंपरिक संस्थागत ढांचे में काम करने वाली संस्था। इस बहस का दूसरा पक्ष कांग्रेस और अन्य दलों पर भी सवाल खड़ा करता है। यदि किसी सामाजिक संगठन का पंजीकरण और वित्तीय प्रकटीकरण अनिवार्य किया जाना आवश्यक था, तो लंबे समय तक सत्ता में रहने वाली सरकारों ने इस दिशा में कानूनों में संशोधन क्यों नहीं किए? यह प्रश्न भी उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना संघ के पंजीकरण का मुद्दा। कुल मिलाकर, संघ का पंजीकरण विवाद केवल एक संगठन की कानूनी स्थिति का प्रश्न नहीं है, बल्कि यह भारत में सामाजिक संगठनों की पारदर्शिता, जवाबदेही और नियामक व्यवस्था से जुड़ी व्यापक बहस का हिस्सा बन चुका है। कर्नाटक सरकार ने पहली बार संघ को पंजीकृत करने अथवा गतिविधियां बंद करने को नीति अपनाई है। उसने संघ परिवार की मुसीबत को बढ़ा दिया है। गैर भाजपा शाषित राज्य भी इसी तरह की कार्यवाही कर सकते हैं। इस लड़ाई में कांग्रेस की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। प्रियांक खड़गे कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष के पुत्र हैं। वही कांग्रेस नेता राहुल भी संघ के खिलाफ मुखर हैं। जिसको लेकर भविष्य में यह विवाद केवल संघ तक सीमित न रहकर सभी बड़े सामाजिक और वैचारिक संगठनों के लिए समान मानकों की मांग को भी जन्म दे सकती है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज लाडवा में भव्य योग शिविर का आयोजन

लाडवा, 21 जून (रामगोपाल) : 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर इंदिरा गांधी नेशनल कॉलेज, लाडवा में आयुष विभाग के तत्वावधान में एक भव्य योग शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में अशिक्षा सैनी, मेयर अंबाला रही। इस अवसर



पर कॉलेज परिसर में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों, शिक्षकों, प्रशासनिक अधिकारियों तथा क्षेत्र के नागरिकों ने भाग लेकर योगाभ्यास किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि अशिक्षा सैनी मेयर अंबाला द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। उन्होंने सभी जनमानस को नियमित रूप से योग करने के लिए जागरूक किया। कॉलेज के कार्यवाहक प्राचार्य डॉ. अशोक कुमार वर्मा ने जानकारी देते हुए बताया कि योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित इस शिविर का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना तथा स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती है। इसके पश्चात योग प्रशिक्षकों के निर्देशन में विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान अभ्यास करवाए गए। उपस्थित प्रतिभागियों ने पूरे उत्साह के साथ योगाभ्यास किया तथा नियमित रूप से योग को अपने दैनिक जीवन में अपनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर उपमंडल अधिकारी (एसडीएम) लाडवा ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इसे स्वस्थ और संतुलित जीवन का आधार बताया। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित अतिथियों एवं प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया गया तथा योग को जन-जन तक पहुंचाने का संदेश दिया गया। कॉलेज प्राचार्य डॉक्टर अशोक कुमार वर्मा ने बताया कि आज कॉलेज स्टाफ के कुछ सदस्यों ने जिला उपायुक्त कुरुक्षेत्र और नगर निगम कमिश्नर के निर्देशानुसार प्रातः 6:00 बजे महाभारत अनुभव केंद्र, ज्योतिसर, कुरुक्षेत्र में पहुंच कर योग शिविर में भाग लिया और योग को सफल बनाने में अपनी सहभागिता की।

योग दिवस की थीम स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग को ध्यान में रखते हुए वृद्धाश्रम में कराए योगासन

प्राणायाम और ध्यान से तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है : कमल किशोर

लाडवा, 21 जून (रामगोपाल) : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बाबा बंसी बाला वृद्धाश्रम व अन्नक्षेत्र में बुजुर्गों व पदाधिकारियों ने उत्साह के साथ योग किया। योग दिवस की थीम स्वस्थ वृद्धावस्था के



लिए योग को ध्यान में रखते हुए, योगाचार्य कमल किशोर व बालकृष्ण मल्होत्रा ने बुजुर्गों की शारीरिक और मानसिक सेहत को बेहतर बनाने के लिए विशेष योगासन कराए। इस दौरान योग प्रशिक्षकों ने बुजुर्गों की उम्र और स्वास्थ्य को देखते हुए सरल योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास कराया। योगाचार्य कमल किशोर ने बताया कि नियमित योग से बुजुर्गों में लचीलापन बढ़ता है, जोड़ों के दर्द में राहत मिलती है और गिरने का खतरा कम होता है। प्राणायाम और ध्यान से तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है। इस अवसर पर विकास सिंघल, सुरेश कंसल, अनुज गोयल, संजय सिंगला, कुंवर सिंघल, मंजू, सीमा, सरिता, सुमन, शीला देवी, जसवंत कौर, बलवंत, हरमेल सिंह, अरविन मित्तल, पवन कुमार, अशोक चोपड़ा, बुजेश शर्मा, सुधीर व संत लाल सहित अनेक बुजुर्ग उपस्थित रहे।

राजकीय महाविद्यालय के छात्रों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में भाग लिया

कालका, 21 जून (अखर फारूकी/अजीत सिंह) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस श्रीमती अरुणा आसफ अली राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय कालका की प्राचार्या डॉक्टर गीता सुखीजा के कुशल नेतृत्व एवं दिशा निर्देशन में



महाविद्यालय से कुल 119 विद्यार्थियों और 60 टीचिंग और नॉन टीचिंग सदस्यों ने 21 जून 2026 को हरियाणा राज्य स्तरीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में उत्साह पूर्वक भाग लिया। इस मुख्य समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और स्वास्थ्य व आयुष मंत्री आरती सिंह राव की मुख्य उपस्थिति में लगभग 10,000 लोगों ने एक साथ सामूहिक योग किया। पंचकूला में आयोजित इस 12वें वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम योग से निरोग हरियाणा (तथा स्वस्थ वृद्धावस्था) रही। इस अवसर पर प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास कर योग के महत्व को आत्मसात किया तथा स्वस्थ जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया। राजकीय महाविद्यालय कालका के विद्यार्थियों ने अनुशासन, उत्साह एवं समर्पण के साथ योग अभ्यास कर महाविद्यालय का गौरव बढ़ाया। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉक्टर गीता सुखीजा ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है तथा इसके नियमित अभ्यास से शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। उन्होंने विद्यार्थियों से योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम की कनविनर योग क्लब प्रभारी डॉ. गीता कुमारी रही। इस कार्यक्रम को सफल बनाने में महाविद्यालय परिवार के साथ-साथ योग क्लब, एन.सी.सी, एन.एस.एस, रेड क्रॉस समिति व स्पोर्ट्स विभाग का विशेष योगदान रहा। इस अवसर पर सभी ने स्वस्थ, जागरूक एवं सशक्त समाज के निर्माण हेतु योग के प्रचार-प्रसार का संकल्प दोहराया।

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग भारत की वैश्विक पहचान बना : कार्तिकेय शर्मा

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन जीने की कला है सोनीपत, 21 जून (ब्यूरो) : 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को जिला पुलिस लाईन ग्राउंड, सोनीपत में जिला स्तरीय योग कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। उन्होंने एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत पौधरोपण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया तथा योग साधकों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधि, प्रशासनिक अधिकारी, कर्मचारी, विद्यार्थी, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि तथा आमजन उपस्थित रहे। राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन को सकारात्मकता, अनुशासन और संतुलन के साथ जीने की कला है। उन्होंने कहा कि योग वह अमूल्य विद्या है, जिसे हमारे ऋषि-मुनियों ने हिमालय की तपोभूमि में साधना के माध्यम से खोजा था। सदियों पूर्व महर्षि पतंजलि ने योग सूत्रों के माध्यम से अष्टांग योग का वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित स्वरूप विश्व को प्रदान



किया था। उन्होंने कहा कि यदि महर्षि पतंजलि योग के आध्यात्मिक जनक हैं तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आधुनिक युग में योग के वैश्विक पुनर्जागरण के पुरोधा हैं, जिन्होंने आश्रमों और पुस्तकों तक सीमित योग को जन-जन तक पहुंचाकर इसे वैश्विक जनआंदोलन का स्वरूप प्रदान किया। उन्होंने कहा कि वर्ष 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था, जिसमें योग को भारत की प्राचीन परंपरा का अमूल्य उपहार बताते हुए मनुष्य और प्रकृति के बीच संतुलन स्थापित करने का माध्यम बताया गया। प्रधानमंत्री के इस प्रस्ताव को 175 देशों का अभूतपूर्व समर्थन प्राप्त हुआ और संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। यह भारत की सांस्कृतिक विरासत, बढ़ते वैश्विक सम्मान और विश्व मंच पर

देश की सॉफ्ट पावर का सशक्त उदाहरण है। राज्यसभा सांसद शर्मा ने कहा कि आज योग भारत की सबसे बड़ी सॉफ्ट पावर बन चुका है। हिमालय से लेकर न्यूयॉर्क के मेडिसन स्क्वायर गार्डन तक, पेरिस के एफिल टावर से लेकर संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय तक पूरी दुनिया योग के माध्यम से भारत की सांस्कृतिक शक्ति को नमन कर रही है। भाषाएं, देश और धर्म भले अलग-अलग हों, लेकिन योग पूरी मानवता को एक सूत्र में पिरोने का कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम योगा फॉर हेल्दी एजिंग है, जो जीवन के प्रत्येक पड़ाव पर स्वस्थ रहने का संदेश देती है। अच्छा स्वास्थ्य किसी एक दिन या एक उम्र की आवश्यकता नहीं, बल्कि जीवनभर की सबसे बड़ी पूंजी है। योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाकर व्यक्ति न केवल वर्तमान को बेहतर

बनाता है, बल्कि आने वाले वर्षों के लिए भी अच्छे स्वास्थ्य की मजबूत नींव रखता है। वर्तमान समय की भागदौड़ भरी जीवनशैली, तनाव और असंतुलित दिनचर्या के कारण कम उम्र में ही अनेक बीमारियां लोगों को प्रभावित कर रही हैं। ऐसे में योग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने का सबसे प्रभावी माध्यम बनकर उभरा है। राज्यसभा सांसद ने कहा कि हरियाणा योग को जन-जन तक पहुंचाने में देश के अग्रणी राज्यों में शामिल है। पूर्व मुख्यमंत्री एवं केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने प्रदेश में हरियाणा योग आयोग का गठन कर गांव-गांव योगशालाओं की स्थापना का मार्ग प्रशस्त किया, जबकि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार युवाओं को खेल, स्वास्थ्य और योग से जोड़ते हुए योगयुक्त एवं नशामुक्त हरियाणा के निर्माण की दिशा में निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने युवाओं का विशेष आह्वान करते हुए कहा कि आज की व्यस्त जीवनशैली में योग ही तनाव, अवसाद और विभिन्न बीमारियों से बचाव का सबसे बड़ा कवच है। जब व्यक्ति स्वस्थ होता है तो परिवार स्वस्थ होता है, परिवार स्वस्थ होता है तो समाज मजबूत बनता है और मजबूत समाज ही

सशक्त एवं विकसित राष्ट्र के निर्माण का आधार बनता है। उन्होंने सभी नागरिकों से अपील की कि वे योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखें, बल्कि इसे आजीवन साधना के रूप में अपनाएं। यह हमारे ऋषियों की महान परंपरा का सम्मान करने के साथ-साथ स्वस्थ हरियाणा और विकसित भारत के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देगा। कार्यक्रम के दौरान राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा ने विभिन्न आयु वर्गों के उत्कृष्ट योग साधकों को सम्मानित भी किया तथा जिला प्रशासन, आयुष विभाग और कार्यक्रम में शामिल सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया। इस दौरान उपस्थित प्रतिभागियों ने वन्दुअल माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का संबोधन सुना। योग कार्यक्रम में मुख्यमंत्री के ओएसडी वीरेंद्र बढवालसा ने कहा कि योग भारत की प्राचीन संस्कृति और ऋषि-मुनियों की अनमोल देन है, जिसे आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से वैश्विक पहचान मिली है। उन्होंने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन जीने का माध्यम है। योग अपनाकर व्यक्ति तनावमुक्त जीवन जी सकता है और अनेक बीमारियों

से बचाव कर सकता है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश के प्रत्येक गांव और शहर तक योग को पहुंचाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे मोबाइल और आधुनिक जीवनशैली की व्यस्तताओं से समय निकालकर प्रतिदिन योग करें तथा अपने परिवार और समाज को भी योग से जोड़ें, ताकि स्वस्थ हरियाणा और विकसित भारत के संकल्प को साकार किया जा सके। इस दौरान प्रतिभागियों ने योग प्रशिक्षकों के निर्देशन में ताड़ासन, वृक्षासन, भद्रासन, वज्रासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, प्राणायाम तथा ध्यान सहित विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास किया। इस मौके पर पुलिस आयुक्त ममता सिंह, उपायुक्त नेहा सिंह, अतिरिक्त उपायुक्त अजय चोपड़ा, डीसीपी नरेंद्र सिंह, सीटीएम सिमरन, तहसीलदार कीर्ति, एसीपी अजीत व राजदीप मोर, जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ रामावतार, डॉ संजय शर्मा, जिला खेल अधिकारी मनोज कुमार, प्रो. सुभाष सिसोदिया, शिक्षा विभाग से एईओ रामबीर, डीपीई राकेश विभिन्न विभागों के अधिकारी एवं गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा योग सत्र का आयोजन

करनाल, 21 जून (मीनाक्षी देवी) : जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष अजय कुमार शारदा एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव



मीनाक्षी यादव के मार्गदर्शन में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा सभी न्यायिक अधिकारियों, अधिवक्ताओं, कोर्ट स्टाफ व पैरा लीगल वालंटियर के लिए योग सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश राम अवतार ने की। इस मौके पर अतिरिक्त सिविल जज (सीनियर डिवीजन) शरेंडा गौरांग शर्मा, सिविल जज (जूनियर डिवीजन) करनाल रितिज अरोड़ा, सिविल जज (जूनियर डिवीजन) करनाल हिमांशु जांगड़ा, सिविल जज (जूनियर डिवीजन) इंद्री कुणाल मित्तल उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान आयुर्वेदिक विभाग की योगा टीम में विक्रम सिंह, वासु शर्मा व प्रियांशी सिंगला ने अधिकारियों व कर्मचारियों को योग क्रियाएं करावाईं। योग के लाभ के बारे में जानकारी दी।

आर्य कन्या गुरुकुल मोर माजरा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया

मूनक, 21 जून (जय भगवान) : आर्य कन्या गुरुकुल, मोर माजरा में 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह एवं उमंग के साथ मनाया गया।



इस वर्ष योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग रही गुरुकुल की स्पोर्ट्स नर्सरी की छात्राओं ने प्रातःकाल करनाल में आयोजित जिला स्तरीय योग कार्यक्रम में भाग लिया। सुबह लगभग 5 बजे से प्रारंभ हुए इस भव्य कार्यक्रम में केंद्रीय विद्युत मंत्री मनोहर लाल खट्टर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। छात्राओं ने पूरे उत्साह के साथ योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास कर स्वस्थ जीवन का संदेश दिया। इसके अतिरिक्त गुरुकुल परिसर में भी गुरुकुल के प्रधान सुखबीर सिंह मान, सह सचिव बलवान सिंह शेर, कोषाध्यक्षनेन्द्रे सिंह बाँगड़, सदस्य सुरेन्द्र, प्रधानाचार्या गुरप्रीत कौर, शिक्षिकाओं, कोच एवं छात्राओं ने सामूहिक रूप से योग किया। विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर गुरुकुल के प्रधान सुखबीर सिंह मान ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है। गुरुकुल की प्रधानाचार्या ने बताया कि नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति स्वस्थ, तनावमुक्त एवं दीर्घायु प्राप्त कर सकता है। कार्यक्रम के अंत में सभी ने योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने तथा स्वस्थ समाज के निर्माण में योगदान देने का संकल्प लिया।

धरोदी की लाइब्रेरी बनी युवाओं के सपनों की उड़ान, 4 वर्षों में दिए दर्जनों अधिकारी और कर्मचारी

नरवाना, 21 जून (नरेन्द्र कुमार) : ग्रामीण क्षेत्र में शिक्षा की अलख जगाने और युवाओं को प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए बेहतर माहौल उपलब्ध कराने के उद्देश्य से शुरू की गई मेरा गांव मेरी लाइब्रेरी जननायक लाइब्रेरी, धरोदी ने सफलता के चार गौरवशाली वर्ष पूरे कर लिए हैं। चार साल पहले शुरू हुई यह पहल आज ग्रामीण शिक्षा और युवा सशक्तिकरण की मिसाल बन चुकी है। लाइब्रेरी से पढ़कर गांव के दर्जनों युवा विभिन्न सरकारी सेवाओं में चयनित होकर गांव, क्षेत्र और प्रदेश का नाम रोशन कर रहे हैं। चार वर्ष पूर्व गांव के प्रबुद्ध नागरिकों और बुजुर्गों के सहयोग से शुरू हुई इस लाइब्रेरी का उद्देश्य युवाओं को पढ़ाई के लिए बेहतर वातावरण उपलब्ध कराना था। उस समय किसी ने कल्पना भी नहीं की थी कि यह छोटा सा प्रयास आने वाले समय में युवाओं के भविष्य को नई दिशा देगा। आज इस लाइब्रेरी से पढ़कर कई युवा हरियाणा पुलिस, बैंकिंग सेक्टर, भारतीय सेना, चिकित्सा क्षेत्र, पटवारी, ग्राम सचिव सहित अन्य महत्वपूर्ण सरकारी पदों पर कार्यरत हैं। लाइब्रेरी के चार वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर एक सादगीपूर्ण लेकिन उत्साहपूर्ण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर धीमान तथा अन्य गणमान्य नागरिकों ने विद्यार्थियों को लड्डू खिलाकर इस उपलब्धि का जश्न मनाया। उपस्थित वक्ताओं ने कहा कि यह सफलता पूरे गांव की सामूहिक सोच, सहयोग और शिक्षा के प्रति समर्पण का परिणाम है वक्ताओं ने कहा कि यह लाइब्रेरी इस बात का प्रमाण है कि यदि ग्रामीण बच्चों को उचित संसाधन, सकारात्मक वातावरण और गुणवत्तापूर्ण अध्ययन सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएं तो वे किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। गांव के युवाओं ने मेहनत और लगन से यह सिद्ध कर दिया है कि प्रतिभा केवल शहरों तक सीमित नहीं है लाइब्रेरी संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे बिदु नैन ने बताया कि लाइब्रेरी का प्रथम चरण सफलतापूर्वक पूरा हो चुका है। अब दूसरे चरण की शुरुआत की जा रही है, जिसके अंतर्गत उच्च स्तरीय प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए विशेष सुविधाएं विकसित की जाएंगी। उन्होंने बताया कि भविष्य में लाइब्रेरी में ऐसी व्यवस्थाएं की जाएंगी, जिससे ग्रामीण क्षेत्र के युवा अपने गांव की चौपाल में बैठकर ही।।क़स्ब, क़स्ब तथा अन्य प्रतिष्ठित प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर सकें। उन्होंने कहा कि लाइब्रेरी केवल एक भवन नहीं बल्कि गांव के युवाओं के सपनों को साकार करने का केंद्र बन चुकी है। इस उपलब्धि के लिए उन्होंने समस्त ग्रामवासियों, सहयोगकर्ताओं, दानदाताओं और युवाओं का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि सभी के सहयोग से ही यह अभियान लगातार आगे बढ़ रहा है। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित लोगों ने संकल्प लिया कि गांव की इस शैक्षणिक मुहिम को और अधिक मजबूत बनाया जाएगा ताकि आने वाले वर्षों में धरोदी गांव शिक्षा और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी का एक आदर्श केंद्र बन सके।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भण्डारी में जनसेवा का महाअभियान बना मिसाल, रक्तदान एवं स्वास्थ्य शिविर में उमड़ा जनसैलाब : डॉ. नवीन नैन भालसी

करनाल, 21 जून (प्रवीन) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ग्राम भण्डारी स्थित सुभाष चंद्र बोस पार्क में आयोजित विशाल रक्तदान शिविर एवं चौथे निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर ने जनसेवा की एक नई मिसाल कायम की। कार्यक्रम में क्षेत्रभर से सैकड़ों लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा बड़ी संख्या में युवाओं एवं ग्रामीणों ने रक्तदान कर मानवता, सेवा एवं सामाजिक उत्तरदायित्व का परिचय दिया। इस दौरान कार्यक्रम का शुभारम्भ गंगा ग्रुप के चेयरमैन चौधरी प्रेम सिंह भालसी, ग्राम भण्डारी के सरपंच, डॉ. नवीन नैन भालसी (एडवोकेट), राष्ट्रीय सचिव इंडियन नेशनल लोकदल तथा रविन्द्र हॉस्पिटल, पानीपत की चिकित्सक टीम द्वारा संयुक्त रूप से रिबन काटकर किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्र के गणमान्य नागरिकों, समाजसेवियों, युवाओं एवं ग्रामीणों की उल्लेखनीय उपस्थिति रही। रविन्द्र हॉस्पिटल, पानीपत के सहयोग से आयोजित स्वास्थ्य जांच शिविर में विशेषज्ञ चिकित्सकों ने निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श, रक्तचाप (बीपी) जांच, शुगर जांच, सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण एवं आवश्यक चिकित्सकीय मार्गदर्शन प्रदान किया। शिविर में महिलाओं, बुजुर्गों, युवाओं एवं ग्रामीणों ने बड़ी संख्या में स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। इस दौरान मुख्य अतिथि चौधरी प्रेम सिंह भालसी ने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान केवल एक दान नहीं, बल्कि किसी जरूरतमंद को नया जीवन देने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए ऐसे जनहितकारी एवं मानवता से जुड़े अभियानों को निरंतर प्रोत्साहन मिलना चाहिए। इस दौरान कार्यक्रम के आयोजक डॉ. नवीन नैन भालसी ने कहा कि समाज सेवा एवं जनकल्याण के उद्देश्य से शुरू किया गया यह अभियान लगातार विस्तार पा रहा है, साथ ही बताया कि ग्राम भालसी में संचालित निःशुल्क सिलाई प्रशिक्षण केंद्र, सफल स्वास्थ्य जांच शिविर, महिला सशक्तिकरण अभियान एवं अन्य सामाजिक गतिविधियों के माध्यम से समाज के विभिन्न वर्गों तक लाभ पहुंचाया जा रहा है। वर्तमान में दर्जनों बहनें एवं बेटियां निःशुल्क सिलाई प्रशिक्षण प्राप्त कर आत्मनिर्भर बनने की दिशा में आगे बढ़ रही हैं। डॉ. नवीन नैन भालसी ने कार्यक्रम की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान देने वाले श्याम स्वामी जागरण पार्टी, सफीदों के संचालक एवं समाजसेवी श्यामलाल सुन्दर का विशेष आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि कार्यक्रम के आयोजन, समन्वय, जनसंपर्क एवं सामाजिक सहयोग में उनकी भूमिका अत्यंत सराहनीय रही है। रक्तदान शिविर में युवाओं का उत्साह विशेष आकर्षण का केंद्र रहा, बड़ी संख्या में प्रथम बार रक्तदान करने वाले युवाओं के साथ-साथ महिलाओं ने भी बढ़-चढ़कर भाग लिया और समाज को सकारात्मक संदेश दिया। पूरे कार्यक्रम के दौरान योग, स्वास्थ्य जागरूकता, सामाजिक एकता, मानव सेवा एवं राष्ट्र निर्माण की भावना स्पष्ट रूप से दिखाई दी। डॉ. नवीन नैन भालसी ने चौधरी प्रेम सिंह भालसी, ग्राम भण्डारी के सरपंच, रविन्द्र हॉस्पिटल के कार्यकारी संचालक डॉ आशीष सहगल की चिकित्सक टीम, श्यामलाल सुन्दर, सभी रक्तदाताओं, ग्रामवासियों, समाजसेवियों, युवाओं एवं आयोजन समिति के सदस्यों का हृदय से धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का समापन स्वस्थ समाज सशक्त समाज जागरूक समाज के संकल्प के साथ हुआ। उपस्थित लोगों ने ऐसे जनहितकारी अभियानों को भविष्य में भी निरंतर जारी रखने का संकल्प लिया।



राजनीति नहीं, सामाजिक सरोकार है अंत्योदय फाउंडेशन का उद्देश्य : मनोहर लाल

कौशल से आत्मनिर्भरता की ओर अंत्योदय फाउंडेशन की नई पहल, करनाल के दो गांवों में किया कौशल विकास केंद्रों का शुभारंभ

करनाल, 21 जून (यशपाल कादियान) : केंद्रीय ऊर्जा, एकमात्र उद्देश्य समाज के सबसे आवासन एवं शहरी मामले मंत्री मनोहर लाल ने रविवार को करनाल लोकसभा क्षेत्र के दो गांवों में कौशल विकास केंद्रों का उद्घाटन किया। इस पहल के तहत अंत्योदय फाउंडेशन द्वारा गांव काछवा में सिलाई प्रशिक्षण केंद्र और बड़ा गांव में कंप्यूटर प्रशिक्षण केंद्र प्रारंभ किए गए हैं। इन केंद्रों का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों के युवाओं एवं महिलाओं को कौशल प्रशिक्षण प्रदान कर उन्हें रोजगार एवं स्वरोजगार के अवसरों से जोड़ना है। इस मौके पर केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने कहा कि वर्ष

इसी दिशा में पहले चरण में 15 अलग-अलग गांवों में केंद्र शुरू किए जा रहे हैं। इसके बाद आगे और विस्तार किया जाएगा। केंद्रीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार हर गरीब को घर, बिजली, पानी, राशन और शौचालय जैसी मूलभूत सुविधाएं दे रही है, लेकिन परिवारों की स्थाई आमदनी बढ़ाने के लिए कौशल विकास बेहद आवश्यक है। उन्होंने कहा कि फाउंडेशन द्वारा कराए गए एक विशेष सर्वे के आधार पर 1000 से अधिक ऐसे युवाओं व युवतियों को चिन्हित किया गया है जिन्हें हुनर और रोजगार की सख्त जरूरत है।

कौशल विकास केंद्रों का शुभारंभ 60 बेटियों को प्रशिक्षित किया जाएगा, जिन्हें सिखाने के लिए कुशल प्रशिक्षक तैनात किए गए हैं। इस मौके पर विधायक जगमोहन आनंद ने कहा कि अंत्योदय फाउंडेशन बिना किसी राजनीतिक दिखावे के समाज के सबसे अंतिम पायदान पर खड़े व्यक्ति तक अवसर पहुंचा रहा है। सिलाई से हुनर तक, सपनों की सलाई... यह सिर्फ शब्द नहीं हैं, बल्कि हमारी बेटियों को अपने सपनों को बुनने और अपने पैरों पर खड़े होने का हौसला देने का जरिया हैं। उन्होंने कहा कि गांवों की बेटियों का उत्थान करना, उन्हें

पढ़ाई के लिए साइकिल देना और उन्हें आत्मनिर्भर बनाना ही सच्ची राष्ट्रसेवा है। उन्होंने केंद्रीय मंत्री और फाउंडेशन का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर विधायक जगमोहन आनंद, डीसी डॉ. आनंद कुमार शर्मा, एसपी नरेंद्र बिजराणिया, सांसद प्रतिनिधि कविंदर राणा, अंत्योदय फाउंडेशन की ट्रस्टी ऐषणा कल्याण, गजेंद्र सलुजा, स्थानीय सरपंच सुशीला देवी, सरपंच प्रतिनिधि दीपक, पांचजन्य समिति के सदस्य सुरेश, बिट्टू, दीपक, जोगिंदर व मदन लाल सहित ग्रामीण व प्रशिक्षण प्राप्त करने वाली बेटियां उपस्थित रही।



हरियाणा विद्युत नियामक आयोग सदस्य मुकेश गर्ग एडवोकेट ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उपस्थित जनसमूह ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को एलर्जी स्क्रीन के माध्यम से लाईव सुना, 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस *योग युक्त हरियाणा नशा मुक्त हरियाणा* थीम पर आयोजित किया गया। एसडीएम जसपाल सिंह गिल ने उपमण्डल स्तरीय समारोह में बोलते हुए कहा कि योग एक ऐसी साधना है, जिस पर लगातार चलकर मन को शांति मिलती है। योग साधना से आसध्य बीमारियों का उपचार संभव है। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने न केवल देश में, बल्कि विश्व में योग की अलख जगाकर विश्व भर में योग का परचम लहराया है। उन्होंने कहा कि निरंतर योगासन करने से स्वस्थ रहा जा सकता है। उन्होंने कहा कि योग के साथ जुड़ने से शरीर व मन स्वस्थ होगा तथा हम सभी हर प्रकार की बीमारी से मुक्त होंगे। हरियाणा विद्युत नियामक आयोग सदस्य मुकेश गर्ग ने कहा कि योग एक जीवन शैली है, जिस पर चलकर मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रहकर हर व्यक्ति अपना जीवन यापन कर सकता है। उन्होंने कहा कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग को अपनी आदतों का हिस्सा बनाएं। आज की परिस्थितियों में योग ही एक ऐसी विधा है, जिससे बीमारियों से दूर रहा जा सकता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन योग करना चाहिए। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 21 जून 2015 को योग दिवस मनाया था जो कि अब पूरे विश्व में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। पंतजलि योग समिति से गोविंद सैनी ने विभिन्न योग क्रियाओं को करते हुए उनके फायदों के बारे में भी बताया। उन्होंने कहा कि अनुलोम विलोम आसन करने से खून साफ व रक्त का स्तर बढ़ता है, कपालभाती आसन से फेफड़ों की बीमारियों से छुटकारा मिलता है, भ्रामरी आसन से तनाव दूर होता है व इम्युनिटी बढ़ती है। इस मौके पर मुख्य अतिथि द्वारा योग टीम को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान से किया गया। इस अवसर पर बीईओ अशोक धीमान, आयुष विभाग की एएमओ डॉ. मोनिका व संजीव वर्मा, पंतजलि योग समिति से गोविंद व भूपाल, भाजपा जिला मीडिया प्रभारी कपील मुनीष गर्ग, नंबरदार संजीव सैनी, जिला उपाध्यक्ष रामपाल, जिला महामंत्री प्रवीन खदरी, मंडल अध्यक्ष गौरव गोयल, योग सहायक मोहन व देवेन्द्र, कोच रमजीत व अन्य विभागों के अधिकारीगण व कर्मचारी भी उपस्थित थे।

योग से तन-मन दोनों रहते हैं स्वस्थ : गजेन्द्र कुमार शर्मा

डी ए वी पब्लिक स्कूल नरवाना में उत्साहपूर्वक मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

नरवाना, 21 जून (नरेन्द्र कुमार) : डी ए वी पब्लिक स्कूल नरवाना में शनिवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास एवं उत्साह के साथ मनाया गया। विद्यालय परिसर में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों, शिक्षकों



एवं कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया तथा विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास कर स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का संचालन जूनियर विंग इंचार्ज सुनीता राविश ने किया। उन्होंने उपस्थित प्रतिभागियों को ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन सहित अनेक योगासनों तथा प्राणायाम की विधियों का अभ्यास करवाया। साथ ही योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि नियमित योगाभ्यास न केवल शरीर को रोगमुक्त बनाता है बल्कि मानसिक तनाव को दूर कर मन को एकपत्र एवं शांत रखने में भी सहायक होता है। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य गजेन्द्र कुमार शर्मा ने विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों को संबोधित करते हुए कहा कि वर्तमान भागदौड़ भरे जीवन में योग स्वस्थ एवं संतुलित जीवन का आधार है। योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। उन्होंने सभी से नियमित रूप से योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। योग सत्र के दौरान विद्यालय परिसर सकारात्मक ऊर्जा और उत्साह से सराबोर दिखाई दिया। विद्यार्थियों ने पूरे मनोयोग और अनुशासन के साथ योगाभ्यास किया तथा स्वस्थ, निरोग एवं खुशहाल जीवन जीने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का समापन सभी के उत्तम स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं सुखद जीवन की मंगलकामनाओं के साथ हुआ। विद्यालय प्रबंधन ने योग दिवस के सफल आयोजन पर सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

योग से स्वस्थ, सशक्त और नशामुक्त समाज का होगा निर्माण : चौधरी तेजवीर सिंह

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बाबू अनन्त राम जनता कॉलेज कौल में हुआ भव्य योग कार्यक्रम, विद्यार्थियों ने लिया नियमित योग का संकल्प

निसिंग, 21 जून (जोगिंद्र सिंह) : 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बाबू अनन्त राम जनता कॉलेज, कौल में शारीरिक शिक्षा



विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) के संयुक्त तत्वावधान में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. ऋषिपाल के निर्देशन में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों, स्वयंसेवकों, खिलाड़ियों एवं स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए वॉलीबॉल कोच रोबिन सिंह ने कहा कि योग भारत की प्राचीन संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ और सशक्त बनाता है। उन्होंने कहा कि आज के तनावपूर्ण जीवन में योग ही स्वस्थ जीवनशैली, सकारात्मक सोच और आत्मानुशासन का सबसे प्रभावी माध्यम है। इस अवसर पर प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास कर योग युक्त, नशा मुक्त हरियाणा के संकल्प को मजबूत किया। प्रबंधन समिति के प्रधान चौधरी तेजवीर सिंह ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में योग को वैश्विक पहचान मिली है और आज पूरा विश्व भारतीय संस्कृति की इस महान विरासत को अपना रहा है। उन्होंने कहा कि हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में प्रदेश में योग एवं स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। योग स्वस्थ, सशक्त और नशामुक्त समाज के निर्माण की मजबूत नींव है। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. ऋषिपाल ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित, अनुशासित और सकारात्मक जीवन जीने की कला है। उन्होंने विद्यार्थियों से नियमित योगाभ्यास अपनाने तथा स्वस्थ राष्ट्र निर्माण में अपनी सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। इस अवसर पर संजीव कुमार, जितेंद्र कुमार, राजपाल, विक्रम, राजवीर सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।

लेबर फेड हरियाणा के चेयरमैन बनने पर देवेन्द्र पांचाल का नरवाना में भव्य सम्मान

कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने की शिरकत, समाज की एकजुटता और विकास पर दिया जोर

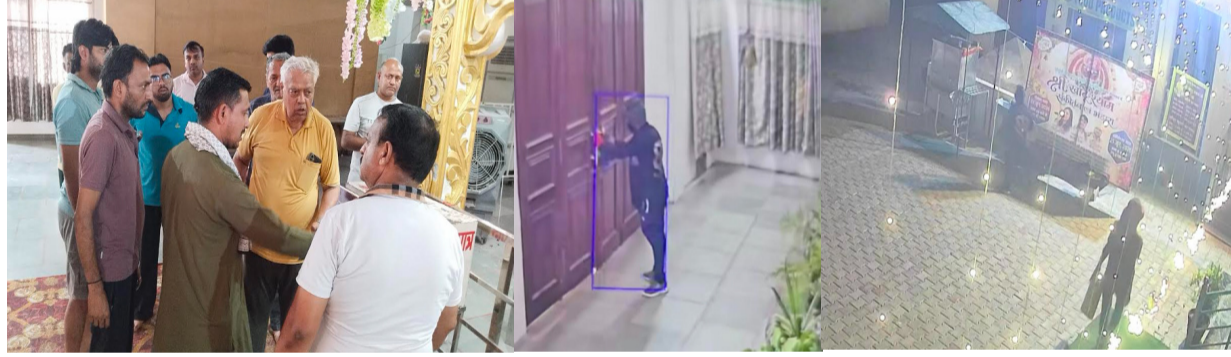
नरवाना, 21 जून (नरेन्द्र कुमार) : लेबर फेड हरियाणा के नवनियुक्त चेयरमैन देवेन्द्र पांचाल के सम्मान में नरवाना में पांचाल सभा द्वारा एक भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता पांचाल सभा नरवाना के प्रधान मुकेश पांचाल ने की जबकि सभा की समस्त कार्यकारिणी ने समारोह को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने शिरकत कर कार्यक्रम की गरिमा को बढ़ाया। समारोह में देवेन्द्र पांचाल के चेयरमैन बनने पर समाज के लोगों ने हर्ष व्यक्त करते हुए उन्हें पुष्पमालाएं पहनाकर और स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। उपस्थित लोगों ने इसे पूरे पांचाल समाज के लिए गर्व और सम्मान का विषय बताया। अपने संबोधन में कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने देवेन्द्र पांचाल को नई जिम्मेदारी मिलने पर शुभकामनाएं देते हुए विश्वास व्यक्त किया कि उनके नेतृत्व में लेबर फेड हरियाणा मजदूरों और श्रमिक वर्ग के हितों के लिए प्रभावी कार्य करेगा। उन्होंने कहा कि समाज की एकजुटता और सकारात्मक सोच ही विकास का आधार है। नवनियुक्त चेयरमैन देवेन्द्र पांचाल ने सम्मान के लिए पांचाल सभा नरवाना और उपस्थित लोगों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी गई है उसका निर्वहन पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ करेंगे। उन्होंने कहा कि श्रमिकों के अधिकारों और कल्याण के लिए हर संभव प्रयास किए जाएंगे तथा समाज के सहयोग से नई उपलब्धियां हासिल की जाएंगी। कार्यक्रम में नरवाना के अलावा आसपास के गांव मोहलखेड़ा, हमीरगढ़, डाकल, कालोदा, हंसडाहर, बेलेरखा खरल, इस्माइलपुर, उचाना तथा जॉद सहित विभिन्न क्षेत्रों से बड़ी संख्या में पांचाल समाज के लोगों ने भाग लिया। समारोह में विश्वकर्मा समाज के प्रधान, उपप्रधान एवं अन्य पदाधिकारियों की भी विशेष उपस्थिति रही। इसके अलावा शहर के विभिन्न सामाजिक, धार्मिक एवं व्यापारिक संगठनों से जुड़े गणमान्य व्यक्तियों ने भी कार्यक्रम में पहुंचकर देवेन्द्र पांचाल को शुभकामनाएं दीं। पांचाल सभा के प्रधान मुकेश पांचाल ने कहा कि देवेन्द्र पांचाल को नियुक्ति समाज के लिए गौरव का विषय है। इससे समाज के युवाओं को आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलेगी। उन्होंने कहा कि समाज के लोगों को संगठित होकर शिक्षा, सामाजिक जागरूकता और विकास के कार्यों में योगदान देना चाहिए। समारोह के दौरान सामाजिक एकता, भाईचारे और संगठन की मजबूती का संदेश भी दिया गया। पूरे कार्यक्रम में उत्साह और उल्लास का माहौल देखने को मिला। अंत में सभी को ओर से सभी अतिथियों, समाज के प्रतिनिधियों और सहयोगकर्ताओं का धन्यवाद किया गया।



खादू श्याम मंदिर में लारखों की चोरी, दानपात्र तोड़कर नकदी ले उड़े चोर

सीसीटीवी में कैद हुई वारदात, जांच में जुटी पुलिस

करनाल, 21 जून (रविन्द्र मलिक) : शहर की पुरानी अनाज मंडी स्थित श्री खादू श्याम मंदिर में शनिवार देर रात चोर मंदिर के दानपात्रों के



ताले तोड़कर लाखों रुपये की नकदी लेकर फरार हो गए। पूरी घटना मंदिर परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों में कैद हो गई है। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार शनिवार रात दो नकाबपोश चोर बाइक पर सवार होकर मंदिर पहुंचे और दोनों ने मंदिर में घुसकर लोहे की रॉड से दानपात्रों के ताले तोड़ दिए। इसके बाद दानपात्रों में जमा नकदी निकालकर मौके से फरार हो गए। सुबह जब मंदिर के पुजारी पूजा-अर्चना के लिए पहुंचे, तो चोरी का पता चला। घटना की सूचना तुरंत मंदिर कमेटी और पुलिस को दी गई। मंदिर कमेटी के प्रधान देसराज गुप्ता ने बताया कि 25 जून को मंदिर का स्थापना दिवस मनाया जाना है। कमेटी के सदस्य तैयारियों में जुटे हुए थे। ऐसे समय में हुई इस चोरी ने सभी को झकझोर कर रख दिया है। उन्होंने बताया कि मंदिर के दो दानपात्रों के ताले तोड़े गए हैं। करीब एक से डेढ़ लाख रुपये की नकदी चोरी हुई है। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। साक्ष्य जुटाने के लिए एफएसएल टीम को भी बुलाया गया। पुलिस ने मंदिर में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज कब्जे में ले ली है, जिसमें दो चोर दिखाई दे रहे हैं। हालांकि दोनों ने अपने चेहरे नकाब से ढक रखे थे, लेकिन पुलिस फुटेज के आधार पर उनकी पहचान करने का प्रयास कर रही है। स्थानीय लोगों और श्रद्धालुओं में इस घटना को लेकर भारी नाराजगी है। लोगों का कहना है कि अपराधियों के हौसले इतने बुलंद हो चुके हैं कि अब वे धार्मिक स्थलों को भी नहीं छोड़ रहे हैं। मंदिर में हुई चोरी ने श्रद्धालुओं की भावनाओं को आहत किया है। लोगों ने पुलिस प्रशासन से आरोपियों को जल्द गिरफ्तार करने की मांग की है। पुलिस का कहना है कि सीसीटीवी फुटेज के आधार पर जांच को जा रही है तथा जल्द ही आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

चुनाव आयोग द्वारा वर्तमान में मतदाता विशेष गहन पुनरीक्षण विषय पर बैठक आयोजित

राजौंद, 21 जून (नरेश कुमार पुहाल) : स्थानीय महर्षि कश्यप धर्मशाला राजौंद के प्रांगण में महर्षि कश्यप जन कल्याण ट्रस्ट राजौंद के द्वारा समाज व राष्ट्र हित में चुनाव आयोग द्वारा वर्तमान में मतदाता विशेष गहन पुनरीक्षण विषय पर एक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में महर्षि कश्यप जन कल्याण ट्रस्ट राजौंद के सचिव मास्टर राजकुमार कश्यप ने समाज के उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों को बताया कि मतदाता विशेष गहन पुनरीक्षण का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी योग्य एवं पात्र नागरिक मतदाता सूची में शामिल होने से वंचित न रहे तथा कोई भी अयोग्य अथवा अपात्र व्यक्ति मतदाता सूची में दर्ज न हो। उन्होंने बताया कि हरियाणा में यह कार्यक्रम 15 जून, 2026 से प्रारंभ किया गया है। सभी पात्र मतदाताओं के गणना फार्म 14 जुलाई, 2026 तक अथवा उससे पहले संबंधित निर्वाचक पंजीकरण अधिकारी को उपलब्ध करवाने होंगे। इसके लिए जहां बीएलओ घर-घर जाकर सभी मौजूदा मतदाताओं को गणना फार्म उपलब्ध करा रहे हैं। तो वहीं हम भी एक जागरूक एवं जिम्मेवार नागरिक होने का परिचय देते हुए अपने अपने संबंधित बीएलओ का अपना, अपने परिवार तथा अपने आस पड़ोस में सभी गणना फार्म शुद्ध, त्रुटिहीन एवं विधिवत भ्रवा कर यथासंभव सहयोग कर सकते हैं तथा विधिवत भरे फार्म को बीएलओ के माध्यम से अथवा ऑनलाइन जमा भी कर सकते हैं। उपस्थित सदस्यों से अपील करते हुए कहा कि जब बीएलओ उनके घर पहुंचें तो उन्हें आवश्यक सहयोग प्रदान करें, ताकि मतदाता सूची को अधिक शुद्ध, अद्यतन एवं त्रुटिरहित बनाया जा सके।



रविवार को सुष्टी, लेकिन मेवा सिंह इ्यूटी पर; नीट अभ्यर्थियों को समय पर पहुंचाने के लिए खुद संभाली कमान

सफाई, हरियाली और यात्री सुविधाओं की नई पहचान बना करनाल बस स्टैंड, अड्डा इंचार्ज मेवा सिंह की कार्यशैली की हर ओर चर्चा

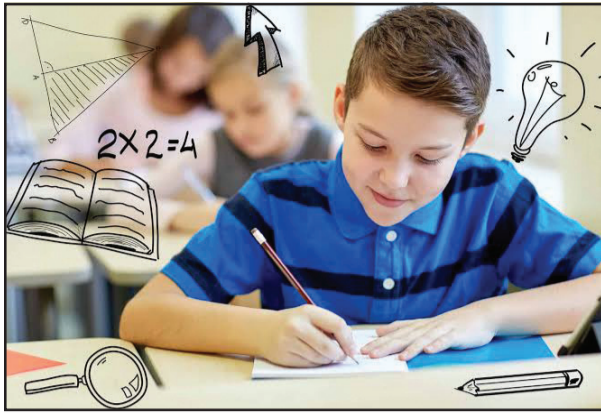
निसिंग, 21 जून (जोगिंद्र सिंह) :

सरकारी नौकरी को केवल जिम्मेदारी नहीं बल्कि जनसेवा का माध्यम मानने वाले हरियाणा रोडवेज करनाल के अड्डा इंचार्ज मेवा सिंह बसवली इन दिनों अपनी कार्यशैली को लेकर चर्चा में हैं। यात्रियों की सुविधा, बस स्टैंड की स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण के प्रति उनकी प्रतिबद्धता ने उन्हें एक अलग पहचान दिलाई है। इससे पहले निसिंग बस स्टैंड पर अड्डा इंचार्ज रहते हुए उन्होंने जिस तरह सफाई व्यवस्था को मजबूत किया और पौधारोपण अभियान चलाया, उसकी सराहना आज भी लोग करते हैं। नीट परीक्षा के दौरान जब हजारों विद्यार्थी अपने भविष्य की परीक्षा देने के लिए परीक्षा केंद्रों की ओर रवाना हो रहे थे, तब रविवार होने के बावजूद मेवा सिंह स्वयं बस स्टैंड पर डटे रहे। उन्होंने बसों की उपलब्धता, समय पर संचालन और विद्यार्थियों की सुविधा को लेकर लगातार निगरानी रखी ताकि किसी भी अभ्यर्थी को परीक्षा केंद्र पहुंचने में परेशानी का सामना न करना पड़े। उनकी मौजूदगी से अभिभावकों और विद्यार्थियों में भी भरोसा दिखाई दिया। मेवा सिंह का मानना है कि बस स्टैंड किसी भी शहर का प्रवेश द्वार होता है और इसकी साफ-सफाई शहर की छवि को दर्शाती है। इसी सोच के तहत उन्होंने करनाल बस स्टैंड पर विशेष सफाई अभियान चलावाया। सफाई कर्मचारियों से पूरे परिसर को पानी से धुलवाया और यात्रियों के लिए स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित किया गया। इतना ही नहीं, उन्होंने बस स्टैंड परिसर में फलदार और छायादार पौधे लगाकर हरियाली बढ़ाने की पहल भी की, ताकि आने वाले वर्षों में यात्रियों को छांव और स्वच्छ वातावरण मिल सके। निसिंग बस स्टैंड पर अपने कार्यकाल के दौरान भी मेवा सिंह ने सफाई और हरियाली को लेकर कई उल्लेखनीय कदम उठाए थे। उनके नेतृत्व में लगाए गए पौधे आज बड़े होकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दे रहे हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि मेवा सिंह ने हमेशा अपनी ड्यूटी को प्राथमिकता दी और कभी भी यात्रियों की समस्याओं को नजरअंदाज नहीं किया। यात्रियों के अनुसार मेवा सिंह उन अधिकारियों में शामिल हैं जो केवल कार्यालय तक सीमित नहीं रहते, बल्कि मैदान में उतरकर व्यवस्था को बेहतर बनाने का काम करते हैं। यही कारण है कि उनकी कार्यशैली आम लोगों के साथ-साथ विभागीय कर्मचारियों के बीच भी प्रेरणा का विषय बनी हुई है।



पढ़ाई के बोझ कारण बच्चे डिप्रेशन का शिकार हो रहे

आजकल के आधुनिक युग में बच्चों पर भी पढ़ाई का बोझ बढ़ता जा रहा है जिससे वे भी मानसिक तनाव का शिकार हो रहे हैं। बच्चे अधिक संवेदनशील होते हैं। वे अपनी भावनाओं और अनुभवों को आसानी से व्यक्त नहीं कर पाते। खासकर जब वे दुख, डर या असहज महसूस करते हैं तो वे इसे साफ शब्दों में नहीं बता पाते। इसका कारण यह है कि कई बार बच्चे मानसिक तनाव या



डिप्रेशन की स्थिति में पहुंच सकते हैं। लक्षण-मानसिक तनाव के कारण बच्चों के व्यवहार में कई तरह के बदलाव दिखाई देते हैं। मानसिक दबाव का संकेत हो सकता है।

जब बच्चे परेशान होते हैं तो वे चिड़चिड़े हो सकते हैं या चुपचाप रह सकते हैं। यह बदलाव अचानक आ सकता है। एक बच्चा जो हमेशा समय पर खाना खाता था, अचानक खाना खाने से मना कर सकता है। या वह खेल जिसमें वह रुचि रखता था, उसमें अब उसका मन नहीं लगता। ऐसे व्यवहार को केवल नखरे समझना सही नहीं है। यह मानसिक तनाव का संकेत हो सकता है।

स्वभाव में बदलाव अगर कोई बच्चा पहले बहुत मिलनसार था और हर किसी से बात करता था, लेकिन अचानक

वह चुप हो जाए या किसी से बात करना बंद कर दे, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। इसके

विपरीत, यदि कोई बच्चा जो पहले शांत रहता था, अचानक बहुत ज्यादा बोलने लगे, तो यह भी मानसिक दबाव का संकेत हो सकता है।

इस प्रकार करें सहायता माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों की भावनाओं और मानसिक स्थिति पर ध्यान दें। बच्चों के दोस्तों को जानना जरूरी है। न तो बच्चों को लेंकर ज्यादा टोकाटाकी करें और न ही हर बात में हस्तक्षेप। बस यह जानने की कोशिश करें कि आपके बच्चे किन दोस्तों के साथ समय बिताते हैं। समय-समय पर बच्चों के दोस्तों को घर बुलाएं। इससे आपको पता चलेगा कि वे किस प्रकार के प्रभाव में हैं और क्या मिलनसार था और हर किसी से उनके दोस्त उनके लिए

आपको पता चलेगा कि वे किस प्रकार के प्रभाव में हैं और क्या मिलनसार था और हर किसी से उनके दोस्त उनके लिए

वह चुप हो जाए या किसी से बात बच्चों से बात करें करना बंद कर दे, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। इसके

दौरान बच्चों से बात करें। यह समय बहुत उपयोगी होता है जब माता-पिता अपने दिन की बातें बच्चों से साझा करते हैं। इससे बच्चे सीखते हैं कि अपनी बातें कैसे बताई जाती हैं और भावनाओं को कैसे व्यक्त किया जाता है।

बच्चों की बात ध्यान से सुनें जब बच्चा अपनी कोई बात बताने आए, तो उसे पूरा ध्यान देकर सुनें। तुरंत प्रतिक्रिया न दें। यदि उसने कोई गलती की है, तो उस पर चिल्लाने की बजाय शांत और समझदार भाषा में बात करें। आवाज



का स्वर नरम और सहयोगी होना चाहिए। इससे बच्चे को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का मौका मिलता है, जिससे वह मानसिक रूप से मजबूत बनता है।

एक उम्र के बाद बच्चों को अलग सुलायें छोटे बच्चों का मां-बाप के साथ सोने काफ़ी आम बात है। हर माता-पिता अपने बच्चे का ख्याल रखने के लिए और उसके साथ रिश्ते को मजबूत बनाने के लिए उसे एक उम्र तक अपने साथ ही सुलाते हैं। बता दें जब बच्चे अपने माता-पिता के साथ सोते हैं तो इससे वे और बेहतर तरीके से इमोशनल तौर पर उनसे जुड़ पाते हैं। बता दें अगर आपके बच्चे की उम्र 10 साल से कम है तो ही आपको उसे अपने साथ सुलाना चाहिए लेकिन अगर उसकी उम्र 10 साल से ज्यादा है तो आपको उसे कभी भी अपने साथ नहीं सुलाना चाहिए। जब आप इस उम्र के बाद भी उसे अपने साथ सुलाते हैं तो उसके मेंटल ग्रोथ पर काफ़ी बुरा असर पड़ता है। अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा जीवन में तरक्की करे तो ऐसे में उसके अंदर आत्मविश्वास होना बेहद ही जरूरी है। जब आप अपने बच्चे को बड़े हो जाने के बाद भी अपने साथ ही सुलाते हैं तो उसमें आत्मविश्वास नहीं बन पाता है। अगर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे में आत्मविश्वास पैदा हो तो उसे एक अलग कमरा दें और बिस्तर भी। बच्चा बड़ा हो गया है तो उसे अकेले सोने के लिए प्रेरित करें। आपके ऐसा करने से वह अकेले सोने में डरेगा भी नहीं और उसमें आत्मविश्वास भी भरा रहेगा। जब बच्चे आपके साथ सोते हैं तो उसे एक सुरक्षा का अनुभव होता है जिससे उनके मन से डर को निकलने में काफ़ी ज्यादा समय लग जाता है। वहीं, जब बच्चा अकेले सोता है तो उसके मन से अकेलेपन का डर निकल जाता है। जब ऐसा होता है तो आपका बच्चा ज्यादा मजबूत बनता है। बच्चों को दस साल की उम्र के बाद निजता की समझ होने लगती है। वे सभी चीजों पर ध्यान देने लगते हैं और उनके दिमाग में बातें बैठने भी लगती हैं। यहीं कारण है कि जब आप उसे दस साल की उम्र के बाद भी अपने साथ ही सुलाते हैं तो उसमें निजता की समझ नहीं रह जाती है। निजता के महत्व को समझने के लिए आपको उसे अकेले सुलाना शुरू कर देना चाहिए।

गुस्सैल बच्चों को गुस्से की बजाए शांत मन से समझाएं

बच्चे का मन बहुत कोमल होता है। शुरू से ही बच्चों में आसपास का माहौल उसके स्वभाव में देखने को मिलता है। कुछ बच्चे बहुत जिद्दी होते हैं। बात-बात पर गुस्सा करना, चिड़चिड़ापन, बात को सुनने में आनाकनी करना आदि से कई बार उनके मां-बाप भी परेशान हो जाते हैं लेकिन इसके पीछे की वजह खुद मां-बाप का व्यवहार भी है। जिसका असर बच्चे के कोमल मन पर भी पड़ता है। हो सकता है कि आप जाने-अनजाने अपने लाड़ले के सामने कुछ ऐसी गलतियां कर रहे हैं, जिसका असर भी उस पर पड़ रहा है। आप अपने बच्चे के हाइपर एक्टिव स्वभाव से चिंतित हैं तो इन बातों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।



मारपीट न करें - ऐसे बच्चों में आत्मसम्मान की भावना 3 से 4 साल की उम्र में ही शुरू हो जाती है। अगर आप ऐसे बच्चों को किसी के सामने चिल्लाकर या फिर मारपीट कर समझाते हैं तो इससे उनके आत्मसम्मान को धक्का लगता है और उनके अंदर कुछ भी सीखने की भावना खत्म हो जाती है। ऐसे में आपका बच्चा कोई गलती करता है तो आप उसे अकेले में प्यार से समझाएं।

गलतियों पर प्यार से समझाएं-बचपन में गलतियां करना बच्चों का स्वभाव होता है। इसका मतलब यह नहीं होता कि आप उन्हें छोटी-सी गलती करने पर मारने-पीटने लग जाएं। ऐसे सभी के सामने उन्हें मारने से उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाएगा और उन्हें बहुत जल्दी गुस्सा आने लगेगा और आपके प्रति सम्मान भी कम होगा। इसलिए बच्चों को जरा-सी गलती करने पर मारना-पीटना नहीं चाहिए, बल्कि उन्हें गलती सुधारने के लिए प्यार से समझाना चाहिए।

बच्चों पर रखें नजर कुछ बच्चों को बहुत जल्दी गुस्सा आने के कारण वह अपने दोस्तों से

गलतियों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। उनकी स्कूल टीचर या स्कूल ले जाने वाली गाड़ी के ड्राइवर से भी उनके बारे में पूछते रहना चाहिए और उनकी गलतियों के सुधारने की कोशिश करनी चाहिए।

व्यवहारिक ज्ञान दें बच्चे अपना स्कूल का काम बहुत जल्दी खत्म करके खेलने-कूदने लग जाते हैं। ऐसे में मां-बाप उन्हें हर समय पढ़ने के लिए कहते रहते हैं। अगर आपके बच्चे पढ़ाई में होशियार हैं इसका मतलब यह नहीं कि वह हर वक पढ़ाई में लगे रहें। इसलिए बच्चों को पढ़ाई के साथ व्यवहारिक ज्ञान भी होना चाहिए।

बच्चों का बारिश के मौसम में रखें ध्यान

बारिश का मौसम आने वाला है। मानसून खूब सारी मस्ती लेकर आता है, लेकिन इस मौसम में बीमारियां भी काफ़ी बढ़ती हैं। इस मौसम में बच्चों की सेहत का खास तौर पर ख्याल रखना होता है। बारिश का सीजन में बच्चे कई सारी बीमारियों को न्यौता देते हैं, ऐसे में वो बीमार ना हो जाएं कुछ इस



तरह उनका ख्याल रखें। साफ पानी से धोएं खाद्य पदार्थ बारिश के मौसम में जमीन में रहने वाले ज्यादातर कीड़े सतह पर आ जाते हैं, जो फल, सब्जियों और खाद्य पदार्थों को दूषित करते

हैं। इसलिए किसी भी फल और सब्जियों को खाने से पहले साफ पानी से अच्छे से धोएं और अगर जरूरत हो तो बीमारी से बचने के लिए पोटैशियम परमेगनेट का प्रयोग किया जा सकता है।

उबला हुआ पानी पिलाएं-बरसात में पानी के वजह से भी इंफेक्शन होता है, बच्चों को उबला हुआ पानी पिलाएं और खुद भी यही पिएं। साफ-सफाई का खास तौर पर ध्यान रखें मच्छरों से बचने के लिए घर और आस-पास गंदगी न होने दें और जर्म रिपेलेंट लिक्विड का इस्तेमाल करें।

डॉक्टर की सलाह लें-बच्चों का इम्यून सिस्टम कमजोर होता है और बीमारियां उनपर जल्दी हमला करती हैं। तो इस मौसम में बच्चों में बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें। बारिश में बीमारियों से बचाने के लिए बच्चों को गंदगी से दूर रखें। बच्चों को भींगने से बचाएं-बारिश में बच्चों को भींगने न दें। अगर वे स्कूल से लौटते वक भींग जाएं तो तुरंत उन्हें साफ पानी से नहालाएं और हीटर या आग से सर्दी को दूर करें। बच्चों के शरीर की साफ-सफाई का भी ध्यान रखें। साथ ही उनके खेलने की जगह को भी साफ रखें।

बच्चों के लिए सुबह का नाश्ता करना बेहद जरूरी

बच्चों के लिए सुबह का नाश्ता बहुत जरूरी होता है क्योंकि यह पूरे दिन की एनर्जी का स्रोत बनता है। सही नाश्ता बच्चों को दिनभर एक्टिव और ताजगी से भरा रखता है। सुबह उठने के बाद बच्चे का शरीर और मस्तिष्क दोनों ही ऊर्जा के भूखे होते हैं। अगर उन्हें सही और संतुलित नाश्ता मिलता है तो वे दिनभर एक्टिव, ध्यान केंद्रित और स्वस्थ बने रहते हैं।

सुबह के समय शरीर को ब्लड शुगर की जरूरत होती है ताकि दिमाग सही से काम कर सके। अगर बच्चों को ऐसा नाश्ता दिया जाए जिसमें प्रोटीन, हेल्दी फैट्स और अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स हों, तो यह उनके मानसिक और शारीरिक विकास में बहुत मददगार होता है। संतुलित नाश्ता बच्चों को सिर्फ तात्कालिक एनर्जी ही नहीं देता, बल्कि उनका इम्यून सिस्टम भी मजबूत करता है और उन्हें बीमारियों से लड़ने की ताकत देता



सुबह के समय शरीर को ब्लड शुगर की जरूरत होती है ताकि दिमाग सही से काम कर सके। अगर बच्चों को ऐसा नाश्ता दिया जाए जिसमें प्रोटीन, हेल्दी फैट्स और अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स हों, तो यह उनके मानसिक और शारीरिक विकास में बहुत मददगार होता है। संतुलित नाश्ता बच्चों को सिर्फ तात्कालिक एनर्जी ही नहीं देता, बल्कि उनका इम्यून सिस्टम भी मजबूत करता है और उन्हें बीमारियों से लड़ने की ताकत देता

सुबह के समय शरीर को ब्लड शुगर की जरूरत होती है ताकि दिमाग सही से काम कर सके। अगर बच्चों को ऐसा नाश्ता दिया जाए जिसमें प्रोटीन, हेल्दी फैट्स और अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स हों, तो यह उनके मानसिक और शारीरिक विकास में बहुत मददगार होता है। संतुलित नाश्ता बच्चों को सिर्फ तात्कालिक एनर्जी ही नहीं देता, बल्कि उनका इम्यून सिस्टम भी मजबूत करता है और उन्हें बीमारियों से लड़ने की ताकत देता

सुबह के समय शरीर को ब्लड शुगर की जरूरत होती है ताकि दिमाग सही से काम कर सके। अगर बच्चों को ऐसा नाश्ता दिया जाए जिसमें प्रोटीन, हेल्दी फैट्स और अच्छे कार्बोहाइड्रेट्स हों, तो यह उनके मानसिक और शारीरिक विकास में बहुत मददगार होता है। संतुलित नाश्ता बच्चों को सिर्फ तात्कालिक एनर्जी ही नहीं देता, बल्कि उनका इम्यून सिस्टम भी मजबूत करता है और उन्हें बीमारियों से लड़ने की ताकत देता

सुबह के नाश्ते में ताजे फल जरूर शामिल करने चाहिए। फलों में मौजूद विटामिन सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट बच्चों के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और पाचन क्रिया को भी सुधारते हैं। अगर बच्चे फल खाने में आनाकानी करते हैं, तो उन्हें स्मूदी बनाकर दी जा सकती है। आप केले, स्ट्रॉबेरी, आम, सेब जैसे फल लेकर उसमें थोड़ा दूध या दही मिला सकते हैं। इसमें चिया सीड्स या फ्लैक्स सीड्स डालने से यह और ज्यादा हेल्दी हो जाती है। पानी है जरूरी अक्सर माता-पिता पानी पर ध्यान नहीं देते, लेकिन बच्चों को पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाना भी उतना ही जरूरी है जितना कि खाना।

सुबह उठते ही एक गिलास गुनगुना पानी देना शरीर को डिटॉक्स करता है और पाचन तंत्र को एक्टिव करता है। पूरे दिन ब हाइड्रेटेड रहें इसके लिए समय-समय पर पानी देते रहें। नाश्ते में क्या न दें ज्यादा शर्करा वाले सिरियल्स- ये तुरंत एनर्जी तो देते हैं लेकिन बाद में थकान और चिड़चिड़ापन भी लाते हैं। पैकेट वाले जूस- इनमें नेचुरल फलों की बजाय ज्यादा चीनी और प्रिजर्वेटिव्स होते हैं। तली हुई चीजें- ये पाचन को खराब करती हैं और मोटापा बढ़ा सकती हैं। प्रोसेस्ड फूड- जैसे बिस्किट्स, केक या इंस्टेंट नूडल्स - इनमें पोषण बहुत कम होता है और शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों के खानपान पर विशेष ध्यान दें और उन्हें छोटी उम्र से ही हेल्दी खाने की आदत डालें। इससे बच्चे शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनेंगे।

बच्चों के मौलिक अधिकारों को बाधित करता है बालश्रम

अतुल गोगल बाल श्रम को रोकने के लिए जागरूकता और सक्रियता बढ़ाने के लिए बालश्रम निरोधी दिवस शुरू किया गया था। इस वर्ष यह दिवस 'बाल श्रम के खिलाफ लाल कार्ड' बच्चों के लिए निष्पक्ष खेल, व्यस्कों के लिए सम्मानजनक काम' थीम के साथ मनाया जा रहा है, जो बाल श्रम को पूरी तरह से समाप्त करने के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए ठोस कार्रवाई और नए सिरे से ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता का संचार करता है। बाल श्रम इतनी आसान समस्या नहीं है, जितनी लगती है। बच्चों को उनकी इच्छा के विरुद्ध किसी भी प्रकार के काम में शामिल करने का कार्य है बाल श्रम, जो उनके मौलिक अधिकारों को बाधित करता है। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 24 के अनुसार चौदह वर्ष से कम आयु के किसी भी बच्चे को किसी कारखाने या खदान में या किसी खतरनाक रोजगार में नियोजित नहीं किया जाएगा। बाल श्रम की समस्या केवल भारत तक ही सीमित नहीं है बल्कि यह पूरे विश्व में प्रचलित है। यह समस्या अफ्रीका और भारत सहित कई अवििकसित या विकासशील देशों में प्रमुख है। बाल श्रम एशिया में 22 फीसदी, अफ्रीका में 32 फीसदी, लैटिन अमेरिका में 17 फीसदी, अमेरिका, कनाडा, यूरोप और अन्य धनी देशों में 1 फीसदी है। जब हम किसी रेस्तरां, टी-स्टॉल, होटल, कारखानों अथवा चूड़ी उद्योग में जाते हैं तो हम वहां 14 साल से कम उम्र के बच्चों को आसानी से काम करते हुए देख सकते हैं। सुबह-सुबह घर-घर अखबार बांटना, सड़क किनारे जूते पॉलिश करना, कूड़े-कचरे के ढेर में कागज-पॉलीथिन चुनना, 21वीं सदी में भी जब खेलने-कूदने और पढ़ने-लिखने की उम्र में लाखों बच्चों को ऐसे कार्यों के जरिये अपने परिवार

के लिए आय जुटाते देखते हैं तो बहुत दुख होता है। इसके अलावा बीड़ी उद्योग, कालीन उद्योग, कांच, पीतल, ज्वैलरी उद्योग सहित कई अन्य खतरनाक काम-धंधों में भी मासूम बचपन हाड़-तोड़ मेहनत करते देखा जाता है। बाल श्रम न केवल उन्हें उनकी आवश्यक शिक्षा से वंचित कर रहा है बल्कि जिस अस्वच्छ वातावरण के तहत वे काम कर रहे हैं, वहां तरह-तरह की बीमारियां होने की संभावना भी कई गुना ज्यादा रहती है। ऐसे माहौल में काम करने वाले बच्चों को सांस की बीमारी, त्वचा रोग, दमा, टीबी, रीढ़ की हड्डी की बीमारी, कैंसर, कुपोषण, समय से पहले बुढ़ापा इत्यादि कुछ घातक बीमारियां होने की संभावना बढ़ने के अलावा यह समस्या राष्ट्र की प्रगति और विकास के मार्ग में एक बड़ी बाधा के रूप में उभरती है। दरअसल देश की युवा पीढ़ी के कंधों पर ही देश को विकास के पथ पर अग्रसर करने की महत्वपूर्ण भूमिका होती है और बालश्रम जैसी समस्या के कारण वही प्रभावित होती है तो राष्ट्र के विकास की रफ्तार प्रभावित होना भी तय है। बाल श्रम की प्रथा के पीछे कई कारण हैं लेकिन इस मुद्दे की महत्वपूर्ण रीढ़ गरीबी ही है। जब कोई परिवार पानी, भोजन, शिक्षा इत्यादि अपनी मूलभूत दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम नहीं हो पाता तो कई बार ऐसे कुछ परिवार अपनी इन जरूरतों को पूरा करने के लिए



गरीबी ही है। गरीबी के अलावा गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुंच की कमी, निरक्षरता, मौलिक अधिकारों और 1986 के बाल श्रम अधिनियम के बारे में सीमित ज्ञान, ये सभी कारक भी बाल श्रम की समस्या को विकराल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये कारक न केवल बच्चों को उनके मौलिक अधिकारों और बचपन से वंचित कर रहे हैं बल्कि देश को अंधकारमय भविष्य की ओर धकेलने में भी बड़ी भूमिका निभा रहे हैं। बहरहाल, बाल श्रम जैसी गंभीर और बहुआयामी समस्या का स्थायी समाधान केवल कानून बनाने से संभव नहीं है। इसके लिए सबसे पहले उस मूल कारण पर प्रहार करना होगा, जो इस समस्या को जन्म देता है और वह है गरीबी। जब परिवार अपनी बुनियादी जरूरतें पूरी करने में

अपने छोटे-छोटे मासूम बच्चों को पढ़ने के लिए स्कूल भेजने के बजाय काम पर भेजने के विकल्प का चयन करते हैं और ऐसे ही कुछ परिवार बाल तस्करों के शिकंजे में फंस जाते हैं तथा कुछ हजार रुपयों के लिए अपने जिगर के टुकड़े को उनके हवाले कर देते हैं। निरक्षरता दर में वृद्धि, बढ़े पैमाने पर विस्थापन इत्यादि के पीछे संचालित कारक

असमर्थ होते हैं, तब बच्चों को स्कूल भेजने के बजाय काम पर भेजना उनकी मजबूरी बन जाता है। इसलिए सरकार को ऐसी नीतियां अपनानी होंगी, जो गरीब परिवारों की आर्थिक स्थिति को मजबूत करें। रोजगार सृजन, कौशल विकास, सामाजिक सुरक्षा योजनाओं का विस्तार और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक सभी की पहुंच सुनिश्चित करना इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम हो सकते हैं। साथ ही, बाल श्रम से संबंधित मौजूदा कानूनों और नीतियों की समीक्षा कर उनमें मौजूद कमियों को दूर करना भी आवश्यक है। कानून तभी प्रभावी साबित होंगे, जब उनका कठोरता और पारदर्शिता के साथ पालन कराया जाए। बाल श्रमिकों को रोजगार देने वाले व्यक्तियों और संस्थानों के खिलाफ त्वरित एवं सख्त कार्रवाई सुनिश्चित की जानी चाहिए।

निरीक्षण तंत्र को मजबूत बनाकर असंगठित क्षेत्रों में भी प्रभावी निगरानी स्थापित करनी होगी। बाल श्रम उन्मूलन केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं है बल्कि पूरे समाज का दायित्व है। यदि हम अपने आसपास किसी बच्चे को मजदूरी करते देखें तो इसे सामान्य घटना मानकर अनदेखा न करें बल्कि तुरंत पुलिस, श्रम विभाग या संबंधित अधिकारियों को इसकी सूचना दें। गैर-सरकारी संगठनों, सामाजिक संस्थाओं, शैक्षणिक संस्थानों और मीडिया को भी व्यापक जागरूकता अभियान चलाने चाहिए ताकि लोगों को बाल श्रम के दुष्परिणामों और बच्चों के अधिकारों के बारे में जानकारी मिल सके। जब सरकार, समाज और नागरिक मिलकर साझा संकल्प के साथ आगे बढ़ेंगे, तभी बाल श्रम मुक्त और बच्चों के अनुकूल भारत का निर्माण संभव हो सकेगा। (लेखक न्यूयॉर्क की कंपनी में सॉफ्टवेयर डवलपमेंट इंजीनियर हैं)

पंचकूला हुआ योगमय, राज्य स्तरीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने हजारों लोगों संग किया योग पंचकूला से दुनिया तक गुंजा योग का सदेश, 16 देशों के युवाओं ने बढ़ाया राज्य स्तरीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का गौरव प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में योग बना वैश्विक जन-आंदोलन - नायब सिंह सैनी

मुख्यमंत्री ने वृद्ध सेवा एवं स्वास्थ्य पोर्टल तथा संजीवनी योग प्रोग्राम का किया शुभारंभ, योगगुरु स्वामी रामदेव की पुस्तक का किया विमोचन

चंडीगढ़, 21 जून (के.के.संघु) 12 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2026 के अवसर पर आज पंचकूला योगमय नजर आया। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने सेक्टर-5 स्थित परेड ग्राउंड में आयोजित राज्य स्तरीय योग दिवस समारोह में हजारों नागरिकों के साथ सामूहिक योगाभ्यास कर स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन और स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए योग को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया। समारोह को विशेष अंतरराष्ट्रीय स्वरूप तब मिला, जब हरियाणा में अध्यक्षनरत एवं कार्यरत 16 मित्र देशों के सैकड़ों युवाओं ने



फैमिली, वन फ्यूचर'' के व्यापक संकल्प को साकार कर रहा है। उन्होंने कहा कि आज दुनिया वास्तव में एक ग्लोबल विलेज बन चुकी है। ऐसे समय में योग सम्पूर्ण मानवता को जोड़ने वाला एक सशक्त माध्यम बनकर उभरा है। उन्होंने प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि पंचकूला की इस पावन धरती पर आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में हरियाणा में अध्यक्षनरत एवं कार्यरत 16 मित्र देशों-अफगानिस्तान, बांग्लादेश, भूटान, नेपाल, एस्वातिनी, गाम्बिया, इराक, आइवरी कोस्ट, लेसोथो, मेडागास्कर, मलावी, दक्षिण सूडान, सीरिया, तंजानिया, युगांडा और जिम्बाब्वे के सैकड़ों युवाओं ने उत्साहपूर्वक योगाभ्यास में भाग लेकर वसुधैव कुटुम्बकम की भावना को साकार रूप प्रदान किया। उनकी सहभागिता

इस बात का प्रमाण है कि योग सीमाओं, भाषाओं और संस्कृतियों से परे सम्पूर्ण मानवता को एक सूत्र में जोड़ने की क्षमता रखता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह हमारे लिए गर्व की बात है कि आज पूरा विश्व भारत की इस अमूल्य विरासत का सम्मान कर रहा है। इसे हमारे ऋषि-मुनियों ने तप, साधना और ज्ञान के माध्यम से मानव मात्र को समर्पित किया था। आज यह संयुक्त राष्ट्र के मंच से लेकर दुनिया के लगभग हर देश तक पहुंच चुका है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का थीम 'स्वस्थ आयु के लिए योग है'। यह थीम वर्तमान समय में और भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि विश्वभर में अधिक आयु के लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है। इस अधिक आयु में व्यक्ति स्वस्थ, सक्रिय और आत्मनिर्भर बना रहे, इसके लिए योग

अत्यंत सहायक है। उन्होंने कहा कि आज दुनिया एक ऐसी चुनौती का सामना कर रही है, जहां मानसिक तनाव, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और मोटापा जैसे रोग फैलते जा रहे हैं। हमारे ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पहले ही यह बताया था कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। आज आधुनिक विज्ञान भी यही बात स्वीकार कर रहा है। दुनिया भर में हुए अनेक शोध बताते हैं कि नियमित योग से तनाव कम होता है, रक्तचाप नियंत्रित रहता है, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है और जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार आता है। उन्होंने कहा कि कोविड महामारी के दौरान पूरी दुनिया ने देखा कि योग और प्राणायाम ने लाखों लोगों को मानसिक शक्ति और आत्मविश्वास प्रदान किया। जब पूरी दुनिया



अनिश्चिता और भय से घिरी हुई थी, तब योग आशा का दीपक बनकर सामने आया था। मुख्यमंत्री ने कहा कि हरियाणा खेलों, किसानों और वीर जवानों की धरती है। लेकिन, हमें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि हरियाणा स्वस्थ जीवनशैली की भी अग्रणी भूमि बने। इसी लक्ष्य के तहत, आज डबल इंजन सरकार योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए निरंतर काम कर रही है। स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों, आयुष संस्थानों, पंचायतों और सामाजिक संगठनों के माध्यम से योग को जन आंदोलन बनाया जा रहा है। उन्होंने विशेष रूप से युवाओं से अह्वान किया कि वे आधुनिक जीवन की दौड़ में अपने स्वास्थ्य को पीछे न छोड़ें और प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योग अभ्यास अवश्य करें। उन्होंने कहा कि आज भारत

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के 'विकसित भारत 2047' के संकल्प के साथ आगे बढ़ रहा है। विकसित भारत के निर्माण के लिए स्वस्थ नागरिक, जागरूक समाज और संतुलित जीवन मूल्य भी जरूरी हैं। जिस राष्ट्र के नागरिक स्वस्थ होंगे, वही राष्ट्र समृद्ध होगा और जिस राष्ट्र के युवा ऊर्जावान होंगे, वही राष्ट्र विश्व का नेतृत्व करेगा। हमें भारत को ऐसा ही राष्ट्र बनाना है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने आह्वान किया कि योग को एक दिन के आयोजन तक सीमित न रखें, बल्कि योग को जीवन का हिस्सा बनाएं और विकसित भारत के निर्माण में सहभागी बनें। इस मौके पर मुख्यमंत्री ने वृद्ध सेवा एवं स्वास्थ्य पोर्टल तथा संजीवनी योग प्रोग्राम का शुभारंभ किया। इसके अलावा, उन्होंने हरियाणा योग आयोग की त्रैमासिक पत्रिका 'योगमय हरियाणा' एवं

सामान्य योग प्रोटोकॉल पुस्तिका के साथ-साथ योग गुरु स्वामी रामदेव जी की पुस्तक 'योगर्षियोगनिष्पटुः' का भी विमोचन किया। कार्यक्रम के दौरान हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डा० जयदीप आर्य द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया गया। इसमें आईटीबीपी, सीआरपीएफ और पुलिस जवानों, राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान पंचकूला, स्कूल और महाविद्यालयों के विद्यार्थियों, आम नागरिकों और विभिन्न योग संस्थाओं की सक्रिय भागीदारी रही। योग दिवस समारोह को सम्बोधित करते हुए हरियाणा की स्वास्थ्य एवं आयुष मंत्री कुमारी आरती सिंह राव ने कहा कि हजारों वर्ष पुरानी योग हमारी भारतीय संस्कृति की एक अनमोल देन है। आज योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ रहने और तनावमुक्त जीवन जीने का एक सरल तरीका बन गया है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को पूरे विश्व में नई पहचान मिली है और आज करोड़ों लोग इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना चुके हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में नशा, तनाव और गलत जीवनशैली हमारे समाज के लिए बड़ी समस्या बन गई हैं। योग हमें इन समस्याओं से दूर रहने और स्वस्थ, खुशहाल जीवन जीने की राह दिखाता है। इसलिए योग युक्त-नशामुक्त हरियाणा का संकल्प आज के समय में बहुत जरूरी और महत्वपूर्ण है। कुमारी आरती सिंह राव ने कहा कि उन्हें प्रसन्नता है कि मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के

मार्गदर्शन में हरियाणा सरकार योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। प्रदेश के स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों, खेल संस्थानों और ग्राम पंचायतों में योग को जन आंदोलन बनाने के लिए सराहनीय प्रयास किए जा रहे हैं। स्वास्थ्य एवं आयुष विभाग की अतिरिक्त प्रमुख सचिव श्रीमती सुमिता मिश्रा ने कहा कि 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हरियाणा सहित पूरे देश में योग के प्रति जनमानस में जो उत्साह और जागरूकता देखने को मिल रही है वह भारत की प्राचीन ज्ञान परम्परा की वैश्विक स्वीकार्यता का प्रमाण है। उन्होंने कहा कि योग केवल एक दिन का आयोजन नहीं, परन्तु स्वस्थ, संतुलित और अनुशासित जीवन जीने की पद्धति है। इसी भावना को आत्मसात करते हुए हरियाणा सरकार ने योग को कार्यक्रमों तक सीमित न रखकर हर नागरिक की दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया है। इस अवसर पर हरियाणा विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष श्री ज्ञान चन्द्र गुप्ता, जिलाध्यक्ष श्री अजय मिश्रा, प्रदेश उपाध्यक्ष श्रीमती बंती कटरिया, हरियाणा विमुक्त युगुत जाति विकास बोर्ड के अध्यक्ष श्री जसमेर सिंह बंजारा, शिवालिक विकास बोर्ड के उपाध्यक्ष श्री ओमप्रकाश देवीनगर, आयुष विभाग के महानिदेशक श्री संजीव वर्मा, एडीजीपी, सीआईडी श्री सोहन सिंह, पुलिस आयुक्त श्री पंकज नैन, उपायुक्त श्री सतपाल शर्मा, मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव श्री तरुण भाखरी सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

गर्मी में राहगीरों को राहत, बैंक परिसर में लगाई गई ठंडे मीठे पानी की छबील

करनाल, 21 जून (रविन्द्र मलिक) : बढ़ती गर्मी और तेज धूप से राहत प्रदान करने के उद्देश्य से द पानीपत अर्बन को-ऑपरेटिव बैंक लिमिटेड



की हांसी रोड शाखा एवं मंगला ट्रेडर्स, करनाल के संयुक्त सहयोग से शाखा परिसर में राहगीरों और स्थानीय लोगों के लिए ठंडे मीठे पानी की छबील लगाई गई। इस अवसर पर शाखा प्रबंधक सौरभ शर्मा सहित बैंक के समस्त स्टाफ ने सेवा कार्य में सक्रिय भागीदारी निभाई। बैंक कर्मचारियों ने आने-जाने वाले लोगों को टंडा मीठा जल पिलाया। शाखा प्रबंधक ने बताया कि बैंक केवल बैंकिंग सेवाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक दायित्वों के निर्वहन में भी लगातार योगदान देता रहा है। उन्होंने कहा कि भोषण गर्मी के दौरान जरूरतमंद लोगों की सहायता के लिए इस प्रकार के सेवा कार्य आगे भी जारी रहेंगे। उन्होंने बताया कि द पानीपत अर्बन को-ऑपरेटिव बैंक लिमिटेड की हांसी रोड शाखा बैंक की 30वीं शाखा है, जिसका शुभारंभ 7 मार्च 2026 को बैंक के संस्थापक ओ.पी. शर्मा द्वारा किया गया था। बैंक वर्तमान में चार राज्यों में अपनी सेवाएं प्रदान कर रहा है। वहीं इस सेवा पहल की स्थानीय लोगों एवं राहगीरों ने सराहना करते हुए बैंक प्रबंधन और सहयोगी संस्था का आभार व्यक्त किया।

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर : डा. घुम्पन

शाहाबाद मारकंडा, 21 जून (रूबी) : सतलुज सीनियर सैकेंडरी स्कूल के प्रधानाचार्य डॉ. आर. एस. घुम्पन ने जानकारी देते हुए बताया कि विद्यालय के विद्यार्थियों एवं अध्यापकों ने आर्य कन्या महाविद्यालय में आयोजित



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया। डॉ. घुम्पन ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से मजबूत तथा तनावमुक्त रहता है। वर्तमान समय की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग का महत्व और भी बढ़ गया है। योग न केवल रोगों से बचाव करता है, बल्कि सकारात्मक सोच, एकाग्रता और आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास मधुमेह (डायबिटीज), उच्च रक्तचाप (बी.पी.) तथा जीवनशैली से जुड़ी अनेक बीमारियों के निर्यंत्रण में सहायक सिद्ध होता है।

योग ने विश्व में भारत की प्राचीन संस्कृति का दिया परिचय : भारत भूषण जुहाल

मूलक, 21 जून (जय भगवान)

: हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग, हरियाणा के संयुक्त तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का ब्लॉक स्तरीय समारोह रविवार को खंड कार्यालय में हर्षोल्लास, उत्साह और उमंग के वातावरण में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कोऑपरेटिव सोसायटी अध्यक्ष भारत भूषण जुहाल रहे।



उन्होंने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया तथा योग प्रोटोकॉल के तहत सामूहिक योगाभ्यास में भाग लिया। इस अवसर पर उपस्थित योग साधकों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी का संदेश भी सुना और तालियां बजाकर उनका स्वागत किया। भारत भूषण जुहाल ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन जीने की एक उत्कृष्ट पद्धति है, जो शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने का कार्य करती है। उन्होंने कहा कि योग ने पूरी दुनिया को भारत की प्राचीन संस्कृति, ज्ञान और जीवन दर्शन से परिचित कराया है। आज विश्व के अधिकांश देश योग को अपनाकर उसके लाभ प्राप्त कर रहे हैं। यह हमारे लिए गर्व की बात है। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी उम्मेद सिंह ने बताया कि हमें अपने जीवन में योग जरूर अपनाना चाहिए। हर रोज की भाग दौड़ के कारण हमें अपने शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए हमें एक घंटे का समय योग के लिए आवश्यक देना चाहिए। डॉ. रितेश कुमार ने बताया कि योग जीवन को संतुलन, अनुशासन और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। योग करने वाला व्यक्ति नशे से दूर

रहता है और अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए योग करते हैं। नशा हमारे शरीर को खोखला करता है। इस दौरान उन्होंने आप हूए सभी से नशे के विरुद्ध शपथ दिलाई। इस कार्यक्रम के दौरान जिला महामंत्री सुभाष कश्यप, सरपंच फूल कुमार, सरपंच प्रतिनिधि ओम प्रकाश, सरपंच करमचंद बल्ल, सरपंच गौरव राणा, डॉ. भावना गुप्ता, डॉ. विनीता कुंडू, डॉ. सतीश, जयराम, अभिषेक, नीरज, राजेश, सोहनलाल योग सहायक सुमन सन्धु, ओम प्रकाश सैनी, समस्त खंड कार्यालय का स्टाफ स्कूली बच्चे बुजुर्ग महिलाएं मौजूद रहे।

नियमित योग करने से कार्यक्षमता बढ़ने के साथ सेहत बनी रहती है : रमन बंसल

- लिबर्टी योग केंद्र में मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, करवाया योग

करनाल, 21 जून (सोनी/परमजित) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर लिबर्टी शूज तथा लिबर्टी योग केंद्र द्वारा सेंट्रल हाउस रेलवे रोड परिसर में करे योग रहे नियोग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर योग प्रशिक्षक तथा लिबर्टी योग केंद्र के प्रभारी सतीश गोयल तथा लिबर्टी के सीईओ रमन बंसल ने कार्यक्रम का निदेशन किया। इस अवसर पर मुख्य रूप से बिजली वितरण निगम के निदेशक प्रवेश शर्मा तथा मिसेज इंडिया रह चुकी शैली शर्मा सहित अन्य समाजसेवी मौजूद थे। कार्यक्रम का शुभारंभ लिबर्टी के सीईओ रमन बंसल तथा सतीश गोयल ने लिबर्टी के संस्थापकों के चित्र के आगे दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर उन्होंने पुष्प अर्पित किए। इसके बाद लिबर्टी के अधिकारियों बोरपाल सिंह, मार्कोटिंग जीएम राम नाथ वर्मा, राजीव ठाकुर, नरेंद्र वर्मा तथा अन्य कर्मचारियों ने पुष्प अर्पित किए। योग की विभिन्न क्रियाएं मनोहर दीपक के मार्गदर्शन में संपन्न हुईं। इस अवसर पर लिबर्टी के सीईओ रमन बंसल ने कहा कि योग से आम आदमी की कार्यक्षमता बढ़ती है। इसके माध्यम से व्यक्ति डिप्रेशन से दूर रहता है। उन्होंने कहा कि तीन सालों से सतीश गोयल के निर्देशन में योग केंद्र चल रहा है। इसे सभी कर्मचारी अधिकारी जुड़े हुए हैं। इस अवसर पर योग प्रशिक्षक तथा समाजसेवी सतीश गोयल ने बताया कि वह लिबर्टी परिवार से 62 सालों से जुड़े हुए हैं। वह खुद क्राधर एडवोकेट हैं। उन्होंने लिबर्टी परिवार के सभी लोगों को स्वस्थ रखने के लिए योग केंद्र की शुरुआत की। वह खुद 85 साल के होने के बाद भी सेहतमंद बने हुए हैं। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जिस तरह के जीवन सूत्र दिए उससे वह प्रभावित हैं।



पंचकूला जिला कोर्ट परिसर में उत्साहपूर्वक मनाया गया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

पंचकूला, 21 जून (सोनी) : पंचकूला जिला कोर्ट कॉम्प्लेक्स की अतिरिक्त मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट सुश्री कीर्ति वशिष्ठ ने बताया कि पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट, चंडीगढ़ के निर्देशों के अनुसार, सेक्टर-1, पंचकूला स्थित जिला कोर्ट कॉम्प्लेक्स में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बहुत उत्साह के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम में पंचकूला के अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अमित शर्मा, पंचकूला की न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी सुश्री अभिधा गुप्ता और कालका के



एसडीजेएम अभिमन्यु राजपूत शामिल हुए। इस अवसर पर पंचकूला बार एसोसिएशन के अध्यक्ष राकेश शर्मा और बार एसोसिएशन के सदस्य भी मौजूद थे। प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए, पंचकूला के एडीजेएम सुश्री कीर्ति वशिष्ठ ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के महत्व पर प्रकाश डाला और जोर दिया कि शारीरिक फिटनेस, मानसिक शांति और भावनात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए योग जरूरी है। उन्होंने सभी को स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के लिए अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया। पंचकूला की एसोसिएशन सुश्री कीर्ति वशिष्ठ ने भी सभी को संबोधित किया और योग के महत्व व फायदों के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि योग का नियमित अभ्यास तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने, अनुशासन को बढ़ावा देने और मन व शरीर के बीच तालमेल सुनिश्चित करने में मदद करता है। उन्होंने प्रतिभागियों को अपने दैनिक जीवन में योग को एक अहम हिस्से के तौर पर अपनाने के लिए प्रेरित किया जिला बार एसोसिएशन के सदस्यों, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के कर्मचारियों और जिला अदालतों के अधिकारियों व कर्मचारियों ने योग कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

CHARDIKLA TIME TV

24X7 INFOTAINMENT CHANNEL

SCAN TO DOWNLOAD OUR APP

SCAN TO WATCH LIVE

Available FREE! at following Platforms

 CH. NO. 1945	 CH. NO. 340	 CH. NO. 779	 CH. NO. 557
 CH. NO. 1152	 CH. NO. 581		

Available Worldwide on

 CH. NO. 748-008		

Also available on Social Media @

<p>/Chardikla Time TV</p>			
<p>/CK Time TV North America</p>			
<p>/Chardikla Time TV Live</p>			
<p>ceo@cktimetv.com</p>			
<p>www.timetv.news</p>		<p>www.cktimetv.com</p>	