



फादर्स-डे, 15 जून
स्पेशल

हरिभूमि

नए दौर के केयरिंग-लविंग पापा

कवर स्टोरी
नयनतारा

आज के समय में पिता की पारंपरिक भूमिकाएं कुछ दशकों पहले के मुकाबले बहुत बदल गई हैं। आज के पिता अपने बच्चों के केवल पालक या उन्हें अनुशासन में रखने वाले भर नहीं, अपने बच्चों के जीवन में भावनात्मक, बौद्धिक और सामाजिक विकास में सक्रिय भूमिका निभाने वाले और मजबूत बनाने वाले मेंटर हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो आज के पिता अपने बच्चों को पाल-पोसकर बड़ा ही नहीं कर रहे, उनका व्यक्तित्व निर्माण भी कर रहे हैं।

पारंपरिक जिम्मेदारियों से बहुत आगे : कुछ दशक पहले तक जहां पिता का काम मुख्य रूप से परिवार का पालन-पोषण और उसे आर्थिक रूप से सुरक्षित करना होता था, वह काम तो आज भी पिता के जिम्मे है, लेकिन अब उनकी भूमिकाएं इस पारंपरिक जिम्मेदारी से काफी हद तक आगे बढ़ चुकी हैं। आज के पापा अपने बच्चों के स्कूल प्रोजेक्ट में हेल्प करते हैं, उनकी पढ़ाई-लिखाई का ध्यान रखते हैं, इस पर अपना जरूरी दखल देते हैं, पैरेंट्स टीचर मीटिंग में शामिल होते हैं, बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर उनके मानसिक स्वास्थ्य तक की परवाह करते हैं।

एक संवेदनशील गाइड का रोल: आज के पापा अपने बच्चों के पालन-पोषण के साथ उनके सर्वांगीण विकास में अपनी महती भूमिका निभा रहे हैं। इस वर्ष 15 जून को मनाए जाने वाले फादर्स-डे की इस साल थीम भी कमोबेश यही है। इस साल की थीम, 'फादर्स: चर्चिंग रिलेशन एंड टैपिंग फ्यूचर' यानी बच्चों का लचीलेपन के साथ पोषण करते हुए उनके भविष्य को आकार देना है। अगर कहा जाए कि इस थीम को भारत के

महानगरों में ही नहीं बल्कि छोटे और मझोले शहरों में भी पहले से ही, आज के पापाओं ने अपना लिया है, तो इसमें कोई दो राय नहीं होगी। मसलन, आज के पिता पारंपरिक पिताओं की तरह घर में अनुशासन सिखाने वाले वट वृक्ष नहीं हैं, उनकी भूमिका एक संवेदनशील गाइड के रूप में उभर रही है। जबकि कुछ दशक पहले तक हमारे पारंपरिक पिता कठोर अनुशासन के प्रतीक हुआ करते थे। आज के पापा अपने बच्चों की भावनाओं को सुनते हैं, उनसे खुले रूप में संवाद करते हैं और उनकी पसंद-नापसंद पर ध्यान देते हैं। इन सबके साथ ही आज के पापा बच्चों की भौतिक के साथ-साथ भावनात्मक जरूरतों को भी समझते हैं।

बॉन्डिंग
अलका 'सोनी'

माँ के प्यार को तो अकसर शब्द, स्पर्श और आँसुओं में ढूँढ लिया जाता है, लेकिन पिता का प्यार, अकसर मौन होता है, गहरा होता है और छुपा होता है। वह प्यार जो न लोरी बनता है, न गले लगाकर बहता है, लेकिन अपनी संतान की हर छोटी-बड़ी जरूरत को पूरा करने के लिए हमेशा उपस्थित होता है। सच, हम सबके पापा ऐसे ही होते हैं, जो जताते नहीं, फिर भी सबसे अधिक प्यार करते हैं।

प्रतीकों में प्रकट होता प्यार

पिता अपनी भावनाओं को शब्दों से नहीं, प्रायः प्रतीकों में और मौन गतिविधियों से व्यक्त करते हैं। सदी की ठिठुरती रात में वे आधी रात को अकसर उठकर चुपचाप आपको कंबल ठीक से ओढ़ा जाते हैं। आपके बीमार होने पर जब तक आपको नींद नहीं आ जाती बेचैनी से चहलकदमी करते रहते हैं या आपके सिरहाने बैठ जाते हैं। आपके कॉलेज ट्रिप पर जाने की सूचना मिलने पर आपसे डायरेक्ट नहीं लेकिन माँ के जरिए आपको कुछ एक्सट्रा पैसे दिलवाते हैं



कि उनकी बिटिया को सफर में कोई परेशानी न हो। ऐसा वो और बहुत कुछ करते रहे हैं और जब भी मौका मिलता है, आज भी करते हैं।



याद करें वो लम्हे

अगर याद करें तो अतीत में बिताए ऐसे कई लम्हे याद आ जाएंगे, जब पिता हमारे आस-पास रहकर चुपचाप हमारी केयर करते थे। जब आप पहली बार साइकिल चलाना सीखने की कोशिश में बार-बार गिर रही थीं, तब पापा ने ही साइकिल को पीछे से पकड़कर आपको संतुलित होना सिखाया था। लेकिन कभी जताया नहीं कि वह इस बात को लेकर कितना चिंतित रहते थे कि कहीं गिरकर आपको चोट न लग जाए। या स्कूल का वो पहला दिन, जब माँ ने तो आँखें पोंछकर आपको विदा किया था लेकिन पापा स्कूल के गेट के पीछे से आपको तब तक देखते रहे थे, जब तक आप क्लासरूम में नहीं

वह दौर गया जब परिवार में पिता की बहुत सख्त छवि हुआ करती थी। बच्चों की परवरिश पर वह ज्यादा ध्यान नहीं देते थे, यह जिम्मेदारी माँ की होती थी। आज के पापा अपने बच्चों की जिम्मेदारी बहुत खूबसूरती ने निभा रहे हैं। वे अपनी पारंपरिक छवि से बाहर आकर एक संवेदनशील गाइड के रूप में दिख रहे हैं। आज के पापा अपने बच्चों की भावनात्मक जरूरतों को समझते हैं। आज के केयरिंग पापा, बच्चों के करियर के प्रति भी कॉन्सस है। वह उनके सर्वांगीण विकास में अपना अहम योगदान दे रहे हैं।

घरेलू कामों में सक्रिय भागीदारी

बोते दौर में पिता अपनी भूमिकाओं को घर के बाहर के कामों तक ही सीमित रखते थे, जबकि आज के पिता घरेलू कामों में भी सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। वे खाना बना रहे हैं, बच्चों को माँओं की तरह लिखा-पढ़ा रहे हैं, उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार कर रहे हैं, कई बार स्कूल छोड़कर अपने लाने भी जाते हैं। आज के पापा ये काम हंसी-खुशी कर रहे हैं। इतना ही नहीं, आज के दौर के पापा घर के किसी विशेष आয়োजन में साफ-सफाई से लेकर किचन तक की भूमिकाओं में सहयोग करने को तैयार रहते हैं। अब पापा पहले जैसे घर के बाहर ही काम करने वाले नहीं रहे।



बच्चों के करियर के प्रति कॉन्सस: आज के पापा बच्चों के करियर पर भी ध्यान देते हैं, उनकी पसंद-नापसंद यानी उनकी हॉबी को विकसित करने में, उनमें उसे विशेष पारंगत बनाने में भी जो संभव भूमिका होती है, उसे निभाते हैं। यही नहीं वे बच्चों की आत्मनिर्भरता को गंभीरता से लेते हैं। पहले के पिता बच्चों पर अकसर अपने सपने थोप देते थे, जबकि आज के पिता अपने बच्चों के सपनों को महत्व देते हैं। अगर उनके बच्चे पारंपरिक करियर से हटकर किसी ऐसे करियर में रुचि दर्शाते हैं, जो अभी तक बहुत सफल और स्पष्ट नहीं, तो आज के पिता उनके इस जोखिम पर भी साथ खड़े होने की हिम्मत दिखाते हैं।

नई तकनीक सीखने में कोई हिचक नहीं: आज के पापा अब डिजिटल दुनिया में बच्चों के साथ कदम से कदम मिलाकर चलने की कोशिश करते हैं। जबकि कुछ दशक पहले तक बच्चे और उनके पिता तकनीक के मामले में अलग-अलग दौर में जीते थे। कुछ दशक पहले तक पिता बड़ी आसानी से यह बात स्वीकार कर लेते थे कि नए जमाने की तकनीक से उनका क्या लेना-देना है? यह बच्चों की जरूरत है, उन्हें ही इसकी जानकारी रखनी चाहिए। जबकि आज के पापा न सिर्फ नए जमाने की तकनीक पर दिलचस्पी लेते हैं बल्कि वे इस पर दक्षता भी हासिल करते हैं ताकि अपने बच्चों को भी इसमें दक्ष बना सकें या उनके साथ उनके स्तर पर बर्ताव कर सकें। यही कारण है कि सोशल मीडिया, गेम्स और इंटरनेट से जुड़ी आज की

अभिरुचियां बच्चों और उनके पापाओं में किसी हद तक साझी हो चली हैं। आज के पापा अपने बच्चों को रिसॉर्सेसबल डिजिटल सिटीजन बनने में उनको अपनी गाइडेंस देते हैं।

को-पैरेंटिंग में यकीन: आज के पिता पालन-पोषण को सिर्फ बच्चों की माँओं की जिम्मेदारी नहीं समझते बल्कि को-पैरेंटिंग के विचार पर यकीन रखते हैं। इसलिए आज माता-पिता दोनों मिलकर बच्चों की जिम्मेदारी उठाते हैं। यही कारण है कि पिता अब समान रूप से एक जिम्मेदार अभिभावक बन चुके हैं। विशेष रूप से सिंगल फादर या स्टेप होम डेड की संज्ञा दिनों दिन बढ़ रही है। इसलिए माना जाता है कि

भारत में पिता की भूमिकाएं कुछ दशक पहले तक के पिता की भूमिकाओं से काफी हद तक बदल गई हैं।

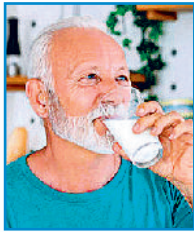
पापा और बच्चे दोनों जाहिर कर रहे हैं अपनी फीलिंग्स: भारत में पिताओं के स्वभाव और उनकी इस सोच में परिवर्तन लाने में किसी हद तक फादर्स-डे की भी अपनी भूमिका है। हालांकि पश्चिम की तरह भारत में फादर्स-डे कोई त्योहार नहीं है, लेकिन यह मानने में कतई गुरेज नहीं करना चाहिए कि आज के शहरी भारत में फादर्स-डे जैसे स्पेशल डे की अपनी एक संवेदनशीलता है। यही वजह है कि हमारी पारंपरिक संस्कृति में फादर्स-डे न होते हुए भी आज के भारत में यह बड़ी तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। बच्चे आजकल फदर्स-डे का बड़े उत्साह के साथ इंतजार करते हैं। हमारे देश के बच्चे भी पश्चिमी देशों के बच्चों की तरह अपने पापाओं को इस दिन कार्ड देते हैं, उन्हें व्यक्तिगत रूप से संदेश देते हैं, शुभकामनाएं देते हैं और पापाओं के प्रति अपने प्रेम-स्नेह को प्रकट करते हैं। जबकि पहले हमारे यहां का चलन यह था कि न तो पिता, इस बात को जाहिर होने देते थे कि वे अपने बच्चों को बहुत प्यार करते हैं और न ही बच्चे सार्वजनिक रूप से यह दिखाते थे कि वे अपने पिता का बहुत आदर-सम्मान करते हैं।

फादर्स-डे की उपयोगिता: पिछले एक-दो दशक में सिर्फ शहरों भारत को लाइफस्टाइल ही तेजी से नहीं बदली, बल्कि समग्रता में बहुत-सी नई और अनुकरणीय पश्चिमी बातों को भी हमारा शहरी समाज खुले दिल से स्वीकार कर रहा है। यही कारण है कि अब फादर्स-डे एक सम्माननीय दिन बन चुका है और यह हमारे बच्चों के समग्र विकास के लिए बहुत लाभकारी भी साबित हुआ है।

डाइट सजेशन
ललिता गोयल

हर बेटी चाहती है कि उसके पिता का साथ उसके सिर पर हमेशा बना रहे, उसके पिता हमेशा हेल्दी और फिट रहें। लेकिन बढ़ती उम्र के साथ हेल्दी और फिट रहने के लिए अन्य बातों के अलावा जरूरत होती है सही डाइट प्लान फॉलो करने की।

लो फैट फूड्स: उम्र बढ़ने के साथ पाचन क्रिया धीमी पड़ने लगती है। ऐसे में शरीर को फैट पचाने में कठिनाई होने लगती है। साथ ही हाई फैट वाली चीजों को खाने से कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है और दिल की बीमारियों का रиск भी बढ़ता है। इसके अलावा इससे कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसलिए बेटियां ध्यान रखें कि उम्र बढ़ने के साथ उनके पिता लो



केयर
रजनी अरोड़ा

एक मजबूत और जिम्मेदार इंसान के तौर पर जिंदगी के हर मोड़ पर बच्चों की अच्छी परवरिश और कामयाब इंसान बनाने के लिए पिता सशक्त स्तंभ की भूमिका निभाते हैं। लेकिन दलती उम्र में एक और जहां वे रिटायरमेंट के बाद खालीपन के फेज से गुजर रहे होते हैं, तो इसके साथ ही बच्चों के उच्च शिक्षा या करियर के लिए देश-विदेश बस जाने या फिर जीवनसंगिनी के साथ छोड़ जाने का दर्द भी उन्हें झेलना पड़ता है। ऐसे में कई बार एकाकी जीवन जीने को मजबूर हो जाते हैं।

एकाकीपन के कारण: सेवानिवृत्ति के बाद बढ़ती उम्र में एकाकीपन के कई कारण हो सकते हैं। पार्टनर के साथ छोड़ जाने का दुख, गतिशीलता में कमी और कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ब्रेन की फ्लेक्सिबिलिटी यानी न्यूरोप्लास्टिसिटी कम हो जाती है, जिससे डिमेंशिया, अल्जाइमर जैसी समस्याएं होने लगती हैं। सामाजिक सहभागिता कम होने और भावनात्मक अभिव्यक्ति न कर पाने की वजह से वो निराशा या कई तरह के मनोविकारों से घिर जाते हैं और खुद को अकेलेपन में समेट लेते हैं।

अपनाएं सही डाइट प्लान बढ़ती एज में पापा रहेंगे हेल्दी

फैट वाले फूड्स का ही सेवन करें।

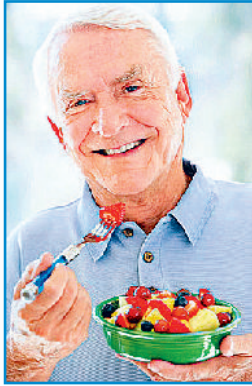
प्रोटीन है जरूरी: डाइट में प्रोटीन का होना बेहद जरूरी होता है। दरअसल, 50 से 60 की उम्र के बीच मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। इसी वजह से हाथ-पैर में दर्द, हड्डियों से जुड़ी बीमारियां होने लगती हैं। इसलिए इन तमाम परेशानियों से बचे रहने के लिए डाइट में प्रोटीन से भरपूर फूड्स जैसे सोया मिल्क, टोफू, दूध, दही, पनीर और कुछ ड्राई फ्रूट्स शामिल करने चाहिए। आपको पहली प्राथमिकता प्लांट बेस्ड प्रोटीन की होनी चाहिए, इसके अलावा मीट, चिकन, अंडे, फिश और सूखे मेवे का सेवन भी करवाया जा सकता है।

याद कीजिए, बचपन या किशोरावस्था में जब कभी आप किसी बात पर रूठ जाती थीं तो पापा ही सबसे पहले मंजाने आते थे। आपको कभी अकेले या गुमसुम नहीं रहने देते थे। तो अब वृद्धावस्था में अगर वे अपने आपको एकाकी महसूस करते हैं तो आपको उन्हें अपने प्यार-स्नेह का संबल जरूर देना चाहिए।

एकाकी पिता को दें अपने प्यार-स्नेह का संबल



प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो की नीड थ्योरी के अनुसार, इंसान को सिर्फ मूलभूत शारीरिक जरूरतें ही नहीं, बल्कि इमोशनल सिक्योरिटी, आत्मसम्मान और संबंधों में आत्मीयता, सहभागिता की भी जरूरत होती है। अकेले रह रहे पिता इन जरूरतों को और गहराई से महसूस करने लगते हैं। जब ये जरूरतें पूरी नहीं होतीं, यानी



ओमेगा 3 फैटी एसिड: अपने पापा को ब्रोकोली, केबेज, हरी पत्तेदार सब्जियां, अखरोट, स्पाउट्स, ग्रीन टी, बेरीज आदि का सेवन जरूर कराना चाहिए। इन सभी में ओमेगा 3 फैटी एसिड भी होता है, जो दिल की बीमारियों और कैंसर से बचाव करने में भी मदद करता है। ओमेगा 3 फैटी एसिड के सेवन से आंखें स्वस्थ रहती हैं। साथ ही यह अल्जाइमर यानी कि भूलने की बीमारी, इनसोमनिया (नींद ना आना), चिंता और अवसाद जैसे कई मानसिक रोगों से भी बचाता है।

बहुत अनमोल होता है, पिता-बेटी का रिश्ता। जहां बेटी के लिए पिता शीतल छाया, उसके जीने की राह होते हैं, वहीं लाडली बेटियां भी अपने पिता की मुस्कान, अभिमान होती हैं। पिता के लिए बेटियां ईश्वर की सबसे बड़ी नियामत, उनके जीवन की सुगंध होती हैं। पिता-बेटी के प्यारे-सलोजे रिश्ते को रेखांकित करता आलेख।

बहुत प्यारा-न्यारा होता है पिता-बेटी का रिश्ता

मीने-मीटे एहसास
श्रुति आर्यंगर

बहुत प्यारा, बहुत न्यारा होता है पिता-बेटी का रिश्ता, जिसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता, बस एहसास किया जा सकता है। जब पहली बार नन्ही-सी परी अपने पिता की गोद में आती है, तो एक नासमझ-सा युवा अचानक बहुत समझदार-जिम्मेदार हो जाता है। जब वह अपनी नन्ही बिटिया को गोद में लेता है तो उसे इस बात का बोध होता है, जिंदगी के हर मोड़ पर उसे अपनी गुड़िया के साथ खड़े रहना है, साथ निभाना है। उसकी हर खुशी का ख्याल रखना है। हर लड़की अपने पापा की प्यारी-प्रिंसेस होती है। पिता-बेटी के अनमोल रिश्ते के एक नहीं कई पहलू हैं।

बहुत अलग है केमिस्ट्री-बॉन्डिंग: पिता-बेटी के बीच ऐसी खूबसूरत केमिस्ट्री-बॉन्डिंग होती है, जिसे और कोई नहीं समझ सकता है, बस वे दोनों ही समझ सकते हैं। एक बेटी अपने पिता की बात जितनी जल्दी जान पाती है, उतना दूसरा कोई नहीं। तभी तो सब कहते हैं कि पापा के दिल के सबसे करीब होती है उनकी प्यारी बिटिया। हर लड़की अपने पिता की छत्रछाया में खुद को सुरक्षित महसूस करती है।

पापा हैं सुपरमैन: हर बेटी की नजरों में उसके पापा किसी सुपरमैन से कम नहीं होते। उनके पास हर मुश्किल का जादुई हल होते हैं। चाहे वो टूटे खिलौने को जोड़ना हो या फिर बिटिया का बिगड़ा मूड ठीक करना हो या मम्मा की डांट से बचाना हो या मम्मी से छुपाकर बेटी को अपनी फेवरेट चॉकलेट, आइसक्रीम खाना हो, पापा इन सभी कामों को मजे से अंजाम देते हैं। पापा ऑफिस के तनाव में भी अपनी गुड़िया की बातें सुनते हैं, उसकी हर शरारत में उसके साथी बन जाते हैं। अपनी बेटी की मुस्कान उनके लिए सबसे बड़ी नियामत होती है। बेटी के लिए पापा सब कुछ करने को तैयार रहते हैं। उसकी हर एक फरमाइश को पूरा करते हैं। यही तो होता है-रियल सुपरमैन। जब नन्ही बिटिया के गिरने पर उसे चोट लगती है, तो वह यही सोचती है, 'डोट वरी, पापा हैं ना, फूंक मार दंगे, तो सब ठीक हो जाएगा।' और

सच्चा और अटूट रिश्ता

पिता-बेटी का रिश्ता वक्त के साथ कभी बदलता नहीं है, पिता-बेटी का रिश्ता शब्दों का भी मोहताज नहीं होता है। बचपन में बेटी को पहली मुस्कान से लेकर उसके हर सपने तक, विदाई तक, पापा हर मोड़ पर उसके साथ रहते हैं। वक्त गुजरता है, बेटी बड़ी हो जाती है, जिम्मेदारियां बदल जाती हैं-पर पिता का प्यार उसकी परवाह और उसका रिश्ता वैसा का वैसा रहता है, हमेशा एक जैसा, सच्चा और अटूट।

वाकई पापा के ऐसा करने पर बिटिया अपनी चोट भूल जाती है, दर्द उड़न-छूट हो जाता है।

बेस्ट फ्रेंड होते हैं पापा: बेटी जब धीरे-धीरे बड़ी होती है, पापा उसके लिए सिर्फ पिता नहीं होते, बेस्ट



फ्रेंड हो जाते हैं। जब तब आराम से बैठकर घंटों बातें करते हैं, स्कूल-कॉलेज के किस्से सुनते हैं। अपने डर और सपने बताना है या या कोई खुशी या दुख जाहिर करना है, ये सब बातें बेटियां बिल्कुल अपने पापा से ही शेयर करती हैं। उनका सच्चा बेस्ट फ्रेंड

अगर कोई है तो वो पापा ही होते हैं। वे ऐसे फ्रेंड होते हैं, जो ना जज करते हैं, ना नाराज होते हैं, ना कभी धोखा देते हैं। पापा अपनी बेटी के मन की बातें बिना कहे की समझ जाते हैं।

प्रेरणास्रोत हैं पापा: बचपन में जब बेटी चलना सीखती है, तो पापा उसकी अंगुली थामे रहते हैं, चलना सिखाते हैं। फिर पूरी जिंदगी बड़ी अंगुली राह दिखाती है- कभी सलाह बनकर तो कभी हौसला बढ़ाकर। बेटी के लिए पापा सिर्फ एक अभिभावक नहीं होते, उसके सबसे बड़े प्रेरणा स्रोत होते हैं, जो उसे कभी हार नहीं मानने देते हैं। अपनी लाडली की सबसे बड़ी ताकत बन जाते हैं पापा।

फाइबर है जरूरी: बढ़ती उम्र में आपको अपने पापा की डाइट में ऐसी सब्जी और फलों को शामिल करना होगा, जिनमें प्रचुर मात्रा में फाइबर मौजूद हो। फाइबर के जरिए ही कोलेस्ट्रॉल लेवल और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखा जा सकता है।

विटामिन और कैल्शियम: बढ़ती उम्र के लोगों में हड्डियों को हेल्दी रखने के लिए कैल्शियम, और विटामिन डी की आवश्यकता होती है। कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थों जैसे दूध, हरी पत्तेदार सब्जियां, मछली आदि का सेवन पापा को करवाएं। विटामिन डी के स्रोतों में फैटी मछली, जैसे सेल्मन और अंडे आदि का सेवन करने को कहें।

(डाइटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

चेहरे के हाव-भाव और आवाज के उतार-चढ़ाव को बेहतर तरीके से समझते हैं और अधिक सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं। ऐसे में बेटियों को चाहिए कि वे अपने पिता को भरपूर समय और स्नेह दें। इससे पिता का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहेगा। दरअसल, हम सभी का एक इमोशनल कंफर्ट जोन होता है और वो जिंदगी की हर स्टेज में महत्वपूर्ण रोल निभाता है। बेटी और पिता में यह बहुत मजबूत संबंध होता है, जो उम्र बढ़ने के साथ बढ़ता रहता है। बस जरूरी है, बेटी को हर स्थिति में अपने पिता से जुड़े रहना। बेटी चाहे दूर हो या पास, पिता का ख्याल रखने, उनकी जरूरतों को पूरा करने का भरसक प्रयत्न करते रहना चाहिए।

हॉबी से जोड़ें: पापा के अकेलेपन को दूर करने के लिए गौर करें कि अगर पिता की गार्डनिंग, पेंटिंग, रीडिंग का शौक है तो आपको उन्हें अपनी हॉबी को पूरा करने के लिए भी प्रेरित करना चाहिए। इसके लिए उन्हें उनकी रुचि की नई किताबें पढ़ दे सकती हैं ताकि वे बेरियत महसूस न करें। या फिर किसी खास दिन पर पिता को सरप्राइजिंग गिफ्ट भी दे सकती हैं। निश्चय ही इससे उन्हें असीम खुशी का एहसास होगा।

(क्रिश्ति यून। बहरीन में साइकोलॉजी की प्रोफेसर डॉ. कोमल चावला से बातचीत पर आधारित)

खबर संक्षेप



रेवाड़ी। छबील पर मौजूद युवक व बच्चे।

मीठे पानी की छबील लगा राहगीरों की प्यास बुझाई कोसली। सोमवार को समाजसेवी कप्तान कर्म सिंह और शर्मिला देवी ने अपनी शादी की 36वीं सालगिरह पर कोसली में मीठे पानी की छबील लगाकर राहगीरों को गर्मी में राहत दी। उन्होंने इस अवसर पर आसपास की साफ सफाई भी की। सभी लोगों ने उनके उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। आयोजन में प्रबुद्ध समाजसेवी लखन मास्टर कोसलिया, सतपाल नंबरदार, विशाल, दीपक, पंकज, ध्रुव, रेखा, नन्नु मौनू, सोनू, राहुल व देवेश ने सहयोग दिया।

पंचायत उप चुनाव के लिए इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त रेवाड़ी। जिले में आगामी 15 जून को होने वाले पंचायती राज संस्थाओं के उप चुनाव में बूथ अनुसार इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किए गए हैं। अतिरिक्त जिलाधीश अनुपमा अंजलि ने कहा कि चुनाव प्रक्रिया को शांतिप्रिय ढंग से संपन्न कराने में प्रशासन पूरी तरह से सजग एवं सतर्क है। उन्होंने कहा कि उप-चुनाव के लिए पोलिंग पार्टी 14 जून को पोलिंग बूथों पर रवाना होंगी। उप-चुनावों में कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किए गए हैं। खंड नाहड़ में पंचायत समिति नाहड़ के बूथ नंबर 1, 2, 3 में विकास कुमार, एसडीओ पंचायती राज नाहड़, पंचायत समिति नाहड़ के बूथ नंबर 4 व 5 में गजराज सिंह एसडीओ जनस्वास्थ्य विभाग कोसली, खंड नाहड़ की गांव पंचायत श्याम नगर के बूथ नंबर 6 व 7 में रोहित यादव एसडीओ दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम नाहड़ व खंड धारूहेड़ा के गांव रालियावास के वार्ड नंबर 8 में खजान सिंह, एसडीओ पंचायती राज धारूहेड़ा को इयूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया है।

श्रीकृष्णा स्कूल का छात्र योग प्रतियोगिता में रहा प्रथम

महेंद्रगढ़। गांव सीहमा स्थित श्रीकृष्णा स्कूल के छात्र ने नारनौल में आयोजित जिला स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल कर अपने विद्यालय व माता-पिता का नाम रोशन किया है। कॉर्डिनेटर सुशीला यादव व योग प्रशिक्षक आरती ने बताया कि स्कूल के छात्र प्रियांशु ने जिला स्तरीय योग प्रतियोगिता में श्रेष्ठ प्रदर्शन कर प्रथम स्थान प्राप्त किया है। स्कूल के चैयरमैन डा. बीरसिंह यादव ने कहा कि योग को भारत देश ही नहीं, बल्कि पूरे विश्व में योग किया जा रहा है।

पर्यावरण संरक्षण के लिए पौधारोपण जरूरी नारनौल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी के मार्गदर्शन में सोमवार गांव रघुनाथपुरा के मंदिर में पौधारोपण किया। इस मौके पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता रमेश कुमार ने आमजन को संबोधित करते हुए कहा कि अब बरसात का मौसम शुरू होने वाला है। हर व्यक्ति को कम से कम एक पौधारोपण जरूर करना चाहिए। उन्होंने कहा पर्यावरण को संतुलित रखने के लिए पौधारोपण बहुत जरूरी है।



आईजीयू में क्षेत्र कार्य सर्वेक्षण में आने वाली समस्याओं पर व्याख्यान का आयोजन रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में समाज कार्य एवं अर्थशास्त्र विभाग के संयुक्त तत्वावधान में क्षेत्र कार्य सर्वेक्षण में आने वाली समस्याएं विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता प्रोफेसर वनिता दीक्षार समाज कार्य विभाग कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय थीं। अर्थशास्त्र व समाज कार्य विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. विकास बत्रा ने प्रो. दीक्षरा का स्वागत करते हुए व्याख्यान का शुभारंभ किया। प्रो. दीक्षरा ने क्षेत्र कार्य के सिद्धांतों, पद्धतियों तथा आम आदमी सिद्धांत पर प्रकाश डाला। छात्रों के लिए ग्रुप एक्टिविटी का भी आयोजन किया। इस अवसर पर समाज कार्य विभाग के डा. सतेन्द्र, विभाग के विद्यार्थी एवं अर्थशास्त्र विभाग के समस्त शोधार्थी उपस्थित थे। डा. सतेन्द्र ने प्रो. वनिता दीक्षरा का उनके मार्गदर्शन एवं बहुमूल्य योगदान के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया।

पांच रुपये के पुराने नोट के बदले 25 लाख रुपये देने के लालच में ठगी का पहला केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

साइबर ठगों की पुरानी चालों को भोंप चुके लोगों के लिए अब ठगों ने नया हथकंडा अपनाया शुरू कर दिया है। यूट्यूब व दूसरे प्लेटफार्मों से लोगों को पुराने नोटों के बदले लाखों रुपये देने का झांसा देकर साइबर ठगी का शिकार बनाया शुरू कर दिया है। जिले में इस तरह की साइबर ठगी का सोमवार को पहला मामला सामने आया है। अगर लोग साइबर ठगों की साजिश समझने में नाकाम रहते हैं, तो इस तरह के मामलों की संख्या बढ़ सकती है। सोमवार को साइबर थाने में पांच रुपये के पुराने नोट के बदले 25 लाख रुपये देने के लालच में हजारों रुपये गंवाने का



पहला केस दर्ज किया गया है। यह मामला ठगी के अन्य मामलों से हटकर है। इससे पूर्व साइबर ठग वर्क फ्रॉम होम, इन्वेस्टमेंट से मोटा पैसा कमाने का लालच व दूसरे हथकंडों से लोगों को ठगी का शिकार बनाते रहे हैं। पुलिस अधिकारी बनकर डिजिटल अरेस्ट

का डर दिखाते हुए लोगों को ठगी का शिकार बनाने के मामलों में काफी कमी आ चुकी है। ऐसे मामलों के प्रति लोगों में सतर्कता आ रही है। इससे पूर्व वीडियो कॉल से अश्लील वीडियो बनाकर बदनामी का भय दिखाते हुए ठगी के मामले भी काफी दर्ज हो चुके हैं। अब

एडीसी अनुपमा अंजलि ने अधिकारियों को पर्यावरण संरक्षण में भूमिका निभाने के निर्देश दिए

जिले में एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत लगाए जाएंगे 2.75 लाख पौधे

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की ओर से एक पेड़ मां के नाम 2.0 पहल का शुभारंभ किया गया। मुहिम के तहत जिले में अधिक से अधिक पौधों का रोपण किया जा रहा है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के मार्गदर्शन में हरियाणा सरकार एक पेड़ मां के नाम अभियान-2.0 के तहत पर्यावरण संरक्षण के प्रति सजग एवं सतर्क है। एडीसी अनुपमा अंजलि ने जिले में अभियान को अधिक व्यापक बनाने के उद्देश्य से सोमवार को लघु सचिवालय में अधिकारियों की बैठक ली। बैठक से पूर्व मुख्य सचिव हरियाणा अनुराग रस्तोगी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। एडीसी अनुपमा अंजलि ने कहा कि अधिकारी एक पेड़ मां के नाम अभियान को आगे बढ़ाने में योगदान देने का कार्य करें। उन्होंने कहा कि अभियान में जिले के हर वर्ग की उल्लेखनीय भागीदारी रहे और योजनाबद्ध तरीके से काम उठाए जाएं। एडीसी ने बताया कि एक पेड़ मां के नाम अभियान-2.0 के तहत जिले में 2.75 लाख पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है। एडीसी ने सभी विभागाध्यक्षों को अपने-अपने कार्यालयों में



रेवाड़ी। अधिकारियों के साथ वीसी में भाग लेते हुए एडीसी।

अधिक से अधिक पौधारोपण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जिले की एसटीपी व जलधर क्षेत्रों में भी पौधारोपण किया जाए। उन्होंने कहा कि अभियान के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में मनरेगा स्कीम के तहत अधिक से अधिक पौधारोपण लगाए जाएं। इसके अलावा जल शक्ति अभियान, स्वच्छ भारत मिशन, स्मार्ट सिटी मिशन व नेशनल ग्रीन हाईवे मिशन के तहत पौधारोपण करें। एडीसी ने वन विभाग सहित अन्य विभागों के अधिकारियों को अभियान के साथ आमजन को जोड़ने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि पौधारोपण गतिविधियों को

जियो-टैग करें व साथ ही मेरी लाइफ पोर्टल पर भी अपलोड करें। एडीसी अनुपमा ने कहा कि सरकार की ओर से प्रदेशभर में महा पौधारोपण अभियान चलाकर सार्वजनिक चिह्नित स्थानों पर पौधारोपण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार एक पेड़ मां के नाम अभियान के प्रति सक्रिय है और यह अभियान लगातार चलता रहेगा। हमें आने वाली पीढ़ी के बारे में सोचकर दायित्व निभाना चाहिए। इस अवसर पर एसडीएम सुरेन्द्र सिंह, एसडीएम बावल उदय सिंह, सीटीएम प्रीति रावत व वन विभाग के रेंज अधिकारी प्रेम मौजूद रहे।

सावधानी से करें इंटरनेट का इस्तेमाल पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा, आईपीएस ने बताया कि वर्तमान में हर किसी को जब में स्मार्टफोन मौजूद है तथा एक सामान्य व्यक्ति भी ऑनलाइन सेवाओं का इस्तेमाल कर रोजमर्रा के काम निपटाता है। इससे बिलों का भुगतान करने से लेकर ऑनलाइन शॉपिंग करना भी शामिल है। वहीं खास किस्म के एप में भी जानकारीयों को रखने का चलन भी बढ़ चुका है। इंटरनेट का चलन बढ़ने से जहां लोगों के कई काम आसान हुए। वहीं एक छोटी सी चूक आपकी निजी जानकारीयों को सार्वजनिक भी कर सकती है, इसलिए इंटरनेट की दुनिया में खासी सतर्कता बरतने की जरूरत है।

डाटा की बैकअप फाइल सेव रखें

साइबर हमले का मकसद सिर्फ सिस्टम में रखे डाटा को हैक करना होता है। ऐसे में हम अपने डाटा की बैकअप फाइल को पेन ड्राइव, सीडी, या हार्ड ड्राइव में सेव रखना होगा। किसी तरह का वायरस सिस्टम में आने पर बैक डाटा सेव रहेगा। सिस्टम या मोबाइल के सॉफ्टवेयर को हमेशा अपडेट रखना चाहिए। साइबर हमला आमतौर पर सिस्टम अपडेट न होने पर होता है। सॉफ्टवेयर अपडेशन में हमेशा साइबर सिक्युरिटी से जुड़े पहरुओं को शामिल किया जाता है। सिस्टम में एंटी वायरस जरूर रखें।

साइबर ठगों ने सोशल मीडिया पर एक रुपये से लेकर 20 रुपये तक के

पुराने नोटों के बदले लोगों को लाखों रुपये का लालच देना शुरू

हैकर्स की सक्रियता से बचना जरूरी एसपी ने बताया कि यह जरूरी नहीं है कि आपका स्मार्टफोन, कम्प्यूटर व लैपटॉप हमेशा सुरक्षित रहे, क्योंकि तमाम तरीके के लेनदेन व गोपनीय डाटा स्मार्टफोन के भीतर होने की वजह से हैकर्स भी सक्रिय हो चुके हैं। वर्तमान में इंटरनेट आम से लेकर खास हर किसी की जरूरत बन चुका है और इसके साथ ही हैकर भी सक्रिय हो चुके हैं। लेकिन बचाव के तरीके अपनाकर हम अपने ऑनलाइन दस्तावेजों को सुरक्षित रख सकते हैं। पुलिस अधीक्षक श्री हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि हम निम्नलिखित सावधानियां अपना कर अपने स्मार्टफोन, कंप्यूटर तथा लैपटॉप को सुरक्षित रख सकते हैं।

सावधानी ही बचा सकती है ठगी से



साइबर ठगों की नजरें आमजन की मेहनत की कमाई पर डाका डालने पर टिकी रहती हैं। मौका मिलते ही यह लोग अपने मंजूबों में कामयाब हो जाते हैं। पुराने नोटों के बदले लाखों रुपये दिए जाने का तरीका नया है। लोगों को ऐसे लालच में आने से बचना चाहिए। साइबर फ्राड होने पर डायल-1930 पर तुरंत सूचित करें। इससे ठगी का पैसा बचने की पूरी संभावना रहती है। हेमेंद्र कुमार मीणा, एसपी

कर दिया है। सोशल मीडिया के विभिन्न चैनलों पर इस तरह के विज्ञापन चलाकर ठग मोबाइल नंबर मुहैया कराते हैं।

मोदी सरकार ने देशवासियों को एक सूत्र में पिरोया: डॉ. वंदना

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी



रेवाड़ी। डॉ. वंदना पोपली।

भारतीय जनता पार्टी की जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 11 वर्षों के अद्वितीय, प्रेरणादायक और जनकल्याणकारी नेतृत्व को एक प्रेरणा बताया। उन्होंने कहा यह संकल्प से सिद्धि की जीती-जागती मिसाल है। जिलाध्यक्ष सोमवार को प्रेसवार्ता कर रही थी। उन्होंने कहा कि 26 मई 2014 को जब देश ने नरेंद्र मोदी को प्रधानमंत्री के रूप में चुना, तब से आज तक भारत ने विकास, सुरक्षा, स्वाभिमान और आत्मनिर्भरता की जिस गति से प्रगति की है, वह अभूतपूर्व है। 11 वर्षों में पीएम मोदी ने न केवल वैश्विक मंच पर भारत की प्रतिष्ठा को नई ऊंचाई दी, बल्कि देश के अंतिम व्यक्ति तक सरकार की योजनाओं को पहुंचाकर सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के मंत्र को चरितार्थ

किया। डा. पोपली ने कहा कि आज भारत विश्व पटल पर एक मजबूत, आत्मनिर्भर और सक्षम राष्ट्र के रूप में उभर चुका है। जन-धन योजना, उज्ज्वला योजना, स्वच्छ भारत मिशन, आयुष्मान भारत, प्रधानमंत्री आवास योजना व हर घर जल योजना के माध्यम से करोड़ों लोगों को मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराई गईं। डिजिटल इंडिया, स्टार्टअप इंडिया और आत्मनिर्भर भारत जैसे अभियानों ने युवाओं को रोजगार और नवाचार के नए अवसर दिए।

पौधरोपण कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

जिले के गांव पीथड़ावास निवासी पर्यावरण प्रेमी अमृत कुमार ने अपनी पुत्री नेहा व मोनिका का जन्मदिन पौधरोपण करके मनाया। अध्यापक महेश कुमार ने बताया कि अमृत कुमार पर्यावरण संरक्षण को लेकर सक्रिय रूप में कार्य कर रहे हैं। हर

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

राज्य को नशा मुक्त बनाने के लिए हरियाणा सरकार व नारकोटिक्स विभाग निरंतर प्रयासरत है। सोमवार को एनसीबी जिला यूनिट की ओर से कालाका चौक पर नशे के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाया गया। यूनिट के इंचार्ज निरीक्षक नीरज कुमार ने बुजुर्गों, युवाओं व मजदूरों को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराया। यूनिट के इंचार्ज नीरज कुमार ने कहा कि नशा समाज की दृष्टिक को खाली कर रहा है। नशा एक सामाजिक कुरीति है तथा सभी को

एनसीबी टीम ने कालाका चौक पर लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक किया



मिलकर इसे खत्म करना है। उन्होंने कहा की नशा सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत जीवन को बर्बाद कर देता है। इसकी लत व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और आर्थिक स्थिति को बुरी तरह प्रभावित करती है। समाज से नशे

को समाप्त करना एक लंबी और सामूहिक प्रक्रिया है, जिसमें सरकार, परिवार, शिक्षा संस्थाएं, मीडिया और आम नागरिकों की भागीदारी अनिवार्य है। किसी को कहीं पर भी नशा बिकता हुआ दिखाई दे तो 1933 पर संपर्क करें।

रेवाड़ी। लोगों को नशे के दुष्परिणाम बताते हुए एनसीबी टीम।

एचटेट के पंजीकृत अभ्यर्थी अब 12 जून तक ऑफलाइन करा सकते हैं आवेदन में शुद्धि

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. पवन कुमार ने बताया कि शिक्षा बोर्ड की ओर से एचटेट परीक्षा-2024 के पंजीकरण उपरांत अभ्यर्थियों को विवरणों में अंतिमलाइन शुद्धि के लिए निःशुल्क अवसर दिया गया था। उन्होंने बताया कि अभ्यर्थियों के हितों के दृष्टिगत शिक्षा बोर्ड की ओर से एचटेट परीक्षा के लिए पंजीकृत अभ्यर्थियों को विवरणों में शुद्धि के लिए एक ओर अवसर प्रदान किया गया है। ऐसे

सुबह 9 से 4 बजे तक बोर्ड कार्यालय में आवेदन जमा करा सकते हैं

26 और 27 जुलाई को है परीक्षा

उन्होंने कहा कि अभ्यर्थी नवीनतम अपडेट के लिए वेबसाइट बीएसईएच.ओआरजी.इन का नियमित तौर पर अवलोकन करते रहें ताकि वे किसी भी महत्वपूर्ण व अति-आवश्यक जानकारी से वंचित न रहे। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से हरियाणा अध्यापक पात्रता परीक्षा लेवल-1, 2 व 3 का आयोजन 26 व 27 जुलाई को करया जा रहा है। 26 जुलाई को लेवल-3 व 27 जुलाई को लेवल-2 व लेवल-1 की परीक्षा आयोजित की जाएगी।

अभ्यर्थी जानकों अपने नाम, पिता का नाम, माता का नाम, जन्म तिथि, ई-मेल, लिंग, फोटो, हस्ताक्षर, अंगूठे के निशान, लेवल, जाति,

श्रेणी, विषय, परीक्षा स्थान व आधार नंबर में संशोधन करना है, वे 9, 10 व 12 जून को सुबह 9 से 4 बजे तक बोर्ड कार्यालय के कमरा नंबर 28 में

सीईटी आवेदन पोर्टल को 12 जून की रात क्लोज करने का शेड्यूल निर्धारित

सीएससी पर रात 3 बजे तक लगी रही युवाओं की कतार

हरिभूमि न्यूज ►► नांगल चौधरी

एचएसएससी के निर्देशानुसार 12 जून को सीईटी आवेदन पोर्टल बंद हो जाएगा। लेकिन अभी तक विभाग ने आवेदन पोर्टलों की रिपेयर नहीं की, जिस कारण जाति प्रमाण पत्र आवेदन का पोर्टल 28 मई से बंद पड़ा हुआ है। इसके बाद डीमिसाइल की फाइलें खत्म हो गई थी, अब सीईटी पोर्टल फार्म को अपलोड करने में मिस्टेक कर रहा है। परेशान युवा रात को करीब तीन बजे तक विभिन्न सीएससी पर कतारबद्ध खड़े रहे। समाधान नहीं



नांगल चौधरी। सीएससी पर रात 11 बजे पोर्टल चलने का इंतजार करते हुए सीईटी के आवेदक।

होने पर मायूस होकर घर लौटे थे, सुबह 10 बजे ही दोबारा कॉमन सर्विस सेंट्रों पर इधर-उधर भटकने को मजबूर हैं। राजपाल, विक्रम सिंह, आशीष, मोना, कविता, मैना,

सरल पोर्टल ने बढ़ाई परेशानी

सीईटी उत्तीर्ण करने वाले युवाओं को ग्रुप सी कैडर की भर्तियों के लिए आवेदन करने की स्वीकृति रहेगी। इसके लिए 35-40 फीसदी महिलाएं आवेदन के लिए भागदौड़ कर रही हैं, सुबह 10-30 तक घरेलू कामकाज करने के बाद शहर आती हैं, यहां खराब पोर्टल के कारण ऑनलाइन आवेदन नहीं हो पाता। इसके बाद अगले दिन इधर-उधर भटकना पड़ता है।

लक्ष्मी, अशोक कुमार, राजेंद्र, हरीश कुमार ने बताया कि सरकार ने तीन साल लंबा इंतजार करने के बाद सीईटी के आवेदन मांगे हैं। 28 मई से 12 जून तक आवेदन स्वीकार करने का शेड्यूल बनाया गया है। इसके

तहसीलदार से लगाई गुहार

आवेदन से वंचित राहुल कुमार, पवन कुमार, विनोद कुमार, प्रियांका ने बताया कि सरल पोर्टल नहीं चलने की शिकायत तहसीलदार को अवगत कराई थी, लेकिन उन्होंने भी कोई सकारात्मक जवाब नहीं दिया। कहा कि पोर्टल की रिपेयर उच्च स्तर से होगी है, जिसके लिए उच्चाधिकारियों को अवगत करवा दिया है। मायूस आवेदक अब अंतिम तिथि बढ़ने का इंतजार कर रहे हैं।

लिए आवेदकों को एक अप्रैल के बाद बनाए गए दस्तावेज अपलोड करने होंगे, अन्यथा आवेदन को निरस्त करने की हदियारत है। विभागीय निर्देशों पर युवाओं ने जाति प्रमाण पत्र तथा डीमिसाइल

की फाइल तैयार करनी आरंभ कर दी। लेकिन रेडक्रॉस के कार्यालय में पांच दिन तक डीमिसाइल की फाइलें उपलब्ध नहीं हुईं। दूसरी तरफ जाति प्रमाण पत्र रिलीज करने वाला पोर्टल 28 मई से ही बंद है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर करवाए जाने वाले योग प्रोटोकॉल का प्रथम प्राणायाम है नाड़ी शोधन

मानव शरीर की 72 हजार नाड़ियों की शुद्धि करता नाड़ी शोधन प्राणायाम, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में कारगर

- 1 अगर श्वास लेने में दिक्कत या अस्थमा की अधिक समस्या है तो योग चिकित्सक से सलाह लेने के बाद ही इस अभ्यास को करें
- 2 सूर्य स्वर से शरीर में गर्मी पैदा होती है, जबकि चंद्र स्वर से शरीर में ठंडक पैदा होती है

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

विश्व योग दिवस पर कॉमन योग प्रोटोकॉल में प्रार्थना, सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास कराया जाता है। योग प्रोटोकॉल में तीन प्राणायाम नाड़ी शोधन, शीतली, भ्रामरी और एक यौगिक क्रिया कपालभाति का अभ्यास कराया जाता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम का वर्णन हठ प्रदीपिका, घेरंड संहिता व हठरत्नावली ग्रंथों में मिलता है। मानव शरीर में 72 हजार नाड़ियां हैं। जब इन 72 हजार नाड़ियों में विकार आ जाता है, तब ही मानव शरीर रोगी होता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम से 72 हजार नाड़ियों की शुद्धि की जाती है। इस प्राणायाम में दाएं एवं बाएं नासिका रंथों से एक विशेष प्रक्रिया के द्वारा पूरक, कुंभक और रैचक के साथ श्वसन किया जाता है।



रेवाड़ी। नाड़ी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करती युवती



फोटो : हरिभूमि

की गति सामान रखें जैसे 5 सैकंड में सांस लेना, 5 सैकंड रोकना और 5 सैकंड में श्वास छोड़ना चाहिए। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद श्वास प्रश्वास का अनुपात 1:4:2 कर सकते हैं। अर्थात 15 सैकंड में पूरक करना, 60 सैकंड कुंभक करना और 30 सैकंड में श्वास को बाहर छोड़ना। शुरूआत में योग विशेषज्ञ के निर्देशानुसार ही इस प्राणायाम का अभ्यास करें। अपनी क्षमता,

रोग, स्थिति, ऋतु व मौसम को ध्यान में रखते हुए ही इस अभ्यास को करें। अगर श्वास लेने में दिक्कत या अस्थमा की अधिक समस्या है तो योग चिकित्सक से सलाह लेने के बाद ही इस अभ्यास को करें। **प्राणायाम के तीन महत्वपूर्ण शब्द : पूरक :** जब हम नासिक से श्वास को फेफड़ों में अंदर ग्रहण करते हैं, तब उसे योग की भाषा में पूरक कहा जाता है।

▶▶ नाड़ी शोधन प्राणायाम के लाभ



योग आचार्य डा. धर्मवीर यादव ने बताया कि नाड़ी शोधन प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में स्थित 72000 नाड़ियों की शुद्धि होती है। तनाव, चिंता, अवसाद, डर, भय, निराशा, क्रोध, सिर दर्द, माइग्रेन, स्नायु दुर्बलता आदि रोगों को दूर करने में सहायक है। सर्दी, खांसी, नजला, टॉन्सिल, अस्थमा, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, त्वचा रोग, फोड़े फुंसियां व दाढ़ खुजली रोग में बहुत लाभप्रद है। मन की चंचलता दूर होकर एकाग्रता बढ़ती है। नेत्र ज्योति, स्मरण शक्ति एवं जीवनी शक्ति को बढ़ाता है। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। आत्मविश्वास बढ़ता है। शरीर में ऊर्जा का संचार होता है तथा ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है।

▶▶ नाड़ी शोधन प्राणायाम की अभ्यास विधि

अपनी स्वेच्छा से किसी धनात्मक आसन का चुनाव करें। कमर एवं गर्दन को सीधा रखें। सहजता से दोनों आंखों को बंद करें। लंबी और गहरी सांसों के साथ शरीर को शिथिल करें। बाएं हाथ को ज्ञान मुद्रा में बाएं घुटने के ऊपर रखें। दाएं हाथ को प्रणव मुद्रा अर्थात नासाया मुद्रा में रखें। दाएं हाथ की तर्जनी एवं मध्यमा अंगुली को मोड़कर अंगुठे के मूल में लगाएं तथा अंगुठे को दाएं नासिकारंध पर रखें। दाईं नासिका को अंगुठे से बंद करते हुए बाईं नासिका से धीरे-धीरे श्वास ग्रहण करें। अब श्वास को अंदर कुछ देर रोके अर्थात कुंभक लगाएं। इसके बाद अंतिम दो अंगुलियों से बाईं नासिका को बंद करें और दाईं नासिका से अंगुठे को हटाकर धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ दें। यह एक चक्र पूर्ण हुआ। इस प्रक्रिया को कम से कम 10 बार तक दोहराएं।

अतः कुंभक कहा जाता है। फेफड़ों से कुछ देर बाहर ही रोककर से श्वास को बाहर निकालने के बाद रखना बाह्य कुंभक कहलाता है।

एम्स संघर्ष समिति के पदाधिकारियों ने मांग पत्र सौंपकर 15 जून को रेवाड़ी आगमन पर मुख्यमंत्री से मिलवाने का मांगा समय

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

एम्स संघर्ष समिति मनेठी के अध्यक्ष कैलाश चंद के नेतृत्व में समिति के एक प्रतिनिधिमंडल ने सोमवार को नगराधीश एवं उपायुक्त अधीक्षक से मुलाकात की। समिति के पदाधिकारियों ने 15 जून को मुख्यमंत्री के आगमन पर एम्स संघर्ष समिति के प्रतिनिधिमंडल को मिलवाने की मांग की। समिति के प्रवक्ता कॉमरेड राजेंद्र सिंह ने कहा कि समिति लंबे समय से माजरा एम्स में ओपीडी व एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू कराने की मांग कर रही है। उन्होंने माजरा एम्स के नाम से इसी सत्र से ओपीडी व एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू कराने की मांग की। समिति के सदस्यों ने कहा कि राष्ट्रीय

माजरा एम्स में ओपीडी व एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू कराने की फिर उठी मांग



रेवाड़ी। मांग पत्र सौंपते हुए एम्स संघर्ष समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

राजमार्ग से माजरा एम्स तक ओवरब्रिज का काम भी जल्द शुरू किया जाए। कॉमरेड ने कहा कि देश में 12 एम्स रायबरेली, गोरखपुर, मंगला गिरी, नागपुर, भटिंडा, बीबीनगर, कल्याणी, देवघर बिलासपुर, गुवाहाटी, राजकोट व संभू जम्मू में प्रधान मंत्री स्वास्थ्य

सुरक्षा योजना 2003 के अंतर्गत निमाणीधीन है और इन एम्स में ओपीडी एवं एमबीबीएस की कक्षाएं शुरू हो चुकी है, लेकिन माजरा एम्स के प्रति सौतेला व्यवहार किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि एम्स संघर्ष समिति को सरकार की ओर से सकारात्मक जवाब का इंतजार

नेक नियति व ईमानदारी से कार्य करें पुलिसकर्मी ताकि समाज में पुलिस की बेहतर छवि नजर आए : एसपी



रेवाड़ी। पुलिसकर्मियों को सम्मानित करते हुए एसपी हेमेंद्र मीणा। फोटो : हरिभूमि

एएसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने सराहनीय कार्य करने पर 6 पुलिस कर्मियों को प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया। एसपी ने पुलिस कर्मियों की ओर से किए गए कार्यों पर चर्चा भी की। एसपी मीणा ने पुलिस कर्मियों से उनके फील्ड के अनुभव का भी फीडबैक म लिया। उन्होंने पुलिसकर्मियों को भविष्य में भी इसी तरह से बेहतरीन प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर एसपी मीणा

ने कहा कि सभी पुलिसकर्मी आगे भी अपना काम नेक नियति व ईमानदारी से करें ताकि समाज में पुलिस विभाग की बेहतर छवि नजर आए। उन्होंने कहा की सभी पुलिसकर्मी दुश्चरित्र, असामाजिक व शरारती तत्वों पर विशेष निगरानी

रखें। सार्वजनिक स्थान पर शराब पीने वालों, शराब पीकर गाड़ी चलाने वालों, बिना नंबर प्लेट वाले वाहनों, बुलेट पटाखा फोड़ने वालों, रात्रि के समय डीजे बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने व हुड़दंग करने वालों पर सख्ती से कार्रवाई करें।

■ मूर्ति स्थापना से पूर्व गांव में शनिदेव की शोभायात्रा तथा महिलाओं ने कलशयात्रा निकाली



रेवाड़ी। शनिदेव की मूर्ति स्थापना से पूर्व कलश यात्रा में भाग लेती महिलाएं।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, चेम्बर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 0853076211, 8295738500, 9233661005

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी	स्थायी संस्करण के अन्तर्द के पृष्ठ पर	छ. 1500/-
10 X 8 सें.मी		छ. 2000/-

+5% GST Extra

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

लिलोढ़ के शिव मंदिर में शनि देव की मूर्ति स्थापित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ कोसली

लिलोढ़ गांव के शिव मंदिर में सोमवार को शनि देव की मूर्ति की स्थापना की गई। इस अवसर पर भंडारे का आयोजन भी किया गया। मूर्ति स्थापना से पूर्व गांव में शनिदेव की शोभायात्रा तथा महिलाओं ने कलशयात्रा निकाली। हवन के बाद शनि देव महाराज की मूर्ति स्थापित की गई।

इस मौके पर पुजारी विष्णु हरि महाराज, प्रधान अजीत सिंह, मदन पाल, अभय सिंह, प्रकाश, हरिराम, धर्मवीर, देशबंधु, दीपक, प्रदीप, विपिन व सतवीर सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

समाधान शिविर में दो महिलाओं की बनाई पेंशन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

जिला प्रशासन की ओर से सोमवार लघु सचिवालय में समाधान शिविर लगाया गया। एडीसी अनुपमा अंजलि ने अधिकारियों के साथ आमजन की शिकायतों को सुनते हुए निराकरण किया। शिविर में पाल्हावास निवासी प्रेमलता यादव की पेंशन से संबंधित शिकायत आई, जिसका मौके पर ही समाधान किया गया। इसके अलावा मंजू की भी तत्काल पेंशन बनाई गई। वहीं गांव खोरी से जोहड़ों पर अवैध कब्जे, मंदिर की जमीन संबंधी विवाद और सड़क व साफ-सफाई की समस्याओं के निपटान के लिए एडीसी ने विभागों के अधिकारियों को तुरंत जांच कर रिपोर्ट देने के निर्देश दिए। राजपुरा-इस्तमुपर गांव के नागरिकों की ओर से गांव में पक्की सड़क निर्माण, जल निकासी और सामुदायिक भवन के रखरखाव से जुड़ी शिकायतें रखी। समाधान शिविर में परिवार पहचान पत्र में नाम दर्ज कराने,



रेवाड़ी। समाधान शिविर में शिकायतें सुनते हुए एडीसी।

फोटो : हरिभूमि

पेंशन, जमीनी विवाद, अवैध कब्जे, बिजली, पानी व रास्ते पक्का कराने जैसी शिकायतें सामने आईं। एडीसी ने शिकायतकर्ताओं को आश्वासन दिया कि सभी समस्याओं का समाधान समयबद्ध तरीके से किया जाएगा। इस अवसर पर डीएमसी

राहुल मोदी, एसडीएम सुरेंद्र सिंह, सीटीएम प्रीति रावत, डीएसपी जोगिंदर शर्मा, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी नरेंद्र सारवान व जिला राजस्व अधिकारी प्रदीप देशवाल सहित सभी विभागों के अधिकारी मौजूद थे।

सम्मान

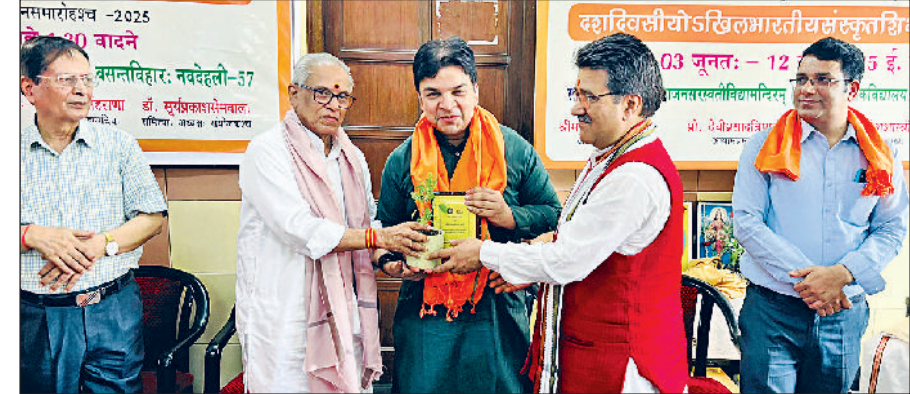
डा. अश्विनी की अग्नी तक संस्कृत तथा अग्र्य भाषाओं में छह पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ धारुहेड़ा

धारुहेड़ा निवासी डा. अश्विनी शास्त्री को वर्ष 2025 के पद्म विभूषण सुंदरलाल बहुगुणा समिति सम्मान प्रदान किया गया है। दिल्ली में आयोजित सम्मान समारोह में विश्व हिंदू परिषद के संयुक्त महामंत्री वेंकट कोटेश्वर ने उन्हें यह सम्मान प्रदान किया। राज्य उच्च अध्ययन शिक्षण शिक्षण संस्थान गुरुग्राम में सहायक आचार्य डा. अश्विनी शास्त्री को यह सम्मान संस्कृत सेवा और पर्यावरण संवर्धन के उनके कार्यों के लिए दिया गया है। यह सम्मान प्रति वर्ष पर्वतीय लोक विकास समिति दिल्ली और भारत संस्कृत परिषद की ओर से प्रदान किया जाता है। डा.

डा. अश्विनी शास्त्री को संस्कृत सेवा व पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में मिला सम्मान

संस्कृत भाषा न केवल विश्व की प्राचीनतम भाषा है, अपितु इसमें भारतीय संस्कृति और साहित्य का संपूर्ण भंडार व्याप्त



रेवाड़ी। समारोह में सम्मान प्राप्त करते हुए डा. अश्विनी शास्त्री।

फोटो : हरिभूमि

शास्त्री वर्तमान में विश्व हिंदू परिषद संस्कृत आयाम के हरियाणा प्रांत के प्रमुख भी हैं। दिल्ली में आयोजित

समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में हिमाचल संस्कृत अकादमी के पूर्व निदेशक प्रोफेसर गणेश दत्त

भारद्वाज व अति विशिष्ट अतिथि लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ के डीन प्रोफेसर देवी

प्रसाद त्रिपाठी, विशिष्ट अतिथि हरियाणा संस्कृत अकादमी के पूर्व निदेशक एवं पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी डा. दिनेश शास्त्री, दिल्ली विश्वविद्यालय की दिल्ली स्कूल ऑफ जर्नलिज्म के संस्थापक निदेशक प्रोफेसर जयप्रकाश दुबे, रक्षा मंत्रालय के पूर्व निदेशक प्रोफेसर नीलांबर पांडे, हरियाणा साहित्य एवं संस्कृत अकादमी के साहित्य प्रकोष्ठ के निदेशक डा. चितरंजन दयाल कौशल एवं वरिष्ठ शिक्षाविद तथा पर्वतीय लोक विकास समिति के अध्यक्ष डा. सूर्य प्रकाश सेमवाल मौजूद थे। डा. अश्विनी शास्त्री की अभी तक संस्कृत तथा अन्य भाषाओं में छह पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। डा.

एनसीआर में पटाखों के उत्पादन, भंडारण, बिक्री व फोड़ने पर प्रतिबंध



■ आदेश हरियाणा सरकार के पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन विभाग की ओर से जारी किए गए

डीसी अभिषेक मीणा

रेवाड़ी। सर्वोच्च न्यायालय की ओर से पारित आदेश के तहत हरियाणा प्रदेश के एनसीआर क्षेत्र में सभी प्रकार के पटाखों के उत्पादन, भंडारण, बिक्री, ऑनलाइन डिलीवरी व फोड़ने पर प्रतिबंध लगाया गया है।

यह आदेश हरियाणा सरकार के पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन विभाग की ओर से जारी किए गए हैं। जिलाधीश एवं डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिले में सभी को इस आदेश का सख्ती से पालन करना होगा। डीसी ने कहा कि प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी नियमित रूप से वायु की गुणवत्ता की निगरानी रखें।

डीसी मीणा ने कहा कि पटाखों से संबंधित नियमों का सख्ती से पालन सुनिश्चित करने के लिए उपमंडल स्तर पर शिकायत निवारण समितियों का गठन किया गया है। ये कमेटीयां पटाखों के निर्माण, भंडारण, बिक्री या उपयोग से संबंधित शिकायतों पर त्वरित कार्रवाई करेंगी।

इन पुलिसकर्मियों को मिला सम्मान

एसपी ने कुंड चौकी इंचार्ज पीएसआई रोकेश व एसआई कुलदीप को वाहन चैकिंग के दौरान फर्जी नम्बर प्लेट लगी चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करके पर प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया। ईआरवी नंबर- 569 पर तैनात ईचसी सुंदरलाल व सिपाही पवन कुमार को चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करने तथा बावल थाने की राइडर नंबर-14 पर तैनात सिपाही भूपेन्द्र कुमार व एसपीओ राजकुमार को चोरी की बाइक के साथ एक आरोपी को काबू करके पर प्रशंसा पत्र व नकद इनाम देकर सम्मानित किया।

श्रमिक के साथ मारपीट के आरोप में डेयरी संचालक पर केस दर्ज

रेवाड़ी। नांगल में श्रमिक के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस ने डेयरी संचालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। अस्पताल में उपचाराधीन बिहार के डाटा निवासी रामबाबू ने बताया कि वह मेहनत मजदूरी करता है। काम की तलाश में वह नांगल में नरेंद्र उर्फ लाडी की भैंसों की डेयरी पर गया था। नरेंद्र ने उसे बताया कि वह काम के बदले उसे सिर्फ खाना देते। नरेंद्र की बात पर उसने कहा कि वह हर माह वेतन लेगा। नरेंद्र के वेतन देने से मना करने के बाद वह वापस जा रहा था। आरोप लगाया कि डेयरी से बाहर निकलते समय नरेंद्र ने उसे रोक लिया।

संस्कृत भाषा का ज्ञान होना अति अनिवार्य

भारत को समझने और भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति का विशुद्ध ज्ञान प्राप्त करने के लिए संस्कृत भाषा का ज्ञान होना अति अनिवार्य है। पर्यावरण संरक्षण और संवर्धन भी इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिसके लिए सभी को आगे आना चाहिए। क्षेत्र के विभिन्न सामाजिक राजनीतिक एवं सामाजिक संगठनों ने डा. अश्विनी को बधाई दी है।

शास्त्री ने कहा कि संस्कृत भाषा न केवल विश्व की प्राचीनतम भाषा है, अपितु इसमें भारतीय संस्कृति और साहित्य का संपूर्ण भंडार व्याप्त है।