

संपादक की कलम से रामसभा की पवित्रता !

अयोध्या में राम मंदिर के प्रथम तल पर भव्य राम दरबार की प्राण प्रतिष्ठा हो गई है। यह धार्मिक समारोह गुरुवार को आयोजित किया गया था। इसके साथ ही राम जन्मभूमि क्षेत्र में आठ नवनिर्मित मंदिरों में भी मूर्तियां स्थापित की गईं। २२ जनवरी २०२४ को राम मंदिर में श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा हुई। यह प्राण प्रतिष्ठा प्रधानमंत्री मोदी के हाथों हुई। इसके लिए भाजपा ने दुनियाभर से बड़े-बड़े मेहमानों को आमंत्रित किया था। राम मंदिर के उद्घाटन और प्राण प्रतिष्ठा को राष्ट्रीय समारोह के रूप में आयोजित करने पर कोई आपत्ति नहीं थी, लेकिन भारतीय जनता पार्टी ने इसे निजी राजनीतिक समारोह में बदल दिया और इसकी पवित्रता नष्ट कर दी। २२ जनवरी २०२४ के प्राण प्रतिष्ठा समारोह के बाद सबसे बड़े राम दरबार का बड़ा आयोजन किया गया। इस समारोह में प्रधानमंत्री मोदी शामिल नहीं हुए। श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा के बाद मोदी दोबारा अयोध्या फिरके ही नहीं हैं। क्योंकि जिस श्रीराम के नाम पर मोदी ने लोकसभा चुनाव का प्रचार किया था, उसमें भाजपा को अपेक्षित सफलता नहीं मिली। श्रीराम ने मोदी को उत्तर प्रदेश में रोक दिया। मोदी ने नारा दिया था ह्यअबकी बार चार सौ पारह, लेकिन मोदी लोकसभा में बहुमत खो बैठे। भाजपा २४० पर अटक गई। भगवान श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा के बाद मोदी ने जैसे-तैसे बैसाखियों पर सरकार बनाई। वह दूसरों की मेहरबानियों पर चल रहे हैं इसीलिए मोदी श्रीराम की उंगली पकड़कर अयोध्या ले आए (ऐसा उनके भक्त कहते हैं) उन श्रीराम ने खुद अयोध्या की पवित्र भूमि में मोदी की उंगली छोड़ दी

और भाजपा की नाव सरयू नदी में हिचकोले खाने लगी। श्रीराम मंदिर का उद्घाटन समारोह हिंदुत्व और प्रचार का मुद्दा नहीं बन सका इसलिए इस बार राम दरबार का उत्सव संक्षिप्त और साफ-सुथरा मनाया गया। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने राम दरबार का विधिवत प्राण प्रतिष्ठा की। इस समय वैदिक मंत्रों का मंगलमय घोष हर जगह चल रहा था। मंत्रोच्चार, शंखनाद, मंत्रपाठ और होम-हवन के कारण अयोध्या क्षेत्र का वातावरण ऐसा हो गया, मानो श्रीराम अयोध्या में निवास कर रहे हों। राम दरबार को बड़ी भव्यता के साथ सजाया गया है। राम दरबार के लिए हीरे, सोने और चांदी के आभूषण सूरत के रामभक्त व्यवसायी मुकेश पटेल ने दान किए। इन आभूषणों में क्या है? १,००० कैरेट का हीरा, ३० किलो चांदी, ३०० ग्राम सोना और ३०० कैरेट माणिक से बने ११ मुकुट हैं। इसके अलावा प्रभु श्रीराम, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न के लिए हार, कर्णफूल, माथे पर सुवर्ण तिलक, धनुष और बाण हैं। इससे यह भव्य राम दरबार सुंदर, जगमगाता और भव्य है। इतना कुछ होने के बावजूद राम मंदिर का निर्माण कार्य अभी पूरा नहीं हुआ है। श्रद्धालु दर्शन के लिए आते हैं, लेकिन उन पर प्रतिबंध है। दीपोत्सव के बाद मंदिर पूरी तरह दर्शन के लिए खुल जाएगा। राम दरबार भव्य आकर्षण होगा। राम दरबार में भगवान राम धनुषसहित सिंहासन पर विराजमान हैं। माता सीता भी उनके साथ हैं। बाबो और हनुमान और दाईं ओर भरत वीरासन मुद्रा में बैठे हैं। पीछे श्री लक्ष्मण और शत्रुघ्न शान से खड़े हैं। मंदिर के गर्भगृह की दीवारों पर भगवान शिव और माता पार्वती की मूर्तियां उकेरी गई हैं। यह सब राम दरबार का हिस्सा है। राम दरबार की प्राण प्रतिष्ठा अभिजीत मुहूर्त पर की गई। राम दरबार की प्राण प्रतिष्ठा के लिए गंगा दशहरा के दिन १७ मिनट का विशेष अभिजीत मुहूर्त चुना गया था। इसका कारण यह है कि ऐसा माना जाता है कि भगवान श्रीराम का जन्म अभिजीत मुहूर्त में हुआ था इसलिए उसी मुहूर्त पर राम दरबार की प्राण प्रतिष्ठा की गई थी। यह है राम दरबार का धार्मिक और वैदिक विशेषण, लेकिन अयोध्या में जो राम दरबार सजा हुआ है उसे दरबार कहना हिंदू धर्म एवं संस्कृति के अनुसार योग्य है? हृदयरसभ्य मुगल राजाओं और बाराहना का लगता था। प्रभु श्रीराम उसके पूर्व के अवतारी पुरुष हैं। मुगल दरबार पांच से छह सौ साल पहले का है इसलिए यह भगवान श्रीराम दरबार नहीं है। यह ह्यारम सभाह्, ह्याराम बैठकह् कहो सकता है। श्रीराम का पूरा परिवार राम सभा में विराजमान है और वे अपने भक्तों को आशीर्वाद दे रहे हैं। दरबार में राजनीति, व्यापार और न्याय होता है। रामसभा की पवित्रता है। अयोध्या नगरी में इसे बचाकर रखना चाहिए। रामराज्य और रामसभा को आपस में जोड़ना चाहिए। देश में रामराज्य नहीं बचा है। श्री राम सत्यवादी थे, एकवचनी थे। आज के शासन में वह सत्य हर दिन पराजित हो रहा है। उसे देखकर श्री राम भी रामसभा में बेचैन हो रहे हैं। जो लोग असत्य के मार्ग पर चलकर भारत में सत्ता पर विराजमान हैं, ऐसे लोग रामसभा की महत्ता और पवित्रता को कभी नहीं समझ पाएंगे।

एआई फॉर ऑल

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के मोर्चे पर भारत में परिवर्तनकारी क्रांति देखने को मिल रही है। एआई कौशल सूचकांक अमेरिका और जर्मनी से भी आगे है। प्रौद्योगिकी केन्द्रित समाज में एआई संचालित तकनीक के डिजाइन और विकास में उछाल सर्वव्यापी होता जा रहा है। वास्तव में दुनिया एआई के लिए कुछ भी कर ले लेकिन भारत के बिना एआई अधूरा है। गुरुवार को केन्द्रीय मंत्री जितित प्रसाद ने कहा कि भारत का एआई फॉर ऑल मंत्र ठोस कार्रवाई पर आधारित है और देश कुत्रिम मेधा (एआई) कोशल प्रसार और प्रतिभा संकेन्द्रण में अग्रणी है।

हमारा मंत्र एआई फॉर ऑलठोस कार्रवाई द्वारा समर्थित है। क्योंकि एआई कोशल पैठ के मामले में भारत दुनिया में नंबर एक है। इसलिए उन्होंने उद्योग जगत के लोगों से वैश्विक कोशल राजधानी के रूप में भारत की स्थिति का बला उठाने के लिए अनुसंधान एवं विकास को प्राथमिकता देने का आग्रह किया। गौरतलब है कि भारत में एआई नीतिका के सिद्धांतों के लिए सैध्यानिक नैतिकता की आधारशिला के रूप में कल्पना की गई थी। एआई को एक जिम्मेदार तरीके से तैनात करने के लिए हमारे संवैधानिक अधिकारों और लोकाचार को सर्वोपरि माना गया। वर्ष 2018 में नीति आयोग ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के लिए राष्ट्रीय रणनीति जारी की। तकनीकी क्रांति का दूसरा पक्ष एआई के सामाजिक-राजनीतिक और आर्थिक प्रभावों पर बढ़ती आशंका है, विशेष रूप से इन उभरती प्रौद्योगिकियों के सह-अस्तित्व और आधुनिक लोकतंत्र के मूल सिद्धांतों के बारे में चिंताएं। भारत के पास असंधारण रूप से विशाल प्रतिभाओं तक पहुंच है और यही हमारी सबसे बड़ी ताकत है। आखिरकार एआई मूल रूप से मानव बुद्धिमत्ता द्वारा संचालित और निर्देशित होती है। यानी वास्तविक मानवीय बुद्धिमत्ता के बिना, एआई न तो पनप सकता है और न ही स्थायी रूप से प्रगति कर सकता है। वह वास्तविक बुद्धिमत्ता भारत के युवाओं और प्रतिभाओं में प्रचुर मात्रा में है। इस दिशा में देश की सभी पहल पारिस्थितिकी तंत्र को बेहतर बनाने का इरादा रखती हैं। पिछले दिनों एक पाडकार्ट में नरेंद्र मोदी ने कहा कि इंडिया सिर्फ एआई का मॉडल नहीं बना रहा, बल्कि इसके विशेष उपयोग के मामलों के हिसाब से एआई आधारित एप्लिकेशन को भी विकसित कर रहा है। इसलिए एआई सिस्टम को यह ध्यान में रखते हुए बनाया जाना चाहिए कि समाज परिस्थितियों में समान लोगों के साथ समान व्यवहार किया जाए। एआई सिस्टम को अपने इच्छित कार्यों के संबंध में विश्वसनीयता सुनिश्चित करनी चाहिए और हितवाधकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिये अंतर्निहित सुरक्षा उपाय होने चाहिए।

सुनील कुमार तिवारी

साल 2014 में जब नरेन्द्र मोदी ने प्रधानमंत्री पद की शपथ ली, तब देश एक निर्णायक नेतृत्व की तलाश में था। आर्थिक अनिश्चितता, नीतिगत पंगुता और भ्रष्टाचार के मामलों ने जनता को निराश कर दिया था। ऐसे समय में गुजरात के तत्कालीन मुख्यमंत्री नरेन्द्र मोदी राष्ट्रीय मंच पर एक उम्मीद की किरण बनकर उभरे। एक चाय बेचने वाले से लेकर देश के शीर्ष नेतृत्व तक का उनका सफर न केवल प्रेरणादायक रहा है, बल्कि यह उस विश्वास और प्रतिबद्धता की कहानी है जो उन्होंने देश की जनता के साथ साझा की। पिछले 11 वर्ष में प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने हर क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति की है। चाहे वह आधारभूत ढांचा हो, आर्थिक विकास, गरीब कल्याण, सांस्कृतिक पुनर्जागरण, युवाओं का सशक्तिकरण या फिर वैश्विक मंच पर भारत की भूमिका। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 11 वर्ष के कार्यकाल की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता है-भ्रष्टाचार से मुक्त शासन। इतने लंबे समय तक शीर्ष पद पर रहने के बावजूद मोदी पर व्यक्तिगत स्तर पर कोई भ्रष्टाचार का आरोप नहीं लगा, जो भारतीय राजनीति में एक दुर्लभ उपलब्धि है। उनके नेतृत्व में सरकार ने "न खाऊंगा, न खाने दूंगा" के सिद्धांत पर चलते हुए प्रशासन में



पारदर्शिता, जवाबदेही और कार्यक्षमता को प्राथमिकता दी। एक और उल्लेखनीय पहल यह रही कि मोदी सरकार ने राजनीतिक स्थिरता के साथ निर्णायक शासन का उदाहरण प्रस्तुत किया। तीन बार लगातार पूर्ण बहुमत की सरकार बनाकर नरेन्द्र मोदी ने यह साबित किया कि यदि नेतृत्व जनविश्वास अर्जित कर सके तो लोकतंत्र में लंबी स्थिरता संभव है। गरीबों का सशक्तिकरण और जनकल्याण योजनाएं

मंथन

प्रधानमंत्री मोदी के सेवा, सुशासन और समर्पण के ग्यारह वर्ष

प्रधानमंत्री आवास योजना (पीएमएवाई): गरीबों को पक्के मकान देने के वादे को जमीन के उतारते हुए सरकार ने अब तक 4 करोड़ से अधिक घरों का निर्माण किया है। यह योजना विशेष रूप से महिलाओं के नाम पर रजिस्ट्रेशन को बढ़ावा देती है, जिससे महिला सशक्तिकरण को भी बल मिला।

उज्ज्वला योजना: आठ करोड़ से अधिक बीपीएल परिवारों को मुफ्त रसोई गैस कनेक्शन देकर सरकार

ने न केवल महिलाओं की स्वास्थ्य सुरक्षा की दिशा में बड़ा कदम उठाया, बल्कि स्वच्छ ईंधन के उपयोग को भी प्रोत्साहित किया। जल जीवन मिशन: हर घर जल अभियान के तहत 14 करोड़ से अधिक घरों में नल से जल की सुविधा पहुंचाई गई। इससे न केवल ग्रामीण महिलाओं को राहत मिली, बल्कि स्वच्छता और स्वास्थ्य में सुधार भी हुआ।

स्वच्छ भारत मिशन: साल 2014 में खुले में शौच मुक्त भारत का

सपना देखते हुए शुरू किए गए इस मिशन के तहत 11 करोड़ से अधिक शौचालयों का निर्माण हुआ। यह न केवल स्वच्छता की दिशा में क्रांति साबित हुई, बल्कि सामाजिक गरिमा का प्रतीक भी बनी।

डिजिटल इंडिया और टेक्नोलॉजिकल क्रांति: डिजिटल इंडिया केवल एक अभियान नहीं रहा, यह देश की अर्थव्यवस्था और प्रशासन में क्रांतिकारी बदलाव का आधार बना।

यूपीआई क्रांति: मार्च 2025 में अकेले 1,830 करोड़ डिजिटल ट्रांजेक्शन हुए जिनका मूल्य 24.77 लाख करोड़ रुपये रहा। यह विश्व स्तर पर भारत की अग्रणी स्थिति को दर्शाता है।

डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर (डीबीटी): अब तक 30 लाख करोड़ रुपये से अधिक की राशि सीधे लाभार्थियों के खातों में भेजी गई, जिससे बिचौलियों की भूमिका समाप्त हुई और भ्रष्टाचार पर नियंत्रण हुआ।

दूरसंचार विस्तार: देश के हर कोने में 4जी और अब 5जी नेटवर्क की पहुंच, ग्रामीण भारत को डिजिटल रूप से जोड़ने में सफल रही है।

बुनियादी ढांचे में क्रांति: प्रधानमंत्री मोदी का एक बड़ा फोकस रहा है-विश्व स्तरीय आधारभूत ढांचे का निर्माण।

राजमार्ग निर्माण: 2014 के बाद से अब तक 90,000 किलोमीटर

से अधिक राष्ट्रीय राजमार्गों का निर्माण हुआ।

रेलवे आधुनिकीकरण: 100 से अधिक रेलवे स्टेशनों का कायाकल्प किया गया, बुलेट ट्रेन परियोजना पर कार्य चल रहा है, और वंदे भारत जैसी आधुनिक ट्रेनों की शुरुआत हुई है।

एयरपोर्ट निर्माण: यूडीएएन योजना के तहत छोटे शहरों को हवाई संपर्क से जोड़ा गया। अब देश में 150 से अधिक एयरपोर्ट्स कार्यरत हैं।

इंफ्रास्ट्रक्चर स्केल: 2014 की तुलना में आधारभूत परियोजनाओं के लिए आवंटित बजट में पांच गुना से अधिक की वृद्धि की गई है।

आत्मनिर्भर भारत और आर्थिक विकास

कोरोना महामारी के दौरान घोषित "आत्मनिर्भर भारत अभियान" केवल एक नारा नहीं था, बल्कि एक व्यापक दृष्टिकोण था जिसमें उत्पादन, नवाचार, निर्यात और रोजगार सभी शामिल थे।

मेक इन इंडिया: देश अब रक्षा, मोबाइल, सेमीकंडक्टर, फार्मास्यूटिकल, और इलेक्ट्रिक वाहन निर्माण में आत्मनिर्भर बनने की दिशा में अग्रसर है।

विश्व की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था: साल 2014 में भारत 11वां अर्थव्यवस्था था, आज वह चौथे पायदान पर है, और जल्द ही तीसरे स्थान पर आने की संभावना है।

एक ही झूठ को बार बार दोहराने से वह सच नहीं हो जाता

अशोक भाटिया , मुंबई

यह काफी पुरानी कहावत है कि एक झूठ को सौ बार बोला जाए तो वह सच लगने लगता है। सोशल मीडिया के जमाने में यह बात और भी सही साबित हो रही है। फर्जी खबरों से परेशान होकर गुगल और फेसबुक ने वादा किया है कि वे इस समस्या से निपटने के प्रयास कर रहे हैं। मगर सवाल यह है कि क्या यह वाकई एक समस्या है और क्या लोग वाकई इतने भोले-भाले होते हैं कि झूठ को बार-बार बोलने से उस पर यकीन करने लगे? कुछ अध्ययनों से तो लगता है कि सचमुच ऐसा ही होता है। यू.एस. के एक पत्रकार क्रेग सिल्वरमैन ने कुछ ऑनलाइन झूठी खबरों का विश्लेषण करने पर पाया कि झूठी खबरों को ज्यादा तवज्जो मिलती है बनिस्बत उन आलेखों के जो इन खबरों का पदाफाश करने की कोशिश करते हैं। शायद आपको लगे कि आप ऐसी झूठी खबरों के जाल में नहीं फंस सकते। मगर 1940 में किए गए एक अध्ययन का निष्कर्ष था कि ह्कोई अफवाह जितनी ज्यादा बार कही जाए, वह उतनी ही संभव लगने लगती है। इसका मतलब है कि कोई झूठ सिर्फ प्रसार के दम पर लोगों के विचारों और अभिमतों को प्रभावित कर सकती है। इसके बाद 1977 में एक और अध्ययन ने इसी बात को थोड़ा अलग ढंग से प्रस्तुत किया था। यूएस के कुछ शोधकर्ताओं ने कालेज के विद्यार्थियों से किसी वक्तव्य की प्रामाणिकता को लेकर पूछताछ की। उन्हें बताया गया था कि वह वक्तव्य सही भी हो सकता है और गलत भी। शोधकर्ताओं ने पाया कि यदि उसी वक्तव्य को कुछ दिनों बाद फिर से दोहराया जाए तो इस बात की संभावना बढ़ती है कि विद्यार्थी उस पर यकीन करने लगेंगे।

वर्ष 2015 में वांन्डरविल्ट विश्वविद्यालय (टेनेसी) की लिजा फेजियो ने एक अध्ययन में देखा कि चाहे विद्यार्थी जानते हों कि कोई कथन गलत है, मगर यदि उसे दोहराया जाए, तो काफी संभावना बनती है कि वे उस पर विश्वास कर लेंगे। फेजियो का कहना है कि झूठी खबरें लोगों को तब भी प्रभावित कर सकती हैं जब वे जानते हैं कि वह झूठी है। वही खबर या वही सुर्खियां बार-बार पढ़ने पर लगने लगता है कि शायद वह सच है। लोग प्रायः जांच करने की कोशिश भी नहीं करते। मसलन, हाल में किए गए एक अध्ययन में यूएस के हाई स्कूल छात्रों को एक तस्वीर दिखाई थी। इसमें बताया गया था कि दुर्घटना के बाद फुकुशिमा दाइची परमाणु बिजली घर के आसपास पौधों पर विकृत फूल उग रहे हैं। जब यह पूछा गया कि क्या वह तस्वीर बिजली घर के आसपास की स्थिति का प्रमाण माना जा सकता है, तो मात्र 20 प्रतिशत छात्रों ने ही इस पर शंका जाहिर की जबकि 40 प्रतिशत ने तो माना कि यह स्पष्ट प्रमाण है। तस्वीर के साथ यह नहीं बताया गया था इसे प्रस्तुत किसने किया है।

कुछ अध्ययनों से यह भी पता चला है कि आजकल लोग सर्व ईजिन्स पर काफी भरोसा करते हैं और उसमें भी जो पहली प्रविष्टि होती है उसे ही सच मान लेते हैं।

- ललित गर्ग -

भारत एक और जहां लगातार तेज ग्रोथ करते हुए बीते दिनों जापान को पीछे छोड़ दुनिया की चौथी सबसे बड़ी इकोनॉमी बना, तो वहीं उपलब्धियों का सिर्सिल्ला जारी है औ? दुनिया इसका लोहा मान रही है। अब एक और खुश करने वाली रिपोर्ट आई है, जो विश्व बैंक ने जारी की है, जिसमें भारत में अत्यधिक गरीबी में आई उल्लेखनीय कमी की रोशनी है। आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2022-23 में यह दर 5.3 प्रतिशत रह गई है, जो वर्ष 2011-12 में 27.1 फीसदी थी। रिपोर्ट के निष्कर्षों के अनुसार भारत ने लगभग एक दशक से कुछ कम समय में 27 करोड़ लोगों को अत्यधिक गरीबी से बाहर निकाला है, जो पैमाने और गति के मामले में उल्लेखनीय एवं ऐतिहासिक उपलब्धि कही जा सकती है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने शासन के ग्यारह स्वर्णिम वर्षों में गरीबी को कम करने के लिए सामूहिक कार्रवाई की जरूरत पर जोर दिया है, गरीबों के संघर्षों और उनकी विंताओं को सुकर, उन्हें गरीबी से बाहर आने में मदद करके और अत्यधिक गरीबी में रहने वाले लोगों के सामने आने वाली चुनौतियों का समाधान करके उन्होंने गरीब उन्मूलन की योजनाओं को जमीन पर उतारा है। मोदी सरकार ने गरीबी में रहने वाले लोगों और व्यापक समाज के बीच समझ और संवाद को बढ़ावा देने का लक्ष्य रखा है। उनकी दृष्टि में गरीबी को खत्म करना सिर्फ गरीबों की मदद करना नहीं है - बल्कि हर महिला और पुरुष को सम्मान के साथ जीने का मौका देना है।

विकसित भारत के लक्ष्य को हासिल करने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में चलाई जा रही सरकारी पहलों, तेज आर्थिक सुधारों और जरूरी सेवाओं तक सबकी पहुंच का ही यह नतीजा है कि गरीबी दिन-ब-दिन तेजी से घट रही है। विश्व बैंक की रिपोर्ट के अनुसार रोजगार में वृद्धि हुई है। ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। भारत ने बहुआयामी गरीबी को कम करने में भी जबरदस्त प्रगति की है। बहुआयामी गरीबी सूचकांक (एमपीआई) 2005-06 में 53.8 प्रतिशत से घटकर 2019-21 में 16.4 प्रतिशत और 2022-23 में 15.5 प्रतिशत हो गया है। प्रधानमंत्री मोदी ने लोगों को गरीबी से उबारने के लिए केंद्र सरकार द्वारा उठाए गए महत्वपूर्ण कदमों और सशक्तीकरण, बुनियादी ढांचे और समावेशन पर फोकस पर प्रकाश डाला। प्रधानमंत्री



आवास योजना, प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना, जन-धन योजना और आयुष्मान भारत जैसी पहलों ने आवास, स्वच्छ खाना पकाने के ईंधन, बैंकिंग और स्वास्थ्य सेवा तक उनकी पहुंच को बढ़ाया है। डायरेक्ट बेनिफिट ट्रांसफर (डीबीटी), डिजिटल समावेश और मजबूत ग्रामीण बुनियादी ढांचे ने अंतिम जन तक लाभों की पारदर्शिता और तेज वितरण सुनिश्चित किया है। इससे 25 करोड़ से अधिक लोगों को गरीबी पर पार पाने में मदद मिली है। मोदी सरकार ने आर्थिक रूप से कमजोर लोगों को संबल और आत्मनिर्भर बनाने के लिए अनेक योजनाएं चलाई हैं और उनका बेहतर क्रियाव्यन किया है। अत्यधिक गरीबी में रहने वाले लोगों की संख्या 34.44 करोड़ से घटकर 7.52 करोड़ रह गई है। पूरे भारत में अत्यधिक गरीबी को कम करने में महत्वपूर्ण प्रगति हुई है, जिसमें प्रमुख राज्यों ने गरीबी में कमी लाने और समावेशी विकास को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। पांच बड़े राज्यों उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, बिहार और बंगाल में 2011-12 में देश के 65 फीसदी अत्यंत गरीब लोग थे। इन पांच राज्यों ने ही 2022-23 तक गरीबी कम करने में दो-तिहाई का योगदान दिया है।

विश्व बैंक ने पाकिस्तान को आईना दिखाते हुए भारत से गरीबी उन्मूलन की योजनाओं एवं सोच से प्रेरणा लेने की बात कही है। विश्व बैंक की रिपोर्ट के अनुसार, पाकिस्तान की 45 प्रतिशत आबादी गरीबी में है। भारत की गरीबी दर 5.3 प्रतिशत और पाकिस्तान की 42.4 प्रतिशत है। इसका सबसे बड़ा कारण पाक अपना सारा ध्यान आतंकवाद एवं आतंकवादियों के पोषण पर देता है, गरीबी दूर करना उसकी योजनाओं एवं नीतियों में दूर-दूर तक नहीं है। इसीलिये भारत ने वैश्विक मंचों पर पाक पर यह आरोप भी लगाया है कि वह अंतरराष्ट्रीय सहायता का दुरुपयोग आतंकवाद को बढ़ावा देने के लिए कर रहा है। भारत ने विश्व बैंक और आईएमएफ जैसे संस्थानों से

के शताब्दी समारोह के लिये जो योजनाएं एवं लक्ष्य तय किये हैं, उनमें गरीबी उन्मूलन के लिये भी व्यापक योजनाएं बनायी गयी है। विगत ग्यारह वर्ष एवं मोदी के तीसरे कार्यकाल में ऐसी गरीब कल्याण की योजनाओं को लागू किया गया है, जिससे भारत के भाल पर लगे गरीबी के शर्म के कलंक को धोने के सार्थक प्रयत्न हुए हैं एवं गरीबी की रेखा से नीचे जीने वालों को ऊपर उठाया गया है। निश्चित रूप से इस उपलब्धि में विभिन्न कल्याण कार्यक्रमों मसलन आर्थिक विकास और ग्रामीण रोजगार योजनाओं की बड़ी भूमिका रही है। निस्संदेह, इसने सबसे गरीब तबके के लोगों की आय बढ़ाने में मदद की है। निश्चित रूप से सार्वजनिक वितरण प्रणाली में सुधार, प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण, बिजली, शौचालयों और आवास तक इस तबके की पहुंच बढ़ाने जैसी पहल ने ग्रामीण और अर्ध-शहरी भारत में जीवन की गुणवत्ता बेहतर बनाने में योगदान दिया है। लेकिन जहां हम गरीबी उन्मूलन में मिली सफलता पर आत्ममुग्ध हैं तो वहीं समाज में बढ़ती आर्थिक असमानता हमारी चिंता का विषय होना चाहिए।

गरीबी-अमीरी के बीच के बढ़ते फासले को कम करना हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए। पिछले साल जारी की गई विश्व असमानता रिपोर्ट 2022 से पता चलता है कि भारत में शीर्ष एक प्रतिशत लोगों की संपत्ति में बड़ा उछाल आया है।

वालिंया ग्राफिक्स

न्यूजपेपर ई पेपर से लेकर पिट तक...हर समाधान।

दैनिक, साप्ताहिक, पाक्षिक, मासिक समाचार पत्र तैयार करवाएं।

मिनिमम शुल्क में।

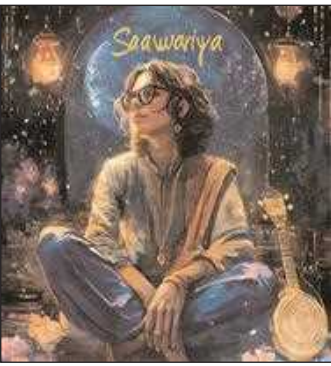
सिंगल कॉपी प्रिंट सुविधा, मिनिमम खर्च में।

समाचार पत्र संबंधी हर तरह की सुविधा उपलब्ध।

सम्पर्क करें: 9255149495

इंडी सेंसेशन इविलप्स नोवा ने निमार्ता हितेन के साथ अपने नए ट्रैक "सांवरिया" का जादू बिखेरा

हरियाणा वाटिका/ब्यूरो करनाल, 11 जून। यदि मेसी लव का कोई साउंडट्रैक होता, तो वह ह्रसांवरियाह्र जैसा होता। भारत के सबसे ज्यादा पसंदीदा इंडी कलाकार इविलप्स नोवा का यह नया सिंगल निमार्ता-संगीतकार हितेन के साथ पॉवरहाउस वोकलिस्ट मलिका बंदना दत्ता ने तैयार किया है। इसके बोल इविलप्स नोवा और अदिति शर्मा ने लिखे हैं।



शास्त्रीय और पॉप दोनों के एक मादक संगम से बना, मुख्यधारा के आकर्षण के साथ इंडी ट्रैक रिश्तों के उतर चढ़ाव पर एक विचित्र, ताजा और नाटक से भरा हुआ है। चंचल तनाव से भरा, सावरिया एक ऐसे लड़के की कहानी बताता है जो पूरी तरह से प्यार में सराबोर है, नखरे से भरी लड़की को लगातार आकर्षित करने की कोशिश कर रहा है। यह ट्रैक आधुनिक लय के साथ नाटकीय मोड़ से भरा है, जो डॉसप्लोर पर थ्रिक्मेन पर मजबूत तो करता है, साथ ही भावनात्मक गहराइयों तक भी पहुंचता है, यह पीढ़ियों और संस्कृतियों को सहजता से एक साथ जोड़ता है।

इस ट्रैक के बारे में बात करते हुए, इविलप्स नोवा ने कहा कि, ह्रसांवरिया संगीत की दो अलग-अलग दुनियाओं का एक भावपूर्ण क्रॉसओवर है, जिन्हें अक्सर विपरीत के रूप में देखा जाता है। मुझे हमेशा से पसंद आया है जब अलग-अलग ध्वनियाँ एक साथ मिलकर कुछ नया बनाती हैं। इस ट्रैक के साथ, हम कुछ ऐसा बनाना चाहते थे जो हर किसी से जुड़ जाए, जिसमें ईमानदार कि झलक हो और कुछ ऐसा जो आपको मुस्कुराने पर मजबूर कर दे और अच्छा महसूस कराए।

हितेन, जिनके संगीत निर्माण ने ट्रैक को भावनाओं से लब लब भर दिया है, उन्होंने बताया कि, ह्रसांवरिया की धुन में कुछ ऐसा है जो मग्न कर देता है। यह अपना सा लगता है क्योंकि यह उस तरह के संगीत से प्रेरित है जिसे मैं अपने आस-पास सुनते हुए बड़ा हुआ हूँ। इस ट्रैक को बनाना मेरे बचपन के एक हिस्से को वापस लाने जैसा था, पुरानी यादों को संजोए हुए लेकिन आत्मा को खोए बिना इसे नए जमाने का लिबास देने जैसा था। इविलप्स और बंदना के साथ काम करना यादगार और मजेदार था। सावरिया मेरी जड़ों का जश्न है, और मुझे उम्मीद है कि दर्शक इस ट्रैक को लगातार सुनते रहेंगे।

सेवा ट्रस्ट यूके (इंडिया) ने शुरु की पॉलिथीन हटाओ, पर्यावरण बचाओ मुहिम



हरियाणा वाटिका/एकजोत शाहाबाद भारकंडा, 11 जून। सेवा ट्रस्ट यूके (इंडिया) ने राजकीय कन्या उच्च विद्यालय बराड़ा में हरित भारत, हरित धरा अभियान के अंतर्गत पॉलिथीन हटाओ, पर्यावरण बचाओ मुहिम का शुभारंभ किया। यह कार्यक्रम आई हेट पॉलिथीन मुहिम की राष्ट्रीय संयोजिका पूजा अग्रवाल के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ। पूजा अग्रवाल ने कहा कि प्रकृति ने हमें वे सभी संसाधन और सुविधाएं प्रदान की हैं, जो एक सुखी जीवन के लिए आवश्यक हैं। हमें बिना किसी मूल्य के प्रकृति से अनगिनत बहुमूल्य उपहार प्राप्त हुए हैं। इसलिए, यह हमारा कर्तव्य है कि हम पॉलिथीन का उपयोग बंद करके प्रकृति को स्वच्छ और सुरक्षित रखें। सभी को इस मुहिम में एकजुट होकर योगदान देना होगा, तभी हम पॉलिथीन के उपयोग को पूरी तरह समाप्त कर पाएंगे। सेवा ट्रस्ट यूके हरियाणा के प्रधान पवन पराशर और सदस्य बलजिंदर कुमार ने सभी महिलाओं को पॉलिथीन का उपयोग न करने की शपथ दिलाई। ट्रस्ट ने पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने और पॉलिथीन के उपयोग को कम करने के उद्देश्य से हरियाणा के दस जिलों में अभियान चलाने का संकल्प लिया, ताकि समाज को प्रकृति की रक्षा के लिए प्रेरित किया जा सके। कार्यक्रम में ट्रस्ट ने को-स्पॉन्सर डाबर इंडिया लिमिटेड की ओर से सभी महिलाओं को डाबर रियल जूस उपहार स्वरूप प्रदान किया। इस अवसर पर कर्ण सिंह, जितेंद्र कुमार, मदन धीमान, वॉलंटियर लक्ष्य धीमान, वॉलंटियर हर्षिता शर्मा व अन्य गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 -जनभागीदारी के लिए विशेष पंजीकरण नंबर जारी आमजन 9501131800 पर मिस कॉल देकर योग दिवस के लिए करें पंजीकरण

हरियाणा वाटिका/प्रवीण वालिया करनाल, 11 जून। नगराधीश मोनिका ने बताया कि हरियाणा में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 को एक भव्य और सफल आयोजन बनाने के उद्देश्य से आयुष विभाग हरियाणा द्वारा जनभागीदारी बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण पहल की गई है। इस पहल के तहत अंतरराष्ट्रीय योग दिवस में अधिकतम जन भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए एक समर्पित फोन नंबर 9501131800 जारी किया गया है। इस नंबर पर मिस कॉल देने से इच्छुक प्रतिभागी स्वचालित रूप से पोर्टल पर व्यक्तिगत श्रेणी के तहत पंजीकृत हो जाएंगे। उन्होंने बताया कि योग न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि यह तनाव कम करने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में भी सहायक है। उन्होंने बताया कि इस वर्ष के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को एक यादगार और प्रेरणादायक कार्यक्रम बनाने के लिए हरियाणा सरकार पूरी तरह से प्रतिबद्ध है। यह पहल योग को जन-जन तक पहुंचाने और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने की दिशा में एक बड़ा कदम है।

छात्रवृत्ति में कटौती का मामला : हकूवि में छात्रों पर लाठीचार्ज की विधायक शीशपाल केहरवाला ने की निंदा, बोले, कुलपति को तुरंत हटाए सरकार

हरियाणा वाटिका/रवि कुमार सिरसा, 11 जून। हिसार स्थित हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में छात्रवृत्ति कटौती के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे छात्रों पर किए गए लाठीचार्ज की कालावाली से काग्रिस विधायक शीशपाल केहरवाला ने कड़ी निंदा करते हुए राज्य सरकार को घेरा है। बुधवार को अपने बयान में काग्रिस विधायक शीशपाल केहरवाला ने कहा कि वे पहले भी विधानसभा में इस मुद्दे को जोर शोर से उठा चुके हैं। विधायक केहरवाला ने कहा कि छात्रवृत्ति में कटौती छात्रों के साथ अन्याय है और इससे विद्यार्थियों में आक्रोश पनप रहा है। अगर उस समय उनकी बात सुनी जाती, तो आज यह नौबत ही नहीं आती। उन्होंने कहा कि आज जो कुछ भी हुआ है, वह सरकार की संवेदनहीनता का परिणाम है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि छात्रों की मांगों को लगातार अनदेखा किया गया। विश्वविद्यालय प्रशासन ने संवाद के बजाय दमन का रास्ता अपनाया। विधायक केहरवाला ने मुख्यमंत्री और उच्च शिक्षा मंत्री से मांग की कि विश्वविद्यालय के कुलपति को तुरंत प्रभाव से हटाया जाए। उन्होंने कहा कि यह लाठीचार्ज सीधे विश्वविद्यालय प्रशासन की विफलता का परिणाम है।

श्री गुरु हरगोबिंद साहिब जी के प्रकाश पर्व पर सजाया महान नगर कीर्तन

जो बोले सो निहाल सत श्री अकाल के जयकारों से गूंजी धर्मनगरी

हरियाणा वाटिका/एकजोत

कुरुक्षेत्र, 11 जून। मीरी-पीरी के मालिक धन-धन साहिब श्री गुरु हरगोबिंद साहिब जी महाराज के प्रकाश पर्व पर महान नगर कीर्तन ऐतिहासिक गुरुद्वारा साहिब पातशाही छठी से सजाया गया। श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी महाराज की छत्रछाया एवं पंज प्यारों की अगुवाई में सजाए गए इस महान नगर कीर्तन के दौरान बोले सो निहाल सत श्री अकाल और शब्द कीर्तन की गूंज सुनाई देती रही। नगर कीर्तन में श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी महाराज के समक्ष शीश नवाने और सेवा करने के लिए संगत की भीड़ उमड़ पड़ी। नगर कीर्तन से पहले गुरु चरणों अरदास की गई और हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी के प्रधान जय्येदार जगदीश सिंह झोंडा, कार्यकारिणी समिति मैबर कुलदीप सिंह मुत्तानी,



मैबर इंंदरजीत सिंह, हरमनप्रीत सिंह, बलदेव सिंह हाबड़ी, गुरनाम सिंह लाडी व भूपिंदर सिंह लाडी, बीबी करतार कौर, बीबी जसबीर कौर मसाना, पूर्व कनिष्ठ उपप्रधान बीबी रविंदर कौर अजराना, पूर्व प्रवक्ता कवलजीत सिंह अजराना, पूर्व मैबर बेअंत सिंह, सुखजिंदर सिंह मसाना सहित भारी गिनती में संगत ने गुरुद्वारा साहिब में श्री दरबार साहिब में हाजिरी भरी। संगत को संबोधित करते हुए हरियाणा कमेटी के प्रधान जय्येदार जगदीश सिंह झोंडा, कार्यकारिणी समिति मैबर कुलदीप सिंह मुत्तानी,

पक्षियों के लिए किया दाने व पानी का प्रबंध

बेजुबान पक्षियों के लिए दाने व पानी का प्रबंध करना बेहद जरूरी कार्य : आशीष चक्रपाणि

हरियाणा वाटिका/एकजोत

कुरुक्षेत्र, 11 जून। एमएसजी डेरा सच्चा सौदा एवं मानवता भलाई केंद्र पिहोवा बेजुबान पक्षियों के लिए दाने व पानी के लिए सकोरे बांधे गए। इस दौरान नगर पालिका पिहोवा के चेयरमैन आशीष चक्रपाणि बतौर मुख्यातिथि पहुंचे। वहीं डीएसपी पिहोवा निर्मल सिंह ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। कार्यक्रम मे बतौर विशिष्ट अतिथि पिहोवा के युवा समाजसेवी व युवा भाजपा नेता विंकल शर्मा पहुंचे। इनके अलावा अनाज मंडी प्रधान नवीन गर्ग, भाजपा मंडल अध्यक्ष गीता शर्मा व परशुराम सेना के जिलाध्यक्ष इंंद्रजीत शर्मा ने भी विशेष रूप से शिरकत की। कार्यक्रम में पहुंचने पर ब्लॉक प्रेमी सेवक संतोष सुग्गी, देवीलाल



बारना, 85 मैबर जिंदर थाना, 85 मैबर लाभ सिंह, संदीप अग्रवाल, संगम सैनी ने पुष्पगुच्छ भेंट कर सभी अतिथियों का स्वागत किया व स्मृति चिह्न भेंट किए। इस दौरान नगर पालिका पिहोवा के प्रधान आशीष चक्रपाणि ने गर्मी के मौसम मे बिना पानी व दाने के अनेक पक्षी मर जाते हैं। ऐसे मे पक्षियों के लिए



इसके उपरांत धर्मनगरी के ऐतिहासिक गुरुद्वारा साहिब पातशाही छठी से गुरु चरणों में अरदास के साथ महान नगर कीर्तन की शुरुआत शब्द कीर्तन और बोले सो निहाल सत श्री अकाल की गूंज के साथ हुई। भाई गुरदास सिंह ने गुरु चरणों में अरदास की। भारी गिनती में संगत ने फूलों से सुसज्जित श्री गुरु ग्रंथ साहिब जी महाराज की पालकी साहिब के समक्ष शीश नवाया। ऐतिहासिक गुरुद्वारा साहिब से जैसे ही श्री गुरु

जलजीरा, कुल्फी और अन्य खाद्य पदार्थों के स्टाल लगाकर सेवा की। यह नगर कीर्तन रेलवे रोड, कुटिया वाली गली, गुलजारी लाल नंदा मार्ग, थानेसर बस स्टैंड सहित अन्य कई स्थानों से होते हुए गुरुद्वारा साहिब में संपन्न हुआ। समापन अवसर पर संगत ने रंग बिरंगी आतिशबाजी कर खुशी का इजहार किया। उधर आमजन और संगत को किसी भी तरह की परेशानी न हो, इसके लिए यातायात प्रबंध का मोर्चा स्वयं हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी के कर्मचारियों ने संभाले रखा। नगर कीर्तन के साथ-साथ पूरे यातायात को सुचारु ढंग से चलाने और पंक्तिबद्ध संगत को लेकर चलने के लिए एमएसजीएमसी की टीम ने देरसायं तक यातायात की बागडोर संभाल कर रखी।

डीएलएसए ने जिला कारागार में योग शिविर का किया आयोजन



हरियाणा वाटिका/एकजोत

कुरुक्षेत्र, 11 जून। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम नीतिका भारद्वाज ने कहा कि जिला एवं सत्र न्यायधीश दिनेश कुमार मित्तल के मार्गदर्शन में प्राधिकरण द्वारा जिला जेल में योग शिविर का आयोजन किया गया। प्राधिकरण की सचिव एवं सीजेएम नीतिका भारद्वाज ने कहा कि इस योग शिविर में जेल में बंदियों को योगा करवाया गया। उन्होंने कहा कि डीएलएसए द्वारा समय-समय पर ऐसे कैपों का आयोजन किया जाता है।

ब्रह्मसरोवर पर होने वाले योग महाकुंभ की डोर टू डोर दे रहे जानकारी : डा. जयदीप आर्य



हरियाणा वाटिका/एकजोत कुरुक्षेत्र, 11 जून। योग आयोग के चेयरमैन डा.जयदीप आर्य ने कहा कि 21 जून को आयोजित होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्मसरोवर कुरुक्षेत्र में आयोजित होने जा रहे योग महाकुंभ की जानकारी को पतंजलि योगपीठ द्वारा जिला कुरुक्षेत्र में डोर टू डोर जानकारी दी जा रही है। उन्होंने कहा कि गांवों और शहरों में योग प्रोटीकोल के लिए शिविर भी आयोजित किए जा रहे हैं। साथ ही हर घर, दुकान और अन्य संस्थाओं में अभियान चलाकर प्रचार किया जा रहा है। इसी अभियान के तहत बाबैन, शाहाबाद रोड पर बुधवार को शॉप-टू-शॉप प्रचार अभियान सम्पन्न किया गया। उन्होंने कहा कि इस प्रचार अभियान के माध्यम से स्थानीय दुकानदारों, नागरिकों और युवाओं को कार्यक्रम की विशेषताएं, पंजीकरण प्रक्रिया और योग के लाभों की जानकारी दी गई। लोगों को इस ऐतिहासिक कार्यक्रम में भाग लेकर नशामुक्त, स्वस्थ और योगयुक्त जीवन जीने का आह्वान किया गया। इस अभियान के माध्यम से आमजन को योग से जुड़ने हेतु प्रेरित किया गया।

बिल माफी अंत्योदय स्कीम के तहत विभिन्न गांवों में 20 जून तक लगेगे कैप- कैप के आयोजन के लिए बिजली निगम के एसडीओ ने दिए जरूरी निर्देश

हरियाणा वाटिका/ब्यूरो

लोहारू, 11 जून। अंत्योदय स्कीम के तहत बिल माफी योजना को लेकर बिजली विभाग द्वारा 12 जून से 20 जून तक विभिन्न गांवों में कैप लगाए जाएंगे। विभाग द्वारा लगाए जाने वाले कैप में सरकार द्वारा बिल माफी अंत्योदय स्कीम के तहत बिजली उपभोक्ता इसका लाभ उठा सकते हैं। कैप लगाने के लिए बिजली निगम के एसडीओ मनोज कुमार ने कर्मचारियों को दिशा निर्देश दिए हैं। बिजली निगम एसडीओ मनोज कुमार ने बताया कि प्रदेश सरकार के आदेशानुसार बिल माफी अंत्योदय स्कीम के तहत 12 जून को गांव दमकौरा, 13 जून को बिसलवास, गागड़वास, 16 व 20 जून को फरटिया केहर, फरटिया भीमा में कैप आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि इसके लिए विभाग के कर्मचारियों व अधिकारियों को हिदायत दी गई है। सरकार को इस योजना का अधिक से अधिक लाभ उठाएं व सौर ऊर्जा के बारे में जानकारी दी जाएगी जिसमें हरियाणा सरकार व प्रधानमंत्री सौर ऊर्जा स्कीम की जरूरी जानकारी दी जाएगी। कैप लगाने के लिए बिजली निगम की टीम संबंधित गांवों के सार्वजनिक स्थान पर सुबह दस बजे पहुंचेंगे। जिसमें बिजली उपभोक्ता इस स्कीम का लाभ उठा सकेंगे। उन्होंने बिजली उपभोक्ताओं से अपील की है कि सरकार द्वारा जनहित में जो योजनाएं हैं उसमें ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाया जा सकता है। जिन उपभोक्ताओं के पुराने कनेक्शन काटे हुए हैं व अपने सरकारज माफी योजना में शामिल होकर के नया कनेक्शन ले सकते हैं इसके अलावा अगर कोई उपभोक्ता स्कीम में शामिल नहीं होता है जिनका कनेक्शन कटा हुआ है और उसके बाद चोरी करता पाया गया तो उसके खिलाफ भूमि अधिग्रहण के तहत कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

उत्तर भारत में तेज गर्मी ने कहर बरपाया जनजीवन पर

आसमान से अंगारे बरसते महसूस हुए सड़के भट्टी की तरह तपीं

हरियाणा वाटिका/प्रवीण वालिया

करनाल, 11 जून। उत्तर भारत में आज का दिन अब तक का सबसे गर्म दिन रहा। आसमान से आग बरसती महसूस हुई। सड़कों से आग निकलती महसूस हुई। उत्तर भारत में लू के थपेड़ों से जन जीवन झुलसता नजर आया। लोगों पर तेज गर्मी के कारण हीट स्ट्रोक का खतरा मंडराता दिखाई दिया। ग्रामीण क्षेत्रों में तेज गर्मी के कारण आसमान से गिरते दिखाई दिए।

मौसम विभाग के आंकड़ों के साथ आने वाले दिनों में लोगों को गर्म हवाओं से राहत मिलने की संभावना कम है। उत्तर भारत के पंजाब हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और जम्मू में तपमान औसत 44 से 47 डिग्री सेंसियस दर्ज किया गया। न्यूनतम तापमान 25 से 30 डिग्री के बीच रहा। मौसम में नमी की मात्रा काफी कम रही। आने वाले दिनों में हरियाणा में अधिकतम तापमान 50 डिग्री सेंसियस तक पहुंचने की संभावना है। दिल्ली से

लेकर जम्मू तक जीटी रोड पर पड़? वाले शहरों और गांवों में गर्मी का असर जनजीवन पर पड़ता दिखाई दिया। गर्मी के कारण कुलर बेअसर होते दिखे। इसी तरह एसी तेज गर्मी के कारण बेअसर दिखे। पंखों से गर्म हवा निकलती महसूस हुई। तेज गर्मी के कारण दोपहर 11 बजे से सड़कों पर अधोषित कर्पू लगता दिखाई दिया। सुबह नौ बजे से ही गर्मी के थपेड़े चलते दिखे। सड़कों पर दिन में सनटाटा पसरा दिखाई दिया। तेज गर्मी कारण पशु

भी प्रभावित रहे। पानी की तलाश में पशु पक्षी भटकते दिखे। मौसम के जानकारों के अनुसार छह जून के बाद गर्मी ने कहर बरपाना शुरू कर दिया। तेज गर्मी से बच्चे और बड़े प्रभावित होते दिखाई दिए। तेज गर्मी के कारण शीतल पेय के साथ एसी और कुलर की बिक्री में तेजी आती दिखाई दी। तेज गर्मी के रहते युवह से तापमान 45 डिग्री से शुरू हुआ दोपहर एक बजे आते आते 47 डिग्री को पार कर गया। गर्मी के बीच लू चलती महसूस हुई।

राजकीय महिला महाविद्यालय में स्टाफ की कमी पूरा करने

की मांग, एनएसयूआई ने विधायक को सौंपा मांग पत्र

महाविद्यालय में स्टाफ की कमी के कारण छात्राओं की पढ़ाई हो रही है बाधित

हरियाणा वाटिका/ब्यूरो

लोहारू, 11 जून। स्थानीय सावित्रीबाई फुले राजकीय महाविद्यालय में शिक्षकों की कमी से छात्राओं को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। शिक्षकों की कमी का खामियाजा छात्राओं को भुगतना पड़ रहा है। इसके बावजूद भी महाविद्यालय व विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा छात्राओं के भविष्य को देखते हुए कोई कदम नहीं उठाया जा रहा है। कस्बा स्थित सावित्रीबाई फुले राजकीय महाविद्यालय में स्टाफ की कमी को पूरा किए जाने की मांग को लेकर एनएसयूआई के जिला अध्यक्ष मनजीत लांग्यान के नेतृत्व में अन्य पदाधिकारियों ने बुधवार को विधायक राजबीर फरटिया को मांगपत्र सौंपा तथा स्टाफ की कमी के कारण छात्राओं की पढ़ाई पर पड़ रहे दुष्प्रभाव को



रेखांकित किया। मांगपत्र सौंपते हुए एनएसयूआई के जिला अध्यक्ष मनजीत लांग्यान ने कहा कि लोहारू के राजकीय महाविद्यालय शिक्षण स्टाफ की कमी की समस्या बनी हुई।

जिसका सीधा असर छात्राओं की शिक्षा पर पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि शैक्षिक कर्मचारी नाममात्र के ही हैं, जिससे वहां पढ़ने वाली छात्राओं का पाठ्यक्रम समय अनुसार पूरा नहीं हो पाता। उन्होंने

संत कबीरदास ने सामाजिक बुराईयों के खिलाफ चलते हुए शिक्षा को दिया बढ़ावा : चरणदास महाराज

हरियाणा वाटिका/मनोज मलिक

भिवानी, 11 जून। संत शिरोमणि कबीरदास महाराज के 628वें प्रवक्त दिवस के अवसर पर युवा जागृति एवं जनकल्याण मिशन ट्रस्ट द्वारा बुधवार को स्थानीय हनुमान ढाणी स्थित हनुमान जोहड़ी मंदिर में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर बालयोगी महंत चरणदास महाराज सहित अन्य लोगों ने संत कबीरदास महाराज के चित्र पर पुष्प अर्पित कर नमन किया तथा



उनकी शिक्षाओं व आदर्शों को अपनाकर समाजहित में कार्य करने

का संकल्प लिया। इस मौके पर बालयोगी महंत चरणदास महाराज ने

कहा कि भारतीय संत परंपरा के अद्वितीय हस्ताक्षर संत कबीरदास महाराज ने अपने दोहों व रचनाओं से सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ जनजागरण कर समाज को नई दिशा देने का काम किया। संत कबीरदास ने हमेशा सामाजिक बुराईयों के खिलाफ चलते हुए शिक्षा को बढ़ावा देने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि संत कबीरदास महाराज के दोहों के माध्यम से व्यक्ति जीवन जीने की नई राह को पाया जा सकता है।

स्वच्छता पखवाड़ा : दीपक विहार में नपा कर्मचारियों ने चलाया ग्रीन बेल्ट कटिंग अभियान



हरियाणा वाटिका/एकजोत
शाहाबाद मारकंडा, 11 जून। नगरपालिका द्वारा चलाए जा रहे स्वच्छता पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत बुधवार को दीपक विहार क्षेत्र में ग्रीन बेल्ट की कटिंग का विशेष अभियान चलाया गया। यह अभियान सेनेटरी इंस्पेक्टर नरेंद्र कुमार की देखरेख में संपन्न हुआ। उन्होंने बताया कि यह अभियान स्वच्छता को लेकर नागरिकों में जागरूकता फैलाने और पर्यावरण को सुंदर व सुरक्षित बनाए रखने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। नरेंद्र कुमार ने जानकारी दी कि नगरपालिका सचिव बम्बूल सिंह मलिक के निर्देशन में यह अभियान 21 जून तक विभिन्न वाड़ों में जारी रहेगा। उन्होंने बताया कि दीपक विहार क्षेत्र में झाड़ियों और पेड़-पौधों की अनियंत्रित बढ़ोतरी के कारण ग्रीन बेल्ट क्षेत्र में गंदगी, मच्छर और कीड़े-मकोड़ों की समस्या हो रही थी। इसके समाधान के लिए कर्मचारियों की विशेष टीम बनाकर ग्रीन बेल्ट की साफ-सफाई और कटिंग की गई। इस अभियान के दौरान कर्मचारियों ने मशीनों की मदद से ग्रीन बेल्ट में उगी झाड़ियों और अनावश्यक घास को हटाया। साथ ही, साफ-सफाई के बाद वहां से निकले कचरे को ट्रैक्टर-ट्रॉली से तुरंत उठवाकर डंपिंग ग्राउंड में डलवाया गया। इससे न केवल वातावरण स्वच्छ हुआ, बल्कि लोगों को राहत भी मिली। इस मौके पर सचिव बम्बूल सिंह मलिक ने कहा कि स्वच्छता केवल सरकार या नगरपालिकाओं की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का भी कर्तव्य है। उन्होंने लोगों से आग्रह किया कि वे अपने आस-पास की सफाई बनाए रखें और नगरपालिका द्वारा चलाए जा रहे इस अभियान में भाग लें। दीपक विहार के निवासियों ने अभियान की सराहना करते हुए कहा कि ग्रीन बेल्ट की सफाई से क्षेत्र में काफी बदलाव आया है और अब कॉलोनी में स्वच्छता और ताजगी महसूस हो रही है। उन्होंने नगरपालिका प्रशासन और सफाई कर्मचारियों को धन्यवाद दिया। नगरपालिका प्रधान गुलशन कवात्रा ने कहा कि यह अभियान शहर के अन्य क्षेत्रों में भी इसी प्रकार जारी रहेगा, जिससे शाहाबाद को स्वच्छ और सुंदर बनाया जा सके। आज के अभियान में सफाई दरोगा कृष्ण कुमार, मदन पाल, विक्रम कुमार, विकास कुमार, अविनाश कुमार, चंद्रकांत, राजन, सागर, महिपाल, सोहन, महेश, सुरेन्द्र, मनोज, यशपाल और राजेश सहित नपा सफाई कर्मचारियों ने भाग लिया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी जोरों पर , मदनपुर गांव में लगाया योग शिविर



हरियाणा वाटिका/एकजोत
शाहाबाद मारकंडा, 11 जून। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून की तैयारियों के तहत आज शाहाबाद ब्लॉक के मदनपुर गांव में योग शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर स्वास्थ्य संवर्धन और जन जागरूकता के उद्देश्य से आयोजित किया गया, जिसमें ग्रामीणों ने बड़-चढ़कर भाग लिया। योग शिविर का संचालन पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से आए अनुभवी योगाचार्य जयपाल शास्त्री द्वारा किया गया। योगाचार्य जयपाल शास्त्री ने ग्रामीणों को योग, प्राणायाम, ध्यान और सूक्ष्म योगिक क्रियाएं कराईं तथा इन क्रियाओं के लाभ भी विस्तारपूर्वक बताए। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है, बल्कि मानसिक शांति, एकाग्रता और आत्म-नियंत्रण भी प्रदान करता है। जयपाल शास्त्री ने लोगों से आह्वान किया कि वे योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं और परिवार के हर सदस्य को इसके लिए प्रेरित करें। शिविर के दौरान शास्त्री जी ने 21 जून को कुरुक्षेत्र में आयोजित होने जा रहे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के लिए ग्रामीणों को निमंत्रण भी दिया और इस आयोजन में शामिल होकर योग की ताकत को वैश्विक स्तर पर दिखाने का आग्रह किया। उन्होंने बताया कि यह आयोजन योग के प्रति आमजन में जागरूकता फैलाने और भारत की प्राचीन संस्कृति को विश्व पटल पर पुनः स्थापित करने का एक बड़ा अवसर है। योग शिविर में गांव के कई लोगों ने भाग लिया और योगाभ्यास करते हुए शिविर का पूरा लाभ उठाया। ग्रामीणों ने इस पहल की सराहना की और कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से न केवल स्वास्थ्य लाभ होता है बल्कि गांव का सामाजिक वातावरण भी सकारात्मक बनता है। आज के इस अभियान में योगाचार्य जयपाल शास्त्री के साथ विजयपाल सिंह, सुरज और गौरव भी सक्रिय रूप से शामिल रहे। उन्होंने मदनपुर, मोहनपुर सहित आसपास के गांवों में भी योग शिविर आयोजित किए और घर-घर जाकर लोगों को 21 जून के आयोजन के प्रति जागरूक किया।

सामाजिक कुरीतियों को दूर करने का माध्यम बने सन्त कबीर : डॉ शिव शंकर भारद्वाज



हरियाणा वाटिका/मनोज मलिक भिवानी, 11 जून। संत शिरोमणि कबीर दास महाराज की जयंती के अवसर पर पूर्व विधायक डॉक्टर शिव शंकर भारद्वाज ने अपने रोहतक गेट स्थित कार्यालय में उनके चित्र पर पुष्प अर्पित करके उन्हें याद किया गया। उन्होंने कहा कि सन्त, कवि व बड़े समाज सुधारक रहे सन्त कबीर काशी में लहरतारा तालाब में कमल पर एक जुलाहे को मिले थे, जो ब्राह्मण थे। लेकिन मुसलमानों द्वारा उन्हें धर्म परिवर्तन करने पर मजबूर कर दिया था। उन्होंने कहा कि उनके साथ निरन्तर इस भाव को मैंने न केवल आत्मसात किया है, अपितु आज उनके दिखाए राह पर चलते हुए 36 बिरादरी के उत्थान को लेकर समर्पित हूं। उन्होंने कहा कि संत शिरोमणि कबीर महाराज उच्च कोटि के महान संत महात्मा थे।

नटराज कला केंद्र की नृत्यांगनाओं ने गोवा में मनवाया लोहा, अंतर्राष्ट्रीय नृत्य प्रतियोगिता में जीते गोल्ड मेडल

हरियाणा वाटिका/एकजोत
शाहाबाद मारकंडा, 11 जून। गोवा के पणजी में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय नृत्य प्रतियोगिता पर्व में शाहाबाद की नटराज कला केंद्र की प्रतिभावान नृत्यांगनाओं ने अपनी नृत्य कला का लोहा मनवाते हुए जीत का शानदार परचम लहराया। क्षेत्र की विख्यात नृत्य गुरु अंजू मिगलानी के नेतृत्व में नटराज कला केंद्र की नृत्यांगना बच्चियों ने शास्त्रीय नृत्य के कथक संस्करण में न केवल जूनियर एवं सीनियर के ग्रुप वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया अपितु सोलो, ड्यूट, ट्रायो व ओपन वर्ग में भी धमाल मचाते हुए तमाम गोल्ड मेडल अपने नाम किए। प्रतियोगिता पर तमाम जानकारी साझा करते हुए नटराज कला केंद्र की संचालिका नृत्य गुरु अंजू मिगलानी ने बताया कि जहां जूनियर ग्रुप में हर्षल, अनन्या, समर, सौरभ, प्राची, मानवी, ध्वनि, निहारिका, दीपांजलि, रिद्धि एवं नित्या ने अपने प्रदर्शन से प्रथम स्थान पर जगह बनाई वहीं सीनियर ग्रुप में आशी, श्रेया, नन्या, खुशी, मान्या, गुरलीन, चितवन, पलक, पायल व



खुशी मनचंदा ने भी अपनी अद्भुत नृत्य कला की धूम मचाते हुए गोल्ड पर कब्जा जमाया। उधर सोलो माइनर में प्राची, सोलो जूनियर में चितवन, सोलो सीनियर में श्रेया तथा सोलो ओपन में नन्या ने भी प्रथम पुरस्कार अपने नाम किया। नटराज कला केंद्र की नृत्यांगनाओं की जीत का सिलसिला यहीं नहीं रुका। उपरोक्त के अतिरिक्त इधर ड्यूट में पलक एवं पायल ने प्रथम पुरस्कार जीता, तो उधर ट्रायो वर्ग में खुशी, नन्या व रिया ने भी प्रथम पुरस्कार के साथ ही बाजी मारी। अंजू मिगलानी ने बताया कि अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता पर्व में तमिलनाडु, असम, कर्नाटक, नागपुर, पुणे, दिल्ली, पंचकूला एवं

लुधियाना सहित देश के तमाम अन्य राज्यों से प्रतिभागियों के बीच नटराज कला केंद्र की खुशी मनचंदा को जहां नृत्य भारती अवार्ड से नवाजा गया, वहीं प्रथम पुरस्कार पोने वाले सीनियर ग्रुप को बेस्ट परफॉर्मेंस ऑफ द सेशन का पुरस्कार भी मिला। अंतर्राष्ट्रीय नृत्य प्रतियोगिता पर्व में नटराज कला केंद्र के नृत्यांगनाओं के अति उत्कृष्ट प्रदर्शन के बूते नृत्य गुरु अंजू मिगलानी को बेस्ट डांस कोरियोग्राफी के लिए नृत्य कलाकृति अवार्ड से सम्मानित किया गया। उल्लेखनीय है कि अंजू मिगलानी पूर्व में भी अनेक राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय अवार्ड से अलंकृत की जा चुकी हैं। अंजू मिगलानी की

शीतली, सीत्कारी प्राणायाम गर्मी व हीट वेब बचाव में उपयोगी : डॉ. शकुंतला दहिया

स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों कर्मचारियों ने किया योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर का अभ्यास

हरियाणा वाटिका/विकास कुमार कैथल, 11 जून। जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वाधान में 11वें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों की श्रृंखला में स्वास्थ्य विभाग के सभी अधिकारियों व कर्मचारियों द्वारा जिला नागरिक हस्पताल कैथल में योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर का अभ्यास किया गया। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. शकुंतला दहिया के मार्गदर्शन में एचएस हुड्डा एवं आयुष योग सहायकों के माध्यम से योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर में गर्दन एवं कंधे के लिए सूक्ष्म व्यायाम, बैलेस के लिए वृक्षासन,



त्रिकोणासन, अर्धचक्रासन तथा हाईपर टेंशन व तनाव के लिए शीतली एवं ध्रुमरी प्राणायामक का अभ्यास करवाया गया। डॉ. शकुंतला दहिया ने कहा कि शीतली, सीत्कारी प्राणायाम गर्मी व

हीट वेब बचाव में बहुत उपयोगी है। सिविल सर्जन डॉ रेनु चावला ने बताया कि जिला नागरिक अस्पताल तथा जिले के सभी सीएचसी, पीएचसी में ओपीडी में

शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाने में कोताही बरतने पर होगी सीधी कार्रवाई : नेहा सिंह

उपायुक्त नेहा सिंह ने सीवरेज व्यवस्था का लिया जायजा

हरियाणा वाटिका/एकजोत
कुरुक्षेत्र, 11 जून। उपायुक्त नेहा सिंह ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर शहर में विशेष स्वच्छता अभियान चल रहा है। इस अभियान को सफल बनाने के लिए हर विभाग के अधिकारी और कर्मचारी को शहर को स्वच्छ बनाने का संकल्प लेकर अपनी जिम्मेदारी को पूरा करना होगा। इस विशेष स्वच्छता अभियान के तहत अगर किसी अधिकारी, कर्मचारी ने कोताही बरती तो सीधी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। उपायुक्त नेहा सिंह ने सीवरेज व्यवस्था का जायजा लिया और नरकतारी में



एसटीपी को भी चेक किया और इस दौरान उपायुक्त नेहा सिंह ने पौधा रोपण भी किया। उन्होंने कहा कि इन बारिशों के सीजन में सीवरेज व्यवस्था में दिक्कत ना आए और ड्रेनेज सिस्टम भी

दुरुस्त रहे। इसके ऊपर भी जनस्वास्थ्य विभाग पूरा फोकस रखकर कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि जनस्वास्थ्य विभाग की तरफ से विशेष स्वच्छता अभियान के तहत सीवरेज, नाले,

नालियों की सफाई भी की जा रही है। उपायुक्त ने कहा कि महा अभियान को स्वच्छता का जन आंदोलन बनाने के लिए प्रत्येक नागरिक को आगे आना होगा और स्वच्छता की कमान को संभालना होगा।

इस महा अभियान में नगर परिषद थानेसर, जन स्वास्थ्य विभाग, लोक निर्माण विभाग, सिंचाई विभाग का अहम रोल रहने वाला है। इसलिए इन विभागों के अधिकारी और कर्मचारी 21 जून तक निरंतर स्वच्छता पर फोकस रख कर शहर को स्वच्छ और सुंदर बनाने का काम करें।

एक भारत, श्रेष्ठ भारत की दिशा में कार्य कर रही भाजपा सरकार: नायब सैनी

कबीर जयंती पर सीएम की सफाई कर्मियों को सौगात, वेतन में 2100 रुपए की बढ़ोतरी



हरियाणा वाटिका/रवि कुमार सिरसा, 11 जून। संत कबीर दास जयंती पर सिरसा की अनाज मंडी में बुधवार को आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सफाई कर्मियों के हित में एक महत्वपूर्ण निर्णय लेते हुए उनके मासिक वेतन में 2100 रुपये की वृद्धि की घोषणा की। इसके अलावा, सिरसा में बन रहे संत सरसाई नाथ मेडिकल कॉलेज में 100 बेड का नया मुक्ति केंद्र बनाने की भी घोषणा की। साथ ही, डबवाली में स्थित नशा मुक्ति केंद्र में 10 बेड की संख्या को बढ़ाकर 30



समभाव और वसुधैव कुटुम्बक परंपरा के संवाहक और इतिहास के अनमोल रत्न थे। उनका हमारे समय में हुआ, जब हमारा समाज अंधविश्वास, जात-पात और रूढ़िवादी पर पारों में जकड़ा हुआ था। संत कबीर ने अपने कर्म से वंदनीय स्थान प्राप्त किया। वे अपने समय के सबसे साहसी समाज-सुधारक थे। उन्होंने सभी धर्मों की कुरीतियों और रूढ़ियों पर कड़ी चोट की। उन्होंने कहा कि संत कबीर दास जी जैसे संत-महात्माओं, ऋषि-मुनियों, पीर-पैग बरों और गुरुओं ने भूली-

भटकी मानवता को जीवन का सच्चा रास्ता दिखाया है। ऐसी महान विभूतियों की शिक्षाएं पूरे मानव समाज की धरोहर हैं। उनकी विरासत को संभालने व सहेजने की जि मेदारी हम सबकी है। इस मौके पर भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली, कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा, मंत्री डा. अरविंद शर्मा, राज्यसभा सदस्य सुभाष बराला, पूर्व सांसद सुनीता दुगल, नलवा के विधायक रणबीर पनिहार, भाजपा जिलाध्यक्ष यतिंद्र सिंह एडवोकेट, नगर परिषद के चेयरमैन वीर शांतिस्वरूप आदि मौजूद रहे।

यूट्यूबर ज्योति मल्होत्रा की जमानत याचिका खारिज



हरियाणा वाटिका/सुरेंद्र सोढी हिसार, 11 जून। पाकिस्तान के लिए जासूसी के आरोप में गिरफ्तार यूट्यूबर ज्योति मल्होत्रा की जमानत याचिका हिसार कोर्ट ने खारिज कर दी है। 9 जून को कोर्ट ने ज्योति को 14 दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया था, जिसके बाद उसने जमानत के लिए याचिका दायर की थी। ज्योति मल्होत्रा की जमानत याचिका पर सुनवाई के दौरान उनके वकील ने कोर्ट में दलीलें दीं। पूरी सुनवाई के दौरान सरकारी वकील ज्यादा कुछ नहीं बोल पाए। ज्योति के वकील की दलीलें सुनने के बाद जज ने फैसला पेंडिंग रख दिया था। शाम तक का समय मांगते हुए अब याचिका को खारिज कर दिया गया है। वकील ने अदालत से कहा कि जब ज्योति पाकिस्तान गई तब बीएनएस लागू नहीं थी। ज्योति के वकील ने कहा कि ज्योति पर जो धाराएं लगाई गई हैं वह सही नहीं हैं। ज्योति के केस में ये धाराएं बनती ही नहीं हैं। वहीं सरकारी वकील ने ज्योति की जमानत का विरोध करते हुए दलील दी कि ये मामला संवेदनशील है और केस की जांच की जा रही है। पुलिस ने एफआईआर में ऑफिशियल सिक्नेट एक्ट की धारा 3 व 5 भी लगाई है और दूसरी तरफ हिसार स्कन ने मीडिया को जारी प्रेस नोट में स्पष्ट किया था कि ज्योति मल्होत्रा के पास किसी भी प्रकार की सैन्य, रणनीति व संवेदनशील जानकारी होने के तथ्य नहीं मिले हैं। ऐसे में बीएनएस में लगाई गई सभी धाराएं इस मामले में बनती नहीं हैं। ज्योति मल्होत्रा साल 2023 में पाकिस्तान हाई कमीशन गई थी और उस समय भारतीय न्याय संहिता लागू नहीं थी जबकि देश में भारतीय दंड संहिता लागू थी। इस एफआईआर में बीएनआर की धारा 152 लगाई गई है जो भारतीय दंड संहिता की धारा 124-ए थी और उस पर सुप्रीम कोर्ट ने रोक लगाई थी। ऐसे में राजद्रोह व देशद्रोह का केस ज्योति मल्होत्रा पर नहीं बनता। इसमें पूरी कहानी ज्योति के हवाले से लिखी गई है कि उसने जासूसी की है जो असंभव है और भारतीय संविधान के अनुच्छेद 20 के खिलाफ है जिसके तहत पुलिस किसी भी व्यक्ति को उसके खिलाफ गवाह नहीं बना सकती। गौरतलब है कि हिसार पुलिस ने ज्योति के खिलाफ 16 मई को केस दर्ज किया था। 17 मई को उसे हिसार से गिरफ्तार किया था। इसके बाद पुलिस ने ज्योति को कोर्ट में पेश कर 5 दिन की रिमांड पर लिया। बाद में 4 दिन की रिमांड हासिल किया। इसके बाद कोर्ट ने ज्योति को 14 दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया था। सोमवार (9 जून) को ज्योति की वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए पेशी हुई। इसमें कोर्ट ने ज्योति की 23 जून तक हिरासत अवधि बढ़ा दी है। दूसरी तरफ अब ज्योति का चाइना टूर विवादों में आ गया है। चाइना के लोगों, खासकर सोशल मीडिया ब्लॉगर्स ने ज्योति को निशाने पर लिया है। ज्योति कबीर 1 साल पहले चीन गई थी। इस दौरान ज्योति ने शंघाई शहर में घूमकर वीडियो शूट किए थे और अपने चैनल ट्वैलर विद जो पर अपलोड किए थे। ज्योति ने खाने को बेस्वाद, लडकियों की हाइट कम होने, वेटर को टिप देते और कार में कपल का वीडियो शूट किया। चीन के लोगों ने कार में कपल का वीडियो बनाने को प्राइवेंसी का उल्लंघन बताकर आलोचना की। इसके अलावा ज्योति मल्होत्रा ने बिना शुल्क दिए सड़क किनारे साइकिल उठाकर ड्राइव की थी। इस पर चीन के लोगों ने बताया कि उन्हें गाई को अपनी तरफ से पैसे देने पड़े थे। चीन में ज्योति जहां-जहां गई, लोगों ने उसका मजाक बनाया और इसे इंडिया की हाई कास्ट व्युमेन कहकर उस पर तंज कसा।

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में भाजपा सरकार व भाजपाई वीसी की सरेआम गुंडागर्दी व धींगामस्ती : सुरजेवाला



हरियाणा वाटिका/विकास कुमार कैथल, 11 जून। चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार में मॉलखार को विश्वविद्यालय के सुरक्षाकर्मियों को मवाली और गुंडों से भी बुरा व्यवहार कर रहे थे, द्वारा लाठी तंत्र के इस्तेमाल पर सांसद और कांग्रेस महासचिव, रणदीप सिंह सुरजेवाला ने हरियाणा सरकार पर जोरदार हमला बोला है। सुरजेवाला ने कहा कि नायब सैनी सरकार की शह पर विश्वविद्यालयों के भाजपाई वीसी मेधावी छात्रों के सिर फुड़वा रहे हैं और शरीर तुड़वा रहे हैं। यहां जारी बयान में रणदीप ने सरकार से सवाल किया कि शांतिपूर्ण तरीके से अपनी स्क्वॉटरशिप बहाली की मांग कर रहे छात्रों पर हमला करने का अधिकार यूनिवर्सिटी के सुरक्षा अधिकारियों को किस कानून के तहत दिया गया? सुरजेवाला ने आरोप लगाया कि हरियाणा सरकार व हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के पिछलग्गू भाजपाई वीसी और रजिस्ट्रार के आदेशों पर छात्रों पर किया गया लाठीचार्ज एक आपराधिक कृत्य है और इसके लिए यूनिवर्सिटी के वीसी, रजिस्ट्रार तथा सुरक्षा इंचार्ज को तुरंत गिरफ्तार किया जाए और उन्हें पद से बर्खास्त किया जाए। रणदीप ने प्रदेश की भाजपा सरकार पर तीखा हमला बोलते हुए कहा कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी लगातार ये कह रहे हैं कि भाजपा सरकार लगातार इस देश के लोकतंत्र और संविधान को खत्म करके तानाशाही कायम कर रही है तथा जनता के अधिकारों को खत्म कर रही है। भाजपा की तानाशाही का इससे बड़ा प्रमाण और क्या होगा कि पुलिस के साथ-साथ अब तो यूनिवर्सिटीज के सुरक्षाकर्मों भी जबरन डायर बनकर लाठियां भांज रहे हैं। छात्रों पर हुए हमले में 20 से अधिक छात्र गंभीर रूप से घायल हुए हैं। इतना बड़ा हमला मुख्यमंत्री नायब सैनी की शह के बिना अकेला वीसी नहीं करवा सकता। उन्होंने कहा कि हरियाणा में भाजपा की सरकार बने ग्यारह साल होने वाले हैं। इन ग्यारह सालों में भाजपा के आलीशान दफ्तर तो हर शहर में बन गए हैं लेकिन, इन्होंने हमारे बने-बनाए शिक्षण संस्थान तबाह कर दिए। सुरजेवाला ने सरकार पर हमला करते हुए कहा कि मोदी जी अक्सर पृच्छते हैं कि कांग्रेस ने 70 साल में क्या किया? मोदी जी को बता दें कि कांग्रेस ने 70 साल में ये विश्वस्तरीय संस्थान बनाए थे जिनको आगे बढ़ाना तो दूर की बात भाजपा सरकार इनको ठीक से चला भी नहीं पा रही है। तो दूर तो हालात ये हो गए हैं कि मेधावी छात्रों को सुविधाएं देना तो दूर की बात, वजीफे का अधिकार कायम करके भी मांग पर भी उन्हें लाठियों से पीटा जा रहा है।

अंग्रेजी हुकूमत की नींद उड़ाने वाले महान क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल को जयंती पर किए श्रद्धासुमन अर्पित

हरियाणा वाटिका/मनोज मलिक भिवानी, 11 जून। अपनी बहादुरी और सूझबूझ से अंग्रेजी हुकूमत की नींद उड़ाने वाले महान क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल का जन्म आज ही के दिन साल 1897 में उत्तर प्रदेश के शाहजहांपुर में हुआ था। वह उच्च कोटि के कवि, शायर, अनुवादक और साहित्यकार भी थे। उनकी प्रसिद्ध रचना सरफरोशी की तमन्ना...गाते हुए न जाने कितने क्रांतिकारी देश की आजादी के लिए फांसी के फंदे पर झूल गए। अंग्रेजों ने ऐतिहासिक काकोरी कांड में मुकदमे के नाटक के बाद 19 दिसंबर 1927 को उन्हें गोरखपुर की जेल में फांसी पर चढ़ा दिया था।

नाश्ता हो पौष्टिक



रात में भिगो दीजिए। सुबह उसे उबालकर एक कप दूध के साथ यूं ही सादा खाइए। इससे जितनी शक्ति मिलेगी, वह अभूतपूर्व होती है।

मूंग- शाकाहारी लोगों को भिगोकर चना खाने की तो बहुत आदत होती है। अब आप मूंग पर इसका प्रयोग करें। साबुत मूंग भिगो दीजिए। सुबह उसे निकालकर एक कपड़े में लपेट दीजिए। पानी के छीटे मारती रहिए तो बड़ी जल्दी उसमें अंकुर निकल आते हैं। जब भी ये अंकुर आ जाएं इन्हें निकालकर इसे धो लीजिए फिर उसमें इच्छानुसार नमक, काली मिर्च, हरीमिर्च और नोबू

डालकर खाइए। इसमें यदि प्याज के कुछ टुकड़े भी डाल दें तो अधिक फायदेमंद होगा।

वैसे तो अंकुरित मूंग को कच्चा खाना ही बहुत लाभदायक है, लेकिन चाहे तो इसे बहुत हल्की-सी छौंक या बघार देकर भी खा सकते हैं। इसके बाद एक गिलास दूध पीना बहुत लाभदायक माना जाता है।

इस तरह के नाश्ते के निरंतर प्रयोग से हमारे शरीर की तमाम जरूरतें पूरी होती हैं। इस नाश्ते से खनिज तत्व, प्रचुर मात्रा में विटामिन और देह की पूरी आवश्यकता के लिए प्रोटीन प्राप्त होता है।

चने या दालें या किसी भी प्रकार के अनाज के दाने हमारा रोजाना का आहार है, इन अनाज के दानों में प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट विटेमिन्स ए और बी पाया जाता है, लेकिन अंकुरित होने के बाद इनकी पोषक वैल्यू कई गुनी बढ़ जाती है। इन दानों में विटामिन सी भी उत्पन्न हो जाता है। विटामिन सी हमारे शरीर की एक बहुत बड़ी आवश्यकता है।

अंकुरित होकर ये दाने फाइबर से भरपूर पाचक और पोषक हो जाते हैं।

चना-अंकुरित मूंग के साथ यदि आप अंकुरित चने का भी उपयोग करें तो दोनों की मिली-जुली शक्ति से शरीर की काफी ऊर्जा मिलेगी। उसमें आप अक्सर गृहिणियां इस अंकुरित मूंग और चने में कच्ची मूंगफली भी भिगोकर देती हैं। इससे नाश्ते में चिकनाई भी भरपूर मात्रा में मिल जाती है। याद रखिए, इस तरह के प्रयोग कभी एक दिन करने से अपना असर नहीं दिखाते, इनका सेवन निरंतर करते रहें।

कहने का तात्पर्य इतना सा है जो अन्न हम भूत कर या अन्य विधियों से संस्कारित कर खाते हैं यदि उसे प्राकृत अवस्था में या थोड़ा अंकुरित करके ग्रहण करें तो शरीर के

पोषण के लिये चौगुना फायदेमंद होता है। भुने हुये बीजों को खेत में डाल कर देखिये, ना तो वे उगेगे और न ही पोधे बनेंगे वरन जमीन में पड़े-पड़े सड़ जायेंगे। लगभग यही स्थिति आग पर पकये जाने वाले खाद्यान्न की होती है।

आहार वैज्ञानिक मानते हैं कि सूखे अन्न दलहनों तथा तिलहनों में केवल पृथ्वी तत्व विशेष रूप से पाया जाता है। जब कि अंकुरित

हो जाने पर प्रकृति उन पर विशेष कृपा कर जल, वायु तथा सूर्य तत्व का उपहार अतिरिक्त दे देती है। इसके अलावा प्रकृति इनमें प्रोटीन, विटामिन, वसा एवं खनिज लवण जैसे जीवनीय तत्व भी इनमें लबालब भर देती है। अंकुरित अन्न मात्र अनाज नहीं होता अपितु अन्न फल तथा शाक सब्जी तीनों की भूमिका एक साथ निभाता है। आरोग्य के दृष्टि से अंकुरित आहार उत्तम होने के साथ ही समय, मेहनत, ईंधन और धन की बचत भी करता है। जहाँ तक हो सके खाद्यान्नों उनके प्राकृतिक रूप में ही ग्रहण करना चाहिये। इसके लिये उन्हें पानी में भिगोने मात्र से ही नरम बना कर काम चल सकता है।

कैसे करें अंकुरित

आहार विशेषज्ञों ने दस व्यक्तियों के लिये संतुलित अंकुरित अन्न की एक आहार तालिका।

मैहू-	200 ग्राम
चना-	100 ग्राम
मूंग-	100 ग्राम
ज्वार या बाजरा-	100 ग्राम

ये सब साफ करके साफपानी में 12 घंटे तक भिगो कर रखने के बाद 12 घंटे तक किसी मोटे कपड़े में लपेट कर किसी खिड़की के पास लटका देना चाहिये जहाँ हल्का हल्का सूर्य का प्रकाश और हवा भी मिलती रहे। ये बात हर समय ध्यान रखनी चाहिये कि जिस कपड़े में ये अन्न बंधा हो वो सूखने न पाये। इसलिये बाहर से पानी से तर करते रहना चाहिये। ऐसा करने से 36 घंटे में बहिया अंकुर निकल आते हैं। ऋतु प्रभाव के अनुसार अंकुरण होने में कम या अधिक समय लग सकता है।



रुपये में एक व्यक्ति का पूरे दिन का आहार जुट जाता है। पोषणविदों के अनुसार इस तरह के खाद्यान्न मनुष्य के लिये सम्पूर्ण आहार है। इनमें विटामिन सी 10 गुनी, तथा थायमिन राइबोफ्लोबिन और निकोटिनिक एसिड दूनी मात्रा में हो जाती है। अंकुरित दालों में कुछ हानि करक तत्व स्वतः ही विघटित हो जाते हैं। सेम तथा ब्रूसेल जैसी सब्जियों के अंकुरित दानों में कैल्शियम, फास्फोरस आइरन, विटामिन ए प्रचुर मात्रा में मिलने से ये बहुत उपयोगी हो जाते हैं। इन बीजों के अंकुरों में इंसुलिन जैसा रसायन अपनी प्राकृतिक अवस्था में मिलने के कारण मधुमेह के रोगियों के उपचार में बड़ा सहायक सिद्ध हुआ है। इन सबके अतिरिक्त अंकुरित आहार की थोड़ी सी मात्रा से पेट भर जाता है। जिससे बार बार खाने की आदत से बचाव रहता है। इस प्रकार ऐसा आहार स्वास्थ्य और शारीरिक अभिवर्द्धन के साथ साथ शरीर को हल्का, फुर्तीला तथा ओज से परिपूर्ण बनाता है।



सोयाबीन के दाने बहुत समय में अंकुरित होते हैं इसलिये उन्हें अलग से अंकुरित कराना चाहिये। आमतौर पर इसे मूंगफली के विकल्प के रूप में लिया जाता है।

कैसे खाएं-

अंकुरित अन्न यूं ही खाने से रूखा-रूखा अरुचिकर सा लग सकता है। उन्हे रुचिकर या स्वादिष्ट बनाने के लिये टमाटर, अदरक, खीरा, मूली, गाजर, हरा धनियाँ तथा हरा या सुखा पोदीना बारीक या रुचि के अनुसार काट लें फिर अंकुरित अन्न को प्लेट में डाल कर इनको अच्छी तरह मिला कर ऊपर से काला नमक, भुना जीरा बुरक लें। अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिये ऊपर से नीबू निचोड़ लें फिर खायें। इनमें सोंठ, पिंडखजूर, नारियल, नोबू, अंगूर, इलायची, इत्यादि डालने पर एक पृष्ठिकारक वजन तैयार हो जाता है। यह बहुत किफायती है। साधारण रूप से 5

अंकुरित चना सलाद

सामग्री-2 कप अंकुरित चना, 2 टमाटर, 1 प्याज, 1 हरी मिर्च, चुटकीभर हिंग, 1 छोटा चम्मच चाट मसाला, स्वादानुसार नमक।

विधि-हिंग, नमक और थोड़ा सा पानी डालकर 10 मिनट के लिए चने को पका कर किसी बर्तन में निकालें। बारीक कटे हुए टमाटर, हरी मिर्च व प्याज डालें। अब इसमें चाट मसाला मिलाएं और अच्छे से हिलाकर सर्व करें। चाहें तो ऑरेंज की स्लाइसों की सर्व करीबे समय काम में ले सकते हैं।

अगर लकवा हो जाए तो क्या करें

कई बार क्या होता है की हमारी कोई एक जगह सुन्न हो जाती है, इसे हम हलक में लेते है और बाद में पता चलता है की इसे लकवा मार गया है पहले यह सिर्फ 50 या 60 साल की उमर के बाद होता था लेकिन अब ये आम हो गया है,

लकवा कैसे होता है.

यह अधिक रक्तचाप, खून में थक्के जमने के कारण एनिमोनिया वार्यल बुखार और मोटापे के कारण होता है।

क्या करें

अगर किसी को लकवा हो गया है तो उसे गर्म-गर्म तेल से हलकी हलकी मालिश करे जिस जगह में प्रभाव हुआ है, उसे ठंडा न होने दे। अगर घर में निरोबियन की गोली हो तो उसे एक दम दे दे क्यों की लकवा हमारे मस्तिस्क में खून अवरोध के कारण होता है जिससे मस्तिस्क के किसी भाग में खून नहीं पहुँचता ण उसके बाद उसे रक्तचाप हल्का करने की गोली दे, अगर मुँह टट्टा हो गया है तो एकदम उसे हाथ से सीधा करने की कोशिश करें या आँख बंद हो गयी हो तो आँख को खोल दें या खोलने की कोशिश करें, अगर जीभ अंदर चली गयी हो तो चिमटे से पकड़कर बाहर खींचें, क्यों की कोई भी शारीर का भाग जिस तरफ होगा वह वैसा ही रहेगा बाद में वह ठीक नहीं होगा।

क्या न करें-

कभी भी ऐसे रोगी को ग्लोकोज की ड्रिप न लगाये न लगाने दे क्यों की आजकल नर्स सबसे पहले सीधा ड्रिप लगा देती हैं ण ग्लूकोज से क्या होता है की सारा का सारा जिस्म अंदर से ठंडा हो जाता है। अगर कोई इंजेक्सन हो तो उसे लगाने दें, कभी भी अपने दरवाजे की चिटकनी न लगायें

क्या खाएं-

हल्का खाना ज्यादा से जादा सूप पियें, जूस, हरी सब्जियां, थोड़ा थोड़ा करके खाएं, बना नमक वाली और बिना वसा वाली गर्म चीजे चीजे खाएं।

कैसा हो लकवे के मरीज का कमरा-

जिसमें साफ हवा आती हो, बालों को कंघी कमरे से बाहर करें, रात को सोते समय खिड़की खुली रखें जिससे सांस लेने में कोई दिक्कत न हो।

क्या न खाएं-

फैट वाला खाना एक दम बंद रखें। ज्यादा मांस नहीं खाएं, दूध पीना हो तो तीन बार फैट छान कर पियें।

यह टोटके करके देखें

लकवा ऐसी ही एक बीमारी है जो अचानक ही किसी हंसते-खेलते व्यक्ति को अपनी चपेट में ले लेती है। मेडिकल साइंस के इस दौर में लकवा का ईलाज भी संभव है। लेकिन शत प्रतिशत रिकवरी नहीं हो पाती और मरीज को काफी दिनों तक ईलाज कराना पड़ता है। यदि ईलाज कवराने के साथ-साथ कुछ टोटके भी करें तो संभव है लकवा से पीड़ित व्यक्ति और भी जल्दी ठीक हो जाए।

ये करें-

■ एक काले कपड़े में पीपल की सूखी जड़ को बांधकर लकवा से पीड़ित व्यक्ति के सिर के नीचे रखें तो कुछ ही दिनों में इसका असर दिखने लगेगा।

■ प्रत्येक शनिवार के दिन एक नुकीली कील द्वारा लकवा पीड़ित अंग को आठ बार उसारकर शनिदेव का स्मरण करते हुए पीपल के वृक्ष की मिट्टी में गाड़ दें। साथ ही यह प्रार्थना करें कि जिस दिन अमुक रोग दूर हो जाएगा, उस दिन कील निकाल लेंगे। जब लकवा ठीक हो जाए तब शनिदेव व पीपल को धन्यवाद देते हुए वर कील निकालकर नदी में प्रवाहित कर दें।

■ लकवे से पीड़ित व्यक्ति को लोहे की अंगुठी में नीलम एवं तांबे की अंगुठी में लहसुनिया जड़वाकर क्रमशः मध्यमा और कनिष्ठा अंगुली में पहना दें। इससे भी लकवा रोगी को काफी राहत मिलसकती है।



तो कभी नहीं होगी गैस और एसीडिटी

समय-बेसमय भोजन करना, नींद पूरी न होना, अपच, ज्यादा तेल-मसाले का भोजन, जस्तव से ज्यादा भोजन आदि के कारण कब्ज और एसिडिटी की समस्या अब आम हो गई है। कब्ज और एसिडिटी के अलावा वायु विकार, मुंह में छाले, मुँहासे आदि भी कहीं न कहीं पेट से ही जुड़े हुए हैं। लंबे समय तक कब्ज, एसिडिटी आदि की समस्या कई बार घातक हो जाती है। यदि कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो पेट संबंधी समस्याओं को काफी हद तक दूर रखा जा सकता है।

- भोजन जब करें जब जमकर भूख लगी हो।
- कांसे की थाली में भोजन करें।
- खाने के तुरंत बाद कभी भी चाय-काफी आदि न पिएं।
- पके हुए बेल फल का शरबत पिएं लेकिन संतुलित मात्रा में।
- भोजन के बाद हिंगास्टक चूर्ण का संतुलित



‘आंसू’ अच्छे भी होते हैं

कुछ लोग इतने संवेदनशील होते हैं कि बात-बात पर उन्हें रोना आ जाता है। आंसू तब निकलते हैं जब गम होता है और तब भी ज्यादा खुशी होती है। लेकिन यदि आपको बात बात पर रोना आता है तो सावधान हो जाइए क्योंकि हाल में शोधकर्ताओं ने पाया है कि रोने से उम्र में भी इजाफा होता है।

मनोचिकित्सकों का कहना है कि पुरुषों के मुकाबले स्त्रियां अपनी उम्र को बढ़ा लेती हैं। पुरुष अपने गम या दर्द को छुपा लेते हैं और उनके आंसू भी बहुत कम आते हैं, जिसके कारण उनको हृदय संबंधी बीमारियां हो जाती हैं। वहीं महिलाएं दुख हो या खुशी लेकर अपने मन को हल्का कर लेती हैं। इससे

स्वमूत्र : डेंड्रफ और मुहांसे दोनों से छुटकारा

बढ़ते प्रदूषण या खाने-पीने की अनियमितता के कारण मुहांसे व डेंड्रफ से होने वाली परेशानी आजकल युवाओं में एक आम समस्या है। मुंहासों के कारण चेहरे पर दाग धब्बे हो जाते हैं वहीं डेंड्रफ के कारण बाल बहुत अधिक झड़ने लगते हैं। साथ ही सूखे और बेजान दिखने लगते हैं। दोनों ही समस्याओं से छुटकारे के लोग तरह-तरह के शैम्पू लगाते हैं, तेल लगाते हैं और फिर भी ये समस्या बनी रहती है। हम जो आपको नुस्खा बता रहे हैं उसमें आपको पैसे खर्च करने की जरूरत ही नहीं है। मुफ्त में आप डेंड्रफ और मुंहासों का ईलाज कर सकते हैं। त+भि-मुनियों ने स्वमूत्र से उपचार की कई विधियां बताई हैं। आयुर्वेद की कई किताबों में स्वमूत्र के नुस्खे हैं जिसे अपनाकर



है।

पेट, केश, त्वचा सहित अन्य कई बीमारियों का ईलाज किया जा सकता है।

■ स्वमूत्र को सिर के बालों की जड़ों में लगाकर पांच मिनट तक मालिश करके स्नान करें स्त्री समाप्त हो जाएगी।

■ स्वमूत्र के प्रयोग से मुंहासे भी ठीक हो जाते हैं। चेहरे पर स्वमूत्र लगाकर पांच-दस मिनट तक मसलें। आधे घंटे बाद धो लें।

■ शैव करने के बाद स्वमूत्र लगाकर 15-20 मिनट मसाज करें। फिर आधे घंटे बाद धो लें। इससे चेहरे का रंग साफ होता है त्वचा चमकदार होती है।

■ स्वमूत्र का प्रयोग करते समय साबुन का प्रयोग न करें।

कमर दर्द से पाइए मुक्ति



आजकल प्रायः यह देखने में आ रहा है कि 30 से 35 वर्ष की उम्र में आते ही लोग कमर दर्द की शिकायत करने लगते हैं। हमारे शरीर में कमर का ढांचा कुछ अलग है। कमर में 24 हड्डियां हैं जो एक-दूसरे के ऊपर दीवार बनाते समय रखी गई ईंटों के समान ही हैं। इन

हड्डियों के बीच में कार्टिलेज व इलार्स्टिक तंतू की डिस्क रहती है जो कि हमें झटके के समय चोट से बचाती है। डिस्क हड्डियों के बीच में नहीं रहती है या घिस जाती है तो कमर का लचीलापन समाप्त हो जाता है और दर्द शुरू हो जाता है। इसका समय पर डॉक्टर और योग विशेषज्ञ की सलाह से इलाज शुरू कर लेना चाहिए।

कमर में दर्द होने का कारण

- कमर दर्द का मुख्य कारण मांसपेशियों पर अत्यधिक तनाव होता है।
- जोड़ों में खिंचाव से भी यह होता है।
- कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।
- अधिक वजन होने से भी कमर दर्द होता है। प्रसव के बाद स्त्रियों को योगाभ्यास शुरू कर देना चाहिए।
- गलत तरीके से बैठने से कमर दर्द होता है। हमें सीधा बैठना व सीधा चलना चाहिए।
- लेटकर टी.वी. देखना, लेटकर पढ़ना भी दर्द का मुख्य कारण है।
- ऊंची हेल के जूते पहनने से कमर दर्द हो सकता है।
- तनाव के कारण भी दर्द होता है।
- व्यायाम या योगाभ्यास नहीं करने वालों को भी कमर दर्द होता है।
- रसोईघर का प्लेटफार्म उपयुक्त ऊंचाई पर होना चाहिए अन्यथा दर्द हो सकता है।
- गलत तरीके से खड़ा रहना, कार चलाना, काम करना, व्यायाम करना, योगाभ्यास करना, सोना, भारी सामान उठाना आदि भी दर्द का कारण हो सकता है।
- कमर दर्द को रोकने के लिए निम्नलिखित क्रियाएं लाभदायक हैं।
- सीधा चलना, सीधा बैठना, लेटकर नहीं पढ़ना, टी.वी. आदि लेट कर नहीं देखना।
- भारी चीजों को या किसी सामान को नीचे से उठाने समय अपनी उम्र के अनुसार पहले घुटने को झुकाकर फिर उठाना चाहिए।
- कार चलाते वक्त सीट सख्त होना चाहिए व स्टैयरिंग के पास बैठना चाहिए।
- खड़े रहते समय पैरों के आगे के भाग पर वजन रखकर खड़े होना चाहिए।
- पेट के बल नहीं सोना चाहिए। करवट से सोते वक्त घुटने को थोड़ा मोड़कर सोना चाहिए।
- अधिक काम करने के बाद थोड़ा आराम करना चाहिए।



पीठ दर्द से छुटकारा पाने के लिए यह व्यायाम रोज करें