



04 - हानिकारक नहीं,
संस्कारक बापू



05 - संगीत: रगों में बहती
अदृश्य नदी

A Daily News Magazine

मोपाल
रविवार, 21 जून, 2026



मोपाल एवं इंदौर से एक साथ प्रकाशित

वर्ष 23, अंक 289, नगर संस्करण, पृष्ठ 8, मूल्य रु. 2



06 - योग: स्वस्थ मानवता,
संतुलित प्रकृति और सतत
गति का आधार



07 - परदे पर पति-पत्नी
के रिश्तों में
नोकझोंक

कैलक

subhasaverenews@gmail.com
facebook.com/subhasaverenews
www.subhasavere.news
twitter.com/subhasaverenews

ब्लॉग

स्वस्थ, जागरूक और विकसित भारत की आधारशिला है 'योग'



डॉ. मोहन यादव

लेखक मध्यप्रदेश
के मुख्यमंत्री हैं

समत्वं योग उच्यते अर्थात् संतुलन ही योग है...श्रीमद्भागवतगीता में भगवान श्रीकृष्ण का यह संदेश जहां समूचे विश्व को संतुलित करने का सूत्र है, वहीं महर्षि पतंजलि ने पतंजलि योग सूत्र में योगाश्चत्तवृत्तिनिरोधः के माध्यम से मानव जीवन को स्वस्थ और निरोग रहने का मार्ग प्रदान किया है।

भारत की यही सनातन योग परंपरा विश्व को शरीर, मन और आत्मा के स्तर पर संतुलित और समृद्ध बनाने का आधार है। सदियों पूर्व ऋषि-मुनियों द्वारा विकसित जीवन पद्धति आज सम्पूर्ण विश्व के लिए सुख, शांति और संतुलन का मार्ग है। यह हमारे लिए गर्व की बात है कि योग विश्व मानवता के कल्याण का माध्यम बन गया है।

यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व और अथक प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता प्रदान की गई। यह निर्णय भारतीय संस्कृति और जीवन-दर्शन के प्रति विश्व समुदाय के सम्मान का प्रतीक है। दुनियाभर के 190 से अधिक देशों में करोड़ों लोग योग को अपने जीवन का हिस्सा बना चुके हैं। यह भारत की सांस्कृतिक चेतना और आध्यात्मिक नेतृत्व का प्रमाण है। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिये योग रखी गई है।

मुझे यह बताते हुए प्रसन्नता है कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मध्यप्रदेश की पावन

धरती पर आयोजित समारोह में माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगी। उनका आगमन मध्यप्रदेश के लिए गौरव का विषय है। यह सुखद संयोग है कि योग के वैश्विक आंदोलन में मध्यप्रदेश को विशेष भूमिका निभाने का अवसर प्राप्त हो रहा है।

प्रसन्नता का विषय है कि मध्यप्रदेश सरकार ने योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए व्यापक स्तर पर प्रयास किए हैं। स्वस्थ नागरिक विकसित और समृद्ध राष्ट्र का आधार है। प्रदेश के प्रत्येक व्यक्ति के स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए घर-घर योग - हर व्यक्ति निरोग अभियान शुरू किया गया है। प्रदेश में 800 से अधिक आयुष्मान आरोग्य मंदिरों, स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्रों तथा विभिन्न चिकित्सालयों में नियमित योग गतिविधियां संचालित की जा रही हैं। प्रशिक्षित योग शिक्षकों द्वारा छोटे-छोटे समूहों में भी नागरिकों को योगाभ्यास कराया जा रहा है। योग-सखी और योग-दूत गांव-गांव और शहर-मोहल्लों तक योग का संदेश पहुंचा रहे हैं।

प्रदेश में 12 मई से आरंभ हुआ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजन हर घर योग अभियान से जनभागीदारी का नया अध्याय लिख रहा है। इसी क्रम में आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित ऑनलाइन योग सत्रों का लाभ प्रदेश के लोगों को प्राप्त हो रहा है। हम सभी के लिए गौरव की बात है कि विगत दिनों इंदौर स्थित मालवांचल यूनिवर्सिटी में

आयोजित योग महोत्सव में 35 हजार से अधिक विद्यार्थियों ने सामूहिक योग कर एक नया विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया। योग वन अर्थ-वन हेल्थ विचार को व्यवहार में उतारने का माध्यम है जो हमें स्वस्थ, समाज और प्रकृति से जोड़ता है। यह शरीर को स्वस्थ रखने के साथ जीवन को संतुलित, सार्थक और उत्कृष्ट बनाता है।

मध्यप्रदेश सरकार ने योग को पर्यावरण-संरक्षण और जनकल्याण से भी जोड़ा है। विश्व पर्यावरण दिवस से लेकर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस तक विशेष जन-अभियान संचालित किया जा रहा है। एक पेड़ मां के नाम अभियान से पर्यावरण-संरक्षण और योग से स्वास्थ्य संरक्षण पर कार्य किया जा रहा है। प्रकृति और मानव स्वास्थ्य का गहरा संबंध है। योग हमें प्रकृति संग सह-अस्तित्व का जीवन जीने की प्रेरणा देता है। यही भारतीय जीवन-दर्शन का मूल तत्व भी है।

मध्यप्रदेश सरकार आयुष चिकित्सा, योग वेलनेस सेंटर, आरोग्य मंदिरों तथा जन-जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से योग को जनांदोलन बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। हमारा प्रयास है कि प्रदेश का प्रत्येक नागरिक योग से लाभ प्राप्त करे और स्वस्थ जीवन की दिशा में कदम बढ़ाए।

मुझे यह बताते हुए हर्ष है कि मध्यप्रदेश में जनवरी 2027 में एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य और एक चेतना: समग्र कल्याण के लिए योग विषय पर

वैश्विक सम्मेलन आयोजित होने जा रहा है। इसमें मध्यप्रदेश, भारत की सभ्यतागत चेतना का वैश्विक प्रतिनिधित्व करेगा।

आज जब दुनिया तनाव, अवसाद, जीवनशैली जनित रोगों और सामाजिक चुनौतियों का सामना कर रही है, ऐसे समय में योग मानवता के लिए बड़ा संबल है। ऐसे यह स्वस्थ शरीर, शांत मन और सुखी जीवन का आधार है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस स्वस्थ, जागरूक और आत्मनिर्भर समाज के निर्माण का संकल्प है। यह भारत की उस प्राचीन चेतना का उत्सव है, जिसने सदियों से मानव कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया है। हमें गर्व है कि आज पूरी दुनिया योग को अपनाकर भारत के इस अमूल्य ज्ञान का लाभ प्राप्त कर रही है।

मैं, प्रदेश के सभी नागरिकों, युवाओं, महिलाओं, वरिष्ठजन, विद्यार्थियों, शासकीय सेवकों और सामाजिक संगठनों से आग्रह करता हूँ कि वे योग गतिविधियों से जुड़ें और इसे अपने दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

आइए, हम सभी मिलकर योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाएं। अपने परिवार और समाज को इससे जोड़ें तथा स्वस्थ मध्यप्रदेश, विकसित भारत और समृद्ध विश्व के निर्माण में सहभागी बनें।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की प्रदेशवासियों को हार्दिक मंगलकामनाएं...



राष्ट्रपति श्रीमती मुर्मू के मुख्य आतिथ्य में जबलपुर में होगा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

राज्यपाल एवं मुख्यमंत्री भी होंगे शामिल

भोपाल (नप्र)। राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू के मुख्य आतिथ्य में 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस राज्य स्तरीय कार्यक्रम आज रविवार 21 जून को जबलपुर में सदर स्थित गैरिसन ग्राउंड में सुबह 6 बजे से आयोजित किया जायेगा। कार्यक्रम स्वस्थ आयु के लिये योग की थीम पर आयोजित किया जा रहे सामूहिक योग में लगभग 5 हजार नागरिकों की सहभागिता होगी। साथ ही 31 स्कूलों के लगभग 3 हजार 400 छात्र-छात्राएं भी शामिल रहेंगे। कार्यक्रम में राज्यपाल श्री मंगुभाई पटेल, मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, उप मुख्यमंत्री श्री जगदीश देवड़ा, पंचायत एवं ग्रामीण विकास मंत्री श्री प्रहलाद सिंह पटेल लोक निर्माण मंत्री श्री राकेश सिंह एवं आयुष मंत्री श्री इंद्र सिंह परमार शामिल होंगे।

आज होगा रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय का 36वां दीक्षांत समारोह

रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय जबलपुर का 36वां दीक्षांत समारोह 21 जून को राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू के मुख्य आतिथ्य में ऐतिहासिक एवं भव्य स्वरूप में आयोजित किया जायेगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता राज्यपाल श्री पटेल करेंगे। मुख्यमंत्री डॉ. यादव तथा उच्च शिक्षा मंत्री श्री परमार विशिष्ट अतिथि के रूप में शामिल होंगे।

141 विद्यार्थियों को मिलेंगे 240 स्वर्ण पदक

दीक्षांत समारोह में विश्वविद्यालय के 141 मेधावी विद्यार्थियों को 240 स्वर्ण पदक प्रदान किए जाएंगे। राष्ट्रपति श्रीमती मुर्मू घनित विद्यार्थियों को 20 स्वर्ण पदक प्रदान करेंगी।

182 शोधार्थियों को मिलेगी पीएचडी सहित विभिन्न उपाधियां

समारोह में 182 शोधार्थियों को पीएचडी उपाधि प्रदान की जाएगी। इसके अतिरिक्त 3 विद्वानों को डी-लिट, एक को डीएससी तथा एक विशिष्ट व्यक्तित्व को मानद उपाधि प्रदान किए जाने का प्रस्ताव है। विभिन्न संकायों के पात्र विद्यार्थियों को स्नातक एच सातकोतर उपाधियां भी प्रदान की जाएगी।

सुप्रभात

विश्व संगीत दिवस

तुम्हारे कंठ ने कैसे पहचान लिया कि 'सोहनी' के ससक की सुरीली आभा में उजली हो उठती हैं मेरी मासूम यादें!

सरोद के तार छेड़ती तुम्हारी आँसुओं को कैसे मालूम, कि 'मल्हार' के झरने में मैं बचपन की बारिश भीगना चाहता था।

पखावज के दारूँ-बारूँ पर मचलते तुम्हारे हाथों ने कैसे जान लिया कि चौताल के छन्दों की गमक से मेरा एकान्त मुखर हो उठता है!

'खमाज' की बन्दिश- 'पैर पराई जाणे रे' यही जानकर ही तो बजायी थी ना तुमने सितार पर कि दुनिया में विरल हो गए हैं वैष्णवजन!

मेरी और दुनिया की रगों में भला कैसे उतर आता है तुम्हारा संगीत!

- विनय उपाध्याय

इंदौर-उज्जैन ग्रीन फील्ड कॉरिडोर का भूमिपूजन

48 किलोमीटर लंबा होगा फोरलेन, दो जिले के 28 गांव जुड़ेंगे

उज्जैन-सावेर-इंदौर क्षेत्र के विकास का नया पर्याय बनेगा फोरलेन ग्रीन फील्ड कॉरिडोर : मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव
मुख्यमंत्री डॉ. यादव दूरदर्शी सोच रखने वाले सीएम : केन्द्रीय मंत्री मनोहर लाल



भोपाल/इंदौर (नप्र)। इंदौर के सावेर विधानसभा क्षेत्र के चंद्रवातीगंज में इंदौर-उज्जैन ग्रीन फील्ड कॉरिडोर का भूमिपूजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव और केन्द्रीय शहरी विकास एवं आवास

मंत्री मनोहरलाल खट्टर जल संसाधन मंत्री तुलसीराम सिल्लावट भी मौजूद थे।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव एवं केन्द्रीय आवासन एवं शहरी कार्य मंत्री श्री मनोहर लाल ने उज्जैन में कपिला गोशाला का निरीक्षण किया।

मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव एवं केन्द्रीय आवासन एवं शहरी कार्य मंत्री श्री मनोहर लाल ने सावेर में इंदौर-उज्जैन ग्रीनफील्ड 4 लेन मार्ग के भूमि-पूजन समारोह में सड़क सुरक्षा जन जागरूकता के लिए हेलमेट वितरित किए। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने सावेर में इंदौर-उज्जैन ग्रीनफील्ड 4 लेन मार्ग के भूमि-पूजन समारोह में पुष्प वर्षा से बहनों का अभिनंदन किया।

इंदौर के 20, उज्जैन के 8 गांव जुड़ेंगे

ग्रीन कॉरिडोर से इंदौर जिले के 20 गांव और उज्जैन जिले के 8 गांव सीधे जुड़ेंगे। इसके अलावा आसपास के 40 से 50 गांवों के करीब 15 लाख लोगों को भी इसका सीधा लाभ मिलेगा। बाहरी राज्यों से आने वाले श्रद्धालु एयरपोर्ट से सीधे इस कॉरिडोर के जरिए उज्जैन पहुंच सकेंगे, जिससे सिंहस्थ के दौरान ट्रैफिक का दबाव कम होगा।

48 किलोमीटर लंबा होगा फोरलेन

करीब 48 किलोमीटर लंबे इस फोरलेन ग्रीन फील्ड कॉरिडोर का निर्माण लगभग 2935 करोड़ रुपए की लागत से किया जाएगा। यह मार्ग इंदौर के पितृ पर्वत क्षेत्र से शुरू होकर उज्जैन के चिंतामन गणेश मंदिर के पास सिंहस्थ बायपास तक पहुंचेगा। इसके बनने से इंदौर और उज्जैन के बीच यात्रा तेज और सुगम होगी। खासकर सिंहस्थ मेले में आने वाले लाखों श्रद्धालुओं को बड़ी राहत मिलेगी।

इस परियोजना के लिए कुल 917 किसानों की 242.939 हेक्टेयर जमीन प्रभावित हुई है। सरकार ने इसके बदले किसानों को 816 करोड़ रुपए से अधिक मुआवजा दिया है।

खास बात यह रही कि किसानों को कलेक्टर गाइडलाइन के बजाय बाजार और बिक्री दरों के आधार पर 4 से 8 गुना ज्यादा मुआवजा दिया गया, जिसे प्रदेश में पहली बार लागू किया गया है।

महाराष्ट्र में हनुमान मंदिर की छत गिरी सात लोगों की मौत

30-40 लोगों के दबे होने की आशंका, परमणी के मंदिर में शनिवार के कारण मीड थी

परभणी (एजेंसी)। महाराष्ट्र के परभणी जिले में यशवाड़ी देवस्थान में हनुमान मंदिर के हॉल की छत गिर गई। रिपोर्ट्स के



मुताबिक यहां मंदिर के ठीक सामने सभामंडप बनाने का काम चल रहा था। दोपहर के समय लोग प्रसाद ले रहे थे। अचानक मंदिर का स्ट्रक्चर भरभराकर गिर पड़ा। इस घटना का सीसीटीवी फुटेज भी सामने आया है। अब तक सभा मंडप के मलबे से 7 शव निकाले जा चुके हैं।

मंडप में मौजूद लोगों ने हटाया मलबा

रिपोर्ट्स के मुताबिक परभणी के हनुमान मंदिर के ठीक सामने सभा मंडप का निर्माण कार्य चल रहा था। इसी सभा मंडप की छत अचानक ढह गई। मलबा, रॉड समेत पत्थर गिरते ही अफरा-तफरी मच गई। के समय दर्शन के लिए आए लोग मलबे के नीचे दब गए।

मोदी युद्धों से दूर रहते हैं, वह समझदार नेता हैं

नई दिल्ली (एजेंसी)। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की तारीफ करते हुए उन्हें दुनिया के सबसे प्रभावशाली नेताओं में से एक बताया है। एक इंटरव्यू में ट्रंप ने कहा कि मोदी युद्धों से दूर रहने की नीति अपनाते हैं और यही उनकी समझदारी को दिखाता है। द एक्सप्रेस शो को दिए गए इंटरव्यू में ट्रंप से पूछा गया था कि दुनिया के किन नेताओं को वह सबसे ज्यादा पसंद करते हैं। इसके जवाब में उन्होंने भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग का नाम लिया। ट्रंप ने कहा, मुझे लगता है कि मोदी बहुत अच्छे हैं। भारत ने हाल के वर्षों में कई अच्छे आंकड़े और उपलब्धियां हासिल की हैं। मोदी युद्धों से दूर रहते हैं, जो एक समझदारी भरा कदम है।

● मोदी को बताया महान नेता - ट्रंप ने भारत और अमेरिका के व्यापारिक रिश्तों का जिक्र करते हुए कहा कि दोनों देशों के बीच अब पहले की तुलना में अधिक संतुलित और निष्पक्ष व्यापार हो रहा है। उन्होंने कहा, मोदी एक महान नेता हैं। हम भारत के साथ काफी व्यापार करते हैं और अब यह व्यापार ज्यादा निष्पक्ष है। पहले भारत को व्यापार में ज्यादा फायदा मिलता था, लेकिन अब हालात बदल गए हैं। इसके



बावजूद मोदी शानदार नेता हैं। प्रधानमंत्री मोदी के साथ-साथ ट्रंप

ने चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग की भी प्रशंसा की।

● ट्रंप ने पीएम मोदी और शी जिनपिंग को दुनिया के महान नेताओं में गिना

● दोस्ती और व्यापार के बीच संतुलन - ट्रंप के बयान ऐसे समय में आए हैं जब भारत और अमेरिका के बीच द्विपक्षीय व्यापार समझौते को लेकर बातचीत जारी है। पिछले कुछ समय में ट्रंप कई बार मोदी को अपना अच्छा मित्र बता चुके हैं, लेकिन साथ ही उन्होंने भारत की पुरानी व्यापार नीतियों की आलोचना भी की है। साल 2025 में दक्षिण कोरिया में हुए एपीईसी शिखर सम्मेलन के दौरान भी ट्रंप ने तारीफ की थी।

दोस्ती और व्यापार के बीच संतुलन

ट्रंप के बयान ऐसे समय में आए हैं जब भारत और अमेरिका के बीच द्विपक्षीय व्यापार समझौते को लेकर बातचीत जारी है। पिछले कुछ समय में ट्रंप कई बार मोदी को अपना अच्छा मित्र बता चुके हैं, लेकिन साथ ही उन्होंने भारत की पुरानी व्यापार नीतियों की आलोचना भी की है। साल 2025 में दक्षिण कोरिया में हुए एपीईसी शिखर सम्मेलन के दौरान भी ट्रंप ने मोदी के प्रति सम्मान जताया था और दोनों देशों के बीच मजबूत रिश्तों की बात कही थी। भारत और अमेरिका के संबंधों में व्यापार के अलावा कुछ मुद्दों पर मतभेद भी देखने को मिले हैं। ट्रंप पहले यह दावा कर चुके हैं कि उन्होंने मई 2025 में भारत और पाकिस्तान के बीच हुए सीमित सैन्य तनाव को खत्म कराने में भूमिका निभाई थी। हालांकि भारत सरकार ने इस दावे को लगातार खारिज किया है। भारत के विदेश सचिव विक्रम मिश्री ने कहा था कि प्रधानमंत्री मोदी ने ट्रंप से साफ कहा था कि भारत किसी भी विवाद में तीसरे पक्ष की मध्यस्थता स्वीकार नहीं करता और आगे भी नहीं करेगा। ट्रंप के ताजा बयान से साफ है कि व्यापारिक मतभेदों के बावजूद वह प्रधानमंत्री मोदी को वैश्विक स्तर पर एक मजबूत और प्रभावशाली नेता मानते हैं।



‘शेर-कुत्ते’ में उलझी महाराष्ट्र की सियासत

● एकनाथ शिंदे और संजय राउत में शुरू हुई जुबानी जंग

मुंबई (एजेंसी)। महाराष्ट्र की राजनीति में शिवसेना (यूबीटी) और एकनाथ शिंदे गुट के बीच एक बार फिर राजनीतिक तनाव और जुबानी जंग चरम पर पहुंच गया है। पार्टी के 9 लोकसभा सांसदों में से 6 के शिंदे गुट में शामिल होने की अटकलों और ऑपरेशन टाइगर की चर्चाओं के बीच, संजय राउत ने सोशल मीडिया पर बेहद तल्लख पोस्ट साझा किया है। एक्स पर एक पोस्ट में संजय राउत ने एक इन्फोग्राफिक साझा किया, जिसमें लिखा है, कुछ लोग कुत्ते को होते हैं लेकिन बफादार नहीं होते।



उन्होंने पोस्ट को कैप्शन दिया जय महाराष्ट्र! दरअसल, संजय राउत की यह टिप्पणी एकनाथ शिंदे के बयान के बाद आई है।

शिंदे गुट में 6 सांसद जाने के लिए तैयार

ऑपरेशन टाइगर को लेकर अटकलों को तब और बल मिला जब शिवसेना एमएलसी चंद्रकांत रघुवंशी ने दावा किया कि शिवसेना (यूबीटी) के छह सांसदों ने शिंदे के नेतृत्व में विश्वास ब्यक्त किया है और उनके गुट में शामिल होने के लिए तैयार है। इस संकट ने उद्भव टाकरे खेमे को एक और बड़े विभाजन की संभावना का सामना करने के लिए मजबूर कर दिया है।

शिंदे ने दिया था कुत्ते वाला बयान

शिंदे ने उद्भव गुट पर कटाक्ष करते हुए कहा, कुछ कुत्ते भौंकते रहते हैं। कल और परसों भी वे भौंकते रहेंगे। मैं आपको एक बात बताता हूँ, कुत्ते झुंड में भौंकते हैं, लेकिन शेर अकेला आता है। जब शेर शिकार करता है तो कुत्ते भौंकते रहते हैं। जब शेर दहाड़ता है तो कुत्ते भौंकते रहते हैं। यही शिवसेना है। और आज यह शिवसेना महाराष्ट्र में मजबूती से खड़ी दिखाई दे रही है। बताते चलें कि यह दोनों गुटों में यह राजनीतिक बयानबाजी उद्भव टाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना (यूबीटी) के भीतर एक नए विभाजन की बढ़ती अटकलों की पृष्ठभूमि में हुआ है, जब पार्टी के नौ लोकसभा सांसदों में से छह ने बैटक में भाग नहीं लिया।

21 गायकों ने अभी न जाओ छोड़कर... को नए अंदाज में गाया, आज रिलीज भोपाल में वर्ल्ड म्यूजिक डे पर आशा भोसले को स्वरांजलि



भोपाल (नप्र)। भोपाल में वर्ल्ड म्यूजिक डे (21 जून) के अवसर पर गुंजन फाउंडेशन ने संगीत प्रेमियों को खास सौगात दी। संस्था ने गायिका स्वर्गीय आशा भोसले को समर्पित एक

म्यूजिक वीडियो यूट्यूब पर रिलीज किया, जिसमें 21 वरिष्ठ गायक-गायिकाओं ने मिलकर सदाबहार गीत अभी न जाओ छोड़कर कि दिल

गुंजन फाउंडेशन के सचिव कैलाश यादव ने बताया कि गीत को 100 ट्रैक रिकॉर्डिंग तकनीक के साथ तैयार किया गया, जिसकी रिकॉर्डिंग साउंड रिकॉर्डिस्ट राजा खुराना ने की।

उन्होंने कहा कि भोपाल में इस तरह की रिकॉर्डिंग पहली बार की गई है।

गुंजन फाउंडेशन के सचिव ने बताया कि गीत गाने वाले अधिकार कलाकार 60 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिक हैं।

इन्में से कई सेवानिवृत्त कलास-वन अधिकारी भी हैं, जबकि अन्य डॉक्टर, इंजीनियर, प्रशासनिक अधिकारी, चार्टर्ड अकाउंटेंट, व्यवसायी और गृहिणियां हैं।

संक्षिप्त समाचार

सीजफायर के बावजूद नहीं मान रहा इजराइल

● लेबनान पर फिर किया हमला 16 लोगों की मौत

तेल अवीव/तेहरान (एजेंसी)। इजराइल और हिजबुल्लाह के बीच शुक्रवार को सीजफायर पर सहमति बनी थी। इसके बावजूद शनिवार को इजराइल ने दक्षिणी लेबनान पर फिर हवाई हमले किए हैं। टाइम्स ऑफ इजराइल की रिपोर्ट के मुताबिक, इन हमलों में कम से कम 16 लोगों की मौत होने की खबर है। लेबनान की सरकारी न्यूज एजेंसी के मुताबिक, इजराइल के विमान और ड्रोन ने सुबह तक नबातिएह इलाके में कई जगह हमले किए। इन हमलों में रिहायशी इमारतें और घर तबाह



हो गए। साथ ही इजराइली सेना ने तोपों से भी गोलाबारी की। दूसरी ओर, सीएनएन के मुताबिक अमेरिका और ईरान के बीच शांति समझौते के बाद आगे की शर्तों पर बातचीत के लिए विशेष दूत स्टीव विटकोफ शनिवार को स्विट्जरलैंड रवाना हो गए हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प के दामाद जेरेड कुशनर भी इस बातचीत में शामिल हो सकते हैं। साथ ही एक्सियस के मुताबिक, ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची भी इस बातचीत के लिए आज स्विट्जरलैंड पहुंच सकते हैं। लेबनान के स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, दक्षिणी लेबनान और बेका घाटी में शुक्रवार देर रात से हुए इजराइली हवाई हमलों में 47 लोग मारे गए और 97 घायल हुए। 12 मार्च से अब तक मरने वालों की संख्या 3,980 पहुंच गई है। अमेरिका-ईरान समझौते के बाद 18 जून को 25 कारोबारी जहाज होर्मुज स्ट्रेट से गुजरे। यह अप्रैल के बाद एक दिन में सबसे ज्यादा संख्या है।

सरकार बदलते ही टीएमसी नेता जहांगीर खान की शामत

● पत्नी भी हुई गिरफ्तार समर्थकों के साथ थाने पर हमले का है आरोप

कोलकाता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल पुलिस ने तुणमूल कांग्रेस (टीएमसी) नेता जहांगीर खान की पत्नी सरिना बीबी (37) को शनिवार सुबह गिरफ्तार किया है। उन पर फालता पुलिस स्टेशन पर भीड़ जुटाकर पुलिस और केटीय बलों पर हमले और जहांगीर खान को पुलिस हिरासत से छुड़ाने की कोशिश का आरोप है। पुलिस के मुताबिक, 16 जून को सरिना बीबी ने समर्थकों को जुटाकर थाने के



बाहर विरोध प्रदर्शन कराया था। भीड़ ने सुरक्षाबलों पर पत्थरबाजी भी की। मामले में अब तक 27 लोगों को गिरफ्तार किया जा चुका है। जहांगीर खान को पुलिस ने 8 जून को भारत से भागने के दौरान नेपाल बॉर्डर के पास से गिरफ्तार किया था। गिरफ्तारी के बाद पुलिस ने कई बार फालता में उसकी परेड कराई। इस दौरान जहांगीर कान पकड़कर और हाथ जोड़कर लोगों से माफ़ी मांगता दिखा। जहांगीर बंगाल विधानसभा चुनाव में फालता सीट से टीएमसी उम्मीदवार था। वॉटिंग से ठीक पहले

‘सख्त’ निगहबानी

नीट री एजाम आज

● एनटीए ने सेंट्रों का लिया जायजा, देश भर में की नॉक ड्रिल

सेंट्रीय एजेंसियों के साथ मिलकर मल्टी लेयर सिक्चोरिटी तैयार

नई दिल्ली (एजेंसी)। नीट यूजी 2026 री-एजाम से पहले नेशनल टैरिस्टिंग एजेंसी (एनटीए) ने शनिवार को देशभर में नॉक ड्रिल की। एजाम को सुरक्षित और पारदर्शी बनाने के लिए पुलिस, जिला प्रशासन और सेंट्रीय एजेंसियों के साथ मिलकर मल्टी लेयर सिक्चोरिटी तैयार की गई है। उधर, कई जगह से स्टूडेंट्स के एजाम सेंटर बदलने की शिकायत मिल रही है। नागपुर के अब्दुल्ला मोहम्मद तालिब को जारी एडमिट कार्ड में नागपुर की जगह अब धाबी का सेंटर मिल गया। इसी तरह भुवनेश्वर की संजना संजीवनी को देहरादून में सेंटर दे दिया गया है। हालांकि बाद में गलती सुधार दी गई। एनटीए के डीजी अभिषेक सिंह ने बताया दोनों के सेंटर बदल दिए गए हैं।



आज 22.79 लाख स्टूडेंट्स एजाम देंगे- 21 जून को होने वाली एजाम में 22.79 लाख से ज्यादा अभ्यर्थी शामिल होंगे। एजाम को सुरक्षित और पारदर्शी बनाने के लिए पुलिस, जिला प्रशासन और सेंट्रीय एजेंसियों के साथ मिलकर मल्टी लेयर सिक्चोरिटी तैयार की गई है। उधर, कई जगह से स्टूडेंट्स के एजाम सेंटर बदलने की शिकायत मिल रही है। नागपुर के अब्दुल्ला मोहम्मद तालिब को जारी एडमिट कार्ड में नागपुर की जगह अब धाबी का सेंटर मिल गया। इसी तरह भुवनेश्वर की संजना संजीवनी को देहरादून में सेंटर दे दिया गया है। हालांकि बाद में गलती सुधार दी गई। एनटीए के डीजी अभिषेक सिंह ने बताया दोनों के सेंटर बदल दिए गए हैं।

एडमिट कार्ड दोबारा डाउनलोड करने की जरूरत नहीं- नेशनल टैरिस्टिंग एजेंसी ने स्पष्ट किया है कि जिन अभ्यर्थियों ने 21 जून को होने वाली नीट यूजी एजाम का नया एडमिट कार्ड पहले ही डाउनलोड कर लिया है, उन्हें इसे दोबारा डाउनलोड करने की आवश्यकता नहीं है। एजेंसी ने कहा कि ईमेल और व्हाट्सएप के जरिए भेजे जा रहे संदेश मुख्य रूप से सुविधा के लिए हैं।

एजाम पेपर ले जाने वाले वाहनों की जीपीएस ट्रैकिंग होगी

एनटीए ने कहा है कि एजाम से पहले शनिवार को आयोजित नॉक ड्रिल के जरिए सुरक्षा और संचालन व्यवस्थाओं की जांच की जाएगी। एजाम के प्रश्नपत्र और अन्य गोपनीय सामग्री को सुरक्षित तरीके से एजाम सेंट्रों तक पहुंचाने की जिम्मेदारी जिला प्रशासन, पुलिस और एस्कॉर्ट टीमों को दी गई है। सभी सेंट्रों पर सेंटर सुपरिटेण्डेंट और इनविजिलेटर भी मौजूद रहेंगे। एजाम की सुरक्षा के लिए बहुस्तरीय व्यवस्था की गई है। गोपनीय प्रश्नपत्र और अन्य सामग्री सीलबंद प्रोटोकॉल के तहत रखी जाएगी। एजाम सामग्री ले जाने वाले वाहनों में जीपीएस ट्रैकिंग होगी और उन्हें पुलिस एस्कॉर्ट उपलब्ध कराया जाएगा। सभी एजाम सेंटर सीसीटीवी निगरानी में रहेंगे और उनकी लाइव मॉनिटरिंग सेंट्रलाइज कंट्रोल रूम से की जाएगी।

पहले ‘शिंदे गुट’ कहना पड़ता था, अब एक ही शिवसेना बची

● अमित शाह का उद्भव टाकरे पर बड़ा हमला

मुंबई (एजेंसी)। महाराष्ट्र में सांसदों की बगावत के बड़े सियासी संकट से जुड़ा रहे उद्भव टाकरे पर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने बड़ा हमला बोला है। शनिवार को उन्होंने कोल्लपुर में एक जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि पहले एकनाथ शिंदे जी के नाम के साथ शिवसेना-शिंदे गुट कहना पड़ता था। लेकिन अब कोई गुट नहीं बचा है... सिर्फ एक ही शिवसेना है। गृह मंत्री अमित शाह ने उद्भव टाकरे पर राहुल गांधी की अगुवाई वाली कांग्रेस की गोद में बैठने का आरोप लगाया। जब शाह ने यह कहा तो मंच पर एकनाथ शिंदे और मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस मौजूद थे। शिवसेना यूबीटी में बगावत के बाद तीन सांसद बचे हैं।

उद्भव टाकरे के पास बचे हैं तीन सांसद- शिवसेना यूबीटी सांसदों के पाला बदलने से उद्भव टाकरे की ताकत कमजोर पड़ गई है। लोकसभा में उनके पास सिर्फ तीन सांसद बचे हैं। सांसदों की बगावत को एकनाथ शिंदे ने ट्रेलर बताया है। शिवसेना की तरफ से दावा किया जा रहा है कि आगे विधायक और पार्षद भी उद्भव टाकरे का साथ छोड़ सकते हैं। उद्भव टाकरे की अगुवाई वाली पार्टी टूटने पर महाराष्ट्र की राजनीति गरमाई हुई है। देवेंद्र फडणवीस की अगुवाई वाली राज्य सरकार ने सभी उद्भव टाकरे के बागी छह सांसदों को सुरक्षा मुहैया कराई है।

ओडिशा सरकार के 2 साल पूरे होने पर 47 हजार करोड़ की मिली सौगात

● पीएम ने किए कई प्रोजेक्ट लांच, राष्ट्रपति मुर्मू के जन्मदिन पर पैतृक गांव भी पहुंचे

भुवनेश्वर (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शनिवार को अपने एक दिवसीय दौरे पर ओडिशा को बड़ा उपहार दिया है। 47 हजार करोड़ रुपये की विभिन्न परियोजनाओं का उद्घाटन एवं शिलान्यास करने के साथ ही ओडिशा सरकार के दो वर्ष पूर्ति के उपलक्ष्य में आयोजित जनसभा को प्रधानमंत्री ने संबोधित किया। इससे पहले प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, मुख्यमंत्री मोहन चरण माझी, राज्यपाल डा. हरिबाबू कम्भम्पति ने राष्ट्रपति को जन्म दिन की शुभकामना दी। जानकारी के मुताबिक राष्ट्रपति



द्रौपदी मुर्मू भी इस दौरे में प्रधानमंत्री के साथ रहीं। आधिकारिक कार्यक्रम के अनुसार, आज पूर्वाह्न लगभग 11.15 बजे राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री मयूरभंज जिले के पहाड़पुर गांव पहुंचे। यहां वे संथाली जाहरा और हो जाहेरा

बच्चों से मुलाकात की और उन्हें चाकलेट दिया- राष्ट्रपति का जन्म दिन होने से आज लोगों ने अपनी शुभकामना दी। विभिन्न प्लाकार्ड लेकर लोग जगह जगह खड़े रहे। पहाड़पुर जाते समय राष्ट्रपति ने अपने काफिले को रोककर बच्चों से मुलाकात की और उन्हें चाकलेट दिया। बच्चे राष्ट्रपति की एक झलक पाने को सड़क किनारे घंटे से खड़े थे। राष्ट्रपति महिलीपड़ा घर से निकलकर पहाड़पुर पहुंची जहां पर मुख्यमंत्री ने उनका स्वागत किया। दोपहर करीब 1 बजे राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री मयूरभंज जिले के रायरंगपुर में राज्य सरकार के दो वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में आयोजित एक सार्वजनिक कार्यक्रम में भाग लिए। कार्यक्रम का विषय विकास की धारा, ओडिशा सारा रखा गया है।

के पवित्र उपवनों में पूजा-अर्चना किए। इसके अलावा वे स्कूल सेंटर और पहाड़पुर स्कूल का भी किए। यह यात्रा जनजातीय और ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा, कौशल विकास आर्थिक सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए जरूरी है।

होर्मुज खुलते ही निकल पड़ा 11 ईरानी टैंकरों का बेड़ा

● 2 करोड़ बैरल कूड लेकर रवाना, भारत की बड़ी रणनीतिक जीत

नई दिल्ली (एजेंसी)। तेहरान और वॉशिंगटन के बीच हुए एक ऐतिहासिक शांति समझौते के बाद ईरान से तेल का निर्यात आखिरकार तेजी से बढ़ने लगा है। ब्लूमबर्ग की ओर से जारी शिपिंग आंकड़ों के अनुसार ईरान के 11 टैंकरों का एक बड़ा बेड़ा ओमान की खाड़ी के बंदरगाह से 2 करोड़ बैरल कच्चा तेल लेकर रवाना हुआ है। यह भारत के लिए भी रणनीतिक, आर्थिक और ऊर्जा सुरक्षा के लिहाज से बहुत महत्वपूर्ण है। इससे पहले ये तेल टैंकर अमेरिकी सैन्य नाकेबंदी के कारण हिंद महासागर



में आगे नहीं बढ़ पा रहे थे, जिसका मुख्य उद्देश्य ईरान के तेल राजस्व को रोकना था। ईरान के कुल तेल निर्यात का एक बड़ा हिस्सा चीन को भेजा जाता है। तेल निर्यात में आई इस तेजी के बीच ईरान होर्मुज

जलडमरूमध्य के माध्यम से समुद्री आवाजाही को नियंत्रित करने के अपने प्रयासों में भी जुटा हुआ है। होर्मुज के संचालन की देखरेख पर्सियन गल्फ स्टेट करती है।

भारत का बनाया चाबहार बंदरगाह बना मुख्य केंद्र

अमेरिका-ईरान के बीच समझौते के बाद से ऊर्जा शिपमेंट में वृद्धि के लिए चाबहार बंदरगाह सबसे प्रमुख केंद्र के रूप में उभरा है। पाकिस्तान की सीमा के नजदीक और फारस की खाड़ी के प्रवाह के सबसे स्पष्ट सबूत देखे गए हैं, जबकि उम्मीद यह थी कि इस समझौते से पूरे क्षेत्र में तेल और गैस की आवाजाही आसान हो जाएगी। हालांकि, लंबी अवधि के परिदृश्य को लेकर अभी भी अनिश्चितता बनी हुई है। अमेरिका और ईरान के बीच एक स्थायी शांति समझौते पर स्विट्जरलैंड में शुक्रवार से शुरू होने वाली वार्ता को फिलहाल टाल दिया गया है।

● राम मंदिर चढ़ावा चोरी

महासचिव चंपत राय पर ऐवशन लगभग तय

अयोध्या (एजेंसी)। राम मंदिर में चढ़ावा चोरी के मामले में स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम (एसआईटी) की जांच में 150 सदस्यों के नाम सामने आए हैं। इनमें से 25 लोगों पर कार्रवाई के आसार हैं। जिन लोगों से एसआईटी पूछताछ कर चुकी है, उन्हें अगले आदेश तक कहीं बाहर न जाने की चेतावनी दी गई है। शनिवार को छठे दिन एसआईटी जांच के लिए मंदिर पहुंच गई है। जांच पूरी कर एसआईटी लखनऊ लौटगी। माना जा रहा है कि सोमवार को सीएम योगी को जांच रिपोर्ट सौंपी जाएगी। सूत्रों के मुताबिक, ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय और ट्रस्टी डॉ. अनिल मिश्रा पर कार्रवाई तय है।



बड़ा तालाब से टीटी नगर तक गूँजा योग का संदेश

युवाओं ने लिया फिट इंडिया का संकल्प, मंत्री बोले-योग व्यायाम नहीं, जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा

भोपाल (नप्र)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के पूर्व राजधानी भोपाल योगमय नजर आई। शहर के प्रमुख स्थलों से लेकर स्टैडियम तक योग का उत्साह देखा गया। टीटी नगर स्टैडियम में आयोजित मुख्य कार्यक्रम में केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री संजय सेठ और प्रदेश के सहकारिता, खेल एवं युवा कल्याण मंत्री विश्वास सारंग ने हजारों युवाओं के साथ योगाभ्यास किया।

कार्यक्रम में युवाओं की भागीदारी ने यह संकेत दिया कि नई पीढ़ी अब फिटनेस और मानसिक स्वास्थ्य को लेकर पहले से अधिक सजग हो रही है। स्टैडियम में सुबह से ही युवाओं, खिलाड़ियों और आम नागरिकों का जमावड़ा लगना शुरू हो गया था। सामूहिक योगाभ्यास के दौरान पूरा वातावरण अनुशासन, ऊर्जा और सकारात्मकता से भरा रहा।

यह योग को केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा बताया। नियमित



योग से न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि मन भी शांत और संतुलित बनता है। युवाओं से

केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री ने अपील की कि वे इसे दैनिक दिनचर्या में शामिल करें।

इसके बाद मंत्री विश्वास सारंग बड़ा तालाब (बोट क्लब) में आयोजित दूसरे योग कार्यक्रम में भी शामिल हुए। प्राकृतिक सौंदर्य के बीच आयोजित इस सत्र में हजारों युवाओं ने सामूहिक योग कर स्वस्थ जीवन का संकल्प लिया। तालाब किनारे योग करते युवाओं का दृश्य बेहद आकर्षक और प्रेरणादायक रहा।

मंत्री सारंग ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली है और आज दुनिया के 190 से अधिक देश इसे अपना रहे हैं। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा है, जो अब वैश्विक स्वास्थ्य आंदोलन का रूप ले चुकी है।

कार्यक्रम के दौरान युवाओं का उत्साह देखते ही बनता था। सामूहिक भागीदारी ने यह स्पष्ट कर दिया कि भोपाल का युवा वर्ग न केवल फिटनेस के प्रति जागरूक है, बल्कि देश के विकास में अपनी सक्रिय भूमिका निभाने के लिए भी प्रतिबद्ध है।

स्कूल जाने की तैयारी है प्रथम का समर कैम्प

भोपाल। मध्यप्रदेश में बच्चों की प्रारंभिक शिक्षा को मजबूत बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण और प्रेरणादायक पहल वर्तमान में महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश तथा प्रथम एजुकेशन फाउंडेशन के संयुक्त प्रयास से संचालित की जा रही है। समर कैम्प 2026 - स्कूल के लिए तैयारी नामक यह कार्यक्रम भोपाल, रायसेन, श्योपुर एवं टीकमगढ़ जिलों में 5 से 6 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों को विद्यालयी शिक्षा के लिए तैयार करने के उद्देश्य से चलाया जा रहा है। कार्यक्रम की शुरुआत 26 मई 2026 को आयोजित स्कूल के लिए तैयारी मेले से हुई। कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए जिला स्तर पर



200 से अधिक सीडीपीओ एवं सुपरवाइजरों का प्रशिक्षण आयोजित किया गया। इसके बाद सेक्टर स्तर पर लगभग 6,200 अंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित किया गया। जिला कार्यक्रम अधिकारियों के नेतृत्व और मार्गदर्शन में यह कार्यक्रम सभी चार जिलों में सफलतापूर्वक संचालित किया जा रहा है। समर कैम्प के अंतर्गत गतिविधियाँ 30 जून तक नियमित रूप से संचालित की जाएंगी। इसके बाद चारों जिलों में पुनः स्कूल के लिए तैयारी मेले आयोजित किए जाएंगे, जिनमें बच्चों की प्रगति का आकलन किया जाएगा।

30 लाख के गांजे के साथ तस्कर गिरफ्तार

ट्रक में भरकर ला रहा था गांजा, नाल्को की 396 एल्यूमिनियम सिलिंडियां भी जब्त

भोपाल (नप्र)। भोपाल में नशे के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत क्राइम ब्रांच ने कार्रवाई करते हुए 170 किलो से अधिक गांजा बरामद किया है। पुलिस ने गांजा परिवहन में इस्तेमाल किए जा रहे आइशर ट्रक समेत करीब 1.33 करोड़ रुपए का मशरूफा



जब्त किया है। मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार कर अंतरराज्यीय तस्करि नेटवर्क के संबंध में पूछताछ की जा रही है। क्राइम ब्रांच को मुखबिर से सूचना मिली थी कि कोलार रोड स्थित गोल जोड़ तिराहा के पास एक आइशर ट्रक खड़ा है, जिसमें बड़ी मात्रा में गांजा रखा हुआ है। सूचना पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और घेराबंदी कर ट्रक को पकड़ा।

30 लाख रुपए का माल जब्त

ट्रक की तलाशी लेने पर पीछे रखी छह प्लास्टिक की बोरियों में गांजा मिला। सभी बोरियों से कुल 170 किलो 90 ग्राम अवैध गांजा बरामद किया गया। इसके अलावा ट्रक में 396 एल्यूमिनियम सिलिंडियां भी मिलीं, जिन पर नाल्को अंकित था।

पुलिस ने गांजा, एल्यूमिनियम सिलिंडियां और करीब 30 लाख रुपए कीमत का आइशर ट्रक समेत कुल 1.33 करोड़ रुपए से अधिक का सामान जब्त किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान आनंद वैरागी (23), निवासी ग्राम हथवास, तहसील सतवास, जिला देवास के रूप में हुई है। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धारा 8/20 के तहत मामला दर्ज किया गया है। पुलिस आरोपी से गांजा सफलायर, डिलीवरी नेटवर्क और इस तस्करि में शामिल अन्य लोगों के बारे में पूछताछ कर रही है। पुलिस का कहना है कि भोपाल में बड़ी मात्रा में गांजा खपाने की योजना को समय रहते नाकाम कर दिया गया।

जान से मारने की धमकी देकर छात्रा से रेप

8 दिनों तक दहशत में रही 13 साल की मासूम; भोपाल पुलिस ने आरोपी को किया अरेस्ट

भोपाल (नप्र)। भोपाल के छेला मॉडर इलाके में 13 वर्षीय 7वीं कक्षा की छात्रा के साथ रेप का मामला सामने आया है। वारदात की परिचित न घर में घुसकर अंजाम दिया। शनिवार की सुबह पीड़िता की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया। आरोपी को गिरफ्तार में ले लिया है। पुलिस के मुताबिक, 13 वर्षीय किशोरी स्कूली छात्रा है। आरोपी युवक उसके चाचा का परिचित है, इसलिए उसका घर पर आना-जाना था। 13 जून को छात्रा जब घर में अकेली थी, तभी उसने जान से मारने की धमकी देकर पीड़िता के साथ रेप किया।

दहशत में आई छात्रा खुद के साथ हुए शोषण के बाद से ही गुमसुम रहने लगी थी। उसकी हालत को देखकर जब परिजनों ने उससे बातचीत की तो पूरे मामले का खुलासा हुआ। इसके बाद अपने परिजनों के साथ थाने पहुंची पीड़िता ने आरोपी युवक के खिलाफ मामला दर्ज कराया। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने घेराबंदी कर आरोपी युवक को पकड़ लिया। पुलिस पूछताछ में आरोपी युवक ने अपना जुर्म भी कबूल कर लिया। पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश कर दिया है।

अब्बास नगर में अतिक्रमण कार्रवाई

बरसते पानी में पहुंचे एसडीएम सड़क के दोनों ओर से हटाया

भोपाल (नप्र)। भोपाल के अब्बास नगर में शनिवार को बड़े स्तर पर अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की गई। बरसते पानी में एसडीएम रवीशकुमार श्रीवास्तव पहुंचे। उन्होंने नगर निगम और पुलिस की मौजूदगी में कार्रवाई शुरू की।

अब्बास नगर में सड़क के दोनों ओर कई लोगों ने अतिक्रमण कर रखा है। इससे यातायात जाम की स्थिति बनती है। इसके चलते शनिवार दोपहर 12 बजे से अमला मैदान में उतरा। एसडीएम श्रीवास्तव ने बताया कि अतिक्रमण के साथ सरकारी जमीन पर अवैध निर्माण को हटाने की कार्रवाई भी की गई।

बता दें कि एसडीएम श्रीवास्तव ने दो दिन पहले ही बैरागढ़ (संत हिरदाराम नगर) में पदभार संभाला। उन्होंने बताया, बैरागढ़ समेत अतिक्रमण के उन स्थानों को लिस्टेड कर रहे हैं, जहां पर अतिक्रमण है और ट्रैफिक बाधित होता है। लोगों से स्वेच्छ से उनका अतिक्रमण हटाने को कहा गया है। नहीं हटाने पर प्रशासन कड़ी कार्रवाई करेगा।

न्यू मार्केट समेत कई इलाकों में भी कार्रवाई- नगर निगम के अमले ने शनिवार को न्यू मार्केट, 10 नंबर मार्केट समेत कई इलाकों में अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई की।

आज नीट परीक्षा के लिए ट्रैफिक एडवाइजरी

भोपाल में 32 केंद्रों पर होंगे एग्जाम, कई रुट रहेंगे डाइवर्ट



भोपाल (नप्र)। नीट परीक्षा को लेकर नगरीय यातायात पुलिस ने शहर में यातायात व्यवस्था बनाए रखने के लिए एडवाइजरी जारी की है। परीक्षा 21 जून 2026 (रविवार) को दोपहर 2 बजे से शाम 5:15 बजे तक आयोजित होगी। भोपाल में परीक्षा के लिए कुल 32 केंद्र बनाए गए हैं।

मेट्रो निर्माण कार्य के चलते कुछ मार्गों पर यातायात प्रभावित रहेगा। पुलिस ने परीक्षार्थियों को समय से पहले निकलने और वैकल्पिक मार्गों का उपयोग करने की सलाह दी है। आनंद नगर परीक्षा केंद्र जाने वाले विद्यार्थी प्रभात चौराहा-पिपलानी मार्ग पर मेट्रो निर्माण के कारण होने वाली परेशानी से बचने के लिए चेतक ब्रिज, गोविंदपुरा, भेल, महात्मा गांधी चौराहा और पिपलानी पेट्रोल पंप होकर पहुंचें।

वहीं शासकीय गीतांजली कन्या पीजी कॉलेज, गोमत

मुख्यमंत्री ने राष्ट्रपति श्रीमती मुर्मु के जन्मदिवस की दी शुभकामनाएं

भोपाल (नप्र)। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु को जन्मदिन की हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दी हैं। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने अपने संदेश में कहा कि राष्ट्रपति श्रीमती मुर्मु की

सादगी, संवेदनशीलता और जनसेवा के प्रति प्रतिबद्धता हम सभी को प्रेरित करती है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बाबा महाकाल से राष्ट्रपति श्रीमती मुर्मु के उत्तम स्वास्थ्य और उन्हें सुदीर्घ जीवन प्रदान करने की प्रार्थना की है।

भोपाल, इंदौर, धार, उज्जैन में बारिश; शिवपुरी में आंधी चली

विदिशा, राजगढ़, गुना और रायसेन में भी तेज हवा के साथ पानी गिरने का अलर्ट



भोपाल (नप्र)। प्री-मानसून की एक्टिविटी से मध्य प्रदेश में आंधी-बारिश हो रही है। शनिवार दोपहर भोपाल, इंदौर, उज्जैन और धार जिलों में बारिश हुई। मौसम विभाग ने विदिशा, राजगढ़, गुना और रायसेन में तेज आंधी के साथ बारिश होने का अलर्ट जारी किया है।

यहां आंधी की रफ्तार 60 किलोमीटर प्रतिघंटा तक रह सकती है। दोपहर में सीहोर, देवास, इंदौर, शाजापुर, अशोक नगर, डिंडौरी, अनुपूर और शहडोल में भी बारिश होने की संभावना है। 29 जिलों में 24 घंटे के दौरान आंधी-बारिश का दौर रहा।

मौसम विभाग के अनुसार, ग्वालियर, गुना, शिवपुरी, दतिया, अशोक नगर,

रीवा, सतना, सीधी, सिमरौली, मऊगंज, मेहर, शहडोल, उमरिया, अनुपूर, जबलपुर, कटनी, छिंदवाड़ा, बालाघाट, मंडला, डिंडौरी, पाण्डुरा, झाबुआ, रतलाम, नोमच, आगर, राजगढ़, विदिशा, सागर और दमोह में कहीं तेज तो कहीं हल्की बारिश हुई।

शिवपुरी में हवा की रफ्तार सबसे ज्यादा 46 किलोमीटर प्रतिघंटा रही। भोपाल, ग्वालियर-अशोकनगर में 43 किमी, रीवा-खजुराहो में 41 किमी, धार, आगर-मालवा और गुना में 39 किमी, बड़वानी में 37 किमी, राजगढ़ में 35 किमी, जबलपुर, सागर-विदिशा में 33 किमी, सीधी में 31 किमी, सतना, बैतूल-खंडवा में 30 किमी में प्रतिघंटा दर्ज की गई।

मानसून की दस्तक में 10 दिन की देरी

इस बार मध्य प्रदेश में दक्षिण-पश्चिम मानसून 8 से 10 दिन लेट हो सकता है। मौसम केंद्र ने प्रदेश में 25 जून तक मानसून की एंटी का अनुमान जताया है। इससे पहले प्री-मानसून की एक्टिविटी जारी रहेगी। शनिवार को भोपाल-इंदौर समेत 38 जिलों में आंधी-बारिश का अलर्ट है। मौसम विभाग के मुताबिक, प्रदेश में आमतौर पर 15 जून के आसपास मानसून की एंटी हो जाती है, लेकिन इस बार 20 जून तक मानसून का कोई संकेत नहीं मिला है। तेलंगाना में 8 जून से ही मानसून ठहरा हुआ है। यदि एक-दो दिन में यह आगे बढ़ता है और इसकी रफ्तार तेज रहती है, तो मध्य प्रदेश में 25 जून के आसपास पहुंच सकता है।

मानसून के लेट होने से जून की सामान्य बारिश का आंकड़ा भी तेजी से घट रहा है। प्रदेश में 44 प्रतिशत कम बारिश दर्ज की गई है। इनमें से पूर्वी हिस्से जैसे- जबलपुर, रीवा, शहडोल और सागर संभाग के 24 जिलों में 65 प्रतिशत पानी कम गिरा है। पश्चिमी हिस्से के संभाग- भोपाल, इंदौर, उज्जैन, ग्वालियर, चंबल और नर्मदापुष्प में आंकड़ा 27 प्रतिशत कम है। प्रदेश के 55 में से 45 जिलों में बारिश का आंकड़ा माइनस में है। सबसे अच्छी स्थिति में भोपाल है। यहां पर 62 प्रतिशत पानी ज्यादा गिरा है। अब तक वहाँ इंच के मुकाबले 4 इंच बारिश हो चुकी है। आलीराजपुर ऐसा जिला है, जहां पर बारिश रिकॉर्ड नहीं की गई है।

निजी फोटो भेजकर पूर्व-मंगेतर ने शादी तुड़वाई...युवक ने एसिड पिया;मौत

जीजा का आरोप- 5 दिन साथ रहने के बाद कहा- रिश्ता नहीं रखना, सबक सिखाना था

भोपाल (नप्र)। भोपाल के करौंद स्थित रतनपुर कॉलोनी में 24 वर्षीय युवक लखन किरार ने एसिड पी लिया। उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया। शनिवार को उसकी मौत हो गई। निशातपुर थाना पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस के अनुसार, लखन किरार चौक बाजार स्थित एक गारमेंट्स दुकान में सेल्समैन था। 10 मई को उसकी शादी होने वाली थी। परिवार में शादी की तैयारियां चल रही थीं। रिश्तेदारों को निमंत्रण पत्र बंट गया था, लेकिन शादी से कुछ दिन पहले उसका रिश्ता टूट गया।



जीजा आकाश सूर्यवंशी का आरोप है कि शादी से करीब 10 दिन पहले लखन का अपनी पूर्व मंगेतर से दोबारा संपर्क हुआ। इसी दौरान उसका एक निजी फोटो लड़की पक्ष तक पहुंच गया। उस लड़की से भी शादी टूट गई। जीजा का आरोप है कि वह फोटो पूर्व मंगेतर ने भेजा था।

लखन के जीजा आकाश सूर्यवंशी ने बताया कि किसी तरह के आरोप-प्रत्यारोप से बचने के लिए घर से जाते समय एक लड़की से लिखित कागज लिया और उसका वीडियो भी बनाया।

कुछ दिन विदिशा में साथ रहे, फिर बढ़ा विवाद

जीजा के अनुसार, शादी टूटने के बाद लखन अपनी पूर्व मंगेतर के साथ विदिशा में रहने चला गया था। बाद में दोनों भोपाल लौटे। कुछ दिनों तक साथ रहे। फिर उनमें विवाद शुरू हो गया। जीजा का दावा है कि युवती ने आगे साथ रहने और शादी करने से इनकार कर दिया था। इसके बाद दोनों अलग हो गए। जीजा का कहना है कि घटनाक्रम से लखन काफी परेशान था। 18 जून की रात उसने एसिड पी लिया। हालत बिगड़ने पर उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया था। मौके से कोई सुसाइड नोट नहीं मिला है। शनिवार दोपहर पोस्टमॉर्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

भोपाल समेत 14 जिलों में आज दिखेगा 'जीरो शैडो'

दोपहर में कुछ पलों के लिए गायब हो जाएगी परछाई, देखें अपने शहर का समय



भोपाल (नप्र)। 21 जून यानी आज का दिन खगोल विज्ञान के लिहाज से बेहद खास रहने वाला है। मध्य प्रदेश के 14 जिलों में 'जीरो शैडो डे' का अनांखा खगोलीय नजारा देखने को मिलेगा, जब कुछ पलों के लिए इंसान की परछाई पूरी तरह गायब हो जाएगी। यह दुर्लभ घटना केवल कर्क रेखा पर स्थित इलाकों में ही दिखाई देती है।

विज्ञान प्रसारक सारिका धारू के अनुसार, सूर्य की उत्तरायण यात्रा का समापन 21 जून दोपहर 1 बजेकर 57 मिनट पर होगा। करीब 6 महीने पहले 21 दिसंबर से शुरू हुई यह यात्रा आज अपने चरम पर पहुंचेगी। इस दौरान सूर्य उत्तरी गोलार्द्ध में अपनी अधिकतम ऊंचाई पर होता है, जिसे वैज्ञानिक भाषा में 'समर सॉलस्टिस' कहा जाता है।

सबसे लंबा दिन, सबसे छोटी रात- 21 जून साल का सबसे लंबा दिन और सबसे छोटी रात लेकर आता है। इस दिन सूर्य सीधे कर्क रेखा के ऊपर होता है, जिसके कारण वहां रहने वाले लोगों के लिए दोपहर के समय परछाई लगभग शून्य हो जाती है।

कैसे दिखेगा जीरो शैडो डे?- सारिका धारू ने बताया कि स्थानीय सोलर नून के समय यदि कोई व्यक्ति सीधे खड़ा हो या जमीन पर कोई सीधी वस्तु रखी जाए,

तो उसकी छाया पैरों के ठीक नीचे सिमट जाती है और कुछ क्षणों के लिए पूरी तरह गायब हो जाती है।

ऐसे देखें यह खगोलीय चमत्कार

इस अद्भुत घटना को देखने के लिए किसी विशेष उपकरण की जरूरत नहीं है। लोग अपने-अपने शहर के निर्धारित समय से कुछ मिनट पहले खुले स्थान या छत पर पहुंचें और किसी डंडे, पाइप या खुद को सीधा खड़ा रखें। ठीक सोलर नून पर परछाई गायब होते देखी जा सकती है।

इन जिलों में दिखेगा खास नजारा (सोलर नून का समय)

शहडोल - 12:06 बजे
उमरिया - 12:09 बजे
कटनी - 12:10 बजे
जबलपुर - 12:12 बजे
दमोह - 12:12 बजे
सागर - 12:16 बजे
रायसेन - 12:20 बजे
विदिशा - 12:20 बजे
भोपाल - 12:22 बजे
सीहोर - 12:23 बजे
राजगढ़ - 12:25 बजे
आगर मालवा - 12:27 बजे
उज्जैन - 12:28 बजे
रतलाम - 12:31 बजे

फादर्स डे पर विशेष

रागिनी श्रीवास्तव
लेखक साहित्यकार हैं।



माँ जीवन की ममता है तो पिता उस जीवन का संबल। माँ भावनाओं की नदी है तो पिता संघर्षों का समुद्र। माँ बच्चे को चलना सिखाती है, पर पिता उसे जीवन की राह पर टिककर चलना सिखाते हैं।

आज के समय में बच्चों और युवाओं के बीच एक मजाकिया शब्द बहुत प्रचलित हो गया है 'हानिकारक बापू'। जब पिता अनुशासन की बात करते हैं, मोबाइल का कम उपयोग करने को कहते हैं, समय पर घर लौटने की सीख देते हैं या पढ़ाई और जिम्मेदारियों के प्रति गंभीर रहने का संदेश देते हैं, तो कई बार बच्चों को उनका व्यवहार कठोर लगने लगता है। इसी कारण वे हल्के-फुल्के अंदाज़ में उन्हें 'हानिकारक बापू' कह देते हैं। लेकिन यदि गहराई से देखा जाए तो यह सत्य से दूर है वास्तव में वे 'हानिकारक' नहीं, बल्कि 'संस्कारक बापू' होते हैं, जो अपने बच्चों के जीवन को सही दिशा देने का प्रयास करते हैं।

पिता परिवार का वह मजबूत स्तंभ होता है, जो स्वयं कठिनाइयाँ सहकर भी अपने बच्चों का भविष्य सुरक्षित बनाना चाहता है। उसकी डाँट में चिंता छिपी होती है, उसकी सख्ती में अनुभव झलकता है और उसके अनुशासन में बच्चों के उज्वल भविष्य का सपना होता है। पिता यह भली-भाँति जानते हैं कि जीवन केवल मनोरंजन और सुविधाओं का नाम नहीं, बल्कि संघर्ष, जिम्मेदारी और मेहनत का दूसरा नाम भी है। इसलिए वे बच्चों को प्रारंभ से ही अनुशासन, समय का महत्व और कर्तव्यनिष्ठा की शिक्षा देते हैं।

फादर्स डे एक विशेष दिन है, जो हमें अपने जीवन में पिता के महत्व को समझने और उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का अवसर प्रदान करता है। पिता परिवार की मजबूत नींव होते हैं, जो अपने बच्चों के उज्वल भविष्य को सुरक्षित, सशक्त और सफल बनाने के लिए निरंतर परिश्रम करते रहते हैं। फादर्स डे की शुरुआत 1910 में अमेरिका में हुई थी। इसे पहली बार Sonora Smart Dodd ने

हानिकारक नहीं, संस्कारक बापू

पिता परिवार का वह मजबूत स्तंभ होता है, जो स्वयं कठिनाइयाँ सहकर भी अपने बच्चों का भविष्य सुरक्षित बनाना चाहता है। उसकी डाँट में चिंता छिपी होती है, उसकी सख्ती में अनुभव झलकता है और उसके अनुशासन में बच्चों के उज्वल भविष्य का सपना होता है। पिता यह भली-भाँति जानते हैं कि जीवन केवल मनोरंजन और सुविधाओं का नाम नहीं, बल्कि संघर्ष, जिम्मेदारी और मेहनत का दूसरा नाम भी है। इसलिए वे बच्चों को प्रारंभ से ही अनुशासन, समय का महत्व और कर्तव्यनिष्ठा की शिक्षा देते हैं।



मनाने का विचार दिया था। उन्होंने अपने पिता के त्याग और समर्पण को देखकर उनके सम्मान में इस दिन को मनाने का निर्णय लिया। धीरे-धीरे यह परंपरा पूरे विश्व में फैल गई और आज कई देशों में जून के तीसरे रविवार को फादर्स डे मनाया जाता है।

इस दिन बच्चे अपने पिता को उपहार देते हैं, उनके साथ

समय बिताते हैं और उन्हें धन्यवाद कहते हैं। कुछ लोग कार्ड, संदेश और सोशल मीडिया के माध्यम से भी अपने पिता के प्रति प्रेम व्यक्त करते हैं। कई परिवार इस दिन को विशेष भोजन या घूमने-फिरने के रूप में मनाते हैं।

हर वर्ष जून माह के तीसरे रविवार को मनाया जाने वाला फादर्स डे केवल एक औपचारिक उत्सव नहीं, बल्कि उन

अनिगत त्यागों, जिम्मेदारियों और मौन प्रेम को नमन करने का अवसर है, जो एक पिता अपने परिवार के लिए जीवनभर निभाता है। पिता प्रायः अपने प्रेम को शब्दों में व्यक्त नहीं करते, बल्कि अपने कर्मों से दिखाते हैं। वे अपनी इच्छाओं का त्याग कर बच्चों के सपनों को पूरा करने में जुटे रहते हैं।

भारतीय संस्कृति में पिता को प्रथम गुरु और मार्गदर्शक माना गया है। शास्त्रों में कहा गया है - 'पिता स्वर्गः, पिता धर्मः, पिता हि परमं तपः'।

अर्थात् पिता ही स्वर्ग हैं, पिता ही धर्म हैं और पिता ही सर्वोच्च तप हैं।

समय के साथ जब बच्चे बड़े होते हैं और जीवन की कठिनाइयों का सामना करते हैं, तब उन्हें समझ आता है कि पिता की डाँट और अनुशासन वास्तव में उनके भविष्य की नींव थे। जो बातें कभी कठोर लगती थीं, वही आगे चलकर सफलता का आधार बनती हैं। तब यह स्पष्ट होता है कि पिता कभी 'हानिकारक' नहीं थे, बल्कि वे तो जीवन को संस्कारों से संवारने वाले 'संस्कारक बापू' थे।

फादर्स डे केवल एक उत्सव नहीं है, बल्कि यह पिता के प्रति सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त करने का दिन है। पिता हमारे जीवन की मजबूत नींव हैं और उनका योगदान हमेशा अमूल्य रहेगा।

पिता

अरविंद उपरीत जलज

पिता

घर के आंगन में लगे बूढ़े पीपल के दरखा है, खुद धूप सहकर खामोशी से हमें सुकून की चादर ओढ़ देते हैं। वे मां के मौन

और अबोले की चाबी हैं, बच्चों के सपनों की बैसाखी हैं।

पिता टुकड़े-टुकड़े बंट जाते हैं,

छोटी बुआ में, चाचा में, ताकि उन्हें भी मिलता रहे पिता सा खेह और प्यार। पिता आसमान से होते हैं

विस्तृत और विशाल, वे हमारे हाथों थमा देते हैं उम्मीद के जुगनुओं की दीप माल।।

पिता के व्यक्तित्व उनके त्याग, उनकी सीख और

संस्कारों को समझने में देर न करना, उन्हें त्वरित आत्मसात करना

कुछ भूल न जाना।

फादर्स डे पर विशेष

मुश्किल का सरल हल है, पिता

नलिन खोईवाल

पिता से हर दिन एक उत्सव है, पिता मुरली, मनोहर, माधव है। हर मुश्किल सवाल का जवाब है, पिता बेजोड़ है, लाजवाब है।

पिता हर मुश्किल का सरल हल है, दुआ बनकर साथ चलें हर पल है। बच्चों का आज है और कल है, पिता से ही यह जीवन सफल है।

पिता अद्भुत है, विलक्षण है, पिता रग-रग में, कण-कण में है। पिता से सुबह है और शाम है, पिता के बिना नहीं विश्राम है।

पिता जरूरत मेरी किस्मत है, पिता से जीवन खूबसूरत है। पिता गुल में खुशबू का वास है, एक आस है, मां का विश्वास है।

पिता से सारा जहाँ अपना है, यह जमीं यह आसमाँ अपना है, पिता के साथ और हौसलों से, यह समूचा कहकशाँ अपना है।

नदी की सब किरितियाँ अपनी है, समंदर की सीपियाँ अपनी है, और पिता के होने से ही सब, यह बाग यह तितलियाँ अपनी है।

ये छंद, चौपाइयाँ अपनी है, दौलत यह तिजोरियाँ अपनी है, पिता जब बिठाए कंधे पर तब, शिखर की ऊंचाइयाँ अपनी हैं।

फूल, खुशबू, पतियाँ अपनी है, लोरियाँ यह थपकियाँ अपनी है, पिता से यहाँ सब कुछ अपना है, खूबसूरत वादियाँ अपनी है।

स्वामी, सुबह सवेरे मीडिया एल.एल.पी. के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक उमेश त्रिवेदी द्वारा श्री सिद्धीविनायक प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 26-बी, देशबधु परिसर, प्रेस कॉम्प्लेक्स, जेन-1, एम.पी.नगर, भोपाल, म.प्र. से मुद्रित एवं डी-100/46, शिवाजी नगर भोपाल से प्रकाशित।

प्रधान संपादक
उमेश त्रिवेदी
कार्यकारी प्रधान संपादक
अजय बोकिल
संपादक (मध्यप्रदेश)
विनोद तिवारी
वरिष्ठ संपादक
पंकज शुक्ला
प्रबंध संपादक
अरुण पटेल
(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र भोपाल रहेगा)
RNI No. MPHIN/ 2003/ 10923,
Ph. No. 0755-2422692, 4059111
Email- subhasaverenews@gmail.com

'सुबह सवेरे' में प्रकाशित विचार लेखकों के निजी मत हैं। इनसे समाचार पत्र का सम्बन्ध नहीं है।

कहानी

रविकांत राऊत



शाम के सात बजे थे। नीचे किराने की दुकान बंद हो चुकी थी और ऊपर तीसरी मंजिल के उस छोटे से कमरे में करण अपने लैपटॉप की स्क्रीन घूर रहा था।

पिताजी कोने में बैठे थे। वही पुरानी कुर्सी, जिसमें बायाँ हाथ टैप से जुड़ा था। और वही रेडियो - फिलिप्स का, सन् उन्नीस सौ अठासी का जिसमें से अभी विविध भारती की धुन आ रही थी।

करण ने एक बार सिर उठाकर देखा। रेडियो में से कुछ खड़खड़ाहट थी।

'पिताजी, आप ब्लूटूथ स्पीकर ले लो न। एक हजार में आ जाता है।'

पिताजी ने जवाब नहीं दिया। आँखें बंद थीं। रेडियो पर उँगली रखे हुए थे, ठीक वैसे जैसे डॉक्टर नब्ज देखते हैं।

करण फिर स्क्रीन में चला गया। यह रेडियो कब से था, उसे ठीक से याद नहीं। बचपन में बाबा इसे रोज सुबह चालू करते थे, पहले समाचार, फिर भजन, फिर कभी कोई पुराना नाटक। शनिवार की रात हवा महल आता था। करण तब शायद छह या सात साल का था। पिता की गोद में सिर रखकर लेटता था और उन आवाजों को छत पर तैरते हुए देखता था, बिल्कुल उसी तरह जैसे धुआँ उठता है।

'वह सब कब बंद हो गया? शायद जब वे बड़े हुए। शायद जब

करण का पहला फोन आया। शायद जब बाबा की तनख्वाह कम हुई और घर में एक अजीब चुप्पी उतर आई।

'बेटा!'

करण ने सिर उठाया।

पिताजी रेडियो की तरफ देख रहे थे। उनकी उँगलियाँ उस पुगने डायल पर थीं।

'यह जब नहीं रहेगा...' उन्होंने बात पूरी नहीं की।

करण ने रेडियो को देखा। फिर बाबा को।

'रहेगा।' उसने कहा। और खुद को अजीब लगा कि यह वादा किससे कर रहा था?

बाबा का रेडियो



करण का पहला फोन आया। शायद जब बाबा की तनख्वाह कम हुई और घर में एक अजीब चुप्पी उतर आई।

'बेटा!'

करण ने सिर उठाया।

पिताजी रेडियो की तरफ देख रहे थे। उनकी उँगलियाँ उस पुगने डायल पर थीं।

'यह जब नहीं रहेगा...' उन्होंने बात पूरी नहीं की।

करण ने रेडियो को देखा। फिर बाबा को।

'रहेगा।' उसने कहा। और खुद को अजीब लगा कि यह वादा किससे कर रहा था?

पिताजी मुस्कुराए। वही हल्की मुस्कान जो उनके चेहरे पर तब आती थी जब वे जानते थे कि सामने वाला झूठ बोल रहा है, पर झूठ जरूरी है।

रेडियो से तब एक पुरानी धुन उठी। करण को याद नहीं आया कि यह गाना था या सिर्फ एक राग। पर उसने लैपटॉप बंद कर दिया।

वह उठा। कुर्सी खींची और पिताजी के पास बैठ गया।

रेडियो बजता रहा।

बाद में रात को जब पिताजी सो गए, करण ने फोन उठाया और सर्च किया- फिलिप्स रेडियो 1988 रिपेयर

जबलपुर।

पिता, जिनके हिस्से कर्तव्यों के नियुक्ति पत्र आए

पिता दिवस पर विशेष

गरिमा विजयवर्गीय

लेखक पत्रकार हैं।



कभी-कभी मुझे लगता है कि मां होने से ज्यादा मुश्किल होता है शायद पिता होना, कम डाँटते हैं, कम बोलते हैं, परिवार, दुनियादारी, सबकी चिंताओं के बीच पंख लगा कर उड़ता है जिनका दिन, पर रात को उठ-उठ कर देखते हैं, कहीं बिस्तर की सिलवटों के बीच उघड़ तो नहीं गए हैं, नन्हे-नन्हे दो पैर...

पिता कुछ कहते नहीं, तब भी नहीं, जब नहीं शामिल हो पाते व्यस्तता के चलते बच्चों की नन्ही सी दुनिया में, पर चेहरा बिना कहे रह पाता है कभी, जब देखते हैं अपनी संतति को अपनी दुनिया में मस्त होते हुए...

आंसुओं की कोई जगह ही नहीं होती उनकी आँखों में, पर पलकों को थोड़े पता होती है ये 'मॉय डेडी स्ट्रॉमस्ट' वाली थ्योरी, जब जरा सी भी आँच आ जाए अपनी नन्ही पर...

ना जाने कहीं से लाते हैं इतना हौसला, माँ भले ना देख पाये, मजबूती से थामे रहते हैं उन्हें हर दुःख तकलीफ में, पर नहीं रह पाते चट्टान सरीखे, जब टटोलते हैं अपने अक्स को, देर रात...

नहीं ले सकता थाह कोई उनके मन की, जब तय कर लेते हैं सफर चन्द्र लम्हों में, कितनी बदमाशी करते हो तुम

लोग, चुपचाप यहीं बैठे रहो से लेकर खुद उनका खिलौना बनने तक का...

असंख्य छोटी-छोटी चिंताएं, निराशाएं उनकी झोली में डाल देते हैं बच्चे, पर हर बार तैयार रहते हैं वो हौसलों की नई खेप के साथ, फूंक देते हैं बच्चों के कान में बस एक ही मंत्र, तुम्हारी सारी सफलताएं तुम्हारी और



असफलताएं मेरी...

हाँ,

सच में ज्यादा मुश्किल है, पिता होना, क्योंकि भले ना रखते हों 9 महीने खुद में समा के, पर बढ़ते रहते हैं 'अपना कद' 365 गुणा 24 घण्टे मौन रहकर...

महिला केन्द्रित एक्शन फिल्म है बाँबी देओल और आलिया की 'अल्फा'

फिल्म समीक्षा

आदित्य दुबे

लेखक वेबसाइट ई-अन्तर्भव के प्रबन्ध संचालक हैं।



यश राज फिल्म्स की आलिया भट्ट और शरवरी की फिल्म 'अल्फा' अगले माह तीन जुलाई को प्रदर्शित होगी जिसका ट्रेलर रिलीज कर दिया गया है। ट्रेलर इन दिनों लगभग पूरी फिल्म का अंदाज़ दे देते हैं। अल्फा दो खतरनाक और फाइटर्स लड़कियों की रोमांचक ओरीजिनल स्टोरी वाला एक जबरदस्त पॉपकॉर्न एंटरटेनर है। ट्रेलर में बाँबी देओल के चरित्र की झलक दिखाई गई है, जो आलिया भट्ट के चरित्र का मेंटर है। आलिया एक ऐसी भूमिका कर रही हैं, जिसे बचपन से ही मारने के लिए तैयार किया गया है और जो आगे चलकर अपने ही मेंटर से आमने-सामने की लड़ाई लड़ती है। ट्रेलर में अनिल कपूर की भी झलक दिखाई गई है, लेकिन सबसे चौंकाने वाली बात है ऋतिक रोशन की झलक।

फिल्म में शरवरी का चरित्र जानबूझकर रहस्य में रखा गया है क्योंकि उनकी भूमिका कहानी में अलग टिवस्ट लेकर आती है हालांकि ट्रेलर यह संकेत देता है कि वह बाँबी देओल को किसी भी कीमत पर रोकने के मिशन में आलिया का साथ देती नजर आएंगी। 'अल्फा' के स्टाइलिश और कूल विजुअल्स फिल्म को और भी प्रभावशाली बनाते हैं ? फिल्म का पार्श्व बेहद दमदार है। दुनिया के लोकप्रिय डीजे ह्यूएल के वैश्विक चार्टबस्टर ट्रैक -

यह फिल्म 'अल्फा' प्रोग्राम के इर्द-गिर्द घूमती है, जो एक खूँखार जासूस या किलिंग मशीन तैयार करने वाला गुप्त मिशन है। कहानी में आलिया भट्ट एक खतरनाक एजेंट की भूमिका में हैं। ऋतिक रोशन का चौंकाने वाला कैमियो भी फिल्म में है इसमें ऋतिक रोशन का रोल भरा है, जो इसमें जबरदस्त एनर्जी भरता है। यह एक महिला-केन्द्रित एक्शन थ्रिलर फिल्म है। शिव रवेल द्वारा निर्देशित इस फिल्म में आलिया भट्ट और शरवरी वाघ मुख्य भूमिकाओं में हैं, साथ ही बाँबी देओल और अनिल कपूर भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं



'जैमैकन बाम बाम' को भी फिल्म में शामिल किया गया है, जो इसमें जबरदस्त एनर्जी भरता है। यह एक महिला-केन्द्रित एक्शन थ्रिलर फिल्म है। शिव रवेल द्वारा निर्देशित इस फिल्म में आलिया भट्ट और शरवरी वाघ मुख्य भूमिकाओं में हैं, साथ ही बाँबी देओल और अनिल कपूर भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं

में नजर आए हैं। यह फिल्म 'अल्फा' प्रोग्राम के इर्द-गिर्द घूमती है, जो एक खूँखार जासूस या किलिंग मशीन तैयार करने वाला गुप्त मिशन है। कहानी में आलिया भट्ट एक खतरनाक एजेंट की भूमिका में हैं। ऋतिक रोशन का चौंकाने वाला कैमियो भी फिल्म में है इसमें ऋतिक रोशन

(कबीर) की झलक भर दिखाई देती है, जिसने फैंस के उत्साह को काफी बढ़ा दिया है। उनके एक्शन और स्क्रीन प्रेजेंस की काफी चर्चा है।

फिल्म को वाईआरएफ स्पाई यूनिवर्स जैसे 'पठान' और 'वॉर' के पैमाने पर बनाया गया है। हालांकि, कुछ दर्शकों को एक्शन सीन्स और वीएफएक्स थोड़े औसत लगे हैं, और उन्हें यह भी शिकायत है कि ट्रेलर में फिल्म की अधिकांश कहानी पहले ही प्रकट कर दी गई है। फिल्म को मार्वल की 'ब्लैक विडो' जैसी ओरीजिनल स्टोरी से प्रेरित माना जा रहा है। यह देखना दिलचस्प होगा कि आलिया और शरवरी मिलकर इस स्पाई यूनिवर्स में नया क्या लेकर आती हैं। फिल्म के ट्रेलर और टीजर को दर्शकों की तरफ से मिली-जुली प्रतिक्रिया देखने को मिली थी। अल्फा एक्स रिव्यू के अनुसार, कुछ लोगों का मानना है कि फिल्म पूरी तरह से आलिया भट्ट पर केंद्रित है, जबकि कुछ शरवरी की उपस्थिति को लेकर उत्सुक हैं।

अपने कैरियर में शोहरत के शिखर पर पहुँचे बाँबी इन दिनों तरह-तरह के चरित्रों में रंग भरते दिख रहे हैं। डायरेक्टर शिव स्वामी की फिल्म अल्फा में भी बाँबी ने एक कोच का रोल किया है जो आर्मी का एक दमदार फौजी है। उसकी बेटी है जिसका रोल प्ले किया है आलिया भट्ट ने। टीजर में इसकी कहानी और दमदार एक्शन की झलक देखने को मिलती है जो दर्शकों को आकर्षित करेगी। इस फिल्म के एक मिनिट पचपन सेकण्ड के वीडियो में आलिया ऐसे-ऐसे खतरनाक एक्शन करती नजर आ रही हैं, जिसे देखकर अभिताभ बच्चन और शाहरुख खान भी दंग रह गए ऐसी प्रतिक्रिया ने दर्शकों की रुचि को और बढ़ा दिया है।

विश्व संगीत दिवस

डॉ. लोकेन्द्र सिंह कोट

लेखक मेडिकल कॉलेज
रतलाम में शिक्षक हैं।

भारतीय दर्शन में कहा गया है कि सम्पूर्ण ब्रह्मांड का जन्म 'नाद' से हुआ। उपनिषदों में वर्णित 'ऊँ' को आदिनाद माना गया है। ऋषियों ने अनुभव किया कि यह संसार ध्वनियों और कंपन का विराट जाल है। आधुनिक विज्ञान भी यही कहता है कि ब्रह्मांड में प्रत्येक वस्तु निरंतर कंपन कर रही है। जब ऋषि ध्यान में बैठते थे तो उन्हें भीतर एक अनाहत नाद सुनाई देता था—एसी ध्वनि जो किसी टकराव से उत्पन्न नहीं होती। यही नाद आगे चलकर संगीत का आधार बना। इसीलिए भारतीय संगीत केवल मनोरंजन नहीं, साधना भी माना गया।

शब्द कभी-कभी असमर्थ हो जाते हैं। प्रेम, विरह, करुणा, भक्ति या उल्लास की कुछ अवस्थाएँ ऐसी होती हैं जिन्हें भाषा पूरी तरह व्यक्त नहीं कर पाती। तब संगीत हमारी ओर से बोलता है। जब कोई विरह गीत सुनाई देता है तो आँखें नम हो जाती हैं। किसी देशभक्ति गीत से रागों में ऊर्जा दौड़ने लगती है। भजन सुनते ही मन श्रद्धा से भर उठता है। यह संगीत का चमत्कार है कि वह सीधे भावनाओं के द्वार पर दस्तक देता है। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि संगीत मस्तिष्क के अनेक भागों को एक साथ सक्रिय करता है। यही कारण है कि एक धुन वर्षों पुरानी स्मृतियों को भी जगा सकती है।

यदि ध्यान से सुना जाए तो प्रकृति स्वयं सबसे बड़ी संगीतकार है। सुबह पक्षियों का कलरव, नदी का कलकल प्रवाह, हवा का वृक्षों से संवाद, समुद्र की लहरों का उतार-चढ़ाव, बादलों की गर्जना और वर्षा की रिमझिम—ये सब प्रकृति के वाद्य यंत्र हैं। भारतीय रागों का जन्म भी प्रकृति से ही हुआ। राग मेघ में वर्षा की गंध है, राग बसंत में फूलों की मुस्कान है, राग भैरव में उगते सूर्य की गंभीरता है और राग यमन में संध्या का सौम्य प्रकाश। संगीत वस्तुतः प्रकृति और मनुष्य के बीच का अदृश्य सेतु है।

आज विज्ञान जिस 'म्यूजिक थेरेपी' की बात कर रहा

संगीत: रगों में बहती अदृश्य नदी

शब्द कभी-कभी असमर्थ हो जाते हैं। प्रेम, विरह, करुणा, भक्ति या उल्लास की कुछ अवस्थाएँ ऐसी होती हैं जिन्हें भाषा पूरी तरह व्यक्त नहीं कर पाती। तब संगीत हमारी ओर से बोलता है। जब कोई विरह गीत सुनाई देता है तो आँखें नम हो जाती हैं। किसी देशभक्ति गीत से रागों में ऊर्जा दौड़ने लगती है। भजन सुनते ही मन श्रद्धा से भर उठता है। यह संगीत का चमत्कार है कि वह सीधे भावनाओं के द्वार पर दस्तक देता है। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि संगीत मस्तिष्क के अनेक भागों को एक साथ सक्रिय करता है। यही कारण है कि एक धुन वर्षों पुरानी स्मृतियों को भी जगा सकती है। यदि ध्यान से सुना जाए तो प्रकृति स्वयं सबसे बड़ी संगीतकार है। सुबह पक्षियों का कलरव, नदी का कलकल प्रवाह, हवा का वृक्षों से संवाद, समुद्र की लहरों का उतार-चढ़ाव, बादलों की गर्जना और वर्षा की रिमझिम—ये सब प्रकृति के वाद्य यंत्र हैं। भारतीय रागों का जन्म भी प्रकृति से ही हुआ। राग मेघ में वर्षा की गंध है, राग बसंत में फूलों की मुस्कान है, राग भैरव में उगते सूर्य की गंभीरता है और राग यमन में संध्या का सौम्य प्रकाश। संगीत वस्तुतः प्रकृति और मनुष्य के बीच का अदृश्य सेतु है।

है, उसकी झलक भारतीय परंपरा में सदियों से दिखाई देती है। प्राचीन ग्रंथ संगीत रत्नाकर और राग चिकित्सा संबंधी अनेक परंपराओं में यह उल्लेख मिलता है कि विभिन्न राग मन और शरीर पर विशिष्ट प्रभाव डालते हैं।

कहा जाता है—
राग भैरव मन को शांति और स्थिरता प्रदान करता है।

राग यमन तनाव और चिंता को कम करने में सहायक माना जाता है।

राग दरबारी कान्हड़ मानसिक अशांति को शांत करता है।

राग बागेश्री भावनात्मक संतुलन बढ़ाता है।

राग मालकौंस ध्यान और एकाग्रता को गहरा करता है।

राग मेघ मानस को शीतलता और ताजगी देता है।

यद्यपि इन प्रभावों पर आधुनिक वैज्ञानिक शोध अभी विकसित हो रहे हैं, फिर भी अनेक चिकित्सालयों में संगीत को पूरक चिकित्सा के रूप में अपनाया जा रहा है।

छिछले कुछ दशकों में चिकित्सा विज्ञान ने यह स्वीकार किया है कि संगीत केवल मनोरंजन नहीं बल्कि उपचार का एक प्रभावी माध्यम भी हो सकता है।



अनुसंधानों में पाया गया है कि मधुर संगीत सुनने से—

तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल का स्तर घट सकता है। रक्तचाप नियंत्रित होने में सहायता मिल सकती है। हृदय गति संतुलित होती है।

अवसाद और चिंता के लक्षण कम हो सकते हैं। नौद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

दरद की अनुभूति कम हो सकती है।

अल्जाइमर और डिमेंशिया के रोगियों में भी संगीत ने आश्चर्यजनक परिणाम दिखाए हैं। कई ऐसे रोगी जो अपने परिवारजनों को पहचान नहीं पाते, वे वर्षों पुराने गीत सुनकर अचानक स्मृतियों से जुड़ जाते हैं। संगीत मानो मस्तिष्क की उन गलियों तक पहुँच जाता है जहाँ दवाइयाँ कभी-कभी नहीं पहुँच पातीं।

योग परंपरा में संगीत को मन की एकाग्रता का साधन माना गया है। मंत्रोच्चार, कीर्तन, भजन और नादयोग इसी सिद्धांत पर आधारित हैं।

जब व्यक्ति ध्यान में बैठकर

मधुर वाद्य संगीत सुनता है तो उसकी श्वास धीमी होने लगती है। मस्तिष्क की तरंगें शांत अवस्था में प्रवेश करने लगती हैं। आधुनिक न्यूरोसाइंस इसे अल्फा और थीटा ब्रेन वेव्स की अवस्था से जोड़ती है। आर्ट ऑफ लिविंग, विपश्यना और अन्य अनेक आध्यात्मिक परंपराएँ भी ध्वनि और मौन के इस गहरे संबंध को स्वीकार करती

21 जून व एआई युग का योग दिवस

कटाक्ष

सुदर्शन कुमार सोनी

लेखक व्यंग्यकार हैं।



21 जून आते ही देश में योग का तापमान कैसे ही चढ़ने लगता है जैसे चुनाव आते ही नेताओं में जनसेवा का ज्वर चढ़ता है। जो लोग साल भर सुबह आठ बजे तक बिस्तर से बाहर नहीं निकलते, वे भी योग दिवस पर सूर्योदय से पहले पार्क में पहुँच जाते हैं। ऐसा लगता है मानो शरीर नहीं, कैलेंडर योग करता हो। साल भर योग से कोसों दूर रहने वाले लोग इस दिन ऐसे उतावले दिखाई देते हैं जैसे एक दिन में ही मोक्ष का ठेका मिल जाने वाला हो।

योग दिवस का सबसे बड़ा चमत्कार यही है कि एक दिन के लिए पूरा देश योगी बन जाता है। जिनकी कमर साल भर कुर्सी और मोबाइल के गटबंधन में बंधक बनी रहती है, वे भी कैमरे के सामने ऐसी मुद्रा बनाते हैं जैसे पतंजलि ने उन्हें अपना आध्यात्मिक उत्तराधिकारी नियुक्त कर दिया हो। फोटो खिंचती है, रील बनती है, पोस्ट चढ़ती है और अगले ही दिन योग का उत्साह नौ-दो ग्यारह हो लोग वास्तव में रोज योग करते हैं, उन्हें 21 जून की कोई विशेष प्रतीक्षा नहीं रहती। उनके लिए तो हर दिन योग दिवस है। वे जानते हैं कि योग का संबंध मंच से कम और मन से अधिक है। लेकिन हम आयोजनप्रिय लोग हैं। हमें लगता है कि किसी भी अच्छे चीज का महत्व

तब तक नहीं बढ़ता जब तक उसके लिए मंच, माइक, बैनर और ड्रोन कैमरे की व्यवस्था न हो जाए। इसलिए योग भी धीरे-धीरे साधना से ज्यादा इवेंट बनता जा रहा है। कई लोगों के लिए योग अब स्वास्थ्य का नहीं, हाजिरी का विषय बन गया है।

अब कल्पना कीजिए कि एआई युग में योग दिवस कैसा होगा। सुबह पार्क में लोग कम और उनके डिजिटल अवतार ज्यादा दिखाई देंगे। कोई व्यक्ति घर में रजाई ओढ़कर खरिटे ले रहा होगा, लेकिन उसका एआई अवतार मैदान में सूर्य नमस्कार कर रहा होगा। उपस्थिति भी दर्ज हो जाएगी और पसीना भी वर्चुअल बह जाएगा। आने वाले समय में शायद फिटनेस भी क्लाउड पर अपलोड होने लगे।

न जमाने का पहला आसन होगा प्रॉम्प्टासन। इसमें साधक खुद योग नहीं करेगा, बल्कि एआई से पूछेगा— 'मुझे बिना पसीना बहाएँ स्वास्थ्य रहने का उपाय बताओ।' यह ऐसा आसन होगा जिसमें मेहनत की जगह निर्देश और साधना की जगह सर्च हिस्ट्री काम करेगी। स्क्रीनदर्शनआसन — इसमें व्यक्ति योग वीडियो देखकर ही संतुष्ट हो जाता है। दर्ज हो जाता है कि गुरुजी को शीर्षासन करते देख उसकी भी कुछ कैलेंडर पिचल गई होगी। यह दुनिया का पहला आसन है जिसमें कैलेंडर नहीं, केवल डेटा खर्च होता है।

चैटजीपीटीआसन — इस आसन में साधक हर सवाल का जवाब एआई से पूछता है। धीरे-धीरे वह यह भी पूछने लगता है कि आज उसे क्या सोचना चाहिए। इसका सबसे बड़ा लाभ यह है

कि दिमाग पर बोझ नहीं पड़ता, क्योंकि उसका अधिकांश काम पहले ही आउटसोर्स हो चुका होता है।

डीपफेकासन इस आसन में व्यक्ति वह दिखने की कोशिश करता है जो वह वास्तव में नहीं है। चेहरे पर कृत्रिम मुस्कान, आवाज़ में कृत्रिम मिठास और व्यक्तित्व में कृत्रिम चमक। यह ऐसा आसन है जिसमें वास्तविकता सबसे पहले शीर्षासन करती है।

संदेश आ जाएगा। आज के समय में मन को एक मिनट तक स्थिर रखना शायद चक्रासन से भी कठिन कला बन चुका है। पहले मन बंदर की तरह उछलता था, अब उसे मोबाइल ने जेट इंजन लगा दिया है।

एआई युग में योगगुरु भी बदल जाएंगे। पहले गुरु कहते थे—'आँखें बंद करो।' अब एआई कहेगा—'कृपया कैमरा ऑन करें, आपकी एकाग्रता का विश्लेषण किया जा रहा है।' पहले साधक आत्मनिरीक्षण करता था, अब एल्गोरिथ्म उसका निरीक्षण करेगा। असल में योग की सबसे बड़ी चुनौती शरीर को मोड़ना नहीं, मन को रोकना है। शरीर का शीर्षासन कुछ दिनों में सीखा जा सकता है, लेकिन विचारों का शीर्षासन रोकने में वर्षों लग जाते हैं। इसलिए सच्चे योगियों को किसी विशेष दिवस की आवश्यकता नहीं पड़ती। उनके लिए हर दिन योग दिवस है।

शायद आने वाले समय का सबसे बड़ा योगसूत्र यही होगा—'पहले मोबाइल को मौन करो, फिर मन को।' क्योंकि एआई के युग में मन की शांति, आत्म-नियंत्रण और एकाग्रता ही सबसे दुर्लभ आसन बनते जा रहे हैं। बाकी आसन तो मशीनें भी कर लेंगी, लेकिन मनुष्य होने का आसन अभी भी मनुष्य को ही करना पड़ेगा।

योग दिवस विशेष

सीमा देवेन्द्र

लेखक साहित्यकार हैं।



अरे क्या गुड़िया की मम्मी... थोड़ी तुम भी घूमने निकला करो, गुड़िया के पापा कितना घूमते थे...?

दुबे भाभी बोली...

बाहर निकलोगी तो मन बहलोगा, थोड़ी बाहर की हवा लगेगी, वहाँ तरह तरह के लोग दिखेंगे, इसकी उसकी बातें होंगी।

मैं बोली— क्या बताऊँ भाभी, मुझे इतना तो नहीं बनता लेकिन मैं अपने हिस्से से थोड़ा बहुत घूम लेती हूँ। नौ प्राक्लम होने के कारण डाक्टर बोलते हैं घूमो मार पैरों का स्टेमाल कम से कम करो। इसलिए एकाध मार पैरों को टी टेबल पर फेला कर थोड़ा आराम आराम से निकल पड़ती हूँ।

अब जाना कहीं तक ? ज्यादा बनती तो है नहीं... धीरे धीरे पहले वाट्सएप तक पहुँचने की कोशिश करती हूँ। ये थोड़ा पास पड़ता है इसलिए देखती हूँ वहाँ का मौसम कैसा है ? क्या चल रहा है ? कोई अपने वाले हैं कि नहीं ? आजकल हरियाले सिमल तो लोग खुद ही बंद कर देते हैं।

भाभी आपको पता है यहाँ लोग गुप्त तरीके से आते हैं और रहते भी हैं लेकिन पता नहीं चलता। जैसे हिमालय की कन्द्राओं में, गुफाओं में बाबा लोग रहकर भक्ति करते हैं, सैम ऐसे ही यहाँ पे लोग (भक्त) चैट करते हैं।

वैसे है अच्छी जगह, आप भी जाना कभी। ज्यादातर लोग यहाँ समूह में रहते हैं, इसलिए दिनभर शोरगुल चलता रहता है। बस यहाँ ट्रेफिक बहुत रहता है। खैर ! अपना क्या ? अपने तो रंग डेरा देखने आता हूँ।

फिर थोड़ी हिम्मत जुटाते हुए धीरे धीरे आगे बढ़कर फेसबुक तक पहुँचती हूँ वो भी बड़ी मुश्किल से, कछुए की चाल से। यहाँ थोड़ा विश्राम कर लेती हूँ। इधर आवाजाही रहती तो है पर इतनी नहीं। यहाँ ट्रेफिक भी कम रहता है। लोग आते जाते रहते हैं ऐसी कोई दिक्कत वाली बात नहीं। थोड़ी शांति रहती है तो मैं भी थोड़ा रूककर यहाँ के नजारे देख लेती हूँ। समय होता है तो कभी कभी दो एक बाबाओं के प्रवचन सुन लेती हूँ। यहाँ खाने-पीने का मजमा लगा रहता है, वो

ई वॉकिंग और मैं

भी केवल खाने का हॉ, पीने की नहीं... (मतलब ज्यूस वगैरह)।

कभी कोई सेलीब्रेशन करते दिख जाते हैं तो उनको बधाई वधाई दे के फिर आगे बढ़ जाती हूँ।

अरे भाभी क्या बताऊँ आप मानोगे नौ इतने में ही इतनी थक जाती हूँ के बता नहीं सकती ? लेकिन फिर सोचती हूँ थोड़ी और आगे इन्स्टा तक चल लें जैसे तैसे, फिर बार बार आने की थोड़ी ना बनेगी लेकिन सोचती हूँ चलो सेहत के लिए ठीक है थोड़ा बदलाव हो जाता है



और कोई बात नहीं। इसके आगे थ्रेड तक भी अपना प्लॉट है पर वो थोड़ा एक तरफ पड़ जाता है। इसलिए कब गई थी याद नहीं। हॉ टवीटर पर भी था वो तो डिसमिस्ड। इतना कौन सम्भाले ?

भाभी, अपने को तो जैसे कभी अपने वाले दिख जाए बस अपनी तो इतनी ज सोच है।

हाँ इन जगहों पर आपको लालबत्ती कहीं नहीं दिखेगी लेकिन यहाँ आए गए लोगों के पदचिह्न जरूर मिल जाते हैं कि वो एक घंटा पहले आए थे कि पाँच घंटा पहले थे।

यहाँ की व्यवस्था अलग है, यहाँ पर हरियाले सिमल चालू तो रहते हैं लेकिन कोई अपना सिमल बन्द करता है तो उसे दूसरे भी दिखाई नहीं देगा। लेकिन यहाँ हो रही गुप्त मंत्रणा आजकल ज्यादा देखने सुनने में आ रही है। कई लोग लगे हुए हैं या कहना चाहिए थिडे रहते हैं।

अब इतनी दूर आए हैं तो अपने को तो ये देख के ही मन को तसल्ली मिल जाती है बस के, वो भी आए थे

थोड़ी देर पहले और उनकी सब कुशल मंगल है।

आजकल यूँ तो किसी को कोई फुर्सत नहीं मिलती पर इन्स्टा पर ये लोग चहलकदमी करते जरूर देखे जा सकते हैं। अच्छे वैसे घूमने के लिए इधर आजकल विकास अच्छे हो गया है। अब विकास की बात करें तो हार्नॉक मन नहीं है बात बढ़ने का पर... हमारे प्रधानमंत्री जी और मुख्यमंत्री जी की कृपा से विकास सभी जगह दिखाई दे रहा है और विकास अपनों को राहत भी दे रहा है इसलिए सब इसके पीछे भाग रहे हैं।

लेकिन देखो ना इसी के कारण आए दिन कितना ट्रेफिक जाम रहता है।

अब मुझे क्या है भाभी, मैं तो कभी भीड़ का हिस्सा बनना पसंद नहीं करती। मेरा नाम ही मुझको अपने में समेटे रखता है सदैव।

लोग तो यहाँ थोड़ी थोड़ी देर में आते रहते हैं और थोड़ा ठहर के बातचीत (चैटिंग वैंटिंग) भी कर लेते हैं। और इधर भीड़ इसलिए भी आ रही है क्योंकि ये मसाला पॉइन्ट है यहाँ चाट पकौड़ी फेशन जिन्दगी की रील सब दिख जाती है।

सच बताऊँ मुझे तो भीड़ पसंद नहीं है लेकिन मेरे तो सारे बच्चे इधर ही रहते हैं इसलिए उनको देखने निकल जाती हूँ बस 'यदा कदा'।

बाकी लोगों का तो क्या, सब अपने अपने हिस्सा का बूँद ही लेते हैं और ये उनका अपना स्तर होता है। इन जगहों पर तो ज्ञानी ध्यानी भी उसी के अनुरूप हो जाते हैं। ये हरियाले माध्यम सेहत को जिन्दगी को कितना हराभरा रख सकेंगे ये तो समय ही बताएगा।

अच्छे चीज की पहचान कम लोग ही कर पाते हैं। क्योंकि जो भीड़ में रहते हैं उन्हें वही कैटेगरी और स्टेटस जमते हैं।

मुझे तो भाभी ये सब जरा कम ही जमता है, ऐसा भीड़भाड़, ना बाबा ' ये मुँह और मसूर की दाल' ना कभी नहीं।

ओह... अरे मैं भी न, बात बात में कहीं तक आ गई? पता भी नहीं चला ? सच में दुबे भाभी अपन बहुत दिनों में मिलते इसलिए इतनी बात हो गयी।

इसीलिए बच्चे कहते हैं मम्मा ज्यादा दूर मत जाया करो कि लौटना मुश्किल हो। यहाँ घूम लिया करो, 'सबै भूमि गोपाल की।'

मैं बोली... (हौरे ये ये प्रेमभाव साथ में जाएगा) और कुछ नहीं !

तू जहाँ जहाँ चलेगा मेरा साथ साथ होगा।

विश्व योग दिवस पर विशेष

सदीप सृजन

लेखक पत्रकार हैं।



'योग' शब्द संस्कृत धातु युज से बना है, जिसका अर्थ है-जोड़ना। योग शरीर को मन से, मन को आत्मा से और आत्मा को परमात्मा से जोड़ता है। महर्षि पतंजलि ने कहा है- 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', अर्थात् मन की चंचल वृत्तियों का निरोध ही योग है। जब मन शांत होता है, तब जीवन की अनेक समस्याएँ स्वतः सरल हो जाती हैं। इसलिए योग केवल आसनों का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मिक संतुलन और आंतरिक शांति का मार्ग है। योग की परंपरा वैदिक काल से चली आ रही है। भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को उपदेश देते हैं—

'योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय। सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।' अर्थात् सफलता और असफलता में समभाव रखते हुए, आसक्ति छोड़कर कर्म करना ही योग है। गीता का एक अन्य प्रसिद्ध सूत्र है- 'योगः कर्मसु कौशलम्', अर्थात् कर्मों में कुशलता ही योग है। योगी व्यक्ति बिना तनाव और लालसा के अपने कर्तव्यों का निर्वहन करता है, जिससे जीवन अधिक संतुलित और सहज बनता है।

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और

जीवन को सहज, सरल और नैतिक बनाता है योग

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि-मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का आधार है। इनमें यम और नियम नैतिक जीवन की मजबूत नींव रखते हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसे यम तथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान जैसे नियम व्यक्ति के चरित्र को सुदृढ़ बनाते हैं।

समाधि-मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का आधार है। इनमें यम और नियम नैतिक जीवन की मजबूत नींव रखते हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसे यम तथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान जैसे नियम व्यक्ति के चरित्र को सुदृढ़ बनाते हैं।

आज तनाव अधिकांश शारीरिक और मानसिक समस्याओं का मूल कारण बन चुका है। नियमित योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ, लचीला और ऊर्जावान बनाता है। प्राणायाम श्वास को संतुलित कर मानसिक तनाव कम करता है, जबकि ध्यान मन को एकाग्र और शांत बनाता है। सूर्य नमस्कार पूरे शरीर को सक्रिय करता है और श्वासान गहन विश्राम प्रदान करता है। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों ने भी सिद्ध किया है कि योग नौद की गुणवत्ता सुधारता



है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है तथा मानसिक स्पष्टता प्रदान करता है।

योग का एक महत्वपूर्ण संदेश है-सादगी। आज

जितना अधिक मनुष्य संग्रह करता है, उतनी ही चिंताएँ बढ़ती हैं। योग अपरिग्रह और संतोष का पाठ पढ़ता है। कहा गया है- 'संतोषः परमं सुखम्', अर्थात् संतोष ही सर्वोच्च सुख है। योगी व्यक्ति आवश्यकताओं को सीमित रखकर जीवन को सरल बनाता है और भौतिक वस्तुओं का दास नहीं बनता।

यान के माध्यम से व्यक्ति वर्तमान में जीना सीखता है। वह न तो अतीत की स्मृतियों में उलझता है और न ही भविष्य की चिंताओं में। परिणामस्वरूप जीवन अधिक सहज, संतुलित और आनंदमय बन जाता है। योग की विशेषता यह भी है कि इसके लिए किसी महंगे उपकरण या विशेष व्यवस्था की आवश्यकता नहीं होती। एक शांत स्थान, थोड़ी-सी जागरूकता और नियमित अभ्यास ही पर्याप्त है।

योग का सबसे गहरा प्रभाव नैतिकता पर पड़ता है। यम और नियम व्यक्ति को सत्य, संयम, करुणा और आत्मन्यासन की ओर प्रेरित करते हैं। अहिंसा केवल शारीरिक हिंसा से बचना नहीं, बल्कि विचारों और वाणी में भी संवेदनशीलता बनाए रखना है। सत्य व्यक्ति को आत्मविश्वास देता है, जबकि ब्रह्मचर्य और संयम जीवन में संतुलन स्थापित करते हैं।

आज अधिकांश लोग समयाभाव का बहाना बनाते हैं, जबकि प्रतिदिन केवल 20 से 30 मिनट का योगाभ्यास भी जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है। योग दिवस हमें स्मरण कराता है कि योग कोई बोझ नहीं, बल्कि जीवन का उत्सव है। इसकी वास्तविक सफलता सरकारी कार्यक्रमों में नहीं, बल्कि व्यक्तिगत जीवन में नियमित अभ्यास से प्राप्त होती है।

योग जीवन को सहजता, सरलता और नैतिकता प्रदान करने वाला अमृत है। यह केवल व्यायाम नहीं, बल्कि संतुलित, स्वस्थ और मूल्यनिष्ठ जीवन जीने की कला है। जो व्यक्ति योग को अपनाता है, वह स्वयं सुखी रहता है और अपने आसपास भी शांति तथा सकारात्मकता का वातावरण निर्मित करता है। इसलिए योग को केवल एक दिवस तक सीमित न रखकर जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए। योग से ही स्वास्थ्य, संतुलन, शांति और सच्चे मानव जीवन की प्राप्ति संभव है।

योग : स्वस्थ मानवता, संतुलित प्रकृति और सतत भविष्य का आधार



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

राजेन्द्र शुक्ल

(लेखक मध्यप्रदेश के उप मुख्यमंत्री हैं)

भारत की प्राचीन सांस्कृतिक परंपरा ने विश्व को सदैव जीवन जीने की दिशा दी है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का भाव केवल एक दर्शन नहीं, बल्कि मानवता के कल्याण का मार्ग है। इसी परंपरा का अमूल्य उपहार है - योग। आज योग केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण विश्व में स्वस्थ, संतुलित और शांतिपूर्ण जीवन का माध्यम बन चुका है।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व में संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मान्यता मिलना भारत की सांस्कृतिक शक्ति और आध्यात्मिक विरासत की वैश्विक स्वीकार्यता का प्रतीक है। यह केवल एक दिवस की औपचारिकता नहीं, बल्कि मानवता को बेहतर भविष्य देने का वैश्विक अभियान है। प्रधानमंत्री जी ने योग को जन-जन तक पहुँचाकर उसे आधुनिक जीवनशैली का हिस्सा बनाया है। आज विश्व के करोड़ों लोग योग को स्वास्थ्य, मानसिक

संतुलन और आत्मिक शांति के लिए अपना रहे हैं।

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन का समग्र विज्ञान- आज जब दुनिया जलवायु परिवर्तन, असंतुलित जीवनशैली, मानसिक तनाव और बढ़ती बीमारियों जैसी चुनौतियों का सामना कर रही है, तब योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन का समग्र विज्ञान बनकर सामने आता है। योग हमें यह सिखाता है कि जीवन केवल उपभोग का नाम नहीं है। भविष्य केवल संसाधनों के दोहन से सुरक्षित नहीं होगा। सतत विकास का अर्थ है - संसाधनों का सजग, संवेदनशील और विवेकपूर्ण उपयोग।

प्रकृति का सम्मान और शरीर का सम्मान - दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। जिस प्रकार प्रकृति के संतुलन को बनाए रखना आवश्यक है, उसी प्रकार अपने शरीर और मन के संतुलन को बनाए रखना भी उतना ही आवश्यक है। योग हमें यही संतुलन सिखाता है। यही कारण है कि प्रधानमंत्री श्री मोदी जी द्वारा दिए गए "Lifestyle for Environment (LiFE)" के मंत्र और योग का दर्शन एक-दूसरे के पूरक हैं। LiFE हमें जिम्मेदार जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देता है और योग उस जीवनशैली को व्यवहार में उतारने की शक्ति देता है।

मानवता का भविष्य उपभोग में नहीं, संयमित और सजग जीवन में निहित - आज दुनिया में संसाधनों की प्रतिस्पर्धा बढ़ रही है, लेकिन मानवता का

भविष्य केवल अधिक उपभोग में नहीं, बल्कि संयमित और सजग जीवन में निहित है। योग हमें भीतर से अनुशासित बनाता है। यह हमें सिखाता है कि सुख केवल भौतिक उपलब्धियों से नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन और आत्मिक शांति से प्राप्त होता है। प्रधानमंत्री जी द्वारा दिए गए 'पंच प्रण' के संकल्पों में विकसित भारत का निर्माण, गुलामी की मानसिकता से मुक्ति, विरासत पर गर्व, एकता और नागरिक कर्तव्य का भाव - इन सभी का आधार स्वस्थ और जागरूक नागरिक ही हो सकते हैं। योग इस दिशा में सबसे प्रभावी माध्यम है। जब व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होगा, तभी वह राष्ट्र निर्माण में अपनी सर्वोत्तम भूमिका निभा सकेगा।

'फिट इंडिया मूवमेंट' भी इसी सोच का विस्तार है। स्वस्थ भारत ही सक्षम भारत बन सकता है। आज स्वास्थ्य का अर्थ केवल अस्पताल और उपचार नहीं रह गया है। आधुनिक स्वास्थ्य व्यवस्था का केंद्र अब "Preventive Healthcare" यानी रोगों की रोकथाम बन रहा है। यदि हम अपनी जीवनशैली को संतुलित रखें, नियमित योग करें, मानसिक तनाव को नियंत्रित करें और प्रकृति के अनुरूप जीवन जिएं, तो अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है। मध्यप्रदेश में सस्करा स्वास्थ्य सेवाओं को केवल उपचार तक सीमित नहीं रख रही है, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। योग, आयुष, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य और जन-जागरूकता को हम स्वास्थ्य नीति का महत्वपूर्ण हिस्सा

बना रहे हैं। हमारा प्रयास है कि नागरिक लंबे जीवन के साथ स्वस्थ, सक्रिय और गरिमापूर्ण जीवन जिएं।

आज विश्व के सामने एक बड़ी चुनौती 'मानसिक स्वास्थ्य' भी है। आधुनिक जीवन में भौतिक सुविधाएँ बढ़ी हैं, लेकिन मानसिक शांति कम होती जा रही है। चारों ओर तनाव, प्रतिस्पर्धा, असुरक्षा और असंतुलन दिखाई देता है। ऐसे समय में योग हमें भीतर से जोड़ने का माध्यम बनाता है। योग केवल शरीर को स्वस्थ और सशक्त बनाने का अभ्यास नहीं है, बल्कि यह मन, बुद्धि और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है।

जब व्यक्ति स्वयं के भीतर स्थिर होता है, तभी वह समाज और प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनाता है। योग हमें प्रतिक्रिया नहीं, बल्कि संतुलित दृष्टि सिखाता है। यह हमें बाहरी अराजकता के बीच भी भीतर की शांति खोजने की क्षमता देता है। यही कारण है कि आज योग की आवश्यकता केवल भारत को नहीं, सम्पूर्ण विश्व को है।

जलवायु परिवर्तन के इस दौर में भी योग की प्रासंगिकता और बढ़ जाती है। बढ़ता प्रदूषण, असंतुलित खान-पान, निष्क्रिय जीवनशैली और मानसिक तनाव मानव शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित कर रहे हैं। योग शरीर की प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। यह व्यक्ति को शारीरिक रूप से सक्षम, मानसिक रूप से संतुलित और भावनात्मक रूप से स्थिर बनाता है।

स्वस्थ मानव संसाधन ही किसी राष्ट्र को सबसे बड़ी पूंजी होते हैं। केवल आर्थिक संसाधन किसी देश को महान

नहीं बनाते। यदि नागरिक स्वस्थ, जागरूक, अनुशासित और सकारात्मक होंगे, तभी राष्ट्र दीर्घकालिक विकास की दिशा में आगे बढ़ सकेगा। इसलिए योग केवल व्यक्तिगत अभ्यास नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण का भी माध्यम है।

आज आवश्यकता है कि हम योग को एक दिवस तक सीमित न रखें, बल्कि उसे दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएँ। बच्चों से लेकर युवाओं और वरिष्ठ नागरिकों तक, हर आयु वर्ग के लिए योग उपयोगी है। विशेष रूप से युद्धजन स्वास्थ्य और जैरियाट्रिक केयर के संदर्भ में योग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्वस्थ और शांतिपूर्ण वृद्धवस्था केवल चिकित्सा से नहीं, बल्कि संतुलित जीवनशैली से संभव है। योग वरिष्ठ नागरिकों को सक्रिय, आत्मनिर्भर और मानसिक रूप से सकारात्मक बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

भारत ने सदैव विश्व को केवल विचार नहीं, बल्कि जीवन का मार्ग दिया है। योग उसी मार्ग का प्रकाश है। यह शरीर, मन, समाज और प्रकृति - सभी के बीच संतुलन स्थापित करने की प्रक्रिया है। यदि मानवता को स्वस्थ, शांतिपूर्ण और सतत भविष्य की ओर बढ़ाना है, तो योग को जीवन का हिस्सा बनाना ही होगा।

आइए, हम सब योग को केवल अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन दर्शन के रूप में अपनाएँ और स्वस्थ मानवता, संतुलित प्रकृति तथा विकसित भारत के निर्माण में अपनी भूमिका निभाएँ।

कभी त्यसनों और डिप्रेसन के शिकार थे, फिर योग ने बदल दी जिंदगी

विश्व योग दिवस पर जानिए पतंजलि योग समिति के बैतूल जिला प्रभारी सुनील कुबड़े की प्रेरक कहानी

बैतूल। कभी तंबाकू की लत, आर्थिक तंगी और गहरे अवसाद से जूझने वाले एक युवा ने योग के सहारे न सिर्फ खुद को संभाला, बल्कि आज हजारों लोगों के जीवन में नई ऊर्जा और उम्मीद का संचार कर रहा है। यह कहानी है, पतंजलि योग समिति के जिला प्रभारी सुनील कुबड़े की, जिन्होंने योग को अपना जीवन बनाकर एक नई पहचान बनाई।

दिन में अपनी छोटी-सी ऑटो शॉप में वाहनों को दुरुस्त करने वाले सुनील कुबड़े, हर सुबह लोगों के तन और मन को स्वस्थ बनाने का कार्य करते हैं। चार पहियों वाले वाहनों को सड़क पर सुरक्षित चलाने की तैयारी करने वाले सुनील, आज हजारों लोगों को जीवन की सही दिशा दिखा रहे हैं।

सघर्ष से भरा था जीवन... - आमला विकासखण्ड के एक छोटे से गांव रमली से बैतूल आए सुनील कुबड़े बताते हैं कि करीब 20-21 साल पहले उनका जीवन बेहद कठिन दौर से गुजर रहा था। उन्हें आर्थिक परेशानियाँ थीं, तंबाकू और अन्य व्यसनों की आदत थी, शरीर बोज़ लगने लगा था और मन पूरी तरह टूट चुका था। वे गहरे डिप्रेसन में चले गए थे। वे बताते हैं कि, 'कई बार तो मन में विचार आता था कि ऐसे जीवन से बेहतर है कि जीवन ही समाप्त कर लिया जाए।'



योग बना जीवन का टर्निंग पॉइंट... - इसी बीच वर्ष 2005 में भोपाल में योग गुरु स्वामी रामदेव का योग शिविर लगा। किसी के कहने पर वे अनमने मन से शिविर में शामिल हुए, लेकिन महज तीन दिनों में उन्हें अपने तन और मन में अद्भुत सकारात्मक परिवर्तन महसूस होने लगा। सुनील कहते हैं, 'स्वामी रामदेवजी की बातें और योग की साधना ने मेरे भीतर एक नई चेतना जगा दी। पहली बार लगा कि मैं सचमुच जी रहा हूँ।'

कब छूट गई बुरी आदतें, पता ही नहीं चला... - भोपाल से बैतूल लौटने के बाद वे नियमित रूप से स्थानीय योग कक्षाओं में शामिल होने लगे। योग से धीरे-धीरे व्यसन छूट गए और योग उनके जीवन का अभिन्न हिस्सा बन गया। वे कहते हैं, 'मैंने स्वयं को योग के लिए समर्पित कर दिया। कब योग ने एक नया 'सुनील कुबड़े' खड़ा कर दिया, मुझे स्वयं भी पता नहीं चला। उस बढ़ती रही, लेकिन शरीर और मन पहले से अधिक युवा होते गए। आज 52 वर्ष की उम्र में भी मैं स्वयं को 32 वर्ष का महसूस करता हूँ।'

एक लाख से अधिक लोगों को योग से जोड़ चुके हैं... - योग की इस यात्रा ने उन्हें केवल व्यक्तिगत बदलाव तक सीमित नहीं रखा। वे धीरे-धीरे पतंजलि योग समिति से जुड़े और आज भारत स्वाभिमान न्यास के बैतूल जिला प्रभारी तथा न्यास की संवाद समिति के प्रदेश प्रभारी के रूप में कार्य कर रहे हैं। पिछले दो दशकों में वे एक लाख से अधिक लोगों को योग से जोड़ चुके हैं। उनका सपना है कि बैतूल जिले का हर बच्चा योग से जुड़े और स्वस्थ, संस्कारित एवं सकारात्मक जीवन जिए।

योग अपना काम खुद करता है... - सुनील कुबड़े कहते हैं, 'जैसे हम इत्र लगाते हैं और उसकी सुगंध अपने आप फैलने लगती है, ठीक उसी प्रकार यदि कोई व्यक्ति ऑफलाइन या ऑनलाइन योग कक्षा से जुड़ जाए, तो योग अपना काम स्वयं शुरू कर देता है।' विश्व योग दिवस पर सुनील कुबड़े की कहानी, इस बात का जीवंत उदाहरण है कि योग केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन को निराशा से आशा, बीमारी से स्वास्थ्य और भटकाने से उद्देश्य की ओर ले जाने वाली एक सशक्त जीवनशैली है।

तहसील पत्रकार संघ ने इटारसी के पत्रकार पर हमले के विरोध में एसपी के नाम एसडीओ पुलिस को ज्ञापन सौंपा

सोहागपुर। तहसील पत्रकार संघ सोहागपुर के तत्वावधान में पुलिस अधीक्षक नर्मदापुरम श्री साई कृष्णा एस थोटा के नाम एक ज्ञापन अनुविभागीय अधिकारी पुलिस सोहागपुर संजु चौहान को सौंपा गया। इस ज्ञापन में इटारसी के अधिमान्य पत्रकार रमेश पटेल के साथ हुई मारपीट के आरोपियों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई तथा निष्पक्ष जांच कर उचित कार्रवाई किए जाने की मांग की है। उल्लेखनीय है कि इटारसी निवासी अधिमान्य पत्रकार रमेश पटेल के साथ हाली-गलीज, मारपीट एवं जानलेवा हमला किया गया, जिसमें उन्हें गंभीर चोटें आई हैं। इस घटना से प्रकरण जगत में भारी आक्रोश व्याप्त है। घटना के बाद पुलिस ने आरोपी पक्ष के आवेदन पर पत्रकार रमेश पटेल के विरुद्ध भी काउंटर प्रकरण दर्ज किया गया है। यह अनुचित कार्रवाई निष्पक्ष जांच के अभाव में किया गया प्रतीत हो रही है। इस मामले में मुख्य आरोपी के विरुद्ध भी उचित एवं कठोर धाराओं में कार्रवाई किए जाने की आवश्यकता है। आरोपी द्वारा सोशल मीडिया पर भी अभद्र भाषा का प्रयोग किया गया था। इस पर भी



वैधानिक कार्रवाई किया जाना आवश्यक है। लोकतंत्र के चौथे स्तंभ के रूप में पत्रकार समाज की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। किसी समाचार में किसी व्यक्ति का नाम प्रकाशित करना या फोटो लगाना पत्रकार के विवेक एवं पत्रकारिता के दायित्व का हिस्सा होता है। केवल व्यक्तिगत नाराजगी या लोकप्रियता की भावना के चलते किसी व्यक्ति पत्रकार को घर बुलाकर उसके साथ मारपीट करना अत्यंत निन्दनीय एवं गंभीर अपराध है।

तहसील पत्रकार संघ सोहागपुर इस घटना की कड़ी निंदा करता है एवं मांग करता है कि मामले की निष्पक्ष जांच कर दोषियों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाए। इसके साथ ही पत्रकार रमेश पटेल के उपचार का उचित प्रबंध शासन स्तर से कराया जाए। वर्तमान समय में पत्रकारों के साथ अभद्र व्यवहार दर्ज मारपीट की घटनाएँ बढ़ रही हैं। कई बार राजनीतिक दबाव, व्यक्तिगत रंजित या अन्य कारणों से पत्रकारों के विरुद्ध बिना पूर्ण जांच

एस. द्विवेदी, बैतूल। बारिश के पूर्व

किसान खरीफ फसल के लिए खाद बीज का उठाव करने लगे हैं। सहकारी समितियों में खाद बीज के लिए किसानों की भीड़ लगने लगी है। अधिकारियों का कहना है कि जिले में खाद-बीज की व्यवस्था बनाई है। किसानों को किसी प्रकार से परेशान नहीं होना पड़ेगा। इधर किसानों ने खरीफ फसल की बोवनी की तैयारी शुरू कर दी है। खेत बनकर तैयार है। अब किसान खाद-बीज की व्यवस्था में जुटे हुए हैं। खाद-बीज के लिए किसान सोसायटी में पहुंचने लगे हैं। खाद-बीज की व्यवस्था के बाद बारिश होते ही बोवनी कार्य प्रारंभ कर दिया जाएगा। खरीफ फसल के लिए विभाग ने खाद का अग्रिम भंडारण किया है। जिससे विभाग का दावा है कि जिले में खाद की कोई कमी नहीं रहेगी। आवश्यकतानुसार किसानों को खाद-बीज उपलब्ध कराया जाएगा। अधिकारियों का कहना है कि सोसायटियों में पर्याप्त मात्रा में खाद उपलब्ध है। आवश्यकता पड़े तो और खाद की रैक बुलाई जाएगी। बता दें कि जिले में 4 लाख 56 हजार 050 हेक्टेयर क्षेत्र में खरीफ फसलों की बुआई की जायेगी।

पिछले साल 106009 एमटी खाद की हुई थी खपत - कृषि विभाग से मिली जानकारी के अनुसार विगत खरीफ सीजन में 1 अप्रैल से लेकर 30 सितंबर तक जिले भर में 106009 मेट्रिक टन खाद का उठाव हुआ था। जिसमें यूरिया 70580 मेट्रिक टन, एसएसपी 9770 एमटी, डीएमपी 12557



एमटी, एमओपी 2764, एनपीके 10338 मेट्रिक टन खाद की खपत हुई थी। इसे देखते हुए कृषि विभाग ने इस खरीफ सीजन के लिए 127400 मेट्रिक टन खाद का लक्ष्य रखा है। कृषि विभाग के सहयक उप संचालक सुरेंद्र पारते ने बताया कि खरीफ सीजन के लिए अब तक 77056 मेट्रिक टन खाद प्राप्त हो चुका है। जिसमें से 46402 मेट्रिक टन खाद किसानों को

वितरित कर दिया है, वहीं विभाग के पास अभी 30654 मेट्रिक टन खाद उपलब्ध है। इसके अलावा जैसे-जैसे मांग बढ़ रही है, खाद बुलाया जा रहा है। जिले में किसानों को खाद की कमी नहीं होने दी जायेगी।

किसानों को बारिश का इंतजार- खरीफ की बोवनी के लिए किसानों ने खेत बनाकर तैयार किए हैं। किसान अब बारिश होने के इंतजार में लगे हैं। मौसम विभाग का

कहना है कि 20 से 25 जून तक जिले में मानसून दस्तक दे सकता है। इसके पहले प्री मानसून की बारिश होने की संभावना बनी है। कृषि विभाग के अधिकारियों का कहना है कि पर्याप्त बारिश होने की स्थिति में किसान बोवनी करें अन्यथा कम बारिश में बोवनी करने पर बीज खराब होने की संभावना बनी रहती है। इसीलिए जमीन में पर्याप्त नमी होना अतिआवश्यक है। बोवनी को लेकर कृषि विभाग के अधिकारियों द्वारा किसानों को जागरूक भी किया जा रहा है।

21391 मेट्रिक टन बढ़ी खाद की मांग - इस साल कृषि विभाग ने खरीफ सीजन के रकबे में 540 हेक्टेयर की बढ़ोतरी की है। जिसके अनुपात में खाद की मांग भी बढ़ी है। पिछले साल जिले में 4 लाख 55 हजार 510 हेक्टेयर में खरीफ फसलों की बुआई हुई थी। जिसके अनुपात में 1 अप्रैल 25 से लेकर 30 सितंबर तक कुल 106009 मेट्रिक टन खाद का उठाव हुआ था। इसे देखते हुए कृषि विभाग ने 127400 मेट्रिक टन खाद का लक्ष्य रखा है। जिसमें अभी तक यूरिया 49511 एमटी, एसएसपी 8398 एमटी, डीएमपी 7957, एमओपी 2436 एमटी और एनपीके 8754 मेट्रिक टन प्राप्त हो चुका है। कृषि विभाग के अधिकारियों का कहना है कि अभी डिमांड के अनुरूप आधे खाद का स्टॉक प्राप्त हो चुका है और विभाग के पास 30654 मेट्रिक टन खाद का स्टॉक है। खाद की आवश्यकता के अनुसार और खाद बुलाई जायेगी।

इन फसलों का बढ़ा रकबा

जिले में जहां खरीफ सीजन की कुछ फसलों का रकबा बढ़ाया है, वहीं कुछ फसलों का रकबा कम भी किया है। इस साल धान का रकबा 42.872 से बढ़कर 44.000 कर दिया है, वहीं कोदोकेटकी का रकबा पिछले साल 0.639 हेक्टेयर था, वहीं इस साल कोदोकेटकी का रकबा बढ़कर 1.000 हेक्टेयर किया है। इसी प्रकार उड़द, मूंग, योग दलहन, तिल, रामतिल, मूंगफली, सोयाबीन, तिलहन, कपास का रकबा बढ़ाया है, वहीं ज्वार के रकबे में कमी की है। ज्वार का रकबा पिछले साल 5.234 हेक्टेयर था, इस साल 1.500 हेक्टेयर कर दिया है। कुल मिलाकर इस साल कृषि विभाग ने 540 हेक्टेयर रकबे में बढ़ोतरी की है।

जिले में खाद का स्टॉक

खाद	स्टॉक (मेट्रिक टन)
यूरिया	18527
एसएसपी	5514
डीएमपी	1008
एमओपी	1282
एनपीके	4323
योग	30654

इनका कहना है -

खरीफ की बोवनी को लेकर जिले में पर्याप्त मात्रा में खाद उपलब्ध है। अभी तक लगभग 70 हजार मेट्रिक टन खाद का वितरण किसानों को किया जा चुका है, वहीं लगभग 40 हजार मेट्रिक टन खाद का स्टॉक हमारे पास मौजूद है। इस साल खरीफ सीजन के लिए कुल 127400 मेट्रिक टन खाद की मांग का अनुमान है।

...आर.जी. रजक, उप संचालक, कृषि विभाग, जिला बैतूल

माहेश्वरी समाज नर्मदापुरम् के अध्यक्ष जगमोहनदास बाहेती निर्विरोध निर्वाचित

सोहागपुर। माहेश्वरी समाज नर्मदापुरम के पदाधिकारी निर्विरोध निर्वाचित घोषित किए गए हैं। सोहागपुर के वरिष्ठ अधिवक्ता जेपी माहेश्वरी ने बताया कि जिला चुनाव अधिकारी घनश्याम खोरा का उपास्थिति में माहेश्वरी समाज के चुनाव संपन्न हुए। जिसमें नाम वापसी के उपरांत अध्यक्ष श्री जगमोहन दास बाहेती शोभापुर उपाध्यक्ष श्री अनिल कुमार राठी इटारसी एवं श्री ललित किशोर राठी पिपरिया, सचिव श्री राज राठी पिपरिया सह सचिव श्री राजेश टावरी बाबई माखननगर कोषाध्यक्ष श्री सुरेश खटलोया सिवनी मालवा एवं श्री



अशोक कुमार घुर्का पिपरिया संगठन मंत्री श्री मनीष मोकाटी बनखेड़ी, प्रचार मंत्री श्री आशीष सोडानी पिपरिया निर्विरोध निर्वाचित घोषित किए गए हैं। श्री जेपी माहेश्वरी ने बताया कि नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को प्रमाण पत्र शपथ विधि समारोह में दिए जायेंगे। आपने शोभापुर माहेश्वरी समाज ने चुनाव के लिए एक स्थान दिया उनका आभार व्यक्त किया है। नवनिर्वाचित अध्यक्ष जगमोहन दास बाहेती ने सभी का आभार व्यक्त किया है सोहागपुर के वरिष्ठ अधिवक्ता जेपी माहेश्वरी ने समस्त पदाधिकारियों को बधाईयाँ प्रेषित की है।

निर्जला एकादशी व्रत पूजन अनुष्ठान समारोह 25 को

बैतूल। युवा साहू समाज सेवा संगठन जिला बैतूल के तत्वावधान में निर्जला (भीमसेनी) एकादशी एकादशी व्रत पूजन अनुष्ठान समारोह का आयोजन 25 जून दिन गुरुवार को शाम 6 बजे से तुलसी भवन विनोबा वाई बैतूल में आयोजित की जाएगी। पंडित पुष्येंद्र तिवारी ने बताया कि निर्जला एकादशी को भीमसेनी एकादशी भी कहा जाता है क्योंकि इस दिन बिना जल और अन्न ग्रहण किये भावान विष्णु की पूजा की जाती है। इस व्रत को करने से पूरे साल की सभी एकादशियों का पुण्य प्राप्त होता है। जो लोग साल भर की 24 एकादशियों का उपासक नहीं कर पाते हैं वे केवल इस व्रत को करके सभी एकादशियों के समान पुण्य प्राप्त कर सकते हैं। इस दिन जलरतमंदों को शरवत, मटका, छरता, पंखा और मीठे फल दान करने का विशेष महत्व शास्त्रों में बताया गया है।

कुत्ते के काटने पर अब मालिकों पर होगी एफआईआर

कुत्तों का पंजीयन और एंटी रेबीज टीकाकरण के निर्देश

बैतूल। नगर पालिका परिषद बैतूल ने शहरवासियों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए पालतू और आवाग कुत्तों को लेकर सख्त रुख अपनाया है। नगर पालिका ने स्पष्ट किया है कि यदि किसी पालतू कुत्ते द्वारा किसी व्यक्ति को काटा जाता है अथवा घायल किया जाता है, तो संबंधित कुत्ता मालिक के विरुद्ध कठोर कार्रवाई की जाएगी।



इसी प्रकार आवाग कुत्तों को आश्रय देने वाले व्यक्तियों को भी जिम्मेदार मानते हुए उनके खिलाफ कानूनी कदम उठाए जाएंगे। मुख्य नगर पालिका अधिकारी द्वारा जारी सूचना के अनुसार, नगरपालिका अधिनियम के तहत सार्वजनिक स्थानों पर कुत्तों को अनियंत्रित छोड़ना, बिना सुरक्षा उपायों के घुमाना तथा नागरिकों की सुरक्षा को खतरे में डालना दंडनीय अपराध की श्रेणी में आता है। नगर पालिका को ऐसे कुत्तों को पकड़ने, जव्त करने और आवश्यक कार्रवाई करने का

एफआईआर दर्ज कर पुलिस द्वारा विधिबद्ध कार्रवाई की जाएगी। नगर पालिका परिषद ने सभी पालतू कुत्ता मालिकों एवं आवाग कुत्तों को आश्रय देने वाले लोगों को अपने कुत्तों का अनिवार्य रूप से पंजीयन करवाने, एंटी रेबीज टीकाकरण करवाने, सार्वजनिक स्थानों पर पशु (लीश) का उपयोग करने तथा कुत्तों को अनियंत्रित रूप से न छोड़ने के निर्देश दिए हैं। नगर पालिका ने चेतावनी दी है कि नियमों का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध दंडात्मक कार्रवाई की जाएगी।



12^{वां} अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

'स्वस्थ आयु के लिए योग' | 'Yoga for Healthy Ageing'

सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम



श्रीमती द्रौपदी मुर्मु, भारत की माननीय राष्ट्रपति



मुख्य अतिथि
श्रीमती द्रौपदी मुर्मु
भारत की माननीय राष्ट्रपति



गरिमामयी उपस्थिति
मंगुभाई पटेल
राज्यपाल, मध्यप्रदेश
डॉ. मोहन यादव
मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

आयुष से आरोग्य

आयुष शिक्षा का विस्तार
9 आयुष महाविद्यालय संचालित एवं
9 नये आयुर्वेदिक महाविद्यालयों को स्वीकृति

तकनीकी नवाचार

'वैद्य आपके द्वार' योजना अंतर्गत ई-संजीवनी टेलीमेडिसिन परामर्श की सुविधा,
अब तक 23 हजार से अधिक को मिला लाभ

वेलनेस टूरिज्म को बढ़ावा

उज्जैन, ओंकारेश्वर, महेश्वर, कान्हा जैसे 18 प्रमुख धार्मिक एवं प्राकृतिक स्थलों पर
वेलनेस टूरिज्म को नई पहचान देते हुए विशेष वेलनेस केन्द्रों का विकास

जन-जन तक स्वास्थ्य का संबल

800+ आयुष्मान आरोग्य मंदिरों से गांव-गांव तक स्वास्थ्य सुरक्षा,
हर जिला चिकित्सालय में आयुष विंग सक्रिय

21 जून 2026 | गैरीसन ग्राउंड, जबलपुर

‘प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में योग को वैश्विक पहचान मिली है और आज यह विश्व को स्वस्थ, संतुलित एवं एक सूत्र में जोड़ने का सशक्त माध्यम बन गया है।’

-डॉ. मोहन यादव, मुख्यमंत्री



D-11046/26

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

सीधा प्रसारण



@Cmmadhyapradesh
@jansampark.madhyapradesh



@Cmmadhyapradesh
@jansamparkMP



jansamparkMP

आवकलन : ज.प्र. जा०२०२६/२०२६