



# कैलेंडर

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 स्वयं, 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 डँगलियों को कैसे मालूम, कि 'मल्हार' के झरने में मैं बचपन की बारिश भीगना चाहता था।

पखावज के दारूँ-बाएँ 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, परभाणी के मंदिर में शनिवार के कारण मीड थी

परभाणी (एजेंसी)। महाराष्ट्र के परभाणी जिले में यशवाड़ी देवस्थान में हनुमान मंदिर के ढाल 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 परभाणी 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 नरेंद्र 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 नरेंद्र 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 तलख 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 विधायक बनें और उनके गुट में शामिल होने के लिए तैयार हैं। इस संकट ने उद्वेग टाकरे खेमे को एक ओर बड़े विभाजन की संभावना का सामना करने के लिए मजबूर कर दिया है।

### शिंदे ने दिया था कुत्ते वाला बयान

शिंदे ने उद्वेग 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 उद्वेग 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 सौगत 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 वित्कोफ 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 रैत 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 केटीयू 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 सिक््योरिटी 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 सिक््योरिटी 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 सिक््योरिटी 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।

## पहले 'शिंदे गुट' कहना पड़ता था, अब एक ही शिवसेना बची

● अमित शाह का उद्वेग टाकरे पर बड़ा हमला

मुंबई (एजेंसी)। महाराष्ट्र में सांसदों की बगावत के बड़े सियासी संकट से जुड़ा रहे उद्वेग 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 उद्वेग 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।



● उद्वेग टाकरे के पास बचे हैं तीन सांसद- शिवसेना यूबीटी सांसदों के पाला बदलने से उद्वेग 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 उद्वेग टाकरे का साथ छोड़ सकते हैं। उद्वेग टाकरे की अगुवाई वाली पार्टी टूटने पर महाराष्ट्र की राजनीति गरमाई हुई है। देवेंद्र फडणवीस की अगुवाई वाली राज्य सरकार ने सभी उद्वेग 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

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।

● 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।

## 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।



# सोनम की जमानत पर मेघालय पुलिस सख्त, कोर्ट के आदेश को चुनौती देगी

इंदौर/ शिलांग। राजा रघुवंशी हत्याकांड में मुख्य आरोपी और मृतक की पत्नी सोनम रघुवंशी को मिली जमानत के खिलाफ मेघालय पुलिस हाई कोर्ट में अपना पक्ष रखने की तैयारी में है। मेघालय की डायरेक्टर जनरल ऑफ पुलिस (डीजीपी) इदाशिया नोंगरांग ने शुक्रवार को स्पष्ट किया कि पुलिस जमानत आदेश को चुनौती देगी और मामले को मजबूती से आगे बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है। मीडिया से चर्चा के दौरान डीजीपी नोंगरांग ने कहा कि पुलिस के पास मामले से जुड़े पर्याप्त साक्ष्य हैं और जांच की दिशा को लेकर विभाग पूरी तरह आश्वस्त है। उन्होंने कहा कि राजा रघुवंशी की हत्या से जुड़े घटनाक्रम की गहराई से जांच की जा रही है और न्यायिक प्रक्रिया के दौरान सभी तथ्यों को अदालत के समक्ष रखा जाएगा।

## ट्रिप्ट एक दस्तावेज तक सीमित

जांच के दौरान सामने आई कथित प्रक्रियागत कमियों पर उठे सवाल का जवाब देते हुए डीजीपी ने जांच अधिकारियों का बचाव किया। उन्होंने कहा कि यह मामला

## डीजीपी बोलीं, तकनीकी त्रुटि से जांच प्रभावित नहीं, पुलिस का बचाव



कई आरोपियों और विभिन्न कानूनी प्रक्रियाओं से जुड़ा हुआ है, इसलिए जांच टीम को कई स्तरों पर काम करना पड़ा। ऐसे में छोटी-मोटी त्रुटियों को पूरे मामले के संदर्भ में देखा जाना चाहिए। डीजीपी ने बताया कि जिस मुद्दे को लेकर विवाद खड़ा किया जा रहा है, वह केवल एक दस्तावेज से जुड़ा है, जिसमें एक कानूनी धारा का उल्लेख गलत तरीके से हो गया था। उन्होंने स्पष्ट किया कि ट्रिप्ट रिमांड की

कार्यवाही के दौरान सभी कानूनी प्रावधानों का उपयोग किया गया था और त्रुटि केवल एक दस्तावेज तक सीमित रही।

## तकनीकी गलती से जांच पर असर नहीं

नोंगरांग के अनुसार यह एक तकनीकी गलती थी, जिसका न तो जांच की दिशा पर कोई असर पड़ा और न ही अभियोजन पक्ष के मामले की मजबूती पर। उन्होंने कहा कि पूरी कानूनी प्रक्रिया निर्धारित नियमों के अनुसार पूरी की गई है तथा कथित चूक से जांच की निष्पक्षता प्रभावित नहीं हुई। राजा रघुवंशी हत्याकांड देशभर में चर्चा का विषय बना हुआ है। इस हाइपोफाइल मामले पर लोगों की लगातार नजर बनी हुई है। मेघालय पुलिस का कहना है कि जांच में जुटाए गए साक्ष्य मजबूत हैं और न्यायालय में उनका पक्ष प्रभावी ढंग से रखा जाएगा। वहीं, सोनम रघुवंशी को मिली जमानत के खिलाफ कानूनी चुनौती देकर पुलिस मामले को आगे बढ़ाने की तैयारी कर रही है।



## बारिश से बदला मौसम का मिजाज

इंदौर। कई दिनों से तेज गर्मी और उमस से जूझ रहे शहरवासियों को शनिवार को मौसम ने बड़ी राहत दी। दोपहर बाद अचानक मौसम का मिजाज बदला और तेज हवाओं के साथ झमाझम बारिश शुरू हो गई। बारिश होते ही तापमान में गिरावट दर्ज की गई और वातावरण सुहावना हो गया। शहर के प्रमुख क्षेत्रों सहित आसपास के इलाकों में भी अच्छी बारिश हुई। तेज हवाओं के कारण कई स्थानों पर पेड़ों की शाखाएं हिलती नजर आईं, वहीं सड़कों पर पानी बहने लगा। बारिश शुरू होते ही लोगों ने राहत की सांस ली और गर्मी से परेशान नागरिकों के चेहरे खिल उठे। मौसम में आए इस बदलाव से न केवल तापमान में कमी आई, बल्कि उमस से भी राहत मिली। मौसम विभाग के अनुसार आगामी दिनों में भी बदलों की आवाजाही और बारिश का सिलसिला जारी रहने की संभावना है। किसानों और आम नागरिकों ने भी इस बारिश का स्वागत किया है।

## चलती कार पर गिरा मेट्रो का मलबा

इंदौर। शहर में मेट्रो सेवा के विस्तार की तैयारी के बीच सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े हो गए हैं। मेट्रो परियोजना से जुड़ी निर्माण सामग्री का मलबा एक चलती कार पर गिरने का मामला सामने आया है। घटना में कार की छत क्षतिग्रस्त हो गई। इसका वीडियो भी सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। जानकारी के अनुसार वाहन चालक अपूर्व जोशी ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई है। उन्होंने बताया कि वह अपनी कार से जा रहे थे, तभी ऊपर बने मेट्रो ढांचे से अचानक मलबा गिरा और वाहन को नुकसान पहुंचा। थाना प्रभारी चंद्रकांत पाटिल ने बताया कि शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। यह पता लगाया जा रहा है कि मलबा किस कारण से गिरा और लापरवाही किस स्तर पर हुई। घटना के बाद मेट्रो निर्माण कार्यों की सुरक्षा व्यवस्था को लेकर भी चर्चा तेज हो गई है।

## कुशवाहा नगर में सड़क का रास्ता साफ

इंदौर। कुशवाहा नगर में प्रस्तावित 60 फीट चौड़ी सड़क के निर्माण की दिशा में नगर निगम ने कदम बढ़ा दिए हैं। महापौर परिषद से टेंडर मंजूरी मिलने के एक दिन बाद ही निगम की टीम क्षेत्र में पहुंची और सड़क चौड़ीकरण के लिए सेंट्रल लाइन डालकर तोड़फोड़ की निशानदेही शुरू कर दी। यह सड़क मुख्यमंत्री कायाकल्प योजना के तहत राज्य सरकार से प्राप्त राशि से बनाई जाएगी। हालांकि यह मार्ग मास्टर प्लान में शामिल नहीं है, लेकिन क्षेत्र की यातायात जरूरतों को देखते हुए सड़क चौड़ीकरण का निर्णय लिया गया है। निगम पहले ही निर्माण कार्य के लिए टेंडर प्रक्रिया पूरी कर चुका है। सुबह निगम के इंजीनियर और तकनीकी अमला कुशवाहा नगर पहुंचा, जहां सड़क निर्माण के लिए सेंट्रल लाइन निर्धारित करने का कार्य किया गया। इस दौरान बड़ी संख्या में स्थानीय रहवासी भी मौके पर मौजूद रहे। लोगों ने अधिकारियों से निष्पक्ष तरीके से सेंट्रल लाइन निर्धारित करने की मांग की, ताकि किसी एक पक्ष को अधिक नुकसान न उठाना पड़े। निगम अधिकारियों ने रहवासियों को भरोसा दिलाया कि पूरी प्रक्रिया पारदर्शिता के साथ की जाएगी।

## प्रधान आरक्षक की संदिग्ध मौत

इंदौर। परदेशीपुरा थाने में पदस्थ प्रधान आरक्षक तिजेंद्र लोधी (42) की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। घटना के बाद पुलिस महकमे में शोक की लहर है। इयूटी के दौरान उनकी अचानक तबीयत बिगड़ गई, जिसके बाद उन्हें पौसीआर वाहन से उतारकर लिए एमवाय अस्पताल पहुंचाया गया था। बताया जा रहा है कि भर्ती होने के कुछ समय बाद तिजेंद्र लोधी अस्पताल से अचानक लापता हो गए। काफी तलाश के बाद वे एमवाय अस्पताल के समीप दवा बाजार क्षेत्र में अचेत अवस्था में मिले। उन्हें तत्काल वापस अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने परीक्षण के बाद मृत घोषित कर दिया। मृतक तिजेंद्र लोधी सर्वसम्पन्न नगर के निवासी थे और परदेशीपुरा थाने में प्रधान आरक्षक के पद पर कार्यरत थे। घटना की सूचना मिलते ही संयोगितामंजु थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया। पुलिस ने मर्ग कायम कर मामले की जांच शुरू कर दी है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के वास्तविक कारणों का खुलासा हो सकेगा।

## गांजा तस्करी का भंडाफोड़, दो गिरफ्तार

इंदौर। शहर में नशे के कारोबार के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत सदर बाजार थाना पुलिस ने बड़ी कार्रवाई करते हुए दो युवकों को अवैध गांजे के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 2 किलो 200 ग्राम गांजा बरामद किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि मल्हार आश्रम के पास कुछ युवक नशीले पदार्थ की सलाई की तैयारी में खड़े हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने देर रात घेराबंदी कर पानी की टकी के समीप दबिश दी। पुलिस को देखकर भगाने का प्रयास कर रहे दो युवकों बंदी उर्फ कासिम खान और शहानवाज उर्फ सोनू अली को पकड़ लिया गया। उनके पास से 2.2 किलो अवैध गांजा बरामद हुआ। पुलिस ने दोनों आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत प्रकरण दर्ज कर लिया।

## उधारी के विवाद में युवक पर हमला

इंदौर। राजेंद्र नगर थाना क्षेत्र की रेती मंडी स्थित वाइन शॉप के बाहर उधारी के रूप में लेकर हुए विवाद में एक युवक पर जानलेवा हमला किए जाने का मामला सामने आया है। बदमाशों ने युवक को घेरकर पहले लात-धुंसों से पीटा और फिर लोहे की रॉड से सिर पर वार कर गंभीर रूप से घायल कर दिया। पुलिस के अनुसार प्रयास कर अहीरखेड़ी निवासी नागेश बगानिया ने शिकायत में बताया कि वाइन शॉप के बाहर उसकी मुलाकात महेश टोपी और उसके साथियों से हुई। आरोपियों ने उधारी के रूप में मांगते हुए विवाद शुरू कर दिया। नागेश द्वारा रुपए उधार होने से इनकार करने पर आरोपियों ने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। लोगों की भीड़ जुटते देख आरोपी जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। राजेंद्र नगर पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है।

## सरकारी भूमि से अतिक्रमण हटाया

इंदौर। महु स्थित बंदा बस्ती क्षेत्र में शासकीय भूमि पर किए गए अवैध अतिक्रमणों के विरुद्ध संयुक्त प्रशासनिक कार्रवाई की गई। पुलिस, राजस्व विभाग एवं सेना प्रशासन के समन्वय से अवैध रूप से निर्मित भवनों को हटाने का अभियान चलाकर कार्रवाई की गई। कार्रवाई के दौरान शासकीय भूमि पर अतिक्रमण कर निर्मित किए गए दो अवैध भवनों को अतिक्रमण से मुक्त करवाया गया। प्रशासन द्वारा बंदा बस्ती क्षेत्र में कुल 10 अवैध निर्माणों को विन्हीत किया गया है, जिनके विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जा रही है।

# अब घर बैठे मिलेगा डीजल, इंदौर में शुरू हुई सुरक्षित होम डिलीवरी सेवा

## व्हाट्सएप पर ऑर्डर, 4 घंटे में आपूर्ति, जनरेटर के लिए सुविधा



लागू हुई थी। इसके कारण जनरेटर संचालकों, कृषि कार्यों में उपयोग होने वाले उपकरणों, निर्माण स्थलों पर काम आने वाली मशीनों तथा औद्योगिक इकाइयों को डीजल प्राप्त करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा था। वासु के अनुसार इन्हीं समस्याओं के समाधान के उद्देश्य से यह नई सेवा शुरू की गई है, ताकि उपभोक्ताओं को सुरक्षित और निर्माण के अनुरूप डीजल उपलब्ध कराया जा सके। उनका दावा है कि यह इंदौर ही नहीं, बल्कि पूरे मध्य प्रदेश



में अपनी तरह की पहली सेवा है।

## सुविधा के लिए नंबर जारी

इस सुविधा का लाभ लेने के लिए ग्राहकों को व्हाट्सएप नंबर 8839818718 पर उपलब्ध ऑटोमैटिक चैटबॉट के माध्यम से ऑर्डर करना होगा। चैटबॉट पर क्लिक कर डीजल की आवश्यक मात्रा, डिलीवरी का पता, पसंदीदा समय और भुगतान का विकल्प चुन सकते हैं। इसके बाद निर्धारित प्रक्रिया के

तहत डीजल की आपूर्ति की जाएगी। सेवा के शुरूआती चरण में इंदौर शहर के अधिकांश इलाकों को शामिल किया गया है। संचालकों का दावा है कि दूरी और मांग के आधार पर अधिकतम 4 घंटे के भीतर ग्राहकों तक डीजल पहुंचाने का प्रयास किया जाएगा।

## प्रमाणित माप उपकरणों से मिलेगा

डीजल की मात्रा और सुरक्षा को लेकर भी विशेष इंतजाम किए गए हैं। प्रत्येक डिलीवरी वाहन में प्रमाणित माप उपकरण लगाए गए हैं। इनमें 5 लीटर क्षमता का कैलिब्रेटेड माप यंत्र भी शामिल है, जिससे ग्राहकों को ऑर्डर के अनुसार सटीक मात्रा में डीजल मिलने की सुनिश्चिता रहेगी। राजेंद्र सिंह वासु का मानना है कि शहरी क्षेत्रों में बढ़ती सुविधाजनक सेवाओं की मांग को देखते हुए यह पहल भविष्य में डीजल वितरण के नए मॉडल के रूप में स्थापित हो सकती है। इससे उपभोक्ताओं का समय बचेगा और उन्हें निर्धारित नियमों के तहत सुरक्षित रूप से डीजल उपलब्ध हो सकेगा।

# पुरानी रंजिश में युवक की हत्या चाकू से हमले के बाद तोड़ा दम

## इंदौर। बाणगंगा थाना क्षेत्र में पुरानी

रंजिश के चलते एक युवक की चाकू मारकर हत्या कर दी गई। शुक्रवार देर रात हुई इस वारदात में आरोपियों ने युवक को घेरकर उस पर हमला किया और घटना के बाद मौके से फरार हो गए। गंभीर रूप से घायल युवक को उपचार के लिए एमवाय अस्पताल पहुंचाया गया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

पुलिस के अनुसार मृतक की पहचान विशाल उर्फ नानू वर्मा (26) पिता मुकेश वर्मा निवासी रफेली, भागीरथपुर के रूप में हुई है। शव का पोस्टमार्टम शनिवार को कराया जाएगा। एसीपी रविना मिश्रवानी ने बताया कि घायल हालत में विशाल को अस्पताल लाया गया था। उपचार के दौरान उसने पुलिस को हमलावरों के संबंध में महत्वपूर्ण जानकारी दी थी। इसी आधार पर पुलिस ने आरोपियों की पहचान और तलाश शुरू कर दी है।

## दोनों पक्षों में कहासुनी, झगड़ा

प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि विशाल और आरोपियों के बीच काफी समय से विवाद और रंजिश चली आ रही

## फाइनेंस कंपनी के मैनेजर पर छेड़छाड़ के आरोप, केस दर्ज

इंदौर। विजय नगर थाना क्षेत्र में एक फाइनेंस कंपनी के ऑपरेशन मैनेजर के खिलाफ छेड़छाड़ का मामला दर्ज किया गया है। कंपनी की पूर्व महिला कर्मचारी ने आरोप लगाया है कि नौकरी के दौरान उसे लगातार परेशान किया गया और उसके साथ अनुचित व्यवहार किया जाता था। शिकायत मिलने के बाद पुलिस ने प्रकरण दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, महिला ने अपनी शिकायत में फाइनेंस कंपनी के ऑपरेशन मैनेजर कुलदीप राजपूत पर गंभीर आरोप लगाए हैं। पीड़िता का कहना है कि नौकरी के दौरान आरोपी कई बार उसके साथ अनुचित तरीके से संपर्क करने की कोशिश करता था। महिला ने आरोप लगाया कि कुलदीप राजपूत उसके साथ बेड टेक करता था और कार्यालय आने-जाने के दौरान उसका पीछा भी करता था, जिससे वह लगातार असहज महसूस करती थी। शिकायत करने पर हटायी - महिला का कहना है कि उसने आरोपी की हरकतों की जानकारी कंपनी प्रबंधन को भी दी थी और मामले में कार्रवाई की मांग की थी। हालांकि, उसके अनुसार शिकायत की निष्पक्ष जांच करने के बजाय कंपनी ने उसे ही नौकरी से हटा दिया। नौकरी से हटाए जाने के बाद महिला ने विजय नगर थाने पहुंचकर लिखित शिकायत दर्ज कराई। शिकायत के आधार पर पुलिस ने आरोपी कुलदीप राजपूत के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि मामले की जांच जारी है।

## एमआर-4 रोड पर घेर कर हमला, हमलावरों की तलाश



## हमलावरों की तलाश जारी

वारदात के बाद जांच टीम ने आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालना शुरू कर दिया है। पुलिस का मानना है कि फुटेज से आरोपियों की गतिविधियों और घटना के क्रम को समझने में मदद मिलेगी। फिलहाल पुलिस ने मर्ग कायम कर मामले की जांच शुरू कर दी है। अधिकारियों का कहना है कि हत्या के पीछे की पूरी वजह और घटनाक्रम का खुलासा आरोपियों की गिरफ्तारी के बाद ही हो सकेगा। आरोपियों की तलाश के लिए अलग-अलग पुलिस टीमें बनाई गई हैं और उनकी गिरफ्तारी के प्रयास जारी हैं।

थी। इसी पुराने विवाद के चलते पहले दोनों पक्षों के बीच कहासुनी और झगड़ा हुआ, जिसके बाद आरोपियों ने चाकू से हमला कर दिया। पुलिस का कहना है कि घटना में शामिल आरोपियों की उम्र कम बताई जा रही

है और कुछ आरोपी नाबालिग भी हो सकते हैं। उनकी गिरफ्तारी के लिए लगातार दलाला दी जा रही है। पुलिस आरोपियों के संभावित ठिकानों की जानकारी जुटाने के लिए उनके परिजनों से भी पूछताछ कर रही है।

# नामी अस्पताल में महिला डॉक्टर से छेड़छाड़ हुई, कर्मचारी पर केस दर्ज

## रेस्ट रूम में हाथ पकड़ने, मुंह दबाने का आरोप, फिर भागा आरोपी

इंदौर। विजय नगर क्षेत्र स्थित एक प्रतिष्ठित अस्पताल में महिला डॉक्टर के साथ छेड़छाड़ का मामला सामने आया है। अस्पताल में कार्यरत हाउसकीपिंग कर्मचारी पर डॉक्टर के रेस्ट रूम में घुसकर अभद्र हरकत करने का आरोप लगा है। शिकायत के आधार पर विजय नगर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ प्रकरण दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

## रेस्ट रूम में जबरन घुसा

पुलिस के अनुसार, 30 वर्षीय महिला डॉक्टर ने गुरुवार को थाने पहुंचकर घटना की शिकायत दर्ज कराई। डॉक्टर ने बताया कि सुबह वह अस्पताल के रेस्ट रूम में आराम कर रही थी। इसी दौरान अस्पताल में हाउसकीपिंग का कार्य करने वाला निलेश रायकवार बिना किसी सूचना या दस्तक के अचानक कमरे के भीतर आ गया। महिला डॉक्टर के अनुसार, जब उन्होंने आरोपी से बिना अनुमति कमरे में आने

का कारण पूछा तो उसने उनका एक हाथ पकड़ लिया। आरोप है कि इसके बाद उसने दूसरे हाथ से उनका मुंह दबाने का प्रयास किया। अचानक हुई इस घटना से डॉक्टर घबरा गईं, लेकिन उन्होंने साहस दिखाते हुए आरोपी का विरोध किया।

## शिकायत पर मामला दर्ज

डॉक्टर ने आरोपी को धक्का देकर खुद को उसके चंगुल से छुड़ाया और शोर मचाते हुए कमरे से बाहर निकल आईं। उनकी आवाज सुनकर अस्पताल का नर्सिंग स्टाफ मौके पर पहुंचा, लेकिन तब तक आरोपी वहां से फरार हो चुका था। घटना के बाद महिला डॉक्टर ने अस्पताल प्रबंधन और वरिष्ठ अधिकारियों को पूरे मामले की सूचना या दस्तक के अचानक कमरे के भीतर आ गया। महिला डॉक्टर के अनुसार, जब उन्होंने आरोपी से बिना अनुमति कमरे में आने का कारण पूछा तो उसने उनका एक हाथ पकड़ लिया। आरोप है कि इसके बाद उसने दूसरे हाथ से उनका मुंह दबाने का प्रयास किया। अचानक हुई इस घटना से डॉक्टर घबरा गईं, लेकिन उन्होंने साहस दिखाते हुए आरोपी का विरोध किया।

## केनरा बैंक के कब्जे वाले प्लैट में घुसने का आरोप, 3 पर केस दर्ज

## ताला तोड़कर घुसने और गार्डों को धमकाने की शिकायत

इंदौर। लसूड़िया थाना क्षेत्र में केनरा बैंक के वैध कब्जे वाली गिरवी संपत्ति में कथित रूप से ताला तोड़कर घुसने और सुरक्षा कर्मियों को धमकाने के मामले में पुलिस ने होटल संचालक पूजा पथिक समेत तीन लोगों के खिलाफ प्रकरण दर्ज किया है। मामला तलावली चांदा स्थित अंसल टाउनशिप के पाइन टॉवर के प्लैट नंबर 403 से जुड़ा है। पुलिस के मुताबिक, केनरा बैंक के महाप्रबंधक अतिंदर नाथ चक्रवर्ती की ओर से शिकायत दर्ज कराई गई थी। शिकायत में बताया गया कि संबंधित प्लैट बैंक के पास ऋण के बदले गिरवी रखा गया था। अपर कलेक्टर एवं अपर जिला दंडाधिकारी के आदेश तथा तहसीलदार द्वारा जारी कब्जा वारंट के आधार पर 22 जनवरी 2026 को उक्त संपत्ति का वैध कब्जा केनरा बैंक को सौंप दिया गया था।

## अभद्र व्यवहार और धमकी

बैंक का आरोप है कि उसी दिन रात लगभग 9 बजे ऋणकर्ता पूजा पथिक, उनके पुत्र अरमान पथिक

और उनके सहयोगी सुधीर सिंह प्लैट का ताला तोड़कर अंदर प्रवेश कर गए। घटना के समय वहां तैनात सुरक्षा गार्डों के साथ कथित रूप से अभद्र व्यवहार किया गया और उन्हें धमकियां भी दी गईं। शिकायत में कहा गया है कि यह कार्रवाई न्यायालय और प्रशासनिक आदेशों की अनदेखी करते हुए संपत्ति पर दोबारा कब्जा करने की नीयत से की गई। बैंक ने यह भी उल्लेख किया है कि मामले को लेकर पहले भी शिकायत की जा चुकी थी तथा इस संबंध में हाई कोर्ट से आवश्यक निर्देश भी प्राप्त हुए थे।

## वारदात में मां-बेटे शामिल

पूजा पथिक शहर के ब्लू मून होटल की संचालक हैं, जबकि अरमान पथिक उनके पुत्र हैं। बैंक के क्षेत्रीय कार्यालय की ओर से उपलब्ध कराए गए दस्तावेजों और शिकायत के आधार पर पुलिस ने पूजा पथिक, अरमान पथिक और सुधीर सिंह के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामले में आगे की कार्रवाई की जा रही है।

## 2.5 करोड़ की चोरी का 48 घंटे में खुलासा, कर्मचारी ही मास्टरमाइंड

इंदौर। लसूड़िया थाना पुलिस ने शहर के एक प्रतिष्ठित कार शोरूम में हुई करीब 2.5 करोड़ रुपए की सनसनीखेज चोरी का महज 48 घंटे में खुलासा कर दिया। चौकाने वाली बात यह रही कि चोरी की वारदात को अंजाम देने वाला कोई बाहरी बदमाश नहीं, बल्कि शोरूम में साफ-साफाई का काम करने वाला कर्मचारी निकला। पुलिस के अनुसार 17 जून को पेटेल मोटर्स के संचालन प्रबंधक सुरेंद्र चौधरी ने शोरूम के कबिज से एप्पल मोबाइल, सोने के आभूषण और चांदी के सिक्के चोरी होने की शिकायत दर्ज कराई थी। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज और तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर जांच शुरू की। जांच के दौरान संदेह के आधार पर 19 वर्षीय लक्ष्मी बोराली निवासी बड़ी ग्वालदौली को हिरासत में लिया गया। पूछताछ में उसने चोरी की वारदात कबूल कर ली। आरोपी ने बताया कि शोरूम में कार्यरत होने के कारण उसे कबिज और लॉकर की जानकारी थी, जिसका फायदा उठाकर उसने करोड़ों रुपए कीमती सामान चुरा लिया। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से करीब 1 किलो 426 ग्राम वजन का सोने का छत्र और हीरे जड़ा मुकुट, 12 चांदी के सिक्के, एक एप्पल मोबाइल और एक मोटरसाइकिल बरामद की है। आरोपी ने महंगे शौक पूरे करने के लिए वारदात को अंजाम देना स्वीकार किया है। पुलिस उससे अन्य मामलों में भी पूछताछ कर रही है।

## भरोसे की आड़ में उड़या सोने का छत्र, पूरा माल बरामद हुआ

कराई थी। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज और तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर जांच शुरू की। जांच के दौरान संदेह के आधार पर 19 वर्षीय लक्ष्मी बोराली निवासी बड़ी ग्वालदौली को हिरासत में लिया गया। पूछताछ में उसने चोरी की वारदात कबूल कर ली। आरोपी ने बताया कि शोरूम में कार्यरत होने के कारण उसे कबिज और लॉकर की जानकारी थी, जिसका फायदा उठाकर उसने करोड़ों रुपए कीमती सामान चुरा लिया। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से करीब 1 किलो 426 ग्राम वजन का सोने का छत्र और हीरे जड़ा मुकुट, 12 चांदी के सिक्के, एक एप्पल मोबाइल और एक मोटरसाइकिल बरामद की है। आरोपी ने महंगे शौक पूरे करने के लिए वारदात को अंजाम देना स्वीकार किया है। पुलिस उससे अन्य मामलों में भी पूछताछ कर रही है।

## 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 अंदाज 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 राग-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 बिटाए कंधे पर तब, शिखर की ऊँचाइयाँ अपनी हैं।

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

## 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 मुस्कराए। 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 सच 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 स्ट्रॉगस्ट' 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 फिल्मस 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 अंदाज 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 स्टूडियो 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 (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।



'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 रवली 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 मिनेट 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।

स्वामी, सुबह सवेरे मीडिया एल.एल.पी. के लिए उमेश त्रिवेदी द्वारा पंकज प्रिंटर्स एंड पैकेजिंग, 16, अल्फा इंडस्ट्रीयल पार्क, जाखिया, इंदौर, म.प्र.-453555 से मुद्रित एवं 662, साई कृपा कॉलोनी, बाँबे हॉस्पिटल के सामने, इंदौर से प्रकाशित।

प्रधान संपादक

उमेश त्रिवेदी

कार्यकारी प्रधान संपादक

अजय बोकिल

संपादक (मध्यप्रदेश)

विनोद तिवारी

स्थानीय संपादक

हेमंत पाल

प्रबंध संपादक

रमेश रंजन त्रिपाठी

(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र इंदौर रहेगा)

RNI No. MPHIN/ 2015/ 66040,

Mobile No.: 09893032101

Email- subhasaverenews@gmail.com

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

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। नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

दृढ़ 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 हैं।

## 21 जून व एआई युग का योग दिवस

### कटाक्ष

सुदर्शन कुमार सोनी

लेखक व्यंग्यकार हैं।



जून आते ही देश में योग का तापमान वैसे 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 खिंची तो, 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। स्क्रीनदर्शनानसन — 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।

चैतजीपीटासन — 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 उड़ता 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 मगर 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, सोम 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 ट्रैफिक 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 ट्रैफिक 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 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 था। 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 थिड़े 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 हार्नॉकि मन नहीं है बात बढ़ाने 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 ट्रैफिक 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 फैशन 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 लौटने मुश्किल हो। यहाँ घूम लिया करो, 'सबै भूमि गोपाल की'।

मैं बोली... (हैरे 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 नींद 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 सर्वोत्कृष्ट 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।

# रीवा से सीधी, सिंगरौली रेलवे लाइन का कार्य दिसंबर 2028 तक पूरा करें: उप मुख्यमंत्री

## ललितपुर, सिंगरौली रेलवे लाइन विन्ध्य के विकास को नया आयाम देगी

भोपाल। उप मुख्यमंत्री श्री राजेन्द्र शुक्ल ने कमिश्नर कार्यालय सभागार रीवा में आयोजित बैठक में ललितपुर, सिंगरौली रेलवे लाइन के कार्यों की समीक्षा की। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि ललितपुर सिंगरौली रेलवे लाइन का कार्य पूरा होने ही विन्ध्य क्षेत्र में तेजी से विकास होगा। सिंगरौली के कोयला भण्डारों, सतना के सीमेंट भण्डार और अन्य उत्पादों को राष्ट्रीय बाजारों से जुड़ने का मौका मिलेगा। सतना, रीवा, सीधी से सिंगरौली तक की रेलवे लाइन का निर्माण कार्य दिसंबर 2028 तक पूरा करायें। सीधी और सिंगरौली कलेक्टर निर्माण कार्यों के लिए आवश्यक भूमि तत्परता से उपलब्ध करायें। निर्माण कार्यों की सभी बाधाएँ दूर कर तेजी से निर्माण कार्य करायें।

उप मुख्यमंत्री ने कहा कि सतना से रीवा और रीवा से सीधी तक रेलवे लाइन का कार्य पूरा हो चुका है। सीधी से सिंगरौली के बीच बनाये जाने वाले 14 रेल टनल का निर्माण तेजी से करायें। रेलवे लाइन के निर्माण में जनप्रतिनिधि और प्रशासन रेलवे को पूरा सहयोग करेंगे। रेलवे के अधिकारी कलेक्टर द्वारा

आयोजित साप्ताहिक टीएल बैठक में उपस्थित होकर निर्माण कार्य से जुड़ी बातें रखें। कलेक्टर उनकी सभी कठिनाइयों को दूर रखेंगे। ललितपुर सिंगरौली रेलवे लाइन का निर्माण कार्य पूरा होने पर विन्ध्य के विकास को नया आयाम मिलेगा।

बैठक में सांसद रीवा श्री जनार्दन मिश्रा ने कहा कि रेलवे के अधिकारी निर्माण कार्यों में गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखें। रेल परियोजना और रीवा रेलवे स्टेशन के विकास से जुड़े निर्माण कार्यों का पूरा होने पर समारोहपूर्वक लोकार्पण करायें। निर्माण कार्यों को तय समय सीमा में पूरा करें। बैठक में सांसद सीधी डॉ. राजेश मिश्रा ने कहा कि सीधी में बहरी तक रेलवे लाइन के निर्माण की सभी बाधाएँ दूर कर दी गई हैं। गोपद नदी में पुल और टनलों का निर्माण तत्काल शुरू करायें। बरगावां, मडवास और व्योहरी रेलवे स्टेशन में आवश्यक निर्माण कार्य कराके सुविधाओं का विकास करें। बैठक में रेलवे के डीआरएम केके तलरजा ने बताया कि दिसंबर 2028 तक सिंगरौली तक रेलवे लाइन का निर्माण कार्य पूरा हो जायेगा। सीधी से

सिंगरौली के बीच 14 में से 4 का टनल कार्य शुरू हो गया है। रीवा रेलवे स्टेशन में शेष निर्माण कार्य 30 सितंबर तक पूरा कराकर इसका लोकार्पण किया जायेगा। प्रशासन से रेलवे को अच्छे सहयोग मिल रहा है अब सभी निर्माण कार्य पूरी गुणवत्ता के साथ तय समय सीमा में पूरे किये जायेंगे। जुलाई माह के अंत तक चुरहट तथा 31 अगस्त तक ट्रेन को सीधी तक पहुंचा देंगे। सीधी स्टेशन का कार्य लगभग पूरा हो गया है। सतना से पन्ना के बीच देवेन्द्र नगर तक कार्य पूरा हो गया है। खजुराहों से पन्ना जिले के अजयगढ़ तक कार्य तेजी से जारी है। घाटी होने के कारण पन्ना से अजयगढ़ सेक्सन में कठिनाई आ रही है। बैठक में ग्राम चंदावाई स्टेशन के लिए भू अर्जन तथा सिंगरौली जिले में रेलवे लाइन का निर्माण कार्य तेजी से शुरू कराने के संबंध में निर्णय लिया गया। बैठक में कमिश्नर रीवा बीएस जामोद ने कहा कि रेलवे को प्रशासनिक अधिकारी पूरा सहयोग करेंगे। बैठक में कलेक्टर सीधी विकास कुमार मिश्रा तथा कलेक्टर सिंगरौली गौरव बैनल, वीडियो कान्फ्रेंसिंग से शामिल हुए।

## उप मुख्यमंत्री शुक्ल ने विन्ध्य के सपूत स्व.

### यमुना प्रसाद शास्त्री जी की पुण्यतिथि पर दी भावभीनी श्रद्धांजलि

भोपाल। उप मुख्यमंत्री श्री राजेन्द्र शुक्ल ने विन्ध्य के सपूत पूर्व सांसद स्वर्गीय यमुना प्रसाद शास्त्री को उनकी 29वीं पुण्यतिथि पर भावभीनी श्रद्धांजलि दी। उप मुख्यमंत्री श्री शुक्ल ने कहा कि स्व. शास्त्री जी ने जीवनभर रीवा के विकास और गरीब तथा किसान के हित के लिए संघर्ष किया। उनका आदर्श व्यक्तित्व उच्च विचार और जनहित के प्रति समर्पण की भावना से कार्य करने की लगन हम सबको आज भी प्रेरणा देती है। श्री शास्त्री ने संसद में हमेशा विन्ध्य के विकास की आवाज बुलंद की। उनके समय ही बाणसागर बांध की नींव रखी गई। कार्यक्रम का आयोजन यमुना प्रसाद शास्त्री नेत्रहीन एवं विकलांग महाविद्यालय रीवा में किया गया। कार्यक्रम में उप मुख्यमंत्री ने स्व. यमुना प्रसाद शास्त्री जी के प्रेरणादायी व्यक्तित्व एवं कृतिवत् पर आधारित काव्य संग्रह 'यमुना प्रवाह' का अनावरण किया इसके लेखक श्री रामनरेश तिवारी निष्ठुर हैं। कार्यक्रम में सांसद श्री जनार्दन मिश्र, नगर निगम अध्यक्ष श्री व्यंकटेश पांडेय सहित गणमान्यजन उपस्थित रहे।

## किसानों को गुणवत्तायुक्त कृषि आदान उपलब्ध कराने सख्त हुआ कृषि विभाग



बैतूल। नवागत उपसंचालक कृषि आरजी रजक ने जिला स्तरीय दल के साथ भैसदेही क्षेत्र के कृषि आदान प्रतिष्ठानों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान राडीड कृषि सेवा केंद्र एवं बालाजी ट्रेडर्स के दुकान और गोदाम की जांच की गई। जांच में बालाजी ट्रेडर्स में उर्वरक एवं कृषि आदानों के भंडारण तथा विक्रय संबंधी गंभीर अनियमितताएं सामने आईं। इसके चलते संबंधित प्रतिष्ठान के उर्वरकों के विक्रय पर तत्काल रोक लगाते हुए संचालक को कड़ी चेतावनी दी गई। साथ ही प्रतिष्ठान का लाइसेंस निरस्त करने तथा नियमानुसार वैधानिक कार्रवाई प्रारंभ करने की प्रक्रिया शुरू की गई। निरीक्षण के दौरान विभागीय टीम ने विभिन्न प्रतिष्ठानों से बीज एवं उर्वरक के नमूने भी एकत्र किए, जिन्हें गुणवत्ता परीक्षण के लिए प्रयोगशाला भेजा जाएगा। उपसंचालक कृषि श्री रजक ने कहा कि किसानों को गुणवत्तायुक्त बीज एवं उर्वरक उपलब्ध कराना विभाग की सर्वोच्च प्राथमिकता है। कृषि आदानों की गुणवत्ता और नियमों के पालन में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि किसानों के हितों की रक्षा के लिए ऐसे औचक निरीक्षण लगातार जारी रहेंगे।

## कभी त्यसनों और डिप्रेशन 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 परेशानियां थीं, तंबाकू और अन्य व्यसनों की आदत थी, शरीर बोज़ लगने लगा था और मन पूरी तरह टूट चुका था। वे गहरे डिप्रेशन 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 गाली-गलती, मारपीट एवं जानलेवा हमला किया गया, जिसमें उन्हें गंभीर चोटें आई हैं। इस घटना से पत्रकार जात 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 कार्यवाही 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 पत्रकार को घर बुलाकर उसके साथ मारपीट करना अत्यंत निंदनीय 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 पर मारपीट की घटनाएं बढ़ रही हैं। कई बार राजनैतिक दबाव, व्यक्तिगत रजिशा या अन्य कारणों से पत्रकारों के विरुद्ध बिना पूर्ण जांच

## खरीफ फसल के लिए खाद का उठाव शुरू, पर्याप्त मात्रा में खाद का भंडारण

### अब तक 66,965 एमटी बांटी खाद, 39,218 एमटी का स्टॉक

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 के 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 पराते 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 बनकर 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 बढ़ाकर 44.000 कर दिया है, वहीं कोदोक्कटकी का रकबा पिछले साल 0.639 हेक्टेयर था, वहीं इस साल कोदोक्कटकी का रकबा बढ़ाकर 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 डांगरा की उपस्थिति 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 घुरका 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 जो 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 बधाईयां 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 विनोदा 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 उपवास नहीं कर पाते हैं वे केवल इस व्रत को करके सभी एकादशियों के समान पुण्य प्राप्त कर सकते हैं। इस दिन जरूरतमंदों को शरबत, मटका, छरता, पंखा और मीठे फल दान करने का विशेष महत्व शास्त्रों में बताया गया है।



इसी प्रकार आवा रा 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, ज्वत करने और आवश्यक कार्रवाई करने का

एफआईआर दर्ज कर पुलिस द्वारा विधिबद्ध कार्रवाई की जाएगी। नगर पालिका परिषद ने सभी पालतू कुत्ता मालिकों एवं आवा रा कुत्तों को आश्रय देने वाले लोगों को अपने कुत्तों का अनिवार्य रूप से पंजीकरण 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।

'बंटवारा 1947'

## विभाजन का दर्द लेकर लौट रहे सनी

राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता निर्देशक राजकुमार संतोषी के निर्देशन में बनी इस पीरियड ड्रामा फिल्म को आमिर खान प्रोडक्शन के बैनर तले तैयार किया गया है। फिल्म के निर्माता आमिर खान और अपर्णा पुरोहित हैं। खास बात यह है कि लगभग तीन दशक बाद सनी देओल और राजकुमार संतोषी की जोड़ी फिर एक साथ काम कर रही है, जिससे दर्शकों की अपेक्षाएं और भी बढ़ गई हैं।



भारतीय सिनेमा में देश के विभाजन पर कई फिल्मों बनी हैं, लेकिन अब एक बार फिर 1947 के उस दर्दनाक दौर को बड़े पर्दे पर जीवंत करने की तैयारी की जा रही है। अभिनेता सनी देओल की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'बंटवारा 1947' का टीजर और कैरेक्टर पोस्टर जारी होने के बाद दर्शकों के बीच फिल्म को लेकर उत्साह और बढ़ गया है। यह फिल्म केवल भारत-पाकिस्तान विभाजन की कहानी नहीं है, बल्कि उन लोगों की दास्तान है जिन्होंने नफरत, हिंसा और बिछड़ने के बीच भी इंसानियत, साहस और उम्मीद का दामन नहीं छोड़ा।

हाल ही में रिलीज हुए टीजर ने फिल्म की भावनात्मक गहराई की एक प्रभावशाली झलक पेश की है। टीजर की शुरुआत आमिर खान की गंभीर और प्रभावशाली आवाज से होती है। इसके बाद दर्शकों को पुराने लाहौर की गलियों, विभाजन के दौरान फैली अफरा-तफरी, घर छोड़ने को मजबूर लोगों और बिछड़ते परिवारों के दर्दनाक दृश्य दिखाए देते हैं। टीजर में उस दौर की त्रासदी को संवेदनशीलता के साथ प्रस्तुत किया गया है, जहां मजहब के नाम पर इंसानियत घायल होती नजर आती है।

फिल्म में सनी देओल एक मजबूत और गंभीर किरदार में दिखाई दे रहे हैं, जो कठिन परिस्थितियों में भी अपने लोगों के साथ मजबूती से खड़ा रहता है। टीजर में एक्शन की बजाय भावनाओं, रिश्तों, मानवीय मूल्यों और देशभक्ति को प्रमुखता दी गई है। यही वजह है कि इसकी पहली झलक ने दर्शकों का ध्यान खींचा है और सोशल मीडिया पर इसकी व्यापक चर्चा हो रही है।

मेकर्स ने फिल्म के कैरेक्टर पोस्टर भी जारी किए हैं, जिससे फिल्म के प्रमुख पात्रों और उनकी भूमिकाओं का खुलासा हुआ है। पोस्टर में हर किरदार अपने भीतर एक अलग कहानी और संघर्ष समेटे नजर आता है। सनी देओल फिल्म में 'सिकंदर मिर्जा' की भूमिका निभा रहे हैं। अभिनेत्री प्रीति जिंटा हमीदा बेगम के किरदार में दिखाई देंगी। दिग्गज अभिनेत्री शबाना आजमी 'दुर्गावती देवी' (माई) की भूमिका में हैं, जबकि करण देओल जावेद मिर्जा के किरदार को निभा रहे हैं। अभिनेता अली फजल हबीब अनवर और अभिमन्यु सिंह यादव 'खान' के रूप में नजर आएंगे।

फिल्म के ये सभी पात्र उस दौर के प्रतिनिधि माने जा रहे हैं, जब विभाजन ने लाखों लोगों की जिंदगी बदल दी थी। मेकर्स के अनुसार ये किरदार उन लोगों की कहानी कहते हैं, जिन्होंने हालात कितने भी कठिन क्यों न रहे हों, लेकिन उम्मीद और साहस का साथ नहीं छोड़ा। जब चारों ओर भय, हिंसा और अनिश्चितता का माहौल था, तब भी कुछ लोग मानवता की मिसाल बनकर सामने आए थे। फिल्म उनहीं अनकहे और कम चर्चित पक्षों को उजागर करने का प्रयास करती है।

'बंटवारा 1947' का विषय जितना संवेदनशील है, उतनी ही मजबूत इसकी रचनात्मक टीम भी दिखाई देती है। फिल्म का संगीत विश्व



प्रसिद्ध संगीतकार एआर रहमान ने तैयार किया है, जबकि इसके गीत मशहूर गीतकार जावेद अख्तर ने लिखे हैं। रहमान और जावेद अख्तर की जोड़ी पहले भी कई यादगार रचनाएं दे चुकी है, ऐसे में दर्शकों को फिल्म के संगीत से भी काफी उम्मीदें हैं। फिल्म का मोशन पोस्टर पहले ही दर्शकों के बीच चर्चा का विषय बन चुका था और अब टीजर तथा कैरेक्टर पोस्टर ने इसकी लोकप्रियता को और बढ़ा दिया है। सनी देओल के प्रशंसक इसे उनके करियर की सबसे महत्वपूर्ण फिल्मों में से एक मान रहे हैं। हाल के वर्षों में 'गदर 2' जैसी बड़ी सफलता के बाद सनी देओल एक बार फिर ऐसे विषय के साथ लौट रहे हैं, जिसमें भावनात्मक

गहराई और ऐतिहासिक पृष्ठभूमि दोनों मौजूद हैं।

फिल्म की कहानी केवल इतिहास दोहराने का प्रयास नहीं करती, बल्कि यह बताने की कोशिश करती है कि विभाजन जैसे कठिन समय में भी इंसानियत जिंदा रही थी। रिश्तों, विश्वास, त्याग और संघर्ष के अनेक पहलुओं को दर्शाने वाली यह फिल्म दर्शकों को उस दौर के दर्द से रूबरू कराएगी, जिसने भारतीय उपमहाद्वीप के इतिहास को हमेशा के लिए बदल दिया। 'बंटवारा 1947' स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर 14 अगस्त 2026 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी। टीजर और कैरेक्टर पोस्टर को मिले सकारात्मक प्रतिक्रिया के बाद अब दर्शकों की नजर फिल्म के ट्रेलर पर टिकी हुई है। उम्मीद की जा रही है कि यह फिल्म केवल एक ऐतिहासिक कथा नहीं, बल्कि इंसानियत, साहस और उम्मीद की ऐसी कहानी साबित होगी, जो लंबे समय तक दर्शकों के दिलों में बनी रहेगी।

## विविध

रियल बॉक्स

## परदे पर पति-पत्नी के रिश्तों में नोकझोंक

हेमंत पाल

लेखक 'सुबह सवेरे' इंदौर के स्थानीय संपादक हैं।



लेखक एंड व्हाइट दौर से लेकर रंगीन सिनेमा और आधुनिक फिल्मों तक, कई फिल्मकारों ने पति-पत्नी के बीच के मतभेदों, गलतफहमियों, आर्थिक संकट, सामाजिक दबाव, तीसरे व्यक्ति की मौजूदगी और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण पैदा होने वाले तनाव को परदे पर उतारा है। इन फिल्मों में रिश्तों की कड़वाहट को दिखाया गया। लेकिन, दिलचस्प बात यह रही कि इनका अंत अक्सर सुखद और मेल-मिलाप से भरा हुआ होता था। समय के साथ समाज में वैवाहिक संबंधों की जटिलताएं बढ़ीं, लेकिन विडंबना यह है कि हिंदी सिनेमा से पति-पत्नी के तनावपूर्ण रिश्तों की पारंपरिक पारिवारिक कहानियां धीरे-धीरे कम होती चली गईं। आज की फिल्मों में प्रेम, ब्रेकअप या लिव-इन जैसे विषयों पर अधिक ध्यान है, जबकि विवाह के भीतर के संघर्षों पर आधारित पारिवारिक कथानक अपेक्षाकृत कम देखने को मिलते हैं।

1950 और 1960 का दशक हिंदी सिनेमा का स्वर्णिम दौर माना जाता है। इस समय की फिल्मों में पारिवारिक रिश्तों की गहराई और सामाजिक मूल्यों को प्रमुखता से दिखाया गया। इस दौर में पति-पत्नी के बीच तनाव अक्सर सामाजिक परिस्थितियों, आर्थिक तंगी या पति के गलत निर्णयों के कारण पैदा होता था। फिल्मों में पत्नी को अक्सर धैर्य, त्याग और सहनशीलता का प्रतीक बनाया गया। उदाहरण के लिए फिल्म 'साहिब बीबी और गुलाम' (1962) में एक ऐसे जमींदार परिवार की कहानी दिखाई गई, जहां पति की शराब और अय्याशी की आदत पत्नी के जीवन को दुखों से भर देती है। पत्नी अपने पति का प्रेम पाने के लिए संघर्ष करती है, लेकिन उसका जीवन त्रासदी में बदल जाता है। इसी तरह 'घराना' (1961) और 'गृहस्थी' (1963) जैसी फिल्मों में संयुक्त परिवार और वैवाहिक जीवन के संघर्षों को संवेदनशील तरीके से दिखाया गया। इन फिल्मों की खास बात यह थी कि भले ही पति-पत्नी के बीच मतभेद दिखाए जाते थे, लेकिन परिवार और समाज के दबाव के कारण अंततः रिश्ते को बचाने की कोशिश होती थी।

हिंदी फिल्मों में कई बार आर्थिक संकट को पति-पत्नी के रिश्तों में तनाव की बड़ी वजह के रूप में दिखाया गया। 1970 और 1980 के दशक की कई फिल्मों में मध्यमवर्गीय परिवारों के संघर्षों को दिखाया गया। बेरोजगारी, कम आय, बढ़ती जिम्मेदारियां और सामाजिक दबाव पति-पत्नी के बीच तनाव पैदा करते थे। लेकिन, 'अभिमान' (1973) में अलग तरह की कहानी रची गई। इस फिल्म में अमिताभ बच्चन और जया भादुड़ी के अहं का टकराव दोनों में अलग होने की वजह बन जाता है। फिल्म में पति-पत्नी दोनों ही गायक हैं, लेकिन पत्नी की सफलता पति के अहंकार को चोट पहुंचाती है और रिश्ते में दरार पैदा हो जाती है। यह कहानी बताती है कि पेशेवर प्रतिस्पर्धा भी वैवाहिक जीवन को प्रभावित कर सकती है। इसी तरह 'आंधी' (1975) में राजनीतिक महत्वाकांक्षा और व्यक्तिगत जीवन के बीच टकराव को दिखाया गया। पति-पत्नी अलग हो जाते हैं, लेकिन सालों बाद उनके रिश्ते की भावनात्मक गहराई सामने आती है।

हिंदी फिल्मों में पति-पत्नी के बीच तनाव का एक प्रमुख कारण तीसरे व्यक्ति का आ जाना भी रहा है। फिल्म 'अर्थ' (1982) में विवाहेतर संबंधों के कारण टूटते रिश्तों की कहानी दिखाई गई। जिसमें पत्नी अपने आत्मसम्मान के लिए पति से अलग होने का निर्णय लेती है। यह उस दौर की फिल्मों से अलग था जहां अंत में मेल-मिलाप दिखाया जाता था। इसी तरह अमिताभ, रेखा और जया की फिल्म 'सिलसिला' (1981) में प्रेम, विवाह और समाज के बीच उलझे रिश्तों को दिखाया गया। इस फिल्म में भी पति-पत्नी के बीच तीसरे व्यक्ति की मौजूदगी रिश्तों में तनाव पैदा करती है। इन फिल्मों ने यह दिखाया कि विवाह केवल सामाजिक संस्था नहीं बल्कि भावनात्मक और व्यक्तिगत संघर्षों से भी भरा होता है।

1950 और 1960 के दशक के ब्लैक एंड व्हाइट सिनेमा में भी पति-पत्नी के रिश्तों की जटिलता को संवेदनशील तरीके से



दिखाया गया। उदाहरण के तौर पर में एक उपेक्षित पत्नी की पीड़ा और पति की उदासीनता को बेहद मार्मिक ढंग से प्रस्तुत किया था। इसी तरह में विवाह के बाद भी पुराने प्रेम संबंधों की वजह से पैदा हुए तनाव को भी कथानक बनाया गया। इन फिल्मों में रिश्तों के भीतर की खामोश दरारों को सामाजिक मर्यादाओं के साथ चित्रित किया गया। 1970 और 1980 के दशक में वैवाहिक रिश्तों की उलझनों को और खुलकर दिखाया। इन फिल्मों में पति के विवाहेतर संबंधों के कारण टूटते रिश्ते और पत्नी के आत्मसम्मान की कहानी सामने आई। वहीं में प्रेम, विवाह और सामाजिक जिम्मेदारियों के बीच संघर्ष को दर्शाया गया। इन फिल्मों में तीसरे व्यक्ति की मौजूदगी अक्सर पति-पत्नी के बीच तनाव का मुख्य कारण बनती है।

दिलचस्प बात यह है कि अधिकांश हिंदी फिल्मों में भले ही कहानी का बड़ा हिस्सा पति-पत्नी के कटु रिश्तों, गलतफहमियों या किसी तीसरे व्यक्ति की मौजूदगी से पैदा हुए तनाव पर आधारित रहा हो, लेकिन उनका अंत अक्सर सुखद ही रहा। फिल्मकारों ने अंत में रिश्तों के पुनर्मिलन, समझदारी या आत्मबोध के जरिए एक सकारात्मक संदेश देने की कोशिश की। दरअसल, हिंदी सिनेमा का यह रूढ़ान भारतीय समाज की उस सोच को भी दर्शाता है जिसमें विवाह को केवल दो व्यक्तियों का संबंध नहीं, बल्कि एक सामाजिक संस्था माना जाता है। इसलिए रिश्तों में संकट को दिखाती जरूर हैं, लेकिन अंत में उन्हें संभालने की उम्मीद भी छोड़ती है। यही कारण है कि ब्लैक एंड व्हाइट दौर से लेकर आज तक पति-पत्नी के तनावपूर्ण रिश्ते हिंदी फिल्मों की कहानियों का अहम हिस्सा बने हुए हैं।

कुछ फिल्मों में मुस्लिम सामाजिक कथानक के भीतर तलाक या अलगाव की

स्थिति को भी दिखाया गया। इसका प्रमुख उदाहरण है, जिसमें रिश्तों में संवेदनशीलता और गलतफहमी के कारण तलाक की स्थिति पैदा होती है। हालांकि कहानी अंततः रिश्तों और जिम्मेदारियों पर गंभीर सवाल भी खड़े करती है। नई सदी में भी यह विषय खत्म नहीं हुआ। और जैसी फिल्मों ने आधुनिक वैवाहिक जीवन में सम्मान, अपेक्षाओं और भावनात्मक दूरी को केंद्र में रखा। हिंदी सिनेमा में मुस्लिम सामाजिक फिल्मों की भी एक अलग परंपरा रही है। इन फिल्मों में विवाह, तलाक और सामाजिक मान्यताओं से जुड़े मुद्दों को दिखाया गया। फिल्म 'निकाह' (1982) इस संदर्भ में बेहद महत्वपूर्ण है। इसमें तलाक और वैवाहिक रिश्तों की जटिलताओं को संवेदनशील ढंग से प्रस्तुत किया गया। फिल्म ने यह सवाल उठाया कि क्या तलाक केवल एक कानूनी प्रक्रिया है या इसके पीछे भावनात्मक और सामाजिक दर्द भी छिपा होता है।

हिंदी फिल्मों की एक प्रमुख विशेषता यह

रही कि अधिकांश पारिवारिक फिल्मों का अंत सुखद होता था भले ही कहानी में पति-पत्नी के बीच कितने भी संघर्ष दिखाए जाएं, अंत में गलतफहमियां दूर हो जाती थीं और परिवार फिर से एक हो जाता था। इस प्रवृत्ति के पीछे भारतीय समाज की पारिवारिक संरचना और विवाह संस्था के प्रति सम्मान की भावना थी। दर्शक भी ऐसी कहानियां पसंद करते थे जिनमें अंत में रिश्ते बच जाते थे। यही कारण है कि 1960 से 1990 तक की कई फिल्मों में संघर्ष के बावजूद अंत में मेल-मिलाप दिखाई देता था। 1990 के बाद हिंदी सिनेमा में बड़े बदलाव आए। ग्लोबलाइजेशन, शहरीकरण और बदलती जीवनशैली के कारण फिल्मों के विषय भी बदलने लगे। इस दौर में रोमांटिक प्रेम कहानियां और युवा दर्शकों को ध्यान में रखकर बनाई गई फिल्में अधिक लोकप्रिय हुईं। हालांकि, 'अस्तित्व' (2000) जैसी कुछ फिल्मों ने विवाह के भीतर की जटिलताओं को गंभीरता से उठाया, लेकिन ऐसी फिल्में मुख्यधारा में कम ही बनीं। धीरे-धीरे पारिवारिक संघर्षों पर आधारित पारंपरिक कथानक सिनेमा से गायब होने लगे। हिंदी सिनेमा का इतिहास बताता है कि फिल्में हमेशा समाज के बदलावों के साथ बदलती रही हैं। संभव है कि आने वाले समय में फिल्मकार फिर से वैवाहिक रिश्तों की जटिलताओं को गंभीरता से पर्दे पर लाएंगे। क्योंकि पति-पत्नी का रिश्ता भारतीय समाज की सबसे महत्वपूर्ण संस्थाओं में से एक है और इसमें आने वाले संघर्ष हमेशा कहानी कहने के लिए मजबूत आधार प्रदान करते हैं। यदि इन विषयों को संवेदनशीलता और यथार्थ के साथ प्रस्तुत किया जाए, तो वे दर्शकों को न केवल मनोरंजन बल्कि समाज को समझने का अवसर भी दे सकते हैं।

कुछ फिल्मों में मुस्लिम सामाजिक कथानक के भीतर तलाक या अलगाव की

- hemantpal60@gmail.com/ 9755499919

## 'काँकटेल 2' ने रिलीज से पहले कमाए करोड़ों

शाहिद कपूर, कृति सेनन और रश्मिका मंदाना अब अपनी अपकमिंग फिल्म 'काँकटेल 2' को लेकर सुर्खियों में हैं। होमी अदजानिया के निर्देशन में बनी ये फिल्म इस साल की सबसे चर्चित फिल्मों में से एक है। फिल्म के गानों से लेकर ट्रेलर तक को दर्शकों से जबरदस्त रिसांस मिलता। पिछले दिनों मेकर्स ने 'काँकटेल 2' की एडवॉस बुकिंग भी खोल दी, शुरुआत में तो इसे लेकर दर्शकों से कुछ खास रिसांस देखने को नहीं मिला, लेकिन जैसे-जैसे रिलीज डेट पास



आई, एडवॉस बुकिंग के आंकड़ों में भी सुधार आया। 'काँकटेल 2' की एडवॉस बुकिंग 14 जून से शुरू हो

गीट्स को मिलाकर ये कलेक्शन 3.67 करोड़ है। फिल्म की रिलीज की बात करें तो ये 19 जून को सिनेमाघरों में रिलीज हो गई। फिल्म में शाहिद कपूर, कृति सेनन और रश्मिका मंदाना लीड रोल में हैं और होमी अदजानिया ने इसका निर्देशन किया है। ये फिल्म 2012 में आई 'काँकटेल' का सीक्वल है, जिसमें सैफ अली खान, दीपिका पादुकोण और खयाना पेंटी लीड रोल में थे। इस फिल्म के निर्देशक भी होमी अदजानिया ही थे और बॉक्स ऑफिस पर इसने जबरदस्त परफॉर्म किया था।

## सिनेमा में गुटबाजी, स्टूडियो युग से स्टार कैंप तक

हिंदी सिनेमा में गुटबाजी कोई नई बात नहीं है। इसका इतिहास सिनेमा के शुरुआती दौर तक जाता है। उस समय गुटों की पहचान अलग-अलग स्टूडियो के रूप में होती थी। बॉम्बे टॉकीज, प्रभात फिल्म कंपनी, रणजीत मूवीटोन, मिनावा मूवीटोन और प्रकाश पिक्चर्स जैसे स्टूडियो अपने-अपने समूहों के केंद्र थे। प्रत्येक स्टूडियो की अपनी स्थायी टीम होती थी, जिसमें अभिनेता, अभिनेत्री, लेखक, संगीतकार और तकनीशियन शामिल रहते थे। एक स्टूडियो से जुड़े कलाकारों का दूसरे स्टूडियो में जाना बहुत कम होता था। बॉम्बे टॉकीज में हिमांशु राय, देविका रानी और अशोक कुमार का प्रभाव था, जबकि मिनावा मूवीटोन में सोहराब मोदी का दबदबा था। प्रभात फिल्म कंपनी में वी. शांताराम प्रमुख चेहरा थे, वहीं प्रकाश पिक्चर्स में भद्र परिवार और वसंत पिक्चर्स में होमी वाडिया का सिक्का चलता था।

सिनेमा के परिपक्व होने के साथ गुटबाजी ने नया रूप लिया। स्वतंत्र निर्माण संस्थाओं और बैनरों के उदय के साथ व्यक्तिगत कैंप बनने लगे। इस दौर में राज कपूर ने आर.के. फिल्म के माध्यम से अपना मजबूत समूह तैयार किया। राज कपूर और नरगिस इस कैंप के प्रमुख स्तंभ थे। कहा जाता है कि आर.के. स्टूडियो के कठिन दिनों में नरगिस ने अपने निजी आपूर्ण तक बेचकर आर्थिक सहायता दिया था। इस कैंप की विशेषता यह थी कि यहां केवल अभिनेता-अभिनेत्री ही नहीं, बल्कि गीतकार, संगीतकार और गायक भी स्थायी रूप से जुड़े रहते थे। शैलेन्द्र, हसरत जयपुरी, मुकेश और शंकर-जयकिशन आर.के. कैंप की पहचान बन गए थे। राज कपूर के समानांतर देव आनंद ने नवकेंतन फिल्म के माध्यम से अपना अलग समूह खड़ा किया। इस कैंप में प्रारंभिक दौर में चेतन आनंद, विजय आनंद, बलराज साहनी, गुरुदत्त, राज खोसला, साहिर लुधियानवी, मजरूह सुल्तानपुरी, किशोर

कुमार और एस.डी. बर्मन जैसे प्रतिभाशाली लोग जुड़े। समय के साथ इस समूह में भी विभाजन हुआ। गुरुदत्त और चेतन आनंद ने अपने-अपने स्वतंत्र रचनात्मक समूह बना लिए। चेतन आनंद के साथ



बलराज साहनी, मदन मोहन, कैफी आजमी और प्रिया राजवंश जुड़े, जबकि गुरुदत्त के साथ ओ.पी. नेयर और मजरूह सुल्तानपुरी सक्रिय हो गए। बाद में विजय आनंद ने भी अपना अलग रचनात्मक दायरा विकसित किया।

राज कपूर और देव आनंद की तरह दिलीप कुमार ने कोई बड़ा स्टूडियो या निर्माण संस्था नहीं बनाई, लेकिन उनका भी एक प्रभावशाली समूह था। निर्देशक एसयू सनी, गीतकार शकील बदरुनी और संगीतकार नौशाद उनके प्रमुख सहयोगी माने जाते थे। उस दौर में कलाकारों और तकनीकी सहयोगियों की स्थायी जोड़ियां बन चुकी थीं। राज कपूर की फिल्मों में शैलेन्द्र, हसरत जयपुरी और शंकर-जयकिशन लगभग तय होते थे, जबकि देव आनंद की फिल्मों में मजरूह सुल्तानपुरी और एस.डी. बर्मन की उपस्थिति सामान्य बात थी। समय के साथ सिनेमा की संरचना

बदली तो गुटों का स्वरूप भी बदल गया। बीआर फिल्म में बी.आर. चोपड़ा और यश चोपड़ा साथ थे, लेकिन बाद में यश चोपड़ा ने यशराज फिल्म की स्थापना कर अपना अलग साम्राज्य खड़ा किया।



राजेश खन्ना का भी एक प्रभावशाली कैंप माना जाता था, जिसमें मुमताज और आर.डी. बर्मन का विशेष स्थान था। इससे पहले वे मनमोहन देसाई के समूह का हिस्सा रहे और 'सच्चा झूठ' तथा 'रोटी' जैसी फिल्मों में काम किया। उस समय लक्ष्मीकांत

प्यारालाल मनमोहन देसाई कैंप के स्थायी संगीतकारों में गिने जाते थे।

सतर और अस्सी के दशक में अमिताभ बच्चन अनेक बड़े निर्माताओं और निर्देशकों की पहली पसंद बने। हालांकि उन्होंने स्वयं को किसी एक कैंप तक सीमित नहीं रखा, फिर भी प्रकाश मेहरा और मनमोहन देसाई के साथ उनकी जोड़ी विशेष रूप से चर्चित रही। नब्बे के दशक और उसके बाद शाहरूख खान का नाम यश चोपड़ा कैंप से जुड़ गया। आदित्य चोपड़ा और करण जोहर लंबे समय तक एक ही रचनात्मक समूह का हिस्सा रहे और शाहरूख दोनों के सबसे भरपूरसेमंद सितारे बने रहे। बाद में दोनों निर्माताओं के रास्ते अलग हुए, लेकिन शाहरूख दोनों के साथ काम करते रहे। काजोल भी लंबे समय तक इस समूह का हिस्सा रहीं। हालांकि अजय देवगन से विवाह के बाद समीकरणों में बदलाव की चर्चाएं होती रहीं। बाद में शाहरूख खान और जुही



चावला की साझेदारी फिल्मों से लेकर आईपीएल तक दिखाई दी।

आज भी हिंदी सिनेमा में रचनात्मक समूहों की परंपरा जारी है। अजय देवगन और रोहित शेट्टी की जोड़ी इसका प्रमुख उदाहरण है। रोहित शेट्टी की

फिल्मों में भले ही कई सितारे आते-जाते रहे हों, लेकिन अजय देवगन उनके सबसे स्थायी सहयोगी बने रहे। इसी प्रकार रणबीर कपूर और निर्देशक अयान मुखर्जी की रचनात्मक साझेदारी भी आधुनिक दौर के प्रभावशाली समूहों में गिनी जाती है।

सिनेमा की गुटबाजी केवल अभिनेताओं और निर्माताओं तक सीमित नहीं रही। लेखकों, संगीतकारों और गीतकारों के भी अपने-अपने समूह रहे हैं। उस्के बाद शाहरूख खान का नाम यश चोपड़ा कैंप से जुड़ गया। आदित्य चोपड़ा और करण जोहर लंबे समय तक एक ही रचनात्मक समूह का हिस्सा रहे और शाहरूख दोनों के सबसे भरपूरसेमंद सितारे बने रहे। बाद में दोनों निर्माताओं के रास्ते अलग हुए, लेकिन शाहरूख दोनों के साथ काम करते रहे। काजोल भी लंबे समय तक इस समूह का हिस्सा रहीं। हालांकि अजय देवगन से विवाह के बाद समीकरणों में बदलाव की चर्चाएं होती रहीं। बाद में शाहरूख खान और जुही

चावला की साझेदारी फिल्मों से लेकर आईपीएल तक दिखाई दी। आज भी हिंदी सिनेमा में रचनात्मक समूहों की परंपरा जारी है। अजय देवगन और रोहित शेट्टी की जोड़ी इसका प्रमुख उदाहरण है। रोहित शेट्टी की फिल्मों में भले ही कई सितारे आते-जाते रहे हों, लेकिन अजय देवगन उनके सबसे स्थायी सहयोगी बने रहे। इसी प्रकार रणबीर कपूर और निर्देशक अयान मुखर्जी की रचनात्मक साझेदारी भी आधुनिक दौर के प्रभावशाली समूहों में गिनी जाती है। सिनेमा की गुटबाजी केवल अभिनेताओं और निर्माताओं तक सीमित नहीं रही। लेखकों, संगीतकारों और गीतकारों के भी अपने-अपने समूह रहे हैं। उसके बाद शाहरूख खान का नाम यश चोपड़ा कैंप से जुड़ गया। आदित्य चोपड़ा और करण जोहर लंबे समय तक एक ही रचनात्मक समूह का हिस्सा रहे और शाहरूख दोनों के सबसे भरपूरसेमंद सितारे बने रहे। बाद में दोनों निर्माताओं के रास्ते अलग हुए, लेकिन शाहरूख दोनों के साथ काम करते रहे। काजोल भी लंबे समय तक इस समूह का हिस्सा रहीं। हालांकि अजय देवगन से विवाह के बाद समीकरणों में बदलाव की चर्चाएं होती रहीं। बाद में शाहरूख खान और जुही चावला की साझेदारी फिल्मों से लेकर आईपीएल तक दिखाई दी। आज भी हिंदी सिनेमा में रचनात्मक समूहों की परंपरा जारी है। अजय देवगन और रोहित शेट्टी की जोड़ी इसका प्रमुख उदाहरण है। रोहित शेट्टी की फिल्मों में भले ही कई सितारे आते-जाते रहे हों, लेकिन अजय देवगन उनके सबसे स्थायी सहयोगी बने रहे। इसी प्रकार रणबीर कपूर और निर्देशक अयान मुखर्जी की रचनात्मक साझेदारी भी आधुनिक दौर के प्रभावशाली समूहों में गिनी जाती है।



अशोक जोशी

इन दिनों गुटबाजी की चर्चा हर क्षेत्र में सुनाई देती है। व्यापार, राजनीति, सामाजिक संगठन, पेशेवर संस्थाएं और यहां तक कि सांस्कृतिक जगत भी इससे अछूता नहीं है। गुटबाजी का मूल उद्देश्य अपने समूह को मजबूत करना, उसके हितों की रक्षा करना और



उसे अधिक से अधिक लाभ पहुंचाना होता है। अक्सर एक गुट जिस बात का समर्थन करता है, दूसरा उसका विरोध करता दिखाई देता है। बदलते समय में व्यक्तिगत और सामूहिक हितों की राजनीति इतनी प्रवल हो गई है कि लोग एक गुट से दूसरे गुट में जाने या नया गुट बनाने में भी संकोच नहीं करते। ऐसे में समाज का दारुण कहे जाने वाले सिनेमा में गुटबाजी का प्रभाव दिखाई देना स्वाभाविक है।

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



अंतरराष्ट्रीय 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 'अंतरराष्ट्रीय 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 सही 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 योगों 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 जीएँ, तो अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है। मध्यप्रदेश में सरकार 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 जीएँ।

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 बनता 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 की 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 वृद्धजन स्वास्थ्य और जेरियाट्रिक केयर के संदर्भ में योग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्वस्थ और शांतिपूर्ण वृद्धावस्था केवल विक्रिस्ता 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 बढ़ना 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।



फादर्स डे पर विशेष

डॉ. जीवन एस रजक

लेखक मध्य प्रशासनिक सेवा के अधिकारी हैं।

बार्षिक वर्ष पुरानी है। वर्ष 2000 में रीवा मेडिकल कॉलेज से मैं एम.बी.बी.एम. कर रहा था, किंतु डॉक्टर बनने में मेरी कोई रुचि नहीं थी। मैं एक प्रशासनिक अधिकारी बनना चाहता था, इसलिए छह माह मेडिकल की पढ़ाई करने के बाद एक दिन मैं पढ़ाई छोड़कर वापिस अपने गाँव आ गया। मेरे पिता पढ़े-लिखे तो नहीं थे, किंतु पढ़ाई के प्रति बहुत ज्यादा सजग थे। उन्होंने मुझको से पैसों की व्यवस्था करके मेरा मेडिकल कॉलेज में एडमिशन कराया था। मेरे बचपन से ही वह चाहते थे कि मैं डॉक्टर बनूँ। जब मेरा पी.एम.टी. में चयन हुआ तो पिता बहुत ज्यादा खुश थे, क्योंकि उनके परिचितों, समाज और रिश्तेदारों में मेडिकल में चयन होनेवाला मैं पहला छात्र था।

मेडिकल की पढ़ाई छोड़ने से मेरे पिता का स्वप्न टूट रहा था। मुझे लगा, घर जाने पर पिता बहुत नाराज होंगे। जब मैं घर पहुँचा और पिता को सारी बात बताई तो पिता मुस्कराकर बोले, 'कोई बात नहीं। जिस काम को करने का मन न हो, वह काम नहीं करना चाहिए। तुझे जो करना है, जो बनना है, बन, मैं हमेशा हर स्थिति में तेरे साथ हूँ।' मेरे पिता आज इस दुनिया में नहीं हैं, लेकिन उनके द्वारा उस दिन कहे गए उन शब्दों के कारण ही मैं राज्य प्रशासनिक सेवा का अधिकारी बन पाया हूँ। बच्चों के प्रति पिता का विश्वास ही बच्चों के जीवन को निर्धारित करता है।

वास्तव में पिता एक अदम्य साहस है। पिता का साहस ही बच्चों में ऊर्जा का संचार करता है। उन्हें प्रेरणा देता है और जीवन में पथ-प्रदर्शक का कार्य करता है। पिता नीब की शिला है, जिस पर पूरे घर का भार धारित है। वह एक विराट वृक्ष की तरह है, जिसकी टहनियों में घोंसला बनाकर बच्चे सारी उम्र व्यतीत करते हैं। पिता एक मौल

का पत्थर है, जो बच्चों के जीवन की दशा और दिशा को तय करता है। पिता, जीवन की बुनियाद और इस सृष्टि की शाश्वत अभिव्यक्ति है। भारत की महान संस्कृति की दार्शनिक परंपरा में माता-पिता को सर्वदा पूजनीय माना गया है। हमारे शास्त्रों में माता के लिए सर्वोच्च स्थान निश्चित किया गया है। निस्संदेह माँ का स्थान जीवन में सर्वोपरि है, किंतु पिता भी जीवन का एक महत्वपूर्ण आधारस्तंभ है। यदि माँ जन्मदात्री होकर ममतामयी है, तो पिता जीवन निर्माण की आधारशिला है। इसलिए वैदिक



ग्रंथों में पिता का वर्णन 'रक्षक', 'पालक' और 'पोषक' के रूप में किया गया है।

जिस प्रकार सूर्य प्रतिदिन उदित होकर अपने प्रकाश और प्रकाश में समाहित ऊर्जा से समस्त संसार को जीवन प्रदान करता है और प्राणियों के जीवन संचालन की सुचारू व्यवस्था करता है, ठीक उसी प्रकार परिवार में पिता का स्थान होता है। जिस प्रकार अपनी विशाल शाखाओं की छाया में सुरक्षा का अहसास प्रदान करनेवाला वृक्ष, जो प्रकृति की मार से संवर्धित रहने का अहसास छाया लेनेवाले को नहीं होने देता, उसी प्रकार पिता सदैव

संघर्ष कर अपनी संतान के जीवन को आकार देने के लिए अपनी खुशियों का त्याग करता है।

जेठ की दोपहरी में शीतल अहसास है पिता। आकाश को झुका देने का विश्वास है पिता। पिता भोर की किरण है, गौधूनी शाम है पिता। पिता सूर्य है, चंद्रमा है, सारा ब्रह्माण्ड है पिता। हमारी आध्यात्मिक और दार्शनिक परंपरा में पिता के महत्त्व को समग्रता से बहुत ही आदर्श रूप में वर्णित किया गया है। महाभारत में पिता के लिए लिखा गया है- पिता धर्म: पिता स्वर्ग: पिता ही परम तप:। पिता रि प्रतिमापत्रे सर्वा: प्रीयन्ति देवता:। अर्थात् 'पिता ही धर्म है, पिता ही स्वर्ग है, और पिता ही सबसे बड़ी तपस्या है। पिता के प्रसन्न हो जाने से देवता प्रसन्न होते हैं। इस प्रकार पिता सर्वश्रेष्ठ है, सर्वदा पूजनीय है।'

आज के भौतिकवादी आधुनिक युग में सामाजिक एवं सांस्कृतिक परंपराओं में टूटन दिखाई देने लगी है। आधुनिक पीढ़ी रिश्तों की मर्यादा का उल्लंघन करने लगी है। हमारी सामाजिक परंपरा में पिता को पूजनीय माना गया है। आज के समाज में पिता संतान से सिर्फ प्रेम और सम्मान की आशा करता है, किंतु वह हमारे समाज का दुर्भाग्य ही है कि कतिपय संतानें पिता का तिस्कार और उपेक्षा करती हैं। निस्संदेह यह हमारी आधुनिक शिक्षा पद्धति और संस्कारों के अवमूल्यन का ही दुष्परिणाम है। आधुनिक पीढ़ी को संकल्प लेना चाहिए कि वह हमारी गौरवपूर्ण सांस्कृतिक परंपरा का अनुसरण कर पिता के प्रति अपने दायित्वों का पूर्ण मनोयोग से निर्वहन करेंगे।

पिता ही जीवन का आधार और सृजन है। पिता समस्त देवताओं का मूल है और समस्त तीर्थों का संकल्प है। भारतीय दर्शन में पिता को सर्वदा पूजनीय माना गया है। शास्त्रों के अनुसार, तीन तरह के ऋणों को चुकाने के उपरांत ही मनुष्य को मोक्ष की प्राप्ति होती है। ये ऋण हैं- देव ऋण, ऋषि ऋण और पितृ ऋण। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि धर्म शास्त्रों में पिता को कितना महत्व दिया गया है। यद्यपि धर्म शास्त्रों में कुछ भी लिखा हो, लेकिन मुझे लगता है कि पिता का ऋण उदार पाना मनुष्य के लिए संभव नहीं है। वास्तव में पिता साक्षात् ईश्वर हैं और ईश्वर के ऋण से मुक्त हो पाना मनुष्य के लिए असंभव है।

## अंग्रेजी आए या न आए फादर्स डे को फादर्स डे ही कहना



दृष्टिकोण

श्याम बोहरे

लेखक सामाजिक कार्यकर्ता हैं।

जून के तीसरे रविवार को फादर्स डे मनाए जाने का रिवाज है। पहले सोचा कि हिन्दी में इसे पिता का दिन लिखूँ। लेकिन हिन्दी प्रेमी दोस्त के साथ घटी घटना याद आ गई। मित्र का हाथ अंग्रेजी में तंग था इसलिए वे हिन्दी प्रेमी होने का इजहार कुछ ज्यादा ही करते थे। उनके पिता जी के गाँव में स्कूल न होने की वजह से वे सरस्वती पुत्र होने से वंचित रह गए, लेकिन लक्ष्मी जी कृपा से गाँव में ही नहीं आसपास भी अच्छे खासा सम्मान प्राप्त था। इसी कारण सरस्वती की अनुपस्थिति से जीवन में कोई कमी महसूस नहीं हुई। हाँ तो हमारे मित्र शहर में रहने के कारण आधुनिक होने की कोशिश करते रहते। संयोगवशा फादर्स डे के दिनाचल गाँव में थे, मां से बोले खीर पूरी हलवा बना लो, आज पिता जी का दिन है। मां के हाथ में झाड़ू थी तो उसी से अपना गुस्सा जाहिर किया। पिता जी ने संवाद के प्रभावी उत्तरण जूट का प्रयोग किया।

दरअसल, हमारे यहाँ पितृ पक्ष में रोज स्वंगवासी माता पिता को जल अर्पण करते हैं और उनके देहान्त की तिथि के दिन ब्रह्मण्यों को हलवा, पूरी खीर मिठाई आदि का भोजन श्रद्धापूर्वक करते हैं। दक्षिणा भी देते हैं। इस दिन को पिता जी का दिन कहते हैं। मान्यता है कि जो भोजन पंडित जी को कराते हैं वह स्वंग में हमारे माता पिता के पास पहुँच जाता है। मित्र ने अपने माता पिता को समझाया कि शहरों में पिता जी को सम्मान देने के लिए जून के तीसरे इकावरी को फादर्स डे मनाते हैं। पिता जी को हैप्पी फादर्स डे कहकर

सम्मान जताते हैं, उन्हें चाकलेट देते हैं, शुभकामनाओं लिखा कार्ड देते हैं। कुछ उपहार देते हैं। दुःख होतल में खाना खिलाते हैं। यह सब सुनने के बावजूद भी मां ने कहा आज लगे ऐसे रीति रिवाजों में। जीते जी पिता का दिन मनाए की यह रीत अपने शहरों तक ही रखो, हमारे यहाँ नहीं चलेगी। मित्र के पिता जी ने बताया कि हमें मालूम है गाजर घास, लेटाना यानी बेशरम और अनेकों बीमारियों की तरह यह बीमारी भी अमेरिका से आई है। यह भूमिका इसलिए कि कोई हिन्दी प्रेम के कारण फादर्स डे को पिता जी का दिन कहने की भूल न कर बैठें। अंग्रेजी आए या न आए फादर्स डे को फादर्स डे ही कहना है।

दरअसल, यह हमारे देश का रिवाज नहीं है। अमेरिका में विलियम जेक्सन स्मार्ट गृह युद्ध के अनुभवों और सम्मानित सैनिक थे। विलियम जेक्सन स्मार्ट की पत्नी की मृत्यु प्रलय पीडा के दौरान हो गई। अपने छह बच्चों का पालन पोषण उन्होंने बहुत ही संवेदनशीलता और मानवीय लगन के साथ किया था। उनकी बेटी सोनेरा स्मार्ट डेड ने मदर्स डे की तर्ज पर फादर्स डे मनाए की पहल की जिससे पिता के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए सम्मान प्रगट किया जा सके। पहली बार अमेरिका के काँग्रेस में 19 जून 1990 को राज्यव्यापी फादर्स डे मनाया गया। जून में विलियम जेक्सन स्मार्ट का जन्म हुआ था, संभवतः इसलिए जून माह में फादर्स डे मनाए का रिवाज है। 1966 में अमेरिका के राष्ट्रपति लिंडन बी जानसन ने पिताओं के सम्मान में फादर्स डे की घोषणा की, जून माह के तीसरे रविवार को फादर्स डे के लिए तय किया। इसके छह साल बाद 24 अप्रैल 1972 को राष्ट्रपति रिचर्ड निकसन द्वारा कानून पर हस्ताक्षर करने के बाद फादर्स डे को स्थाई तौर पर राष्ट्रीय अवकाश घोषित किया गया। अमेरिका की नकल करके हम गौरान्वित होते हैं। यह नकल हमारी आधुनिकता को विशिष्ट पहचान देती है। लाख दुतकारे जन्ते, हथकड़ियों और बोड़ियों में जकड़ कर हमारी इज्जत का फालूदा बनाते हुए उसे

जगजाहिर करके, बेआबर कर वहाँ से भगाए जाने के बावजूद भी अमेरिका जाना हमारे मध्यम वर्ग का स्वर्णिम स्वप्न तो है ही। इसलिए फादर्स डे पर हम भी हैप्पी - हैप्पी करने में फिलवत कोई गुरेज नहीं समझते। हो सकता है चतुर-सुजान जानते हों लेकिन मुझे यह पक्का नहीं है कि लोग पिता के सम्मान में हैप्पी - हैप्पी करते हैं या अमेरिकी आधुनिकता की नकल में?

हर बुलाई में कुछ तो अच्छाई होती है इसलिए ट्रम्प की बेहदगी और तमाम अपराधिक धतकराओं के बावजूद भी हम फादर्स डे को लाँछित न करें। फादर्स डे पर पिता के प्रति उदारता प्रगट करते हुए प्यार, सम्मान, पितृ ऋण, अपने जीवन में पिता के योगदान, अपनत्व, संवेदनशीलता, सिरत के उपकार, पिता की महानता, पुत्र की भावनाएँ, सुख-दुख की अभिव्यक्ति सब कुछ आकर्षक ढंग से डिजाइन किए गए कार्ड में मिल जाता है। हमारे सोचने की क्षमता, संवेदनशैली व्यक्त करने, किस अवसर पर कितना सुखी और कितना दुखी होना, कब किस तरह से और कैसे दिल और दिमाग की बात करना है सब कुछ बाजार तय कर देता है। हमें अपनी अक्ल से कुछ भी नहीं करना पड़ता। जब कभी अक्ल की, प्रतिभा की, संवेदनशैली की जितनी जरूरत होती है बाजार से ले आते हैं। अब तो दुकानों पर जाने की भी जरूरत नहीं, ऑनलाइन आर्डर करो। सब कुछ दरवाजे पर हाँकि। कहने का मतलब फादर्स डे पर प्यार, आत्मीय लगाव, उल्लास, भावनाएँ, कृतज्ञता, मन की खुशी जो जितना, दरकार हो सब घर बैठे उपलब्ध है। साधना फिल्म के गाने 'बाबू जी तुम क्या क्या खरीदोगे, यहाँ तो हर चीज मिलती है' को साकार करते हुए। इतना ही नहीं और भी बहुत कुछ आसानी से उपलब्ध है। वे कितने अधम, कृतघ्न और अभाग्य पुत्र हैं जो फादर्स डे नहीं मनाते।



योग दिवस विशेष

डॉ. रामेश्वर मिश्र

योग भारतीय संस्कृति और दर्शन की ऐसी अमूल्य धरोहर है, जिसने मानव जीवन को केवल शारीरिक स्वास्थ्य का मार्ग ही नहीं दिखाया, बल्कि आत्मिक उन्नति, मानसिक संतुलन और नैतिक जीवन का भी आधार प्रदान किया है। योग का वास्तविक अर्थ केवल आसन और प्राणायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मनुष्य के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास की वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक प्रक्रिया है। संस्कृत धातु 'यु' से निर्मित 'योग' शब्द का अर्थ है जोड़ना, मिलाना या एकत्व स्थापित करना। यह एकत्व जीवात्मा और परमात्मा के मध्य, शरीर और मन के मध्य तथा विचार, वाणी और कर्म के मध्य सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास है। जब यह सामंजस्य विकसित होता है, तभी आत्मानुशासन का वास्तविक स्वरूप प्रकट होता है। इसलिए योग और आत्मानुशासन का संबंध अत्यंत गहरा और अविभाज्य है। योग आत्मानुशासन का साधन है और आत्मानुशासन योग की सफलता का आधार।

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने मन के नियंत्रण को आत्मविकास का आधार बताया है

'उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्। आत्सैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।'

(भगवद्गीता 6.5) अर्थात् मनुष्य को स्वयं अपने द्वारा अपना उत्थान करना चाहिए, स्वयं को पतन की ओर नहीं ले जाना चाहिए। मनुष्य स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही

## आत्मानुशासन योग की सफलता का आधार

अपना शत्रु है। यह श्लोक स्पष्ट करता है कि आत्मानुशासन बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि व्यक्ति की अपनी आंतरिक चेतना से उत्पन्न होता है। योग उसी चेतना को जागृत करने का माध्यम है।

योग का सम्पूर्ण दर्शन आत्मसंयम पर आधारित है। महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित अष्टाङ्ग योग में यम और निरम को प्रथम स्थान दिया गया है। यह तथ्य बताता है कि योग की शुरुआत शरीर से नहीं, बल्कि चरित्र से होती है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसे यम व्यक्ति को सामाजिक अनुशासन सिखाते हैं, जबकि शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान जैसे नियम आत्मानुशासन की आंतरिक प्रक्रिया को विकसित करते हैं। यदि कोई व्यक्ति केवल आसनों का अभ्यास करे, लेकिन उसके जीवन में सत्य, संयम और करुणा न हो, तो वह योग के वास्तविक स्वरूप को प्राप्त नहीं कर सकता। भगवान श्रीकृष्ण ने समत्व को योग का स्वरूप बताया है

'समत्वं योग उच्यते।' (भगवद्गीता 2.48)

अर्थात् सफलता और असफलता, सुख और दुःख, लाभ और हानि में समान भाव बनाए रखना ही योग है। यह समभाव आत्मानुशासन का सर्वोच्च रूप है। जो व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में भी अपने धैर्य और विवेक को बनाए रखता है, वही वास्तविक योगी है। आधुनिक जीवन की भागदौड़ में यही शिक्षा अत्यंत प्रासंगिक है।

आज का युग भौतिक उपलब्धियों का युग है, किन्तु मानसिक शान्ति का अभाव स्पष्ट दिखाई देता है। प्रतिस्पर्धा, तनाव, उपभोक्तावाद और डिजिटल व्यसन ने मनुष्य की

एकाग्रता और आत्मनियंत्रण को कमजोर कर दिया है। मोबाइल फोन, सोशल मीडिया और निरंतर सूचना प्रवाह ने मन को अत्यधिक चंचल बना दिया है। ऐसी परिस्थिति में योग ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मन को स्थिर करता है। नियमित ध्यान करने वाला व्यक्ति अपनी भावनाओं पर अधिक प्रभावी नियंत्रण स्थापित कर सकता है और अनावश्यक प्रतिक्रियाओं से बच सकता है।

योग केवल मानसिक अनुशासन नहीं, बल्कि शारीरिक अनुशासन भी है। नियमित दिनचर्या, संतुलित भोजन, पर्याप्त विश्राम और शुद्ध जीवनशैली योग का अभिन्न अंग हैं। आत्मानुशासन का अर्थ अपने शरीर की आवश्यकताओं और सीमाओं को समझना भी है। जो व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहता है, वही दीर्घकाल तक समाज और राष्ट्र की सेवा करने में सक्षम होता है। कठोपनिषद् में मनुष्य के शरीर और इन्द्रियों की तुलना तथ से की गई है।

'आत्मानं रथिन् विद्धि शरीरं रथमेव तु। बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च।'

अर्थात् आत्मा रथी है, शरीर रथ है, बुद्धि सारथी है और मन उसकी लगाम है। यदि मन की लगाम बुद्धि के नियंत्रण में रहे तो जीवन का रथ सही दिशा में चलता है। यदि मन अनियंत्रित हो जाए तो जीवन भी दिशाहीन हो जाता है। यह उपनिषद् का गहन संदेश योग और आत्मानुशासन के दर्शन का सार प्रस्तुत करता है।

शिक्षा के क्षेत्र में योग और आत्मानुशासन का विशेष महत्व है। विद्यार्थी यदि प्रतिदिन कुछ समय ध्यान, प्राणायाम और योगाभ्यास करें, तो उनकी स्मरणशक्ति, एकाग्रता,

आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। परीक्षा का तनाव कम होता है और वे अनुशासित जीवन जीने के लिए प्रेरित होते हैं। शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान देना नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण भी है, और योग इस उद्देश्य की पूर्ति का प्रभावी माध्यम है।

व्यावसायिक जीवन में भी आत्मानुशासन सफलता की कुंजी है। समय का सम्मान, कार्य के प्रति निष्ठा, ईमानदारी और धैर्य ऐसे गुण हैं जो योग के माध्यम से विकसित होते हैं। योग व्यक्ति को सिखाता है कि सफलता केवल बाहरी उपलब्धियों में नहीं, बल्कि उच्छुद्ध आचरण और संतुलित व्यक्तित्व में भी निहित है।

परिवार में योग प्रेम, सहिष्णुता और संवाद की संस्कृति विकसित करता है। आत्मानुशासित व्यक्ति क्रोध में नियंत्रण रखता है, दूसरों की भावनाओं का सम्मान करता है और अपने दायित्वों का ईमानदारी से निर्वहन करता है। इससे परिवार में विश्वास और सामंजस्य का वातावरण निर्मित होता है।

योग सामाजिक जीवन में भी अनुशासन और नैतिकता का आधार है। अहिंसा, सत्य, करुणा और सेवा जैसे मूल्य सामाजिक समरसता को मजबूत करते हैं। यदि समाज का प्रत्येक व्यक्ति आत्मानुशासन का पालन करे तो भ्रष्टाचार, हिंसा, असहिष्णुता और अनैतिकता जैसी अनेक समस्याएँ स्वतः कम हो सकती हैं। आज विश्वभर में योग की लोकप्रियता लगातार बढ़ रही है। इसका कारण केवल इसके स्वास्थ्य लाभ नहीं, बल्कि इसकी जीवन-दृष्टि है। योग व्यक्ति को भीतर से मजबूत बनाता है। वह

परिस्थितियों से भागना नहीं, बल्कि उनका धैर्यपूर्वक सामना करना सिखाता है। यही आत्मानुशासन का वास्तविक स्वरूप है। भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने संयमित जीवन का महत्व बताया है

'युक्तहारविहस्यै युक्तचेस्यै कर्मसु। युक्तस्वभावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।'

(भगवद्गीता 6.17)

अन्ततः कहा जा सकता है कि योग और आत्मानुशासन का दर्शन केवल साधना की पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की समग्र कला है। योग व्यक्ति को स्वयं से जोड़ता है, आत्मानुशासन उसे अपने जीवन का स्वामी बनाता है और दोनों मिलकर ऐसे व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं जो सत्य, संयम, करुणा, सेवा और कर्तव्यनिष्ठ से परिपूर्ण होता है। वर्तमान युग की चुनौतियों तनाव, असंतुलन, नैतिक संकट और मानसिक अशांति का स्थायी समाधान योग की इसी जीवन-दृष्टि में निहित है। जब मनुष्य योग को केवल शारीरिक अभ्यास न मानकर आत्मानुशासन का मार्ग स्वीकार करता है, तब उसका जीवन व्यक्तित्व सफलता से आगे बढ़कर सामाजिक उत्तरदायित्व, राष्ट्रीय चरित्र और वैश्विक कल्याण की दिशा में अग्रसर होता है। यही योग का शाश्वत संदेश है, यही भारतीय दर्शन का अमर आदर्श है और यही मानव जीवन की वास्तविक साधना भी है।