प्रथम न्यूज

PRATHAM NEWS राष्ट्रीय हिंदी दैनिक

Website: www.prathamnews.in email:- dainikprathamnews@gmail.com

Pratham News @dainikprathamnews

जालंधर, वर्ष:16 अंक : 171 | दिनांक : सोमवार, 22 जून 2026 | पन्ने- 10 | मूल्यः ₹ 2.00/- | RNI No I PUNHIN/2010/36540

सुविचार

वाणी और पानी दोनो में छवि नजर आती है,
पानी स्वच्छ हो तो चित्र नजर आता है,
और वाणी मधुर हो तो चरित्र नजर आता है।

वैभव सूर्यवंशी के तूफान में उड़ा श्रीलंका...

» पृष्ठ 7 पर

योग दुनिया को जोड़ने वाला माध्यम : पीएम

हजारों लोगों के साथ प्रधानमंत्री ने किए पांच प्रमुख आसन, बोले, 70 की उम्र में भी खुद को 50 जैसा स्वस्थ रखें

» प्रथम न्यूज । कोलकाता

21 जून (एजेंसी)

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को कोलकाता का ऐतिहासिक रेड रोड योगमय हो गया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हजारों लोगों के साथ सामूहिक योगाभ्यास करते हुए कहा, प्रत्येक व्यक्ति का लक्ष्य यह होना चाहिए कि वह 40 वर्ष की उम्र में 20 वर्ष की उम्र से अधिक लचीला, 50 वर्ष की उम्र में 30 वर्ष की उम्र से अधिक ऊर्जावान तथा 70 वर्ष की आयु में भी 50 वर्ष की आयु जितना स्वस्थ और सक्रिय बना रहे। उन्होंने कहा कि योग इस लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रभावी माध्यम है। प्रधानमंत्री मोदी ने अपने संबोधन में कहा कि योग आज दुनिया का सबसे बड़ा सामुदायिक उत्सव बन चुका है, जो लोगों, देशों और संस्कृतियों को एक सूत्र में जोड़ने का कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि 21 जून, जिसे वर्ष का सबसे लंबा दिन माना जाता है, अब पूरी दुनिया में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। सफेद टी-शर्ट और सफेद पैंट पहने प्रधानमंत्री मोदी ने रेड रोड पर आयोजित सामूहिक योग सत्र में

ताड़ासन, अर्धचक्रासन, भद्रासन और त्रिकोणासन सहित कई योगासन किए। करीब 40 मिनट तक चले इस कार्यक्रम के दौरान वे प्रतिभागियों के बीच पहुंचे और योग मुद्राओं को सही ढंग से करने के लिए उन्हें मार्गदर्शन भी दिया। कई लोगों की योग मुद्राओं को उन्होंने स्वयं सुधारने का प्रयास किया। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम %योगा फॉर हेल्दी एजिंग यानी बढ़ती उम्र में स्वस्थ जीवन के लिए योग रखी गई है। इसका उद्देश्य यह संदेश देना है कि योग केवल शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ बनाता है। कार्यक्रम में बुजुर्गों, युवाओं और विद्यार्थियों सहित सभी आयु वर्ग के लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इस अवसर पर राज्यपाल आर. एन. रवि, विपक्ष के नेता सुवेंदु अधिकारी, दिलीप घोष, अग्निमित्रा पॉल तथा अन्य जनप्रतिनिधि भी उपस्थित रहे। उल्लेखनीय है कि वर्ष 2015 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया था। इसके बाद से ही प्रधानमंत्री मोदी देश और विदेश के विभिन्न शहरों में योग कार्यक्रमों का नेतृत्व करते चले आ रहे हैं।

कम उम्र से ही योग को अपनाने पर सर्वाधिक लाभः उपराष्ट्रपति

नई दिल्ली (ब्यूरो)- उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर कहा कि योग भारत की शाश्वत और प्राचीन परंपरा है, जो शरीर, मन और आत्मा में पूर्ण सामंजस्य स्थापित करती है। योग का वास्तविक बल इसकी समग्रता में निहित है, जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन, मानसिक सुदृढ़ता और सामाजिक जुड़ाव को बढ़ावा देता है। लोगों को कम उम्र से ही योग अपनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए क्योंकि जितनी जल्दी इसे शुरू किया जाए, जीवनभर उसके संचयी लाभ उतने ही अधिक मिलते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन का अंग्रेजी अखबार में लिखा लेख साइरा किया। %योगा फॉर हेल्दी एजिंग: एडिंग लाइफ टू इयर्स शीर्षक वाले इस लेख को साझा करते हुए प्रधानमंत्री ने देशवासियों से इसे पढ़ने का आग्रह किया और योग के मानव कल्याण पर पड़ने वाले गहरे प्रभाव की सराहना की। उपराष्ट्रपति ने लेख में आधुनिक शिक्षा और स्वास्थ्य नीतियों का भी विशेष रूप से उल्लेख किया। उन्होंने संतोष व्यक्त करते हुए लिखा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 में भी योग को स्वास्थ्य, कल्याण और मूल्य आधारित शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है, जो युवाओं को इस प्राचीन पद्धति से जोड़ने की दिशा में एक सकारात्मक कदम है।

योग समाज को प्रकृति से मानवता को विश्व चेतना से जोड़ने का माध्यम : राष्ट्रपति

जबलपुर (ब्यूरो)- मध्य प्रदेश के जबलपुर में आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने हिस्सा लिया और योग किया। इस अवसर पर राष्ट्रपति ने कहा कि योग व्यक्ति को स्वयं और समाज से समाज को प्रकृति से और संपूर्ण मानवता को विश्व चेतना से जोड़ने का जरिया है। मुर्मु ने देशवासियों और विश्वभर के योग साधकों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि जबलपुर की पावन धरती पर आज उपस्थित होकर मुझे बहुत खुशी हो रही है। आज हम भारत की उस महान परंपरा का उत्सव मना रहे हैं, जिसने मानवता को स्वस्थ, संतुलित और सार्थक जीवन का मार्ग दिखाया है। योग विश्व समुदाय के लिए हमारी सांस्कृतिक धरोहर का अमूल्य उपहार है। यह हमारे ऋषियों-मुनियों की हजारों साल की साधना का परिणाम है। राष्ट्रपति ने कहा कि हमारे शास्त्रओं में शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को जीवन की सफलता का आधार माना गया है। योग उसी संतुलन को स्थापित करने का मार्ग है। योग का शाब्दिक अर्थ है जोड़ना। यह व्यक्ति को स्वयं और समाज से, समाज को प्रकृति से और संपूर्ण मानवता को विश्व चेतना से जोड़ने का सशक्त माध्यम है। उन्होंने कहा कि आज जब विश्व अनेक चुनौतियों का सामना कर रहा है, तब योग मानवता को शांति, संतुलन, समरसता और सामूहिक कल्याण का मार्ग दिखाने में अहम भूमिका निभा रहा है। साल 2014 में भारत की पहल पर संयुक्त राष्ट्र महासभा ने हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का ऐलान किया था।

संक्षिप्त न्यूज

डोनाल्ड ट्रंप का बड़ा ऐलान, होर्मुज में जहाजों से नहीं वसूला जाएगा कोई टैक्स

नई दिल्ली (एजेंसी)- मध्य पूर्व में बढ़ते तनाव और स्ट्रेट ऑफ होर्मुज को लेकर जारी अनिश्चितता के बीच अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने बड़ा ऐलान किया है। ट्रंप ने कहा कि 60 दिनों के युद्धविराम के दौरान इस महत्वपूर्ण समुद्री मार्ग से गुजरने वाले जहाजों पर कोई टोल नहीं लगाया जाएगा। हालांकि उन्होंने यह भी साफ किया कि

यदि व्यापक शांति समझौता पूरा नहीं हुआ तो भविष्य में अमेरिका इस मार्ग पर शुल्क लगाने का फैसला कर सकता है। ट्रंप का यह बयान ऐसे समय आया है जब ईरान ने स्ट्रेट ऑफ होर्मुज को बंद करने का दावा कर वैश्विक ऊर्जा बाजार की चिंताओं को और बढ़ा दिया है। डोनाल्ड ट्रंप ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्रुथ सोशल पर पोस्ट करते हुए कहा कि युद्धविराम की 60 दिन की अवधि के दौरान स्ट्रेट ऑफ होर्मुज में किसी भी जहाज से कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा। उन्होंने कहा कि 60 दिन की अवधि समाप्त होने के बाद भी कोई टोल नहीं लगाया जाएगा, लेकिन यदि व्यापक समझौता पूरा नहीं होता है तो अमेरिका मध्य-पूर्वी देशों के लिए गार्जियन एंजेल की भूमिका निभाने के बदले टोल वसूल सकता है। ट्रंप ने अपनी पोस्ट में लिखा कि 60 दिन के युद्धविराम के दौरान स्ट्रेट ऑफ होर्मुज में कोई टोल नहीं होगा और 60 दिन बाद भी कोई टोल नहीं लगाया जाएगा, जब तक कि अमेरिका स्वयं इसे लागू न करे। उन्होंने कहा कि यह शुल्क मध्य-पूर्व के देशों की सुरक्षा और अतीत, वर्तमान तथा भविष्य में किए गए खर्चों की भरपाई के लिए लिया जा सकता है।

तमिलनाडु में सीफूड फैक्ट्री में अमोनिया गैस रिसाव से हड़कंप, 2 कर्मचारियों की मौत, 46 अस्पताल में भर्ती

चेन्नई (एजेंसी)- तमिलनाडु के सीफूड एक्सपोर्ट यूनिट में अमोनिया गैस लीक होने से 2 लोगों की मौत हो गई है। वहीं 46 लोगों को गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया है। इनमें से सात लोग वेंटिलेटर पर हैं।

घटना पोरियापालयम के पास कनिगईपायर में स्थित सेंट पीटर्स एंड पॉल सीफूड्स एक्सपोर्ट्स फैसिलिटी में हुई। प्रभावित कर्मचारियों, जिनमें से ज्यादातर उत्तरी राज्यों से हैं। सभी को सांस लेने में तकलीफ हुई। जिन लोगों में चक्कर आने या उल्टी जैसे लक्षण दिखे, उन्हें भी इलाज के लिए भेजा गया है। तस्वीरों में कर्मचारियों को एम्बुलेंस में फैसिलिटी से बाहर ले जाते हुए देखा गया। गवर्नर राजेंद्र अर्लेकर ने मौतों पर शोक व्यक्त किया है। लोकभवन से जारी बयान में कहा गया है, तिरुवल्लूर जिले के पेरियापालयम के पास कनिगईपायर गांव में एक झींगा प्रोसेसिंग फैक्ट्री में अमोनिया गैस लीक की दुखद घटना से मुझे गहरा दुख हुआ है। इस घटना में कई लोगों की जान चली गई और कई कर्मचारी घायल हो गए हैं। उन्होंने कहा, मैं उन पीड़ित परिवारों के प्रति अपनी गहरी संवेदना व्यक्त करता हूं जिन्होंने इस दुर्भाग्यपूर्ण घटना में अपने प्रियजनों को खो दिया है।

पहली जुलाई से महिलाओं के खातों में आएगी 'मावां धीयां सत्कार राशि' की किश्त : CM मान

पंजाब की 97% महिलाओं को मिलेगा लाभ, 1 जुलाई को खाते में जमा होंगे 3000-4500

» प्रथम न्यूज । फतेहगढ़ साहिब

21 जून (एएम नाथ)

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने घोषणा की है कि 'मावां धीयां सत्कार योजना' के तहत पात्र महिलाओं के बैंक खातों में 1 जुलाई से तीन माह की किश्त सीधे जमा की जाएगी। योजना के तहत अनुसूचित जाति (SC) वर्ग की महिलाओं को 4500 और अन्य वर्गों की महिलाओं को 3000 की राशि मिलेगी। यह भुगतान बिना किसी बिचौलिए के सीधे लाभार्थियों के खातों में भेजा जाएगा।

गांव चैनरथल कलां में विकास कार्यों के उद्घाटन के बाद आयोजित लोक मिलनी कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि 18 वर्ष से अधिक आयु की पात्र महिलाओं को उनके मोबाइल पर राशि जमा होने का संदेश मिलेगा। उन्होंने बताया कि सामान्य वर्ग की महिलाओं को ?1000 प्रति माह और स्ष्ट वर्ग की महिलाओं को ?1500 प्रति माह की सहायता दी जाएगी। सामाजिक सुरक्षा पेंशन प्राप्त करने वाली महिलाएं भी इस योजना का लाभ ले सकेंगी। सरकार ने योजना के लिए ?9,300 करोड़ का बजटीय प्रावधान किया

है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यह राशि महिलाओं को आर्थिक सम्मान, आत्मविश्वास और स्वाभिमान प्रदान करेगी। उन्होंने दावा किया कि पंजाब की लगभग 97 प्रतिशत महिलाएं इस योजना से लाभान्वित होंगी।

इस दौरान उन्होंने चुनाव आयोग की स्ट्रक्रप्रक्रिया को लेकर भाजपा पर निशाना साधते हुए मतदाताओं के अधिकारों की रक्षा का भरोसा दिलाया।

साथ ही, श्री गुरु ग्रन्थ साहिब सत्कार अमेन्दमेंट Act, 2026 को बेअदबी के मामलों में सख्त कदम बताते हुए कहा कि दोषियों और उनके संरक्षकों पर भी कार्रवाई की जाएगी। सीएम ने यह भी बताया कि 'मुख्यमंत्री सेहत योजना' के तहत राज्य के परिवारों को ?10 लाख तक का कैशलेस इलाज उपलब्ध कराया जा रहा है।

हरियाणा में सिविल सर्जनों को मिली बड़ी ताकत

वित्तीय अधिकार 1 लाख से बढ़ाकर 10 लाख रुपये किए जाएंगे : सैनी

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़

21 जून (एएम नाथ)

हरियाणा में सिविल सर्जन अब और पावरफुल होंगे। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने सिविल सर्जन की वित्तीय शक्ति को एक लाख रुपये से बढ़ाकर 10 लाख रुपये करने के निर्देश दिए हैं, ताकि अनुमोदन के इंतजार में विकास कार्य बाधित न हों। अस्पतालों में सुविधाएं बढ़ाने और आवश्यक कार्य करवाने के लिए सिविल सर्जन, लोकनिर्माण विभाग के अधिकारियों और एनजीओ की कमेटी कमियों को दूर करने के लिए तत्परता से कार्य करेंगी।

सरकारी अस्पतालों के आधुनिकीकरण तथा मेडिकल कॉलेजों के निर्माण कार्यों की समीक्षा करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकारी अस्पतालों को निजी अस्पतालों से भी अधिक सुविधा संपन्न बनाया जाएगा। इस दौरान 12 जिलों, अंबाला, भिवानी, चरखी दादरी, फरीदाबाद, हिसार, कैथल, महेंद्रगढ़, पलवल, पंचकूला, रेवाड़ी, सोनीपत व नूंह के जिला अस्पतालों के चल रहे नवीनीकरण कार्यों का मूल्यांकन किया गया।

बैठक में स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव, मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी, स्वास्थ्य विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. सुमिता मिश्रा, लोकनिर्माण विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव एके सिंह तथा नेशनल हेल्थ मिशन के निदेशक डॉ. आरएस ढिल्लों ने विभिन्न परियोजनाओं को लेकर अपनी बात रखी। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकारी अस्पतालों में बढ़ती सुविधाओं का असर है कि आयुष्मान भारत योजना के तहत वित्त वर्ष 2024-25 में 8.83 प्रतिशत मरीजों के इलाज पर सरकार द्वारा 26 करोड़ रुपये के बिलों का भुगतान किया गया था, वहीं 2025-26 में 32 प्रतिशत मरीजों ने योजना के तहत अपना इलाज सरकारी अस्पतालों में करवाया। इस पर सरकार ने 126 करोड़ रुपये के बिलों का भुगतान किया है।

सरकारी अस्पतालों में एमआरआई, सीटी स्कैन, अल्ट्रासाउंड, डिजिटल एक्स-रे सहित लगभग 140 प्रकार के टेस्ट करवाने की आधुनिक मशीनें उपलब्ध हैं। उन्होंने सभी प्रकार की लैब को हाई-टेक करने तथा अस्पतालों में पेयजल, शौचालयों, पंखों, एसी, साफ-सफाई, पेंट जैसी बुनियादी सुविधाओं की कोई कमी नहीं रहने के निर्देश दिए।

प्रदेश के खिलाड़ियों को प्रदान कर रहे हैं बेहतरीन सुविधाएं: सुक्खू

अंतरराष्ट्रीय पदक विजेताओं के लिए करोड़ों के ईनाम का प्रावधान, इस वर्ष किया जाएगा नादौन के इंडोर स्टेडियम का शुभारंभ

» प्रथम न्यूज । हमीरपुर

21 जून (बी.शर्मा)

मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविन्द्र सिंह सुक्खू ने जिला हमीरपुर के अणु स्थित साई के सेंटर आफ एक्सीलेंस के प्रशिक्षुओं एवं युवा खिलाड़ियों तथा अन्य बच्चों के साथ संवाद किया।

इस अवसर पर उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को वर्ल्ड क्लास सुविधाएं प्रदान करने के लिए कृत संकल्प है। इस क्रम में नादौन में लगभग 125 करोड़ रुपए का अत्याधुनिक इंडोर स्टेडियम बनाया जा रहा है, जिसे इसी वर्ष प्रदेश के खिलाड़ियों को समर्पित कर दिया जाएगा। इसमें तैराकी, बैडमिंटन, वॉलीबॉल और टेनिस सहित 14 खेलों के लिए विश्व स्तरीय सुविधाएं उपलब्ध करवाई जाएंगी।

राज्य स्तरीय योग दिवस समारोह एवं योगाभ्यास सत्र में भाग लेने के बाद खिलाड़ियों के साथ संवाद के दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश

सरकार ने इंटरनेशनल प्रतियोगिताओं के पदक विजेताओं के लिए करोड़ों रुपए की पुरस्कार राशि का प्रावधान किया है। एशियन गेम्स के स्वर्ण पदक विजेताओं के लिए 3 करोड़ रुपए, रजत पदक विजेताओं के लिए 2 करोड़ और कांस्य पदक विजेताओं के लिए डेढ़ करोड़ रुपए तक के नकद पुरस्कार रखे गए हैं।

इसी प्रकार ओलंपिक और अन्य इंटरनेशनल प्रतियोगिताओं में भी सराहनीय प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को भी करोड़ों रुपए के ईनाम दिए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि साढ़े तीन वर्ष पहले प्रदेश सरकार ने कार्यभार संभालते ही खिलाड़ियों की डाइट मनी में कई गुणा वृद्धि की थी। इन खिलाड़ियों के लिए हवाई यात्रा और रेलवे एसी क्लास में यात्रा का प्रावधान भी किया गया है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अणु के सिंथेटिक ट्रैक ग्राउंड की मरम्मत के लिए भी पर्याप्त बजट का प्रावधान किया जा रहा है।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री का सानिध्य पाकर यह खिलाड़ी काफी उत्साहित नजर आए।

तृणमूल कांग्रेस के 440 करोड़ रुपये वाले तीन बैंक खाते फ्रीज

नई दिल्ली (ब्यूरो)- आल इंडिया तृणमूल कांग्रेस के तीन बैंक खातों से धन निकासी और लेन-देन पर रोक लगा दी गई है। इन खातों में लगभग 440 करोड़ रुपये जमा बताए जा रहे हैं। यह कार्रवाई पार्टी के बागी विधायकों द्वारा धन के स्रोत और वित्तीय लेन-देन की जांच की मांग के बाद की गई है। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारी के अनुसार, निजी क्षेत्र के एक बैंक में मौजूद तीन खातों को डेबिट फ्रीज कर दिया गया है। इसका अर्थ है कि इन खातों से फिलहाल धन निकासी, हस्तांतरण या किसी भी प्रकार का भुगतान नहीं किया जा सकेगा। मामला पार्टी के संगठनात्मक और वित्तीय नियंत्रण को लेकर चल रहे विवाद से जुड़ा बताया जा रहा है।

प्रथम न्यूज
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक

संक्षिप्त न्यूज

जहाँ माँ का ऋण नहीं चुकाया जा सकता, वहाँ पिता का ऋण भी हम सात जन्मों तक नहीं चुका सकते : डॉ. आशीष सरीन

होशियारपुर, (तरसेम दीवाना) – फादर्स डे के शुभ अवसर पर समाज के विभिन्न वर्गों द्वारा पिता के त्याग को याद किया जा रहा है। इसी संबंध में अपने विचार साझा करते हुए ये शब्द हिज़ एक्सीलेंट इंस्टीट्यूट और सेंट कबीर पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल चग्गरां होशियारपुर के एमडी और प्रसिद्ध समाज सेवक डॉ. आशीष सरीन ने कुछ चुनिंदा पत्रकारों के साथ एक प्रेस वार्ता के दौरान साझा किए। डॉ. आशीष सरीन ने समस्त देश-विदेश के परिवारों को फादर्स डे की बधाई दी और पिता के रिश्ते की महानता पर प्रकाश डाला। डॉ. आशीष सरीन ने बहुत ही भावुक शब्दों में कहा कि पिता परिवार की वह मजबूत ढाल है, जो अपने बच्चों की रोजी-रोटी और उज्ज्वल भविष्य के लिए सुबह ही घर से निकल पड़ता है और परिवार की सुख-सुविधाओं और खुशियों के लिए एक पिता दिन-रात कड़ी मेहनत करता है और अपने परिवार के लिए अपनी हर इच्छा को कुर्बान कर देता है।

उन्होंने आगे कहा कि जहाँ हम सभी अपनी जन्म देने वाली माँ का ऋण कभी नहीं चुका सकते, ठीक उसी तरह परिवार को पालने वाले पिता का ऋण भी हम सात जन्मों तक नहीं चुका सकते। पिता भले ही ऊपर से कठोर दिखाई देता हो, पर अंदर से उसका दिल अपने बच्चों के लिए प्यार और चिंता से भरा होता है। डॉ. सरीन ने इस खास दिन पर विशेष संदेश देते हुए समस्त युवा पीढ़ी से अपील की कि वे अपने माता-पिता के त्याग को हमेशा याद रखें, उनका तहे दिल से सम्मान करें और बुढ़ापे में उनका सहारा बनें। उन्होंने कहा कि माता-पिता की सेवा ही सबसे बड़ी पूजा है।

15,000 एमएल अवैध शराब सहित एक आरोपी गिरफ्तार

गुरदासपुर (संदीप सन्नी) – जिला गुरदासपुर पुलिस ने भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद कर एक व्यक्ति को हिरासत में लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार, पुलिस की एक विशेष टीम ने थाना दीनानगर के अधिकार क्षेत्र से एक आरोपी, जिसकी पहचान ऋषि कपूर के रूप में हुई है, को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मुस्तैदी दिखाते हुए आरोपी के कब्जे से 15,000 एमएल (मिलीलीटर) अवैध शराब बरामद की है। आरोपी के खिलाफ थाना दीनानगर में आबकारी अधिनियम की धारा 61-1-14 के तहत मुकदमा दर्ज कर आगे की कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी गई है।

हेमकुंट स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

जीरा, 21 जून (अंग्रेज बराड़) – शिक्षा के क्षेत्र में अपनी अनूठी पहचान बनाने वाले हेमकुंट स्कूल, कोट इसे खान ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को बड़े उत्साह के साथ मनाया। शिक्षकों के मार्गदर्शन में, एनएसएस और एनसीसी कैडेटों सहित छात्रों ने बड़े उत्साह से योग अभ्यास में भाग लिया। इस अवसर पर, श्री हेमकुंट साहिब सीनियर सेकेंडरी स्कूल के एनसीसी कैडेटों ने भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया और विभिन्न योगासनों का अभ्यास किया। शिक्षकों ने छात्रों को बताया कि योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और सकारात्मक जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। छात्रों ने प्राणायाम, भुजंगासन, वज्रासन और अन्य योगासनों का अभ्यास किया।

कार्यक्रम का पूरा संचालन मैडम दविंदर कौर ने किया, जबकि मैडम यादविंदर कौर कार्यक्रम की प्रभारी थीं। इस अवसर पर मैडम रुपिंदर कौर, मैडम मनप्रीत कौर, मैडम राजवीर कौर, मैडम काजल, मैडम राजपाल, मैडम सिमरनजीत, मैडम रमनदीप कौर, मैडम यादविंदर कौर, श्री यादविंदर सिंह, श्री महेश कुमार, मैडम हरजीत कौर, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी श्री अमीर सिंह, मैडम सुरिंदर कौर, मैडम अमनदीप (पंजाबी), मैडम कोमल ने अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाई और कार्यक्रम को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। हेमकुंट इंस्टीट्यूट के चेयरमैन श्री कुलवंत सिंह संधू और एमडी मैडम रंजीत कौर संधू ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि योग सिर्फ एक व्यायाम नहीं बल्कि एक जीवनशैली है जो व्यक्ति को स्वस्थ, खुश और आत्मविश्वासी बनाती है। छात्रों को हर दिन योग के लिए कुछ समय जरूर निकालना चाहिए। प्रधानाध्यापिका रमनजीत कौर ने अपने संबोधन में कहा कि योग हमारी प्राचीन विरासत है और प्रत्येक व्यक्ति को इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करना चाहिए।

फर्जी वीडियो विवाद पर आप ने जत्थेदार से की जांच की मांग

सुखबीर बादल को तलब करने की अपील

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़
21 जून (ब्यूरो)

आम आदमी पार्टी (आप) ने रविवार को श्री अकाल तख्त साहिब के जत्थेदार से पंजाब के मुख्यमंत्री को निशाना बनाने वाले फर्जी वीडियो अभियान की गहराई से जांच सुनिश्चित करने की अपील की है। पार्टी ने कहा कि 1,100 से अधिक फ्रेम की फॉरेंसिक जांच ने पूरी तरह से साबित कर दिया है कि वीडियो में दिखाई देने वाला व्यक्ति मुख्यमंत्री नहीं है। आप पंजाब के मीडिया प्रभारी बलतेज पन्नू ने कहा कि अब सारा ध्यान वीडियो में नजर आने वाले अभिनेता, इसे बनाने और निर्देशित करने वालों, और इस सोची-समझी साजिश के लिए पैसा लगाने वाले व्यक्तियों की पहचान करने की ओर होना चाहिए। आप पंजाब के मीडिया इंचार्ज ने जत्थेदार साहिब से शिरोमणि अकाली दल के अध्यक्ष सुखबीर सिंह बादल को तलब करने और यह जवाब मांगने की भी अपील की कि दूसरों से पहले उनके पास इस वीडियो के बारे में जानकारी कैसे मौजूद थी। उन्होंने यह भी नोट किया कि आप पंजाब के अध्यक्ष अमन अरोड़ा और वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा पहले ही पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) को आवश्यक सबूत सौंप चुके हैं और इस पूरे मामले की व्यापक जांच की मांग कर चुके हैं।

एक बयान में %आप% पंजाब के राज्य मीडिया इंचार्ज बलतेज पन्नू ने कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान लगातार कह रहे हैं कि यह वीडियो असली नहीं है और एक विस्तृत फॉरेंसिक जांच ने पहले ही साबित कर दिया है कि उनका इससे कोई लेना-देना नहीं है। उन्होंने कहा, जांच के दौरान वीडियो के 1,100 से अधिक फ्रेम का विश्लेषण किया गया और यह स्पष्ट रूप से साबित हुआ कि इसमें दिखाया गया व्यक्ति सीएम भगवंत सिंह मान नहीं हैं। फॉरेंसिक जांच ने वीडियो के साथ मुख्यमंत्री के किसी भी संबंध को स्पष्ट रूप से खारिज कर दिया है। उन्होंने श्री अकाल तख्त साहिब के जत्थेदार से सम्मानपूर्वक अपील की कि वह इस मामले की गहराई से जांच सुनिश्चित करें और वीडियो बनाने में शामिल हर व्यक्ति की पहचान करें। बलतेज पन्नू ने कहा, अब कई सवालों के जवाब चाहिए। वीडियो में दिखाई देने वाला अभिनेता कौन था? यह किसने बनाया? इसका निर्देशन किसने किया? और सबसे महत्वपूर्ण, इस साजिश को किसने वित्तीय सहायता दी? सच्चाई सामने आनी चाहिए और जिम्मेदार सभी लोगों की पहचान होनी चाहिए।

लुधियाना में भाजपा को मिला अत्याधुनिक कार्यालय

राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने किया उद्घाटन

लुधियाना (ब्यूरो)– भारतीय जनता पार्टी की ओर से मॉडल टाउन डी ब्लॉक में 1100 गज में बनाया गया आधुनिक पार्टी कार्यालय का उद्घाटन राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन ने किया। चार मंजिला की इस भव्य इमारत में पार्टी के पदाधिकारियों के लिए शानदार ऑफिस बने हैं। इसके अलावा यहां प्रेस कॉन्फ्रेंस हॉल, कार्यकर्ताओं के मीटिंग और सम्मेलन के लिए हॉल बनाया गया है। पदाधिकारियों के प्रवास पर रहने पर यहां बेडरूम के अलावा वाई-फाई सुविधा सहित कार्यालय में पार्क और पार्किंग की भी शानदार व्यवस्था है।

इसके अलावा पदाधिकारी के यहां ठहरने पर उनके खान-पान के लिए रसोई घर भी बनाया गया है। पार्टी के कार्यकर्ता इस कार्यालय के उद्घाटन से बहुत खुश हैं। पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं का मानना है कि इस कार्यालय के जरिए पार्टी अपनी गतिविधियों को और तेजी से आगे बढ़ा सकेगी और यह कार्यालय ऐतिहासिक साबित होगा।

नशे से पंजाब की जड़ें कमजोर नहीं होने देंगे : नितिन नवीन

» प्रथम न्यूज । जालंधर
21 जून (शैली अल्बर्ट)

भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन ने रविवार सुबह जालंधर की लवली यूनिवर्सिटी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 1200 छात्रों के साथ योग किया।

इस अवसर पर मीडिया से बातचीत के दौरान भाजपा नेता ने कहा कि योग ने विश्व में भारत को एक अनूठी और अलग पहचान दी है।

योग दिवस के अवसर पर छात्रों को दिलाई नशा विरोधी शपथ - नशों को कहें ना

योग दिवस की बधाई देते हुए नितिन नबीन ने कहा, ''मैं योग दिवस की सभी को बधाई देता हूँ, इसने देश को नई पहचान और ऊर्जा दी है। मैं समझता हूँ कि यह ऐसा अवसर है जब पंजाब नशे की लत को ना कहे।''

पंजाब सहित पूरे भारत में नशे के खिलाफ मिलकर लड़ने का आह्वान करते हुए उन्होंने कहा, ''नशा पंजाब के लोगों के जीवन के लिए अभिशाप बन गया है। हमें नशे को ना कहना होगा, नशा हमारे जीवन के लिए अभिशाप बन रहा है और इससे हमारा हर घर प्रभावित हो रहा है। आइए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एक साथ मिलकर पंजाब और देश से नशे के इस कोढ़ को जड़ से मिटाने का संकल्प लें। हम ऐसा कुछ भी नहीं होने देंगे जिससे हमारी जड़ें कमजोर हों, और यह हमारे शरीर के माध्यम से समाज में प्रवेश करे।''

नितिन नबीन ने छात्रों को नशा विरोधी शपथ भी दिलाई और राज्य की नशे की समस्या का बार-बार उल्लेख करते हुए इसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 2047 तक एक विकसित भारत के व्यापक संकल्प से जोड़ा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 2047 के संकल्प पर बोलते हुए उन्होंने कहा कि भारत अब एक राष्ट्रीय लक्ष्य के साथ आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास देश को 2047 तक एक विकसित राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर कर रहा है। इस अवसर पर नितिन नबीन के साथ पंजाब भाजपा के अध्यक्ष केवल सिंह ढिल्लों, राष्ट्रीय महासचिव तरुण चुघ, लवली यूनिवर्सिटी के चांसलर व राज्यसभा सांसद अशोक मित्तल, राज्यसभा सांसद विक्रम सिंह साहनी, प्रदेश उपाध्यक्ष सुभाष शर्मा और कई अन्य नेता भी उपस्थित थे।

खून दान की एक बूंद किसी के जीवन में रोशनी ला सकती है : सुजीत लाल

» प्रथम न्यूज । जालंधर
21 जून (डोगरा)

गुरुद्वारा शहीद बाबा निहाल सिंह तलहन मैं चल रहे सालाना शहीदी जोड़ मेले में मानवता की सेवा और जरूरतमंद मरीजों की सहायता के उद्देश्य से शहीद बाबा निहाल सिंह चैरिटेबल हॉस्पिटल तल्हन, इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बड़ी संख्या में युवाओं, समाजसेवियों और विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने भाग लेते हुए स्वेच्छा से रक्तदान किया। इस अवसर पर इंडियन रेड क्रॉस सोसायटी के सेक्ट्री सुजीत लाल ने कहा कि खून दान की एक बूंद किसी के जीवन में रोशनी ला सकती है। उन्होंने बताया कि रक्तदान के माध्यम से जरूरतमंद मरीजों को नया जीवन दिया जा सकता है तथा हर स्वस्थ व्यक्ति को नियमित रूप से रक्तदान करना चाहिए। रक्तदान शिविर में निष्काम सेवा वेलफेयर सोसायटी के सदस्यों ने भी बढ़-चढ़कर भाग लिया। सोसायटी की अध्यक्ष किरण नागपाल ने कहा कि रक्तदान महादान है और इससे बढ़कर कोई मानव सेवा नहीं हो सकती। एक यूनिट रक्त कई लोगों की जिंदगी बचाने में सहायक साबित हो सकता है।卐वहीं सोसायटी की वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुषमा डोगरा ने कहा कि

उनकी संस्था समय-समय पर सामाजिक सरोकारों से जुड़े कार्यक्रमों का आयोजन करती रही है और अब तक कई रक्तदान शिविर आयोजित कर चुकी है। उन्होंने कहा कि समाज में रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है ताकि किसी भी जरूरतमंद मरीज को रक्त की कमी के कारण परेशानी का सामना न करना पड़े।

शिविर में गुरुद्वारा नेहाल सिंह तलहन के रिसीवर तहसीलदार गुरप्रीत सिंह द्वारा रक्तदाताओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम के अंत में तहसीलदार गुरप्रीत सिंह ने सभी रक्तदाताओं, स्वयंसेवकों और सहयोगी संस्थाओं का आभार व्यक्त किया। मौके पर गुरुद्वारा नेहाल सिंह तलहन के रिसीवर तहसीलदार गुरप्रीत सिंह, सुरेंद्र भारती, हरप्रीत सिंह, किरण नागपाल सुषमा डोगरा, एसपी सिंह इंद्रजीत सिंह गुलाटी सुरेंद्र कौर,सुलेखा शर्मा, नेक राम ,नरेंद्र सिंह, सुनील कुमार सुरेंद्र कुमार, गुरविंदर सिंह, भी उपस्थित थे।

नानक, रविदास और वाल्मीकि के सिद्धांतों पर नया पंजाब बनाना हमारा संकल्प : नितिन नवीन

» प्रथम न्यूज । जालंधर
21 जून (शैली अल्बर्ट)

भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन ने कहा कि पंजाब केवल भारत की सीमाओं की रक्षा ही नहीं करता, बल्कि भारत की आत्मा की भी रक्षा करता है। पंजाब को वर्तमान संकट से बाहर निकालकर सुरक्षित, समृद्ध और शक्तिशाली बनाना ही भारतीय जनता पार्टी का एजेंडा है। वह जालंधर में संत सम्मेलन के दौरान पंजाब भर से आए संतों और महापुरुषों के साथ संवाद कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि पंजाब केवल एक राज्य नहीं है। यह गुरुओं की वाणी, संतों की तपस्या और शहीदों के रक्त से सिंचित भूमि है। यह सेवा, समर्पण और त्याग की जीवंत परंपरा है।

उन्होंने कहा कि आज पंजाब नशे की समस्या से ग्रस्त है और मैं अपील करता हूं कि हर गुरुद्वारा कमेटी, आश्रम, डेरा प्रमुख और मंदिर कमेटी नशे से लोगों को बाहर निकालने का संकल्प लें। उन्होंने कहा कि भारतीय समाज की यह परंपरा रही है कि संत समाज का मार्गदर्शन करते रहे हैं। यदि सभी धार्मिक संस्थाएं आगे आएं, तो पंजाब के हालात बदलने से कोई शक्ति नहीं रोक सकती। नितिन नबीन ने कहा कि सिख परंपरा ना को बैरी, नहीं बेगाना का संदेश देती है। यही असली

पंजाब है और यही असली भारत है।

उन्होंने कहा कि गुरु नानक देव जी ने समस्त मानवता को एकता और समानता का पाठ पढ़ाया। यह धरती गुरु अर्जन देव जी की तपस्या की साक्षी है और गुरु तेग बहादुर जी के सर्वोच्च बलिदान को नमन करती है। यह गुरु गोबिंद सिंह जी की वीरता, साहिबज़ादों के अद्वितीय बलिदान और सरबत के भले का अमर संदेश देती है। उन्होंने कहा कि सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास हमारा ऐसा संकल्प है, जो सरबत के भले के महान सिद्धांत को आत्मसात करता है।

हम पंजाब को वर्तमान संकट से बाहर निकालकर ऐसी शासन व्यवस्था देना चाहते हैं, जहां हर धर्म, हर पंथ, हर डेरा और हर समाज समान मान और सम्मान के साथ आगे बढ़े। जहां समाज में शांति हो, भाईचारा हो, युवाओं के हाथों में नशा नहीं बल्कि शिक्षा और रोजगार हो।

*मेरी यह अपील राजनीतिक नहीं है। एक सेवक के रूप में मैं आप सभी संतों के चरणों में खड़ा हूं।

हमें आपके मार्गदर्शन की आवश्यकता है, ताकि हम ऐसा पंजाब बना सकें जहां नानक की वाणी गूंजे, गुरु रविदास जी के सिद्धांतों वाला समाज बने, महर्षि वाल्मीकि की मर्यादा कायम रहे और बाबा जीवन सिंह का त्याग युवाओं के लिए प्रेरणा बने।*

इस अवसर पर पंजाब भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष केवल सिंह ढिल्लों, केंद्रीय रेल राज्य मंत्री रवनीत सिंह बिट्टू, पंजाब भाजपा के पूर्व अध्यक्ष सुनील जाखड़, अविनाश राय खन्ना, राज्यसभा सांसद विक्रम साहनी तथा पंजाब भाजपा के प्रदेश मीडिया प्रमुख विनीत जोशी सहित कई अन्य नेता भी उपस्थित थे।

कलानौर में 'बाबा कार जी स्टेडियम' और 'शहीद भगत सिंह स्टेडियम' के नवीनीकरण का रखा नींव पत्थर

सरपंच हरजीत सिंह गज्जन के निवास पर चाय कार्यक्रम में शामिल होकर इलाके के विकास पर हुआ मंथन

» प्रथम न्यूज । गुरदासपुर
21 जून (संदीप सन्नी)

पंजाब के युवाओं को खेल संस्कृति से जोड़ने और बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के उद्देश्य से डेरा बाबा नानक के विधायक गुरदीप सिंह रंधावा द्वारा कस्बा कलानौर की ग्राम पंचायत कलानौर में %बाबा कार जी स्टेडियम और शहीद भगत सिंह स्टेडियम के नवीनीकरण रिनोवेशन का आधिकारिक नींव पत्थर रखा गया।

इस कार्यक्रम के उपरांत विधायक रंधावा ने सरपंच हरजीत सिंह गज्जन के निवास स्थान पर आयोजित एक चाय कार्यक्रम में शिरकत की, जहाँ उन्होंने उपस्थित गणमान्य लोगों के साथ इलाके के विकास से जुड़े विभिन्न स्थानीय

मुद्दों और समस्याओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया।

खेलों को बढ़ावा देने से युवाओं को मिलेगा बेहतर माहौल – शिलान्यास के अवसर पर उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए विधायक रंधावा ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा राज्य में खेलों को प्रफुल्लित करने के लिए विशेष और ऐतिहासिक कदम उठाए गए हैं। उन्होंने कहा हलके के भीतर खेल स्टेडियमों को आधुनिक सुख-सुविधाओं के साथ अपग्रेड व विकसित किया जा रहा है।

इससे क्षेत्र के होनहार युवाओं को खेल के मैदान में आगे बढ़ने के लिए एक शानदार माहौल और बेहतर सहूलियतें हासिल होंगी। यह प्रयास न केवल खेल प्रतिभाओं को निखारेगा, बल्कि युवाओं को नशे जैसी सामाजिक बुराइयों से दूर रखने में भी बेहद अहम भूमिका निभाएगा।

युवाओं की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में मोड़ना मुख्य लक्ष्य

उन्होंने अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए कहा कि राज्य सरकार द्वारा पंजाब के युवाओं की असीमित ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में लगाने के लिए खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने पर विशेष ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य सूबे के कोने-कोने में खेल संस्कृति को पुनर्जीवित करना है, ताकि युवा वर्ग तंदुरुस्त और सेहतमंद रह सके।

नशे के विरुद्ध युद्ध अभियान के आ रहे सार्थक परिणाम

विधायक रंधावा ने कहा कि पंजाब सरकार द्वारा शुरू की गई नशा विरोधी मुहिम के चलते अब जमीनी स्तर पर लोग नशे के नुकसानों के खिलाफ जागरूक हो रहे हैं।

उन्होंने जोर देकर कहा कि इस महा-अभियान का अंतिम उद्देश्य पंजाब के नौजवानों को नशे के जानलेवा दलदल से सुरक्षित बाहर निकालना है, ताकि वे सूबे के सामाजिक और आर्थिक विकास में अपने हिस्से की सक्रिय भागीदारी निभा सकें, जिसके लिए पंजाब सरकार पूरी तरह से वचनबद्ध है।

Pratham News
@dainikprathamnews
सोमवार, 22 जून 2026

प्रथम न्यूज
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक

हिमाचल न्यूज़
Website : www.prathamnews.in

मुख्यमंत्री ने जोल सप्पड़ में 35 करोड़ रुपए से बनने वाले क्रिटिकल केयर ब्लॉक का शिलान्यास किया

सभी मेडिकल कालेजों में 150 करोड़ की लागत से स्थापित होंगी अत्याधुनिक लैब्स : मुख्यमंत्री

» प्रथम न्यूज । हमीरपुर
21 जून (बी.शर्मा)

मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविन्द्र सिंह सुक्खू ने आज जिला हमीरपुर के जोल सप्पड़ में डॉ. राधाकृष्णन राजकीय चिकित्सा महाविद्यालय हमीरपुर के नए परिसर में लगभग 35 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित होने वाले अत्याधुनिक क्रिटिकल केयर ब्लॉक का शिलान्यास किया।

इसके बाद उन्होंने इसी परिसर में नवनिर्मित अस्पताल ब्लॉक और अकादमिक ब्लॉक तथा अन्य निर्माणाधीन भवनों के कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने सीपीडब्ल्यूडी, पीडब्ल्यूडी और मेडिकल कॉलेज के अधिकारियों को अस्पताल ब्लॉक और अकादमिक ब्लॉक को मेडिकल कॉलेज प्रबंधन को सौंपने तथा कॉलेज एवं अस्पताल के विभिन्न विभागों को जोल सप्पड़ शिफ्ट करने की प्रक्रिया को तेजी से पूरा करने के निर्देश दिए।

मुख्यमंत्री ने कहा कि जुलाई के पहले सप्ताह में मेडिकल कॉलेज के इन महत्वपूर्ण

विभागों का संचालन जोल सप्पड़ में शुरू कर दिया जाएगा। उन्होंने मेडिकल कॉलेज से संबंधित अन्य मामलों तथा स्थानीय लोगों की समस्याओं को लेकर भी अधिकारियों के साथ व्यापक विचार-विमर्श किया।

उन्होंने कहा कि प्रदेश के मेडिकल कॉलेजों की लैब्स के आधुनिकीकरण के लिए प्रदेश सरकार 150 करोड़ रुपये का प्रावधान कर रही है। इस धनराशि से लैब्स में अत्याधुनिक मशीनें स्थापित की जाएंगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि इंदिरा गांधी मेडिकल कॉलेज शिमला और टांडा के मेडिकल कॉलेज में दशकों पुरानी मशीनों एवं उपकरणों के स्थान पर इनकी जगह नवीनतम टैक्नोलॉजी की मशीनें एवं उपकरण स्थापित किए जाएंगे।

उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार बड़े पैमाने पर डॉक्टरों, प्रोफेसरों, नर्सों और अन्य स्वास्थ्य कर्मचारियों की भर्ती कर रही है। इससे सभी मेडिकल कॉलेजों एवं चिकित्सा संस्थानों में पर्याप्त स्टाफ उपलब्ध होगा और लोगों को बेहतरीन चिकित्सा सुविधाएं उपलब्ध होंगी।

इस अवसर पर मेडिकल कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. रमेश भारती, सीपीडब्ल्यूडी और पीडब्ल्यूडी के अधिकारियों ने मुख्यमंत्री ने निर्माणाधीन नए परिसर में जारी विभिन्न निर्माण कार्यों की वस्तु स्थिति से अवगत करवाया।

इससे पूर्व, मुख्यमंत्री ने सर्किट हाउस हमीरपुर में लोगों की समस्याएं भी सुनीं।

इस अवसर पर आयुष, विधि, युवा सेवाएं एवं खेल मंत्री यादविन्द्र गोमा, विधायक सुरेश कुमार और कैप्टन रणजीत सिंह, राज्य कृषि विपणन बोर्ड के अध्यक्ष कुलदीप सिंह पठानिया, कांगड़ा सहकारी प्राथमिक कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक के अध्यक्ष राम चंद्र पठानिया, राज्य नशा निवारण बोर्ड के संयोजक एवं सलाहकार नरेश ठाकुर, ओबीसी वित एवं विकास निगम के उपाध्यक्ष डॉ. मोहन लाल, ओबीसी आयोग के सदस्य राजीव राणा, एपीएमसी अध्यक्ष अजय शर्मा, कांग्रेस के जिला अध्यक्ष सुमन भारती, पार्टी के वरिष्ठ नेता डॉ. पुष्पेंद्र वर्मा, सुभाष ढटवालिया, पार्टी के अन्य पदाधिकारी, उपायुक्त गंधर्वा राठौड़, एसपी बलवीर सिंह और अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे।.

संक्षिप्त न्यूज

बलोह फोरलेन पर 17 ग्राम चिट्टा बरामद, मंडी के दो युवक गिरफ्तार

बिलासपुर (धर्मपाल)– जिला बिलासपुर के घुमारवीं थाना क्षेत्र के तहत बलोह फोरलेन के समीप मल्यावर लिंक रोड पर पुलिस ने नाकाबंदी के दौरान 17 ग्राम चिट्टा (हेरोइन) बरामद कर मंडी के दो युवकों को गिरफ्तार किया है।

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार रविवार को पुलिस टीम बलोह फोरलेन के पास नाकाबंदी कर वाहनों की जांच कर रही थी। इसी दौरान गाड़ी को जांच के लिए रोका गया। तलाशी के दौरान वाहन में सवार दो युवकों के कब्जे से कुल 17 ग्राम चिट्टा (हेरोइन) बरामद हुआ।

गिरफ्तार आरोपियों की पहचान पवन कुमार (28) निवासी गांव अलगण, जिला मंडी तथा दमन कपूर (32) निवासी भगवान मोहल्ला, जिला मंडी के रूप में हुई है।

पुलिस ने दोनों आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर उन्हें गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है तथा यह पता लगाया जा रहा है कि बरामद नशीला पदार्थ कहां से लाया गया था और इसकी आपूर्ति किसे की जानी थी।

डीएसपी घुमारवीं ने मामले की पुष्टि करते हुए बताया कि दोनों आरोपियों के कब्जे से 17 ग्राम चिट्टा बरामद किया गया है। आरोपियों के विरुद्ध एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर आगामी कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

बद्दी स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह एवम उल्लास के साथ मनाया

बद्दी, 21 जून (तारा) – पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला बद्दी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस उत्साह एवं उल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्रधानाचार्य रामलाल ने की। कार्यक्रम का शुभारंभ सामूहिक योग्य अभ्यास से शुरू से हुआ जिसमें लगभग 30 एनसीसी कैडेट सहित विद्यालय के विद्यार्थियों ने बढ़कर भाग लिया। इस अवसर पर प्रधानाचार्य रामलाल ने विद्यार्थियों को योग के महत्व उसके शारीरिक एवं मानसिक लाभ तथा जीवन में योग की भूमिका के बारे में विशेष जानकारी दी ।उन्होंने सभी विद्यार्थियों को नियमित रूप से योग करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में डीपी महेंद्र सिंह ,रक्षा कुमारी तथा संतोष कुमारी भी उपस्थित रहे और उन्हें विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम के अंत में प्रधानाचार्य रामलाल द्वारा सभी विद्यार्थियों एवं एनसीसी कैडेट को रिफ्रेशमेंट वितरित किया गया जिससे बच्चों में विशेष उत्साह देखने को मिला।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को विश्वव्यापी जन आंदोलन बनाया : जयराम ठाकुर

प्रस्ताव के चार महीनें में ही अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित होना प्रधानमंत्री की कामयाबी

» प्रथम न्यूज । शिमला
21 जून (बी.शर्मा)

नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर ने 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रिज मैदान, शिमला में हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल कवीन्द्र गुप्ता और प्रदेश भर से आए अन्य योग प्रेमियों के साथ योगाभ्यास किया। इस अवसर पर मीडिया से बातचीत करते हुए उन्होंने कहा कि योग भारत की हजारों वर्षों पुरानी अमूल्य विरासत है, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में नई वैश्विक पहचान मिली है। आज योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और सकारात्मक जीवनशैली का आधार बन गया है।

जयराम ठाकुर ने कहा कि योग भारत का वह उपहार है, जिसने पूरी दुनिया को स्वस्थ जीवन का मार्ग दिखाया है और आज यह विश्व मानवता के कल्याण का प्रभावी माध्यम बन चुका है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को केवल शरीर को स्वस्थ रखने की विधा के रूप में नहीं, बल्कि मन, शरीर और आत्मा के समन्वय के रूप में विश्व के सामने प्रस्तुत किया।

उनके निरंतर प्रयासों का ही परिणाम है कि आज दुनिया के 190 से अधिक देशों में करोड़ों लोग योग को अपने जीवन का हिस्सा बना चुके हैं।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पदभार संभालने के मात्र चार महीने बाद 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने संबोधन के दौरान योग को मानवता के लिए भारत का बहुमूल्य उपहार बताते हुए अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था। भारत के इस प्रस्ताव को 177 देशों का अभूतपूर्व समर्थन प्राप्त हुआ और केवल तीन महीनों के भीतर 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित कर दिया। इसके बाद 21 जून 2015 को पहला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरी दुनिया में उत्साह और उल्लास के साथ मनाया गया।

जयराम ठाकुर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपनी नीति, कूटनीति और दूरदर्शी नेतृत्व के माध्यम से योग को 21वीं सदी के वैश्विक वेलनेस मूवमेंट का आधार बना दिया है। वह वर्ष 2015 से लगातार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रमों का नेतृत्व कर रहे हैं और योग को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य कर रहे हैं। मोदी सरकार ने आयुष मंत्रालय को सुदृढ़ किया तथा योग के वैज्ञानिक अध्ययन, प्रशिक्षण, मानकीकरण और प्रमाणन के लिए संस्थागत ढांचे विकसित किए हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी योग को जीरो बजट हेल्थ इंश्योरेंस बताते हैं। योग केवल बीमारी का उपचार नहीं, बल्कि बीमारियों से बचाव और स्वस्थ जीवन जीने का सबसे सरल एवं प्रभावी माध्यम है। जयराम ठाकुर ने कहा कि आज विश्वभर से लाखों लोग योग और वेलनेस से जुड़ने के लिए भारत आ रहे हैं। ऋषिकेश, वाराणसी और मैसूर जैसे योग केंद्रों को अंतरराष्ट्रीय पहचान मिली है, जिससे वेलनेस टूरिज्म को भी नई गति मिली है। योग दिवस केवल एक दिन का आयोजन नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और सकारात्मक जीवन का संकल्प है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को जन आंदोलन बनाने में ऐतिहासिक भूमिका निभाई है और उनके नेतृत्व में भारत की यह प्राचीन परंपरा आज पूरी दुनिया के लिए प्रेरणा और स्वस्थ जीवन का आधार बन चुकी है।

योगाभ्यास को बनाया जाए दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा : अमित मैहरा

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जिला स्तरीय योग शिविर आयोजित

» प्रथम न्यूज । चंबा
21 जून (एएम नाथ)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आज चंबा के ऐतिहासिक चौगान में आयुष विभाग के सौजन्य से जिला स्तरीय योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में अतिरिक्त उपायुक्त अमित मैहरा ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की तथा दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 की थीम स्वस्थ उम्र बढ़ने के लिए योग रही। इस थीम के माध्यम से लोगों को जीवन के प्रत्येक चरण में स्वस्थ, सक्रिय एवं निरोग रहने के लिए योग को अपनाने हेतु प्रेरित किया गया।

अतिरिक्त उपायुक्त अमित मैहरा ने उपस्थित लोगों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि निरोग एवं स्वस्थ जीवन के लिए योगाभ्यास को अपनी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि नियमित योग करने से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से सशक्त बनता है तथा हृदय रोग, मधुमेह सहित अनेक जीवनशैली संबंधी बीमारियों से बचाव संभव है। उन्होंने सभी लोगों से प्रतिदिन योग के लिए समय निकालने का आह्वान किया।

इस अवसर पर जिला आयुष अधिकारी डॉ. अनीता शर्मा ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। जिला आयुर्वेदिक चिकित्सालय के प्रभारी डॉ. योगेश जरयाल के मार्गदर्शन में प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम करवाए गए। इनमें पद्मासन, वज्रासन, भुजंगासन, ताड़ासन तथा शवासन के साथ-साथ प्राणायाम में भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, शीतली एवं उज्जायी का अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर जिला योजना अधिकारी डॉ. देवेंद्र, जिला कल्याण अधिकारी मंजुल ठाकुर, योग दिवस के नोडल अधिकारी सुशील कुमार सहित जिले के विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थी, नर्सिंग कॉलेज, बहुतकनीकी संस्थान के प्रशिक्षु तथा सेवा भारती चंबा एवं सर्वोदय टीम के सदस्यों ने भाग लिया।

एचआरटीसी कर्मचारियों और पेंशनरों को बड़ी राहत

मेडिकल बिलों के भुगतान के लिए जारी हुए 20 करोड़ रुपये

शिमला (एएम नाथ)– हिमाचल पथ परिवहन निगम (एचआरटीसी) के कर्मचारियों और सेवानिवृत्त कर्मियों को लंबे इंतजार के बाद बड़ी राहत मिली है। राज्य सरकार ने निगम के लंबित मेडिकल बिलों के भुगतान के लिए 20 करोड़ रुपये जारी कर दिए हैं। निगम प्रबंधन के अनुसार यह राशि अगले तीन दिनों के भीतर कर्मचारियों और पेंशनरों के खातों में जमा कर दी जाएगी। इस निर्णय से निगम के करीब 11 हजार कार्यरत कर्मचारियों और लगभग पांच हजार सेवानिवृत्त कर्मचारियों सहित करीब 15 हजार लाभार्थियों को फायदा मिलेगा। लंबे समय से हजारों मेडिकल प्रतिपूर्ति दावे लंबित पड़े थे, जिससे कर्मचारियों और उनके परिवारों को आर्थिक परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। हालांकि, निगम गंभीर बीमारियों से ग्रस्त कर्मचारियों और पेंशनरों के मेडिकल बिलों के भुगतान के लिए हर माह 30 से 40 लाख रुपये जारी कर रहा था, लेकिन फंड की कमी के कारण बड़ी संख्या में दावे लंबित थे। कर्मचारी संगठनों और पेंशनर मंचों ने भी कई बार सरकार और निगम प्रबंधन से भुगतान की मांग उठाई थी। अब सरकार से वित्तीय सहायता मिलने के बाद लंबित मेडिकल बिलों के निपटारे का रास्ता साफ हो गया है।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग बना विश्वव्यापी जनआंदोलन : डॉ. राजीव बिंदल

स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन बुद्धि और स्वस्थ आत्मा का आधार है योग

» प्रथम न्यूज । नाहन
21 जून (बी.शर्मा)

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ. राजीव बिंदल ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर समस्त देशवासियों, हिमाचल प्रदेश एवं सिरमौर जिले के लोगों को हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह भारत के लिए गौरव का विषय है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से योग को वैश्विक पहचान मिली और आज पूरी दुनिया 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मना रही है।

डॉ. बिंदल ने कहा कि योग भारत की हजारों वर्षों पुरानी आध्यात्मिक और सांस्कृतिक विरासत है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा, जिसे अभूतपूर्व समर्थन प्राप्त हुआ। आज दुनिया के लगभग 200 देशों में योग दिवस मनाया जा रहा है, जो भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा की वैश्विक स्वीकृति का प्रमाण है। उन्होंने कहा कि हमारे शास्त्रों में स्पष्ट रूप से वर्णित है कि स्वस्थ शरीर ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का आधार है।

यदि शरीर स्वस्थ है तो व्यक्ति जीवन के सभी उद्देश्यों को प्राप्त कर सकता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन, स्वस्थ बुद्धि और स्वस्थ आत्मा का समन्वय है। डॉ. बिंदल ने कहा कि योग एक अत्यंत व्यापक और गहन विषय है। केवल योगासन या प्राणायाम तक ही योग सीमित नहीं है, बल्कि यह संपूर्ण जीवन को संतुलित, अनुशासित और सकारात्मक बनाने की जीवन पद्धति है। व्यक्ति अपने जीवन में जितना अधिक योग को अपनाता है, उतना ही अधिक उसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होता है।

उन्होंने प्रदेशवासियों से आह्वान किया कि योग को केवल एक दिन तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। नियमित योगाभ्यास स्वस्थ, तनावमुक्त और संतुलित जीवन का सबसे प्रभावी माध्यम है। अंत में डॉ. राजीव बिंदल ने एक बार फिर सभी नागरिकों को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए स्वस्थ एवं समृद्ध जीवन की कामना की।

पंचायतों को मिलेंगे अधिक अधिकार, तीन मंजिल से ऊंची व्यावसायिक इमारतों पर लगेगी रोक

» प्रथम न्यूज । शिमला
21 जून (एएम नाथ)

मानसून की दस्तक से पहले हिमाचल प्रदेश सरकार ने आपदा प्रबंधन को लेकर व्यापक तैयारियां शुरू कर दी हैं। सरकार पंचायत क्षेत्रों में तीन मंजिल से अधिक ऊंची व्यावसायिक इमारतों के निर्माण पर रोक लगाने की दिशा में कदम उठा रही है।

इसके साथ ही ग्राम सभाओं को भवन निर्माण संबंधी अधिक अधिकार दिए जाएंगे। पंचायतें यह भी तय कर सकेंगी कि नदी-नालों से कितनी दूरी पर भवनों का निर्माण किया जाए, ताकि प्राकृतिक आपदाओं के दौरान जानमाल के नुकसान को कम किया जा सके।

राजस्व एवं बागबानी मंत्री जगत सिंह नेगी ने शिमला में पत्रकारों से बातचीत के दौरान बताया कि वर्ष 2023 की विनाशकारी आपदा से सबक लेते हुए इस बार पहले से ही व्यापक तैयारियां कर ली गई हैं। उन्होंने कहा कि सभी जिलों के उपायुक्तों के साथ बैठक कर संवेदनशील क्षेत्रों में सुरक्षा, राहत एवं बचाव दलों की तैनाती के निर्देश जारी किए गए हैं।

सरकार ने लोक निर्माण विभाग, जल शक्ति विभाग, एनडीआरएफ और एसडीआरएफ की टीमों को भी सतर्क रहने के निर्देश दिए हैं, ताकि किसी भी आपात स्थिति में लोगों को तुरंत राहत पहुंचाई जा सके। नेगी ने कहा कि आगामी मणिमहेश यात्रा के दौरान भी सुरक्षा और आपदा प्रबंधन के विशेष प्रबंध किए जाएंगे। साथ ही उन्होंने केंद्र सरकार पर हिमाचल को आपदा राहत के लिए अपेक्षित आर्थिक सहायता न देने का आरोप भी लगाया।

प्रथम न्यूज़
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक
हरियाणा न्यूज़
Website : www.prathamnews.in

संक्षिप्त न्यूज

पंचकूला में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गूंजा 'योग फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ' का संदेश

16 देशों के युवाओं ने बढ़ाई योग दिवस की गरिमा

पंचकूला (एएम नाथ) – 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पंचकूला में आयोजित राज्य स्तरीय योग कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोगों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन, मानसिक संतुलन और वैश्विक कल्याण का संदेश दिया गया।

इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि योग केवल एक शारीरिक क्रिया नहीं, बल्कि भारत की सनातन जीवन पद्धति का अभिन्न अंग है, जिसने हजारों वर्षों से मानवता को शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का मार्ग दिखाया है। कार्यक्रम की विशेषता यह रही कि 16 मित्र देशों के सैकड़ों युवाओं ने भी इसमें सक्रिय भागीदारी निभाई। उनकी उपस्थिति भारत की 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना तथा योग की बढ़ती वैश्विक स्वीकार्यता का सशक्त प्रतीक बनी।

पुलिस ने हेरोइन की सप्लाई करने वाले दो आरोपियों को किया काबू

चंडीगढ़ (पुनीत महाजन)– चंडीगढ़ थाना मलोया पुलिस ने हेरोइन की सप्लाई करने वाले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है।पकड़े गए आरोपियो की पहचान पंजाब के जिला मानसा के रहने वाले हरजीत सिंह और कृष्ण के रूप में हुई है। पुलिस ने पकड़े गए दोनों आरोपियों के कब्जे से अलग अलग कुल 14.08 ग्राम हेरोइन बरामद की है। जानकारी के अनुसार पता चला कि यूटी पुलिस के आला अधिकारियो के दिशा निर्देशों के चलते थाना मलोया के प्रभारी इंस्पेक्टर बलदेव कुमार की टीम में शामिल एसआई पंजाब सिंह 19 जून को लगभग 9.25 मिनट पर अपनी अन्य पुलिस पार्टी के साथ एरिया में पेट्रोलिंग कर रही थी। पेट्रोलिंग के दौरान जब पुलिस डीएमसी स्थित वाटर वर्कस के नजदीक पहुंची तो पुलिस ने शक के आधार पर आरोपियों को रोककर पूछताछ के दौरान उनकी तलाशी ली तो पुलिस को आरोपी हरजीत सिंह के कब्जे 6.55 ग्राम हेरोइन और आरोपी कृष्ण के कब्जे से 7.33 ग्राम कुल मिलाकर 14.08 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। पुलिस ने तुरंत मामले में कारवाई करते हुए दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। पकड़े गए दोनों आरोपियों को पुलिस ने जिला अदालत में पेश किया। अदालत ने आरोपी हरजीत सिंह को 3 दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया। जबकि आरोपी कृष्ण को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

160 करोड़ पंचकूला नगर निगम घोटाला

160 करोड़ की हेराफेरी का जाल : चार्जशीट से खुल सकते हैं कई और राज

चंडीगढ़ (पुनीत महाजन)– पंचकूला नगर निगम के बहुचर्चित 160 करोड़ रुपये के घोटाले में हरियाणा एंटी करप्शन ब्यूरो (एसीबी) जल्द ही जिला अदालत में चार्जशीट दाखिल करने की तैयारी में है। सूत्रों के अनुसार, कानूनी अवधि पूरी होने से पहले चालान पेश किया जाएगा ताकि गिरफ्तार आरोपियों को डिफॉल्ट बेल का लाभ न मिल सके। जांच के दौरान कथित मास्टरमाइंड और कोटक महिंद्रा बैंक के तत्कालीन डिप्टी वाइस प्रेसिडेंट पुष्पेंद्र सिंह की पत्नी प्रीति ठाकुर की भूमिका भी जांच के दायरे में आई है। आरोप है कि उनकी कंपनियों तक भी निगम की राशि पहुंची।

एसीबी अब तीन कथित लाभार्थियों–समर रंगा, आर्यन और सनी गर्ग–की तलाश में जुटी है। जांच एजेंसी के मुताबिक, करोड़ों रुपये इनके खातों तक पहुंचे थे। सनी गर्ग पर करीब 70 करोड़ रुपये प्राप्त करने का आरोप है और वह कथित तौर पर विदेश में है। सूत्रों का कहना है कि चार्जशीट दाखिल होने के बाद धन के प्रवाह, फर्जी निवेश और संदिग्ध लेन-देन से जुड़े कई नए नाम सामने आ सकते हैं। मामले में पहले ही कई गिरफ्तारियां हो चुकी हैं और जांच लगातार आगे बढ़ रही है।

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

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

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़

21 जून (मुकेश डोलिया)

हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी ने आज 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2026 के अवसर पर पंचकूला में आयोजित राज्य स्तरीय योग दिवस समारोह में योग को जन-आंदोलन के रूप में विकसित करने तथा विद्यार्थियों एवं युवाओं में स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए अनेक महत्वपूर्ण घोषणाएं की।

उन्होंने घोषणा करते हुए कहा कि आगामी शैक्षणिक सत्र में कक्षा 3 से लेकर कक्षा 9वीं तक सभी कक्षाओं के पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को लागू किया जाएगा। इससे विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास को प्रोत्साहन मिलेगा। उन्होंने घोषणा की कि प्रदेश के सभी विद्यालयों में योग तथा योग शिक्षा को नियमित रूप से प्रोत्साहित करने के लिए सभी पीटीआई, डीपीईडी, पीजीटी तथा चिह्नित पीआरटी शिक्षकों को योगासनों का विशेष प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा, ताकि प्रत्येक विद्यालय में विद्यार्थियों को नियमित रूप से योगाभ्यास करवाया जा सके। इसके अलावा, हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग तथा हरियाणा लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित सभी परीक्षाओं में योग से संबंधित कुछ प्रश्नों को अनिवार्य रूप से शामिल किया जाएगा। इसके लिए परीक्षा नीति में आवश्यक संशोधन किए जाएंगे।

मुख्यमंत्री ने यह भी घोषणा की कि मोरनी में प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग के क्षेत्र में एक राज्य स्तरीय संस्थान की स्थापना की जाएगी, जहां प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग से संबंधित स्नातक स्तर के पाठ्यक्रम संचालित किए जाएंगे। साथ ही प्रदेश के विभिन्न विश्वविद्यालयों में स्थापित किए जा रहे पांच ''सेंटर ऑफ एक्सीलेंस'' में योग को भी एक प्रमुख घटक के रूप में शामिल किया जाएगा।

इससे विश्वविद्यालयों में योग शिक्षा, प्रशिक्षण, अनुसंधान एवं नवाचार को बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने कहा कि हरियाणा के सभी उच्चतर शिक्षा संस्थानों के स्पोर्ट्स विभागों का नाम परिवर्तित कर स्पोर्टस एवं योग विभाग किया जाएगा, ताकि योग को संस्थागत स्तर पर उचित स्थान एवं पहचान प्राप्त हो सके। उन्होंने आगे कहा कि राज्य की खेल नीति में योगासन को एक खेल विद्या के रूप में शामिल किया जाएगा। इसके लिए आवश्यक नीतिगत संशोधन किये जाएंगे।

श्री नायब सिंह सैनी कहा कि योग पाठ्यक्रम में आयुर्वेद के पाठ्यक्रम के कुछ अंशों को

शामिल किया जायेगा। साथ ही, पूर्व में स्वीकृत आयुष योग कोच/ प्रशिक्षक के रिक्त पदों पर शीघ्र नियुक्तियां की जाएंगी। इसके अतिरिक्त, प्रदेश के सभी सरकारी विद्यालयों में प्रार्थना सभा के दौरान राज्य गीत का सामूहिक गायन सुनिश्चित किया जाएगा। ताकि, विद्यार्थियों में राज्य के प्रति गौरव, अनुशासन, राष्ट्रीय चेतना तथा सांस्कृतिक मूल्यों का विकास हो सके।

उन्होंने कहा कि इन पहलों के माध्यम से योग को केवल एक व्यायाम पद्धति के रूप में नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक समय एवं वैज्ञानिक पद्धति के रूप में स्थापित करने की दिशा में सहायता मिलेगी।

इस अवसर पर हरियाणा की स्वास्थ्य एवं आयूष मंत्री कुमारी आरती सिंह राव, हरियाणा विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष श्री ज्ञान चन्द गुप्ता, जिलाध्यक्ष श्री अजय मित्तल, प्रदेश उपाध्यक्ष श्रीमती बंतो कटारिया, हरियाणा योग आयोग के अध्यक्ष डा0 जयदीप आर्य, हरियाणा विमुक्त घुमंतु जाति विकास बोर्ड के अध्यक्ष श्री जसमेर सिंह बंजारा, शिवालिक विकास बोर्ड के उपाध्यक्ष श्री ओमप्रकाश देवीनगर, स्वास्थ्य विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव श्रीमती सुमिता मिश्रा, महानिदेशक आयुष श्री संजीव वर्मा, एडीजीपी, सीआईडी श्री सौरव सिंह, पुलिस कमिश्नर श्री पंकज नैन, उपायुक्त श्री सतपाल शर्मा, मुख्यमंत्री के राजनीतिक सचिव श्री तरुण भण्डारी सहित अन्य गणमान्य उपस्थित थे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर गुरु गोरखनाथ धाम में योग शिविर का आयोजन, महंत योगी श्री तेजनाथ महाराज ने दिया स्वस्थ जीवन का संदेश

» प्रथम न्यूज । इस्माईलाबाद

21 जून (सुनील कोमल)

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर गुरु गोरखनाथ धाम, इस्माईलाबाद में एक दिवसीय योग शिविर का आयोजन श्रद्धा, उत्साह एवं अनुशासन के साथ किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि महंत योगी श्री तेजनाथ महाराज जी ने पवित्र ज्योति प्रज्वलित कर किया। इसके उपरांत प्रात: 6:00 बजे योग शिविर प्रारंभ हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं, युवाओं एवं महिलाओं ने भाग लेकर विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। योग प्रशिक्षण कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के योग प्रशिक्षक डॉ. अजमेर सिंह द्वारा कराया गया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महंत योगी श्री तेजनाथ महाराज जी ने अपने संबोधन में कहा कि योग भारत की प्राचीन और अमूल्य धरोहर है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के संतुलन का श्रेष्ठ माध्यम है। नियमित योग करने से व्यक्ति स्वस्थ, सकारात्मक और तनावमुक्त जीवन जी सकता है।

महंत योगी श्री तेजनाथ महाराज जी ने अपने प्रवचन में कहा कि महायोगी गुरु गोरखनाथ महाराज ने योग को जन-जन तक पहुँचाकर उसे जीवन जीने की श्रेष्ठ साधना के रूप में स्थापित किया। उन्होंने हठयोग, साधना, संयम और आत्मानुशासन का संदेश देकर समाज को आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से सशक्त बनाने का कार्य किया। गुरु गोरखनाथ की योग परंपरा आज भी मानव कल्याण, आत्मबल और राष्ट्र निर्माण की प्रेरणा देती है।

उन्होंने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन कुछ समय योग और ध्यान के लिए अवश्य निकालना चाहिए। योग भारतीय संस्कृति की पहचान है और यह संपूर्ण मानवता के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है। उन्होंने सभी से योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने तथा परिवार और समाज को भी इसके लिए प्रेरित करने का आह्वान किया। इस अवसर पर योगी सोमनाथ जी,उपस्थित श्रद्धालुओं ने योग के महत्व को समझते हुए नियमित योग करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का समापन सभी के स्वस्थ, सुखी एवं निरोगी जीवन की मंगलकामना के साथ हुआ।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एसबीआई ने दिया स्वस्थ जीवन का संदेश

चंडीगढ़ में एसबीआई का योग दिवस आयोजन, कर्मचारियों ने किया उत्साहपूर्वक सहभागिता

» प्रथम न्यूज । चंडीगढ़

21 जून (पुनीत महाजन)

भारतीय स्टेट बैंक (SBI) ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के अवसर पर अपनी स्थानीय प्रधान कार्यालय शाखा, सेक्टर-17, चंडीगढ़ में विशेष योग सत्र का आयोजन किया। इस वर्ष योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग रही, जिसके अनुरूप कार्यक्रम में कर्मचारियों और अधिकारियों को योग के महत्व से अवगत कराया गया।

कार्यक्रम में उप महाप्रबंधक (एफ एंड ओ) श्री प्रवीण कुमार सहित बैंक के अन्य वरिष्ठ अधिकारी, गणमान्य व्यक्ति एवं बड़ी संख्या में स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे। योग सत्र का संचालन योग शिक्षक श्री उमेश मित्तल ने किया। उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम और ध्यान संबंधी अभ्यासों के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और समग्र कल्याण के महत्व से परिचित कराया।

इस अवसर पर संबोधित करते हुए श्री प्रवीण कुमार ने कहा कि योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने का

प्रभावी माध्यम है। उन्होंने कर्मचारियों से योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया, ताकि तनाव को कम किया जा सके, कार्यक्षमता बढ़ाई जा सके और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बनाया जा सके। उन्होंने नियमित योग अभ्यास को शारीरिक फिटनेस और मानसिक लचीलेपन के लिए अत्यंत आवश्यक बताया।

कार्यक्रम ने कर्मचारियों के बीच स्वास्थ्य जागरूकता और सकारात्मक जीवनशैली को बढ़ावा देने का संदेश दिया। समापन अवसर पर श्री प्रवीण कुमार ने सभी प्रतिभागियों का आभार व्यक्त करते हुए कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए धन्यवाद दिया। यह आयोजन कर्मचारियों के लिए स्वस्थ, संतुलित और सकारात्मक कार्य वातावरण विकसित करने की एसबीआई की निरंतर प्रतिबद्धता को भी दर्शाता है।

विश्व में ख्याति प्राप्त कर चुकी है भारत की योग प्रणाली : श्रवण गर्ग

अनाज मंडी में सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

» प्रथम न्यूज । पिहोवा

21 जून (मुकेश डोलिया)

प्रत्येक वर्ष 21 जून को पूरा देश ही नहीं बल्कि विश्व के कई देशों में भी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में इसका प्रस्ताव दिया था।

यूनाइटेड नेशन ने इस प्रस्ताव को स्वीकार किया और दुनियाभर में प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जा रहा है। खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी विवेक कुमार ने गो सेवा आयोग चेयरमैन श्रवण कुमार गर्ग का अनाज मंडी पिहोवा में पहुंचने पर पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया।

गो सेवा आयोग चेयरमैन श्रवण कुमार गर्ग रविवार को पिहोवा अनाज मंडी में आयोजित किए गए 12 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर नागरिकों को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग के विशेषज्ञों से योग का आरंभ करने का अनुग्रह किया। उन्होंने कहा कि योग शब्द संस्कृत शब्द

युज से लिया गया है,जिसका अर्थ है एक साथ होना। योग हमारे शरीर,मन और आत्मा को एक साथ जोडने का एक तरीका है। यह जीवन जीने का ऐसा अनूठा तरीका है,जो हमें शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ रहने में मदद करता है। योग केवल शरीर की कुछ मुद्राओं या आसन तक सीमित नहीं है। बल्कि यह हमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीना सिखाता है। यह हमें अपनी सांसें, विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करना सिखाता है। इससे हम सभी परिस्थितियों में शांत रहना और अपना ध्यान केंद्रित करना सीखते हैं।

उन्होंने कहा कि योग के कई लाभ हैं। यह हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से सतर्क और आध्यात्मिक रूप से जागरूक रहने में मदद करता है। यह हमें स्ट्रेस, टेंशन और डिप्रेशन को कम करने में मदद करता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने लोगों को लाइव टेलीकास्ट में सम्बोधित किया तथा योग की विशेषताओं के बारे में अवगत करवाया।

पतंजलि जिला प्रभारी योग संस्थान बलविंद्र सिंह योग विशेषज्ञ ने मंत्रोच्चारण के साथ योग शुरू करवाया। इसके अतिरिक्त योग संस्थान के बलविंद्र ने स्कंध संचालन, कटी चालन, घुटना संचालन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन योग क्रियाओं से लोगों को योग करवाया। भारतीय योग संस्थान से पूनम गर्ग ने सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, पवनमुक्तासन करवाया। इस अवसर पर आयुष विभाग की तरफ से शहरानिया कार्य करने वाले को सम्मानित किया गया। इस मौके पर मार्किट कमेटी प्रधान तरुणदीप वड़ैच,अनाज मंडी प्रधान नवीन गर्ग, पिहोवा खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी विवेक कुमार,नगरपालिका पूर्व प्रधान अशोक सिंगला,मंडल अध्यक्ष बाबूराम,डा.सतीश सैनी,सुखबीर सैनी,भाजपा नेत्री गीता शर्मा,रामधारी शर्मा,युधिष्ठिर बहल,गुरनाम सिंह मलिक,पिहोवा नायब तहसीलदार सागर मल,पिहोवा एसएचओ सुनील वत्स,मार्किट कमेटी सचिव चन्द्र सिंह,डॉ प्रणव सिंह,फार्मासिस्ट विजय कुमार,फार्मासिस्ट राजीव कुमार, मुख्य अध्यापक बक्सी कुमार,कृष्ण कुमार,सहित सभी विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में भाग लिया।

स्टडी वीजा पर भारत आया नाइजीरियन बना ड्रग तस्कर, दिल्ली से दबोचा गया

» प्रथम न्यूज । अंबाला

21 जून (मुकेश डोलिया)

गत दिनों नशा तस्करी में पकड़े गए आरोपित सुरेंद्र निवासी कुरुक्षेत्र व एक महिला से पूछताछ के बाद एंटी नारकोटिक्स सैल (एएनसी) की टीम ने एक नाइजीरियन को दिल्ली से दबोचा है।इसकी पहचान मबाचा इकेचुकु डेविड निवासी आइएमओ स्टेट, नाइजीरिया के रूप में हुई है।

यह आरोपित स्टडी वीजा पर भारत आया था और दिल्ली में नशा तस्कर बन गया। आरोपित को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसका तीन दिनों का रिमांड मिला है। आरोपित से रिमांड के दौरान कुछ और सुराग मिल सकते हैं, जबकि इंटरनेशल ड्रग रैकेट के बारे में जानकारी मिल सकती हैं।

बता दें कि विगत दिनों थाना पड़ाव क्षेत्र से पुलिस ने सुरेंद्र व एक महिला को 55 ग्राम हेरोइन के साथ दबोचा था। यह दोनों बाइक पर सवार होकर दिल्ली से नशा लेकर आए थे। इन दोनों से जब पूछताछ की तो उन्होंने दिल्ली में नाइजीरियन तस्कर के बारे में बताया और कहा कि यह व्यक्ति दिल्ली में सक्रिय है और नशा सप्लायर है।

इसी पर टीम ने सारीसूचनाएं एकत्रित की और प्लान बनाकर दिल्ली में दबिश दी और उसे काबू कर लिया।

आरोपित से पूछताछ में पता चला है कि वह स्टडी वीजा पर भारत आया था और पढ़ाई की आड़ में वह नशा तस्करी करने लगा। रिमांड के दौरान आरोपित से उसके ड्रग नेटवर्क के बारे में पूछताछ की जाएगी, जबकि अंबाला, कुरुक्षेत्र सहित आसपास के क्षेत्रों में कौन उसके एजेंट व मददगार हैं, उनकी पहचान होगी।

इसके अलावा आरोपित के वीजा, पासपोर्ट व अन्य दस्तावेजों कोभी चेक किया जाएगा।

बता दें यह पहला मामला नहीं है जब विदेशी को नशा तस्करी में पकड़ा गया है। इससे पहले अंबाला कैंट बस स्टैंड के पास से एक विदेशी महिला को भी भारी मात्रा में हेरोइन के साथ दबोचा था।

अंबाला में भीषण सड़क हादसा, हाईवे पर अचानक ब्रेक लगाने से टकराईं 3-4 गाड़ियां, पीछे से ट्रक ने मारी जोरदार टक्कर

अंबाला (ब्यूरो)– हाईवे पर एक वाहन चालक की लापरवाही के कारण रविवार दोपहर सड़क हादसा हो गया। दिल्ली की ओर जा रही एक कार द्वारा बीच सड़क पर अचानक ब्रेक लगा देने से पीछे चल रहे 3-4 वाहन आपस में टकरा गए। इसी दौरान पीछे से आ रहे एक तेज रफ्तार ट्रक ने दुर्घटनाग्रस्त वाहनों में शामिल एक कार को पीछे से जोरदार टक्कर मार दी। वारदात के बाद दोनों आरोपित चालक अपने वाहनों सहित मौके से फरार हो गए।

पुलिस को दी शिकायत में ग्रेटर नोएडा वेस्ट (अमरपाली लेज़र वैली) निवासी पुष्कर सिंह मलिक ने बताया कि वह अपनी पत्नी सोनिया और पुत्री वीना के साथ कार (यूपी 14-ईके 9333) से दिल्ली जा रहे थे। बलदेव नगर के समीप आगे चल रही कार (यूपी 37 यू-7774) के चालक ने अचानक गाड़ी बीच राह में रोक दी, जिससे यह श्रृंखला बद्ध हादसा हुआ। इसके तुरंत बाद पीछे से आए तेज रफ्तार ट्रक (एचआर 38 एएच 2793) ने उनकी कार को पीछे से टक्कर मार दी।

प्रथम न्यूज़
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक
संपादकीय
Website : www.prathamnews.in

आज का

संपादकीय

बिजली दरों में निरंतर बृद्धि तर्क संगत नहीं

सुखदेव सिंह
स्वतंत्र पत्रकार नूरपुर

उपभोक्ताओं को तीन सौ बिजली यूनिट मुफ्त दिए जाने का दावा करके सत्ता में आई सुख की सरकार द्वारा निरंतर बिजली दरें बढ़ाने से जनता परेशान है ।उपभोक्ताओं पर पर्यावरण,मिल्क सेस सहित अन्य सर्विस टैक्स का बोझ पहले था।अब सरकार ने पचास रुपये से दो सौ रुपया तक फ्यूल चार्ज का बड़ा दिया है ।कुल मिलाकर उपभोक्ताओं के बिजली बिलों में दो गुणा बृद्धि दर्ज की गई है ।हिमाचल प्रदेश में तूफान आने से अगर बिजली गुल हो जाए तो उपभोक्ताओं को घण्टों अंधेरे में रहने की आदत जनता को डाल लेनी चाहिए ।हिमाचल प्रदेश विद्युत बिभाग की मालिया हालत की बजह से ऐसी किसी आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए कोई खास योजना बनाई गई फ़िलहाल नजर नहीं आती है ।प्रदेश सरकार बेशक पहाड़ की जनता को कम्प्यूटरयुक्त मीटर लगाकर उसके बिल भुगतान की अदायगी पर रियायत देने की बातें कर रही हो ।मगर सच्चाई यह कि विद्युत बिभाग के पास कर्मचारियों का अभाव होने का खामियाजा जनता को भुगतना ही पड़ रहा है ।जनसँख्या अनुसार विद्युत विभाग् कर्मचारियों की नियुक्ति किया जाना अब समय की मांग है ।आलम यह कि अगर रात के समय बिजली गुल हो जाए तो उपभोक्ताओ को विद्युत बिभाग के कार्यालयों में सिवाए दरवाजे पर लटके तालों के कुछ नहीं मिलता है।

बिभाग कार्यालय के बाहर किसी शिकायत लागबुक का भी मौजूद न होना उसकी कार्यप्रणाली को दर्शाता है ।सरकार चलो गांव की और माध्यम से जनता की समस्याओं को प्राथमिकता तौर पर समाधान करवा रही है ।मगर विद्युत विभाग की सेवाएं पहाड़ की जनता को चौबीस घँटे मिले इसके लिए योजना बनाने की अब जरूरत है ।विद्युत बिभाग बिजली खम्भो में बिछाई जाने बाली बिजली की तारों को अधिकतर बिना स्पेसर डाले ही लटका देता आ रहा है।

बिजली तारों का समय पर न कसने की बजह से बह अक्सर नीचे लटककर रह जाती है ।ऐसी सूरत में अगर मामूली तूफान भी आए तो यह बिजली की तारें आपस में टकराकर स्पार्किंग पैदा करते ही बिजली ट्रांसफार्मर से फ्यूज को उड़ा देती और बिजली गुल हो जाती है। विद्युत बिभाग के कुछेक कर्मचारी इसे प्राकृतिक समस्या का नाम देकर अपनी जनता के प्रति जिमेदारिया सही नहीं निभा पा रहे हैं ।नतीजन रात भर लोग अंधेरे में ही रहने को मजबूर हुए जा रहे हैं ।यही नहीं पेड़ों की टहनियों के अक्सर बिजली तारों से टकरा जाने से भी बिजली बाधित हो जाती है ।बिजली तारों की मुरम्मत समय पर न होने की बजह से भी बह कहीं से भी टूट कर अप्रिय घटनाओं को अंजाम दे सकती हैं ।बिजली ट्रांसफार्मर पर भी सुरक्षा के प्रबंध कोई खास नहीं दिखते जिसके चलते कोई भी अनहोनी घटना घटित कर सकता है ।विद्युत बिभाग सप्ताह में एक दिन कभी कभार बिजली तारों की मुरम्मत कर रहा है ।स्टाफ अभाव के चलते लोगों को खासकर गर्मियों में चौबीस घँटे बिजली की सुविधा पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पा रही है ।अगर बिजली का ट्रांसफार्मर जल जाए तो उसकी रिपेयर करने में ही कई दिन लग जाते हैं ।इस बीच बिभाग के पास कोई स्थाई तौर पर विकल्प नही होता ताकि बिजली सप्लाई चलाई जा सके ।गर्मियों का मौसम शुरू होते ही लोगों को बिजली की जरूरत भी कहीं अधिक बढ़ जाती है ।चिलचिलाती गर्मी से राहत दिलाने के लिए बिजली पंखों पर ही लोग ज्यादातर निर्भर करते हैं। अंधेरी रातों में अचानक बिजली का बाधित हो जाना लोगों के लिए बहुत बड़ी परेशानी का सबब बनकर रह जाता है ।पहाड़ में प्राकृतिक जल स्त्रोत बिल्कुल खत्म होने की कगार पर चल रहे हैं ।जनता सिर्फ बिजली से चलने बाली जल शक्ति विभाग की स्कीमों पर ही आश्रित हैं ।ऐसे में बिजली का बाधित हो जाना आमजनमानस के लिए बहुत बड़ी चुनोती बनकर रह जाता है।

गर्मियों में जहाँ बिजली लोगों की अत्यधिक जरूरत बन जाती बहीं बिजली ट्रांसफार्मर पर लोड का बोझ भी पहले की अपेक्षा कहीं अधिक बढ़ जाता है ।ठीक इसी बजह से भी कई बार लोगों के घरों में बिजली के उपकरण लोड बढ़ने और घटने के कारण जलकर रह जाते हैं ।विद्युत बिभाग ने क्या कभी इस तरह जलने बाले उपकरणों की जिमेदारी लेना गबारा समझा है? ।विद्युत बाधित रहने से जहां लोग समस्याएं उठाते वहीं इंडस्ट्रीज मालिकों का कामकाज भी ठप्प होकर रह जाता है ।जनता विद्युत बिभाग की उपभोक्ता जिसके चलते सरकार को राजस्व मिलता है ।सरकारी विभागों की अहम जिम्मेदारी बनती की बह पहाड़ की भोली, भाली जनता को अपनी कुशल कार्यप्रणाली से अबगत करवाएं ।पहाड़ के लोग अत्यधिक जागरूक न होने की बजह से ही विभागों के आला अधिकारी उनकी समस्याओ को जल्द नहीं निपटाना चाहते हैं ।पहाड़ बिजली का जन्मदाता जो दूसरे राज्यों को भी सप्लाई दे रहा है ।सुख की सरकार बिजली दरों में कटौती करके उपभोक्ताओं को राहत पहुंचाए।

सड़क हादसे:जब खुशियां मातम में बदल गईं

नरेन्द्र भारती
वरिष्ठ पत्रकार

हादसे के दिन जिस घर में शुभ संस्कार था, वहां अब मातम है। सुबह तक जहां शहनाई बज रही थी, शाम को वहां करुण क्रंदन है। जहां बच्चे की पहली मुंडन की खुशी थी, वहां अब चिता की राख है। जहां लोग एक साथ बैठकर हंस रहे थे, वहां अब सब खामोश हैं।

ये सिर्फ एक परिवार की त्रासदी नहीं है। ये पूरे गांव की त्रासदी है। आज हर घर में मातम है। हर आंख नम है। हर जुबान पर एक ही सवाल है -ऐसा क्यों हुआ?

पल भर में मातम छा गया और लाशों के ढेर लग गए।

मुंडन संस्कार से खुशी-खुशी लौट रही एक बोलेरो मध्यरात्रि के बाद पहाड़ी सड़क पर अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी। सुबह जब लोगों ने सड़क किनारे टूटे शीशे और बिखरा सामान देखा, तब जाकर हादसे का पता चला। रेस्क्यू टीम जब मौके पर पहुंची, तब तक बहुत देर हो चुकी थी। खाई से सात शव निकाले गए।

सबसे ज्यादा झकझोरने वाली बात ये रही कि शवों के लिए कफ़न भी कम पड़ गए। मौत ने जितनी तेजी से दस्तक दी, इंतजाम उतनी तेजी से नहीं पहुंचे। गांव वाले दौड़े, दुकानें खुलीं, जो जिसके पास था वो लेकर पहुंचा। लेकिन सवाल वही रह गया ङ्क क्या इंसान की जान इतनी सस्ती है कि उसके लिए कफ़न भी पहले से न रखा जाए?

ये कोई पहली बार नहीं हुआ। पिछले पांच साल के आंकड़े खुद चीख-चीख कर कह रहे हैं। सिर्फ एक जिले में 430 से ज्यादा सड़क दुर्घटनाएं हुईं। 340 से ज्यादा लोग मारे गए। 690 से अधिक घायल हुए। हर साल औसतन 80 हादसे। हर हफ्ते एक मौत। हर महीने एक परिवार उजड़ जाता है।

मई में एक हादसे में आठ लोग मरे थे। जून में फिर सात लोग चले गए। बीच में कोई सीखा नहीं। कोई बदला नहीं। सिर्फ संवेदना के मैसेज बदले। प्रशासन कहता है जांच होगी। नेता कहते हैं दुख की घड़ी है। मुआवजे की घोषणा होती है। लेकिन सवाल ये है कि मुआवजे से जानें वापस आएंगी? मुआवजे से बच्चे अनाथ होने से बच जाएंगे?

नहीं। क्योंकि ये हादसे नहीं हैं। ये लापरवाही की हत्या हैं।

पहाड़ पर सड़कें बनती हैं, पर सुरक्षा नहीं बनती। पर्यटन बढ़ रहा है, पर क्रैश बैरियर नहीं बढ़ रहे। गाड़ियां तेज हो रही हैं, पर रास्ते वही पुराने हैं। रात का सफर जारी रहता है। तीखे मोड़ पर सुरक्षा उपाय नहीं होते। संचार सुविधा नहीं होती। ड्राइवर थका होता है, पर आराम करने की जगह नहीं होती।

कई मार्ग ऐसे हैं जहां हर साल कोई न कोई गिरता है। स्थानीय लोग कहते हैं कि सबसे बड़ी कमी क्रैश बैरियर और रात में निगरानी का न होना है। विभाग फाइलों में सोया है। और फाइलों में सोया विभाग हर साल लाशें गिनता है।

हम कहते हैं ईश्वर की मर्जी। नहीं। ये मर्जी नहीं, मेहरबानी की कमी है। सरकार की, प्रशासन की, हमारी भी। जब तक रात का सफर बंद नहीं होगा, जब तक हर खतरनाक मोड़ पर क्रैश बैरियर नहीं लगेगा, जब तक लोकेशन ट्रैकिंग और त्वरित रेस्क्यू की व्यवस्था नहीं होगी, तब तक ये आंकड़े बढ़ते रहेंगे।

सबसे बड़ा दर्द ये है कि मरने वाले ज्यादातर स्थानीय लोग होते हैं। जो रोज उसी रास्ते से गुजरते हैं। जो जानते हैं कि ये मोड़ खतरनाक है, पर कोई विकल्प नहीं। जो जानते हैं कि रात को चलना खतरनाक है, पर मजबूरी है।

पहाड़ खूबसूरत है। पर्यटन बढ़ रहा है। लेकिन खूबसूरती की कीमत खून से चुकानी पड़े तो पर्यटन किस काम का? लोग आते हैं बर्फ देखने। लौटते हैं अर्थी पर। ये पर्यटन नहीं, मौत का बुलावा है।

गीता कहती है, ४कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन४। हमारा कर्म सड़क बनाना है, पर उसे सुरक्षित बनाना भी है। अगर हम सड़क बनाकर हाथ धो लें, तो ये कर्म नहीं, पाप है। अगर हम जानते हुए भी रात का सफर नहीं रोकते, तो ये लापरवाही नहीं, अपराध है।

सड़क हादसे अभिशाप हैं। और अभिशाप तभी टूटता है जब इंसान जागे।

जागो प्रशासन। जागो व्यवस्था। जागो समाज।

सड़कों का सुरक्षा ऑडिट हो। हर खतरनाक मोड़ पर क्रैश बैरियर लगे। रात में पहाड़ी रास्तों पर यात्री वाहनों पर रोक लगे। हर गाड़ी में लोकेशन ट्रैकिंग हो। स्थानीय स्तर पर रेस्क्यू टीम तैयार हो।

बजट पास होते हैं। फाइलें बनती हैं। लेकिन धरातल पर बदलाव नहीं दिखता। दुर्गम इलाकों में रेस्क्यू आज भी सबसे बड़ी चुनौती है। इसके लिए ड्रोन, हेली रेस्क्यू, लोकल वॉलंटियर फोर्स की जरूरत है। नेता आश्वासन देते हैं। चुनाव के बाद फाइलें ठंडे बस्ते में चली जाती हैं। जनता भी दो दिन शोक मनाकर भूल जाती है। यही चक्र चल रहा है। ये हादसा सिर्फ सड़क का हादसा नहीं है। ये सिस्टम की नाकामी का आईना है।

एक तरफ हम देवभूमि कहते हैं। दूसरी तरफ देवभूमि की सड़कों पर हर साल साठ से ज्यादा लोग मरते हैं।

एक तरफ हम टूरिज्म को बढ़ावा देते हैं। दूसरी तरफ टूरिस्ट की जान की गारंटी नहीं है।

एक तरफ हम ४स्मार्ट हिल्स४ की बात करते हैं। दूसरी तरफ स्मार्ट क्रैश बैरियर भी नहीं लगा पाते।

सबसे बड़ी विडंबना ये है कि जो लोग मरते हैं, वो ज्यादातर गरीब और मध्यम वर्ग के होते हैं। जिनके पास विकल्प नहीं होता। जो मजबूरी में रात को सफर करते हैं।

अब उनके घरों में सिर्फ तस्वीरें बची हैं।

ये तस्वीरें हमें झकझोरती हैं। लेकिन दो दिन बाद हम फिर उसी रास्ते पर वही लापरवाही दोहराते हैं। सड़क सुरक्षा कोई रॉकेट साइंस नहीं है।

तीखे मोड़ पर बैरियर। रात में लाइट। स्पीड ब्रेकर। नियमित पेट्रोलिंग। नशे में ड्राइविंग पर कड़ी कार्रवाई। ये सब संभव है। अगर इरादा हो।

लेकिन इरादा तभी बनेगा जब हम भूलना बंद करेंगे।

हर हादसे के बाद हम दो दिन शोक मनाते हैं। तीसरे दिन सब सामान्य।

लेकिन मरने वाले के घर में तो जिंदगी रुक जाती है।

ये हादसा हमें याद दिलाता है कि विकास का मतलब सिर्फ सड़क बनाना नहीं है। विकास का मतलब है सुरक्षित सड़क बनाना।

वरना अगली बार फिर किसी के घर से कई अर्थियां निकलेंगी।

और हम फिर कहेंगे, बहुत दुखद हादसा।

और फिर भूल जाएंगे।

ये भूलने की आदत ही सबसे बड़ा अभिशाप है। ईश्वर मृतकों की आत्मा को शांति दे।

परिवारों को ये दुख सहने की शक्ति दे।

और हमें अक्ल दे कि अगली बार कफ़न नहीं, सावधानी बचे।

क्योंकि मौत से बड़ा कोई सच नहीं।

और लापरवाही से बड़ा कोई पाप नहीं।

स्वदेशी सैन्य शक्ति

प्रधानमंत्री ने कोलकाता के श्यामा प्रसाद मुखर्जी बंदरगाह पर जिन तीन नौसैनिक जहाजों आइएनएस दूनागिरि, आइएनएस संशोधक और आइएनएस अग्रय का शुभारंभ किया, उनकी विशेषता यह है कि वे स्वदेशी रूप से डिजाइन और निर्मित हैं। निस्संदेह यह एक उपलब्धि है और इस बात को रेखांकित करती है कि भारत को रक्षा क्षेत्र में अब केवल खरीदार बनकर नहीं रहना चाहिए, बल्कि उसे अपनी आवश्यकता की अधिकाधिक रक्षा सामग्री का उत्पादन देश में ही करना होगा। यह इसलिए आवश्यक है कि वर्तमान में किसी भी देश की सैन्य शक्ति का आकलन केवल इससे नहीं किया जाता कि उसके पास कैसे और कितने हथियार हैं, बल्कि इससे अधिक किया जाता है कि वह अपने स्तर पर रक्षा सामग्री का कितना अधिक निर्माण करता है?

यदि भारत को आत्मनिर्भर बनना है तो उसके दायरे में रक्षा सामग्री अनिवार्य रूप से आनी चाहिए। यह ठीक नहीं कि भारत अभी भी रक्षा सामग्री के एक प्रमुख आयातक देश के रूप में जाना जाता है। अच्छी बात यह है कि धीरे-धीरे इस स्थिति में परिवर्तन हो रहा है। यह महत्वपूर्ण है कि पिछले कुछ वर्षों में 40 से अधिक स्वदेश निर्मित युद्धपोत और पनडुब्बियां भारतीय नौसेना में शामिल की गई हैं। एक समय ऐसा था जब भारत अपनी हर छोटी-बड़ी रक्षा सामग्री का आयात करता था। इससे रणनीतिक और सुरक्षा संबंधी चुनौतियां उत्पन्न होती थीं।

यह उल्लेखनीय है कि पिछले लगभग एक दशक में रक्षा सामग्री के स्वदेश में निर्माण को बल मिला है। इसके चलते देश में रक्षा उत्पादन में भी वृद्धि हुई है। जहां 2014 में भारत का कुल रक्षा उत्पादन 40 हजार करोड़ रुपये था, वहीं अब यह बढ़कर 1.8 लाख करोड़ रुपये हो गया है। यह रक्षा सामग्री के मामले में आत्मनिर्भरता को रेखांकित तो करता है, लेकिन अभी बहुत कुछ हासिल करना शेष है। कुछ समय पहले तक भारत में ज्यादातर रक्षा सामग्री का उत्पादन सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों में होता था। इसके चलते रक्षा सामग्री के उत्पादन की गति धीमी थी और उन्नत रक्षा सामग्री का निर्माण भी नहीं हो पाता था।

यह अच्छा हुआ कि रक्षा सामग्री के निर्माण में निजी क्षेत्र का भी योगदान लेना शुरू किया गया। इसका परिणाम यह है कि पिछले कुछ वर्षों में भारत का रक्षा निर्यात भी बढ़ा है और वर्तमान में यह 38 हजार करोड़ तक पहुंच गया है। अब भारतीय रक्षा उत्पाद विश्व के करीब 80 देशों में निर्यात किए जाते हैं।

यह ठीक है कि 2029 तक रक्षा निर्यात को 50 हजार करोड़ रुपये तक पहुंचाने का लक्ष्य रखा गया है, लेकिन यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि देश में रक्षा सामग्री के उत्पादन की कई परियोजनाएं लंबित चल रही हैं।

इनके कारणों की पहचान कर उनका प्राथमिकता के आधार निवारण किया जाना चाहिए।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026: योग फॉर हेल्दी एजिंग

हर वर्ष 21 जून को पूरी दुनिया में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। यह दिन केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि मानवता को स्वस्थ, संतुलित और जागरूक जीवन शैली अपनाने का संदेश देता है। वर्ष 2026 में मनाए जा रहे 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की आधिकारिक थीम 4स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग4 रखी गई है। यह विषय आज के समय की एक महत्वपूर्ण वैश्विक आवश्यकता को सामने लाता है। दुनिया भर में औसत आयु बढ़ रही है और बुजुर्ग आबादी का अनुपात लगातार बढ़ता जा रहा है। ऐसे में यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि लोग केवल लंबा जीवन ही न जिएं, बल्कि स्वस्थ, सक्रिय, आत्मनिर्भर और सम्मानजनक जीवन भी व्यतीत करें। योग इसी उद्देश्य को पूरा करने का एक प्रभावी माध्यम बनकर उभरता है।

विशाल कल्याण

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक और आध्यात्मिक धरोहर है, जिसकी जड़ें हजारों वर्षों पुरानी हैं। संस्कृत शब्द ४युज४ से बना योग का अर्थ है जोड़ना या एकीकरण करना। योग व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। आधुनिक जीवन की भागदौड़, तनाव, अनियमित दिनचर्या और बढ़ती स्वास्थ्य समस्याओं के बीच योग ने संपूर्ण स्वास्थ्य के एक वैज्ञानिक और व्यावहारिक उपाय के रूप में वैश्विक पहचान प्राप्त की है। वर्ष 2014 में भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था, जिसे 177 देशों का अभूतपूर्व समर्थन प्राप्त हुआ। इसके बाद संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया और 2015 से इसका आयोजन विश्व स्तर पर किया जा रहा है।

वर्ष 2026 की थीम ४योग फॉर हेल्दी एजिंग४ इसलिए भी अत्यंत प्रासंगिक है क्योंकि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार आने वाले वर्षों में 60 वर्ष से अधिक आयु की जनसंख्या में उल्लेखनीय वृद्धि होगी। बढ़ती उम्र के साथ व्यक्ति को अनेक शारीरिक, मानसिक और सामाजिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। जोड़ों में दर्द, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अनिद्रा, स्मृति में कमी, अवसाद और अकेलेपन जैसी समस्याएं बुजुर्गों में सामान्य रूप से देखी जाती हैं। ऐसे में योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि जीवन को बेहतर ढंग से जीने की कला के रूप में सामने आता है।

स्वस्थ वृद्धावस्था का अर्थ केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शारीरिक क्षमता, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और सामाजिक सक्रियता को बनाए रखना भी है। योग इन सभी पहलुओं पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। नियमित योगाभ्यास से शरीर में लचीलापन बढ़ता है, मांसपेशियां मजबूत होती हैं और संतुलन क्षमता में सुधार होता है। इससे गिरने और चोट लगने का जोखिम कम हो जाता है, जो बुजुर्गों में गंभीर चिंता का विषय होता है। योग रक्त संचार को बेहतर बनाता है और श्वसन प्रणाली की कार्यक्षमता को बढ़ाता है, जिससे संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार होता है।

प्राणायाम और ध्यान का वृद्धावस्था में विशेष महत्व है। उम्र बढ़ने के साथ तनाव, चिंता और भविष्य को लेकर असुरक्षा की भावना बढ़ सकती है। गहरी श्वास तकनीकें, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी तथा ध्यान जैसी प्रक्रियाएं मानसिक शांति प्रदान करती हैं और तनाव हार्मोन को नियंत्रित करने में सहायता करती हैं। नियमित ध्यान एकाग्रता बढ़ाता है, स्मरण शक्ति को बेहतर बनाता है और सकारात्मक सोच विकसित करने में मदद करता है। कई वैज्ञानिक अध्ययनों ने भी यह संकेत दिया है कि योग और ध्यान मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में प्रभावी भूमिका निभाते हैं।

योग बुजुर्गों को आत्मनिर्भर और सक्रिय बनाए रखने में भी सहायक होता है। बढ़ती उम्र के साथ कई लोग स्वयं को समाज से अलग-थलग महसूस करने लगते हैं, जिससे अकेलापन और अवसाद की समस्या उत्पन्न हो सकती है। सामूहिक योग सत्र सामाजिक जुड़ाव को बढ़ावा देते हैं और लोगों में अपनत्व की भावना विकसित करते हैं। जब वरिष्ठ नागरिक एक साथ योगाभ्यास करते हैं, तो वे अनुभव साझा करते हैं, नए मित्र बनाते हैं और मानसिक रूप से अधिक प्रसन्न एवं ऊर्जावान महसूस करते हैं। इस प्रकार योग सामाजिक स्वास्थ्य को भी मजबूत करता है।

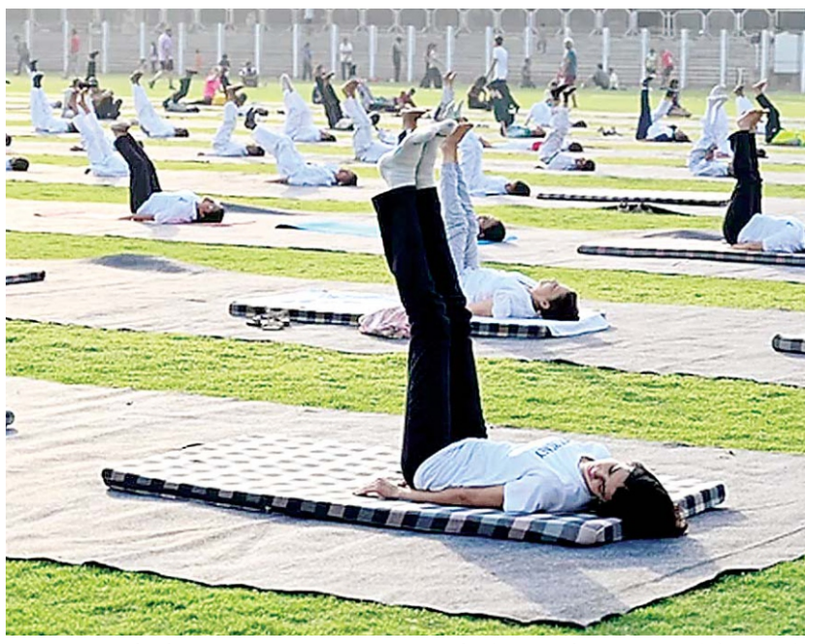
भारत जैसे देश में, जहां पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान का अद्भुत संगम देखने को मिलता है, योग स्वस्थ वृद्धावस्था की दिशा में एक प्रभावशाली सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीति बन सकता है। यदि सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, वृद्धाश्रमों, पार्कों, विद्यालयों और सामाजिक संस्थाओं में नियमित योग कार्यक्रम संचालित किए जाएं, तो बड़ी संख्या में लोगों को इसका लाभ मिल सकता है। प्रशिक्षित योग शिक्षकों की सहायता से वरिष्ठ नागरिकों की शारीरिक क्षमता के अनुरूप सरल और सुरक्षित योग अभ्यास कराए जा सकते हैं। इससे स्वास्थ्य सेवाओं पर बढ़ते बोझ को कम करने में भी मदद मिल सकती है।

हालांकि यह भी ध्यान रखना आवश्यक है कि योग का अभ्यास व्यक्ति की आयु, स्वास्थ्य स्थिति और शारीरिक क्षमता के अनुसार होना चाहिए। बुजुर्गों को कठिन आसनों के बजाय सरल और सुरक्षित अभ्यासों को अपनाना चाहिए। ताड़ासन, वृक्षासन, पवनमुक्तासन, शवासन, वज्रासन, मकरासन तथा हल्के स्ट्रेचिंग अभ्यास उनके लिए लाभकारी माने जाते हैं। इसी प्रकार प्राणायाम में अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और गहरी श्वास तकनीकों का अभ्यास किया जा सकता है। यदि किसी व्यक्ति को गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो, तो चिकित्सकीय सलाह और प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही योग करना चाहिए।

आज की युवा पीढ़ी के लिए भी यह थीम एक महत्वपूर्ण संदेश देती है कि स्वस्थ वृद्धावस्था की तैयारी युवावस्था से ही शुरू होती है। नियमित योगाभ्यास, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, सकारात्मक सोच और सक्रिय जीवनशैली अपनाकर भविष्य में होने वाली अनेक स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है। योग हमें यह सिखाता है कि स्वास्थ्य एक निरंतर प्रक्रिया है और जीवन के प्रत्येक चरण में उसकी देखभाल आवश्यक है। यदि व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में कुछ समय योग के लिए निकालता है, तो वह न केवल वर्तमान को बेहतर बना सकता है, बल्कि अपने आने वाले वर्षों को भी अधिक स्वस्थ और सुखद बना सकता है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 की थीम योग फॉर हेल्दी एजिंग हमें यह याद दिलाती है कि बढ़ती उम्र कोई बोझ नहीं, बल्कि अनुभव, ज्ञान और परिपक्वता का प्रतीक है। समाज का दायित्व है कि वह अपने वरिष्ठ नागरिकों को सम्मान, सुरक्षा और स्वस्थ जीवन के अवसर प्रदान करे। योग इस दिशा में एक सशक्त साधन है, जो व्यक्ति को शारीरिक रूप से सक्षम, मानसिक रूप से शांत और आध्यात्मिक रूप से संतुलित बनाता है। यह केवल रोगों से बचाव का माध्यम नहीं, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने का मार्ग भी है।

अंततः, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 हमें एक सामूहिक संकल्प लेने का अवसर प्रदान करता है कि हम योग को केवल एक वार्षिक आयोजन तक सीमित न रखें, बल्कि इसे अपने दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं। स्वस्थ शरीर, शांत मन और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ ही हम एक ऐसे समाज का निर्माण कर सकते हैं, जहां हर व्यक्ति सम्मानपूर्वक, सक्रिय रूप से और प्रसन्नता के साथ अपनी वृद्धावस्था का आनंद ले सके। योग फॉर हेल्दी एजिंग का संदेश वास्तव में यही है कि जीवन के हर पड़ाव में स्वास्थ्य, संतुलन और आत्मविश्वास बनाए रखा जाए, क्योंकि स्वस्थ वृद्धावस्था ही एक समृद्ध और सुखी समाज की पहचान है।



प्रथम न्यूज़
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक
हिमाचल न्यूज़
Website : www.prathamnews.in

हमीरपुर में मुख्यमंत्री सुक्खू ने किया राज्य स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम का नेतृत्व

2 हजार लोगों के साथ 45 मिनट योगाभ्यास, स्वस्थ जीवनशैली का दिया संदेश

» प्रथम न्यूज । हमीरपुर
21 जून (एएम नाथ)

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला हमीरपुर के अणु स्थित स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया के सिंथेटिक ट्रैक ग्राउंड में आयोजित राज्य स्तरीय कार्यक्रम में मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। आयुष विभाग द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने वरिष्ठ नागरिकों, युवाओं और बच्चों सहित लगभग 2 हजार लोगों के साथ करीब 45 मिनट तक योगाभ्यास किया।

कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं भगवान धन्वंतरि के पूजन के साथ हुआ। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने इंटरनेशनल डे फॉर योगा (आईडीवाई) से संबंधित एक विशेष पुस्तिका का विमोचन भी किया। पुस्तिका में विभिन्न योगासनों और उनके स्वास्थ्य लाभों से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियों का संक्षिप्त संकलन प्रस्तुत किया गया है।

कार्यक्रम में विधायक यादविंदर गोमा, सुरेश कुमार, रंजीत सिंह, कुलदीप सिंह पठानिया, कांग्रेस जिला अध्यक्ष

सुमन भारती, वरिष्ठ नेता पुष्पेंद्र वर्मा सहित कई जनप्रतिनिधि और गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। वहीं, आयुष विभाग की सचिव शाइना, निदेशक रोहित जम्वाल, डीसी गंधर्व राठौर, एसपी बलवीर सिंह तथा अन्य प्रशासनिक अधिकारियों ने भी कार्यक्रम में भाग लिया। मुख्यमंत्री ने योग को स्वस्थ जीवनशैली का महत्वपूर्ण आधार बताते हुए नियमित अभ्यास अपनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में स्वास्थ्य, फिटनेस और मानसिक संतुलन के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने पर विशेष जोर दिया गया।

योग से निरोगी जीवन का संदेश, सैकड़ों लोगों ने किया सामूहिक योगाभ्यास

बद्दी, 21 जून (तारा) - नगर निगम बद्दी के वार्ड-8 स्थित अमरावती के जीएस रिजॉर्ट में रविवार को 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया। किशोर योगा एकेडमी एवं श्री हरिओम योग सोसाइटी के सहयोग से आयोजित कार्यक्रम में सैकड़ों योग साधकों ने भाग लेकर सामूहिक योगाभ्यास किया और नियमित योग को जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया।

योगाचार्य डॉ. किशोर ठाकुर ने उपस्थित लोगों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करवाते हुए योग के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि नियमित योग से शरीर स्वस्थ, मन शांत और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

कार्यक्रम में श्री हरिओम योग सोसाइटी के अध्यक्ष डॉ. श्रीकांत शर्मा ने लोगों से योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया। भारतीय मजदूर संघ के वरिष्ठ कार्यकर्ता मेला राम चंदेल ने योग साधकों को नि:शुल्क योग टी-शर्ट वितरित की। वहीं, नर सेवा नारायण सेवा संस्था की ओर से मीठे जल की छबील लगाई गई और भारत विकास परिषद चैरिटेबल लैब ने नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित कर लोगों के स्वास्थ्य की जांच की। आयोजकों ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और अनुशासित जीवन जीने की कला है। कार्यक्रम के अंत में विभिन्न सहयोगी संस्थाओं को सम्मानित किया गया।

योग भारत की प्राचीन संस्कृति की अमूल्य धरोहर, स्वस्थ जीवन का आधार : संजीव कटवाल

» प्रथम न्यूज । शिमला
21 जून (बी.शर्मा)

भारतीय जनता पार्टी संजौली मंडल द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्री हंस सत्संग मंदिर, संजौली में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में भाजपा प्रदेश महामंत्री संजीव कटवाल, प्रदेश कोषाध्यक्ष कमलजीत सूद, पूर्व मंत्री सुरेश भारद्वाज, प्रदेश मीडिया संयोजक कर्ण नंदा, संजीव देशटा, मंडल अध्यक्ष संजीव चौहान, सुरेश शर्मा, संजीव ठाकुर, प्रवीण ठाकुर, किमी सूद, अनूप वैद्य, पूजा, बालक राम, गौरव सूद तथा चन्द्रशेखर शर्मा सहित अनेक कार्यकर्ताओं एवं गणमान्य नागरिकों ने भाग लिया। योग सत्र का संचालन आर्ट ऑफ लिविंग संस्थान से आए प्रशिक्षकों द्वारा किया गया।

इस अवसर पर भाजपा प्रदेश महामंत्री संजीव कटवाल ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून को मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पूरी दुनिया में मनाया जाता है। योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति की हजारों वर्ष पुरानी जीवन शैली है, जो मन, शरीर और आत्मा के संतुलन का मार्ग प्रशस्त करती है। उन्होंने कहा कि वर्ष 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था, जिसे रिकॉर्ड 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ। इसके बाद 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। आज योग 190 से अधिक देशों में अपनाया जा चुका है और यह भारत की सांस्कृतिक विरासत का विश्वव्यापी प्रतीक बन गया है। संजीव कटवाल ने कहा कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वस्थ आयु के लिए योग रखी गई है। यह थीम बताती है कि योग जीवन के प्रत्येक चरण में व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से मजबूत और आत्मिक रूप से संतुलित बनाए रखने का प्रभावी माध्यम है। नियमित योगाभ्यास से तनाव कम होता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, शरीर में लचीलापन आता है और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

उन्होंने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक बढ़ गई है। योग हमें केवल रोगों से बचाने का कार्य नहीं करता बल्कि अनुशासित, संतुलित और सफल जीवन जीने की प्रेरणा भी देता है। उन्होंने सभी नागरिकों से आह्वान किया कि वे योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और स्वस्थ, सशक्त एवं विकसित भारत के निर्माण में योगदान दें।

सफलता की कहानी

शिक्षा के क्षेत्र में नई क्रांति : सीबीएसई पैटर्न से बदल रहा है शिमला के विद्यार्थियों का भविष्य

जिला शिमला के सरकारी विद्यालयों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का नया अध्याय

» प्रथम न्यूज । शिमला
21 जून (बी.शर्मा)

हिमाचल प्रदेश की शिक्षा व्यवस्था को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने के लिए मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू द्वारा उठाया गया विद्यालयों को सीबीएसई पैटर्न पर विकसित करने का निर्णय दूरदर्शी नेतृत्व और शिक्षा के प्रति उनकी गहरी प्रतिबद्धता का परिचायक है। यह पहल केवल पाठ्यक्रम परिवर्तन भर नहीं, बल्कि हिमाचल के विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की मजबूत नींव रखने वाला एक युगांतकारी कदम है। मुख्यमंत्री सुक्खू ने यह सुनिश्चित किया है कि प्रदेश का हर विद्यार्थी आधुनिक शिक्षा, नवीन तकनीकों और राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धाओं के अनुरूप तैयार हो सके। सीबीएसई पैटर्न अपनाने से विद्यार्थियों को जेईई, नीट, सीयूईटी तथा अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की बेहतर तैयारी का अवसर मिलेगा, वहीं उनकी रचनात्मकता, तार्किक सोच और व्यक्तित्व विकास को भी नई दिशा प्राप्त होगी।

शिक्षा के क्षेत्र में यह परिवर्तन मुख्यमंत्री की उस सोच को प्रतिबिंबित करता है, जिसमें वे हिमाचल के बच्चों को देश और दुनिया के सर्वश्रेष्ठ अवसरों से जोड़ना चाहते हैं। उनकी दूरदृष्टि, संवेदनशील नेतृत्व और शिक्षा सुधारों के प्रति दृढ़ संकल्प ने प्रदेश में एक नई शैक्षणिक क्रांति का मार्ग प्रशस्त किया है। आने वाले वर्षों में यह पहल हिमाचल को ज्ञान, नवाचार और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का अग्रणी केंद्र बनाने में मील का पत्थर सिद्ध होगी। पहाड़ी और दूरदराज क्षेत्रों के अनेक विद्यार्थियों के लिए राष्ट्रीय स्तर की शिक्षा तक पहुंच पहले चुनौतीपूर्ण थी। लेकिन अब सरकारी विद्यालयों में सीबीएसई आधारित पाठ्यक्रम, आधुनिक शिक्षण तकनीक, गतिविधि आधारित शिक्षा और कौशल विकास कार्यक्रमों के माध्यम से उन्हें वही अवसर उपलब्ध हो रहे हैं जो देश के प्रतिष्ठित विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को प्राप्त होते हैं। उल्लेखनीय है कि प्रदेश सरकार ने 151 स्कूलों को सीबीएसई से भी संबद्ध किया है जिसमें शिमला जिला के 24 स्कूल शामिल हैं।

जिला के यह स्कूल हुए हैं शामिल

जिला शिमला में सीबीएसई पैटर्न के अंतर्गत उन्नत किए गए विद्यालयों में कसुम्पटी विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बल्देयां तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोटी, शिमला शहरी विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय छोटा शिमला, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पोर्टमोर तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय शिमला (बालक), चौपाल विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय चौपाल, देहा, कुपवी तथा नेरवा, रामपुर विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दत्तनगर, झाकड़ी, ननखड़ी तथा रामपुर (बालक), शिमला ग्रामीण विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय घणाहट्टी, शोघी तथा सुन्नी, जुब्बल-कोटखाई विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय जुब्बल (बालक), सरस्वतीनगर तथा टिक्कर, ठियोग विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कुमारसैन, मतियाना, सैंज तथा ठियोग (बालिका) तथा रोहड़ू विधानसभा क्षेत्र से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रोहड़ू (बालक) को सम्मिलित किया गया है।

इन विद्यालयों के सीबीएसई पैटर्न में रूपांतरण से विद्यार्थियों को राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा, आधुनिक शिक्षण पद्धतियों, नवाचार आधारित अधिगम तथा उच्च शिक्षा एवं रोजगार के बेहतर अवसर प्राप्त होंगे। यह पहल विशेष रूप से ग्रामीण एवं दूरदराज क्षेत्रों के विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध होगी।

प्रतियोगी परीक्षाओं में बढ़ेगी सफलता

सीबीएसई पैटर्न राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे जेईई, नीट, सीयूईटी तथा अन्य प्रवेश परीक्षाओं के अनुरूप माना जाता है। इसके लागू होने से विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर से ही अवधारणात्मक (Conceptual) शिक्षा प्राप्त होगी, जिससे उनकी तार्किक क्षमता और विषयों की समझ बेहतर होगी। परिणामस्वरूप वे उच्च शिक्षा और प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं में अधिक आत्मविश्वास के साथ भाग ले सकेंगे। नई व्यवस्था विद्यार्थियों को केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं रखती, बल्कि उन्हें समस्याओं का समाधान खोजने, रचनात्मक सोच विकसित करने और व्यावहारिक ज्ञान अर्जित करने के लिए प्रेरित करती है। विज्ञान प्रयोगशालाओं, डिजिटल कक्षाओं, स्मार्ट शिक्षण उपकरणों तथा परियोजना आधारित अध्ययन के माध्यम से सीखने की प्रक्रिया अधिक रोचक और प्रभावी बन रही है।

भविष्य की मजबूत नींव : आज जिन विद्यालयों को सीबीएसई पैटर्न के अनुरूप उन्नत किया जा रहा है, वे आने वाले वर्षों में हजारों विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की आधारशिला बनेंगे। यह पहल न केवल शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ाएगी, बल्कि हिमाचल प्रदेश के युवाओं को राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने के लिए सक्षम बनाएगी। शिक्षा में यह परिवर्तन वास्तव में एक ऐसे भविष्य की ओर बढ़ता कदम है, जहां प्रदेश का प्रत्येक विद्यार्थी अपने सपनों को साकार करने के लिए समान अवसर, बेहतर संसाधन और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त कर सकेगा। हिमाचल प्रदेश के विद्यालयों का सीबीएसई पैटर्न की ओर यह सफर आने वाली पीढ़ियों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने वाला एक मील का पत्थर साबित होगा।

शिक्षा का स्तर हुआ एक समान

प्रधानमंत्री श्री राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला रोहड़ू की 11वीं कक्षा की मेडिकल की छात्रा नव्या व 11वीं कक्षा की ही छात्रा प्रियदर्शनी ने मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू व प्रदेश सरकार का धन्यवाद करते हुए कहा कि उनका विद्यालय सी.बी.एस.ई पैटर्न होने से गरीब व अमीर दोनों परिवारों के बच्चों के लिए शिक्षा का स्तर एक समान हो गया है और अब हमारी प्रतिस्पर्धा परीक्षाओं के लिए बेहतर ढंग से तैयारी सुनिश्चित हो पा रही है।

इसके अलावा पढ़ाई की फीस व अन्य सम्बंधित वस्तुएं भी सस्ती है ताकि गरीब परिवार के विद्यार्थी को गुणात्मक शिक्षा प्राप्त हो सके।

वही 9वीं कक्षा की छात्रा साक्षी का कहना है कि सी.बी.एस.ई बोर्ड की शिक्षा वैचारिक अध्ययन को बढ़ावा देती है और तार्किक चिंतन को प्रोत्साहन प्राप्त होता है जिससे हमें विभिन्न प्रतिस्पर्धा परीक्षाओं में लाभ प्राप्त होगा और रोजगार के अवसर भी प्राप्त होंगे जिसके लिए वह हिमाचल प्रदेश सरकार का तहे दिल से धन्यवाद करती हैं।

प्रधानमंत्री श्री राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला रोहड़ू के प्रधानाचार्य अजीत शर्मा ने मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू का हार्दिक आभार प्रकट करते हुए कहा कि हिमाचल बोर्ड के विद्यालयों को सी.बी.एस.ई बोर्ड आधारित करने से हिमाचल प्रदेश के सरकारी स्कूलों का पुनर्जन्म हो रहा है और विद्यार्थियों को गुणात्मक शिक्षा प्रदान की जा रही है। उन्होंने समाज के हर वर्ग के लिए शिक्षा को एक समान करने के लिए प्रदेश सरकार का आभार व्यक्त किया और विद्यालयों को शिक्षकों व आधुनिक उपकरणों से लैस करने के लिए मुख्यमंत्री से आग्रह भी किया ताकि हिमाचल प्रदेश के विद्यार्थी शिक्षा के क्षेत्र में देश व प्रदेश का नाम रोशन कर सकें।

राष्ट्रीय स्तर की शिक्षा हो रही प्राप्त

पदम राजकीय आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रामपुर बुशहर के कक्षा 12वीं के छात्र प्रशांत शुक्ला व छात्रा कृतिका सिंह ठाकुर ने हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू का उनके विद्यालय को सी.बी.एस.ई बोर्ड करने के लिए दिल से धन्यवाद किया और कहा कि उन्हें राष्ट्रीय स्तर की शिक्षा ग्रहण करने व विभिन्न राष्ट्रीय व राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने का अवसर प्राप्त हो रहा जो पहले नहीं होता था जिससे उन्हें गुणात्मक शिक्षा प्राप्त होने के साथ उनका समग्र विकास भी सुनिश्चित हो रहा है।

राजकीय उत्कृष्ट वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला नेरवा में कक्षा 12वीं के छात्र दिव्यांश मेहता ने बताया कि हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा हिमाचल प्रदेश के कई सरकारी स्कूलों को सीबीएसई के अंतर्गत लाया गया है जो की एक बहुत अच्छी बात है और इन स्कूलों में से एक स्कूल राजकीय उत्कृष्ट वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला नेरवा भी है। सीबीएसई बोर्ड होने से जो दूरदराज के बच्चों को बहुत ही ज्यादा फायदा हुआ है। क्योंकि कई बच्चों का जो पढ़ाई लिखाई का लेवल है वो बहुत ज्यादा अच्छा होता है पर उनको सहित अवसर नहीं मिल पाते और कई बच्चे ऐसे हैं जो प्राइवेट स्कूलों का खर्च वहन नहीं कर पाते हैं। यह उन बच्चों के लिए एक बहुत अच्छा अवसर है। सीबीएसई होने से हमारे स्कूल में साइकोलॉजी, फिजियोलॉजी जैसे सब्जेक्ट भी उपलब्ध होंगे जिससे बच्चे अपनी पसंद और इच्छा अनुसार सब्जेक्ट रख सकते हैं। इसलिए हिमाचल प्रदेश सरकार और माननीय मुख्यमंत्री श्री सुखविंदर सिंह सुक्खू का तहे दिल से धन्यवाद करते हैं की आपने हमें यह अक्सर दिया।

नेरवा स्कूल की 12 वीं कक्षा की छात्र अयाति सूद ने बताया कि जब से हमारा स्कूल सीबीएसई एफिलिएटिड हुआ है हमें काफी सारी नई ओपीपोर्टयूनिटीज मिली है जैसे की काफी नए सब्जेक्ट भी हमारे स्कूल में आ चुके हैं। सब्जेक्ट जो अभी तक मेरे ख्याल से काफी सारे स्कूलों में नहीं होंगे। हमारे नेरवा स्कूल को यह अवसर मिला है की वो सीबीएसई एफिलिएटेड हो और बहुत सारे जो बच्चे हैं जिनको ओपीपोर्टयूनिटी नहीं मिल पाती है वो अभी पढ़ सकते हैं। नेरवा मुख्य स्टेशन है और काफी सारे बच्चे दूरदराज क्षेत्रों से भी यहां पढ़ने आते हैं तो उनको भी ओपीपोर्टयूनिटी मिलती है। इसलिए हम मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू का धन्यवाद करते हैं जिनकी बदौलत हमें यह अवसर प्राप्त हुआ है।

ग्रामीण विद्यार्थियों के लिए समान अवसर

इस परिवर्तन का सबसे बड़ा लाभ ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों के विद्यार्थियों को मिलेगा। अब उन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करने के लिए बड़े शहरों की ओर रुख नहीं करना पड़ेगा। सरकारी विद्यालयों में ही आधुनिक शिक्षा सुविधाएं उपलब्ध होने से आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों के बच्चों को भी राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने का अवसर मिलेगा।

व्यक्तित्व विकास और कौशल संवर्धन

सीबीएसई पैटर्न में खेल, कला, संस्कृति, संचार कौशल, सूचना प्रौद्योगिकी तथा जीवन कौशल पर विशेष बल दिया जाता है। इससे विद्यार्थी केवल परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने तक सीमित नहीं रहेंगे, बल्कि आत्मविश्वासी, जिम्मेदार और बहुआयामी व्यक्तित्व के रूप में विकसित होंगे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अल्फा पब्लिक स्कूल बरठीं में भव्य योग शिविर आयोजित, विद्यार्थियों व अभिभावकों ने किया उत्साहपूर्वक योगाभ्यास

» प्रथम न्यूज । बिलासपुर
21 जून (जितेंद्र गौतम)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में अल्फा पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बरठीं द्वारा एक दिवसीय भव्य योग शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में कार्यक्रम में विद्यार्थियों, अभिभावकों और अध्यापकों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केंद्र मनहन के आयुर्वेदिक मेडिकल ऑफिसर डॉ. अभिषेक कुमार तथा योग गाइड पंकज परमार उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का अभ्यास करवाया। साथ ही योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों की विस्तृत जानकारी देते हुए बताया कि नियमित योगाभ्यास से शरीर स्वस्थ, मन शांत तथा जीवन संतुलित रहता है। उन्होंने कहा कि आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते तनाव, मोटापा एवं अन्य बीमारियों से बचाव के लिए योग एक प्रभावी और प्राकृतिक उपाय है। योग शिविर के दौरान प्रतिभागियों ने ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, वज्रासन, अनुलोम-विलोम, कपालभाति सहित अनेक योग क्रियाओं का अभ्यास किया। प्रशिक्षकों ने विद्यार्थियों को सही तरीके से योग करने के नियमों और सावधानियों के बारे में भी जागरूक किया।

विद्यालय के प्रधानाचार्य ने अपने संबोधन में कहा कि योग भारत की प्राचीन एवं अमूल्य धरोहर है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों से प्रतिदिन योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि नियमित योगाभ्यास से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है बल्कि एकाग्रता, आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच का भी विकास होता है।

कार्यक्रम के अंत में विद्यालय प्रबंधन ने सभी प्रशिक्षकों, अभिभावकों तथा प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया। पूरे आयोजन के दौरान विद्यार्थियों और अभिभावकों में विशेष उत्साह देखने को मिला तथा सभी ने भविष्य में भी ऐसे स्वास्थ्यवर्धक कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेने का संकल्प लिया।

बाबा बालक नाथ मेले में स्वामी अमर देव ने मुख्य अतिथि के रूप में की शिरकत, हुआ जोरदार स्वागत

» प्रथम न्यूज । सोलन
21 जून (बी.शर्मा)

बाबा बालक नाथ मंदिर देंयोघाट सोलन मेले के अवसर पर रामलोक मंदिर के संस्थापक स्वामी अमर देव ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। मेले में पहुंचने पर मेला समिति के पदाधिकारियों, श्रद्धालुओं एवं स्थानीय लोगों ने उनका गर्मजोशी के साथ स्वागत किया।

इस अवसर पर मेले में विशाल दंगल का भी आयोजन किया गया, जिसमें क्षेत्र के साथ-साथ बाहरी राज्यों से आए पहलवानों ने अपने दमखम का प्रदर्शन किया। दंगल मुकाबलों का श्रद्धालुओं और खेल प्रेमियों ने भरपूर आनंद लिया।

स्वामी अमर देव ने बाबा बालक नाथ के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त करते हुए कहा कि धार्मिक मेले हमारी संस्कृति और परंपराओं को संजोने का महत्वपूर्ण माध्यम हैं।

उन्होंने लोगों से आपसी भाईचारे, सद्भाव और समाज सेवा की भावना को बढ़ावा देने का आह्वान

किया। मेले में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया और धार्मिक कार्यक्रमों के साथ दंगल प्रतियोगिता का भी आनंद उठाया। मेला समिति ने मुख्य अतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। पूरे आयोजन के दौरान भक्तों में उत्साह और श्रद्धा का माहौल बना रहा।

वैभव सूर्यवंशी के तूफान में उड़ा श्रीलंका

इंडिया ए ने फाइनल जीतकर किया ट्राई सीरीज पर कब्जा

श्रीलंका में खेली गई ट्राई सीरीज में वैभव सूर्यवंशी अच्छी शुरुआत को बड़े स्कोर में तब्दील नहीं कर पा रहे थे। हालांकि, उन्होंने सीरीज की कसर फाइनल मैच में पूरी कर दी। श्रीलंका ए टीम के खिलाफ निर्णायक मैच में वैभव ने पहले तो 11 गेंदों पर सबसे तेज फिफ्टी लगाई।

हालांकि, वह शतक लगाने से चूक गए। वैभव (94) की इस तूफानी शुरुआत के चलते इंडिया ए टीम ने ट्राई सीरीज के फाइनल में 9 विकेट खोकर 377 रन बनाए। जवाब में श्रीलंका ए टीम 47.1 ओवर में 311 रन ही बना सकी। तिलक वर्मा की कप्तानी वाली टीम ने फाइनल मैच 66 रन से जीता।

वैभव ने दी तूफानी शुरुआत

रंगिरी दांबुला अस्टेडियम में टॉस हारकर बल्लेबाजी करने उतरी भारतीय टीम को वैभव सूर्यवंशी और प्रियांश आर्य ने दमदार शुरुआत दी। वैभव ड्रेसिंग रूम से ही सेट होकर आए थे, ऐसे में उन्होंने श्रीलंकाई गेंदबाजों को आड़े हाथों लेना शुरू किया। दूसरे छोर से आर्य अपनी जिम्मेदारी निभा रहे थे और वैभव को स्ट्राइक दे रहे थे।

देखते ही देखते वैभव ने 11 गेंदों पर फिफ्टी ठोक दी। लिस्ट ए क्रिकेट में यह सबसे तेज अर्धशतक है। हालांकि, वैभव यहीं नहीं रुके और उन्होंने गेंद पर प्रहार जारी रखा। शतक की दहलीज पर पहुंचकर वह कैच आउट हुए। 15 साल के इस बल्लेबाज ने 29 गेंदों पर 94 रन की पारी खेली। इस दौरान युवा बल्लेबाज ने 10 चौके और 8 छक्के भी लगाए।

तिलक ने लगाया अर्धशतक

वैभव का साथ देने आए आर्य ने 29 गेंदों पर 39 रन की पारी खेली। उपकप्तान रुतुराज गायकवाड़ (40) फिफ्टी से चूक गए तो कप्तान तिलक वर्मा ने अर्धशतक लगाया। तिलक ने 90 गेंदों पर 67 रन बनाए। अंत में कुमार कुशाग्र ने 36, अनुकूल रॉय ने 39 और विपराज निगम ने 27 रनों का योगदान देकर भारत का स्कोर 350 के पार पहुंचा दिया। श्रीलंका की ओर से कुगाथास मथुलन, रविंदु फर्नांडो और वानुजा सहान ने 2-2 विकेट चटकाए।

यश ने बिगाड़ा खेल

377 रन चेज करने उतरी श्रीलंका ए टीम को यश ठाकुर ने पहले 3 झटके दिए। उन्होंने अविष्का फर्नांडो (3), निरोशन डिकवेला (25) और नुवानिदु फर्नांडो (21) का विकेट चटकाया। इसके बाद सदीरा समरविक्रमा और कप्तान सहान अराचिगे ने चौथे विकेट लिए 53 रन जोड़े। सीरीज में पहली बार खेल रहे अशोक शर्मा ने इस साझेदारी को तोड़ा। अशोक ने सदीरा (52) को कुमार कुशाग्र के हाथों कैच आउट कराया। रविन्दु फर्नांडो (19) सस्ते में आउट हुए।

तिलक को मिला विकेट : इस बीच भारतीय कप्तान तिलक वर्मा ने गेंदबाजी में भी हाथ आजमाया। तिलक को सफलता भी मिली। उन्होंने श्रीलंका ए के कप्तान सहान अराचिगे (38) को यश ठाकुर के हाथों कैच आउट कराया। इसके बाद विजयकांत व्यासकांत ने 39, वानुजा साहन ने 62, दुलज समुदिथा ने 15 और मोहम्मद शिराज ने 21 रन बनाए। भारत ए की ओर से यश ठाकुर और विपराज निगम ने 3-3 विकेट चटकाए। अनुकूल रॉय ने 2 शिकार किए।

स्पेंशर जॉनसन ने ऑस्ट्रेलिया के टी20 क्रिकेट के इतिहास को पलटा, कंगारुओं ने बांग्लादेश का पहली बार किया सूपड़ा साफ

मिचेल मार्श की कप्तानी पारी के दम पर ऑस्ट्रेलिया ने चट्टोग्राम में खेले गए तीसरे टी20 मैच में बांग्लादेश को 7 विकेट से हरा दिया है। मार्श के शानदार अर्धशतक से पहले तेज गेंदबाज स्पेंशर जॉनसन ने कमाल की गेंदबाजी की और मात्र 6 रन खर्च कर 2 विकेट हासिल किए। इसी के साथ वे ऑस्ट्रेलिया के लिए टी20 क्रिकेट में सबसे बेहतरीन स्पेल डालने वाले गेंदबाज बन गए हैं। तीसरे मुकाबले में बांग्लादेश की बल्लेबाजी बुरी तरह से फ्लॉप रही। मेजबान टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 109 रन बनाए। इस लक्ष्य को ऑस्ट्रेलिया ने 11 ओवरों में 3 विकेट के नुकसान पर हासिल कर लिया। कंगारू टीम ने इसके साथ ही बांग्लादेश का उनके घर में पहली बार टी20 सीरीज में व्हाइट वॉश किया है। इससे पहले कभी भी ऑस्ट्रेलियाई टीम बांग्लादेश के खिलाफ टी20 सीरीज नहीं जीती थी।

बांग्लादेश की फ्लॉप रही बल्लेबाजी

टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करने उतरी बांग्लादेश 109 रन ही बना सकी। उनका पहले बैटिंग करने का फैसला उन्हीं पर भारी पड़ गया। ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों ने कमाल की बॉलिंग की और मेजबान टीम को 109 रनों पर रोक दिया। स्पेंशर जॉनसन ने कहर बरपाती गेंदबाजी की और 4 ओवर में मात्र 6 रन खर्च कर 2 विकेट हासिल किए। उनके अलावा नाथन एलिस और एडम जैंपा को भी 2-2 सफलता मिली।

स्पेंशर जॉनसन ने बनाया रिकॉर्ड

जॉनसन ने अपने स्पेल के दौरान मात्र 6 रन खर्च किए। इस दौरान उनकी इकोनॉमी 1.5 की रही। वे ऑस्ट्रेलिया के लिए टी20 क्रिकेट के इतिहास में सबसे बेहतरीन इकोनॉमी के साथ गेंदबाजी करने वाले गेंदबाज बन गए हैं। उन्होंने पिछले 21 सालों का रिकॉर्ड तोड़ दिया है। ऑस्ट्रेलिया ने अपना पहला टी20 मैच 2005 में खेला था और उसके बाद से अब तक कोई भी गेंदबाज इतनी किफायती गेंदबाजी नहीं कर सका है।

मिचेल मार्श की कप्तानी पारी

110 रनों के लक्ष्य का पीछा करने उतरी ऑस्ट्रेलियाई टीम के लिए मिचेल मार्श ने कप्तानी पारी खेली। उन्होंने 28 गेंदों पर 60 रन बनाए, जिसमें 7 चौके और 4 छक्के शामिल रहे। उनकी ताबड़तोड़ पारी का नतीजा रहा कि टीम ने 11 ओवर में ही लक्ष्य को हासिल कर लिया। इसी के साथ उन्होंने सीरीज के तीनों मुकाबलों को अपने नाम कर लिया है और बांग्लादेश का सूपड़ा साफ कर दिया है।

चोटिल विराट कोहली का कब होगा फिटनेस टेस्ट? इंग्लैंड के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए भारतीय टीम में मिली जगह

चोटिल विराट कोहली को अगले महीने इंग्लैंड के विरुद्ध होने वाली तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए भारतीय टीम में शामिल किया गया है। हालांकि उनका चयन फिटनेस मंजूरी पर निर्भर करेगा। इसके अलावा तेज गेंदबाज जसप्रीत बुमराह की टीम में वापसी हुई है। वहीं, स्टार ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या को चोट के कारण टीम में जगह नहीं मिली है। वह अभी वनडे क्रिकेट के लिए जरूरी गेंदबाजी कार्यभार और अपेक्षित फिटनेस स्तर तक नहीं पहुंच पाए हैं।

COE में फिटनेस टेस्ट देंगे

भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) ने रविवार को इस सीमित ओवरों की सीरीज के लिए 15 सदस्यीय टीम की घोषणा की।

कोहली सोमवार को बेंगलुरु स्थित बीसीसीआई के सेंटर ऑफ एक्सीलेंस (COE) में फिटनेस टेस्ट देंगे। कोहली को आईपीएल में रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के खिताब बचाने के अभियान के दौरान हैमस्ट्रिंग में चोट लग गई थी। इसी वजह से वह हाल ही में अफगानिस्तान के विरुद्ध खेली गई तीन मैचों की वनडे सीरीज से बाहर रहे थे। उनकी रिकवरी का आकलन करने के लिए सीओई के स्पोर्ट्स साइंस स्टाफ ने कुछ समय पहले इंग्लैंड जाकर उनसे मुलाकात भी की थी।

मोदी सरकार के 12 वर्ष : सेवा, सुशासन, गरीब कल्याण और विकसित भारत के संकल्प का स्वर्णिम अध्याय : त्रिलोक जामवाल

» प्रथम न्यूज । बिलासपुर

21 जून (धर्मपाल)

सदर विधानसभा क्षेत्र के विधायक श्री त्रिलोक जामवाल ने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने पर कहा कि यह कालखंड भारत के इतिहास में सेवा, सुशासन, गरीब कल्याण, राष्ट्रहित और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण के लिए याद किया जाएगा। पिछले 12 वर्षों में देश ने हर क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति की है और भारत विश्व मंच पर एक मजबूत एवं निर्णायक शक्ति के रूप में स्थापित हुआ है।

श्री जामवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना, आयुष्मान भारत, उज्ज्वला योजना, प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि, स्वच्छ भारत मिशन, जल जीवन मिशन तथा जनधन योजना जैसी जनकल्याणकारी योजनाओं ने करोड़ों परिवारों के जीवन स्तर को बेहतर बनाया है। आज गरीब, किसान, महिला, युवा और समाज के अंतिम व्यक्ति तक सरकारी योजनाओं का

लाभ बिना किसी भेदभाव के पहुंच रहा है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में आधारभूत ढांचे का अभूतपूर्व विस्तार हुआ है। आधुनिक सड़कें, एक्सप्रेस-वे, रेलवे नेटवर्क, वंदे भारत ट्रेनें, हवाई अड्डों का विस्तार तथा डिजिटल इंडिया अभियान ने भारत को नई गति प्रदान की है। आज भारत विश्व की अग्रणी अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है और विकसित भारत के लक्ष्य की ओर तेजी से बढ़ रहा है।

त्रिलोक जामवाल ने कहा कि हिमाचल प्रदेश को भी मोदी सरकार से अभूतपूर्व सहयोग प्राप्त हुआ है। प्रदेश में राष्ट्रीय राजमार्गों के विस्तार, स्वास्थ्य सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण, पर्यटन विकास, ग्रामीण सड़क संपर्क तथा विभिन्न केंद्रीय योजनाओं के माध्यम से विकास को नई गति मिली है। केंद्र सरकार की योजनाओं का लाभ प्रदेश के लाखों परिवारों तक पहुंचा है।

उन्होंने विशेष रूप से बिलासपुर जिले का उल्लेख करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का बिलासपुर से विशेष लगाव रहा है। देश के प्रतिष्ठित स्वास्थ्य संस्थानों में शामिल अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS) बिलासपुर का निर्माण क्षेत्र के लिए ऐतिहासिक उपलब्धि है, हाइड्रो इंजीनियरिंग कॉलेज फोरलेन, रेलवे और पेयजल क्षेत्र में भी केंद्र सरकार द्वारा अनेक विकास कार्यों को गति प्रदान की गई है।

श्री जामवाल ने कहा कि राष्ट्रीय सुरक्षा के क्षेत्र में भारत पहले से अधिक सशक्त हुआ है। आतंकवाद और सीमा सुरक्षा के मुद्दों पर केंद्र सरकार ने स्पष्ट और मजबूत नीति अपनाई है। वहीं विदेश नीति के क्षेत्र में भारत का सम्मान और प्रभाव लगातार बढ़ा है तथा वैश्विक मंचों पर भारत की भूमिका पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हुई है। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार के 12 वर्ष केवल उपलब्धियों का लेखा-जोखा नहीं, बल्कि 140 करोड़ देशवासियों के विश्वास, आकांक्षाओं और विकसित भारत के संकल्प की कहानी है। भारतीय जनता पार्टी का प्रत्येक कार्यकर्ता इन उपलब्धियों को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य करेगा ताकि देश की प्रगति में प्रत्येक नागरिक की सहभागिता सुनिश्चित हो सके।

भनौता के प्राचीन शिव मंदिर में विशाल फसली भंडारा संपन्न

शिव शंकर के गूर ने की सुख-समृद्धि की भविष्यवाणी, ग्रामीणों के सहयोग से सहेजी जा रही धार्मिक परंपरा

» प्रथम न्यूज । भनौता (चम्बा)

21 जून (एएम नाथ)

भनौता के प्राचीन शिव मंदिर परिसर में रविवार को पारंपरिक विशाल फसली भंडारे का आयोजन श्रद्धा और उत्साह के साथ किया गया। इस अवसर पर शिव शंकर के गूर ने क्षेत्र के लोगों के सुख, शांति और समृद्धि की भविष्यवाणी करते हुए सभी के कल्याण की कामना की। कार्यक्रम का आयोजन स्थानीय ग्रामीणों के सहयोग तथा मंदिर कमेटी के प्रधान कर्म सिंह भलेरिया, सचिव जोगिंदर सिंह मिंया और अन्य सदस्यों के संयुक्त प्रयासों से किया गया। मंदिर के पुजारी देश राज ने बताया कि मंदिर में हर वर्ष हिंदू पंचांग के अनुसार आषाढ़ और कार्तिक माह के पहले रविवार को विशाल फसली भंडारे का आयोजन किया जाता है। इस दौरान ग्रामीण अपनी रबी और खरीफ फसलों का पहला अंश भगवान भोलेनाथ को अर्पित कर अच्छे अन्न उत्पादन और समृद्धि की प्रार्थना करते हैं। उन्होंने बताया कि श्रद्धालु अन्नदान, श्रमदान और धनदान के माध्यम से इस धार्मिक परंपरा को निरंतर आगे बढ़ा रहे हैं। कमेटी सदस्य जोगेंद्र डोगरा ने कहा कि यदि ग्रामवासियों और सेवानिवृत्त लोगों का सहयोग इसी प्रकार मिलता रहा तो आने वाले महीनों में मंदिर में रात्रि जागरण की परंपरा भी शुरू की जाएगी। भंडारे के दौरान सुबह से ही शिव भजनों की मधुर गूंज से पूरा वातावरण भक्तिमय बना रहा और बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

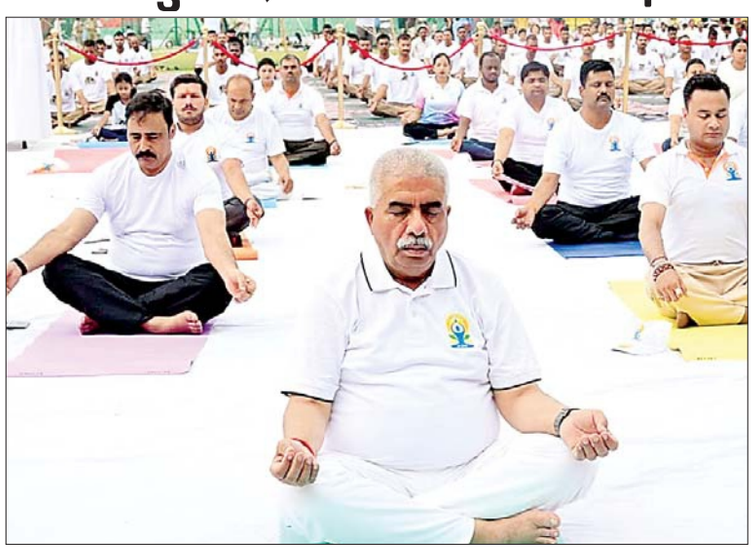
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कानपुर के ग्रीन पार्क में लोगों ने बड़ी संख्या में किया योगाभ्यास

» प्रथम न्यूज । कानपुर

21 जून (सुनील बाजपेई)

आज यहां रविवार को ग्रीन पार्क स्टेडियम में 12वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस मौके पर आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षकों के निर्देशन में प्रतिभागियों ने वीरभद्रासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, चक्रासन, दंडासन, पद्मासन, वज्रासन, शलभासन, भुजंगासन, विपरीत शलभासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन और शवासन सहित विभिन्न योगासनों का अभ्यास किया। इसके साथ ही कपालभाति, अनुलोम-विलोम तथा भ्रामरी प्राणायाम भी कराया गया।

स्वस्थ आयु के लिए योग थीम पर इस कार्यक्रम में प्रदेश के कैबिनेट मंत्री राकेश सचान सहित जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों और बड़ी संख्या में नागरिकों ने सहभागिता करते हुए सामूहिक योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में सांसद रमेश अवस्थी, विधायक ,सुरेंद्र मैथानी, विधायक श्रीमती सरोज कुरील, एमएलसी अरुण पाठक, जनपद के नोडल अधिकारी एस. सुंदरम एम.के., पुलिस आयुक्त रघुबीर लाल, जिलाधिकारी जितेंद्र प्रताप सिंह, संयुक्त पुलिस



आयुक्त संकल्प शर्मा, संयुक्त पुलिस आयुक्त विपिन टाडा, नगर आयुक्त अर्पित उपाध्याय, मुख्य विकास अधिकारी अभिनव जे. जैन, क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ. कप्तान सिंह सहित अनेक जनप्रतिनिधि एवं अधिकारी उपस्थित रहे।

मुख्य अतिथि राकेश सचान ने कहा कि योग शरीर, मन और आत्मा के एकीकरण का माध्यम है। और आज दुनिया के अधिकांश देश इसे अपना रहे हैं। सांसद श्री रमेश अवस्थी ने कहा कि योग को भारत की प्राचीन ज्ञान परंपरा की अमूल्य धरोहर है और यह पूरे विश्व को स्वस्थ जीवन का संदेश दे रहा है।

जिलाधिकारी श्री जितेंद्र प्रताप सिंह ने कहा कि वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली और बढ़ते तनाव के बीच योग स्वस्थ जीवन का प्रभावी माध्यम है। कार्यक्रम के दौरान योग सप्ताह के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्र-छात्राओं को सम्मानित भी किया गया। योगासन प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए आयुषी रावत, अंश कुमार सविता, मालती सचान, नविका सिंह चौहान, मिहिका सचान, देवशी द्विवेदी एवं अनन्या राजपूत को प्रशस्ति-पत्र एवं पुरस्कार प्रदान किए गए।

कार्यक्रम का संचालन राजेश कुमार ने किया।कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों को वन विभाग द्वारा एक पेड़ माँ के नाम अभियान के अंतर्गत विभिन्न प्रजातियों के पौधों का वितरण किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में विद्यार्थियों, युवाओं, स्वयंसेवी संगठनों, योग प्रशिक्षकों तथा आम नागरिकों ने सहभागिता करते हुए सामूहिक योगाभ्यास किया और स्वस्थ जीवन का संकल्प लिया।

स्वामी स्वते प्रकाश सर्वहितकारी विद्या मंदिर में योग दिवस मनाया गया

» प्रथम न्यूज । जीरा

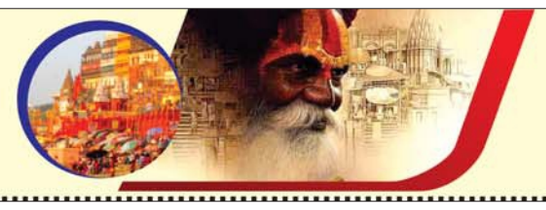
21 जून (अंग्रेजी बराड़)

आज स्वामी स्वते प्रकाश सर्वहितकारी विद्या मंदिर जीरा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह और श्रद्धा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर में एक विशेष योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यालय प्रबंधन समिति, गणमान्य व्यक्ति और सभी कर्मचारी शामिल हुए। इस कार्यक्रम में सर्वहितकारी सोसाइटी लुधियाना विभाग के विभागीय सचिव श्री सतपाल नरूला मुख्य रूप से उपस्थित थे।

उनके साथ विद्यालय अध्यक्ष श्री सुखदेव बिट्टू विज, विद्यालय प्रबंधक श्री जनक राज गौतम और प्रबंधन सदस्य श्री सुंदरम सूद विशेष रूप से उपस्थित थे। श्री गुरदीप सिंह (पूर्व

वकील) और डॉ. रमेश (फार्मासिस्ट) योग दिवस के इस विशेष सत्र का नेतृत्व करने के लिए विशेष रूप से उपस्थित थे। उन्होंने उपस्थित सभी सदस्यों और कर्मचारियों को विभिन्न योगासन करवाए और उन्हें दैनिक जीवन में योग के महत्व के बारे में जागरूक किया। इस अवसर पर विद्यालय प्रभारी श्रीमती पूनम शर्मा और विद्यालय के सभी कर्मचारी उपस्थित थे, जिन्होंने सभी आसनों का पूर्ण अनुशासन के साथ अभ्यास किया। विद्यालय प्रबंधन ने अतिथियों के आने के लिए धन्यवाद दिया और सभी को स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रतिदिन योग अपनाने का संदेश दिया।

प्रथम न्यूज
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक



सपने में बार-बार आ रहा है एक ही इंसान ?

जानें स्वप्न शास्त्र के अनुसार इसका क्या है मतलब

सपने में बार-बार एक ही इंसान को देखना कई बार अजीब भी लगता है। इस तरह के सपने आमतौर पर लोगों को इस कदर परेशान कर देते हैं कि, इंसान की डे टू डे लाइफ पर इसका असर पड़ता है।

एक ही इंसान को सपने में बार-बार देखने कई बार लोगों को सोचने पर विवश कर देता है कि, इस तरह के सपनों का क्या अर्थ है? आइए स्वप्न शास्त्र से जानते हैं इसका जबाव।

एक ही इंसान को सपने में बार-बार देखने के पीछे क्या संकेत?

स्वप्न शास्त्र के अनुसार, एक ही इंसान को सपने में बार-बार देखना यह इस बात का संकेत हो सकता है कि, आप उससे काफी प्यार करते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि, वह इंसान अब आपसे दूर हो चुका है और आप उन्हें बार-बार याद कर रहे हैं। इसलिए कारण वह इंसान आपको बार-बार सपने में दिखाई दे रहा है। इसका एक अन्य कारण और हो सकता है कि, अगर आपने किसी इंसान के साथ कुछ गलत या बुरा किया है, तो इस स्थिति में भी आपको बार-बार एक ही तरह का सपना आ सकता है। अब यह वस्तु, स्थान या इंसान कुछ भी हो सकता है।

अनसुलझी भावनाओं का संकेत

स्वप्न शास्त्र में बताया गया है कि, बार-बार सपने में एक ही इंसान को देखने का मतलब यह भी हो सकता है कि, आपके और उनके बीच के रिश्ते जीवन के किसी पहलू को लेकर अनसुलझी भावनाओं का संकेत दे रहे हो। कई बार दूसरे व्यक्ति को सपने में देखने का मतलब उनकी उपस्थिति या अटेंशन पाने की लालसा को दर्शाता है।

कुल मिलाकर एक ही व्यक्ति को बार-बार सपने में देखना कोई गंभीर बात नहीं है। ऐसा होने के पीछे असल कारण उस खास व्यक्ति के प्रति आसक्त (लगाव) हैं, ये भावनाओं और चिंताओं का प्रतीक हो सकते हैं।

ज्योतिष शास्त्र ऐसे सपने के बारे में क्या कहता है?

ज्योतिषीय नजरिए से इस तरह के सपने आने के पीछे का असल कारण कालसर्प योग से जुड़ा संकेत भी हो सकता है। आध्यात्मिक नजरिए से देखा जाए तो, बार-बार आने वाले सपने आपके अवचेतन मन की दबी हुई भावनाओं, विचारों और अनुभवों को दर्शाता है।

स्वप्न शास्त्र में बताया गया है कि, जब कोई भावना, विचार या अनुभव पूरी तरह से सुलझ नहीं पाते हैं, तो व्यक्ति को बार-बार सपने में वही दिखाई देता है। ऐसे सपने हमें बताते हैं कि, जीवन में कोई तो ऐसी स्थिति है, जिसे पूरा करना अभी बाकी है।

अपने घर में सोफे के पीछे लगाएं ये 4 तस्वीरें, चमक उठेगा भाग्य!

जब भी आप अपने फ्लैट-घर को शिफ्ट करते हैं तो दिमाग में एक बात हमेशा घूमती रहती है कि किसी चीज को कहां रखा जाए ताकि वास्तु के आधार पर हो. वास्तु शास्त्र के मुताबिक, सोफे के पीछे वाली दीवार पर ऐसी तस्वीर लगानी चाहिए जो घर में पॉजिटिव एनर्जी बनाए रखे. ऐसा माना जाता है कि सही तस्वीर लगाने से जीवन में स्थिरता और प्रगति आती है.

हालांकि, गलत तस्वीर लगाने से घर में निगेटिव ऊर्जा का प्रवाह बढ़ सकता है. शुभ तस्वीरें पॉजिटिविटी, प्रगति, आत्मविश्वास और समृद्धि का प्रतीक मानी जाती हैं. ऐसी तस्वीरें परिवार के सदस्यों में उत्साह बनाए रखती हैं और घर का वातावरण खुशनुमा बनाती हैं.

पहाड़ों की तस्वीर

वास्तु शास्त्र के अनुसार, सोफे के पीछे वाली दीवार पर सुंदर पहाड़ों की तस्वीर लगाना अत्यंत शुभ माना जाता है.

ऐसा माना जाता है कि ऐसी तस्वीर करियर में उन्नति के नए अवसर खोलती है और भाग्य को मजबूत करती है. हालांकि, ध्यान रखें कि पहाड़ की तस्वीर के साथ झरने या नदी की तस्वीर नहीं लगानी चाहिए. केवल शांत और सुंदर पहाड़ ही दिखाई देने चाहिए.

उगते सूरज की तस्वीर

पहाड़ों की तस्वीर के अलावा, सोफे के पीछे उगते सूरज की तस्वीर लगाना भी बहुत शुभ माना जाता है. ऐसा कहा जाता है कि यह तस्वीर घर में सकारात्मक ऊर्जा बढ़ाती है और तरक्की के रास्ते खोलती है. अगर आपके सोफे के पीछे की दीवार पूर्व या उत्तर-पूर्व दिशा में है, तो वहां सूरज की तस्वीर लगाना और भी अधिक लाभकारी सिद्ध होगा.

उड़ते हुए पक्षियों की तस्वीर

ड्राइंग रूम में आकाश में उड़ते रंग-बिरंगे पक्षियों की तस्वीर लगाना बहुत शुभ माना जाता है. सोफे के पीछे वाली दीवार पर यह तस्वीर लगाने से आपको करियर में नई ऊंचाइयों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है. यह तस्वीर सुख और समृद्धि बढ़ाती है और सकारात्मक ऊर्जा बनाए रखती है.

हरे-भरे जंगल की तस्वीर

ड्राइंग रूम में सोफे के पीछे हरियाली या किसी शांत, घने जंगल की तस्वीर लगाना बहुत शुभ माना जाता है. कहा जाता है कि यह तस्वीर प्रगति का प्रतीक है. यह घर में सकारात्मक वातावरण बनाए रखती है और धन के सोर्स खोलती है. ऐसी तस्वीर घर के सभी सदस्यों के लिए प्रगति का मार्ग प्रशस्त करती है.

गर्भ गृह में नहीं है कोई मूर्ति और प्रसाद में मिलता है लाल वस्त्र, कई रहस्यों से भरा है कामाख्या देवी मंदिर

असम के गुवाहटी में नीलांचल की पहाड़ियों पर कामाख्या देवी वास करती हैं. कामाख्या देवी का मंदिर उन 51 शक्तिपीठों में शामिल है, जो देवी सती के विभिन्न अंग धरती पर गिरने से बने हैं. पौराणिक मान्यता है कि यहां पर देवी सती का योनि भाग गिरा था. कामाख्या मंदिर तंत्र-मंत्र की साधना के लिए प्रसिद्ध है. अंबुबाची मेले के दौरान हर साल देश और दुनियाभर के साधक मंदिर में तंत्र साधना के लिए आते हैं. अंबुबाची मेले का विशेष महत्व है. ये मेला पूर्वी भारत के महत्वपूर्ण धार्मिक आयोजनों में शामिल है. ये मेला साल में सिर्फ एक बार जून माह में लगता है.

इस साल इस मेले की शुरुआत 22 जून की रात से हो रही है. इस दौरान मंदिर के कपाट बंद कर दिए जाएंगे. क्योंकि ये समय देवी के रजस्वला होने यानी मासिक धर्म का काल माना जाता है. फिर 26 तारीख को सुबह नियमित पूजा (नित्य पूजा) होगी. इसके बाद ही मंदिर के कपाट फिर से खोले जाएंगे. कामाख्या देवी मंदिर के गर्भ गृह में कोई प्रतिमा नहीं है औ यहां भक्तों को प्रसाद में खून से लाल हुआ वस्त्र अंबुबाची मिलता है. आइए जानते हैं कामाख्या देवी मंदिर के रहस्य.

कामाख्या देवी मंदिर के रहस्य

मूर्ति नहीं योनि आकार की शिला की पूजा- कामाख्या मंदिर के गर्भ गृह में देवी की कोई मूर्ति नहीं है. यहां योनि आकार की शिला पूजी जाती है, जिससे जल की धारा बहती रहती है. इसे योनिकुंड कहा जाता है. गर्भ गृह बहुत ही छोटा और गहरा है. यहां जाने के लिए भक्त सीढ़ियों से उतरकर अंधेरी गुफा में जाते हैं. भक्त योनि आकार की शिला और बहते जल को स्पर्श करके मां का आशीर्वाद प्राप्त करते हैं.

3 दिन देवी रहती हैं रजस्वला : देवी कामाख्या साल में 3 दिन रजस्वला होती हैं. यानि उनका मासिक धर्म का चक्र शुरू होता है. यही इस मंदिर की सबसे हैरान करने वाली बात मानी जाती है. इस वजह 3 दिनों तक मंदिर के कपाट बंद कर दिए जाते हैं. दर्शन और पूजन रोक दिया जाता है.

संभवत यह एक मात्र ऐसा देवी मंदिर है, जहां पर ऐसा होता है. मान्यता है कि इस समय जमीन सबसे अधिक उपजाऊ होती है. ब्रह्मपुत्र नदी का पानी लाल और भक्तों को अंबुबाची वस्त्र-कामाख्या देवी के रजस्वला रहने के दौरान 3 दिनों में मंदिर के पास से बहने वाली ब्रह्मपुत्र नदी का जल लाल हो जाता है. देवी जब रजस्वला होती हैं, तो गर्भ गृह के योनि कुंड के पास सफेद रंग के सूती कपड़े बिछा दिए जाते हैं. फिर तीन दिन बाद मंदिर के कपाट खोलने पर वो कपड़े देवी के खून से लाल हो जाते हैं. उन कपड़ों को अंबुबाची वस्त्र या अंगोदक वस्त्र कहा जाता है और भक्तों को प्रसाद के रूप में दिया जाता है.

मोबाइल पर पढ़ते हैं हनुमान चालीसा ?

तो पवित्रता और नियमों से जुड़ी ये बातें जरूर जान लें

स्मार्टफोन के जरिए इंसान का हर काम आसान हो गया है। खाना खाने से लेकर नए कपड़े खरीदने तक या फिर कहीं जाने के लिए राइड बुक करना भी बस चुटकियों का काम है। स्मार्टफोन हमारी डे टू डे लाइफ का हिस्सा बन चुका है। अब तो इसका इस्तेमाल पूजा-पाठ कराने के लिए भी किया जा रहा है। इंटरनेट पर हजारों धार्मिक कथा और ग्रंथ उपलब्ध है, इस वजह से कई श्रद्धालु फोन पर ही डिजिटल रूप में हनुमान चालीसा, स्तोत्र या अन्य शास्त्रों को पढ़ना पसंद करते हैं।

इस विषय पर शास्त्र और धर्म के जानकार बताते हैं कि, ईश्वर की उपासना के लिए सच्ची आस्था, भक्ति और एकाग्रता जरूरी है। अगर कोई व्यक्ति साफ दिल और एकाग्रता के साथ पाठ करता है, तो पढ़ने का माध्यम चाहे कुछ भी क्यों न हो (किताब या मोबाइल) पाठ के महत्व को कम नहीं करता है।

किताब से ज्यादा मोबाइल से पढ़ने क्यों पसंद?

आजकल की भागती-दौड़ती दुनिया में लगातार यात्रा करने की वजह से अधिकतर लोग धार्मिक किताबों को हर जगह ले जाना सही नहीं समझते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि धार्मिक किताबों को पूर्ण सम्मान और पवित्रता के साथ रखना चाहिए।

स्मार्टफोन लोगों को बड़ी आसानी से चालीसा या किसी भी प्रमुख देवता से जुड़ा ग्रंथ उपलब्ध कराने में मदद करता है। इसके अलावा आप इसे कभी भी और कैसी भी स्थिति में पढ़ सकते हैं। किताबों की जगह स्मार्टफोन में पाठ करना अधिक सुविधाजनक है।

मोबाइल पर ग्रंथ पढ़ते समय क्या दिक्कतें आती है?

मोबाइल फोन पर धार्मिक किताबों को पढ़ते समय सबसे बड़ी दिक्कत कोई आती है, तो वो है नोटिफिकेशन, जिससे कई बार ध्यान भटक जाता है। ऐसे में कॉल, मैसेज या किसी भी ऐप का नॉटिफिकेशन पाठ करने के दौरान एकाग्रता को भंग कर सकता है, जिससे पूजा या पाठ अनुसरण के दौरान समस्या पैदा हो सकती है।

सफाई को लेकर धार्मिक राय

सनातन धर्म में पूजा-पाठ से जुड़े कार्यों में साफ-सफाई और पवित्रता का खास ख्याल रखा जाता है।

चूंकि मोबाइल फोन का इस्तेमाल दिन भर होता है और इन्हें अक्सर स्नानघरों जैसी जगहों पर भी ले जाया जाता है, इसलिए कुछ धार्मिक विशेषज्ञों का मानना है कि, इसी उपकरण से भगवान का पाठ करना उचित नहीं है।

हालांकि कई लोग इस बात पर जोर देते हैं कि, मन की पवित्रता और भक्ति इस्तेमाल की जाने वाली वस्तु से काफी जरूरी है।

मोबाइल पर हनुमान चालीसा पढ़ते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखें

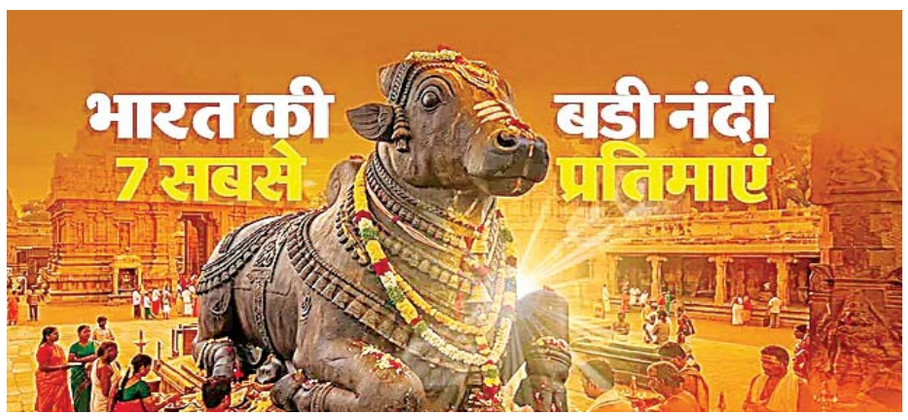
- फोन पर पाठ शुरू करने से पहले नॉटिफिकेशन को ऑफ कर देना चाहिए।
- कॉल और बेवजह के disruptions से बचने के लिए एयरप्लेन मोड का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- बेहतर पाठ का अनुभव लेने के लिए पाठ को पहले से ही डाउनलोड करना उचित विकल्प होगा।
- ध्यान भंग न हो इसलिए बाहरी शांति बनाए रखें।

कुल मिलाकर मोबाइल फोन पर चालीसा पढ़ सकते हैं, लेकिन कोशिश करनी चाहिए कि, प्रिंट धार्मिक पुस्तक से पढ़ें, क्योंकि इससे एकाग्रता बनी रहती। बार-बार ध्यान नहीं भटकता और आध्यात्मिक वातावरण बनाने में भी मदद करता है।

भारत के वे प्रसिद्ध शिव मंदिर, जहां स्थापित हैं नंदी महाराज की सबसे विशाल मूर्तियां

भगवान शिव के परम भक्त और वाहन महाराज नंदी महादेव के सबसे करीबी गणों में से एक हैं। प्रत्येक शिव मंदिर में भगवान शिव के साथ नंदी भी विराजते हैं, जो उनकी अटूट भक्ति और समर्पण का प्रतीक है।

कहा जाता है कि, भगवान शिव को खुश करना है, तो सबसे पहले आपको नंदी महाराज को प्रसन्न करना होगा। आज हम आपको भगवान भोलेनाथ की सवारी नंदी महाराज से जुड़े उन मंदिरों के बारे में बताएंगे, जहां उनकी सबसे बड़ी मूर्तियां स्थापित हैं।



महानंदीश्वर स्वामी मंदिर : आंध्र प्रदेश के कुरनूल में महानंदीश्वर स्वामी मंदिर जो नल्लामाला पहाड़ियों के पीछे एक गांव में स्थित है। यह मंदिर अपनी दक्षिणी वास्तुकला के साथ ताजे पानी के पूल के लिए भी प्रसिद्ध है, जिसे स्थानीय भाषा में कल्याणी के नाम से जाना जाता है। मंदिर में विशाल नंदी महाराज की मूर्ति स्थापित है।

लेपाक्षी मंदिर : आंध्र प्रदेश में स्थित लेपाक्षी मंदिर भगवान शिव को समर्पित है। मंदिर परिसर में ग्रेनाइट पत्थरों से बनी विशालकाय नंदी महाराज की मूर्ति जो 27 फीट लंबी और 15 फीट की ऊंचाई है। लेपाक्षी मंदिर में मौजूद नंदी महाराज की मूर्ति को दुनिया की सबसे बड़ी नंदी प्रतिमाओं में शामिल किया जाता है।

बृहदीश्वर मंदिर : चोल काल की द्रविड़ वास्तुकला पर आधारित बृहदेश्वर मंदिर, जो तमिलनाडु के तंजावुर में स्थित है। भगवान शिव को समर्पित इस मंदिर में उन्हें एक विशाल लिंगम के रूप में दर्शाया गया है। मंदिर की सबसे खास बातों में एक भगवान शिव के साथ पवित्र बैल नंदी की भी भव्य मूर्ति, जो 13 फीट ऊंची और 16 फीट चौड़ी है। नंदी महाराज की इस विशाल प्रतिमा को एक ही चट्टान से उकेरा गया है।

चामुंडी हिल्स का नंदी : कर्नाटक के मैसूर में चामुंडी पहाड़ियों पर बसा है चामुंडी मंदिर, जो भगवान शिव को पूर्ण रूप से समर्पित है। चामुंडी पहाड़ियों की चोटी पर बसा नंदी की यह विशाल प्रतिमा करीब 16 फीट ऊंची और 24 फीट लंबी है, जो भारत की तीसरी सबसे बड़ी नंदी प्रतिमाओं में शामिल है। इस विशाल मूर्ति का निर्माण डोड्डा देवराज वोडेयार ने कराया था।

बुल टेंपल : कर्नाटक राज्य की राजधानी बेंगलुरु में स्थित बैल मंदिर, जो भगवान शिव के वाहन और पवित्र बैल नंदी महाराज को समर्पित है। यह मंदिर नंदी की बड़ी प्रतिमा के लिए काफी प्रसिद्ध है, जिसे ग्रेनाइट के चट्टानों को काट कर तराशा गया है। स्थानीय लोग बताते हैं कि, मंदिर में मौजूद नंदी महाराज की प्रतिमा आकार में बढ़ती जा रही है। मंदिर में स्थापित बुल की मूर्ति करीब 20 फीट ऊंची है।

यागंती का नंदी : आंध्र प्रदेश के यागंती मंदिर अपनी रहस्यमयी नंदी महाराज की मूर्ति के लिए जाना जाता है। माना जाता है कि, इसका बढ़ता ही जा रहा है। यागंती मंदिर का निर्माण 15वीं शताब्दी में विजयनगर साम्राज्य के संगम वंश के राजा हरिहर बुक्का राय ने कराया था। मंदिर में स्थापित नंदी महाराज की प्रतिमा का आकार 10 फीट से 15 फीट के बीच बताया जाता है।

गंगईकोंड चोलपुरम के नंदी

तमिलनाडु का गंगईकोंड चोलपुरम मंदिर अपनी भव्यता और भगवान शिव की पूजा के लिए जाना जाता है। मंदिर के मुख्य द्वार पर भगवान शिव का वाहन नंदी विराजमान है। यह मूर्ति चोल वास्तुकला का साक्षात प्रमाण है। मंदिर में स्थापित इस नंदी प्रतिमा की ऊंचाई 13 फीट बताई जाती है।

कंगाल कर सकता है मुख्य द्वार का गलत रंग,

वास्तु के अनुसार आज ही करें ये जरूरी बदलाव

सनातन धर्म में वास्तु शास्त्र का अधिक महत्व है। इसमें घर के मुख्य द्वार से जुड़े वास्तु टिप्स के बारे में बताया गया है। ऐसा माना जाता है कि वास्तु के नियम का पालन करने से घर में सुख-शांति का वास होता है और मां लक्ष्मी की कृपा बरसती है। इसलिए घर के मुख्य द्वार पर साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए। साथ ही घर के मुख्य द्वार का रंग शुभ होना चाहिए। इससे सकारात्मक ऊर्जा, सुख-शांति और समृद्धि आती है। ऐसे में आइए इस आर्टिकल में आपको बताते हैं कि दिशा के अनुसार घर का मुख्य द्वार किस रंग का होना चाहिए।

दिशा के अनुसार मुख्य द्वार का रंग

पूर्व दिशा- पूर्व दिशा सूर्य की दिशा होती है। इसलिए इस दिशा के मुख्य द्वार के लिए हल्का नीला और सफेद रंग शुभ माना जाता है। इस रंग का मुख्य द्वार होने से घर में शांति बनी रहती है और सकारात्मक ऊर्जा का आगमन होता है।

पश्चिम दिशा- इस दिशा का कनेक्शन शनि देव से है। इसलिए इस दिशा के मुख्य द्वार के लिए नीला और सफेद रंग शुभ माना जाता है। इससे सफलता आकर्षित होती है और जीवन में आने वाली बाधाएं दूर होती हैं।

उत्तर दिशा- इस दिशा में धन के देवता कुबेर का वास माना जाता है। इस दिशा के मुख्य के लिए हरा हल्का और नीला रंग शुभ माना जाता है। इससे आर्थिक स्थिति में सुधार देखने को मिलता है और धन लाभ के योग बनते हैं।

दक्षिण दिशा- यह दिशा मंगल ग्रह की होती है।

इसलिए इस दिशा के मुख्य द्वार के लिए हल्का लाल और गुलाबी रंग को शुभ माना जाता है।

काले रंग से बचें- घर का मुख्य द्वार काला रंग का नहीं होना चाहिए, क्योंकि काले रंग को नकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है। ध्यान रखें कि मुख्य द्वार के रंग को फीका न पड़ने दें। अगर रंग खराब हो गया है, तो नया पेंट करवाएं।

मुख्य द्वार की दिशा

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर के मुख्य द्वार के लिए उत्तर, पूर्व, उत्तर-पूर्व दिशा को बेहद शुभ माना जाता है। इस दिशा में मुख्य द्वार होने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का आगमन होता है और और आर्थिक संपन्नता आती है।

प्रथम न्यूज़
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक
क्षेत्रीय समाचार
Website : www.prathamnews.in

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में योग बना वैश्विक जनआंदोलन, भारत की प्रतिष्ठा विश्वभर में बढ़ी : सुरेश कश्यप

कांग्रेस के कार्यकाल में धूमिल हुई देश की छवि, मोदी सरकार ने भारत को विश्व मंच पर दिलाया सम्मानजनक स्थान

» प्रथम न्यूज । शिमला/नाहन

21 जून (बी.शर्मा)

शिमला संसदीय क्षेत्र से सांसद एवं भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष सुरेश कश्यप ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सभी देशवासियों, प्रदेशवासियों एवं सिरमौर जिला के लोगों को हार्दिक शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि योग भारत की प्राचीन संस्कृति और सनातन ज्ञान परंपरा की अमूल्य धरोहर है, जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में वैश्विक पहचान मिली है। सुरेश कश्यप ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव रखा था, जिसे रिकॉर्ड 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ। आज 21 जून को दुनिया के लगभग सभी प्रमुख देशों में योग दिवस उत्साह के साथ मनाया जाता है। यह भारत की सांस्कृतिक शक्ति और प्रधानमंत्री मोदी के वैश्विक नेतृत्व की बड़ी उपलब्धि है।

उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं बल्कि शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने वाली जीवन पद्धति है। योग व्यक्ति को स्वस्थ, सकारात्मक और अनुशासित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। आज के तनावपूर्ण वातावरण में योग मानवता के लिए एक वरदान साबित हो रहा है। उन्होंने सभी नागरिकों से नियमित योग को अपनाने का आह्वान किया।

सुरेश कश्यप ने कहा कि कांग्रेस शासनकाल के दौरान देश की अंतरराष्ट्रीय छवि कमजोर हुई थी और भारत को विश्व मंच पर वह सम्मान नहीं मिल पा रहा था, जिसका वह हकदार था। लेकिन

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत की प्रतिष्ठा और प्रभाव दोनों में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है।

उन्होंने कहा कि आज भारत विश्व की पांचवीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बन चुका है। जी-20 जैसे प्रतिष्ठित वैश्विक सम्मेलन की सफल मेजबानी भारत ने की और पूरी दुनिया ने भारत की नेतृत्व क्षमता को स्वीकार किया। कोविड महामारी के दौरान भारत ने 100 से अधिक देशों को वैक्सीन उपलब्ध कराकर वैक्सीन मित्र की भूमिका निभाई। रूस-यूक्रेन संकट हो या वैश्विक आर्थिक चुनौतियां, भारत की बात आज दुनिया गंभीरता से सुनती है।

सांसद सुरेश कश्यप ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने चंद्रयान-3 की ऐतिहासिक सफलता हासिल कर चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर पहुंचने वाला पहला देश बनने का गौरव प्राप्त किया। डिजिटल भुगतान के क्षेत्र में भारत विश्व का अग्रणी देश बना है और आज भारतीय संस्कृति, योग, आयुर्वेद तथा वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना को पूरी दुनिया सम्मान की दृष्टि से देख रही है।

उन्होंने कहा कि योग दिवस इस बात का प्रमाण है कि भारत अब केवल विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र ही नहीं, बल्कि विश्व को दिशा देने वाला राष्ट्र बन रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत की सांस्कृतिक, आर्थिक और कूटनीतिक शक्ति लगातार बढ़ रही है और देश विकसित भारत के लक्ष्य की ओर तेजी से अग्रसर है।

अंत में सुरेश कश्यप ने सभी नागरिकों से स्वस्थ जीवन के लिए नियमित योग को अपनाने और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी निभाने का आह्वान किया।

बाबा बर्फानी के भक्तों की सेवा के लिए दिल्ली से रवाना हुआ भंडारा ट्रक

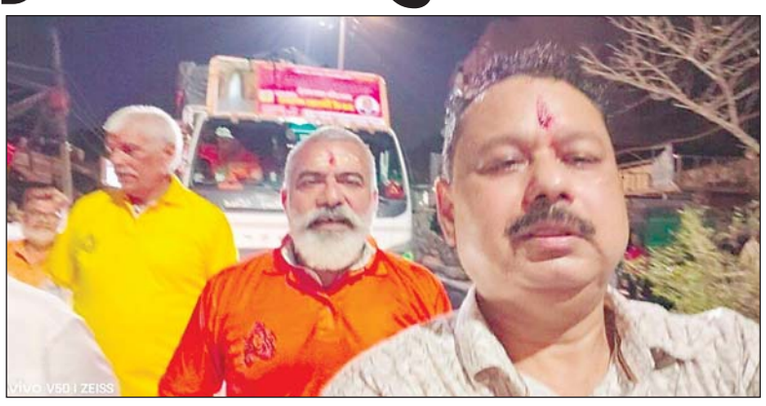
» प्रथम न्यूज । नई दिल्ली

21 जून (अशोक कुमार निर्भय)

पवित्र अमरनाथ यात्रा के प्रति श्रद्धा, सेवा और समर्पण की भावना को आगे बढ़ाते हुए दिल्ली के आराम नगर, पहाड़गंज से अमरनाथ यात्रियों की सेवा के लिए एक विशेष भंडारा ट्रक रवाना किया गया। ट्रक को विधिवत पूजा-अर्चना और बाबा बर्फानी के जयकारों के बीच रवाना किया गया। इस अवसर पर श्रद्धालुओं, समाजसेवियों और धार्मिक संगठनों से जुड़े लोगों में विशेष उत्साह देखने को मिला। महादेव सेवादार चैरिटेबल सोसाइटी के अध्यक्ष देविंदर उप्पल ने बताया कि संस्था पिछले कई वर्षों से अमरनाथ यात्रियों की सेवा के लिए भंडारे का आयोजन करती आ रही है।

इस वर्ष भी यात्रा मार्ग पर श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए व्यापक स्तर पर तैयारियां की गई हैं।

दिल्ली से भेजे गए भंडारा ट्रक में खाद्य सामग्री, रसोई उपकरण, राशन और अन्य आवश्यक वस्तुएं भेजी गई हैं, जिनका उपयोग सेवा शिविर में



किया जाएगा। उन्होंने बताया कि अमरनाथ यात्रा में देश के विभिन्न हिस्सों से लाखों श्रद्धालु बाबा बर्फानी के दर्शन के लिए पहुंचते हैं। ऐसे में यात्रियों को भोजन, पेयजल और अन्य आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध कराना संस्था का प्रमुख उद्देश्य है। सेवा शिविर में आने वाले प्रत्येक यात्री को निःशुल्क भोजन उपलब्ध कराया जाएगा तथा जरूरत पड़ने पर अन्य सहायता भी प्रदान की जाएगी। देविंदर उप्पल ने कहा कि अमरनाथ यात्रा केवल धार्मिक आस्था का विषय नहीं है, बल्कि यह सेवा और मानवता की भावना को मजबूत करने का भी अवसर है। उन्होंने कहा कि समाज के सक्षम लोगों को आगे आकर ऐसे सेवा कार्यों में सहयोग देना चाहिए ताकि दूर-दराज से आने वाले श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

क्षेत्र के समाजसेवी एवं वरिष्ठ पत्रकार मणि आर्य ने बताया कि संस्था के स्वयंसेवक यात्रा अवधि के दौरान लगातार सेवा कार्यों में जुटे रहेंगे। यात्रियों की सुविधा और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए सभी आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की गई हैं। उन्होंने कहा कि सेवा कार्य का उद्देश्य किसी प्रकार का प्रचार नहीं, बल्कि श्रद्धालुओं की निस्वार्थ भाव से सहायता करना है। भंडारा ट्रक के रवाना होने से पहले आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित श्रद्धालुओं ने बाबा अमरनाथ के जयकारे लगाए और यात्रा की सफलता, देश की सुख-समृद्धि तथा श्रद्धालुओं की सुरक्षित यात्रा के लिए प्रार्थना की। धार्मिक भजनों और मंत्रोच्चार से पूरा वातावरण भक्तिमय हो उठा। सेवा और समर्पण की भावना से प्रेरित यह पहल अमरनाथ यात्रा की सनातन परंपरा को आगे बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है। दिल्ली से रवाना हुआ यह भंडारा ट्रक हजारों श्रद्धालुओं की सेवा का माध्यम बनेगा और समाज में परोपकार तथा मानव सेवा के मूल्यों को और अधिक सुदृढ़ करेगा।

केंद्रीय संचार ब्यूरो ने आयोजित किया योग शिविर

संजौली स्थित राजकीय विद्यालय के छात्रों ने उत्साहपूर्वक किया योगाभ्यास

» प्रथम न्यूज । शिमला

21 जून (बी.शर्मा)

भारत सरकार के केंद्रीय संचार ब्यूरो ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर शिमला के संजौली स्थित राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में एक योगाभ्यास सत्र का आयोजन किया - योग सत्र का संचालन विद्यालय की योग शिक्षिका मंजूषा शर्मा ने किया । कार्यक्रम में 100 से अधिक छात्रों ने उत्साह पूर्वक भाग लिया । सबसे पहले योग शिक्षिका ने छात्रों को जीवन में योग का महत्व समझाया । स्वस्थ मन एवं स्वस्थ शरीर के निर्माण में योग के प्रभाव को बताया । प्रार्थना के साथ विद्यार्थियों ने 40 मिनट का लयबद्ध तरीके से योगाभ्यास किया । इस दौरान विद्यार्थियों ने सीधे खड़े होकर किए जाने अभ्यास , बैठ कर किए जाने वाले आसन एवं पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले योगासनों का प्रदर्शन किया । अंत में 3 प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास किया गया। सामूहिक योगाभ्यास के बाद विद्यालय के चुनें हुए विद्यार्थियों ने श्लोक एवं मंत्रों की स्वरलहरियों के साथ म्यूजिकल योग की अद्भुत प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में छात्रों के मनोरंजन एवं योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत सरकार के गीत एवं नाटक प्रभाग के सांस्कृतिक दल ने रंगारंग प्रस्तुति भी दी ।

कार्यक्रम की अध्यक्षता भारत सरकार के सूचना प्रसारण मंत्रालय के अंतर्गत केंद्रीय संचार ब्यूरो, शिमला के सहायक निदेशक , प्रकाश पंत ने की । उन्होंने छात्रों को संबोधित करते हुए योग को अपने जीवन के अभिन्न अंग के रूप में अपनाने की सलाह दी । उन्होंने कहा की योग से उनके जीवन का सर्वांगीण विकास होगा और वे जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होंगे ।

हेल्थ अवेयरनेस पर 'लिवासा बाइक थॉन 2026' में 75 बाइकर्स शामिल हुए

अमृतसर (जगमीत घुम्मन)- रविवार को हेल्दी लाइफस्टाइल और हेल्थ अवेयरनेस पर लिवासा हॉस्पिटल अमृतसर द्वारा आयोजित 'लिवासा बाइक थॉन 2026' में लगभग 75 बाइकर्स ने हिस्सा लिया। बाइकाथन का आयोजन अमृतसर लीजेंड राइडर्स के साथ मिलकर किया गया था । बाइकाथन को गोल्डन गेट, अमृतसर से हरी झंडी दिखाई गई और ये लिवासा हॉस्पिटल पहुँच कर समाप्त हुई । अवेयरनेस पहल के तहत, ऑर्थोपेडिक्स कंसल्टेंट डॉ. आदित्य भारद्वाज और सीनियर कंसल्टेंट इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अनिल शर्मा ने पार्टिसिपेंट्स से बातचीत की और हड्डियों और जोड़ों की हेल्थ, कार्डियोवैस्कुलर वैलनेस, फिजिकल फिटनेस और प्रिवेंटिव हेल्थ केयर के महत्व पर बातें शेयर कीं। फैसिलिटी डायरेक्टर- लिवासा, डॉ. राजीव कुंद्रा ने कहा कि इस इवेंट का मकसद लोगों को हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने के लिए बढ़ावा देना था, साथ ही रेगुलर हेल्थ स्क्रीनिंग और समय पर मेडिकल कंसल्टेशन के महत्व पर जोर देना था। सीईओ-लिवासा हॉस्पिटल्स, अनुराग यादव ने कहा, लिवासा बाइक थॉन 2026 जागरूकता और जुड़ाव के ज़रिए सेहतमंद समुदाय बनाने के हमारे कमिटमेंट को दिखाता है। बाइकिंग कम्युनिटी से ऐसे जोश के साथ हिस्सा लेना देखना हिम्मत देने वाला है, जो हर इंसान पर असर डालता है। इस तरह की कोशिशों के ज़रिए, लिवासा हॉस्पिटल्स प्रिवेंटिव हेल्थकेयर को बढ़ावा और लोगों को बेहतर सेहत के लिए पहले से कदम उठाने के लिए प्रेरित करता है।

शरीर व मन को स्वस्थ रखने के लिए योग आवश्यक - विनोद सुल्तानपुरी

12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला स्तरीय कार्यक्रम आयोजित

» प्रथम न्यूज । कसौली

21 जून (बी.शर्मा)

कसौली के विधायक विनोद सुल्तानपुरी ने कहा कि तनाव व भाग-दौड़ वाले समय में शरीर व मन को स्वस्थ रखने के लिए योग आवश्यक है। उन्होंने कहा कि योगाभ्यास से कई शारीरिक व मानसिक लाभ होते है। विनोद सुल्तानपुरी आज परवाणू में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे थे।

विनोद सुल्तानपुरी ने कहा की योग हमारी अत्यंत प्राचीन और समृद्ध परंपरा है। आज पूरे विश्व द्वारा योग को अपनाया जा रहा है। उन्होंने कहा की सभी को दैनिक जीवन में योग को अपनाना चाहिए ताकि हम एक दीर्घायु और निरोगी जीवन का आनंद ले सकें। उन्होंने युवाओं से विशेष तौर पर आग्रह किया कि वह नशे

जैसी कुरीतियों से दूर रहकर अपनी ऊर्जा को सकारात्मक कार्यों में लगाएं। योग, खेल व अन्य व्यायाम को अपनाये और अपने भविष्य को उजाले की ओर ले जाएं। जिला आयुष अधिकारी सोलन डॉक्टर निशा वर्मा पंवार ने इस अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय योग फॉर हेल्दी एजिंग थीम के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि वृद्धावस्था में शरीर को सक्रिय, निरोग और मानसिक रूप से शांत रखने में योग एक सच्चे साथी की भूमिका निभाता है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला के सभी उपमंडलीय स्तरों, अस्पतालों, आयुष आरोग्य मंदिरों तथा विभिन्न चिन्हित स्थानों पर भी योग शिविरों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जिला योग नोडल अधिकारी डॉ. मंजेश्वर शर्मा व डॉ सोनिया धीमान, विभिन्न विभागों के अधिकारी व कर्मचारी, स्थानीय प्रशासन के प्रतिनिधि, युवा मंडल, निजी व सरकारी स्कूलों के छात्र, एनसीसी व अन्य खेल से जुड़े बच्चों सहित लगभग 500 लोग उपस्थित थे।

पंचायत प्रधान मंगल ठाकुर ने शुरू की जन आशीर्वाद यात्रा, गांव-गांव पहुंचकर सुनेंगे लोगों की समस्याएं

बरठी, 21 जून (देशराज): ग्राम पंचायत बड़गांव के प्रधान मंगल ठाकुर ने पंचायत क्षेत्र के लोगों का आशीर्वाद एवं सहयोग प्राप्त करने के उद्देश्य से जन आशीर्वाद यात्रा का शुभारंभ किया है। यह यात्रा 21 से 23 जून 2026 तक पंचायत के विभिन्न गांवों में आयोजित की जाएगी। यात्रा के दौरान मंगल ठाकुर ग्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं सुनेंगे तथा पंचायत के विकास से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर चर्चा करेंगे। मंगल ठाकुर ने बताया कि जन आशीर्वाद यात्रा का उद्देश्य पंचायत के प्रत्येक गांव तक पहुंचकर लोगों की अपेक्षाओं, सुझावों और आवश्यकताओं को समझना है, ताकि विकास कार्यों को जनभावनाओं के अनुरूप आगे बढ़ाया जा सके। उन्होंने कहा कि पंचायत का समग्र विकास तभी संभव है, जब जनता का सहयोग और मार्गदर्शन लगातार मिलता रहे। यात्रा के कार्यक्रम की जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि 21 जून को शाम 5 बजे मरीनी गांव, 22 जून को बड़गांव में रेस्टोरेंट के उद्घाटन समारोह में सहभागिता, 22 जून को दोपहर 1 बजे खनेती गांव, 23 जून को सुबह 9 बजे री-रडोह तथा 23 जून को शाम 5 बजे गटी गांव में जनसंपर्क कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इन कार्यक्रमों के दौरान ग्रामीणों से सीधा संवाद कर उनकी समस्याओं और विकास संबंधी सुझावों पर चर्चा की जाएगी।

मंगल ठाकुर ने पंचायत क्षेत्र के सभी नागरिकों से अपील की कि वे अधिक से अधिक संख्या में इन कार्यक्रमों में भाग लें तथा अपने बहुमूल्य सुझाव देकर पंचायत के विकास में भागीदार बनें। उन्होंने कहा कि जन आशीर्वाद यात्रा केवल एक जनसंपर्क अभियान नहीं, बल्कि पंचायत और जनता के बीच संवाद स्थापित करने का एक प्रभावी माध्यम है।

उन्होंने विश्वास जताया कि इस यात्रा के माध्यम से उन्हें पंचायतवासियों का स्नेह, आशीर्वाद और मार्गदर्शन मिलेगा, जिससे क्षेत्र में विकास कार्यों को और अधिक गति मिलेगी। साथ ही उन्होंने आश्वासन दिया कि यात्रा के दौरान प्राप्त होने वाली प्रत्येक समस्या और सुझाव पर गंभीरता से विचार कर प्राथमिकता के आधार पर आवश्यक कदम उठाए जाएंगे।

मंगल ठाकुर ने कहा कि उनका लक्ष्य पंचायत के हर गांव तक पहुंचकर लोगों की समस्याओं का समाधान करना, विकास कार्यों को तेज़ करना और जनहित से जुड़े कार्यों को पूरी पारदर्शिता एवं प्रतिबद्धता के साथ आगे बढ़ाना है। जन आशीर्वाद यात्रा के माध्यम से पंचायत और जनता के बीच विश्वास एवं सहयोग को और अधिक मजबूत बनाने का प्रयास किया जाएगा।

मंसूरिया कुंगफू इंटरनेशनल एसोसिएशन ने 'नेशनल ट्रेनिंग कैंप' खत्म किया

» प्रथम न्यूज । जालंधर

21 जून (कुलदीप सिंह)

मंसूरिया कुंगफू इंटरनेशनल एसोसिएशन की तरफ से विजय रिजॉर्ट, मकसूदां, जालंधर में लगाए गए दो दिन के 'नेशनल ट्रेनिंग कैंप' का आज आखिरी दिन था।

इस बारे में पंजाब के मास्टर सिफू टीके नरजारी ने बताया कि कैंप के दौरान ग्रैंड मास्टर शिफू शांति कुमार सिंह (8th डिग्री ब्लैक बेल्ट), ग्रैंड मास्टर शिफू तरन कुमार नरजारी (पंजाब के ग्रैंड मास्टर), शिफू बिप्लब आचार्जी (ग्रैंड मास्टर, असम), शिफू अभिषेक बिस्वास (मास्टर, त्रिपुरा), शिफू उमा कांत बहेरा

(मास्टर, ओडिशा), सिफू प्रमोद तिवारी (मास्टर, उत्तर प्रदेश) और पंकज कुमार (मास्टर, हिमाचल प्रदेश) ने खिलाड़ियों को कुंगफू और कराटे की अलग-अलग टेक्नीक के बारे में जानकारी दी। खिलाड़ियों को नई और दूसरी स्टेट एकेडमी की टेक्नीक के बारे में भी जानकारी मिली। उन्होंने कहा कि कैंप का मकसद खिलाड़ियों को सेल्फ-डिफेंस, डिसिप्लिन, फिजिकल फिटनेस और ड्रग्स से दूर रहने के लिए मोटिवेट करना था। और ऐसे कैंप भविष्य में भी लगाए जाएंगे।

मास्टर शिफू टी. नरजारी ने चिंता जताई कि अब स्कूलों में छुट्टियों की वजह से बच्चे पूरे दिन मोबाइल फोन में बिज़ी रहते हैं, उन्हें मोबाइल की बुरी लत से निकालने के लिए एडमिनिस्ट्रेशन और स्कूल टीचर्स को गेम्स करवाते रहना चाहिए। कैंप खत्म होने के बाद अलग-अलग राज्यों से आए ग्रैंड मास्टर्स ने खिलाड़ियों की हिम्मत बढ़ाई और उन्हें सर्टिफिकेट भी बांटे।

12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मॉडल टाउन, जालंधर में उत्साहपूर्वक मनाया गया

जालंधर, 21 जून (डोगरा)- मॉडल टाउन, जालंधर में तथास्तु योगा सेंटर द्वारा 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े ही उत्साह और भव्यता के साथ मनाया गया। इस अवसर पर योग गुरु नरेंद्र एवं उनके सहयोगियों ने उत्कृष्ट व्यवस्था के साथ कार्यक्रम का सफल आयोजन किया।

तथास्तु योगा सेंटर पिछले 12 वर्षों से जालंधर में योग के क्षेत्र में सराहनीय कार्य कर रहा है। यह सेंटर न केवल जालंधर बल्कि पंजाब के अन्य प्रमुख शहरों की तुलना में भी किफायती दरों पर योग प्रशिक्षण प्रदान करता है। योग दिवस के इस विशेष आयोजन में 300 से अधिक लोगों ने भाग लेकर योग के प्रति अपनी जागरूकता और समर्पण का परिचय दिया। कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों की अनेक प्रतिष्ठित हस्तियों ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

इस अवसर पर क्राउन इमिग्रेशन के डायरेक्टर सतीश कुमार भार्गव ने भी कार्यक्रम में भाग लिया और सभी को नियमित रूप से योग अपनाने तथा स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने का संदेश दिया। सभी नागरिकों से अनुरोध है कि वे अपने दैनिक जीवन में योग को अपनाएँ और स्वस्थ, सुखी एवं संतुलित जीवन की ओर कदम बढ़ाएँ। योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ शरीर, शांत मन और बेहतर जीवन का आधार है।

स्वास्थ्य, अनुशासन और सकारात्मक जीवनशैली के प्रति समर्पित

संत निरंकारी मिशन ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

» प्रथम न्यूज । जीरा

21 जून (अंग्रेज बराड़)

सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज और निरंकारी राजपिता रामित के पवित्र आशीर्वाद से, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर संत निरंकारी मिशन की विभिन्न शाखाओं में योग और आध्यात्मिक जागरूकता से संबंधित कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित किए गए।

इस संबंध में फिरोजपुर जोन के क्षेत्रीय प्रभारी आदरणीय एनएस गिल और संत निरंकारी सत्संग भवन जीरा शाखा के श्री अमनदीप ने प्रेस को सूचित किया कि संत निरंकारी सत्संग भवन जीरा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर महात्माओं, सेवा दल के सदस्यों और क्षेत्र के निवासियों ने उत्साहपूर्वक भाग

लिया। अनुभवी योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन किए और स्वस्थ एवं संतुलित जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया।

सतगुरु माता अपने प्रवचनों में अक्सर स्वस्थ मन, सुखमय जीवन का संदेश देती हैं और कहती हैं कि मानव शरीर भगवान निरंकार का अनमोल उपहार है और इसकी देखभाल करना हमारा प्राथमिक कर्तव्य है। इसलिए, दीर्घायु, स्वास्थ्य और सक्रिय जीवन के लिए योग अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का विषय स्वस्थ आयु के लिए योग था, जिसका संदेश यह था कि वास्तविक स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण का संयोजन है। इसी भावना को ध्यान में रखते हुए, संत निरंकारी मिशन ने योग को आत्म-जागरूकता, अनुशासन और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का एक प्रभावी माध्यम बताकर लोगों को इसके प्रति अधिक जागरूक करने का प्रयास किया।

संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन के सचिव, पूज्य जोगिंदर सुखीजा के अनुसार, देश भर में 1500 से अधिक केंद्रों में सामूहिक योग सत्रों का आयोजन किया गया। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक जागरूकता को बढ़ावा देना था। संत निरंकारी मिशन का यह प्रयास सराहनीय है।

यह जन कल्याणकारी पहल समाज के लिए प्रेरणादायक है, जो स्वास्थ्य, जागरूकता और सकारात्मक जीवन मूल्यों को बढ़ावा देकर समस्त मानवता के समग्र कल्याण का संदेश देती है।

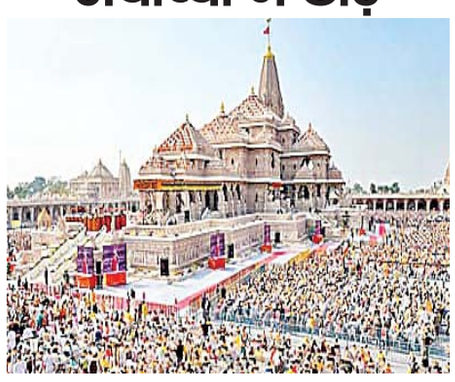
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर श्री राधे मां ने योग कर निरोग रहने का दिया संदेश

अमृतसर (साहिब दयाल) अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर रविवार को देशभर में आयोजन हुआ। खेल मैदानों, सार्वजनिक स्थानों पर सुबह छह बजे से आठ बजे तक लोगों ने योग किया। योग प्रशिक्षकों ने लोगों को योग कराया और योग से होने वाले लाभ के बारे में जानकारी दी। वहीं सोशल मीडिया के जरिए मुंम्बई से परम पूज्य ममतामी श्री राधे मां ने कहा कि बेहतर और स्वस्थ जीवन के लिए नियमित योग करना बहुत जरूरी है। इससे शरीर स्वस्थ और मजबूत रहता है। साथ ही विभिन्न प्रकार की बीमारियों से भी दूर करता है। श्री राधे मां ने कहा कि योग से शरीर और मन मस्तष्कि स्वस्थ रहता है। इसे हमें प्रतिदिन के दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। उन्होंनो कहा कि योग दिवस का उद्देश्य केवल एक दिन योग करना नहीं, बल्कि लोगों को नियमित योगाभ्यास के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने कहा कि निरंतर योग करने से शरीर स्वस्थ, मन ऊर्जावान और जीवन संतुलित रहता है। सभी लोगों को योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। भारत को प्राचीन योग परंपरा से ही वैश्विक पहचान मिली है। आज दुनिया के अनेक देश योग को अपना रहे हैं। उन्होंने लोगों से पॉलीथिन का बहिष्कार कर कपड़े या जूट के थैलों का उपयोग करने की भी अपील की।

प्रथम न्यूज
राष्ट्रीय हिंदी दैनिक
राष्ट्रीय/अंतर्राष्ट्रीय
Website : www.prathamnews.in

संक्षिप्त न्यूज

जांच पूरी होने तक अयोध्या न छोड़ें



चढ़ावा चोरी पर SIT का राम मंदिर ट्रस्ट पदाधिकारियों को निर्देश

अयोध्या (ब्यूरो)- अयोध्या में राम मंदिर के लिए मिले फंड में कथित हेराफेरी की जांच कर रही स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम (SIT) ने मंदिर ट्रस्ट के पदाधिकारियों और मंदिर से जुड़े लोगों को अयोध्या न छोड़ने का निर्देश दिया है। मंदिर के सूत्रों के मुताबिक, तीन सदस्यों वाली SIT ने रविवार को लखनऊ रवाना होने से पहले यह निर्देश जारी किया।

मंदिर के सूत्रों के अनुसार, जांच से जुड़ी डेली रिपोर्ट - जिसमें ट्रस्ट के अधिकारियों और जांच से जुड़े अन्य लोगों से पूछताछ की जानकारी शामिल है को डिजिटल रूप में सुरक्षित रखा गया है। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री आदित्यनाथ को सौंपने से पहले इस रिपोर्ट को अंतिम रूप दिया जाएगा। बताया जा रहा है कि SIT रोज अपनी रिपोर्ट सीएमओ भेज रही है। सूत्रों के हवाले से बताया कि SIT की जांच सिर्फ कथित तौर पर फंड के गबन तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसमें मंदिर ट्रस्ट की ओर से अलग-अलग चरणों में जमीन की खरीद और मंदिर के लिए निर्माण सामग्री की खरीद भी शामिल रही। सूत्रों के अनुसार, ट्रस्ट ने बाजार भाव से लगभग 500 से 800 प्रतिशत अधिक कीमत पर करीब 71 एकड़ जमीन खरीदी है।

कथित तौर पर मंदिर ट्रस्ट ने बाजार भाव से ज्यादा कीमत पर जमीन खरीदी थी। समाजवादी पार्टी और आम आदमी पार्टी समेत कई राजनीतिक दलों ने इस मुद्दे को जोर-शोर से उठाया था।

बिलासपुर खड्ड में डूबा 16 वर्षीय छात्र

परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल

बिलासपुर (जितेंद्र गौतम)- उपमंडल घुमारवीं के सकरोहा क्षेत्र में एक दर्दनाक हादसे में 16 वर्षीय छात्र की मणि खड्ड में डूबने से मौत हो गई। मृतक की पहचान अरमान सिंह पुत्र गौतम सिंह निवासी गांव जबल्याणा, डाकघर ननावा के रूप में हुई है। इस दुखद घटना से पूरे क्षेत्र में शोक की लहर है, जबकि परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है जानकारी के अनुसार अरमान सिंह शनिवार सुबह घर से स्कूल जाने के लिए निकला था, लेकिन वह विद्यालय नहीं पहुंचा। शाम तक घर वापस न लौटने पर परिजनों ने उसकी तलाश शुरू की। इस दौरान पता चला कि वह सकरोहा क्षेत्र में बहने वाली मणि खड्ड में नहाने गया था। बताया जा रहा है कि नहाते समय वह खड्ड के गहरे पानी में चला गया और डूब गया। घटना की जानकारी मिलते ही परिजन, ग्रामीण और स्थानीय लोग मौके पर पहुंच गए। देर रात तक ग्रामीणों ने खड्ड के विभिन्न हिस्सों में उसकी तलाश की लेकिन अंधेरा और पानी अधिक होने के कारण कोई सफलता नहीं मिल सकी। रविवार सुबह दोबारा शुरू किए गए खोज अभियान के दौरान ग्रामीणों की मदद से अरमान का शव खड्ड से बरामद कर लिया गया।

शव मिलने की सूचना के बाद परिवार में कोहराम मच गया। सूचना मिलने पर पुलिस थाना घुमारवीं की टीम मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर सिविल अस्पताल घुमारवीं पहुंचाया, जहां पोस्टमार्टम की प्रक्रिया पूरी की गई। इसके बाद शव परिजनों को अंतिम संस्कार के लिए सौंप दिया गया।

निष्काम सेवा वेलफेयर सोसायटी एवं उपराला सामाजिक संघ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

जालंधर, 21 जून (डोगरा)- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर निष्काम सेवा वेलफेयर सोसायटी एवं उपराला सामाजिक संघ द्वारा काउंसलर निवास पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर क्षेत्र की महिलाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया तथा योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन का संदेश दिया।

कार्यक्रम में मुख्य रूप से काउंसलर चंद्रजीत कौर संधा, निष्काम सेवा सोसायटी की प्रधान किरण नागपाल, योग गुरु गुरप्रीत कौर, संगीता भसीन, मनदीप कौर, शिल्पी, कमलजीत टक्कर, नीरू गुप्ता, पूनम, बलविंदर कौर, अंजू हांडा, श्रुति, सीमा, अंजू, सुनीता खुराना, तृषा, पलक, कोमल टंडन, परमजीत कौर तथा कमलजीत कौर उपस्थित रहे। इस अवसर पर योग गुरु गुरप्रीत कौर ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नियमित योग करने से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। कार्यक्रम में उपस्थित सभी महिलाओं ने योगाभ्यास किया तथा योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम के अंत में चंद्रजीत कौर संधा सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद किया गया तथा स्वस्थ एवं जागरूक समाज के निर्माण हेतु ऐसे कार्यक्रम भविष्य में भी आयोजित करने का संकल्प लिया।

जालंधर की सड़कों पर उमड़ा हजारों का जनसैलाब

2027 के बदलाव का बिगुल – वेस्ट ने ठान लिया, अब पंजाब में भाजपा सरकार बनानी है : शीतल

» प्रथम न्यूज । जालंधर
21 जून (शैली अल्बर्ट)

जालंधर वेस्ट के पूर्व विधायक शीतल अंगुराल ने कहा कि राष्ट्रीय भाजपा प्रधान नितिन नवीन और पंजाब भाजपा प्रधान केवल सिंह ढिल्लों के शनिवार को जालंधर आगमन पर निकला विशाल स्वागती रोड शो केवल एक स्वागत कार्यक्रम नहीं था, बल्कि 2027 के राजनीतिक बदलाव का बिगुल, जालंधर वेस्ट की ताकत का प्रदर्शन और भाजपा के बढ़ते जनसमर्थन का स्पष्ट ऐलान था। इस रोड शो में हजारों की संख्या में उमड़ा कार्यकर्ताओं, समर्थकों और जालंधर वेस्ट के भाजपा परिवार का जनसैलाब साफ बता रहा है कि अब वेस्ट की जनता ने 2027 में पंजाब में भाजपा सरकार बनाने का मन बना लिया है।

शीतल अंगुराल ने कहा कि जालंधर वेस्ट की जनता ने इस ऐतिहासिक रोड शो के जरिए यह संदेश दे दिया है कि अब पंजाब झूठे वादों, खोखले दावों और दिखावटी राजनीति से ऊब चुका है और जनता एक ऐसे विकल्प के साथ खड़ी है जो राष्ट्रवाद, विकास, मजबूत नेतृत्व और जवाबदेह शासन की बात करता है। उन्होंने कहा कि जालंधर वेस्ट की सड़कों पर उमड़ा यह उत्साह सिर्फ आज के कार्यक्रम के लिए नहीं, बल्कि 2027 की उस राजनीतिक लड़ाई की शुरुआत है जिसमें पंजाब की जनता भाजपा को सत्ता तक पहुंचाने का मन बना चुकी है। शीतल अंगुराल ने कहा कि इस स्वागती रोड शो को ऐतिहासिक बनाने में जालंधर वेस्ट के सभी मंडल प्रधानों, शक्ति केंद्र प्रमुखों, पार्षदों,बूथ प्रधानों, मोर्चा पदाधिकारियों, युवा मोर्चा, महिला मोर्चा, वरिष्ठ कार्यकर्ताओं और हजारों समर्थकों ने जिस तरह दिन-रात मेहनत की, वह भाजपा की असली ताकत है। उन्होंने कहा कि भाजपा का कार्यकर्ता सिर्फ कार्यक्रमों की भीड़ नहीं जुटाता, बल्कि जनविश्वास की नींव तैयार करता है और आज जालंधर वेस्ट ने यह साबित कर दिया है कि भाजपा का संगठन यहां पूरी मजबूती के साथ खड़ा है। शीतल अंगुराल ने कहा कि जालंधर वेस्ट की यह ऐतिहासिक भागीदारी विरोधियों के लिए खुला राजनीतिक संदेश है कि अब जनता उन्हें उनके झूठे वादों, विफलताओं और अहंकारी राजनीति का जवाब देने के लिए तैयार बैठी है। वेस्ट ने बता दिया है कि अब राजनीति केवल नारों से नहीं चलेगी, बल्कि जनता उस ताकत के साथ जाएगी जो उसके सुख-दुख में खड़ी हो, विकास की बात करे और पंजाब को नई दिशा देने की क्षमता रखती हो।

उन्होंने कहा कि आज जालंधर वेस्ट ने केवल स्वागत नहीं किया, बल्कि 2027 के लिए अपनी राजनीतिक प्रतिबद्धता भी जता दी है। भाजपा के प्रति जनता का यह बढ़ता विश्वास और कार्यकर्ताओं का यह समर्पण आने वाले समय में पंजाब की राजनीति का समीकरण बदलने वाला है।

अंत में शीतल अंगुराल ने जालंधर वेस्ट के सभी मंडल प्रधानों, शक्ति केंद्र प्रमुखों, बूथ प्रधानों, मोर्चा पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं और हजारों समर्थकों का हृदय से धन्यवाद करते हुए कहा कि आप सभी ने यह साबित कर दिया है कि जालंधर वेस्ट अब सिर्फ भाजपा का मजबूत गढ़ नहीं, बल्कि 2027 में पंजाब में भाजपा सरकार बनाने के संकल्प का केंद्र बन चुका है। जालंधर वेस्ट ने आज साफ ऐलान कर दिया है – 2027 में पंजाब की सत्ता पर भाजपा का परचम लहराने तक यह कारवां नहीं रुकेगा।

कियाणी पंचायत में दर्दनाक हादसा, लेंटर से गिरकर व्यक्ति की मौत

चम्बा (एएम नाथ)- चम्बा जिले की कियाणी पंचायत में एक दर्दनाक हादसे में एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक की पहचान ऋषिकेश पुत्र स्वर्गीय तेज सिंह निवासी गांव कियाणी के रूप में हुई है। प्राप्त जानकारी के अनुसार ऋषिकेश रात के समय लघुशंका के लिए अपने कमरे से बाहर निकला था। इस दौरान अंधेरा होने के कारण उसका पैर फिसल गया और वह अनियंत्रित होकर पहली मंजिल के लेंटर से नीचे आंगन में जा गिरा। गिरने की तेज आवाज सुनकर परिजन मौके पर पहुंचे और उसे गंभीर हालत में तुरंत वाहन के माध्यम से मेडिकल कॉलेज चम्बा ले गए।

मेडिकल कॉलेज में चिकित्सकों ने जांच के बाद ऋषिकेश को मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना तुरंत पुलिस को दी गई। सूचना मिलते ही सदर पुलिस थाना की टीम मेडिकल कॉलेज पहुंची और शव को अपने कब्जे में लेकर आवश्यक कार्रवाई शुरू की। पुलिस ने प्रारंभिक जांच तथा परिजनों के बयानों के आधार पर भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 194 के तहत मामला दर्ज कर कार्रवाई अमल में लाई है।

पुलिस अधीक्षक विजय कुमार सकलानी ने बताया कि पोस्टमार्टम करवाने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया है। मामले की नियमानुसार जांच जारी है।

अनिरुद्ध सिंह ने भलावग में आयोजित सिद्ध बाबा मेले में मुख्यातिथि के रूप में की शिरकत

» प्रथम न्यूज । शिमला
21 जून (बी. शर्मा)

ग्रामीण विकास एवं पंचायतीराज मंत्री अनिरुद्ध सिंह ने आज कसुम्पटी विधानसभा क्षेत्र की जनेड़घाट पंचायत के भलावग में आयोजित एक दिवसीय प्राचीन एवं ऐतिहासिक सिद्ध बाबा मेले में मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने सिद्ध बाबा मंदिर तथा तारा माता मंदिर में पूजा अर्चना कर शीश नवाया।

इस अवसर पर अनिरुद्ध सिंह ने कहा कि पारंपरिक मेले हमारे जीवन में सामाजिक मेल-मिलाप के साथ-साथ समृद्ध संस्कृति को संजोए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि यह मेले स्थानीय लोगों के आपसी मेल मिलाप के साथ-साथ सामुदायिक व व्यापारिक रूप से भी लोगों की आकांक्षाओं व आवश्यकताओं को भी पूर्ण करते हैं।

उन्होंने आयोजन समिति को बधाई देते हुए कहा कि इस क्षेत्र के सभी धार्मिक व सामाजिक मेले यहां के लोगों के लिए धर्म और आस्था का प्रतीक है जिन्हें बड़ी धूमधाम से मनाया जाना चाहिए। कसुम्पटी विधानसभा क्षेत्र के विकास की चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि इस विधानसभा क्षेत्र की कच्ची सड़कें पक्की करने, सभी गांवों को सड़क व पेयजल उपलब्ध करवाने, कम वोल्टेज की समस्या को खत्म करने तथा पंचायत क्षेत्र के सभी विकास कार्यों को अमलीजामा पहनाने का कार्य किया जा रहा है।

स्थानीय नव निर्वाचित पंचायत प्रधान एवं उप प्रधान को बधाई देते हुए अनिरुद्ध सिंह ने कहा कि जनेड़घाट पंचायत क्षेत्र के विकास में कोई कमी नहीं रखी जाएगी। उन्होंने कहा कि सभी के सहयोग से इस क्षेत्र का पूर्ण विकास किया जाएगा। उन्होंने जनेडघाट से भलावग सड़क को चौड़ा व पक्का करने तथा भलावग में 63 के.वी. का ट्रांसफार्मर अपग्रेड करने का आश्वासन भी दिया। उन्होंने कहा कि कसुम्पटी विधानसभा क्षेत्र में अब तक 120 सड़कों के एफआरए पूर्ण कर लिए गए है। उन्होंने जनेड़घाट पंचायत की प्रधान से कहा कि वह अपने पंचायत क्षेत्र की सभी संभावित सड़कों की सूची भेजना सुनिश्चित करें ताकि उन सड़कों की एफआरए सहित सभी औपचारिकताएं पूर्ण की जा सके। उन्होंने ग्रामीणों से भी आह्वान किया कि वह भी जमीन की गिफ्ट डीड शीघ्र दे ताकि उनके गांव के लिए सड़क बनाई जा सके।

उन्होंने ओगली सड़क के लिए 01 लाख रुपए, जनेड़घाट सराय भवन के अतिरिक्त कार्य निर्माण के लिए 02 लाख रुपए तथा स्कूली बच्चों द्वारा प्रस्तुत किए गए सांस्कृतिक कार्यक्रमों के लिए 25 हजार रुपए की राशि देने की घोषणा भी की।

मेला समिति के अध्यक्ष भीम सिंह चौहान तथा स्थानीय पंचायत प्रधान सुचिता आनंद ने कैबिनेट मंत्री का स्वागत करते हुए पंचायत क्षेत्र से संबंधित विभिन्न मांगे उनके समक्ष रखी जिन्हें मंत्री ने चरणबद्ध तरीके से पूर्ण करने का आश्वासन दिया।

खुश विक्रम सिंह ने भी पूजा अर्चना कर मेले में उपस्थिति दर्ज की

कैबिनेट मंत्री के मेले में पहुंचने के कुछ समय बाद नवनिर्वाचित जिला परिषद सदस्य खुश विक्रम सिंह भी सिद्ध बाबा मंदिर पहुंचे और पूजा अर्चना कर मेले में अपनी उपस्थिति दर्ज की। उन्होंने जिला परिषद सदस्य के लिए उनका समर्थन करने के लिए लोगों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इस क्षेत्र का विकास उनकी प्राथमिकता है।

मेले में कबड्डी का आयोजन -मेले में कबड्डी खेल प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया जिसमें 8 टीमों ने भाग लिया। मशोबरा टीम विजेता रही जबकि जनेड़घाट की टीम उपविजेता रही, जिन्हें सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त स्कूली बच्चों सहित स्थानीय महिला एवं पुरुष कलाकारों ने अपनी अपनी प्रस्तुतियां प्रस्तुत कर लोगों का भरपूर मनोरंजन किया।

इस मौके पर तहसीलदार कार्तिकेय शर्मा, बीडीओ मशोबरा अंकित कोटिया, बीडीसी सदस्य वीना कश्यप, प्रधान ग्राम पंचायत जनेड़घाट सुचिता आनन्द, उपप्रधान सजीव बाबा, चायल पंचायत के प्रधान पंकज, होटल संघ के अध्यक्ष के एस भूलर, पूर्व प्रधान चेतन भारद्वाज, सिद्ध बाबा मंदिर पुजारी एवं कारधार, प्रधानाचार्य जनेड़घाट पाठशाला सोहन लाल रांटा, पूर्व प्रधानाचार्य जगजीत कश्यप, पीरन पंचायत से प्रधान अत्र सिंह, पूर्व प्रधान कोटी पंचायत बलदेव पुरी, पूर्व बीडीसी तारा चंद, सुमन, दीपराम, सत्यपाल, किशोर कौशल, दिनेश, युवक मंडल, महिला मंडल तथा स्वयं सहायता समूह की सदस्यों सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी, जनेड़घाट पंचायत क्षेत्र के ग्रामीणों सहित आसपास की पंचायतों के प्रतिनिधि एवं मेला प्रेमी उपस्थित रहे।

हेरीटेज पार्क नालागढ़ में मनाया गया 12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

» प्रथम न्यूज । नालागढ़
21 जून (गुरजीत सिंह)

आयुष विभाग उपमंडल नालागढ़ द्वारा रविवार को 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हेरीटेज पार्क नालागढ़ में प्रात: 6:45 बजे से 8:00 बजे तक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नालागढ़ विधानसभा क्षेत्र के विधायक हरदीप सिंह बावा बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित रहे।

कार्यक्रम का शुभारंभ भगवान धन्वंतरि के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इसके उपरांत आयुष विभाग के योग प्रशिक्षकों द्वारा उपस्थित लोगों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का अभ्यास करवाया गया तथा योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

इस अवसर पर विधायक हरदीप सिंह बावा ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि योग भारत की प्राचीन एवं अमूल्य धरोहर है, जिसे आज पूरा विश्व अपना रहा है। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से संतुलित तथा आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाता है। उन्होंने सभी नागरिकों से योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने का आह्वान किया ताकि स्वस्थ एवं निरोग समाज की स्थापना की जा सके। विधायक ने कहा कि युवाओं को नशे जैसी सामाजिक बुराइयों से दूर रखने के लिए प्रदेश सरकार, जिला प्रशासन तथा विभिन्न विभागों द्वारा निरंतर जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है बल्कि परिवार एवं समाज को भी कमजोर करता है। उन्होंने युवाओं से खेल, योग एवं सकारात्मक गतिविधियों से जुड़ने का आग्रह किया।

उन्होंने कहा कि हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा नशे की रोकथाम के लिए व्यापक स्तर पर अभियान चलाए जा रहे हैं। वहीं प्रशासन, पुलिस, स्वास्थ्य, शिक्षा, आयुष तथा अन्य विभागों के समन्वय से जागरूकता कार्यक्रम,विद्यालय एवं महाविद्यालय स्तर पर गतिविधियां तथा विभिन्न जनजागरूकता अभियान आयोजित किए जा रहे हैं ताकि युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया जा सके।

कार्यक्रम के दौरान आयुष विभाग द्वारा उपस्थित लोगों को नशामुक्त हिमाचल के संकल्प के तहत नशे के विरुद्ध शपथ भी दिलाई गई। उपमंडलीय आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी नालागढ़ डॉ. नीरज जुल्का ने कहा कि योग केवल एक दिन मनाने का विषय नहीं है, बल्कि इसे स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली का नियमित हिस्सा बनाया जाना चाहिए। उन्होंने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है, किंतु इसके वास्तविक लाभ तभी प्राप्त होते हैं जब योग को प्रतिदिन के जीवन में अपनाया जाए।

उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ, मन को शांत तथा जीवन को सकारात्मक ऊर्जा से भरने का कार्य करता है। उन्होंने उपस्थित लोगों से आह्वान किया कि वे केवल 21 जून को ही योग दिवस के रूप में न मनाएं, बल्कि अपने बेहतर स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन एवं निरोग जीवन के लिए प्रतिदिन कुछ समय योग और प्राणायाम के लिए अवश्य निकालें।

इस अवसर पर तहसीलदार नालागढ़ हुस्न चंद, आयुष विभाग नालागढ़ से डॉ. मुकेश, डॉ. बबीता, डॉ. मोनिका पाठक, डॉ. मोनिका बिंदल, डॉ. राज कुमार, डॉ. कुंजी लाल, डॉ. नेहा महाजन, डॉ. सचिन, डॉ. नीतू, डॉ. कंचन, डॉ. विनय मसंद, डॉ. विनय शर्मा, डॉ. सुनील, डॉ. जितेश बंसल, आयुर्वेद प्रचार अधिकारी भूप सिंह, श्यामा तथा शिव कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी, जनप्रतिनिधि, सामाजिक संगठनों के सदस्य, विद्यार्थी तथा स्थानीय लोगों ने भाग लिया।

जालंधर-गोंडा स्लिपर बस में लगी भीषण आग

80 यात्रियों की जान बची, सामान जलकर राख

लुधियाना (ब्यूरो)- जालंधर से गोंडा (यूपी) जा रही स्लिपर बस में रविवार की सुबह 11.30 बजे अचानक आग लग गई। बस चालक ने आग को देखते ही बस को अमृतसर-पानीपत नेशनल हाइवे के एक साइड में लगा दिया। तुरंत बस में सवार 80 यात्रियों को बाहर निकाल लिया। संयोग से कोई यात्री इस हादसे में घायल नहीं हुआ है। लेकिन बस में रखा यात्रियों का सामान पूरी तरह से जलकर खाक हो गया है।

दमकल विभाग की गाड़ियों ने मौके पर पहुंच आग पर काबू पाने का प्रयास किया, लेकिन बस पूरी तरह से जलकर खाक हो गई। बस में यात्रा कर रहे वसीम ने बताया कि यह बस जालंधर से गोंडा जा रही थी। वह लुधियाना के शेरपुर चौक से बस के आगे बैठा था, पीछे की तरफ एक बोरी रखी गई। अचानक उसमें आग लग गई। उसने तुरंत शोर मचाना शुरू कर दिया, बस को साइड पर रोक सबसे पहले यात्री जान बचाने के लिए बाहर निकल पड़े। इस दौरान सभी का सामान अंदर छूट गया। उसका बैग भी आग में जलकर खाक हो गया है, जिसमें लगभग 30 हजार रुपये व अन्य सामान था। वसीम ने बताया कि बस में 80 लोग बैठे थे, किसी को कोई नुकसान नहीं हुआ है लेकिन सभी का सामान जल गया है।

उधर इस घटना की जानकारी मिलने के बाद एसडीएम खन्ना स्वाति टिवाणा मौके पर पहुंची। प्रशासन यात्रियों की लिस्ट तैयार कर रहा है। ताकी यात्रियों को आगे भेजा जा सके।

दून क्षेत्र के मलपुर गांव के युवाओं ने कोटला से गुरुद्वारा श्री हरिपुर साहिब रोड़ पर राहगीरों के लिए ठंडे मीठे जल की छबील लगाई । (गुरजीत सिंह)

समंदर में उतरे भारत के 3 सरताज, हिमाकत से पहले दुश्मन अब सोचेंगे 100 बार

» प्रथम न्यूज । नई दिल्ली
21 जून (एएम नाथ)

समंदर में भारत की ताकत अब और बढ़ गई है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज देश को एक-दो नहीं, बल्कि तीन नए स्वदेशी युद्धपोत समर्पित किए हैं। ये हिंद महासागर से लेकर प्रशांत महासागर तक भारत के दुश्मनों पर नजर रखेंगे। ये तीनों ही युद्धपोत पूरी तरह मेड इन इंडिया हैं। पीएम मोदी ने इन्हें देश को समर्पित करते हुए कहा कि नए भारत की ये नौसेना अब सिर्फ आत्मरक्षा के लिए नहीं, बल्कि समंदर में संप्रभुता और शांति बनाए रखने की सबसे बड़ी गारंटी बन चुकी है। इन तीनों जहाजों को भारतीय नौसेना के वॉरशिप डिजाइन ब्यूरो ने डिजाइन किया है। इनका निर्माण गार्डन रीच शिपबिल्डर्स एंड इंजीनियर्स ने कोलकाता में किया है। नौसेना का कहना है कि ये जहाज भारत के जहाज निर्माण क्षेत्र की बढ़ती क्षमता को दिखाते हैं।

इनमें 75 प्रतिशत से अधिक स्वदेशी उपकरण और सिस्टम हैं। यानी इन जहाजों में इस्तेमाल होने वाले अधिकांश हिस्से भारत में ही बने हैं।

प्रथम न्यूज के लिए संपादक, मुद्रक एवं प्रकाशक विवेक धीर द्वारा मकान नंबर 143-ए, आदर्श नगर, जालंधर (पंजाब) से प्रकाशित एवं न्यू दशमेश प्रिंटर्ज 178-179 रणजीत नगर, जालंधर (पंजाब) से मुद्रित। फोन : 7973508344 । सभी विचारों का न्यायाधिकार क्षेत्र जालंधर होगा। R.N.I. Regd. NO. PUNHIN/ 2010/36540