















International Yoga Day Celebrated at Sikh National College, Qadian

Salam Tari
Qadian, June 21



Punjab Times

Special

International Yoga Day was celebrated with great enthusiasm by the staff and students of Sikh National College and Sikh National Collegiate Senior Secondary School, Qadian, under the leadership of Principal Dr. Harpreet Singh Hundal. Students associated with the college's NSS department, Red Ribbon Club, Buddy Program, and Eco Club participated in the event. On this occasion, NSS Program Officer Professor Sukhpal Kaur, Red Ribbon Club Incharge Dr. Simratpal Singh, Buddy Program Incharge Dr. Gurdeep Singh, along with the college staff, students, and members of the Sikh National Collegiate School staff and students, were present. During the event, Dr. Gurdeep Singh educated partic-



ipants about various yoga asanas, their benefits for physical health, and how they can help maintain a disease-free life. He also demonstrated the techniques for performing different asanas, which were practiced by the students. Principal Dr. Harpreet Singh Hundal emphasized that daily practice of yoga asanas is essential for a healthy body and should be followed by routine work. He highlighted that yoga provides a method for living a healthy life. He also conveyed a message to

students to practice yoga alongside their studies to maintain a healthy body and mind. Present at the event were college staff members, including Program Officer Professor Sukhpal Kaur, Head of the English Department Dr. Gurdeep Singh, Dr. Simratpal Singh, Professor Harjinder Singh, as well as school incharge Lecturer Ravinder Singh, Lecturer Mitali, Lecturer Amandeep Kaur, Lecturer Anamika, and a large number of students.

ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ

epaper.charhdikala.com
22 Jun 2025 - Page 7

ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਕਾਦੀਆਂ, 21 ਜੂਨ (ਸਲਾਮ ਤਾਰੀ/ ਸਿਕੰਦਰ ਸੰਧੂ): ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਤੇ ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜੀਏਟ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਕਾਦੀਆਂ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੁੰਦਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਟਾਫ਼ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਕਾਲਜ ਐੱਨ ਐੱਸ ਐੱਸ ਵਿਭਾਗ, ਰੈਡ ਰਿਬਨ ਕਲੱਬ, ਬਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਈਕੋ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਐੱਨ ਐੱਸ ਐੱਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸੁਖਪਾਲ ਕੌਰ, ਰੈਡ ਰਿਬਨ ਕਲੱਬ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਸਿਮਰਤਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਬਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸਮੇਤ ਕਾਲਜ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜੀਏਟ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ

ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਡਾ. ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ ਕਰਨ



ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦੱਸੇ ਗਏ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਸਣ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ

ਸਿੰਘ ਹੁੰਦਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਨਿੱਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਸਟਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸੁਖਪਾਲ ਕੌਰ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਸਿਮਰਤਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਸਕੂਲ ਇੰਚਾਰਜ ਲੈਕਚਰਾਰ ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਮਿਤਾਲੀ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਮਿਸ ਅਨਾਮਿਕਾ ਸਮੇਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

सिख नैशनल कॉलेज कादियां में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

कादियां, 21 जून (जीशान) : स्थानीय सिख नैशनल कॉलेज और सिख नेशनल कॉलेजिएट सीनियर सैकेंडरी स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरे उत्साह और जोश के साथ मनाया गया। यह कार्यक्रम कॉलेज के



योग आसन करते स्टाफ और विद्यार्थी। डॉ. गुरदीप सिंह आसन की विधि समझाते हुए। (जीशान)

प्रिंसिपल डॉ. हरप्रीत सिंह हुंदल की अगुवाई में आयोजित किया गया, जिसमें स्टाफ और छात्रों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

इस अवसर पर एन.एस.एस. विभाग, रेड रिबन क्लब, बडी प्रोग्राम और ईको क्लब से जुड़े छात्र-छात्राओं ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम में एनएसएस प्रभारी प्रो. सुखपाल कौर, रेड रिबन क्लब इंचार्ज डॉ. सिमरतपाल सिंह, बडी प्रोग्राम इंचार्ज डॉ. गुरदीप सिंह के साथ कॉलेज स्टाफ, कॉलेजिएट स्कूल के छात्र

और शिक्षक मौजूद रहे।

योग सत्र के दौरान डॉ. गुरदीप सिंह ने विभिन्न योग आसनों का प्रदर्शन किया और उनके लाभों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि किस तरह योग से शरीर को निरोगी रखा जा सकता है। उन्होंने छात्रों को योग की विधियाँ भी विस्तार से समझाई, और छात्रों ने उनके निर्देशानुसार योगासन किए।

प्रिंसिपल डॉ. हरप्रीत सिंह हुंदल ने कहा कि तंदुरुस्त शरीर के लिए नियमित रूप से योग करना बहुत जरूरी है, तभी हम अपने दैनिक कार्य

बेहतर ढंग से कर सकते हैं। योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि जीवन को संतुलित और सुखद बनाता है। उन्होंने छात्रों को पढ़ाई के साथ-साथ योग को भी अपनाने का संदेश दिया।

इस अवसर पर कॉलेज स्टाफ से प्रो. सुखपाल कौर, डॉ. गुरदीप सिंह, डॉ. सिमरतपाल सिंह, प्रो. हरजिंदर सिंह, स्कूल इंचार्ज ले. रविंदर सिंह, ले. मिताली, ले. अमनदीप कौर, ले. अनामिका सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित थे।

ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਕਾਦੀਆਂ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ

ਕਾਦੀਆਂ, 21 ਜੂਨ (ਸਲਾਮ ਤਾਰੀ) - ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜੀਏਟ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਕਾਦੀਆਂ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੁੰਦਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਕਾਲਜ ਐਨ ਐਸ ਐਸ ਵਿਭਾਗ, ਰੇਡ ਰਿਬਨ ਕਲੱਬ, ਥਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਈਕੋ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਐਨ ਐਸ ਐਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੁਖਪਾਲ ਕੌਰ, ਰੇਡ ਰਿਬਨ ਕਲੱਬ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਸਿਮਰਤਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਥਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸਮੇਤ ਕਾਲਜ ਦਾ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਿੱਖ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜੀਏਟ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਹਾਜਰ ਸਨ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਡਾ. ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦੱਸੇ ਗਏ।



ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਸਣ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੁੰਦਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਨਿੱਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ

ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੁਖਪਾਲ ਕੌਰ, ਅੰਗਰੇਜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਸਿਮਰਤਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕੂਲ ਇੰਚਾਰਜ ਲੈਕਚਰਾਰ ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਮਿਤਾਲੀ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਮਿਸ ਅਨਾਮਿਕਾ ਸਮੇਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਜਰ ਸਨ।

قادیان کے سکھ نیشنل کالج میں بین الاقوامی یوگا ڈے جوش و خروش سے منایا گیا



قادیان کے سکھ نیشنل کالج میں بین الاقوامی یوگا ڈے کے موقع پر یوگا کرتے سٹاف اور طلباء۔
ڈاکٹر گوردیپ سنگھ یوگا کرتے ہوئے (ذیشان)

دوران ڈاکٹر گوردیپ سنگھ نے مختلف آسن کر کے دکھائے اور بتایا کہ یوگا کس طرح انسانی جسم کو تندرست اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

پرنسپل ڈاکٹر ہرپریت سنگھ ہندل نے کہا کہ صحت مند جسم کے لئے روزانہ یوگا کرنا ضروری ہے، سبھی انسان اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں بہتر طریقے سے انجام دے سکتا ہے۔ یوگا ایک صحت مند اور متوازن زندگی گزارنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

اس موقع پر کالج سٹاف سے پروفیسر سکھپال کور، ڈاکٹر گوردیپ سنگھ، ڈاکٹر سمرت پال سنگھ، پروفیسر ہر چندر سنگھ، سکول انچارج لیکچرار رویندر سنگھ، لیکچرار متالی، لیکچرار امن دیپ کور، لیکچرار مس انا میکا سمیت بڑی تعداد میں طلباء موجود تھے۔

قادیان، 21 جون (ذیشان) مقامی سکھ نیشنل کالج اور سکھ نیشنل کالجیٹ سینٹر سینڈری سکول میں آج بین الاقوامی یوگا ڈے پرنسپل ڈاکٹر ہرپریت سنگھ ہندل کی سربراہی میں بڑے جوش و جذبے کے ساتھ منایا گیا، جس میں کالج کے سٹاف اور طلباء نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔

اس موقع پر این ایس ایس ڈیپارٹمنٹ، ریڈر بن کلب، بڈی پروگرام اور ایکو کلب سے وابستہ طلباء نے یوگا سرگرمیوں میں شرکت کی۔ پروگرام کی قیادت پروفیسر سکھپال کور (این ایس ایس افسر)، ڈاکٹر سمرت پال سنگھ (ریڈر بن انچارج)، اور ڈاکٹر گوردیپ سنگھ (بڈی پروگرام انچارج) نے کی۔

اس کے علاوہ سکول کے طلباء اور اساتذہ بھی موجود تھے۔ یوگا سیشن کے

वर्ष - 11 अंक - 238

फुल पृष्ठ 4 मूल्य -2 रु.

तृथियांना

22, जून, 2025

जागृति लहर

निर्भीक एवं निष्पक्ष

BRAINBUNNY
ADMISSION OPEN
for 2024-2025
Zero Admission Fee for First 20 Students
Enroll Now
International Preschool & Daycare



JAGRATI LAHAR

जागृती लहर

शहीद बाबू लाभ सिंह एवं शहीद नरिंदर नाथ खन्ना को समर्पित समाचार पत्र

मुख्य संपादक : गौतम जालंधरी

www.jagratilehar.com

Email : jagratilehar@gmail.com

RNI No. PUNBIL/2014/59855

You Tube youtube/c/jagratilehar

www.facebook.com/jagratilehar

81462-00161, 98154-82954

सिख नेशनल कॉलेज, कादियां में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया



कादियां, 21 जून (सलाम तारी) :
सिख नेशनल कॉलेज और सिख नेशनल
कॉलेजिएट सीनियर सेकेंडरी स्कूल,
कादियां में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस प्राचार्य

डॉ. हरप्रीत सिंह हुंदल के नेतृत्व में स्टाफ
और छात्रों द्वारा पूरे उत्साह के साथ मनाया
गया। कॉलेज के एनएसएस विभाग, रेड
रिबन क्लब, बडी प्रोग्राम और इको क्लब

से जुड़े छात्रों ने इस आयोजन में भाग
लिया। कार्यक्रम के दौरान डॉ. गुरदीप सिंह
ने विभिन्न योग आसनों, उनके शारीरिक
लाभों और रोगमुक्त जीवन जीने के
तरीकों के बारे में जागरूक किया। उन्होंने
विभिन्न आसनों को करने की तकनीकें
भी सिखाईं, जिनका छात्रों ने अभ्यास
किया। इस अवसर पर कॉलेज स्टाफ में
प्रोग्राम अधिकारी प्रोफेसर सुखपाल कौर,
अंग्रेजी विभाग के प्रमुख डॉ. गुरदीप सिंह,
डॉ. सिमरतपाल सिंह, प्रोफेसर हरजिंदर
सिंह, स्कूल प्रभारी लेक्चरर रविंदर सिंह,
लेक्चरर मिताली, लेक्चरर अमनदीप
कौर, लेक्चरर अनामिका सहित बड़ी
संख्या में छात्र उपस्थित थे।

सिख नेशनल कॉलेज के छात्रों ने किए विभिन्न प्रकार के आसन

कादियां | सिख नेशनल कॉलेज और सिख नेशनल कॉलेजिएट सीनियर सेकेंडरी स्कूल कादियां में प्रिंसिपल डॉ. हरप्रीत सिंह हुंदल के नेतृत्व में स्टाफ और विद्यार्थियों द्वारा पूरे उत्साह के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर कॉलेज के एनएसएस विभाग, रेड रिबन क्लब, बडी प्रोग्राम और इको क्लब से जुड़े विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस अवसर पर कॉलेज के एनएसएस विभाग की



प्रोग्राम अधिकारी प्रोफेसर सुखपाल कौर, रेड रिबन क्लब की इंचार्ज डॉ. सिमरतपाल सिंह, बडी प्रोग्राम के इंचार्ज डॉ. गुरदीप सिंह सहित कॉलेज

का स्टाफ और विद्यार्थी, सिख नेशनल कॉलेजिएट स्कूल के विद्यार्थी और स्टाफ सदस्य मौजूद थे। कॉलेज स्टाफ में प्रोग्राम अधिकारी प्रोफेसर सुखपाल कौर, अंग्रेजी विभागाध्यक्ष डॉ. गुरदीप सिंह, डॉ. सिमरतपाल सिंह, प्रोफेसर हरजिंदर सिंह, स्कूल इंचार्ज लेक्चरर रविंदर सिंह, लेक्चरर मिताली, लेक्चरर अमनदीप कौर, लेक्चरर मिस अनामिका सहित बडी संख्या में विद्यार्थी मौजूद रहे।