

## अनेक राज्यों के राष्ट्रीय व राज्यस्तरीय पुरस्कार प्राप्त शिल्पकारों ने सजाई कलाकृतियां



बहुत सुंदर

## दस दिवसीय नेशनल आर्ट एंड कल्चर उत्सव एवं प्रदर्शनी शुरू

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

शहर के सेक्टर-6 में स्थित कम्युनिटी सेंटर में शनिवार को दस दिवसीय नेशनल आर्ट एंड कल्चर उत्सव एवं प्रदर्शनी की शुरुआत हो गई। इसमें 11 राज्यों के नेशनल व स्टेट अवार्ड कलाकारों द्वारा अपनी शिल्पकला से लोगों को रूबरू करवाया जा रहा है।

नाबार्ड के जीएम और डीडीएम ने उद्घाटन उपरांत शिल्प प्रदर्शनी का अवलोकन किया और प्रत्येक शिल्पकार से बातचीत की तथा उनके सुंदर एवं जटिल कार्यों की प्रशंसा की। प्राचीन कारीगर एसोसिएशन द्वारा रूरल अर्बन डेवलपमेंट फाउंडेशन के सहयोग से नाबार्ड द्वारा आयोजित प्रदर्शनी के दौरान लोग कलाकारों की प्रतिभा देखकर दंग रह गए। शनिवार को उद्घाटन समारोह में बतौर मुख्य अतिथि नाबार्ड के जीएम सुनील कुमार कौशिक और डीडीएम अंकित दहिया विशेष रूप से मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। उद्घाटन के बाद शिल्पकारों से चर्चा करते नाबार्ड के जीएम सुनील कुमार कौशिक। फोटो: हरिभूमि

### हस्त शिल्पकारों के प्रयासों को सराहा

दीप जलाकर प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के उपरांत उन्होंने देशभर से आए प्रतिभाशाली शिल्पकारों, कुटीर उद्योगों और महिला उद्यमियों द्वारा निर्मित स्वदेशी उत्पादों और कलाकृतियों की सराहना की। उन्होंने हस्त शिल्पकारों से संवाद भी किया और उनके प्रयासों को सराहा। साथ ही बताया कि सरकार महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने, उनकी आर्थिक भागीदारी बढ़ाने और लोकल हुनर को ग्लोबल पहचान दिलाने के लिए प्रतिबद्ध है। शिल्पगुरु राजेंद्र बोदवाल, नेशनल अवार्ड महाबीर प्रजाद, डॉ. राजेंद्र जांगड़ा, सूर्यकांत बोदवाल, चंद्रकांत बोदवाल व नीरज बोदवाल आदि ने बताया कि उत्सव में विभिन्न विधाओं के राष्ट्रीय व राज्यस्तरीय अवार्ड प्राप्त शिल्पकारों समेत 50 से अधिक कलाकारों ने अपनी स्टॉल लगाई हैं। उन्होंने अतिथियों को सभी स्टॉल्स का अवलोकन करवाते हुए उनकी शिल्पकला से अवगत करवाया। आगंतुक भी कला को बारीकी से देख व समझ रहे हैं।

### खबर संक्षेप

**वन डिस्ट्रिक्ट वन प्रॉडक्ट अवॉर्ड्स को करें आवेदन**  
बहादुरगढ़। उद्योग और आंतरिक व्यापार संवर्द्धन विभाग, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय ने वन डिस्ट्रिक्ट वन प्रॉडक्ट अवॉर्ड्स 2025 के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने बताया कि झज्जर जिला फुटवियर निर्माण श्रेणी में आवेदन कर सकता है। ऑनलाइन अवार्ड्स पोर्टल पर 15 अक्टूबर तक आवेदन किए जा सकते हैं। मूल्यांकन 1 अप्रैल 2024 से 1 मार्च 2025 के दौरान जिले द्वारा किए गए कार्यों एवं पहल के आधार पर होगा। विजेताओं को स्मृति चिह्न और प्रमाण पत्र प्रदान किए जाएंगे।

**लाइनपार में हुआ श्याम संकीर्तन और मंडारा बहादुरगढ़।** लाइनपार स्थित वार्ड नंबर-1 में श्री खाटू श्याम मंदिर सेवा समिति द्वारा भव्य श्री श्याम संकीर्तन व भंडारे का आयोजन किया गया। हरिओम मुद्गल ने बताया कि पांचवीं पेटपलनिया यात्रा बहादुरगढ़ से 72 दिनों में राजस्थान स्थित खाटूश्याम जी मंदिर पहुंची। श्याम संकीर्तन में डिम्पाराम, धर्मेश दर्शन, डॉ धर्मेश कौशिक, धरज गांधी व विकास महरोलिया ने भगवती से समां बांध दिया।

**गांव कानोंदा में बाइक चोरी, केस दर्ज**  
बहादुरगढ़। गांव कानोंदा में एक प्लॉट के बाहर से बाइक चोरी हो गई। वाहन मालिक ने पुलिस को शिकायत दी है। बलजित नगर के निवासी राजा का कहना है कि पिछले कुछ समय से वह कानोंदा में विजय कॉलोनी स्थित अपने प्लॉट में रह रहा था। रात को बाइक प्लॉट के बाहर खड़ी की थी। कोई चुरा ले गया। सदर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

**डाबोदा में कल मनाया जाएगा शरद पूर्णिमा पर्व**  
बहादुरगढ़। डाबोदा कला मेहेंदीपुर में दादा भैया पर कल छह अक्टूबर को शरद पूर्णिमा पर्व मनाया जाएगा। इस उपलक्ष्य में भव्य धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन होगा। सुबह हवन के साथ कार्यक्रम की शुरुआत होगी, जबकि रात को 9 बजे जागरण आरंभ होगा। गायक अमित निलोठिया अपने भजनों से दादा भैया की महिमा का बखान करंगे। सात की सुबह आरती के बाद शरद पूर्णिमा की विशेष खबीर प्रसाद के तौर पर वितरित की जाएगी।

**लूट की सूचना पर दौड़ी पुलिस**  
बहादुरगढ़। इलाके में आपराधिक वारदात बढ़ रही है। ऐसे में लूट, छीना झपटी की सूचना मिलते ही पुलिस दौड़ पड़ती है। शनिवार को सुबह भी कुछ ऐसा ही देखने को मिला। एक गाड़ी चालक ने लूट की सूचना दी तो पुलिस की टीम तुरंत मौके पर पहुंच गई लेकिन जांच में मामला लूट के बजाय कुछ और ही निकला। घटना झज्जर रोड की बताई जा रही है। दरअसल, सुबह करीब सवा दस बजे एक पिकअप चालक झज्जर रोड से गुजर रहा था। राम नगर के पास पहुंचा तो कुछ घटनाक्रम हुआ और उसने पुलिस को सूचना दे दी। तब सूचना जारी हुई कि वैगनआर गाड़ी चालक ने मारपीट कर उससे दस हजार रुपये छीन लिए हैं। सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू की। पूछताछ में मामला लूट का नहीं बल्कि आपसी विवाद का निकला। सिटी एसएचओ दिनकर सिंह ने कहा कि सुबह सूचना जरूर मिली थी लेकिन मौके पर गए तो छीनाझपटी सिस्वर मेडल जीते।

## सुबह करीब साढ़े सात बजे दादरी तोए गांव के पास भयानक हादसा तेज रफ्तार ट्राला ड्रिवाइडर तोड़कर बस से टकराया, 50 घायल, 5 गंभीर

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

क्षेत्र के गांव दादरी तोए के नजदीक एक ट्राला असंतुलित होकर ड्रिवाइडर पार करते हुए एक निजी कंपनी में कर्मचारियों को ले जा रही बस से जा टकराया गया। इस हादसे में ट्राला चालक सहित बस में बैठे करीब पचास कर्मचारी घायल हो गए। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि बस के सामने की सीट पर बैठी एक महिला व युवती कर्मचारी शीशा तोड़ते हुए बाहर भी जा गिरी। घटना के बाद मौके पर भीड़ जमा हो गई और राहगीरों की सहायता से सभी घायलों को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। यहां चिकित्सकों ने पांच लोगों की गंभीर हालत को देखते हुए उन्हें रोहतक पीजीआई कर दिया जबकि अन्य घायल अस्पताल में उपचाराधीन हैं। बस में सवार अधिकांश कर्मचारी शहर व निकटवर्ती गांवों से हैं और वे सभी फारुखनगर स्थित एक निजी कंपनी में कार्य करते हैं। हादसे की सूचना मिलने पर सभी के परिजन अस्पताल पहुंचे। सुबह करीब साढ़े सात बजे हुए इस हादसे की सूचना मिलने के बाद अस्पताल की एमरजेंसी में लोगों की भीड़ जमा हो गई। घायल कर्मचारियों के अस्पताल पहुंचने पर हर कोई अपने परिजनों की तलाश करता दिखाई दिया। इस घटना में जहां किसी के पैर में चोट आई तो किसी के कंधे में गुम चोट आई, किसी के सिर में गंभीर चोट लगी तो कोई बस दुर्घटना के सदमे से ही बेहोश हो गया। कयास लगाए जा रहे हैं कि ट्राला चालक को नींद की झपकी आने के कारण यह हादसा हुआ है।

►► बस के एक्सीडेंट की सूचना के बाद संबंधित कंपनी प्रतिनिधि व सिविलोरेटी टीम अस्पताल पहुंची। यहां पहुंच कर उन्होंने घायल श्रमिकों की स्थिति का जायजा लिया। इस दौरान कंपनी प्रतिनिधि सभी श्रमिकों के नाम व उनके आईकार्ड देखकर जानकारी जुटाने का प्रयास करते हुए गौ नजर आए।

**महिला और पुरुष कर्मियों को खिड़की तोड़कर बाहर निकाला गया**

**ट्राला चालक को झपकी आने से हादसे के कयास लगाए जा रहे**

**निजी कंपनी में कार्यरत कर्मियों को लेकर झज्जर से फारुखनगर जा रही थी बस**



### सुबह सात बजे सिलानी गेट से रवाना हुई थी बस

घायल महिला कर्मचारी सुनीता ने बताया कि वे फारुखनगर क्षेत्र की एक निजी कंपनी में कार्यरत हैं। कंपनी की एक बस रोजाना कर्मचारियों को लाने व ले जाने में लगी है। शनिवार की सुबह भी अन्य दिनों की भांति सात बजकर पांच मिनट पर वह बस कंपनी में कार्यरत कर्मचारियों को लेकर सिलानी गेट से कंपनी के लिए रवाना हुई थी। जब वे औरंगपुर से कुछ दूर आगे निकले तो हिपरीट दिशा से आ रहे ट्राले ने असंतुलित होकर ड्रिवाइडर पार करते हुए उनकी बस को टक्कर मार दी। टक्कर लगने से जहां बस एक सड़क किनारे खाई में उतर गई वहीं ट्राले का अगला हिस्सा भी बस के साथ खाई में जा धसा।

### दुर्घटना में ये लोग हुए घायल

इस दुर्घटना में जहां अज्ञात ट्राला चालक भी गंभीर रूप से घायल हो गया वहीं निजी कंपनी में कार्यरत घायल हुए श्रमिकों में निशा, कृष्णा, रवि, नारायणी, अवधेश, राजवती, सुजाता, अनुज, मीना राज, अंकित, मिथलेश, राजदुलारी, मीना, प्रीति देवी, रजनी, सुनीता, हिमांशी, सविता, नवीन, वाहत, हिमांशु, नवीन, अनीता, देवेंद्र, छोटेलाल, राजवती, दीपक, रवि, अवधेश, राकेश, मंजू, दर्शन, पिकी, सोनिया, मनीषा, नूतन, मीनाक्षी, पूजा, रजनी, मीना, संता, सुनीता, प्रीति, अंजुबाला, प्रमोद, कीर्ति के अलावा एक अज्ञात शामिल हैं। इनमें से मिथलेश, मनीषा, अवधेश, सुनीता के अलावा ट्राला चालक की हालत गंभीर होने के कारण चिकित्सकों द्वारा उन्हें प्राथमिक उपचार के बाद रोहतक के पीजीआई रेफर किया गया है।

## नयागांव के पास वाहन ने मारी टक्कर सड़क हादसे में युवक की मौत

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

नयागांव के निकट सड़क हादसे में एक युवक की मौत हो गई। युवक का शव बालोर से नयागांव रोड पर मंदिर के पास मिला। पुलिस ने शव को नागरिक अस्पताल में रखवाकर पहचान के प्रयास शुरू कर दिए हैं। इस संबंध में फिलहाल अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ सदर थाने में केस दर्ज किया गया है। दरअसल, सोलधा का निवासी जतिन दूध सपलाई करने के बाद अपने घर जा रहा था। बालोर से नया गांव मार्ग पर जब मंदिर के पास पहुंचा तो उसे सड़क पर एक युवक पड़ा हुआ नजर आया। इंसानीयत के नाते वह बाइक से उतरा और पुलिस को सूचना दी। पुलिस मौके पर पहुंची और युवक को अस्पताल ले गई, जहां उसे मृत घोषित कर दिया गया।

### पहचान नहीं हुई

मृतक युवक की उम्र करीब 35 वर्ष आंकी जा रही है। उसके कपड़ों से पहचान संबंधित कोई दस्तावेज नहीं मिला। सदर थाना पुलिस ने 72 घंटे के लिए शव अस्पताल में रखवा कर पहचान के प्रयास शुरू कर दिए हैं। जतिन की शिकार्य पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। पुलिस का कहना है कि पहचान के प्रयास किए जा रहे हैं।

### सरकार की अनोखी और प्रेक पहल

जिले में 120 वयोवृद्ध वृक्षों को मिलेगी प्राण वायु देवता पेंशन

हरियाणा प्राण वायु देवता पेंशन योजना पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा की दिशा में प्रदेश सरकार की एक अनोखी और प्रेक पहल है। इस स्कीम के तहत 75 साल से अधिक उम्र के पेड़ों की देखभाल व परवरिश करने वालों को तीन हजार प्रति वर्ष पेंशन दी जाती है, ताकि लोग पुराने व विशाल वृक्षों की देखभाल और संरक्षण के लिए प्रोत्साहित हों। डीएफओ प्रवीण कुमार ने बताया कि जिले में ऐसे चयनित वयोवृद्ध वृक्षों की संख्या 120 है। उन्होंने बताया कि जिले में गठित समिति आवेदनों की



झज्जर। पुराने पेड़ के समक्ष ग्रामीणों के साथ वन विभाग के अधिकारी।

### एयरबेग खुलने से बची युवक की जान, खेतों के रास्ते बचकर भागा

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

गाड़ी में सवार होकर घर जा रहे दरियापुर के एक युवक पर दर्जनभर लोगों ने हमला कर दिया। उसकी गाड़ी को टक्कर मारकर क्षतिग्रस्त कर दिया। पिस्तौल और डंडों से लैस हमलावरों ने जब उस पर प्रहार करना चाहा तो पीड़ित युवक खेतों के रास्ते भागा और होटल में छिपकर जान बचाई। बादली थाना पुलिस ने शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। आरोप व हमले की वजह तफ़्तीश का विषय है। वारदात समीर के साथ हुई है। समीर का कहना है कि शाम को

## हथियार से लैस हमलावरों ने युवक की गाड़ी को टक्कर मारी, केस दर्ज

होटल में छिपकर जान बचाई, बादली थाना पुलिस को दी शिकायत

वह कार में सवार होकर बादली से गांव की ओर गुरुग्राम रोड से होते हुए आ रहा था। जब केएमपी पुल के पास पहुंचा तो वहां पहले से दो गाड़ियों में दस से अधिक लोग घात लगाए बैठे थे, जिनमें गांव का एक युवक भी था। मुझे देखते ही उन्होंने पीछा किया और आगे गाड़ी अड़ाकर रास्ता रोक लिया। विवाद से बचने के लिए जैसे-तैसे वहां से रास्ता बदला तो आगे जाकर फिर से रास्ता रोक लिया। इस तरह से बार बार वे रास्ता रोकते रहे।

### मुझे और परिवार को खतरा

आखिर में आगे-पीछे गाड़ी लगाकर रास्ता ब्लॉक कर दिया। इसी दौरान मारकों की नीयत से मेरी गाड़ी में टक्कर मार दी। गाड़ी क्षतिग्रस्त हो गई। एयर बैग खुलने से जान बची। जैसे-तैसे खिड़की खोलकर बाहर निकला तो हमलावर पिस्तौल व डंडे लिए हुए खड़े थे। फिर खेतों में अरे पानी के रास्ते में भागा और अपने गांव के होटल में छिपकर अपनी जान बचाई। रात 16 सितंबर को भी उस युवक व उसके भाई तथा साथियों ने मुझ पर हमला किया था। गाड़ी से बाहक को टक्कर मारी थी। आरोपियों के पास हथियार हैं और मुझे तथा मेरे परिवार को उनसे जान का खतरा है। उनके खिलाफ सख्त कार्यवाई की जाए। वहीं, बादली पुलिस का कहना है कि जांच की जा रही है।



राजकीय आईटीआई में दीक्षांत समारोह

बहादुरगढ़। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) बहादुरगढ़ में शनिवार को दीक्षांत समारोह का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्या गीता आर सिंह की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में चेयरपर्सन सरोज राठी पासआउट विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र व टॉफी देती हुईं।

## चैम्पियंस एक्वेटिक अकेडमी में सब जूनियर तैराकी प्रतियोगिता चार गोल्ड मेडल जीतकर हेतिका खत्री बनी सर्वश्रेष्ठ तैराक

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

शहर की एचएल सिटी स्थित चैम्पियंस एक्वेटिक अकेडमी में 42वीं सब जूनियर राज्य प्रतियोगिता का दूसरा चरण आयोजित किया गया। इसमें झज्जर की तैराक हेतिका खत्री ने शानदार प्रदर्शन करते हुए चार गोल्ड मेडल जीते। वार वेटन एवं संग्राम मेडल विजेता महेंद्र पहलवान ने प्रतियोगिता शुरू करवाई। उन्होंने विजेता तैराकों को मेडल, प्रशस्ति पत्र और आशीर्वाद देकर सम्मानित भी किया। हेतिका ने गर्ल्स ग्रुप 6 में प्रतिभागिता करते हुए 50 मीटर ब्रेस्टस्ट्रोक, 50 मीटर बैकस्ट्रोक, 50 मीटर फ्रीस्टाइल और 50 मीटर बटरफ्लाइ में गोल्ड मेडल जीते। वहीं 400 मीटर फ्रीस्टाइल बायंग ग्रुप 3 में झज्जर के पर्यक यादव ने गोल्ड और आरव ने सिल्वर मेडल जीते।



बहादुरगढ़। विजेता तैराकों को सम्मानित करती महिलाएं।

### करीब 200 तैराकों ने भाग लिया

गर्ल्स कैटेगरी में झज्जर की पूर्वी सहस्वत ने गोल्ड और सोनीपत की मीरा ने सिल्वर मेडल जीता। जबकि 100 मीटर बटरफ्लाइ में सोनीपत की रिद्धिमा ने गोल्ड और फरीदबाद की सानवी ने सिल्वर मेडल जीता। उधर, 200 मीटर फ्रीस्टाइल में पूर्वी ने गोल्ड और रिद्धिमा ने सिल्वर मेडल जीता। ग्रुप 5 बायंग कैटेगरी के 50 मीटर बैकस्ट्रोक में गुरुग्राम के करंज्य ने गोल्ड और विराज ने सिल्वर मेडल जीते। वहीं 50 मीटर बटरफ्लाइ में विराज ने गोल्ड और करंज्य ने सिल्वर पदक जीते। गर्ल्स कैटेगरी की 50 मीटर बटरफ्लाइ में अम्बाला की रिया ने गोल्ड, झज्जर की अरवि ने सिल्वर मेडल और 50 मीटर बैकस्ट्रोक में रिया ने ही गोल्ड व अरवि ने सिल्वर मेडल जीते। हरियाणा तैराकी संघ के महासचिव अनिल खत्री ने बताया कि प्रतियोगिता में प्रदेश के करीब 200 तैराकों ने भाग लिया। इस अवसर पर रवि सिंगार, सुरेश जून, सुनील खत्री, दिनेश खत्री, बलवान कश्यप, सत्यनारायण शर्मा, हनुमान खत्री, कोच साई जाधव, पद्मपाल, निक्किता जाधव, हरबीर दाका, अनिल शर्मा, नानराज, हर्ष कौशिक, विशाल, धर्मबीर सिंह, सोहनलाल, प्रदीप और अभिषेक तोमर आदि मौजूद रहे।

### दिनभर बंद रही बराही रेलवे फाटक, आमजन परेशान

बहादुरगढ़। ट्रैक के रेलीपर्स में आई खामियों को दूर करने के लिए कुछ समय से रेलवे की ओर से मरम्मत कार्य किया जा रहा है। इसके लिए लगातार फाटक कई-कई घंटे के लिए बंद करनी पड़ रही है। शहरी क्षेत्र के बाद ग्रामीण क्षेत्र में लगती फाटकों पर काम शुरू कर दिया गया है। शनिवार को सांखोले के निकट बराही फाटक व आसपास काम शुरू किया गया। इसके चलते सुबह आठ से रात 12 बजे के लिए फाटक बंद करने की पूर्व सूचना जारी की गई थी। पैदल राहगीरों तो जैसे-तैसे निकलते रहे। बराही, आसोबा सहित अन्य गांवों के कार्फी लोगों को लंबी दूरी तक कर वैकल्पिक रास्तों के जरिये आना जाना पड़ा। रेलवे की ओर से पुलिस मदद भी ली गई थी। कर्मियों का कहना है कि जैसे ही काम पूरा होगा तो फाटक खोल दी जाएगी।

**FOUNDATION PUBLIC SCHOOL**  
NEAR RAM GAS AGENCY, JHAJJAR ROAD, BAHADURGARH  
AFFILIATED TO CBSE | AFFILIATION NO. 531762

**PGT- HISTORY**  
**PRT- MOTHER TEACHER**

**WALK IN INTERVIEW**  
on 07-10-2025 Tuesday | Time- 09 AM onwards

**M. 8307856950, 9671954747**  
Email id: foundationpublicschoolb.garh@gmail.com

# शेयर बाजार बन रहा सांप-सीढ़ी का खेल, संभलकर करें निवेश

बाजार के उतार-चढ़ाव में फूल रही निवेशकों की सांसें, ऐसे में क्या करें ● अपने निवेश को रोके नहीं, एसआईपी निवेश का सबसे बेहतर विकल्प ● करीब 11 इविटी म्यूचुअल फंड ने 5 साल में दिया 30% से ज्यादा रिटर्न ● बाजार के इस दौर में भी मुनाफा के साथ अच्छा रिटर्न दे रहे म्यूचुअल फंड

## निवेश मंत्रा

### बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार इन दिनों सांप-सीढ़ी का खेल दिखा रहा है। ऐसे में निवेशक हैरान और परेशान हैं कि क्या करें, कैसे करें कि मुनाफा मिलता रहे। निवेश में नुकसान नहीं झेलना पड़े। बाजार की उठा-पटक में कमी इंडेक्स खूब चढ़ जाता है तो कमी काफी लुबक जाता है, लेकिन इन तमाम झंझावातों के बीच भी कुछ ऐसे इविटी म्यूचुअल फंड हैं जो निवेशकों को बीते 5 साल में 30 फीसदी या इससे ज्यादा का सीएजीआर का रिटर्न दिया है। ऐसे में नए निवेशक भी इनमें निवेश कर मुनाफा कमा सकते हैं। म्यूचुअल फंड बाजार के उतार-चढ़ाव वाले दौर में भी निवेशकों को लुभा रहे हैं। खासकर एसआईपी में निवेश सबसे बेहतर माना जाता है। करीब 11 इविटी म्यूचुअल फंड ने 5 साल में 30% से ज्यादा रिटर्न दिया है। ऐसे में आप भी इनमें निवेश कर अपने भविष्य को बेहतर बना सकते हैं।



## झूले झूल रहा बाजार

इस समय शेयर बाजार में उठापटक का दौर चल रहा है। बीएसई सेंसेक्स कभी नीचे तो कभी ऊपर जा रहा है। ऐसे में निवेशक परेशान हैं कि क्या करें। सेंसेक्स कभी पाजिटिव तो कभी निगेटिव के झूले झूल रहा है। इस वजह से इविटी म्यूचुअल फंड में शुद्ध निवेश कम होने की खबरें भी आ रही हैं। हालांकि ऐसी स्थिति में घबराने की जरूरत नहीं है। संयम और धैर्य के साथ किया गया निवेश आपको मुनाफा देगा। अभी भी कुछ म्यूचुअल फंड ऐसे हैं, जो मुनाफा ही नहीं, बल्कि अच्छा रिटर्न दे रहे हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे ऐसे ही कुछ इविटी म्यूचुअल फंड के बारे में जिनमें पिछले 5 सालों में 30 फीसदी या इससे ज्यादा का सीएजीआर रिटर्न दिया है।

## 202 फंड, सभी ने दिया डबल डिजिट रिटर्न

एक रिपोर्ट के मुताबिक पिछले 5 साल की अवधि के दौरान सक्रिय सभी इविटी म्यूचुअल फंड को ट्रैक किया है। इस दौरान पाया गया कि इस दौरान इस सेक्टर में 202 म्यूचुअल फंड थे। उन सभी ने अपने निवेशकों को डबल डिजिट यानी 10 फीसदी से ज्यादा का रिटर्न दिया है। हम यहां 11 वेस फंड का चयन किया है, जिन्होंने इस अवधि में 30% से ज्यादा का सीएजीआर दिया है। सीएजीआर का मतलब है कंपाउंडेड एनुअल ग्रोथ रेट होता है।

## कौन हैं टॉप रिटर्न देने वाले

5 साल में 30 फीसदी का ज्यादा रिटर्न देने वाले 11 फंडों में से तीन निपॉन इंडिया म्यूचुअल फंड के थे। वहीं, क्वांट म्यूचुअल फंड, मोतीलाल ओसवाल म्यूचुअल फंड, एचडीएफसी म्यूचुअल फंड, एचएसबीसी म्यूचुअल फंड, इनवेस्टो म्यूचुअल फंड, टाटा म्यूचुअल फंड और एसबीआई म्यूचुअल फंड जैसे फंड हाउसों का एक-एक स्कीम शामिल था।

## लिस्ट में सबसे ऊपर कौन

इस लिस्ट में क्वांट स्मॉल कैप फंड का नाम सबसे ऊपर रहा। इसने पिछले पांच वर्षों में 35.26% का सीएजीआर दिया है। इसके बाद मोतीलाल ओसवाल मिडकैप फंड का स्थान है जिसने इसी अवधि में 34.11% का सीएजीआर दिया। इसके बाद तीन स्मॉल कैप फंड थे। निपॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड, जो कि एसेट मैनेजमेंट के हिसाब से सबसे बड़ा स्मॉल कैप फंड है, ने पिछले पांच सालों में 32.89% का सीएजीआर दिया। इसके बाद बंधन स्मॉल कैप फंड और एचडीएफसी स्मॉल कैप फंड रहे, जिन्होंने इसी अवधि में क्रमशः 31.38% और 31.15% का सीएजीआर दिया। निपॉन इंडिया म्यूचुअल फंड ने पिछले पांच सालों में 30.96% का सीएजीआर दिया। इस मल्टी कैप फंड के बाद तीन स्मॉल कैप फंड थे। एचएसबीसी स्मॉल कैप फंड, इन्वेस्टो इंडिया स्मॉल कैप फंड और टाटा स्मॉल कैप फंड ने पिछले पांच सालों में क्रमशः 30.72%, 30.70% और 30.42% का सीएजीआर दिया।

## क्या है इविटी म्यूचुअल फंड

इविटी म्यूचुअल फंड एक प्रकार का म्यूचुअल फंड है जो मुख्य रूप से शेयर बाजार में निवेश करता है। इसका उद्देश्य निवेशकों को शेयर बाजार में निवेश करने का अवसर प्रदान करना है, जिससे वे अपने निवेश पर अच्छा रिटर्न प्राप्त कर सकें।

## इविटी म्यूचुअल फंड के प्रकार

- लार्ज-कैप फंड - ये फंड बड़े कैप शेयरों में निवेश करते हैं, जो आमतौर पर अच्छी तरह से स्थापित कंपनियों के शेयर होते हैं।
- मिड-कैप फंड - ये फंड मध्यम आकार की कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
- स्मॉल-कैप फंड - ये फंड छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
- मल्टी-कैप फंड - ये फंड विभिन्न कैप साइज (लार्ज, मिड, स्मॉल) के शेयरों में निवेश करते हैं।
- सेक्टरल फंड - ये फंड विशिष्ट क्षेत्रों या उद्योगों में निवेश करते हैं।
- थीमेटिक फंड - ये फंड विशिष्ट थीम या ट्रेंड पर आधारित निवेश करते हैं।



# निवेश की सही प्लानिंग बनाएं और आर्थिक चिंता को निपटाएं

## तैयारी

### बिजनेस डेस्क

वित्तीय आजादी का मतलब अक्सर बड़ी संपत्ति, कई प्रॉपर्टीज और बहुराष्ट्रीय निवेश समझा जाता है। लेकिन भारत में असली वित्तीय आजादी का पैमाना इससे काफी कम है। कई अमीर लोगों के लिए यह सिर्फ 10 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो है, जो जीवनभर की आरामदायक और सुरक्षित ज़िंदगी के लिए शुरुआती लक्ष्य माना जाता है। यह संख्या बेशक कम लगती है, लेकिन बेहद तार्किक है। दरअसल, फाइनेंशियल फ्रीडम खर्च करने के लिए नहीं, बल्कि अपने जीवन को सहज और सुरक्षित ढंग से चलाने के लिए होती है। 10 करोड़ रुपये के सही तरीके से निवेश किए पोर्टफोलियो से आप अपनी लाइफस्टाइल, हेल्थ इश्योर्स, बच्चों की पढ़ाई और भविष्य की योजनाओं को लंबे समय तक चला सकते हैं।

## वित्तीय आजादी का असली मतलब

कई बार लोग फाइनेंशियल फ्रीडम का मतलब सिर्फ बेशुगर ढीलत से समझते हैं। लेकिन, असल में इसका मतलब है कि आपकी संपत्ति और निवेश से इतनी कमाई हो कि आपकी ज़िंदगी की जरूरतें पूरी हों, बिना किसी नौकरी या नियमित आय पर निर्भर रहे बिना। यह संख्या ज्यादा नहीं, बल्कि आपके समय और विकल्प की स्वतंत्रता को दिखाती है।

## भारत में फाइनेंशियल फ्रीडम के पहलू

भारत में फैमिली स्ट्रक्चर बाकी दुनिया के मुकाबले काफी अलग है। इसके चलते फाइनेंशियल फ्रीडम में और भी जिम्मेदारियां जुड़ी होती हैं। बच्चों की पढ़ाई, शादी, बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल और प्रॉपर्टी ट्रांसफर जैसे जिम्मेदारियां यह तय करती हैं कि आजादी कितनी हो।

**10 करोड़ क्यों सबसे बेस्ट**  
1. **स्थायी पेंसिव इनकम** : अगर 10 करोड़ रुपये को इविटी, फिक्स्ड इनकम और रियल एस्टेट में निवेश किया जाए तो सालाना 7-9% रिटर्न मिल सकता है। इसका मतलब 70-90 लाख रुपये सालाना या 6-7.5 लाख रुपये प्रति माह। यह आम भारतीय हाई-मिडिल क्लास फैमिली के लिए आरामदायक जीवनशैली, बच्चों की पढ़ाई, स्वास्थ्य, यात्रा और मनोरंजन के लिए पर्याप्त है।

**2. महंगाई से सुरक्षा** : भारत में औसत महंगाई 5-6% रहती है। 10 करोड़ का सही तरह से निवेश किया पोर्टफोलियो इतना रिटर्न देगा कि महंगाई से ऊपर रहेगा। साथ ही, आपके पास जरूरी खर्चों के लिए पर्याप्त लिक्विडिटी बनी रहेगी।

**3. इमरजेंसी खर्च** : जीवन अनिश्चित है। मेडिकल इमरजेंसी या बच्चों की विदेश में पढ़ाई जैसी बड़ी जरूरतें कभी भी आ सकती हैं। 10 करोड़ का पोर्टफोलियो अपरदायक खर्चों को पूरा करने में मदद करता है। व्यापक बीमा इस सुरक्षा को मजबूत बनाता है।

**4. जीवशैली की इच्छा** : अधिकतर मिलियनेयर शानदार जीवनशैली की नहीं चाहते। उनका ध्यान आरामदायक घर, समय-समय पर घूमना-फिरना, भरोसेमंद स्वास्थ्य सेवा और बच्चों के भविष्य पर होता है। ऐसे में 10 करोड़ रुपये उनके लिए अच्छी रकम बन जाते हैं।

## 10 करोड़ के फंड तक कैसे पहुंचें

25 साल का युवा अगर 50,000 रुपये प्रति माह निवेश करता है और 12% रिटर्न पाता है, तो 55 की उम्र तक 10 करोड़ आसानी से बन सकते हैं।

इविटी, म्यूचुअल फंड, फिक्स्ड इनकम, रियल एस्टेट और गोल्ड का तालमेल जोखिम कम करता है। यह सुरक्षित तरीके से संपत्ति बढ़ाता है।

जैसे-जैसे कमाई बढ़ती है, खर्च भी बढ़ते हैं। ऐसे में बोनस और अन्य आय को निवेश में लगाया जरूरी है।

इमरजेंसी फंड, हेल्थ इश्योर्स और रिटायरमेंट फंडों को प्रभावित करने से निवेशक को सुरक्षा सुनिश्चित होती है। इनसे मुश्किल वक्त में बचत को नहीं छेड़ना पड़ता।

# सोना-चांदी ने मचाई धूम, गोल्ड 22% और सिल्वर 39% चढ़ा

दोनों धातुओं ने 30 साल का रिकॉर्ड तोड़ा, आगे भी ऐसी ही उम्मीद ■ दो वर्षों में सोने और चांदी की कीमतों की राह ऊपर की ही रही ■ चालू वित्त वर्ष के पहले छह महीनों में इनमें भारी बढ़त देखी गई ■ निवेशकों के सबसे प्रिय बनकर उमरी दोनों धातुएं

## सुझाव

### बिजनेस डेस्क

अमेरिका में ऊंची मुद्रास्फीति और धीमी वृद्धि को लेकर पैदा अनिश्चितताओं ने सोने-चांदी में तेजी को हवा दी है। इनके साथ-साथ अमेरिका के बढ़ते कर्ज और ट्रंप प्रशासन के आयात/निर्यात शुल्कों के कारण दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था कीमती धातुओं के दामों में लगातार रिकॉर्ड तेजी का केंद्र बन गई है। पिछले दो वर्षों में सोने और चांदी की कीमतों की राह ऊपर की रही है। लेकिन चालू वित्त वर्ष के पहले छह महीनों में इनमें भारी बढ़त देखी गई है। वित्त वर्ष 26 की पहली छमाही में अंतरराष्ट्रीय सोने ने 22.1 फीसदी का रिटर्न दिया है जो कम से कम 30 वर्षों के बाद किसी पहली छमाही में दर्ज अब तक का सबसे ज्यादा रिटर्न है। इसी तरह चांदी ने 39.5 फीसदी का रिटर्न दिया है जो पिछले तीन दशकों में दूसरा सबसे अच्छा रिटर्न है। इससे पहले, कोविड महामारी के कारण ऐतिहासिक लॉकडाउन वाले वर्ष 2020-21 की पहली छमाही में चांदी ने 66.3 फीसदी की बढ़त दर्ज की थी। ये रिटर्न और कीमतें 30 सितंबर शाम 5.40 बजे की कीमतों पर आधारित हैं। रुपये के लिहाज से वित्त वर्ष 26 की पहली छमाही में सोना 29.5 फीसदी बढ़ा है जो पिछले तीन दशकों में पहली छमाही का सबसे ज्यादा रिटर्न है। चांदी ने 43.1 फीसदी का रिटर्न दिया है जो लॉकडाउन वर्ष (वित्त वर्ष 21) की पहली छमाही की 53 फीसदी बढ़त के बाद दूसरा सर्वश्रेष्ठ आंकड़ा है।



## विविधीकरण

### लगातार बढ़ रही कीमतें

हालांकि, मंगलवार को सोने और चांदी की कीमतों में मामूली गिरावट के साथ तेजी थमी। सुबह के कारोबार में 3,871 डॉलर प्रति औंस के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंचने के बाद सोने की कीमतों में गिरावट आई और यह 3,815 डॉलर के आसपास कारोबार कर रहा था। चांदी भी 47.1 डॉलर प्रति औंस से गिरकर 46.3 डॉलर के आसपास कारोबार कर रही है, जो अपने सर्वकालिक उच्च स्तर 49 डॉलर प्रति औंस से थोड़ा कम है। मुंबई के हाजिर बाजार में 995 शुद्धता वाला 24 कैरेट सोना 1,14,887 रुपये प्रति 10 ग्राम (1,16,435 रुपये की शुरुआती कीमत से कम) पर बंद हुआ। चांदी 1,42,434 रुपये प्रति किलोग्राम (सुबह के कारोबार में 1.45 लाख रुपये की कीमत से कम) पर बंद हुई जो अंतरराष्ट्रीय कीमतों के अनुरूप है।

## तेजी के ये कारण

सोने में हालिया तेजी का मुख्य कारण अमेरिका में सरकारी कामकाज ठप होने की आशंका है। रिकॉर्ड 37.5 ट्रिलियन डॉलर के कर्ज का वित्तपोषण मुश्किल है और अमेरिका में ट्रंप प्रशासन और कांग्रेस के प्रतिनिधियों के बीच हाल में हुई बैठक में भी बंदी के मुद्दे को सुलझाने को लेकर कोई सकारात्मक नतीजा नहीं निकला। 1971 में अमेरिका में बंद की आशंकाओं के चलते निक्सन प्रशासन ने अमेरिकी डॉलर को सोने में बदलने पर रोक लगा दी थी। पिछले कुछ महीनों से अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा ब्याज दरों में बढ़ोतरी, अमेरिका में मुद्रास्फीति की आशंका, अमेरिकी फेड अधिकारियों के खिलाफ सरकार की टिप्पणियों और पश्चिम एशिया में भू-राजनीतिक अनिश्चितताओं ने कीमती धातुओं में तेजी को बढ़ावा दिया है। वैश्विक स्तर पर केंद्रीय बैंक भी सोने के बड़े खरीदार रहे हैं।

# आखिर मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अब कवरेज बेहद जरूरी क्यों?

■ आज की मागदौड़ मरी ज़िंदगी में काम का प्रेशर तो कमी पैसों की चिंता कर रही परेशान  
■ समाज की उम्मीदों को भी पूरा करने का रहता है दबाव, ये सब बढ़ाते हैं तनाव  
■ लगातार तनाव की वजह से चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं कर रही परेशान  
■ ऐसे में जरूरी हो जाता है कवरेज, बिना किसी चिंता के करवा सकते हैं देखभाल



## जानकारी मास्कर नेकरकर

मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही महत्वपूर्ण है। हाल के समय में कई महत्त्वपूर्ण हरितियों के अपने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बातों को खुलकर सामने रखने और भीड़ियों में हो रही चर्चा से इस समस्या के प्रति लोगों में जागरूकता आई है। बहुत से लोग इस बारे में खुलकर बात नहीं करते थे, जिस वजह से इसे कभी प्राथमिकता नहीं समझा गया। आज, चीजें बदल रही हैं। आज की मागदौड़ मरी ज़िंदगी में कमी काम का प्रेशर होता है, कमी पैसों की चिंता और ऊपर से समाज की उम्मीदों को भी पूरा करना पड़ता है और ये सब मिलकर रोजगारों का तनाव बढ़ाते हैं। इस लगातार तनाव की वजह से चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि टेक्नोलॉजी की मदद से

हम एक दूसरे से जुड़े रहते हैं, लेकिन कई बार इससे हमें अकेलापन या तनाव का एहसास भी होता है, जो हमारे मन पर असर डालता है। समय रहते मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को समाधान करने से स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है। ऐसे माहौल में, मानसिक स्वास्थ्य ऑथोरिटी, 2017 के इलाज तक पहुंच को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाई। इस कानून के तहत, भारतीय बीमा दिव्ययामक और विकास प्राधिकरण (आईआरडीएआई) ने दिशानिर्देश जारी किए, जिनके अनुसार 31 अक्टूबर 2022 से सभी हेल्थ इश्योर्स कंपनियों को मानसिक बीमारी से जुड़े इलाज को शारीरिक बीमारी के बराबर मानते हुए कवर करना और उससे जुड़े वेलम स्वीकार करना अनिवार्य कर दिया गया। इसका मतलब है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा रहे लोग अब बिना किसी चिंता के जरूरी देखभाल हासिल



**मानसिक स्वास्थ्य के लिए कॉन्प्रिहेंसिव कवरेज के मुख्य लाभ**  
जल्दी मदद प्राप्त करना आसान : जब मानसिक स्वास्थ्य देखभाल आपके इश्योर्स का हिस्सा हो, तो जरूरत महसूस होते ही मदद लेना ज्यादा आसान और संभव हो जाता है। समय रहते इलाज प्राप्त करने से समस्या ज्यादा गंभीर नहीं होती है और रिकवरी भी जल्दी हो जाती है। हेल्थ इश्योर्स आपको मेडिकल बिल की लागत पर चिंता किए बिना तुरंत समस्या का समाधान करने का आत्मविश्वास देता है।

**आपकी जेब पर पड़ता है कम बोझ**  
मानसिक स्वास्थ्य देखभाल महंगी होती है। इसमें अक्सर नियमित थेरेपी सेशन, दवाएं और कभी-कभी हॉस्पिटल में भर्ती होना शामिल होता है। ये खर्च तेजी से बढ़ सकते हैं और एक समय पर इलाज जारी रखना मुश्किल हो जाता है। एक अच्छे हेल्थ इश्योर्स कवर इन खर्चों का बड़ा हिस्सा चुका देता है, जिससे आप पैसे की चिंता किए बिना अपनी सेहत सुधारने पर ध्यान दे सकते हैं। कृपया ध्यान दें कि प्लान में क्या शामिल है, यह आपके द्वारा चुने गए प्लान के प्रकार पर निर्भर करता है।

## हॉस्पिटलाइजेशन के बिना ली गई थेरेपी के लिए कवरेज

कुछ हेल्थ इश्योर्स प्लान में ओपीडी (आउटपैशेंट डिपार्टमेंट) की सुविधा मिलती है, जिसका मतलब है कि हॉस्पिटल में भर्ती हुए बिना भी थेरेपी या काउंसलिंग की सुविधा प्राप्त की जा सकती है। इससे जरूरत पड़ने पर नियमित मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करना आसान हो जाता है। यह सुविधाजनक और किफायती विकल्प है, जो आपको अपनी देखभाल जारी रखने में मदद करता है।

## मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में मदद

मानसिक स्वास्थ्य तुरंत ठीक नहीं होता है। कई लोगों को लंबे समय तक मदद की जरूरत होती है, जैसे कि लगातार थेरेपी लेना, दवाइयां लेना या नियमित रूप से मनोचिकित्सक के पास जाना जो इश्योर्स प्लान मानसिक स्वास्थ्य को कवर करते हैं, वे लंबे समय तक इलाज जारी रखने में मदद करते हैं, जिससे भावनात्मक रूप से स्वस्थ बने रहना आसान होता है।

## विशेष मानसिक स्वास्थ्य प्लान

सामान्य हेल्थ इश्योर्स के अलावा, कुछ कंपनियां ऑटिज्म, पार्किंसंस रोग और बौद्धिक अक्षमताओं जैसी खास मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए विशेष प्लान भी प्रदान करते हैं। इन पॉलिसी में आयुष्य उपचारों के लिए भी कवरेज मिल सकती है, जिनमें आयुर्वेद, योग, युगाना, सिद्ध और होम्योपैथी शामिल हैं। कुछ बीमा कंपनियां इन विशेष प्लान के तहत पहले से मौजूद कुछ मानसिक बीमारियों को भी कवर करती हैं। एक संतुलित और अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझना बहुत जरूरी है। बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक, हमारी मानसिक सेहत इस बात को प्रभावित करती है कि हम क्या सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं और दुनिया के साथ कैसे तालमेल बैठते हैं। अगर हम मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और समय पर देखभाल करें, तो हम एक ऐसा समाज बना सकते हैं जहां इधरे शारीरिक स्वास्थ्य के बराबर माना जाए। थेरेपी या मदद लेना कमजोरी नहीं, बल्कि ठीक होने, आगे बढ़ने और मजबूत बनने की एक बड़ी पहल है।

- (लेखक बाजार आलियांज जनरल इश्योर्स के हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन टीम के हेड हैं)

खबर संक्षेप

सीएससी केंद्रों पर कॉमन ब्रांडिंग व रेट लिस्ट अनिवार्य

झज्जर। डीसी स्वप्निल रविंद्र पाटिल ने कहा कि जिले में संचालित सभी सीएससी पर कॉमन ब्रांडिंग और सेवाओं की रेट लिस्ट



स्वप्निल रविंद्र पाटिल और निर्धारित

शुल्क पर उपलब्ध कराना प्रशासन की प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि विवाह पंजीकरण, रिहायशी प्रमाण पत्र, बीसी, ओबीसी प्रमाण पत्र, परिवार पहचान पत्र सहित अन्य सेवाओं के लिए सरकार द्वारा निर्धारित फीस तय है। किसी भी नागरिक से अतिरिक्त शुल्क न वसूला जाए, इसके लिए सभी केंद्रों पर सेवाओं की रेट लिस्ट का प्रदर्शन जरूरी है। ब्रांडिंग और रेट लिस्ट का अभाव पाए जाने पर संबंधित संचालक के विरुद्ध नियमानुसार कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

मजन पार्टियों ने सरकार की योजनाओं का संदेश दिया

झज्जर। जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी सतीश कुमार ने बताया कि सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं और सामाजिक संदेशों को गांव-गांव तक पहुंचाने के उद्देश्य से सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग द्वारा चलाया गया विशेष प्रचार अभियान जिले में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। अभियान के अंतर्गत विभाग की भजन एवं ड्रामा पार्टियों ने पारंपरिक हरियाणवी लोक धुनों और नाट्य प्रस्तुतियों के माध्यम से ग्रामीण अंचल के लोगों को जागरूक किया।

मगवान श्रीराम व माता सीता की पूजा-अर्चना करते हुए उनका आशीर्वाद लिया

शहर के मौजिज लोगों ने पहुंच कर कार्यक्रम में शिरकत की

हरिभूमि न्यूज झज्जर

श्री प्राचीन रामलीला कमेटी द्वारा शनिवार को शहर के बाबा प्रसादगिरी मंदिर में भगवान श्रीराम का राज्याभिषेक किया गया। समारोह में पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री ने विशेष अतिथि के रूप में पहुंच कर भगवान श्रीराम व माता सीता की पूजा-अर्चना करते हुए उनका आशीर्वाद लिया। कमेटी प्रधान अंकुश दूहण ने बताया कि राजपुरोहित जितेंद्र शास्त्री द्वारा विधिवत रूप से भगवान श्रीराम का राज्याभिषेक किया गया। मंदिर महंत परमानंद गिरी महाराज के सानिध्य में हुए कार्यक्रम में शहर के मौजिज लोगों ने पहुंच कर कार्यक्रम में शिरकत की। इस मौके पर महेंद्र बंसल, प्रमोद बंसल, मनीष बंसल, गोपाल गोयल, नवीन अग्रवाल, किरोड़ी गोयल, महेंद्र वशिष्ठ, राधेश्याम भाटिया, संजय कवलाना, अरूण हरित, विककी दीवान, मनोज दीवान, आनंद सिंगला, प्रकाश गर्ग, बिल्लू धींगंडा, भूप सिंह काकारान, सतीश रोहिल्ला, मुकेश हरित, सुबे सिंह, नवीन अग्रवाल, वीरेंद्र कौशिक, जयभगवान मित्तल, गुलाब प्रजापत, सुरेंद्र हरित, नंद भटनागर, रिकेश सैनी, दिनेश कुमार, मुकेश हरित, सावन कुमार, अशोक बंसल सहित अन्य ने भी भाग लिया।

समारोह में पुलिस कमिश्नर डॉ. राजश्री विशेष अतिथि रहे श्रीराम चंद्र का हुआ राज्याभिषेक जयकारों से गूंजा मंदिर परिसर



झज्जर। श्रीराम राज्याभिषेक समारोह में पूजा अर्चना करवाते हुए राज पुरोहित।



झज्जर। प्रभु श्रीराम से आशीर्वाद लेते हुए श्रद्धालु व मुकुट स्वरूप धारण करने वाले हनुमान जी।

श्रद्धालुओं में बांटा खीर-पूरी का प्रसाद



झज्जर। भंडारे में प्रसाद वितरित करते हुए समिति सदस्य। फोटो: हरिभूमि

झज्जर। शनिवार को मेन बाजार स्थित श्री हनुमान मंदिर में भंडारे का आयोजन किया गया। श्री प्राचीन हनुमान मंदिर समिति सदस्य वरुण जिंदल ने बताया कि यह भंडारा मुकुटधारी हनुमान बनने वाले युवाओं में गौरव सक्सेना, नवनीत सेनी, नितिक शर्मा, भारत सक्सेना, गगन शर्मा व रुद्र चकवती शामिल रहे। भंडारे के दौरान श्रद्धालुओं में सब्जी-पूरी व खीर का प्रसाद वितरित किया गया। इस दौरान समिति सदस्य सतीश देशवाल, नरेंद्र सेनी, राजू सक्सेना, दिनेश सक्सेना, रागिनी आदि ने भंडारे में सेवाएं दीं।

ब्रह्मभोज के साथ व्रत संकल्प पूर्ण, श्रद्धालुओं ने वितरित किया प्रसाद

झज्जर। बाबा कांशीगिरी महाराज मंदिर में पूर्णाहुति हवन के साथ ग्यारह दिवसीय कार्यक्रम का समापन हुआ। मंदिर समिति के उपप्रधान आशीष चावला, सुधांशु ने बताया कि 63 वर्षों से चली आ रही हनुमान स्वरूप की परंपरा को निभाते हुए 41 दिनों तक मर्यादा का पालन करते हुए सभी मुकुट स्वरूप धारी हनुमान जी के सेवकों ने भरत मिलाप के

सहिल महाराज, मनोहर महाराज, हेमंत महाराज, गुप्ती महाराज, लोकेश महाराज, आयुष महाराज, राधव महाराज, तुषार महाराज, सक्षम महाराज मुकुट वाले हनुमान स्वरूपों ने अपने स्वामी का पूजन किया। जैसे ही मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम जी का रथ मंदिर चौक पर पहुंचा पूरा वातावरण प्रभु श्रीराम जी के जयकारों से गुंजायमान हो उठा।

पंडित पवन कौशिक ने विधिवत पूजन करवाया

समय प्रभु राम का दर्शन करके अपनी आराधना को पूर्ण किया। पंडित पवन कौशिक ने विधिवत पूजन कर आरती के उपरांत ब्रह्मभोज के साथ व्रत संकल्प को पूर्ण कराया एवं भंडारे का प्रसाद वितरण किया गया।

सरकार की नीतियों को बहादुरगढ़ में लागू करने में सहयोग दें: सीएम



बहादुरगढ़। सीएम से मिलकर आभार जताते भाजपाई। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज झज्जर बहादुरगढ़

विभिन्न पदों पर नियुक्ति किए जाने से गदगद भाजपा नेताओं ने मुख्यमंत्री नायब सैनी से मिलकर आभार जताया। सीएम विंडो का एमिनेंट पर्सन बनाने पर रामकंवार सैनी ने सीएम का धन्यवाद किया। मार्केट कमेटी बहादुरगढ़ का चेयरमैन बने विनोद कौशिक व वाइस चेयरमैन प्रदीप गुप्ता ने भी मुख्यमंत्री से मुलाकात कर धन्यवाद किया। सीएम नायब सिंह सैनी ने इन सभी से कहा कि सरकार की नीतियों को प्रदेश की भांति बहादुरगढ़ में भी प्रभावी तरीके से लागू करने में सहयोग दें। सभी अपना काम पूरी निष्ठा के साथ

सीएम विंडो का एमिनेंट पर्सन बनाने पर रामकंवार सैनी ने सीएम का धन्यवाद किया

करें। रामकंवार सैनी ने बताया कि बहादुरगढ़ में सीएम विंडो के लिए 6 एमिनेंट पर्सन बनाए गए हैं। उनमें से 4 सदस्य सीएम विंडो शिकायत पर साइन करेंगे, तभी उक्तयक निस्तारण होगा। शिकायतकर्ता को पूरी तरह से संतुष्ट करने पर ही शिकायत बंद होगी। शिकायतों के समाधान में लापरवाही नहीं बरती जाएगी। इस अवसर पर राजू जून, मंडल अध्यक्ष संजय सैनी, आशु सैनी, संदीप व एडवोकेट राजकुमार शर्मा आदि मौजूद रहे।



प्रतिमा खोज कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुबलधन में दो दिवसीय प्रतिमा खोज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मां सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुए इस वार्षिक कार्यक्रम में महाविद्यालय के विद्यार्थियों ने हिंदी काव्य पाठ, संस्कृत श्लोकों का चर्चा, गीत एवं भजन, रागाना, गजल, हरियाणवी लघुकथा आदि की प्रस्तुति देते हुए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। बीए तृतीय वर्ष की छात्रा लक्ष्मी ने जहां अपने गधुर संगीत से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया वहीं छात्रा हिना ने प्रत्येक प्रतियोगिता में भागीदारी करते हुए

अभिभावकों अपने सुझाव सांझा किए

हरिभूमि न्यूज झज्जर आरईडी स्कूल में मिड टर्म परीक्षा के उपरांत अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में विद्यार्थियों की शैक्षणिक प्रगति पर अभिभावकों और शिक्षकों के बीच विस्तृत चर्चा की गई। इस दौरान अभिभावकों ने शिक्षकों के साथ अपने सुझाव भी सांझा किए। इस दौरान विद्यालय निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावात ने अभिभावकों से भेंट कर विद्यार्थियों की प्रगति पर चर्चा करते हुए विद्यालय की शिक्षण पद्धति तथा भविष्य की योजनाओं के विषय में जानकारी सांझा की।

आईटीआई एट गुढ़ा में कौशल दीक्षांत समारोह दो सौ प्रशिक्षणार्थियों को मिला नेशनल ट्रेड सर्टिफिकेट



झज्जर। कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षणार्थी को प्रमाण पत्र सौंपते हुए मुख्यातिथि।

हरिभूमि न्यूज झज्जर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रशिक्षणार्थियों को सम्मानित किया

आईटीआई एट गुढ़ा में शनिवार को कौशल दीक्षांत समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें राजकीय आईटीआई एट गुढ़ा, महिला आईटीआई गुढ़ा और सैनिक परिवार भवन आईटीआई के प्रशिक्षणार्थियों ने संयुक्त रूप से भाग लिया। समारोह में विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए एलपीएस बोसाई के डीजीएम अनिल चहल व विशिष्ट अतिथि संजय सहरावत ने मां

सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया। कार्यक्रम में 2023-25 व 2024-25 सत्र में उत्तीर्ण दो सौ से अधिक प्रशिक्षणार्थियों को नेशनल ट्रेड सर्टिफिकेट प्रदान किए गए। वहीं विभिन्न व्यवसायों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रशिक्षणार्थियों को सम्मानित भी किया गया। प्राचार्य एवं जिला नोडल अधिकारी जीतपाल, महिला आईटीआई की प्राचार्या सत्यवती सहित संकाय सदस्य भी उपस्थित रहे।

ई-रिवशा में महिला के गले से सोने का लॉकेट चोरी

बहादुरगढ़। ई-रिवशा में सवार होकर अपने घर जा रही एक महिला के गले से सोने का लॉकेट चोरी हो गया। रिवशा में साथ सफर करने वाली महिलाओं पर चोरी की शक जताया गया है। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है। वारदात सेक्टर-9ए की निवासी निरोजना के साथ हुई है। निरोजना का कहना है कि वह दिल्ली से अपने परिवार के साथ लौटी थी। पुराना बस स्टैंड से एक ई रिवशा में सवार हुई और सेक्टर 9 के लिए चल दी। इसी दौरान दो महिलाएं और एक युवती भी रिवशा में चढ़ी। वे शिवचौक से थोड़ी आगे रिवशा रुकवा कर उतर गईं। कुछ समय बाद मैंने अपने गले में मंगलसूत्र को देखा तो उसमें से लॉकेट गायब था। फिर रिवशा दूदा तो नहीं मिला। संभवतः वे संदिग्ध महिलाएं ही लॉकेट चुरा कर ले गई हैं। इस शिकायत पर सिटी थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। मामले की तह तक जाने के लिए पुलिस पुराने बस स्टैंड से लेकर शिव चौक तक कैमरे चेक करेगी। जल्द ही वारदात सुलझाने की बात कही जा रही है। हालांकि अब तक बहादुरगढ़ में ही चुकी इस तरह की अधिकांश वारदात अनुसुद्धा हैं।

एसएचओ ट्रैफिक की अगुवाई में दो सप्ताह में करीब 300 वाहन चालकों पर जुर्माना

बेतरतीब ढंग से खड़े होने वाले वाहनों के ई-चालान कर रही पुलिस

हरिभूमि न्यूज झज्जर बहादुरगढ़ त्योहारी सीजन के दौरान बाजारों में बढ़ती भीड़ के बीच अब बेपरवाह वाहन चालकों पर पुलिस ने शिकंजा कसना शुरू कर दिया है। कहीं भी गाड़ी-बाइक खड़ी करने या गलत साइड ड्राइविंग करने वाले चालकों के पुलिस ई-चालान कर रही है। एसएचओ ट्रैफिक महेश कुमार की अगुवाई में बीते दो सप्ताह में लगभग 300 वाहनों के ई-चालान किए जा चुके हैं। दरअसल, बहुत से लोग बाजार में आते हैं और सड़क पर वाहन खड़े कर चले जाते हैं। इस अवैध पार्किंग के कारण



बहादुरगढ़। मेन बाजार में कमेटी चौक पर वाहनों के चालान करते एसएचओ महेश कुमार। फोटो: हरिभूमि

बेपरवाह चालकों की वजह से अव्यवस्था हावी हो रही

बेपरवाह चालकों की वजह से अव्यवस्था हावी हो जाती है। इसलिए अब ई-चालान की प्रक्रिया भी अपनाई जा रही है, ताकि वाहन चालक नियमों का पालन करें। लोगों से अपील है कि नियमों का पालन करें, बाजारों में अव्यवस्था न करें, वरना पुलिस सख्ती करेगी। - महेश कुमार, एसएचओ, ट्रैफिक थाना बहादुरगढ़

ई-चालान व्यवस्था से वाहन चालकों में हड़कंप मचा

इस ई चालान प्रक्रिया में पुलिस नियम तोड़ने वाले वाहन को फोटो या वीडियो तैयार करती है। इसके बाद उसे सिस्टम में अपलोड करती है। जांच के बाद वाहन चालक के पंजीकृत मोबाइल नंबर पर चालान की सूचना भेज दी जाती है। जरूरत पड़ने पर पुलिस केन बुलाकर वाहन को थाने तक ले जाती है। शहर के भीड़भाड़ वाले इलाके दिल्ली-रोहताक रोड, मेन बाजार और रेलवे रोड पर सबसे ज्यादा कार्रवाई हो रही है। यहां गलत साइड ड्राइविंग और नो-पार्किंग में गाड़ियां खड़ी करने की शिकायतें आम हैं। ई-चालान व्यवस्था से वाहन चालकों में हड़कंप मचा हुआ है। पहले दिल्ली में दिखने वाला यह सिस्टम अब बहादुरगढ़ में भी सख्ती से लागू किया जा रहा है।

जगदीश ने दुल्हेड़ा स्कूल में करवाया योगाभ्यास



बहादुरगढ़। दुल्हेड़ा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में योगाचार्य जगदीश कुमार सहवाग द्वारा नि:शुल्क योग-प्राणायाम शिविर का आयोजन किया गया। योगाभ्यास करवाने के साथ ही उन्होंने विद्यार्थियों को अनेक महत्वपूर्ण विषयों पर जानकारी दी। शिविर की अध्यक्षता प्रचार्या अलता हुड्डा ने की। योगाचार्य जगदीश कुमार ने कहा कि नियमित और अनुशासित जीवन ही प्रगति और सफलता का आधार है। सभी विद्यार्थी विश्वास, प्रयास, अभ्यास व मनोकलन जैसे सांख्यिक शब्दों का महत्व समझते हुए इन्हें जीवन में वाहन करें। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आत्मिक शक्ति का संयोजन ही विद्यार्थी जीवन का मुख्य लक्ष्य है। उन्होंने बताया कि योग जीवन का राह और आधार है। योग एक विज्ञान है। योग से उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। योग नकारात्मक ऊर्जा को नष्ट करने का माध्यम है। प्रतिदिन योग करने से मानसिक शक्ति व एकाग्रता की प्राप्ति होती है। उनके अनुसार देशभक्ति का भाव सर्वोपरि होना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि जौशिये, फुटिले, उर्जालन, हिम्मेदार व जागरूक नागरिक बनकर राष्ट्र की प्राप्ति में अपना महत्वपूर्ण योगदान दें। शिविर के दौरान शिक्षिका सुमन कुमार, मीनाबी, दीपा, दर्शना, सुमन, मंजू, मनीष व मंजोत आदि उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों को किया स्वास्थ्य के प्रति जागरूक



झज्जर। कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

एक सामाजिक संदेश पर आधारित नाटिका प्रस्तुत की तथा रूबेला, टाइफाइड, मलेरिया और रेबीज जैसी गंभीर बीमारियों के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी देते हुए स्वच्छता, समय पर टीकाकरण, योग्य चिकित्सक से परामर्श आदि का संदेश दिया।

स्वास्थ्य ही हमारी वास्तविक संपत्ति

विश्वविद्यालय के चंसलर डॉक्टर महिपाल ने कहा कि संस्कारम विश्वविद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र नहीं, बल्कि सामाजिक उत्तरदायित्व निभाने वाला संस्थान भी है। हमारे विद्यार्थी जब समाज में जाकर स्वास्थ्य, स्वच्छता और जागरूकता का संदेश फैलाते हैं, तो यह शिक्षा से सेवा के हमारे मूल मंत्र की सच्ची अभिव्यक्ति होती है। स्कूल प्राचार्य सतीश कुमार ने कहा कि संस्कारम विश्वविद्यालय की यह पहल सराहनीय है। ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों में स्वास्थ्य संबंधी समझ विकसित करते हैं और उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करते हैं। फार्मसी के डीन डॉक्टर रूपेश दुधे ने कहा कि स्वास्थ्य ही हमारी वास्तविक संपत्ति है। जब समाज जागरूक होगा, तभी स्वास्थ्य और सशक्त राष्ट्र का निर्माण संभव है। कार्यक्रम के समापन पर प्रश्नोत्तरी सत्र आयोजित किया गया।



**कवर स्टोरी**

डॉ. गरिमा संजय दुबे

आज के दौर की जीवनशैली इतनी तेज हो चुकी है कि हर कोई, सब कुछ तुरंत पा लेना चाहता है। तुरंत सफल न होने पर हम तनाव और अवसाद से घिर जाते हैं। जल्दबाजी की इस प्रवृत्ति के कारण हम जीवन का आनंद लेना ही भूलते जा रहे हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि हम जरा ठहरें और जीवन को संतुलन के साथ जीने का प्रयास करें।

# किस बात की है इतनी जल्दबाजी!



महान संत कवि कबीर दास का प्रसिद्ध दोहा है- धीरे-धीरे रे बना, धीरे सब कुछ होय। गाली सीधे सो घडा, ऋतु आये फल होय। इसमें कबीर दास जी कहते हैं कि मन में धीरज रखने से ही सब होता है। यानी किसी कार्य को पूरा होने में निर्धारित समय लगता है। इसलिए अनावश्यक जल्दबाजी या अधीर होना सही नहीं है। अकसर लोग यह भी कहते सुने जाते हैं कि समय से पहले और भाग्य से अधिक कुछ नहीं मिलता। यदि यहां भाग्य को नकार भी दिया जाए तो समय को तो नकारा नहीं जा सकता। लेकिन आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी और उस पर दिखावे के साथ भौतिकतावादी तत्वों के आकर्षण ने केवल युवा ही नहीं प्रौढ़ और अंधे उम्र के व्यक्तियों को भी अपनी चपेट में ले लिया है। इस वजह से लोगों में धीरज कम होता जा रहा है। हर कोई सब कुछ जल्द से जल्द पा लेना चाहता है। क्यों बढ़ रही है यह मनोवृत्ति, इसके क्या हैं परिणाम और इससे बचने के उपायों के बारे में हम सभी को विचार करना जरूरी है।



**पहचान पाने की होड़**

यह सही है कि इस दुनिया में हर इंसान अपनी अलग विशिष्ट पहचान बनाने के लिए संघर्ष करता है, करना भी चाहिए। लेकिन आज यह प्रवृत्ति बड़ी तेजी से असंतुलन का कारण बनती जा रही है। एक-दूसरे से अंतहीन होड़, उसकी कमीज मेरी कमीज से सफेद कैसे की तर्ज पर, अब यह अहंकार पुष्टि का पर्याय भी बनती जा रही है। अपनी अलग पहचान बनाने की इच्छा बुरी नहीं है, लेकिन उसकी हड़बड़ी जरूर व्यक्तिगत में असंतुलन पैदा कर सकती है। सब कुछ एक साथ, अभी के अभी मुझे मिल जाए। मैं हर जगह मौजूद रहूँ, हर कहीं, पुरस्कार केवल मेरे हिस्से में आएँ, केवल मेरी ही चर्चा हो, सब मुझे चाहें, सब मुझे सराहें, केवल मेरे पास ही सब हो, सब मेरी सुनें, सब मेरे ज्ञान से लाभान्वित हो (गोया कि ज्ञान पर केवल आपका कॉपीराइट है) और मैं इस वाह-वाह के बादलों पर सवार हो उड़ान भरूँ। ऐसी सोच ना तो पूरी तरह व्यावहारिक है और ना ही सही कही जा सकती है।

**सोशल मीडिया की भूमिका**

वास्तव में देखा जाए तो पहले की तुलना में पहचान का संकट अब उतना रहा नहीं है कि आपमें कोई विशिष्ट गुण हो और आप अनदेखे रह जाएं। सोशल मीडिया ने प्रचार-प्रसार के तमाम साधन उपलब्ध करवाए हैं। हालांकि सोशल मीडिया के कई लाभ हैं तो कई नुकसान भी हैं। इसके जरिए पॉपुलर होने की धुन में इन दिनों रील बनाने की लत युवाओं को लग गई है। इस लत के चलते कई बार सफलता मिलने के बाद फिर फॉलोअर्स में कमी आने पर युवा अवसाद में भी चले जाते हैं। इससे

आत्महत्याओं की खबरें भी आती रहती हैं, जो बेहद चिंताजनक हैं। सोशल मीडिया के जरिए रातों-रात सफलता मिलने पर उसे सही तरीके से संतुलित करने का प्रयास होना चाहिए और उसकी लत से जीवन समाप्त कर देने की अति से भी बचा जाना चाहिए। यही नहीं इंस्टेंट सक्सेस की चाह आज के दौर में सब कुछ बहुत तेजी से बदल रहा है। जीवनशैली में इस भाग-दौड़ की प्रवृत्ति का यह असर है कि लोग कामयाबी भी जल्दी हासिल करना चाहते हैं। इसके साथ ही आजकल कुछ लोग, दूसरे सफल लोगों की उपलब्धियों को देख-देखकर हीनभावना से ग्रसित होने लगते हैं। सफलता पाने की आस कतई गलत नहीं है। सबके अपने-अपने लक्ष्य होते हैं, जिन्हें पाने का वे प्रयास करते हैं। लेकिन जीवन में कोई भी बड़ी सफलता इंस्टेंटली नहीं मिलती है। हमें नहीं भूलना चाहिए कि बड़ी सफलता पाने के लिए सही हुई निरंतर गति, प्रयास और स्तरीय रचनाधर्मिता

जरूरी होती है। लक्ष्य की प्राप्ति, धैर्य के साथ सही प्रयास की मांग करती है। स्थायी सफलता, छोटे-छोटे लेकिन सार्थक कदमों का परिणाम होती है।

**सबकी क्षमताएं होती हैं भिन्न**

किसी को सफल देखकर हम यह नहीं सोचते कि उस व्यक्ति की क्षमता, योग्यता, समय की उपलब्धि, जिम्मेदारियों का प्रकार अलग हो सकता है। आमतौर पर किसी को सफल देखकर हम दो तरीके से प्रतिक्रिया देते हैं। एक, जब वो कर सकता या सकती है तो मैं क्यों नहीं? दूसरी, अरे उनके पास कोई काम-काज है नहीं, फुरसत रहती है, इसलिए बस लगे रहते हैं। भई हमें तो और भी बहुत काम हैं। इसलिए उनके जैसी सफलता नहीं पा सके। दोनों ही प्रतिक्रियाएं अतिवादी हैं और गलत भी। न तो हर कोई हर कार्य कर सकता है और न ही वो इसलिए अच्छा काम कर पा रहा है, है क्योंकि उसके पास फालतू का टाइम रहता है। आपको समझना चाहिए कि उस व्यक्ति की लगन, प्रयास और समय प्रबंधन आपसे बेहतर है। जिस तरह यह कहा जाता है कि हर

बच्चा एक जैसा नहीं होता, सबकी अपनी-अपनी क्षमता होती है, ठीक यही बात बड़ों को भी समझनी होगी कि हम सब भिन्न-भिन्न प्रकृति के, भिन्न-भिन्न योग्यता वाले इंसान हैं। कोई कवि है, कोई खिलाड़ी, कोई अच्छा खाना बनाता है तो कोई अच्छा गाता है, कोई सामाजिक स्तर पर सक्रिय है तो कोई चरलू मोर्चे पर सफल है, किसी ने जाँच को प्राथमिकता माना है तो किसी ने घर को, हममें से कोई भी असफल नहीं है। हमें अपने क्षेत्र में प्रवीणता हासिल कर सफल होने का प्रयास करना चाहिए, न कि दूसरों की नकल करके या उससे ईर्ष्या करके उस क्षेत्र में प्रयास करना चाहिए, जिसकी प्रतिभा हम में है ही नहीं।

**खुद को ना मानें असफल**

ऐसा सोचना सही नहीं है कि जिसकी चर्चा अधिक होती है, तो वह सफल है। यदि किसी व्यक्ति में दुनिया को बताने या चर्चित होने के लिए कोई विशेष गुण न भी हो, तो भी वह एक व्यक्ति एक इकाई के रूप में तो सफल है ही। आखिर हम पर सफलता का इतना दबाव क्यों होना चाहिए? हमें सोचना चाहिए कि इससे क्या फर्क पड़ता है, यदि मुझे कुछ कम लोग जानते हैं? किसी को 2000 लोग जानते हैं और किसी को 500 तो क्या फर्क पड़ जाएगा? आपको सफलता का मानक सिर्फ आपकी सोशल पॉपुलैरिटी पर निर्भर नहीं करना है। इसका एक मानक यह भी है कि आपकी अपने परिवार, अपने सोशल और फ्रेंड सर्कल में कैसी इमेज है? आप अपने दायित्वों का कितनी अच्छी तरह से निर्वहन करते हैं?

**सही नहीं जल्दबाजी का तनाव**

यह कहना गलत नहीं होगा कि आधुनिक जीवनशैली ने स्लो एंड स्टेडी की जगह हमें फास्ट एंड फ्यूरियस बना दिया है। धैर्यवान की जगह हम में से अधिकतर अधीर होते जा रहे हैं। शांति के बजाय मन में बेचैनी सी छाई रहती है। अपने साथ दूसरों की उन्नति देख प्रसन्न होने की जगह ईर्ष्या का भाव जन्म लेने लगता है। सफलता की चाह में सक्रिय होने के बजाय हाइपर एक्टिव होते जा रहे हैं हम। इससे हम अनचाहे तनाव से धिरेकर अपने जीवन को अशांत और अव्यवस्थित बना लेते हैं। ऐसे में उठकर विचार करने की जरूरत है। कहते हैं, 'अति सर्वत्र वर्जयते।' जरूरत से अधिक सक्रियता, तेजी और जल्दबाजी, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिरता को नष्ट कर देती है। थोड़ा धैर्य और थोड़ी स्थिरता से हम बेहतर परिणाम पा सकते हैं। \*



**न्यू लाइफस्टाइल / अंशु सिंह**



जेन जी यानी बिल्कुल नई पीढ़ी के बच्चे और युवा, हाथ से लिखने के बजाय कीपैड पर कंपोज करना आसान मानते हैं। लेकिन हैंड राइटिंग से बढ़ती यह दूरी, इस पीढ़ी के लिए किस तरह नुकसानदेह है, इस बारे में ध्यान देने की जरूरत है।

## हैंड राइटिंग से बच रही जेन जी

आज की डिजिटल तकनीक के विस्फोट ने जहां हमारे संवाद और सीखने के तरीके को बदल दिया है। दूसरी ओर बच्चों की मोबाइल फोन और वीडियो गेम्स की लत से पहले से परेशान पैरेंट्स, अब उनकी लिखावट को लेकर भी चिंतित रहने लगे हैं। खासकर जेन जी पीढ़ी (पीयू रिसर्च के मुताबिक, जेन जी यानी जेनरेशन जेड, वह पीढ़ी है, जो 1997 और 2012 के बीच पैदा हुई है। इन्हें



मुश्किल हो रहा है। वे न पत्र लिख पाते हैं और न ही ऑपचारिक ई-मेल। यही पीढ़ी जब वर्कफोर्स का हिस्सा बनती है तो उन्हें कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। उनकी प्रेजेंटेशन स्किल से लेकर अन्य कौशल प्रभावित होते हैं। हस्तलिपि से बढ़ती है यादशत: शिक्षा में हस्तलेखन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो संज्ञानात्मक विकास, सीखने की क्षमता को बनाए रखने और शैक्षणिक प्रदर्शन में योगदान देता है। जब बच्चे हाथ से लिखना सीखते हैं, तो उनके मस्तिष्क के कई क्षेत्र सक्रिय होते हैं, जो गतिशील कौशल, स्मृति और भाषा अधिग्रहण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। इसके अलावा, यह प्रक्रिया तंत्रिका संबंधों को बढ़ाती है, जो पढ़ने और लिखने में सहायक होते हैं। साक्षरता और समग्र संज्ञानात्मक विकास की नींव रखते हैं। हस्तलेखन केवल संज्ञानात्मक लाभ ही नहीं प्रदान करता, यह रचनात्मकता और व्यक्तिगत अभिव्यक्ति को भी बढ़ावा देता है। प्रत्येक छात्र की अनूठी लेखन शैली उनके आत्मविश्वास और संलग्नता को बढ़ा सकती है, जिससे सीखने का अनुभव अधिक व्यक्तिगत और सार्थक बन जाता है। इसके अतिरिक्त, हस्तलेखन अनुशासन और

जुमर्स या पोस्ट मिलेनियल्स भी कहते हैं।) पेन और पेंसिल से बचने लगी है। इसलिए वे हाथ से लिखना भूलते जा रहे हैं, जो चिंता का विषय है। अध्ययनों के अनुसार, हाथ से लिखना साक्षरता और संज्ञानात्मक विकास के लिए महत्वपूर्ण होता है।

नहीं लिखना चाहती नई पीढ़ी: कोविड के दौरान जब ऑनलाइन क्लासेज का सिलसिला शुरू हुआ, तो बच्चों का डिजिटल समय पहले से कई गुणा बढ़ गया। उस दौर में शिक्षा जारी रखने का दूसरा कोई विकल्प भी नहीं था। लेकिन एक समय के बाद शिक्षकों और पैरेंट्स दोनों को आभास हुआ कि बच्चे लिखना नहीं चाह रहे। वे हाथ से लिखने से बच रहे हैं। अब स्टेवंगर यूनिवर्सिटी का एक अध्ययन बताता है कि करीब 40 फीसदी जेन जी पीढ़ी हस्तलिखित संवाद पर अपनी पकड़ खोती जा रही है। कम से कम शब्दों में सूचनाएं देने की कोशिश करते हैं। कई बार सिर्फ 10 शब्दों में पूरी बात खत्म हो जाती है। ये स्लैंग के माध्यम से साझा किए गए छोटे विचार होते हैं। इससे लिखने की आदत छूटती जा रही है। स्टेवंगर यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर नेदरेट किलिसेरी ने जब इस प्रवृत्ति पर शोध किया तो पाया कि इन दिनों कॉलेज स्टूडेंट्स के पास बुनियादी लेखन कौशल की कमी होती जा रही है। वे लंबे वाक्य संरचनाओं के बजाय छोटे वाक्य लिख रहे हैं। कलम की जगह की-बोर्ड का प्रयोग करने के कारण कई स्टूडेंट्स के लिए कागज पर खुद को ठीक से अभिव्यक्त करना



एकाग्रता को बढ़ावा देता है। इससे यादशत तेज होती है। तभी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले नोट्स बनाने पर ध्यान देते हैं। लिखने का अभ्यास करते हैं। मानसिक रोगों से निपटने में मददगार: नॉर्वेजियन यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी में न्यूरोसाइकोलॉजी की प्रोफेसर ऑर्डे वैन डेर मीर के अनुसार, हाथ से कुछ लिखना, टाइप करने की तुलना में मस्तिष्क पर अलग तरह से प्रभाव डालता है। इससे छात्र लिखी गई जानकारी को बेहतर ढंग से याद रख पाते हैं। कोई भी पीढ़ी हस्तलिपि के फायदों को नजरअंदाज नहीं कर सकती, क्योंकि हाथ से लिखने के अनेक लाभ हैं। इससे अलग हटकर सोचने में मदद मिलती है। यह दिमाग को दैनिक दिनचर्या से हटकर खुद को अभिव्यक्त करने की आजादी देता है। अकसर जब हमारा मन किसी खास चिंता में घिरा रहता है, तो हाथ से लिखने पर विचारों की गति धीमी होती जाती है। मनोचिकित्सकों का कहना है कि हस्तलेखन से अवसाद और चिंता दूर होती है। \*

**तोहे**  
प्रो. शरद नारायण खरे



शरद पूर्णिमा  
श्रमिय बरसात चांद से, गंगलमय है नेह। हृदय ब्रतल श्रावण में, हुई तरंगित देर। शशि की किरणें शुभ हैं, अंतर में आनंद। पूर्णमासी आ गई, सबको आनंद पसंद। प्रीति यही परवान है, मादक हुए दिवार। तम ने खड़ा नात है, निखर रहा श्रमियार। प्रेमातुर संसार है, दादों का विस्तार। सबको आकर्षित करे, देखो अब श्रमियार। छत पर बैठा है युगल, ले राधों में लय। चंद्रा भी देने लगा, प्रेमपलों का साथ। रिखलती ज्योत्स्ना भली, बांट रही जो प्यार। खीर खा रहा है जगत, बढ़ने लगा दुतार। शरद निशा घोड़ी हुई, बनी एक सौगात। कोमल है अब चेतना, दिव्य हुए उज्जात। शरद चांद में है दमक, नया लूना संसार। प्रकृति पा गई प्रेम का, श्रुपुन बव उपहार।

**लंघ्य / अशोक गौतम**

मंत्री जी ने चमचों के साथ दो घंटे से चल रही गणों की गंभीर बैठक अचानक रोकी और पीए को बुलाया, 'पीए साहब! इस महीने के सारे जनहित काम हो गए न? देखो, हमें पेंडेंसी कर्तई पसंद नहीं।' 'जी जनाब! आपके चुनाव क्षेत्र के बाढ़ग्रस्त परिवार का भाभी जी ने पूरा दौरा कर लिया। वह भी एक बार नहीं, चार-चार बार ताकि चुनाव क्षेत्र का कोई भी बाढ़ग्रस्त कोना उनकी आंखों से ओझल न रहे। आपके बाढ़ प्रभावितों के प्रति संवेदनाओं को लेकर जितने प्रेस नोट और फोटो अखबारों में छपे, वे दूसरे मंत्रियों से दुखने ही छपे। बधाई हो सर!' 'गुड! वरी गुड! और अब इस माह का बचा क्या है जनता को करने को?' 'सर! सॉरी! एक बात तो बताना भूल ही गया था।' कहते हुए पीए ने अपना सिर झुका लिया तो मंत्री जी ने पूछा, 'क्या?' 'सर! बरसात गुजर गई। पर सर, इस बार आपके कर कमलों द्वारा अब तक सद्भावना का पौधा नहीं लगा।' 'क्यों?' 'सर आप जनहित के दूसरे कामों में व्यस्त ही इतने थे कि मुझे लगा आप ओवर लोडेड हो जाएंगे। लेकिन सर! हर साल आपका पर्यावरण बचाने के लिए पौधा लगाना बहुत जरूरी है। आपका लगाया एक पौधा लाखों पौधों में जान फूंकता है सर! जब तक आप पौधा नहीं लगाते, जनता भले ही कितने ही पौधे क्यों न लगा ले, उनका कोई महत्व नहीं होता। वे पर्यावरण की रक्षा नहीं कर पाते। वे जंगल नहीं बन पाते।' 'पर, ये इतना जरूरी है क्या?' मंत्री जी ने पूछा। 'सर! आपको पर्यावरण हित में पौधा हर हाल में लगाना होगा। अगर आप पौधा नहीं लगाएंगे तो ग्लोबल वार्मिंग और बढ़ जाएगी। अगर आप पौधा नहीं लगाएंगे तो अगले साल बसंत में ही लू चलनी शुरू हो जाएगी। इसलिए जनहित में आपको पौधा लगाना ही होगा सर।' 'अच्छा! पर यार लगाएंगे कहां?' 'इसका भी इंतजाम मैंने कर लिया है सर! आप अपने ऑफिस में ही जंगलारोपण करेंगे।' 'ऑफिस में! यहां मेरे कठोर अनुशासन के डर से पौधा सूख गया तो?'

**मंत्री जी का जंगलारोपण इवेंट**



कि कल मंत्रीजी अपने ऑफिस में जंगलमहोत्सव मनाते प्रेम भाईचारे, तप, त्याग का अजर अमर कल्पवृक्ष लगा रहे हैं। इस अवसर पर वे एक और वृक्ष पर्यावरण को समर्पित करेंगे। 'और भीड़ का क्या होगा?' 'आप चिंता न करे जनाब! आपके विभाग के सारे अफसर बुला लिए जाएंगे। वे और करते भी क्या हैं सर? और आपके जंगल-महोत्सव में जो सबसे हटकर होगा वह ये कि सब हरे कपड़े, हरे जूते, हरे मौजे, मुंह पर हरा रंग पोते आएं ताकि पौधा लगने से पहले ही वातावरण हरा-भरा हो जाए।' 'पर पौधा किस चीज का लगाएंगे? तुम्हें तो पता है कि हम सेकुलर कम नॉन सेकुलर हैं। सब में पौधे को लेकर भी मेरी तरह भ्रम की स्थिति बनी रहनी चाहिए।' 'सब समझ गया जनाब! आप चिंता न करें! ऐसा ही होगा। सर! अब बजट की बात भी हो जाए तो?' 'बजट कितना?' 'सर! मोटा-मोटा एक लाख रख लीजिए। आपके जंगलारोपण के बाद सबको लंच, गमले में लगा नॉन सेकुलर कम सेकुलर पौधा देंगे।' 'डोट वरी, बस! इवेंट चकाचक हो जाए हर बार की तरह! और हां! मीडिया को बता देना कि पौधे से अधिक फोकस मुझ पर हो।' 'मेरे होते हुए चिंता की कोई बात नहीं जनाब!' पीए साहब ने उन्हें हद से अधिक आश्चर्य किया और कल के मंत्री जी के जंगल-महोत्सव हेतु उनके विभाग के मुखियाओं को अपने कमरे में आ मंत्री जी से भी अधिक गंभीर हो आवश्यक दिशा निर्देश देने में जुट गए। \*

'ऐसा नहीं होगा! सर! आपके लगाए पौधे आज तक सूखे कहां जो यह पौधा सूख जाएगा? आपके हाथों में वह जादूई शक्ति है, जो आप सूखे बांस की टहनियों में लगाएंगे तो वह भी दूसरे ही दिन बिन खाद पानी के हरी हो जाए। आप जैसे जनसेवक लोकतंत्र में युगों बाद जनता की रक्षा के लिए अवतरित होते हैं सर।' पीए ने चमचों के सामने उनमें हवा भरी तो जनाब आसमान में पहुंच गए। 'तो इसके लिए करना क्या होगा? इतनी जल्दी इवेंट मैनेज हो जाएगा क्या?' मंत्री जी आर्टिफिशियली गंभीर हुए, 'क्यों नहीं जनाब! बंदा है किसलिए? अभी प्रेस नोट बनाकर भेज देता हूँ

**इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार**

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और विश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालियर में हो रहा है। आईये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ-

दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारण है। किस उम्र के लिये यह चिकित्सा है? 15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये। एक डिस्क लेवल के ट्रीटमेंट में कितना खर्च आता है? स्पाइन सर्जरी में जहां 3 लाख तक का खर्चा आता है वहीं यह उपचार मात्र 20000 तक में हो जाता है। विदेशों में इसका खर्च 50 गुना तक है। कितने समय में रोगी घर जा सकता है? एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है। इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है? 90 से 95% सफल है। अब तक लगभग 7,500 मरीज हमेशा के लिए ठीक हो चुके हैं। यह इंजेक्शन प्रॉब्लम साइट में लगाया जाता है। इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है? इसमें जड़ से इलाज होता है। क्या यह स्टेरॉइड इंजेक्शन है? नहीं, यह एक भ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक विशिष्ट मशीन की निगरानी में किया जाता है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं? स्पाइन सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैड एवर् मोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इन्फ्लॉट फेलियर जैसे जो कॉम्प्लिकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है। किन मरीजों का इलाज इस तकनीक से संभव है? डिस्क प्रोलेप्स जैसे L4-L5, L5-S1, साइटिका, लंबर या सर्वाइकल रेडोक्वेलोपैथी, डिजनरेटिव डिस्क, फेसिट जॉइंट सिंड्रोम, माइलौपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारण है। जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारण है? यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या

डॉ. प्रमोद पहारिया स्पाइन सर्जन  
MBBS, D-Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho)  
पूर्व सर्जन- सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंश्यूरी सेंटर, नई दिल्ली  
देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, वारादरी, मुयार, ग्वालियर (म.प्र.)  
समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक  
रहस्यपूर्ण पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें  
संपर्क - 7354858466 www.nonsurgicalspinecentre.in

