

# हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहतक, रविवार, 22 जून 2025

- 11 बाबा खादू श्याम के दरबार में बही भजनों की...
- 12 योग हमारे लिए केवल एक शारीरिक व्यायाम ही...



## डॉ. विष्णु कांत शर्मा

Consultant Urologist  
यूरोलॉजी विशेषज्ञ  
MBBS, MS, MCh (Urology)

4+ Years Of Experience

### स्वस्थ गुर्दे, बेहतर जीवन - आपकी सेहत, हमारी प्राथमिकता!

किडनी, ब्लैडर एवं प्रोस्टेट से जुड़ी बीमारियों का इलाज | मूत्र मार्ग में रुकावट एवं संक्रमण का उपचार | पथरी (Kidney Stone) का लेजर एवं सर्जिकल उपचार | पुरुषों में प्रजनन क्षमता से जुड़ी समस्याएँ | प्रोस्टेट ग्रंथि की समस्या एवं सर्जरी | लिंग एवं अंडकोष से जुड़ी समस्याओं का समाधान | सेक्स संबंधी समस्या

यदि आप भी इन समस्याओं से परेशान हैं, तो आज ही हमारे विशेषज्ञ से परामर्श करें

आयुष्मान योजना के तहत मुफ्त OPD व इलाज उपलब्ध!



एम्बुलेंस/आपातकालीन सहायता के लिए संपर्क करें:

70 09 09 0924

MK Hospital

5th Mile Stone, Bhiwani - Delhi Road, Bhiwani, Haryana

TPA और कैशलेस सुविधा उपलब्ध



## डॉ. रितु शर्मा

Consultant Obstetrics & Gynaecology.  
प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ  
MBBS, MS (OBS & GYNAE)

5+ Years Of Experience

### सुरक्षित भविष्य और स्वस्थ आधार, स्वस्थ नारी से सुखी परिवार!

सामान्य एवं जटिल प्रसव | सिजैरियन डिलीवरी | गर्भावस्था से जुड़ी सभी समस्याओं का इलाज | महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं का संपूर्ण समाधान | पीसीओडी/पीसीओएस एवं हार्मोनल समस्याओं का उपचार | बांझपन (Infertility) का परीक्षण एवं इलाज | मासिक धर्म संबंधी अनियमितताएँ एवं समस्याएँ | यूटेरस (गर्भाशय) एवं ओवरी (अंडाशय) की सर्जरी

यदि आप भी इन समस्याओं से परेशान हैं, तो आज ही हमारे विशेषज्ञ से परामर्श करें

आयुष्मान योजना के तहत मुफ्त OPD व इलाज उपलब्ध!



एम्बुलेंस/आपातकालीन सहायता के लिए संपर्क करें:

70 09 09 0924

MK Hospital

5th Mile Stone, Bhiwani - Delhi Road, Bhiwani, Haryana

TPA और कैशलेस सुविधा उपलब्ध

### समारोह को लेकर प्रजापति जागृति मंच की बैठक आज

भिवानी। महाराजा श्रीदक्ष प्रजापति जयंती समारोह को लेकर प्रजापति जागृति मंच की बैठक 22 जून को शाम 5 बजे दिनेश गेट स्थित चेतन प्रजापति धर्मशाला में होगी। मंच के प्रधान शिवकुमार प्रजापति एवं जयभगवान ठेकेदार ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी आषाढ़ माह की पूर्णिमा, जिसे गुरु पूर्णिमा भी कहा जाता है। श्रीदक्ष प्रजापति की जयंती समारोह के आयोजन में झांकियों सहित विभिन्न कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार करने के लिए 22 जून को आयोजित बैठक में विचार-विमर्श किया जाएगा। उन्होंने प्रजापति समाज के लोगों से आह्वान किया कि वे अधिक से अधिक संख्या में बैठक में हिस्सा ले तथा समारोह के आयोजन को लेकर अपने विचार साझा करें।

# 50 लाख से सुधरेगी सेक्टर 23 की गलियों की सेहत

विधायक घनश्याम सराफ व नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने नारियल फोड़कर गलियों के निर्माण कार्य का कराया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज | भिवानी

सेक्टर 23 के लोगों के लिए राहत भरी खबर। अब उक्त सेक्टर में एक भी जर्जर गली नहीं बचेगी। शनिवार को विधायक घनश्याम सराफ व नगरपरिषद की चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह व वार्ड पार्षद अभिषेक ने नारियल फोड़कर गलियों का निर्माण कार्य शुरू करवाया। साथ ही वहाँ पर उन्होंने लोगों का मुँह भी

मीठा करवाया। इस दौरान लोगों ने विधायक घनश्याम सराफ व नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। दोपहर बाद विधायक घनश्याम सराफ सेक्टर 23 में पहुँचे। गलियों के कार्य का शुभारंभ करवाया। इस दौरान सेक्टर 23 का मुख्य रास्ता सहित चार-पांच अन्य गलियों का निर्माण कार्य पूरा होगा। जिन पर करीब 50 लाख रुपये की लागत आएगी। उसके बाद सेक्टर 23 में कोई भी गली जर्जर नहीं बचेगी। इस दौरान नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने लोगों से आह्वान किया कि अगर कोई गली कच्ची या जर्जर है तो उसके बारे में उनको जानकारी दे। इस मौके पर पार्षद अभिषेक दुग्गल, मनोज खनगवाल, चंद्रपाल चौहान, विरेंद्र, राकेश नेहरा, राजेश, सतीश शर्मा के अलावा अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।



भिवानी। सेक्टर 23 में नारियल फोड़कर मुख्य रास्ते के निर्माण कार्य का शुभारंभ करवाते हुए।

लोगों की सुनीं समस्याएँ: जिस वक्त विधायक घनश्याम सराफ व नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने गलियों के निर्माण कार्य शुरू करवाया। उसके बाद लोगों के बीच बैठ गए। इस दौरान सेक्टर 23 के लोगों ने विधायक व

### किसी भी इलाके में गली कच्ची नहीं रहने दी जाएगी

नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने बताया कि सेक्टर 13 व 23 का कोई भी रास्ता जर्जर नहीं रहने दिया जाएगा। क्षेत्र के लोग उनके पास सार्वजनिक कार्य लेकर आए। उनको प्राथमिकता के आधार पर निपटारा जाएगा। उन्होंने बताया कि शनिवार को सेक्टर 23 के मुख्य रास्ते सहित चार-पांच गलियों का निर्माण कार्य शुरू करवाया है। अब सेक्टर में रास्तों की कोई समस्या नहीं रहेगी। उन्होंने बताया कि शहर के किसी भी इलाके में कोई भी गली कच्ची नहीं रहने दी जाएगी। बशर्ते लोग उनके पास सार्वजनिक कार्य व गलियों का प्रस्ताव लेकर आए।

### विकास कार्यों के लिए सरकारी खजाने लबालब: सराफ

विधायक घनश्याम सराफ ने कहा कि सार्वजनिक कार्यों के लिए सरकारी खजाने लबालब हैं। बशर्ते लोग सार्वजनिक कार्य लेकर आए। साथ ही उन्होंने बताया कि सीएम नायब सिंह सैनी भिवानी ही नहीं पूरे प्रदेश का चहुँमुखी विकास करवा रहे हैं। खासकर भिवानी का प्राथमिकता के आधार पर चहुँमुखी विकास करवा रहे हैं। उन्होंने कहा कि भिवानी के विकास में कोई कोर कसर नहीं छोड़ी जाएगी।

नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि के समक्ष सेक्टर के सीवर व पीने के पानी की समस्या उठाई। कई जगहों पर बिजली के तार दिले होने की शिकायत की। जिस पर विधायक सराफ ने अधिकारियों को समस्याएँ प्राथमिकता के आधार पर निपटाने के निर्देश दिए। भवानी प्रताप सिंह ने सेक्टरों की सफाई व्यवस्था दुरुस्त करवाने का भरोसा दिलाया। इस दौरान नप के कुछ कर्मचारियों की इट्यूटी तय भी की गई।

# BRCM EDUCATION SOCIETY

Bahal-127028, Bhiwani (HARYANA)  
Transforming Values with Commitment...

BRCM HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

### BRCM COLLEGE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY

Engineering New Vision...

Approved by AICTE, New Delhi & Affiliated to MDU, Rohtak  
Recognized Under Section 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956  
NAAC Accredited B+ Grade with 2.67 CGPA  
NBA Accredited In B. Tech CSE & EE

**PROGRAMS OFFERED**

<b>B.Tech.</b>	<b>M.Tech.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Computer Science &amp; Engineering</li> <li>Civil Engineering</li> <li>Electrical Engineering</li> <li>Mechanical Engineering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computer Science &amp; Engineering</li> <li>Electrical &amp; Electronics Engineering</li> <li>Structural Engineering</li> </ul>

For Further Information Please Contact  
Ph. No. - 8059900243, 8059900247  
E-Mail : infocollege@brcm.edu.in  
Website : www.brcmct.edu.in

### GDC MEMORIAL COLLEGE

Your Potential - Our Passion...

Approved by Govt. of Haryana  
Permanently Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani  
NAAC Accredited 'B' Grade (Second Cycle)

**COURSES OFFERED**

<b>UG Courses</b>	<b>PG Courses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>B.Com. (Pass)</li> <li>B.A. (Bachelor of Arts)</li> <li>B.Sc. (Life Science/Medical)</li> <li>B.Sc. (Phy. Sci./Non-Med./Comp. Sci.)</li> <li>BPES (Phy. Edu. and Sports)</li> <li>B.Sc. Agriculture (Hons.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>M.Sc. - Mathematics</li> <li>M.Sc. - Physics</li> <li>M.Sc. - Chemistry</li> <li>M.Sc. - Geography</li> <li>M.A. - History</li> <li>M.Com.</li> <li>M.Sc. - Psychology* (*Proposed New Course)</li> </ul>

For Further Information Please Contact  
Ph. No. - 9992000335, 9992500750, 9991500408  
E-Mail : infogdc@gdccollege.edu.in | Website : www.gdccollege.edu.in

### BRCM LAW COLLEGE

Where Knowledge is for Justice...

Approved by Govt. of Haryana and Bar Council of India, New Delhi  
Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

**COURSES OFFERED**

- LL.B. - 3 Years Course
- B.A.LL.B. - 5 Years Integrated Course
- LL.M. - 2 Years Course

**Special Features**

- Moot Court Competitions
- Internship Opportunities

For Further Information Please Contact  
Ph. No. - 9991500274, 9992500397  
E-Mail : infolawcollege@brcm.edu.in  
Website : www.brcmlawcollege.edu.in

## BRCM SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

### BRCM PUBLIC SCHOOL SHISHUKUNJ

CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE  
**JUNIOR WING**

Ph. No. - 9992500733, 9992500507  
E-Mail : infoshishukunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmshishukunj.com

### BRCM GYANKUNJ SCHOOL

(Day-Cum-Boarding School)  
CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE  
**SENIOR WING** Science, Commerce & Humanities

Ph. No. - 9992500855, 9992206600  
E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

### SAINIK SCHOOL SOCIETY (MINISTRY OF DEFENCE) has approved

### BRCM SAINIK SCHOOL

Ph. No. - 9992500855, 9992206600  
E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

# पहली सैलरी से शुरू करें एसआईपी, हर इंक्रीमेंट पर टॉप अप, खूब बढ़ेगा पैसा

- ▶ कमाई में 5% सालाना हाइक जल्द बना देगी आपको करोड़पति
- ▶ इंक्रीमेंट को रोज की जरूरतों पर खर्च करने के बजाय निवेश करें
- ▶ इससे आप कम समय में ही अच्छा पैसा जुटाने में सक्षम होंगे
- ▶ इंक्रीमेंट के पैसों का सही इस्तेमाल बड़ा कॉर्पस तैयार करेगा

# पर टॉप अप, खूब बढ़ेगा पैसा

### निवेश मंत्रा

#### बिजनेस डेस्क

अगर आप भी जल्द करोड़पति बनना चाहते हैं तो सधे कदमों से लक्ष्य तय कर निवेश करें। कोशिश करें कि अपनी पहली सैलरी आते ही कम से कम उसका 5 फीसदी हिस्सा निवेश करें। इसके बाद हर इंक्रीमेंट पर टॉपअप के रूप में अपने निवेश को बढ़ाते जाएं। इससे आपको पैसा खूब बढ़ेगा और आप कम समय में ही करोड़पति बनने के अपने लक्ष्य को पूरा कर लें। चूंकि इसमें कंपाउंड आपके पैसे को दिन दूनी और रात चौगुनी गति से बढ़ाएगा। आप कम समय में ही अमीर बन जायेंगे। क्या हाल फिलहाल में आपकी सैलरी में भी एनुअल इंक्रीमेंट हुआ है। यह सालाना इंक्रीमेंट आमतौर पर सैलरी का 5 से 10 फीसदी या और अधिक भी हो सकता है। इसका मतलब है कि इंक्रीमेंट पाने वालों की सैलरी अब बढ़कर आ रही होगी या आएगी। आप इस इंक्रीमेंट के पैसों को किस तरह से देखते हैं। क्या इसे आप अपनी रोज की जरूरतों पर ही खर्च करना चाहते हैं, या इसका इस्तेमाल आप अपने लिए फाइनेंशियल प्लानिंग में करना चाहेंगे। अगर आप इन अतिरिक्त पैसों का सही इस्तेमाल करें तो लंबी अवधि में इसी 5 से 10 फीसदी इंक्रीमेंट से बड़ा कॉर्पस बना सकते हैं। इसके लिए म्यूचुअल फंड एसआईपी और हर साल उसमें टॉप अप बेहतर विकल्प है।

### क्या है एसआईपी टॉप अप

सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) म्यूचुअल फंड में निवेश की ऐसी व्यवस्था है, जहां आप किसी स्क्रीन में अपना पैसा एक साथ लगाने की बजाए, मंथली बेसिस पर लगाते हैं। मंथली निवेश के लिए उस स्क्रीन के तहत मिनिमम या किन्तम भी अमाउंट फिक्स किया जा सकता है। वहीं, हर साल बाद इस अमाउंट में इसके एक तय फीसदी रकम के साथ बढ़ोतरी करना टॉप-अप एसआईपी होता है। उदाहरण के लिए अगर आपने 5,000 रुपये मंथली एसआईपी से निवेश शुरू किया और 1 साल तक हर महीने 5,000 रुपये स्क्रीन में जमा होता रहा। वहीं 13वें महीने इस पूरे साल के लिए (13 से 24 महीने के लिए) आपने इस अमाउंट में 10 फीसदी बढ़ोतरी का विकल्प चुन लिया। ऐसे में 13वें महीने से 5,000 रुपये की जगह 5500 रुपये मंथली जमा होगा। फिर 25वें महीने यानी 2 साल पूरे होने पर आपने 5500 रुपये का 10 फीसदी फिर निवेश के लिए बढ़ा दिया। टॉप अप एसआईपी में ऐसी बढ़ोतरी हर साल बाद की जाती है।

### इंक्रीमेंट करोड़पति बनाने में कैसे आएगा काम

मान लिया कि आपकी जॉब पिछले साल लगी थी और तब आपने सैलरी मिलते ही उसमें से 5000 रुपये की एसआईपी शुरू कर दी। वहीं आपने मन बनाया कि हर इंक्रीमेंट के एक हिस्से से हर साल एसआईपी टॉप अप करेंगे।

### ऐसे समझे रिटर्न का गणित केस-1

- 10 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी: 5,000 रुपये
- इररेशन: 10 साल
- अनुमानित रिटर्न: 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 10 साल में कुल निवेश: 9,56,245 रुपये
- 10 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू: 16,87,163 (करीब 17 लाख रुपये)
- कुल फायदा: 7,30,918 रुपये (7.30 लाख रुपये)



### केस-2

- 15 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी: 5,000 रुपये
- इररेशन: 15 साल
- अनुमानित रिटर्न: 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 15 साल में कुल निवेश: 19,06,349 रुपये
- 15 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू: 43,41,925 (करीब 43.50 लाख)
- कुल फायदा: 24,35,576 रुपये (24.35 लाख रुपये)

### केस-3

- 20 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी: 5,000 रुपये
- इररेशन: 20 साल
- अनुमानित रिटर्न: 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 20 साल में कुल निवेश: 34,36,500 रुपये
- 20 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू: 99,44,358 (करीब 1 करोड़)
- कुल फायदा: 65,07,858 रुपये (65 लाख रुपये)

### एसआईपी में टॉपअप ऐसे करें

- अपने एसआईपी प्रदाता से संपर्क करें: अपने एसआईपी प्रदाता की वेबसाइट या वाहक सेवा से संपर्क करें।
- टॉपअप विकल्प चुनें: अपने एसआईपी खाते में टॉपअप

विकल्प चुनें और आवश्यक विकरण दर्ज करें।  
 ■ टॉपअप राशि निर्धारित करें: टॉपअप की जाने वाली राशि निर्धारित करें और यह सुनिश्चित करें कि आपके खाते में पर्याप्त धन है।  
 ■ टॉपअप आवृत्ति चुनें: टॉपअप की आवृत्ति चुनें, जैसे कि मासिक या त्रैमासिक।  
 ■ पुष्टि करें: अपने टॉपअप अनुरोध की पुष्टि करें और यह सुनिश्चित करें कि आपके एसआईपी खाते में आवश्यक अद्यतन हो गए हैं।

### एसआईपी में टॉपअप के फायदे

- बढ़ता हुआ निवेश: एसआईपी में टॉपअप करने से आपका निवेश बढ़ सकता है और आपको अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।
- नियमित निवेश: टॉपअप सुविधा के साथ, आप नियमित रूप से अपने निवेश को बढ़ा सकते हैं।
- लचीला निवेश: एसआईपी में टॉपअप करने से आपको अपने निवेश को लचीला बनाने में मदद मिल सकती है, जिससे आप अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यकतानुसार निवेश कर सकते हैं।
- एसआईपी में टॉपअप करने से आपको अपने निवेश को बढ़ाने और अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

# बिजनेस शुरू करने के लिए बना रहे हैं लोन का प्लान, तो जान लें कुछ बातें

पहले जान लें बिजनेस लोन आखिर कितने प्रकार के होते हैं | अगर खुद का कारोबार शुरू करना चाहते हैं, बैंक से लोन लें

### ज्ञान

#### बिजनेस डेस्क

आजकल लोग बैंक से लोन लेकर अपनी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इसमें होम लोन, कार लोन, एजुकेशन लोन और पर्सनल लोन आदि शामिल हैं। इसके अलावा बैंकों द्वारा अपने ग्राहकों को बिजनेस शुरू करने के लिए बिजनेस लोन भी दिए जाते हैं। बिजनेस लोन का इस्तेमाल लोन मंशीनरी खरीदने, वर्किंग कैपिटल की जरूरतों और बिजनेस में निवेश करने के लिए ले सकते हैं। अगर आप भी खुद का बिजनेस शुरू करने वाले हैं और निवेश के लिए बिजनेस लोन लेने का प्लान बना रहे हैं, तो आपको बिजनेस लोन के प्रकार के बारे में जरूर पता होना चाहिए। आज हम इस रिपोर्ट के जरिये आपको बताएंगे कि बिजनेस लोन के कितने प्रकार होते हैं।



कारोबार को बढ़ाने, विस्तार करने, या वित्तीय चुनौतियों का सामना करने में मदद करने के लिए डिजाइन किया गया है।

### ऐसे ले सकते हैं बिजनेस लोन

- वित्तीय जरूरतों का आकलन करें: अपने व्यवसाय की वित्तीय जरूरतों का आकलन करें और यह तय करें कि आपको कितनी राशि की आवश्यकता है।
- ऋणदाता का चयन करें: विभिन्न ऋणदाताओं की तुलना करें और अपने लिए सबसे अच्छे विकल्प चुनें।
- आवश्यक दस्तावेज इकट्ठा करें: आवश्यक दस्तावेज जैसे कि व्यवसाय का पंजीकरण प्रमाण पत्र, आयकर रिटर्न, बैलेंस शीट, और अन्य वित्तीय दस्तावेज इकट्ठा करें।
- आवेदन पत्र भरें: ऋणदाता के आवेदन पत्र को भरें और आवश्यक दस्तावेज सलान करें।
- आवेदन जमा करें: आवेदन पत्र और दस्तावेज ऋणदाता को जमा करें।
- प्रोसेसिंग और मंजूरी: ऋणदाता आपके आवेदन की जांच करेगा और आपको मंजूरी देगा या नहीं।

### आवश्यक दस्तावेज

- व्यवसाय का पंजीकरण प्रमाण पत्र
- आयकर रिटर्न
- बैलेंस शीट
- व्यवसाय योजना
- पहचान प्रमाण
- पता प्रमाण

### यह भी जानिये

- वित्तीय दस्तावेज को अद्यतन रखें: अपने वित्तीय दस्तावेज को अद्यतन रखें ताकि आपको ऋण के लिए आवेदन करने में आसानी हो।
- शर्तों को ध्यान से पढ़ें: ऋणदाता की शर्तों को ध्यान से पढ़ें और समझें कि आपको क्या करना होगा।
- समय पर भुगतान करें: समय पर भुगतान करें ताकि आपको क्रेडिट स्कोर अच्छे रहे।

### बिजनेस लोन के प्रकार

- **कार्यशील पूंजी ऋण**: यह ऋण व्यवसायों को अपने दिन-पतिदिन के कार्यों को चलाने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **व्यवसाय विस्तार ऋण**: यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **मशीनरी ऋण**: यह ऋण व्यवसायों को नई मशीनरी और उपकरण खरीदने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **व्यवसाय अधिग्रहण ऋण**: यह ऋण व्यवसायों को अन्य व्यवसायों को अधिग्रहण करने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।

### बिजनेस लोन के लाभ

- **वित्तीय सहायता**: बिजनेस लोन व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है।
- **व्यवसाय वृद्धि**: यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने में मदद करता है।
- **लचीलापन**: बिजनेस लोन व्यवसायों को अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक लचीलापन प्रदान करता है।
- बिजनेस लोन एक महत्वपूर्ण वित्तीय साधन है जो व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है। यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने में मदद करता है, और उन्हें वित्तीय चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है।

### बिजनेस टर्म लोन

बिजनेस टर्म लोन वह लोन होता है, जिसमें एक निश्चित राशि निश्चित अवधि के लिए दी जाती है। इस लोन को नियमित किश्तों के जरिए चुकाना होता है।

### बिजनेस वर्किंग कैपिटल लोन

बिजनेस वर्किंग कैपिटल लोन वह लोन होता है, जो कि एक व्यवसाय को उसकी दैनिक परिचालनों के खर्च को पूरा करने के लिए दिया जाता है। यह लोन बिजनेस में कैश की समस्या से जुड़े रहे लोगों को दिया जाता है। यह लोन आमतौर पर कर्मचारियों को वेतन देने, इन्वेंट्री खरीदने जैसी जरूरतों को पूरा करने के लिए दिया जाता है।

### प्रोफेशनल बिजनेस लोन

प्रोफेशनल बिजनेस लोन सेल्फ-एम्प्लॉयड पेशेवरों को दिया जाता है। इसमें डॉक्टर, आर्किटेक्ट, सीए जैसे पेशेवर शामिल होते हैं। सेल्फ-एम्प्लॉयड पेशेवर अपने बिजनेस की जरूरतों को पूरा करने के लिए ये लोन ले सकते हैं।

### मशीनरी फाइनेंस लोन

मशीनरी फाइनेंस लोन वह बिजनेस लोन होता है, जो कि बिजनेस से संबंधित मशीनरी या उपकरणों को खरीदने के लिए लिया जाता है।

### क्या है बिजनेस लोन

बिजनेस लोन एक प्रकार का ऋण है जो व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रदान किया जाता है। यह ऋण व्यवसायों को अपने

# करवा लें ट्रेवल इश्योरेंस, हादसे के समय देता है आर्थिक सहारा

● बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान हादसे के बाद आर्थिक सुरक्षा का सवाल ●

### जरूरत

#### बिजनेस डेस्क

अहमदाबाद के सरदार वल्लभभाई पटेल अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से लंदन के लिए उड़ान भरने के कुछ ही देर बाद एयर इंडिया का बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान गुरुवार दोपहर (12 जून) को दुर्घटनाग्रस्त हो गया। यह विमान शहर के मेथानी इलाके में गिरा, जहां से काले धुंध का एक बड़ा गुबार उठा और राहत व बचाव दल तुरंत मौके पर पहुंचा। हादसे में 241 यात्रियों और 33 अन्य लोगों समेत कुल 274 लोगों की जान चली गई। इस हादसे के बाद लोगों में आर्थिक सुरक्षा का सवाल उठने लगा है। ऐसे में ट्रेवल इश्योरेंस कराना बेहद जरूरी हो जाता है। ताकि ऐसे किसी हादसे में अनहोनी के बाद आपका परिवार को कुछ सहारा मिल सके। अहमदाबाद विमान यह त्रासदी एक बार फिर हमें याद दिलाती है कि यात्रा में हमेशा संगठनवादी हों, लेकिन जोखिम भी उठाना ही बड़ा होता है। ऐसी अनहोनी घटनाओं के बीच ट्रेवल इश्योरेंस की भूमिका एक विकल्प नहीं, बल्कि जरूरत बन जाती है। आइए, समझते हैं हमारे एक्सपर्ट्स से कि क्यूँ आज के समय में ट्रेवल इश्योरेंस कराना बहुत जरूरी है।

### जब जिंदगी अचानक बदल जाए

ऐसे हादसों में एक सही बीमा पॉलिसी आर्थिक रूप से टूटे परिवार को सहारा देने का काम कर सकती है। वें कहते हैं कि अगर किसी यात्री की जान दुर्घटना में चली जाती है, तो ट्रेवल इश्योरेंस के तहत मिलने वाला एक्सीडेंट डेथ बनिफिट परिवार को 10 से 15 लाख तक की राहत राशि दे सकता है (यदि बीमित राशि करीब \$1.5 लाख हो)। यह मदद उस समय आती है जब परिवार मानसिक और आर्थिक रूप से सबसे ज्यादा असह्य होता है। तो यह मदद उसे एक सांत्वना के रूप में उसके मनोबल को बढ़ा सकती है। हादसे में कमाने वाला ही चला जाए तो इस मदद से परिवार को बड़ी राहत मिल सकती है। ऐसे में ट्रेवल इश्योरेंस करवाना फायदे का सौदा है।

### मेडिकल एवैयुएशन से लेकर पार्थिव शरीर की वापसी तक

केवल मृत्यु ही नहीं, अगर कोई यात्री विदेश में गंभीर रूप से घायल होता है तो ट्रेवल इश्योरेंस के अंतर्गत उसका इलाज, अस्पताल में भर्ती और जरूरत पड़ने पर एयर एम्बुलेंस से दूसरी जगह शिफ्ट करने का



खर्च भी बीमा कंपनी वहन करती है। और अगर किसी की मौत हो जाए, तो उसके पार्थिव शरीर को स्वदेश लाने की पूरी प्रक्रिया और खर्च भी कवर होता है जो न केवल महंगा, बल्कि परिवार के लिए मानसिक रूप से भी चुनौतीपूर्ण होता है।

### मानसिक सहारे की भी होती है जरूरत

ट्रेवल इश्योरेंस केवल आर्थिक नहीं, बल्कि भावनात्मक सहारा भी देता है। आजकल की कई पॉलिसियों में मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग, शोक-संवेदना सहायता और इमरजेंसी सपोर्ट जैसी सुविधाएं भी शामिल हैं, जो परिवार को मुश्किल वक्त में भावनात्मक मजबूती देती हैं। जानकार कहते हैं कि हम जिंदगी में हर चीज को सुरक्षित करने की कोशिश करते हैं, लेकिन सबसे ज्यादा अनसूचित उस वक्त होते हैं, जब हम यात्रा कर रहे होते हैं।

### समझदारी भरा फैसला

सच्चाई यह है कि कोई बीमा जिंदगी की भरपाई नहीं कर सकता, लेकिन यह संकट के समय में परिवार को सम्मान, सुविधा और समय पर मदद जरूर दे सकता है। एक छोटी सी रकम, जो टिकट बुकिंग के समय ट्रेवल इश्योरेंस के रूप में चुकाई जाती है, वही आपातकाल में बड़ी राहत बन सकती है। इसलिए अगली बार जब आप किसी यात्रा की योजना बनाएं, तो टिकट के साथ बीमा भी जरूर लें। क्योंकि जोखिम का समय कभी बता कर नहीं आता, लेकिन उसकी तैयारी हमेशा होनी चाहिए।

### क्या है ट्रेवल इश्योरेंस

ट्रेवल इश्योरेंस एक प्रकार का बीमा है जो आपको यात्रा के दौरान होने वाली अप्रत्याशित घटनाओं से बचाता है। यह बीमा आपको वित्तीय नुकसान से

बचाने में मदद करता है जो यात्रा के दौरान हो सकता है, जैसे कि यात्रा रद्द होना, चिकित्सा आपातकाल, सामान की चोरी या नुकसान, और अन्य।

### ट्रेवल इश्योरेंस के लाभ

- यात्रा रद्द होने पर कवरज: ट्रेवल इश्योरेंस यात्रा रद्द होने पर वित्तीय नुकसान से बचाता है।
- चिकित्सा आपातकाल कवरज-यह बीमा आपको चिकित्सा आपातकाल के दौरान होने वाले खर्चों को कवर करता है।
- सामान की चोरी या नुकसान कवरज: ट्रेवल इश्योरेंस आपके सामान की चोरी या नुकसान के मामले में वित्तीय नुकसान से बचाता है।
- यात्रा में देरी कवरज: यह बीमा आपको यात्रा में देरी के कारण होने वाले अतिरिक्त खर्चों को कवर करता है।

### ट्रेवल इश्योरेंस के प्रकार

- डोमेस्टिक ट्रेवल इश्योरेंस: यह बीमा घरेलू यात्राओं के लिए होता है।
- इंटरनेशनल ट्रेवल इश्योरेंस: यह बीमा अंतरराष्ट्रीय यात्राओं के लिए होता है।
- सिंगल ट्रिप इश्योरेंस: यह बीमा एकल यात्रा के लिए होता है।
- एनुअल मल्टी-ट्रिप इश्योरेंस: यह बीमा एक वर्ष के दौरान कई यात्राओं के लिए होता है।
- ट्रेवल इश्योरेंस एक महत्वपूर्ण बीमा है जो आपको यात्रा के दौरान होने वाली अप्रत्याशित घटनाओं से बचाता है। यह बीमा आपको वित्तीय नुकसान से बचाने में मदद करता है और आपको यात्रा के दौरान अधिक सुरक्षित और तनावमुक्त महसूस करने में मदद करता है।

# तैयारी रिटायरमेंट के बाद खर्च का इंतजाम सही ढंग से करने के लिए करें निवेश

तीनों से मजबूत पोर्टफोलियो बनाता है जो हर हालात में आपके काम आता

# इक्विटी, गोल्ड व डेट में बांटकर करें निवेश तभी बेहतर बनेगा बैलेंसड रिटायरमेंट प्लान

○ इक्विटी में ज्यादा निवेश करने से बेहतर रिटर्न मिल सकता है ○ इसे डेट और गोल्ड जैसे सुरक्षित निवेश के साथ बैलेंस करना जरूरी

### समझदारी

#### बिजनेस डेस्क

रिटायरमेंट के बाद खर्च कैसे चलेगा, इसकी फिक्र हर नौकरपिशा शाख को रहती है। भविष्य को सुरक्षित और आरामदायक बनाना है, तो समय रहते सही निवेश की योजना बनाना जरूरी है। अगर आप एक सही रिटायरमेंट प्लान के लिए अक्सरदार रणनीति की तलाश में हैं, तो इनवेस्टमेंट का बैलेंसड अप्रोच लेकर चलना होगा। इसका मतलब है कि आप अपने पैसों को किसी एक ही एसेट क्लास में इनवेस्ट करने की जगह इक्विटी, गोल्ड और डेट जैसे तीन प्रमुख एसेट क्लास में बांटकर निवेश करें। यह डायवर्सिफिकेशन आपको बाजार की अस्थिरता और इन्फ्लेशन के असर से बचाते हुए लंबे समय में बेहतर रिटायरमेंट कॉर्पस तैयार करने में काफी मददगार साबित हो सकता है।

### इक्विटी से होगा लॉन्ग टर्म वेल्थ क्रिएशन

अगर आप लंबी अवधि में वेल्थ क्रिएशन करना चाहते हैं, तो इक्विटी में निवेश इसका बेहतरीन तरीका हो सकता है। यह निवेश आप सीधे शेयर बाजार में या इक्विटी म्यूचुअल फंड के जरिये कर सकते हैं। भारत के कई डायवर्सिफाइड इक्विटी फंड्स देश की इकनॉमिक ग्रोथ स्टोरी में हिस्सेदारी के जरिये पिछले 15-20 या उससे ज्यादा अवधि के दौरान भी सालाना 12 फीसदी या उससे ज्यादा एवरेज रिटर्न देते रहे हैं। हालांकि, इक्विटी में उतार-चढ़ाव ज्यादा होता है। अगर आप युवा हैं और आपकी निवेश अवधि लंबी है, तो इक्विटी में ज्यादा निवेश करने से बेहतर रिटर्न मिल सकता है, लेकिन इसे डेट और गोल्ड जैसे सुरक्षित निवेश के साथ बैलेंस करना जरूरी है, ताकि रिस्क का लेवल कम रहे।



### डेट में निवेश से मिलेगी स्टेबिलिटी और सुरक्षा

डेट इनवेस्टमेंट में सरकारी बॉन्ड, फिक्स्ड डिपॉजिट और डेट म्यूचुअल फंड आते हैं। ये निवेश इक्विटी की तुलना में कम रिस्क होते हैं। इनमें एफडी और पीपीएफ जैसे कई निवेश रेगुलर और फिक्स्ड रिटर्न देने के लिए जाने जाते हैं। शेयर बाजार में गिरावट के दौरान डेट में किया गया निवेश आपके पोर्टफोलियो को स्टैबिलिटी के साथ-साथ लिक्विडिटी भी भी देता है। अगर आप रिटायरमेंट के करीब हैं या अगले कुछ वर्षों में पैसों की जरूरत है, तो डेट में किया गया इनवेस्टमेंट काफी काम आता है। अगर डेट का सपोर्ट न हो तो बाजार में गिरावट का दैर मुश्किल में डाल सकता है।

### गोल्ड यानी महंगाई और संकट से बचाने वाला निवेश

गोल्ड यानी सोने को दुनिया भर में एक सुरक्षित निवेश माना जाता है। जब भी आर्थिक या राजनीतिक संकट आते हैं, सोने की कीमत इसी वजह से बढ़ती है। यह महंगाई के खिलाफ हेजिंग का काम भी करता है यानी आपके निवेश की रियल वैल्यू को गिरने से बचाता है। आजकल फिजिकल गोल्ड के अलावा गोल्ड बॉन्ड, गोल्ड ईटीएफ या डिजिटल गोल्ड में निवेश करने के ऑप्शन भी मौजूद हैं। इनमें बेहतर लिक्विडिटी और सुरक्षा का फायदा मिलता है। अगर आप 5-10% हिस्सा गोल्ड में लगाते हैं, तो यह आपके रिटायरमेंट पोर्टफोलियो के डायवर्सिफिकेशन और सुरक्षा को बढ़ा सकता है।

### रिटायरमेंट के लिए बैलेंसड पोर्टफोलियो कैसे बनाएं

रिटायरमेंट पोर्टफोलियो बनाने समय आपको अपनी उम्र, जोखिम लेने की क्षमता और निवेश की अवधि को ध्यान में रखना चाहिए, मिसाल के तौर पर अगर आप 30 साल के हैं, तो आपका फोकस लंबी अवधि के रिटर्न पर होना चाहिए, इसलिए इक्विटी का अनुपात 70-80% तक हो सकता है। वहीं 50 साल के व्यक्ति को अधिक स्टेबिलिटी और कम रिस्क पर जोर देते हुए डेट में निवेश को बढ़ाकर कम से कम 50 फीसदी तक ले जाना चाहिए। 55 साल की उम्र के बाद जब रिटायरमेंट करीब होता है, तब पूंजी की सुरक्षा सबसे जरूरी हो जाती है। ऐसे में इक्विटी का हिस्सा और भी घटाकर डेट और गोल्ड में निवेश बढ़ा देना चाहिए। अगर आप अपने पोर्टफोलियो के इस बैलेंस वक्त के साथ-साथ सही अनुपात में बदलते रहेंगे, तो आपका निवेश सुरक्षित होने के साथ ही साथ बढ़ता भी रहे।

### बेफिक्र रिटायरमेंट के लिए बैलेंसड अप्रोच जरूरी

अगर आप चाहते हैं कि आपकी रिटायरमेंट लाइफ बिना पैसों की चिंता के आराम से बीते, तो अभी से सही रणनीति अपनाना जरूरी है। इक्विटी से ग्रोथ मिलेगी, डेट से सुरक्षा और गोल्ड से स्थिरता। साथ ही, अगर किसी एक एसेट क्लास में नुकसान होता है, तो बाकी दो इसे संभाल सकते हैं। तीनों एसेट क्लास मिलकर ऐसा मजबूत पोर्टफोलियो बनाते हैं जो हर हालात में आपके काम आ सकता है। एक बात और, इस रणनीति पर अमल की शुरुआत जितनी जल्दी करेंगे, रिटायरमेंट के बाद की जिंदगी आर्थिक रूप से उतनी ही बेहतर बन पाएगी।

खबर संक्षेप

जजपा का 50 हजार सदस्य जोड़ने का लक्ष्य : फोगाट

तोशाम। जजपा ने 15 जून से राष्ट्रीय स्तर पर सदस्यता अभियान शुरू किया हुआ है जिसके तहत शनिवार को तोशाम हल्के के गांव सडवा में पहुंचकर नेताओं ने सदस्यता अभियान के तहत पार्टी के कार्यकर्ताओं को सदस्यता हिलाई। पार्टी के तोशाम हल्का प्रधान ऋषिपाल फोगाट व किसान सेल के जिला अध्यक्ष रविन्द्र पटौदी ने बताया कि जजपा प्रदेश से 50 हजार सदस्य जोड़ने के लिए विशेष अभियान चलाएगी।

सुनील ने 47वें जन्मदिन पर किया रक्तदान

भिवानी। समाज में मानवता की भावना को मजबूती देने वाले रक्तदाता सुनील कुमार ने एक बार फिर जल्दतराद मरीजों के लिए रक्तदान कर निःस्वार्थ सेवा का संदेश दिया। उनके इस प्रेरणादायक कार्य में छह और युवाओं ने साथ निभाकर सामूहिक रूप से रक्तदान किया, जिससे कई जिंदगियों को नई उम्मीद मिली। सुनील ने पुराना बस स्टैंड स्थित फ्रीडम ब्लड बैंक में 7वीं बार रक्तदान किया और अपने साथियों से भी रक्तदान करवाया।

मिवानी पब्लिक स्कूल की छात्रा खुशी ने जीता गोल्ड

भिवानी। भिवानी पब्लिक स्कूल में अध्ययनरत कक्षा सातवीं की छात्रा



खुशी ने 12वीं आपन नेशनल स्कूल स्पोर्ट्स चैंपियनशिप 2025 में शॉटपुट प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए नेशनल लेवल पर गोल्ड मेडल हासिल किया है। इस प्रतियोगिता का आयोजन जयपुर हुआ था। अंडर 14 आयु वर्ग में इस छात्रा ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया और शॉटपुट में प्रथम स्थान प्राप्त किया। निदेशिका आशा पाहुजा ने छात्रा खुशी की उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए उसे बधाई दी है।

मैं के बोलूं सांवरिया तन्ने सब बातां का बेरा से...

बाबा खाटू श्याम के दरबार में बही भजनों की बयार...

तोशाम की नई अनाज मंडी में बाबा खाटू श्याम का छठा जागरण आयोजित किया गया।

हरिभूमि न्यूज

तोशाम की श्री श्याम मंदिर सेवा समिति द्वारा शुक्रवार देर रात्रि तोशाम की नई अनाज मंडी में बाबा खाटू श्याम का छठा जागरण धूमधाम से आयोजित किया गया। जिसमें गमी के बीच पसीनों से तर-बतर श्याम भक्त अर्धरात्रि के पश्चात भी बाबा खाटू श्याम की भक्ति में लीन होकर झूमते रहे।

इससे पहले विशाल जागरण का शुभारंभ प्रसिद्ध समाजसेवी एवं बहल के पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल ने दीप प्रज्वलन के साथ किया, इस दौरान गायक कलाकार रूपेश बंसल व भूषण सरदाना ने



तोशाम। आयोजित जागरण में भजन सुनती महिलाएं। फोटो: हरिभूमि

जलती रहे खाटू वाले ज्योत तेरी जलती रहे...भजन की प्रस्तुति के साथ जागरण के प्रारंभ में ही जागरण स्थल को पूरी तरह से भक्तिमय बना दिया। तत्पश्चात बतौर मुख्य अतिथि गुरुग्राम से तोशाम पहुंचे कैनविन फाउंडेशन के संस्थापक व प्रसिद्ध समाजसेवी देवी प्रश्न गोयल तथा प्रसिद्ध समाजसेवी विनय मंगल का कार्यक्रम आयोजन समिति तथा राजकुमार बंसल ढाणी माहू वाले व श्याम भक्त दिनेश शर्मा मीरान वाले ने बतौर स्वागत अध्यक्ष अतिथियों का फूल-मालाओं के साथ भव्य स्वागत किया। इस दौरान अटूट भंडारे का भी आयोजन किया गया जिसमें हजारों श्रद्धालुओं ने बाबा खाटू श्याम का प्रसाद ग्रहण किया। यह कार्यक्रम श्री श्याम मंदिर तोशाम के मुख्य पुजारी ज्योतिष आचार्य कुंज बिहारी शास्त्री तथा रामपाल भगत कारी मोद वाले के पावन सानिध्य में आयोजित हुआ।

सब झूमो नाचो...

जागरण के दौरान गुरुग्राम से तोशाम पहुंचे प्रसिद्ध गायक कलाकार शुभम ठाकरान ने जैसे ही गायक अपने हाथों में थामकर बाबा खाटू श्याम का गुणगान करते हुए सब झूमो नाचो वह आने वाला है, पगड़ी बांध रहा है नीले चढ़ने वाला है...भजन की प्रस्तुति देकर उपस्थित श्रद्धालुओं को झूमने पर नजर बुर कर दिया तत्पश्चात शुभम ठाकरान ने मेरा हाथ पकड़ ले रे बाबा मन मेरा घबराए... बांके बिहारी की देख छटा मेरा मन है गयो लता पता... खाटू वाला श्याम मेरे घर आया घर आया मेरे घर आया... दीवाने मुझे ले चल खाटू धाम...आदि भजनों की प्रस्तुति देकर उपस्थित श्रद्धालुओं को बाबा श्याम के भक्ति रस रूपी गंगा में जमकर डुबकी लगवाई। तत्पश्चात प्रसिद्ध गायिका उमा लहरी ने माइक थामकर जब अपनी रसीली वाणी में बाबा खाटू श्याम का गुणगान करना प्रारंभ किया तो पंडाल में उपस्थित सभी श्याम भक्त भाव विभोर हो गए।



चरखी दादरी। नशा मुक्त दादरी में सहयोग देने वाले नप पार्षद जयसिंह को सम्मानित करते पुलिस महानिदेशक। फोटो: हरिभूमि

चरखी दादरी बना प्रदेश का पहला नशा मुक्त जिला

हरिभूमि न्यूज

पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत कपूर शनिवार को चरखी दादरी को प्रदेश का पहला नशा मुक्त जिला घोषित किया। पुलिस अधीक्षक अशं वर्मा ने डीजीपी शत्रुजीत कपूर का इसी में पहुंचने पर स्वागत किया। इस अवसर पर हिसार रेंज एडीजीपी केके राव, रोहतक वाई पूर्ण कुमार, पुलिस अधीक्षक महेन्द्राढ़ पूजा विशिष्ठ भी पहुंचे। डीजीपी ने जनता कॉलेज ऑडिटोरियम में दादरी को नशा मुक्त होने पर पूर्ण रूप से नशा मुक्त घोषित किया। उन्होंने नशा उन्मूलन के संबंध में जिला पुलिस के कार्यों की समीक्षा करते हुए कहा कि प्रदेश को नशा मुक्त करना पुलिस की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में से एक है दादरी पुलिस ने जिले को नशा मुक्त करके साराहनीय कार्य किया है। डीजीपी कपूर ने दादरी को नशा मुक्त करने में अहम भूमिका

डीजीपी ने दादरी को नशामुक्त करने में अहम भूमिका निभाने वाले सरपंचों व पार्षदों को किया सम्मानित

निभाने वाले सरपंच प्रतिनिधियों व पार्षदों को सम्मानित किया।

इन्हें किया सम्मानित

गांव खेड़ी बत्तर, खेड़ी बूरा, महराना, छपार, बिगोवा, भागवी, नौरंगाबास जाटान, चांगरोड़, जावा, चंदेनी, कलियाणा, अचीना, बौंद कला, कमाद, फोगाट, राणकोली, कादमा, कारीदास, डुडीवाला नंदकरण, हड़ोदा व कुब्जानगर के सरपंच प्रतिनिधि व शहर के वार्ड एक से पार्षद जयसिंह लांबा, वार्ड 12, वार्ड 13 व 20 के पार्षद को सम्मानित किया। उन्होंने पुलिस अधीक्षक, सभी डीएसपी, थाना प्रबंधकों व सभी पुलिस चौकी प्रभारियों के कार्य की रिपोर्ट ली।

डिजिटल अरेस्ट: 30 लाख टगे

आरोपी महिला बोली : फर्जी सिम के सहारे भेजे जा रहे हैं महिलाओं को अश्लील मैसेज

हरिभूमि न्यूज

भिवानी में डिजिटल अरेस्ट करके ठगने के मामले थमने का नाम नहीं ले रहे हैं। विगत में डीसी कॉलोनी में रिटायर्ड मैनेजर को डिजिटल अरेस्ट करके ठग लिया। आरोपियों ने फर्जी सिम के सहारे महिलाओं को अश्लील मैसेज भेजने का भय दिखा कर खाते में 30 लाख 25 हजार रुपये ट्रांसफर करवाए।

पोस्टऑफिस में जाकर तुड़वाए एफडी

पीड़ित ने बताया कि उसको निर्देश दिया गया कि वे मोबाइल फोन पर ऑन लाइन रहे और पोस्टऑफिस में जाकर दोनो एफडी को तुड़वाए। इस दौरान किसी को बताना नहीं। पीड़ित ने बताया कि वह पोस्ट ऑफिस में गया और दोनो एफडी तुड़वा दी। उन दोनो एफडी का सारा पैसा बैंक खाते में आ गया। उसके बाद वह घर आ गया। इस दौरान आरोपी लगातार उसके सम्पर्क में रहे और कहा हम कहे उस खाते में इस राशि को आर्टीजीएस करवा देना। उसने उनके कहे अनुसार आर्टीजीएस फार्म के सभी कॉलम भरे और उन द्वारा बताए गए खाते में पैसे डाल दिए। आरोपियों ने पैसे डालने से संबंधित बैंक मैसेज भी दिखाए को कहा।

पौती आई तो ठगी के मामले से उठा पर्दा

बुजुर्ग पीड़ित ने बताया कि अगले दिन शाम को उसकी पौती व पौता आया तो उन्होंने पूछ दादा जी उठस कैसे हो। उन्होंने पौती के समक्ष सारी बातें बताई तो पौती ने बताया कि आप को ठग लिया है। उसने अपने पापा को इस बारे में जानकारी दी। उसके पापा ने पंचकूला साइबर थाने में शिकायत की,लेकिन वहां पर बताया गया कि भिवानी साइबर थाने में शिकायत दर्ज करवाए। वे वहां गए तो साइबर थाने में उनकी शिकायत दर्ज की गई।

विधायक ने केंद्रीय मंत्री से की मुलाकात

विधायक ने अपने विधानसभा क्षेत्र में सीएसडी कैंटीन खोलने सहित अन्य मांगें रखी

हरिभूमि न्यूज

विधायक सुनील सांगवान ने दिल्ली में केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से मुलाकात करते हुए हरियाणा के राजनीतिक मुद्दों पर चर्चा की। इस दौरान विधायक ने जहां अपने विधानसभा क्षेत्र में सीएसडी कैंटीन खोलने सहित जनसमस्याओं के बारे में भी अवगत करवाया। दिल्ली में केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह से



मुलाकात के बाद विधायक सुनील सांगवान ने बताया कि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के समक्ष हरियाणा सरकार द्वारा दादरी के किसान मॉडल स्कूल में आर्मी अफसरों की ट्रेनिंग के लिए आर्म्ड फोर्स

प्रिपरेशन इंस्टीट्यूट खोलने की घोषणा की गई है, जिस पर केंद्र सरकार के सहयोग से शीघ्र शुरू करवाने का आह्वान किया। वहीं उपतहसील बौंदकलां क्षेत्र में सीएसडी कैंटीन खोलने की भी मांग उठाई है। साथ ही हरियाणा के राजनीतिक मुद्दों के अलावा दादरी में सीसीआई के समाधान के अलावा दादरी में विकास को लेकर भी चर्चा की। विधायक ने बताया कि आर्म्ड फोर्स प्रिपरेशन इंस्टीट्यूट शुरू होने पर क्षेत्र के युवाओं को सेना में अधिकारी बनने का सपना पूरा होगा।



शिक्षकों और विद्यार्थियों ने किया योग

भिवानी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय पालुवास के प्रांगण में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में समस्त विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों के द्वारा योगाभ्यास किया गया। इस दौरान आयुष मंत्रालय द्वारा जारी निर्देशिका की अनुपालना करते हुए पीटीआई मंजीत कुमार द्वारा सभी विद्यार्थियों और अध्यापकों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया। साथ ही कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सभी को योग के महत्व के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई और सभी से अपील की गई कि योग को अपनी दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनाएं ताकि एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में सक्षम हो सकें। इस अवसर पर विद्यालय स्टाफ सदस्यों में सुशीला, दीप्ति, उर्मिला,सरोज, मंजू, महावीर, विजेन्द्र, प्रियंका, दीपक, जयमंगल, सुरेंद्र तंवर, संदीप वधवा, अरुणा, प्रेमलता, कृष्ण, रमेश, रेखा, सुनीता और अनेक विद्यार्थी उपस्थित रहे।

कर्मियों को शांत व शीतल बना तनावमुक्त जीवन जीना सिखाता राजयोग: बीके वसुधा

भिवानी। कर्मियों को शांत व शीतल बना अनेक मानसिक बीमारियों से बचा तनाव मुक्त सुशुभहाल जीवन जीने का कला सिखाता है राजयोग। ये उद्गार प्रजापिता बहमाकुमारी इंडस्ट्रीयल विश्वविद्यालय की कादमा शाखा में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर प्रातःवेला में राजयोग का अभ्यास करवाते हुए सेवाकेंद्र प्रमारी राजयोगिनी बहमाकुमारी वसुधा बहल ने व्यक्त किया। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस थीम एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य के लिए योग विषय पर कहा कि हम राजयोग में डिटेन्शन के नियमित अभ्यास से अपने संकरूप व विचारों को शुद्ध पवित्र श्रेष्ठ बना अपने वातावरण व पर्यावरण को शुद्ध बना सकते हैं, जिस धरती मां के संरक्षण के साथ हमें भी स्वास्थ्य लाभ मिलता है।



बीके वमावि में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया

भवानीखेड़ा। भवानी खेड़ा के बीके वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के खेल परिसर में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में कपूर सिंह, विधायक भवानी खेड़ा ने शिरकत की। विशिष्ट अतिथि के रूप में नगर पालिका चेयरमैन सुंदर अरो, नायब तहसीलदार, थाना प्रमारी शिव कुमार सेनी, कार्यवाहक खण्ड शिक्षा अधिकारी आनंद शर्मा, संतोष माकड़ प्राचार्या आदि ने उपस्थित विद्यार्थियों व लोगों को योग के महत्व के बारे में बताया व योगासन करवाए। खेल परिसर में लगभग 500 विद्यार्थी एवं आमजन उपस्थित रहे। विभिन्न गांवों, स्कूलों एवं सामाजिक संगठनों ने समारोह में बढ़-चढ़ कर भाग लिया। विधायक कपूर चाल्मिकी ने विद्यार्थियों को योग कला की प्रशंसा की और अपनी तरफ से 2100 रुपये की राशि देकर पुरस्कार किया। विधायक कपूर सिंह ने बताया कि आध्यात्मिक तथा योग साधना से मन तथा मस्तिष्क को संतुलित करने में सहायता मिलती है। सही तरीके से योग साधना एवं ध्यान लगाने से इच्छा शक्ति एवं आत्मविश्वास बढ़ता है।

योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाएं: प्राचार्य

भिवानी। पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय पालुवास में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे उत्साह और उत्सव पूर्ण माहौल में मनाया गया। योग सत्र में विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों एवं विद्यालय के कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत प्रार्थना समा के साथ हुई। इसके पश्चात योग प्रशिक्षक द्वारा ओम् ध्वनि के उच्चारण के साथ विभिन्न गर्दन व कमर के सूक्ष्म व्यायाम, सूर्य नमस्कार और योगासन जैसे ताड़सन, सुजंगासन, प्राणायाम इत्यादि का अभ्यास करवाया। बच्चों ने पूरे जोश और अनुशासन के साथ इन आयामों को किया और योग के महत्व को समझा। प्राचार्य मोहिंदर सिंह कहा कि योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक संतुलन और आत्मिक शांति का भी माध्यम है। हमें इसे अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए।



योग शिविर के बाद किया चौधरोपण

भिवानी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर हनुमान जोहड़ी मंदिर में युवा जागृति एवं एवं जनकल्याण मिशन ट्रस्ट द्वारा विशेष योग शिविर का आयोजन किया। पुजारी ध्यानदास महाराज, अधिवक्ता धीरज सैनी व ओमवीर कौशिक ने बताया कि शिविर में योगाचार्य दीपक, मुस्कन वर्मा, आशुतोष वर्मा ने योग करवाया तथा 50 साधकों ने भाग लिया तथा योगाभ्यास किया व शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का संकल्प लिया। इसके उपरंत सभी साधकों ने मंदिर परिसर में 11 पौधों का रोपण कर संरक्षण की जिम्मेवारी ली ली।



योग मन व आत्मा को जोड़ने का विधान

भिवानी। योग भारत की प्राचीन परंपरा का अमूल्य उपहार है। योग से न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि इसमें मन और आत्मा को जोड़ने का विधान भी है। योग को अपनाकर स्वस्थ जीवन जीने के प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से शनिवार को योग दिवस पर गांव इरवाई में सरपंच कमला देवी के नेतृत्व में योग शिविर का आयोजन किया, जिसमें ग्रामीणों ने योग किराए करते हुए जीवन में योग के महत्व को जाना तथा योग अपनावने का संकल्प भी लिया। सरपंच कमला देवी ने कहा कि योग हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। योग का निरंतर अभ्यास करने से रक्त संचरण तेज होता है।



योग अनंत शक्ति का प्रतीक: प्राचार्या

भिवानी। श्रीमति उत्तमीबाई कन्या स्कूल में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस धूमधाम से मनाया। कार्यक्रम का शुभारंभ ओम् की ध्वनि के साथ किया। यह ध्वनि केवल एक ध्वनि ही नहीं, बल्कि अनंत शक्ति का प्रतीक है। इस ध्वनि के उच्चारण से सारा वातावरण गुंजायमान हो गया। विद्यालय की छात्राओं के साथ प्राचार्या एवं सभी अध्यापिकाओं ने सूर्य नमस्कार, धूम्रसन, ताड़सन, वज्रासन शवासन इत्यादि विभिन्न आसन एवं अनुलोम विलोम, क्षामरी कपालभाति आदि प्राणायाम किये, जिससे सभी में एक नई रफूर्ति व ऊर्जा का संचार हो गया। प्राचार्या अनिता बसोतिया बताया कि योग एक प्राचीन कला है, जिसे महर्षि पतंजलि ने प्रस्तुत किया था।



योग करने से बीमारिया रहती हैं दूर

भिवानी। योग दिवस के अवसर पर शनिवार को दिलखुश जिम सेवा समिति द्वारा स्थानीय हुड़ा पार्क में 11 वा योग दिवस बड़ी धूम धाम से मनाया गया। सेवा समिति के अध्यक्ष विकास मल्होत्रा ने हुड़ा पार्क में उपस्थित लोगों को योग के बारे में जागरूक किया और उन्हें प्रतिदिन योग करने को कहा। विकास मल्होत्रा ने कहा कि योग हमारे जीवन में जरूरी है और योग प्रतिदिन करने से व्यक्ति निरोग रहता है। इस मौके पर विकास मल्होत्रा नमन मल्होत्रा, उदित वैभव, बंटी मेघवाल, श्रुति वर्मा आदि मौजूद रहे।

ग्रामीणों ने सीखा निरोगी जीवन का मंत्र

भवानीखेड़ा। बलियाली स्थित स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक मध्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें बलियाली पंचायत, स्वास्थ्य विभाग तथा नवयोगी सर्वोदया सेवा समिति की संयुक्त मेजबानी रही। इस अवसर पर बड़ी संख्या में ग्रामीणों, युवाओं व महिलाओं ने भाग लेकर योग के प्रति अपनी आस्था और रुचि प्रकट की। कार्यक्रम की अध्यक्षता पंचायत के सरपंच सचिन सरदाना और समाजसेवी अशोक सरदाना ने की। कार्यक्रम की खास बात यह रही कि इसमें आईआईटी दिल्ली से योग में पीएचडी कर रहे योग शार्परी साहिल ललित ने ग्रामीणों को योग के वैज्ञानिक महत्व और दैनिक जीवन में इसके लाभों के बारे में विस्तार से बताया। उनके साथ योग प्रशिक्षक मनोज कुमार और कर्ण कुमार ने भी उपस्थित लोगों को विभिन्न योगासन करवाए।

ग्रामीणों ने सीखा निरोगी जीवन का मंत्र

भवानीखेड़ा। बलियाली स्थित स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक मध्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें बलियाली पंचायत, स्वास्थ्य विभाग तथा नवयोगी सर्वोदया सेवा समिति की संयुक्त मेजबानी रही। इस अवसर पर बड़ी संख्या में ग्रामीणों, युवाओं व महिलाओं ने भाग लेकर योग के प्रति अपनी आस्था और रुचि प्रकट की। कार्यक्रम की अध्यक्षता पंचायत के सरपंच सचिन सरदाना और समाजसेवी अशोक सरदाना ने की। कार्यक्रम की खास बात यह रही कि इसमें आईआईटी दिल्ली से योग में पीएचडी कर रहे योग शार्परी साहिल ललित ने ग्रामीणों को योग के वैज्ञानिक महत्व और दैनिक जीवन में इसके लाभों के बारे में विस्तार से बताया। उनके साथ योग प्रशिक्षक मनोज कुमार और कर्ण कुमार ने भी उपस्थित लोगों को विभिन्न योगासन करवाए।



आदर्श कान्वेंट स्कूल में योग दिवस मनाया

तोशाम। योग केवल शरीर और मन का ही नहीं बल्कि प्रकृति और जीवन का भी संतुलन है। इसी उद्देश्य के साथ खंड स्तर की ओर से आदर्श कान्वेंट स्कूल केरु में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। योगाभ्यास का शुभारंभ तोशाम के तहसीलदार अशोक कुमार, बीडीपीओ विनोद सांगवान, खंड शिक्षा अधिकारी अनिल गौड़ व कान्वेंट स्कूल के डिप्टी डायरेक्टर दीपक बंगालिया ने द्वीप प्रज्वलित कर किया। आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में तनाव हर किसी को है। उस बढ़ने के साथ कई समस्याएं आती जैसे जोड़ो का दर्द, नींद की कमी, थकान आदि इसके लिए योग एक रामबाण है जो सभी आयु के लोगों को स्वस्थ बनाने रखता है। इस अवसर पर आयुष्मान भारत की तरफ से आए हुए प्रशिक्षकों के द्वारा योगाभ्यास करवाया गया।

विद्यार्थियों व अध्यापकों को करवाया योगाभ्यास

भिवानी। वैश्य मॉडल स्कूल प्रांगण में योग-सभा में विद्यार्थियों, अध्यापकों व प्रबंध समिति सदस्यों ने योग किया। वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट एवं वैश्य मॉडल स्कूल प्रबंध समिति के अध्यक्ष शिवरतन गुप्ता ने विद्यार्थियों एवं अध्यापकों को ध्यान का अभ्यास करवाया। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन ध्यान को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाकर हम अपनी एकाग्रता, कर्तृ क्षमता एवं कार्य कुशलता में इतनी वृद्धि कर सकते हैं और तीन घंटे के काम को मात्र आधे घंटे में समाप्त कर शेष बचे समय को अन्य उपयोगी कार्यों में समर्पित कर सकते हैं। प्राचार्या कमला गुरेजा ने बताया कि संपूर्ण विद्यार्थियों ने 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है, जिसका उद्गम स्रोत भारतवर्ष है जहां से योग-ध्यान उपलब्ध का प्रसिद्ध हुआ। विद्यालय में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने



सूचना

मैं, रणजीत पुत्र श्री धर्मपाल निवासी गांव नौरंगाबाद, तहसील व जिला भिवानी बयान करता हूँ कि मेरा पुत्र मोहित व पुत्रवधु पूजा मेरे कर्मने-सुनने से नाहर हैं। इसलिये मैं इनको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। इनसे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वर्ण निम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।



भिवानी। योग दिवस पर योग क्रियाएं करते केरू मंडल के सदस्य। फोटो: हरिभूमि



लोहारू। चौधरी देवीलाल खेल स्टेडियम में योग करते योग याचक व आमजन। फोटो: हरिभूमि



चरखी दादरी। योग में हिस्सा लेते सांसद धर्मवीर सिंह व अन्य। फोटो: हरिभूमि

## मनुष्य को मानसिक और आत्मिक बल देता है योग: श्रुति चौधरी

# योग हमारे लिए केवल एक शारीरिक व्यायाम ही नहीं, अपितु एक आध्यात्मिक अनुशासन

भीम स्टेडियम में आयोजित किया गया जिला स्तरीय योग कार्यक्रम लोहारू में विधायक घनश्याम सराफ, चरखी दादरी में सांसद धर्मवीर सिंह कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में हुए शामिल



भिवानी। भीम स्टेडियम में योग दिवस पर योग करती मंत्री श्रुति चौधरी। फोटो: हरिभूमि

### पीएम ने योग को दिलाई अंतरराष्ट्रीय मंच पर मान्यता: शात्री

भिवानी। केरू मंडल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया। इस दौरान केरू मंडल संयोजक सुनील शास्त्री ने पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार के 11 वर्षों के शासनकाल में लागू की जनहित की योजनाओं की जानकारी भी वार्ताओं को दी। उन्होंने कहा कि मोदी के नेतृत्व में भारत ने वैश्विक स्तर पर अपनी पहचान बनाई है। योग को अंतरराष्ट्रीय मंच पर मान्यता दिलवाना भी उनकी दूरदर्शिता का परिणाम है। आज दुनियाभर में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है, जो भारत की सांस्कृतिक विरासत और प्रधानमंत्री मोदी की पहल का प्रतीक है। शास्त्री ने आयुष्मान भारत, उज्ज्वला योजना, स्वच्छ भारत मिशन, डिजिटल इंडिया, जन धन योजना, मेक इन इंडिया आदि के लाभ बताए। योग सत्र के बाद सभी को स्वास्थ्य लाभ और नियमित योग करने का संदेश दिया। इस मौके पर केरू मंडल के अध्यक्ष सतीश वर्मा, संदीप तंवर, जितेंद्र सिंह, कुलदीप शर्मा, राजेश शर्मा, अक्षय, विकास, नवीन व मुकेश रहे।

### चौधरी देवीलाल खेल स्टेडियम में मनाया योग दिवस, विधायक सराफ पहुंचे मुख्यतिथि

लोहारू। शनिवार को लोहारू के चौधरी देवीलाल खेल स्टेडियम में आयोजित 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह में बतौर मुख्यतिथि भिवानी के विधायक घनश्याम सराफ ने शिरकत की। उन्होंने कहा कि योग हमारे देश की प्राचीन विद्या एवं अमूल्य धरोहर है। योग को वैश्विक स्तर पर पहचान का श्रेय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जाता है। उन्होंने कहा कि इस योग विद्या को नियमित जीवन में अपनाकर हम स्वयं को विभिन्न रोगों से मुक्त रख सकते हैं। विधायक सराफ ने कहा कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक आध्यात्मिक अनुशासन है, ये मन की शांति, आत्मा की शुद्धता और जीवन में संतुलन की कला है। योग न केवल हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को सशक्त करता है, बल्कि मानसिक और आत्मिक बल भी प्रदान करता है। कोरोना महामारी के दौरान, जब पूरी दुनिया तनाव और भय से जूझ रही थी, तब योग ने अनेक लोगों को मानसिक

शांति दी और उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान की। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों से 21 जून को संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता मिली। कार्यक्रम में धर्मदेव फरटिया, मोहन, पिकी व अमित ने योग प्रोटोकॉल करवाया व लोगों को योग के लिए प्रेरित किया। योग दिवस कार्यक्रम में एसडीएम मनोज दलाल, डीएसपी भारत शूण्य, नायब तहसीलदार शेखर नरवाल, चेयरमैन प्रदीप टायल, डॉ गौरव चतुर्वेदी, एचडीएसएन राकेश सैनी, आयुष से डॉ दिव्या श्योराण, डॉ सन्दीप, डॉ प्रियंका, डॉ विजय कुमार, प्राचार्य डॉ मुकेश चहल, बीडीओ विजयप्रसा, प्राचार्य दर्शन श्योराण, आईटीआई प्राचार्य पंजाब सिंह, प्रो विचित्र सिंह, श्यामसुंदर सांगवान, एसडीपीओ दीपक शर्मा, विजय शेखावत, कमलेश मोडुका, बालतराम सोलंकी, एसएसएसओ अजयकुमार, एसएचओ अजय कुमार, जयवीर गिल सहित अधिकारियों व कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया।

हमारे जीवन का अभिन्न अंग रहा है। उन्होंने कहा कि हमें गर्व है कि भारत की यह प्राचीन योग परंपरा आज वैश्विक स्तर पर मान्यता प्राप्त कर चुकी है। इसका श्रेय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को जाता है, जिनके अथक प्रयासों से 21 जून को संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता मिली, वर्ष 2015 से यह दिन पूरी दुनिया में उत्साह और श्रद्धा के साथ मनाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए पूरी तरह कटिबद्ध है। उन्होंने कहा कि इस वर्ष 27 मई से आरंभ हुए योग कार्यक्रमों ने पूरे प्रदेश में नई ऊर्जा का संचार किया। उन्होंने कहा कि योगयुक्त और नशामुक्त हरियाणा, संदेश के थीम पर आधारित यह योग दिवस लोगों को नियमित रूप से योग करने के साथ साथ किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहने के बारे में प्रेरित करेगा।

मुख्य अतिथि संबोधित कर रही थी। उन्होंने आयुर्वेद के जनक भगवान धन्वंतरि के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के दौरान कुरुक्षेत्र में आयोजित जिला स्तरीय योग कार्यक्रम से हरियाणा के

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी और विशाखापट्टनम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संदेश का सीधा प्रसारण दिखाया गया। श्रुति चौधरी ने कहा कि योग न केवल हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को सशक्त करता है बल्कि हमें मानसिक और आत्मिक

बल भी प्रदान करता है। उन्होंने कहा कि कोरोना महामारी के दौरान जब पूरी दुनिया तनाव और भय से जूझ रही थी, तब योग ने अनेक लोगों को मानसिक शांति दी और उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान की। उन्होंने कहा कि योग प्राचीन काल से ही

## योग असाध्य रोगों से निजात दिलाने में सहायक: धर्मवीर

चरखी दादरी। जिला मुख्यालय व ब्लॉक स्तर पर 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस महोत्सव एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग थीम के साथ मनाया। जिला मुख्यालय पर लोकसभा सांसद धर्मवीर सिंह, बाढ़ड़ा में विधायक उमेश पातुवास, झोड़ू में जिला परिषद चेयरमैन मनदीप डालावास और बौंद में सीटीएम जितेंद्र मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित रहे। कार्यक्रम योग प्रोटोकॉल के तहत योग करवाया गया। उन्होंने कहा कि योग असाध्य रोगों में भी सहायक है, हमारे शरीर के प्रत्येक अंग को ऑक्सीजन चाहिए और योग से इस काम को आसानी से किया जा सकता है। हर उम्र का नागरिक योग से लाभ प्राप्त कर सकता है। पीएम नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू किया गया एक पेड़ मां के नाम अभियान भी ऑक्सीजन पर ही आधारित है और योग से भी जुड़ा हुआ है। योग करे और पेड़ लगाए, तभी मनुष्य और पृथ्वी निरोग रह सकते हैं। विधायक उमेश पातुवास ने कहा कि योग भारत की ऋषि परंपरा का एक ऐसा मंत्र है, जो स्वस्थ कया के साथ ही हमको स्वस्थ मस्तिष्क भी प्रदान करता है। जिला परिषद चेयरमैन और सीटीएम के अध्यक्ष अशोक शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकलमकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है तथा यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। इस अवसर पर उपस्थित मुनीश शर्मा, पुलिस अधीक्षक अशोक वर्मा, एसडीएम डा वीरेंद्र सिंह, नगर परिषद चेयरमैन बख्शीराम सैनी, जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ राकेश वशिष्ठ इत्यादि उपस्थित रहे।

## विश्व योग दिवस पर बच्चे बने योगी, योग के प्रति किया जागरूक

भिवानी। विवेकानंद हाई स्कूल में नेताजी सुभाषचंद्र बोस युवा जागृत सेवा समिति व सदावारी शिक्षा समिति द्वारा नशा नहीं-योग शिवा अज्ञानों कार्यक्रम का आयोजन किया। मुख्य वक्ता बिजेन्द्र कुमार, निदेशक राविकांति यादव, राष्ट्रपति अवाई अशोक मारुछजन ने कहा कि योग का योग शब्द को एक नहीं बल्कि कई अर्थों में प्रयोग हुआ है, लेकिन हर योग अंततः इंसान से मिलने मार्ग से ही जुड़ता है। उन्होंने कहा कि मागदौड़ भरी जिंदगी में योग ही एकमात्र ऐसा माध्यम है जो तनाव, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और अन्य बीमारियों से निजात दिला सकता है। उन्होंने सभी लोगों से अपील की कि वे प्रतिदिन योग को अपने जीवन में शामिल करें। स्वास्थ्य के प्रति हर इंसान को जागरूक होना बहुत जरूरी है। इस मौके पर बालक योगाचार्य आरोही, कामना, परिधि, काव्या व पूर्व में योग प्रदर्शन कर विभिन्न आसनों के लाभों के बारे में जानकारी दी।



## सबको योग एवं राजयोग की आवश्यकता: बीके रजनी

भिवानी। रुद्र कॉलोनी के प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की शाखा दिव्य मन्त्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य पर आयोजित कार्यक्रम में सभी को योगाभ्यास कराते हुए बीके रजनी दीदी ने कहा कि योग नान, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने की आध्यात्मिक प्रक्रिया है। शारीरिक योग शरीर को दुरुस्त बनाए रखने में सहायक है, ऐसे ही राजयोग मन को दुरुस्त और शक्तिशाली बनाए रखने में सहायक है। योग में अलग-अलग आसन और प्राणायाम से शरीर की आंतरिक शुद्धि होती है, वैसे ही राजयोग से जब हम आत्माएँ दुनिया की सर्वोच्च सत्ता स्वशक्तितमन निराकार परमपिता परमात्मा शिव से अपना संबंध जोड़कर अपनी कमजोरियों को, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष को मिटाते हैं। इस मौके पर बीके रजनी, बीके कमल, बीके सतीश, बीके मंजु अग्रवाल, बीके साक्षी, बीके मोहित, बीके दीनानाथ, मॉडिया प्रमारी बीके सुभाष गोयल इत्यादि उपस्थित रहे।

## 11 हरियाणा बटालियन एनसीसी ने कॉलेज में किया योगाभ्यास

भिवानी। वैश्य कॉलेज में 11 हरियाणा बटालियन एनसीसी ने योग शिविर का आयोजन किया। ऑफिसर लैफ्टिनेंट कर्नल थॉमस कुट्टी एनसीसी व कार्यवाहक प्राचार्य प्रो. धीरज त्रिखा की देखरेख में किया। केप्टन डॉ. अनिल तंवर, डॉ. मनीष कुमार व लैफ्टिनेंट डॉ. रीना की देख रेख में एनसीसी अधिकारियों, शिक्षकों, केडेट्स एवं विद्यार्थियों ने बड़े पैरों पर पीएम नरेंद्र मोदी के लाइव संबोधन को सुना और योगाभ्यास किया। योग में विभिन्न कॉलेज व स्कूलों के लगभग 1300 विद्यार्थियों ने भाग लिया। लैफ्टिनेंट डॉ. रीना ने योगासनों का अभ्यास करवाया। इस मौके पर कमांडिंग ऑफिसर लैफ्टिनेंट कर्नल थॉमस कुट्टी, ऑफिसिएट एसएम अशोक कुमार, कार्यवाहक प्राचार्य प्रोफेसर धीरज त्रिखा, मेजर अनिल तंवर मौजूद रहे।



## गांव दुल्हेड़ी में ग्रामीणों ने किया योग

भिवानी। गांव दुल्हेड़ी में शनिवार को कंप्यूटरइड्ड अकाउंटिंग प्रशिक्षण में आरसेटी से फैकल्टी रजनीश बामल, आरसेटी से पवन पंचाल प्रशिक्षक आकाश यादव ने प्रशिक्षार्थियों को योग करवाया। उन्होंने कहा कि योग की महिमा ऐसी है कि ये न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य को बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी दुरुस्त करता है। हर साल 21 जून को दुनियाभर के लोग अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बड़े ही चाव से मनाते हैं। इसके साथ ही ये शरीर के 7 चक्रों को भी प्रभावित करता है। उन्होंने कहा कि शरीर में मौजूद ये 7 चक्र सिर्फ ऊर्जा का केंद्र नहीं, बल्कि शरीर, मन और भावनाओं को ठीक रखने की चाबी भी हैं।

## देवसर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर हुई मैराथन

भिवानी। गाम पंचायत हालुवास मजरा देवसर वृद्ध खेल नर्सरी में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर मैराथन योग व डैड प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। प्रतियोगिताओं का शुभारंभ भाजपा अनुसूचित जाति मोवा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य डॉ. कपूर लडवाल ने किया। उन्होंने विकसित भारत का अमृत कल सेवा सुशासन गरीब कल्याण के 11 साल के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की। लडवाल ने बच्चों को योग का संदेश देते हुए कहा कि हमारे स्वास्थ्य को तंदुरुस्त रखने के लिए योग करना बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा कि योग और स्वास्थ्य दोनों एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। शरीर को केवल योग के माध्यम से ही स्वस्थ रखा जा सकता है। इस अवसर पर सरचप सोनबीर, सुखन हालुवासिया, सुरजोत, रणधीर सिंह निनागिया, कोच बीरू सिंह, सुमित, जगदीश आदि उपस्थित रहे।



## नवदुर्गा मंदिर में साधकों ने किया योग

भिवानी। कोट रोड स्थित दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के तत्वाधान में प्रतिदिन प्रातः पांच बजे से योग कक्षा का नियमित आयोजन किया जा रहा है। योग कक्षा का संचालन योग प्रशिक्षक योगी विद्यानंद द्वारा किया जा रहा है। योगी विद्यानंद ने बताया कि नियमित योगाभ्यास से न केवल शरीर निरोग रहता है मंदिर की प्रबंधक उर्मिला सैनी ने कहा कि योग हमारी प्राचीन परंपरा का अभिन्न अंग है। नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था द्वारा योग दिवस को केवल एक दिन नहीं, बल्कि एक सतत अभियान के रूप में मनाया जा रहा है।



## बिछवना पार्क में पौधरोपण कर ली नशे से दूर रहने की शपथ

भिवानी। शनिवार को बिछवना पार्क में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग शिविर के अलावा जल एवं पर्यावरण संरक्षण व नशा मुक्ति की शपथ दिलाई गई। सभी ने योग क्रियाएं करते हुए जीवन में योग अपनाने के महत्व को जाना तथा पौधरोपण करते हुए जल एवं पर्यावरण संरक्षण तथा नशा से दूर रहने व अन्य को भी जागरूक करने की शपथ ली। अध्यक्षता प्रधान प्रदीप सोनी ने की।



## शिक्षकों और विद्यार्थियों ने किया योग

बहल। बी.आर.सी.एम. ज्ञानकुंज स्कूल में बी.आर.सी.एम. शिक्षण में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अथक योग शिविर का आयोजन किया। शिविर में बी.आर.सी.एम. परिवार के सदस्यों के अलावा बड़ी संख्या में विद्यार्थियों और कर्खावासियों ने योगाभ्यास कर अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता व्यक्त की। योगाभ्यास धर्मदेव शास्त्री ने विभिन्न योगासनों का स्वास्थ्य के प्रति पढ़ने वाले सकारात्मक प्रभाव के बारे में बताया। शनिवार को बी.आर.सी.एम. ज्ञानकुंज प्रांगण में आयोजित शिविर में संस्थान निदेशक डॉ. एसके सिन्हा इत्यादि मौजूद रहे।



## योग दिवस पर प्रेमनगर की योगशाला में किया योग

भिवानी। गांव प्रेमनगर स्थित योगशाला में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास किया गया। योग सहायक योगेश गोठवाल, अंजु दूब, रोहित बूरा, विपिन, अंकित शानिया, कर्ण बूरा, सरपंच राजेश बूरा इत्यादि मौजूद रहे। शिविर में सुष्म योग, प्राणायाम, अनुलोम विलोम व कपाल गति आदि योग किया की विस्तृत जानकारी दी गई। सरपंच राजेश बूरा ने कहा कि योग मुक्त जीवन के लिए हमें नियमित योग करना चाहिए, हम हररोज योग करें तो शरीर को मजबूत एवं स्वस्थ रख सकते हैं।

## छात्राओं ने किया योगाभ्यास एवं प्राणायाम

भिवानी। आदर्श महिला महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एनसीसी, एनएसएस व शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग के संयुक्त तत्वाधान में योग कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम में शिक्षक वर्ग, गैर शिक्षक वर्ग व छात्राओं ने योगाभ्यास एवं प्राणायाम किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे विश्व में भारतीय संस्कृति की महत्त्वता को दर्शाता है। योग न केवल हमें मानसिक शांति प्रदान करता है, बल्कि दीर्घायु का वरदान भी देता है। इस अवसर पर मुख्यतः तालारण, बजासन, उतानपाद, अनुलोम-विलोम व क्षमरी आदि आसन छात्राओं ने किए। कार्यक्रम संयोजिका सीटीओ डॉ. रिंकु अग्रवाल, डॉ. दीपू सैनी व डॉ. रेनु रही। कार्यक्रम में योगाभ्यास योग प्रशिक्षिका ममता ने करवाया, जिसमें प्राध्यापिका अनोता वर्मा, नेहा व डॉ. ममता वधवा आदि उपस्थित रही।

## मार्केट न्यूज

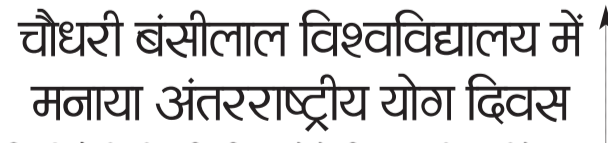
### विश्व योग दिवस पर बोहरा हस्पताल भिवानी में योग और लाइफ स्टाइल मैनेजमेंट की कक्षा

भिवानी। विश्व योग दिवस पर बोहरा हस्पताल भिवानी में योग और लाइफ स्टाइल मैनेजमेंट की कक्षा डॉ देवेन्द्र बोहरा द्वारा पंतजलि अष्टांग योग समझाते हुए शरीर और समाज पर योग के सकारात्मक प्रभाव पर चर्चा करते हुए स्टॉफ के साथ योगासन किए। डॉ जाह्नवी आरएएम ने 21 जून को योग दिवस का महत्व समझाया। इस अवसर पर डॉ सुदेश बोहरा, डॉ ज्योति, डॉ विशाल शर्मा, लायन विजय अरोड़ा, लायन आनंद सांगवान, रेखा अरोड़ा, लायन विकास, अधिवक्ता योगेश्वर बोहरा, सीमा बोहरा ने सूर्य नमस्कार के साथ कई कठिन योगासन किए। आर नेचुरल आयुर्वेदिक दवा कम्पनी के डायरेक्टर रवि द्वारा अच्छी योग करने वाले प्रतियोगियों को योग की शर्ट और उपहार दिये।



## प्रेक्षा विहार में योग एवं प्रेक्षा ध्यान कार्यक्रम

भिवानी। प्रेक्षा विहार में सूर्योदय से पूर्व ही योग एवं प्रेक्षा ध्यान शिविर का आयोजन किया। जीवन विज्ञान योग ध्यान ट्रस्ट एवं भारत विकास परिषद सहित तैराचंथ समा, महिला मंडल, तैराचंथ प्रोफेशनल फॉर्म एवं अणुप्रत समिति के संयुक्त तत्वाधान में ये आयोजन किया। संयोजन रमेश बंसल ने किया। भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया है। सुरेन्द्र जैन अधिवक्ता ने कहा कि योग करने से शरीर को तंदुरुस्त रखा जा सकता है और प्रेक्षा ध्यान द्वारा मानसिक शांति मिल सकती है। परिषद की अध्यक्ष काजल अग्रवाल ने समंगियों का स्वागत किया।



## चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में मनाया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

भिवानी। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय में योग विभाग एवं कीड़ा भारती के संयुक्त तत्वाधान में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। हंसराज गुगुर्ती ने बतौर विशिष्ट अतिथि शिरकत की। योग महोत्सव की थीम एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग थी। कुलपति प्रो दीपक धामी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की बधाई देते हुए कहा कि हम योग में नए पाठ्यक्रम एवं कोर्सेज शुरू कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भारतीय योग पद्धति विश्व में सर्वश्रेष्ठ है। डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. सुरेश मलिक ने 15 जून से 21 जून तक विभिन्न 30 स्थानों पर मनाए गए योग महोत्सव तथा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की विस्तृत जानकारी दी। इस मौके पर कुलसचिव डॉ. भावना शर्मा, डीन संजीव कुमार, ललिता गुप्ता, एसके कोशिक, विपिन जैन, सुबेदार मेजर कर्मवीर सिंह, पूर्व बीडीओ तकदीर शर्मा, महेंद्र श्योराण, हरपाल सांगवान, राजपाल गिल मौजूद रहे।



## योग ने मानव जाति को शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक संबल प्रदान किया: परमसंत

भिवानी। योग न केवल मनुष्य को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से जोड़ता है, बल्कि ये भगत को परमात्मा से भी जोड़ने का काम करता है। भक्ति भी बिन योग के संभव नहीं है और राधा स्वामी मत का तो आधार ही सूरत शब्द का योग है, इसलिए प्रतिदिन योग करें। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ आध्यात्मिक लाभ भी पाएं, ये संदेश राधा स्वामी सत्संग दिवादे में परमसंत सतगुरु कंवर साहेब महाराज ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर उपस्थित साध संगत को प्रतिदिन योगकरने का संकल्प दिलाते हुए दिया। शारीरिक योग क्रियाएं मनुष्य को शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करती हैं।



कवर स्टोरी

संजय श्रीवास्तव

## पालतू जानवरों से बढ़ता लगाव

# देश में उभरता नया पेट कल्चर



हाल के वर्षों में महानगरों से लेकर छोटे शहरों और कस्बों में रहने वालों में भी पेट कल्चर यानी पालतू जानवरों के प्रति लगाव तेजी से बढ़ रहा है। यही वजह है कि इससे जुड़े बाजार में भी वर्ष दर वर्ष हजारों करोड़ रुपए की बढ़ोतरी हो रही है। समाज में आ रहे इस बदलाव के लिए जीवशैली, सामाजिक प्रतिष्ठा और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक वजहें जिम्मेदार हैं। इन वजहों पर एक नजर।

छले पांच सालों में अपने देश में पालतू जानवरों के पालने के ट्रेंड में अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई है। पालतू पालनहारे पचास फीसद बढ़ गए हैं। इससे संबंधित बाजार भी बेतहाशा बढ़ा है। इसके साथ ही इस सिलसिले में कई नवाचार भी सामने आए हैं। इस नए 'पेट कल्चर' के पीछे कई तरह के सामाजिक बदलाव काम कर रहे हैं।

### लगातार बढ़ रहा बाजार

गौरतलब है कि देश में पालतू पशु-पक्षियों की खरीद-फरोख्त से जुड़ा दस हजार करोड़ रुपए के आस-पास का बाजार अगले दो बरस तक तकरीबन 14 हजार करोड़ तक और 2032 तक अनुमान है कि 21,000 करोड़ रुपए से ऊपर पहुंच जाएगा। यह उम्मीद इसलिए कि बीते एक दशक से छोटे-बड़े भारतीय शहरों और कस्बों में पालतू जानवर पालने का ट्रेंड और क्रेज बेतहाशा बढ़ा है और 16 फीसदी से ज्यादा की अप्रत्याशित ऊंची दर से बढ़ता ही जा रहा है।

### बढ़ रहे हैं पेट लवर्स

वेशक देश में पालतू जानवर रखने वालों यानी पेट लवर्स की संख्या बढ़ रही है। देश में तकरीबन 35 करोड़ पंजीकृत पालतू जानवर हैं। साल दर साल इसमें 12 प्रतिशत से अधिक की बढ़ोतरी हो रही है। इनसे कई गुना गैर

पंजीकृत पालतू जानवर हैं और उनकी बढ़त दर इससे दोगुनी होनी तय है। संबंधित सर्वेक्षण बताते हैं कि धनवानों के बड़े आलीशान घरों में ही नहीं निम्न मध्यम वर्ग के छोटे घरों में भी

बदलाव आया है, जिसने उसे इस ओर स्वतःस्फूर्त प्रेरित किया है।  
**विदेशों में भी बढ़ रहा ट्रेंड**  
भारत ही नहीं दुनिया भर में जबरदस्त पेट कल्चर विकसित हो रहा है। भारत समेत कई दूसरे एशियाई देशों में भी पिछले पांच बरसों में 50 फीसद पालतू बढ़ गए हैं। आज दुनिया में एक अरब से अधिक पालतू जानवर हैं। 52 फीसद लोगों के घर में कोई न कोई पालतू जानवर है। अमेरिका, ब्राज़ील, यूरोपीय संघ और चीन मिलकर संसार के आधे पालतू कुत्ते और बिल्ली रखते हैं। इस साल चीन दुनिया में सबसे ज्यादा पालतू जानवर वाला देश बन गया है। नया 'पेट कल्चर' सुर्खियों में है और इस पर वैश्विक चर्चा चल पड़ी है कि आखिर आधे दशक के भीतर ऐसे कौन से सामाजिक, आर्थिक बदलाव आए हैं कि पालतू जानवरों का बाजार बेतहाशा गिर पकड़ गया?

विविध नस्लों के कुत्ते, बिल्ली, पक्षी वगैरह पल रहे हैं। वे अपने अनुरूप पालतू जानवरों को प्राथमिकता दे रहे हैं। अपने देश में कुत्ता सबसे लोकप्रिय पालतू जानवर है, इनकी संख्या करोड़ों में है। अब बिल्ली का चलन भी बढ़ रहा है। लोग मैना, खरगोश, कबूतर, मछलियों के अलावा कछुए और विदेशी पक्षियों को भी पाल रहे हैं। यह चलन छोटे-बड़े शहरों, कस्बों में जिस तरह बढ़ चला है, वह कतई कम होता नहीं दिखता। लोग शौकिया तौर पर पशु-पक्षी पहले भी पालते थे पर अचानक इसमें अप्रत्याशित बढ़ोतरी कुछ चौंकाती है। हर वर्ष छह लाख से अधिक नए लोग पालतू जानवर पालक बन रहे हैं तो निश्चित ही समाज के आचार, विचार, कार्य व्यवहार में कोई ऐसा

विकास में पालतू जानवरों की भूमिका को समझते हुए उन्हें उनके साथ विकसित होने का मौका दे रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर पालतू जानवरों से जुड़ी सामग्री लोगों को इन्हें अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। धनिकों के मुहल्लों के अलावा 'पेट कल्चर' उन जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है, जहां 'मध्यम वर्ग' का विस्तार हो रहा है। एक तो पालतू जानवरों के प्रति नजरिया बदला है, कुछ पैसा आया है और अपने स्टेटस को बनाने, बनाए रखने, दूसरों से अलग दिखने के चक्कर में भी वे 'पेट कल्चर' की वृद्धि में सहयोग दे रहे हैं। नौकरी पेशा अकेला युवा, पालतू जानवर को अकेलेपन तथा मानसिक स्वास्थ्य की दवा मानता है, क्योंकि मनोचिकित्सक बताते हैं कि पालतू जानवर तनाव कम करने और खुशी बढ़ाने में मदद करते हैं। बुजुर्ग इसे बुढ़ापे के साथी के तौर पर ले रहे हैं। भारतीय अपने पालतू पर महीने में औसतन पांच हजार खर्चते हैं। हैसियत से बढ़कर व्यय करने में कोताही इसलिए नहीं बरतते, क्योंकि वे उन्हें परिवार का प्रिय सदस्य मानते हैं। सो इससे संबंधित बाजार छलंगा लगा रहा है और इसमें प्रतिस्पर्धा के चलते हर दिन नए उत्पाद, नवाचार इस क्षेत्र में शामिल हो रहे हैं। \*

विकल्प के साथ में तलाश रहे हैं। पालतूओं के अधिकतर मालिक 20 से 30 साल की आयु के 'मिलेनियल्स' हैं। इनमें से ज्यादातर छोटे परिवार, बेहतर या दोहरी आय, अच्छी शिक्षा वाले हैं, जो घर से काम करते हैं। वे देर से बच्चे पैदा करने, जीवनशैली में बदलाव के चलते पालतू पालते हैं। वे उन्हें मौज मजे, खेल का सामान नहीं, बतौर फैमिली मेंबर ट्रीट कर रहे हैं। ये पेट केयर उनके लिए माता-पिता बनने की ट्रेनिंग भी है। माता पिता बच्चों के मानसिक

विकास में पालतू जानवरों की भूमिका को समझते हुए उन्हें उनके साथ विकसित होने का मौका दे रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर पालतू जानवरों से जुड़ी सामग्री लोगों को इन्हें अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। धनिकों के मुहल्लों के अलावा 'पेट कल्चर' उन जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है, जहां 'मध्यम वर्ग' का विस्तार हो रहा है। एक तो पालतू जानवरों के प्रति नजरिया बदला है, कुछ पैसा आया है और अपने स्टेटस को बनाने, बनाए रखने, दूसरों से अलग दिखने के चक्कर में भी वे 'पेट कल्चर' की वृद्धि में सहयोग दे रहे हैं। नौकरी पेशा अकेला युवा, पालतू जानवर को अकेलेपन तथा मानसिक स्वास्थ्य की दवा मानता है, क्योंकि मनोचिकित्सक बताते हैं कि पालतू जानवर तनाव कम करने और खुशी बढ़ाने में मदद करते हैं। बुजुर्ग इसे बुढ़ापे के साथी के तौर पर ले रहे हैं। भारतीय अपने पालतू पर महीने में औसतन पांच हजार खर्चते हैं। हैसियत से बढ़कर व्यय करने में कोताही इसलिए नहीं बरतते, क्योंकि वे उन्हें परिवार का प्रिय सदस्य मानते हैं। सो इससे संबंधित बाजार छलंगा लगा रहा है और इसमें प्रतिस्पर्धा के चलते हर दिन नए उत्पाद, नवाचार इस क्षेत्र में शामिल हो रहे हैं। \*

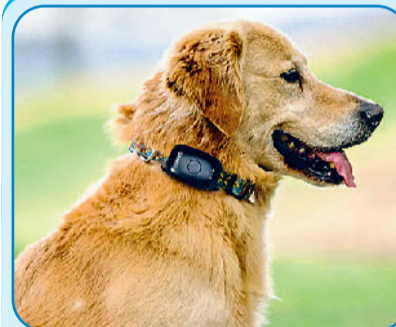
विकास में पालतू जानवरों की भूमिका को समझते हुए उन्हें उनके साथ विकसित होने का मौका दे रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर पालतू जानवरों से जुड़ी सामग्री लोगों को इन्हें अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। धनिकों के मुहल्लों के अलावा 'पेट कल्चर' उन जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है, जहां 'मध्यम वर्ग' का विस्तार हो रहा है। एक तो पालतू जानवरों के प्रति नजरिया बदला है, कुछ पैसा आया है और अपने स्टेटस को बनाने, बनाए रखने, दूसरों से अलग दिखने के चक्कर में भी वे 'पेट कल्चर' की वृद्धि में सहयोग दे रहे हैं। नौकरी पेशा अकेला युवा, पालतू जानवर को अकेलेपन तथा मानसिक स्वास्थ्य की दवा मानता है, क्योंकि मनोचिकित्सक बताते हैं कि पालतू जानवर तनाव कम करने और खुशी बढ़ाने में मदद करते हैं। बुजुर्ग इसे बुढ़ापे के साथी के तौर पर ले रहे हैं। भारतीय अपने पालतू पर महीने में औसतन पांच हजार खर्चते हैं। हैसियत से बढ़कर व्यय करने में कोताही इसलिए नहीं बरतते, क्योंकि वे उन्हें परिवार का प्रिय सदस्य मानते हैं। सो इससे संबंधित बाजार छलंगा लगा रहा है और इसमें प्रतिस्पर्धा के चलते हर दिन नए उत्पाद, नवाचार इस क्षेत्र में शामिल हो रहे हैं। \*

### पेट कल्चर बढ़ने की वजह

सर्वेक्षणों ने साबित किया है कि पेट कल्चर बढ़ने की बड़ी वजह, शहरी आबादी का बढ़ना, संयुक्त परिवार का टूटना है। फ्लैटों में रहने

### स्वागत को तैयार बाजार-तकनीक

भारत का पेट केयर मार्केट संसार में सबसे तेज बढ़त वालों में से है। यह बाजार अभी 36 हजार करोड़ रुपए का है। अंदाजा है अगले तीन वर्षों में दोगुना और दस वर्षों में आठ गुना होगा। पालतू की देखभाल में इंड-कॉमर्स की हिस्सेदारी 35 प्रतिशत पहुंचने जा रही है। व्यापक व्यावसायिक अवसर देख तमाम इंटरनेशनल ब्रांड, देशी स्टार्टअप इश्यर दौड़ पड़े हैं। पालतूओं के लिए रेस्टोरेंट, कैफे और पार्क जहां वे दूसरे जानवरों से मिल सकें, वूमिंग सेंटर, मॉल तो खुलने ही लगे हैं, ओपीडी तथा सर्जरी की बीमा सुविधा का बाजार भी साढ़े छह हजार करोड़ के करीब पहुंच गया है। ज्यादातर नए पालतू पालक मिलेनियल्स और जेन जेड हैं, जिन्हें अपने प्रिय पालतू के लिए किसी भी कीमत पर अगले उतपाद और बेहतर सेवाएं चाहिए। इसलिए साल दर साल बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए इस क्षेत्र का बाजार नित नए उत्पाद और सेवाएं प्रस्तुत कर रहा है। जीपीएस और सेंसर लगे स्मार्ट कॉलर पालतू जानवरों की गतिविधि, नींद के पैटर्न और स्वास्थ्य इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सलिस तथा टेलीमेडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरों से सलाह ले सकते हैं। पालतूओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।



संकेतों की तो खबर रखते ही हैं, उनकी तात्कालिक लोकेशन भी बताते हैं, इसके लिए रिमोट कंट्रोल मॉनिटरिंग सिस्टम भी आ रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सलिस तथा टेलीमेडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरों से सलाह ले सकते हैं। पालतूओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।

कहानी / संजीव ठाकुर

यह सुनते ही कि हम लोग यहां से चले जाएंगे, वह रो पड़ती है। उसे चुप कराना हमारे लिए मुश्किल हो जाता है। दो साल हुए हमारे नवगण्डिया आए। तब से आज तक एक भी दिन ऐसा नहीं हुआ, जब हमारे घर चाय बनी हो और उसे नहीं पिलाई गई हो। सुबह होते ही लाठी खटखटाते वह दरवाजे पर पहुंच जाती और तब तक दस्तक देती रहती, जब तक दरवाजा खोल नहीं दिया जाता। वह आती तो सबसे पहले भाषण देती, 'रोज-रोज कहते हैं सुबह उठा करो, घूमा करो लेकिन तुम मानते ही नहीं!' मैं झूठ बोलते हुए कहता, 'आने दो दूध वाले को, पूछ लेना, आज मैं सुबह-सुबह उसके घर गया था कि नहीं?' फिर कहता, 'लो चाय पियो।' वह चाय पीने लगती और बीच-बीच में अपने उपदेश की पोटीली भी खोलती रहती। कभी कहती, 'आज पतोहू डाटी है। कल धकेल दी थी। रात में खाना भी नहीं दौ।' हम उसे दिलासा देते हुए चुप कराते और खाने को कुछ न कुछ देते।

काली-कल्टी वह बुढ़िया हमारी कोई नहीं है, न जात की, न गोत्र की। जब पापा को बदली नवगण्डिया हो गई तो उनके ऑफिस के एक आदेशपाल की मां के रूप में उससे परिचय हुआ था। जब भी उसे मौका मिलता है, मुझसे पूछने से नहीं चूकती, 'तुम कहाँ पढ़ते हो?' कभी-कभी तो उसके इस चिर-प्रश्न पर मैं खीन उठता हूँ कभी बतला देता, 'भागलपुर में।' वह फिर पूछती, 'कहाँ रहते हो?' मैं बता देता, 'नाथनगर में।' वह बोल पड़ती, 'हां, हमको पता है- वहां एक पुल है, जिसके नीचे से एक तरफ गाड़ी कलकत्ता जाता है, दूसरे तरफ डिल्ली जाता है, पार कर अलीगंज है, फिर मिरजान, फिर नाथनगर है न बेटा!' मैं अपनी हंसी दबाकर कह देता, 'हां, बिल्कुल!' जबकि मिरजान और नाथनगर अलग-अलग दिशाओं में हैं। वह कहती, 'हम सब जानते हैं। भागलपुर में हमरा बहुत लोग रहता है। सूजागंज में भाई का बेटा, अलीगंज में देवर का साला और जेहल (जेल) में बहिन का पोता।' इस पर जब मैं कहता कि 'हां, जेहल में तुम्हारा पोता बंद है शायद चोरी किया था।' तब वह उबल पड़ती, 'तुम खाली-खाली अट-पट बोलते हो। ऊ वहां सिपाही है।' बुढ़िया से मेरा वार्तालाप बहुत मनोरंजक होता था। इससे हमारे घर वाले क्या, आस-पास गुजरने वाले लोग भी हंस

## अंतहीन

उस बुढ़िया का उससे कोई रिश्ता-जाता नहीं था, लेकिन वह उनके घर की सदस्य जैसी घुल-मिल गई थी। अपना दुर्युद्ध सुनाती, बिन मांगे ही सलाह देती और खूब नोक-झोंक भी करती। एक अनाम मानवीय रिश्ते को उकेरती मार्मिक कहानी।



पड़ते थे। मैं कहता, 'बूढ़ी माया! तुम्हारा पति तुम्हें स्वर्ग बुला रहा है, जाओ!' वह कहती, 'भगवान की मर्जी, जब चाहे ले जाए।' मैं कहता, 'मैं भी तुम्हारे साथ चलूंगा।' वह कहती, 'धत! फिर क्या अल-बेला कहने लगे हो? तुम्हारा आंग-समांग बढ़िया रहे। तुम तीनों बाप-बेटा सुख से रहो। मरे तुम्हारा दुसमना!' 'अच्छा, वहां रेलवे लाइन पर बड़-गाछ में जो 'जख-बाबा' रहते हैं, वे क्या करते हैं?' एक धिसा-पिटा सवाल मैं करता तो वह कह उठती, 'अरे! बेटा, मत बोलो। नाम भी मत बोलो। ऊ बड़ा गुस्सेल देवता है-चलते गाड़ी को रोक देता है।' बुढ़िया को इस गंभीर बात से भी मैं हंसी की दो-चार फुलझड़ियां निकाल ही लेता था। मैं अगला प्रश्न करता, 'तुम्हारे पति क्या करते थे?' बुढ़िया जवाब देती, 'ऊ सरदार था। बजार का सब मोटिया का सरदार! सब सेठ लोग उसको मानता था। हमको भी पहचानता था। अर न चलने-फिरने से लचार है। पहले तो घूमते थे। बाजार भी जाते थे।' 'अब यह बताओ सच-सच कि सिकंदर की पत्नी तुमको मानती है कि नहीं?' 'धत! ऊ कंकालिन हमरी पतोहू है? पता नहीं कौन खानदान है।...अरे! बेटा, कुछ मत बोलो! उसका भाय डकेट (डकेट) है। इधरो जेहल गया है।' 'और उसका बाप?' 'ऊ तो अच्छा है। टेलीफोन है। (टेलीफोन ऑफिस में काम करने के कारण बुढ़िया उसे टेलीफोन ही कहती है।) आता है तो

अपने बेटे से कहता है-बूढ़ी माय को सताओ नहीं। इसे अच्छा से रखो। मगर कहाँ मानती है?' 'जानती हो, पापा की बदली छपरा और सिकंदर की बदली पंजाब हो गई है! किसी दिन झूठ-मूठ का कह देने पर बुढ़िया भड़क जाती, 'तुम्हारे छपरा-खपड़ा आ पंजाब-तंजाब में क्या करेगा वहां जाकर... काहे करता है बदली?' 'अरे! बदली तो साहब करते हैं।' 'एह! साहब-ताहब! मिले तो मू नोच लें।' इतने में मेरा छोटा भाई राजू आता और कहता, 'दादी! जानती हो, भायजी की शादी ठीक हो गई है।' बुढ़िया पूछ बेटी, 'हां... बेटा सच कहते हो?' मैं कहता, 'बिल्कुल! लड़की बहुत सुंदर है-एकदम तुम्हारे जैसी!' 'हमारे जैसी? काहे मजाक करते हो बेटा! हम तो काली-कौयली, बिलाय के नोचली हैं।' बुढ़िया कहती तो राजू किसी फिल्मी हीरोइन का फोटो ले आता। फोटो देखकर वह कहती, 'अच्छी तो है, मगर ई फुलपेंट काहे पहनी है? इसका बाल एतना छोटा काहे है?' मैं कहता, 'अच्छा छोड़ो, बारात में तो चलोगी न?' 'हम कैसे जाएंगे? हम तो लंगड़ी हैं!' 'मैं तुम्हें दवाई दे दूंगा दर्द ठीक होने का।' 'खाली टगते हो! कितने बार बोले, भागलपुर से दवाई लेते आना- वहां का अच्छा होता है। लाते न हो।' 'अच्छा इस बार आऊंगा तो लेता आऊंगा। उजली वाली दवाई लेता आऊंगा।' 'नहीं, लाल वाला लाना। वही दवा अच्छा होता है।' बुढ़िया के मन में यह बात बैठ गई है कि सिर्फ लाल वाली दवाई से ही उसकी हड्डी का दर्द, जो कि बहुत दिनों से उसके पैरों में है, छूट सकता है। पर मैं कहां-कहां बिना नाम की लाल दवाई दूँदा फिरू? और मैं जानता हूँ, अब इस अवस्था में उसका दर्द ठीक नहीं होगा। उसके हरेक दर्द की एक ही दवा है- मृत्यु!...मौत!...मौत! बुढ़िया को भी आसानी। पर इसकी मृत्यु पर इसके घरवालों को जितनी खुशी होगी, उतना ही दुख मेरे घरवालों को होगा। इसकी मौत पर मेरे घर का एक-एक सदस्य आंसू बहाएगा- उता मेरे, क्योंकि मेरी आंखें तब पथर की हो जाएंगी और वहने को उतावले आंसुओं की बाढ़ को रोक कर मेरे पूरे शरीर में फैला देंगी जो कि खोलते हुए पानी के समान मेरे शरीर के अंदर अंतहीन वेदना सृजित करेगी- अनंत वेदना! \*

### रेशल: इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग, 26 जून

किसी भी परिवार, समाज और देश का भविष्य युवा पीढ़ी के कंधों पर टिका होता है। लेकिन विडंबना है कि बड़ी संख्या में युवा कूल बनने की वामक चाहत में नशे के जाल में फंसने की भूल कर बैठते हैं। ऐसे में जरूरी है युवा पीढ़ी नशे के जाल से बचे रहने का हर संभव प्रयास करे।



## न करें कूल बनने की भूल नशे की लत से बचें युवा

सोशल इश्यू डॉ. मोनिका शर्मा

अभी कुछ समय पहले सर्वोच्च न्यायालय ने युवाओं में बढ़ रही नशे की लत को लेकर चिंता जताते हुए कहा था, 'ड्रग्स का सेवन करना बिल्कुल भी 'कूल' नहीं है। यह खतरनाक है कि आज युवाओं के बीच इसका इस्तेमाल 'कूल' समझा जाने लगा है। यह लत दोस्ती का सबब बन गई है।' युवाओं की ही आम भाषा में चेतते हुए सुप्रीम कोर्ट के शब्द, आधुनिक जीवनशैली और नशा करने को जोड़कर देखने वाली मानसिकता पर चोट करने वाले हैं। न्यायालय की नसीहत, देश के युवाओं को जिंदगी के मगदूत अंदज के जाल में फंसने को लेकर चेतावनी है। साथ ही अजब-गजब छवि गढ़ने के फेर में नशे की लत का शिकार हो जीवन को बिखराव से बचाने की सीख भी लिए है।

नकारात्मकता से घिरता जीवन: जर्मनी जुड़ाव वाले भारतीय समाज में युवाओं की नई जीवनशैली चिंता का सबब बन गई। युवा पीढ़ी के दिखावटी-बनावटी होते बर्ताव से जुड़ी सबसे बड़ी चिंता नशीले पदार्थों के सेवन से जुड़ी है। महानगरों में ही नहीं दूर-दराज के गांवों में भी नशे का जाल फैल गया है, जबकि लत का रूप ले लेने वाली नशे की आदत जीवन के हर पहलु पर दुष्प्रभाव डालती है। ऊर्जावान आयुवर्ग में ही बीमारियों का शिकार बना देती है। परिवार का ही नहीं देश का भविष्य कहे जाने वाले युवाओं को सदा के लिए दिशाहीन कर देती है। नशीले पदार्थों का सेवन व्यक्तित्व, सामाजिक, आर्थिक और यहां तक कि मानवीय सोच पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस जाल में फंसे युवा नशीले पदार्थ खरीदने के लिए आपराधिक गतिविधियों तक का हिस्सा बन जाते हैं। हिंसात्मक व्यवहार, सड़क दुर्घटनाएं और स्वयं अपना जीवन खीन लेने जैसी समस्याओं से भी नशे की लत गहराई से जुड़ी है। सुप्रीम अदालत द्वारा भी ड्रग तस्करी के एक मामले को सुनवाई करते हुए युवाओं से समझदारी दिखाने की अपील करते हुए कहा गया कि 'यंगस्टर्स को भी यह समझना होगा कि ड्रग्स के इस्तेमाल से दूर रहें और अपने विवेक का इस्तेमाल करें। ना केवल दोस्तों के दबाव में आकर ड्रग्स लेने की प्रवृत्ति से दूर रहें बल्कि उन लोगों को अनुसरण करने से भी बचें, जो इसकी लत के शिकार हैं।' यकीनन हर तरह की नकारात्मकता का घेरा कसने वाली इस आदत से युवाओं का दूर रहना ही उचित है।

पत्रिका 'ड्रग एंड अल्कोहल रिव्यू' द्वारा सेक्सुअल क्राइम और शराब के संबंध पर किए गए सर्वेक्षणों के मुताबिक सेक्सुअल क्राइम के लगभग आधे मामले नशे की हालत में ही होते हैं। ऐसे मामले भी सामने आ चुके हैं, जिनमें नशे के लती युवा चोरी, झूठ और जालसाजी के साथ ही परिवारजनों की जान तक लेने से नहीं चूके। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में शराब पीने मौत और अपाहिज होने का पांचवां सबसे प्रमुख कारण है।

परिवार-समाज को आगे आना होगा: नयायलय ने अपने निर्णय में यह भी कहा है कि 'नशे की लत सामाजिक-आर्थिक और मनोवैज्ञानिक मोर्चे पर युवा



इसलिए मनाते हैं यह दिवस युवाओं में, ड्रग्स से होने वाले नुकसान की समझ और सजगता को बढ़ाने के लिए हर वर्ष 26 जून को इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग मनाया जाता है। यूनाइटेड नेशंस द्वारा 1989 से मनाया जा रहा यह दिव नशे के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जागरूकता और लोगों को स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह दिवस विशेष रूप से नशीले पदार्थों के दुुरुपयोग से मुक्त दुनिया बनाने का संदेश देता है। समझना आवश्यक है कि लत की लत हर तरह से नुकसानदेह ही होती है। नशा चाहे जिस तरह से भी किया जाए, मन-जीवन ही नहीं परिवार, समाज और देश में भी बिखराव ही लाता है।

प्रभाव डालती है। यह देश के युवाओं की चमक को खत्म करने वाली चीज है। इस लत से बचाने के लिए अभिभावकों, समाज और एजेंसियों को गंभीर प्रयास करने होंगे। इस जाल को खत्म करने के लिए सभी अपने-अपने स्तर पर कोशिश करें। सुप्रीम अदालत ने यह भी कहा है कि 'इस समस्या से बचाव हेतु कुछ दिशा-निर्देश तय करने आवश्यक हैं। साथ ही यह भी सलाह दी है कि स्नैक और सपोर्ट से नशे के जाल में फंसे लोगों को निकालने के प्रयास किए जाएं। ड्रग्स की लत के शिकारियों के प्रति हमारा नजरिया उनको सुधारने वाला होना चाहिए।' \*

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

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और शिश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालिपर 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 विकल्प 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 ही आता है। विदेशों में इसका खर्च 50 गुना तक है। सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है। सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं? सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलायोजिया, ब्लैड एव ब्रोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इन्फ्लेमेटोरियल जैरेजे जो कोम्प्लिकेशन 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 रेडीयुलोजेथी, डिजनेरोटिव डिस्क, कैलिस जॉइंट सिंड्रोम, माइलोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलोलाइटिस आदि में कारण है। जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारण है? यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता था MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho) पूर्व सर्जन- सर गंगाधर हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेंटर, नई दिल्ली देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालिपर (म.प्र.) समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक सप्तर - 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

## धार्मिक-सांस्कृतिक समरसता की मिसाल सिंधु दर्शन महोत्सव



इतिहास, धार्मिक आस्था और संस्कृति का अनूठा संगम है सिंधु दर्शन महोत्सव। लद्दाख के लेह में सिंधु नदी के तट पर आयोजित होने वाले इस वार्षिक महोत्सव में भारत की वैविध्यपूर्ण संस्कृति की झलक देख सकते हैं। आगामी 23 से 26 जून तक आयोजित होने वाले इस सांस्कृतिक महोत्सव की विशिष्टताओं पर एक नजर।

लाया जाता है और उस पवित्र जल को सिंधु नदी में विसर्जित किया जाता है। इस तरह समस्त भारत की नदियों से जल मिलाकर सिंधु को भारत की पवित्रतम नदी बनाकर उसे पूजा जाता है।

**आयोजन की विशेष व्यवस्था:** इस महोत्सव के लिए लद्दाख में एक विशेष परिसर निर्मित किया गया है। इस परिसर में 500 लोगों के बैठने का एक सभागार, एक ओपन थिएटर, एक एग्जीबिशन गैलरी, एक संगीत कक्ष और एक छोटी सी



साड़ी पूजा-अर्चना करते हैं और अपने फलने-फूलने में तरह-तरह से योगदान देने के लिए उसके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं।

**विविध संस्कृतियों की झांकी:** इस महोत्सव में देश के अलग-अलग कोनों से अलग-अलग संस्कृतियों की विशिष्ट मंडलियां अपनी उपस्थिति दर्शाकर गौरव और आनंद महसूस करते हैं। इस उत्सव के दौरान सिंधु नदी की पूजा-अर्चना की जाती है। फिर देश के अलग-अलग कोनों से आए कलाकार अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट सांस्कृतिक कार्यक्रमों का प्रदर्शन करते हैं।

**पवित्र नदियों के जल का संगम:** इस महोत्सव में भारत की समस्त महान और पवित्र नदियों से मिट्टी के घड़ों में भरकर जल

### सांस्कृतिक उत्सव धीरज बसाक

सिंधु दर्शन महोत्सव, जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है, सिंधु नदी से जुड़ा एक उत्सव है। आज भारतीय संस्कृति के गौरव का प्रतीक बन चुका यह सिंधु दर्शन महोत्सव, साल भर पर मनाया जाता है। महज 29 सालों में इस महोत्सव ने भारत के कोने-कोने में अपनी सांस्कृतिक धमक पहुंचाई है।

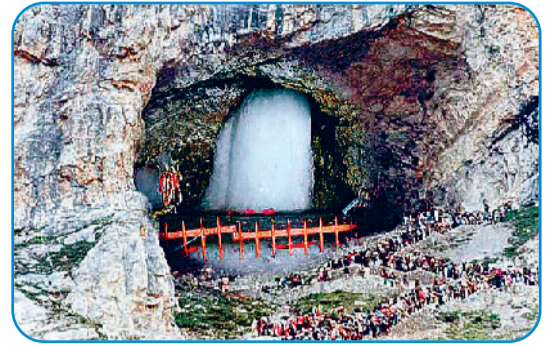
**सांस्कृतिक-ऐतिहासिक महत्ता:** सिंधु नदी का भारत के धर्म और संस्कृति में जो महत्व है, वह तो है ही। इसकी एक ऐतिहासिक और भौगोलिक महत्ता भी है। आज हम सब जिस हिंदू या हिंदुस्तान जैसी आईडेंटिटी को जानते हैं, दरअसल उसका उद्गम स्रोत सिंधु ही है। लेह के लेह शे मनला (लेह से मनाली के बीच का मार्ग) में आयोजित यह महोत्सव हिमालय की खूबसूरती और भौगोलिक सुंदरता के कारण भी भारत की ऐतिहासिकता और भौगोलिकता का गौरव उत्सव माना जाता है।



ऐसे हुई थी शुरुआत: इस महोत्सव की शुरुआत सिंधी समुदाय के 'सिंधु दर्शन अभियान' से हुई, जो अब 'सिंधु दर्शन महोत्सव' के नाम से जाना जाता है। लेह कस्बे से करीब 15 किलोमीटर दूर शाय नामक स्थान पर इस महोत्सव का

## धार्मिक ही नहीं अखंडता का संदेश भी है अमरनाथ यात्रा

अगले महीने से आरंभ हो रही वार्षिक धार्मिक अमरनाथ यात्रा की तैयारियां अपने अंतिम चरण में हैं। आस्था के साथ अखंड भारत का संदेश लिए इस बार की यात्रा कई मायने में विशिष्ट है।



### तीर्थयात्रा एन.के. अरोड़ा

हलगतम आतंकी हमले के बाद कई लोगों को लग रहा था कि इस साल अमरनाथ यात्रा के लिए बहुत कम लोग जाएंगे। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। चंडीगढ़, मोहाली और कई दूसरी जगहों पर इस यात्रा को लेकर पिछले सालों के मुकाबले कई गुना ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए। मोहाली में 2023 के मुकाबले 50 फीसदी से ज्यादा रजिस्ट्रेशन बढ़ा। 15 दिनों में 550 से ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए, जबकि पहले इतने रजिस्ट्रेशन 5 से 6 सप्ताहों में हुआ करते थे।

**कम नहीं हुआ उत्साह:** वास्तव में इस बार देश के कई हिस्सों में लोगों ने आतंकवाद से प्रतिरोध के तौर पर भी अमरनाथ यात्रा जाने का निश्चय किया। क्योंकि कई श्रद्धालु इस बात से भी इस साल की यात्रा के लिए प्रेरित हुए हैं कि यह धार्मिक सेवा से कहीं ज्यादा देश सेवा होगी। बिहार से लेकर बंगाल तक कई लोगों ने यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन कराते हुए साफ कहा, 'मैं डरता नहीं हूँ, हमारी सेना मजबूत है।' इन लोगों का यह भी कहना है कि इस तरह के हादसे हमारी यात्रा को प्रभावित नहीं करते और यह सच भी है। वास्तव में अमरनाथ यात्रा भले सदियों से हो रही हो, लेकिन इस साल की अमरनाथ यात्रा का बहुत ऐतिहासिक महत्व है। इस साल की अमरनाथ यात्रा दूसरे सालों से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। क्योंकि 22 अप्रैल 2025 को घटना से एक तरह से लोगों को मानसिक रूप से डराने की कोशिश की गई थी। लेकिन इसके बाद भी जिस तरह से लाखों श्रद्धालु यात्रा के लिए आगे आ रहे हैं, वह अपने आप में आतंक के खिलाफ एक धार्मिक प्रतिरोध की मिसाल है। खासतौर पर पंजाब, यूपी, दिल्ली, महाराष्ट्र और बिहार राज्यों से बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने रजिस्ट्रेशन कराकर आतंकवाद को मुंहतोड़ चुनौती दी है।

### यात्रा की प्राचीन परंपरा

अमरनाथ यात्रा का इतिहास बहुत पुराना है। इसके प्रमाण शिव पुराण जैसे धार्मिक ग्रंथों में मिलते हैं। भगवान शिव ने माता पार्वती को अमरकथा सुनाने के लिए जिस स्थान का चयन किया था, वह अमरनाथ गुफा ही थी। अगर इस यात्रा को ऐतिहासिक दृष्टि से देखें तो पहली बार इसका उल्लेख 11वीं सदी में कश्मीरी इतिहासकार कल्हण के राजतरंगिणी में मिलता है।



प्रशासन और धार्मिक संगठनों ने भी लगातार संदेश दिया है कि आतंकवाद के आगे आस्था घुटने नहीं टूट सकती। इस साल की यात्रा इसलिए ऐतिहासिक है, क्योंकि यह दिखाएगी कि कश्मीर घाटी में आम लोगों की सोच आतंक के खिलाफ बदल रही है और धार्मिक सहिष्णुता को नया समर्थन मिल रहा है।

**डरे नहीं तीर्थयात्री:** भक्तों की आस्था का ही बल है कि कितना भी उन्हें डराने का प्रयास किया जाता रहा हो लेकिन देश के लोगों ने कभी भी अमरनाथ की यात्रा करना नहीं छोड़ा, क्योंकि अमरनाथ यात्रा केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं बल्कि देश के आत्मबल का संदेश भी है। इसलिए अगर 2025 की यात्रा पिछले सालों से कहीं ज्यादा श्रद्धालुओं से भरी-पूरी हो तो आश्चर्य नहीं होना चाहिए। \*

### बिहेवियर शिखर चंद जैन

अनिकेत बेहद भावुक युवक है। कोई उसकी जरा सी बुराई कर दे या उसके काम में कमी निकाल दे तो वह घंटों तक उदास रहता है। उसका मूड ऑफ हो जाता है और रूटीन पूरी तरह डिस्टर्ब हो जाता है। जबकि उसका बेस्ट फ्रेंड दीपाशु उसे हमेशा समझाता है कि हर किसी की बात को दिल पर नहीं लेना चाहिए। हमें खुद की प्रतिभा और निर्णय क्षमता पर विश्वास रखना चाहिए। दूसरों द्वारा कही गई बातों को दिल से लगाकर बैठने के बजाय अगर हम खुद में कुछ सकारात्मक बदलाव लाएं तो इस तरह के सिचुएशंस को आसानी से हैंडल कर सकते हैं।

**अहंकार ना करें:** कई बार लोग स्वयं को परफेक्ट और किसी भी प्रकार की कमी से ऊपर मानते हैं। ऐसे में कोई कुछ कह दे तो उनके अहं पर चोट पहुंचती है। 'अमुक व्यक्ति की हिम्मत कैसे हुई मुझे ऐसा कहने की?' क्या वह जानता नहीं कि मैं कौन हूँ? इस तरह के भाव और विचार उसे उद्बलित कर देते हैं। ऐसे में वह व्यक्ति स्वयं के व्यर्थ अहंकार पर काबू पा ले और समझ ले कि दुनिया में कोई भी परफेक्ट नहीं होता, तो किसी के द्वारा की गई छोटी-छोटी आलोचनाओं पर वह दु:खी नहीं होगा।

**लोगों का काम है कहना:** एक मशहूर फिल्म की गीत है 'कुछ



तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना।' अगर कोई बेवजह, सिर्फ आपकी नीचा दिखाने या दु:खी करने के लिए आपमें कमियां निकाले तो ऐसी सिचुएशन में इस लोकप्रिय गीत को अपना मूल मंत्र बना लीजिए। अगर कोई आपकी आलोचना करे तो उतेंजित होकर उससे उलझने के बजाय उसे तर्कपूर्ण जवाब दें। हो सके तो उसे नजरअंदाज करें।

**चर्चा से मतभेद दूर करें:** धैर्य रखना और भावनाओं की अभिव्यक्ति का सही तरीका मालूम होना, बेहद जरूरी

जब भी कोई हमारी आलोचना या बुराई करता है तो बुरा लगता ही है। लेकिन हर छोटी-छोटी बात पर बुरा मानकर रिपव्ट करना या उदास होना सही नहीं। ऐसे में क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

## क्या करें, जब कोई करे आलोचना

कौशल है। कोई व्यक्ति आपसे विरोध जताता है या आपकी आलोचना करता है तो उसे पूरी तरह नकारने की बजाय बैठकर चर्चा करें। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखते हुए उसकी बात पर विचार करें और उसके द्वारा की जा रही आलोचना के निश्चित बिंदुओं पर उससे विमर्श करें। यहां विमर्श का उद्देश्य उसे फटकारना, दुकारना या नीचा दिखाना नहीं बल्कि उसके द्वारा की जा रही आलोचना की वजह और उसके मन को समझना होना चाहिए। यहां आपको यह भी समझना होगा कि कहीं आलोचक के मन में आपके प्रति कोई दुर्भावना तो नहीं। अगर ऐसा है तो आप तर्कों के सहारे भी उसे अपनी बात नहीं मनवा सकेंगे। इसलिए कोई कोशिश करना ही व्यर्थ होगा।

**फीडबैक के लिए कहें थैंक्स:** अकसर लोग पूर्वाग्रह की वजह से किसी निष्पक्ष आलोचक की हर बात को



नकारात्मक रूप में ले लेते हैं। जबकि कई बार सामने वाला इंसान हमें हमारी वास्तविक कमियां इसलिए बताता है, ताकि हम अपनी कमियों को दूर कर और अधिक बेहतर कर सकें।

अपने करियर के व्यस्ततम और सफलतम दौर से गुजर रही नीजा गुप्ता अभिनीत 'पंचायत' वेब सीरीज का चौथा सीजन 24 जून को प्राइम वीडियो पर रिलीज होने वाला है। इस मौके पर इस सीरीज के पहले के सीजनों की सक्सेस, करियर और पर्सनल लाइफ से जुड़ी नीजा से लंबी बातचीत हुई। प्रस्तुत है नीजा गुप्ता से हुई उस बातचीत के प्रमुख अंश।

## मैं नेगेटिव किरदार कभी नहीं निभाऊंगी : नीजा गुप्ता



### खास मुलाकात / पूजा सावंत

'पंचायत-सीजन 4' रिलीज हो रही है। 'पंचायत' के इस सीजन में ऐसा क्या नया होगा, जो पहले 3 सीजन में नहीं था?

मैं बतौर लीड आर्टिस्ट इस पॉपुलर वेब सीरीज का शुरू से हिस्सा रही हूँ। इसके मेकर हैं अमेर्जन प्राइम हर लेखक हैं चंदन कुमार। चंदन कुमार ही हर सीजन में अपनी कलम से इसे एक नया आयाम देते हैं। इसलिए 'पंचायत 4' में क्या नया फ्लेवर होगा, यह तो चंदन कुमार ही बता सकते हैं। हां, मैं इतना जरूर कह सकती हूँ कि इस बार यह काफी बूमरस है। सेट पर कई घंटे का ऐसा हुआ कि निर्देशक विजय वर्गीय और दीपक कुमार मिश्रा को शूटिंग रोकनी पड़ती थी, क्योंकि सेट पर मौजूद हम सभी हंस-हंस कर लोट-पोट हो जाते थे।

'पंचायत' के अब तक के सभी सीजन में आपके को-एक्टर जितेंद्र कुमार रहे हैं। उनके बारे में कुछ बताइए।

जितेंद्र कुमार से तो फिल्म 'शुभ मंगल सावधान' के दौरान ही अच्छी दोस्ती हो गई थी। उस वक्त शूटिंग के लिए हम



'पंचायत' के एक दृश्य में जितेंद्र कुमार एवं साथी कलाकारों के साथ नीजा गुप्ता

दोनों बनारस के एक ही होटल में रुके हुए थे। जब भी कलाकार किसी फिल्म या प्रोजेक्ट के लिए आउटडोर में एक साथ शूटिंग करते हैं, तो अकसर उनमें अच्छी बॉन्डिंग हो जाती है। 'पंचायत' की काफी शूटिंग हमने मध्य प्रदेश के सीहोर जिले के महोडिया गांव में की। जितेंद्र से दोस्ती तो पहले से थी, अब हम एक-दूसरे को ज्यादा अच्छी तरह समझने लगे हैं। जब कलाकारों में अच्छी मित्रता हो तो वह कैमरे में भी झलकता है, परफॉर्मंस बेहतर होती है।

'पंचायत' की मंजू देवी का किरदार खूब पॉपुलर हुआ। इस किरदार से आपको एक अलग और नई पहचान

### मिली। इस पॉपुलैरिटी को कैसे देखती हैं आप?

मैंने जब से 'पंचायत सीजन 1' किया है, मुझे दर्शक उस समय से 'मंजू देवी' के नाम से जानने लगे हैं, यह मेरी नहीं मंजू देवी किरदार की पॉपुलैरिटी है। मैं देश के किसी भी कोने में जाऊँ, मुझे देखकर दर्शक मंजू देवी नाम से पुकारने लगते हैं। हर वर्ग के दर्शकों का प्यार मेरे इस किरदार 'मंजू देवी' को मिला और मिल रहा है।

आपने 'पंचायत' में नेता का किरदार निभाया है, क्या कभी वास्तविक जीवन में आपको नेता बनने का यानी राजनीति में आने का ऑफर मिला है?

हां, मुझे राजनीति में शामिल होने का कई बार ऑफर मिला, लेकिन मैंने मना कर दिया। मुझे राजनीति की कोई समझ-बूझ नहीं है, तो वहां जाकर मैं करूंगी क्या? लेकिन जहां तक इस शो 'पंचायत' की बात है, मैंने इस शो में नेता बनना, बड़ा एंजॉय किया।

आपने अपने एक्टिंग करियर में कई तरह के किरदार निभाए हैं। क्या आप कभी नेगेटिव किरदार में भी नजर आएंगी? बिल्कुल नहीं! कभी भी नहीं!

मैंने अब तक के अपने करियर में सिर्फ एक ही बार नेगेटिव किरदार किया, जिसका मेरे करियर पर

### बहुत बुरा असर पड़ा। दरअसल, हमारे यहां लोग नेगेटिव, पॉजिटिव कंपार्टमेंट बना देते हैं। नेगेटिव से पॉजिटिव, यह शिफ्टिंग होना आसान नहीं है। एक कलाकार में असीमित संभावनाएं हो सकती हैं। लेकिन इंडस्ट्री कलाकारों को कैटेगरी में डाल देती है, यह प्लत है। मेरी राय में एक महिला कलाकार को कभी कॉमेडियन या नेगेटिव किरदार नहीं करने चाहिए।

कभी आपने 'सांस', 'कमजोर कड़ी कौन' जैसे शो का निर्देशन किया था। अब आप निर्देशन से दूर क्यों हो गईं?

अब, जब मेरा एक्टिंग करियर बहुत अच्छा चल रहा है, ऐसे में निर्देशन करना यानी खुद का ध्यान भटकाने वाली बात लगेगी। मुझे अभी एक्टिंग पर ही फोकस करना है।

आप अपने करियर से कितनी सैटिस्फाइड हैं?

मैं अपने मौजूदा एक्टिंग करियर से खुश हूँ। फिल्म और ओटीटी में मुझे बेहतरीन रोल मिल रहे हैं। मेरे टैलेंट का सही इस्तेमाल पहले नहीं हो पाया, लेकिन उन बरों में मेरे दिल में अब कोई मलाल नहीं है। हां, कभी किसी अन्य कलाकार को जब उम्दा रोल मिलता है तो मैं जेलस हो जाती हूँ, क्योंकि मैं अच्छे काम, अच्छे किरदारों की प्छी हूँ।

कुछ समय पहले ही आपकी बेटा मसाबा मां बनी हैं और आप बन गईं नानी। आपको नानी बनकर कैसा लग रहा है?

बेहद खुश हूँ, जीवन को इस अनुभूति से। मुझे लगता है मैं उस नन्ही गुड़िया की मां हूँ, नानी नहीं। वैसे भी, मुझे 'नीना' कहलाना ही पसंद है, 'नानी' नहीं (हंसते हुए)। \*

### मसाबा के साथ करती हूँ गॉसिपिंग

गॉसिप करना 'पंचायत' सीरीज का महत्वपूर्ण हिस्सा है। क्या नीजा अपनी पर्सनल लाइफ में भी गॉसिप करती हैं? पूछने पर वह झट से कहती हैं, 'मैं अपनी बेटा मसाबा के साथ गॉसिप करती हूँ। गॉसिप के लिए कोई एक विषय या कोई एक व्यक्ति हमारा टॉपिक नहीं होता। हमारे इवेंट्स जो भी घटता है, जिन अनुभवों से हम गुजरते हैं, उनके हर पहलू के बारे में गॉसिप करना, यही हम मां-बेटा की गॉसिपिंग होती है। हम मां-बेटा गॉसिपिंग का खूब मजा लेते हैं।'

