

# हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद मूमि

रोहताक, रविवार 15 फरवरी 2026

- 9 फतेहाबाद से खाटू श्याम के लिए श्रद्धालुओं का जत्था रवाना
- 10 पुलवामा हमले के वीर शहीद सैनिकों को दी श्रद्धांजलि



## खबर संक्षेप

### हेरोइन सहित तीन युवकों को दबोचा

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद पुलिस ने हेरोइन सहित तीन युवकों को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी प्रहलाद ने बताया कि पुलिस टीम गश्त एवं अपराध जांच के दौरान एनएच-9 स्थित सन स्टार होटल के सामने, गांव खारा खेड़ी के समीप पहुंची। इस दौरान दो युवक मोटरसाइकिल पर संदिग्ध अवस्था में दिखाई दिए। पुलिस वाहन को देखकर वे वहां से जाने का प्रयास करने लगे, जिन्हें संदेह के आधार पर काबू किया गया।

### अग्निपथ योजना के तहत आवेदन शुरू

सिरसा। अग्निपथ योजना के तहत ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया 13 फरवरी से शुरू हो गई है और 2 अप्रैल 2026 तक होगी। भर्ती के लिए इच्छुक उम्मीदवार को अपना नाम वेबसाइट पर पंजीकरण करवाना अनिवार्य है। भर्ती निर्देशक, सेना भर्ती कार्यालय हिसार ने बताया कि ऑनलाइन परीक्षा के लिए अभ्यासी द्वारा प्रति आवेदन परीक्षा शुल्क 250 रुपये का भुगतान ऑनलाइन करना होगा।

### सैकड़ों फुट तार चोरी के मामले में युवक काबू

फतेहाबाद। ट्रबबुल की केबल चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर रतिया पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गुरप्रीत पुत्र सत्तू राम निवासी हरोली के रूप में हुई है। थाना सदर रतिया प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि इस बारे में रामकिशन पुत्र आईदान सिंह निवासी गांव चंदो खुर्द ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी।

### नशीली गोलियों व कैप्सूल सहित युवक को पकड़ा

फतेहाबाद। नशे के विरुद्ध चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत सीआईए फतेहाबाद टीम ने नशीली गोलियों एवं कैप्सूल बरामद कर एक युवक को गिरफ्तार किया है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी उपनिरीक्षक वेदपाल ने बताया कि पुलिस टीम गश्त एवं अपराध जांच के दौरान आकावाली पुल, फतेहाबाद-निरसा बाईपास रोड पर मौजूद था। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि अजय पुत्र दीपक पुत्र भंवर लाल निवासी ठेके वाली गली, गांव दरियापुर नशीली दवाएं बेचने का काम करता है।

### आपसी रंजिश के चलते किया हमला, आरोपी काबू

फतेहाबाद। आपसी रंजिश के चलते मारपीट व जानलेवा हमले करने के मामले में थाना सदर रतिया पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। थाना प्रभारी प्रहलाद ने बताया कि इस बारे में कुलदीप सिंह उर्फ बिल्ला पुत्र सुरजित सिंह निवासी गांव हड़ौली ने शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता ने बताया कि लगभग 15-20 दिन पूर्व गांव में हुए विवाद की रंजिश के चलते 25 अक्टूबर 2025 शाम को उसके भाई मानक के साथ मारपीट की।

## सड़क के एक ओर फड़ियां व दूसरी तरफ ग्राहकों की भीड़ से लग रहा जाम संडे बाजार के नाम पर कब्जा, मल्टीलेवल पार्किंग के बाहर स्टालों से बिगड़े हालात

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

रविवार को शहर के थाना रोड पर लगने वाली संडे मार्केट के कारण शहर में अब छुट्टी के दिन भी जाम की स्थिति रहती है, जिसके कारण यहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। क्योंकि दुकानों के बाहर सेल लगाकर कपड़े बेचते हैं और काफी संख्या में लोग खरीदारी करने आते हैं। इस कारण बाजार में जाम लग जाता है। नगरपरिषद द्वारा पिछले दिनों कब्जा हटाओ कार्रवाई के नाम पर मल्टीलेवल पार्किंग के बाहर लगी स्टालों के अलावा फव्वारा चौक, थाना रोड व चार मरला कालोनी में रेहड़ी चालकों व दुकानदारों द्वारा किए गए कब्जों को हटवाया था। लेकिन प्रशासनिक अधिकारियों के सुस्त पड़ने से एक बार फिर थाना रोड पर स्थिति जस की तस हो गई है। ट्रेफिक पुलिस द्वारा शहर की ट्रेफिक व्यवस्था को सुचारु रखने के लिए कई जगह नो पार्किंग के



फतेहाबाद। थाना रोड पर पार्किंग के बाहर सजी स्टालें। फोटो: हरिभूमि

### ट्रेफिक पुलिस खामोश

संडे मार्केट के दिन ट्रेफिक पुलिस के कर्मों में नजर नहीं आते। यही कारण है कि लोग सड़क किनारे ही अपना वाहन खड़ा कर चले जाते हैं। जब तक बाहन मालिक वापस आता है तो लंबा जाम लग जाता है। शहर के थाना रोड पर लगने वाली संडे मार्केट बाजार से वाहन लेकर गुजरने वालों के लिए समस्या बनी हुई है। हालांकि नगरपरिषद ने गत दिवस जिला पुलिस अधीक्षक से बाजार में पुलिस कर्मचारियों की तैनाती की अपील की थी लेकिन रविवार को बाजार में पुलिस कर्मचारी नदारद नजर आए।

चेतावनी बोर्ड लगवाए गए हैं लेकिन इन फड़ियों को लेकर अभी तक कोई कार्रवाई न होने से लोग जाम से परेशान हैं। अब तक शहर में रविवार को छोड़कर अन्य 6 दिनों में जाम की समस्या रहती थी, क्योंकि इस दौरान दोपहर को स्कूली बसों बाजार से गुजरती हैं और जाम का कारण बन जाती है। लेकिन अब रविवार को भी जाम के कारण परेशानी होती है। शहर की संडे मार्केट में लोग भारी संख्या में सड़क किनारे स्टाल लगा देते हैं। इस दिन नगर परिषद के कर्मियों की छुट्टी होती है, इसलिए इसका फायदा भी स्टाल वाले खूब उठाते हैं। एक



फतेहाबाद। थाना रोड पर पार्किंग के बाहर लगा जाम। फोटो: हरिभूमि

### स्टाल वालों से फुटपाथ का किराया वसूल रहे दुकानदार

रविवार को थाना रोड पर अधिकतर दुकानें बंद रहती हैं। संडे मार्केट के दिन हर दुकान के आगे स्टाल लगी होती है। इसके बदले दुकान मालिक स्टाल लगाने वालों से 500 से 700 रुपये तक वसूल करते हैं। इस लालच में आकर दुकानदार शहर के अन्य लोगों के लिए जाम की समस्या खड़ी कर देता है। संडे मार्केट के बाहर स्टाल संचालक करीब 15-15 फुट तक कब्जा कर लेते हैं जिस कारण बाजार पूरी तरह संकुचित हो जाता है तो पैदल गिकलना तक मुश्किल हो जाता है। इसी दौरान चार पहिया वाहन आने से लंबा जाम लगा रहता है।

तरफ जाम की समस्या थाना रोड पर संडे के दिन बनी हुई है तो दूसरी तरफ खरीदारी करने आए लोगों के लिए जब कटने व स्नैचिंग का खतरा भी बढ़ा रही है। क्योंकि बदमाश भीड़ का फायदा उठाकर चोरी, स्नैचिंग जैसे वारदातों को बड़ी आसानी से अंजाम देते हैं।

## मातृत्व लाभ योजना से सुरक्षित भविष्य

योजना के तहत कुल 36,000 रुपए की वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है

हरिभूमि न्यूज सिरसा

हरियाणा सरकार के श्रम विभाग द्वारा महिला श्रमिकों के हित में मातृत्व लाभ योजना संचालित की जा रही है। इस योजना का उद्देश्य प्रसूता महिलाओं को आर्थिक सहयोग प्रदान कर उनके तथा नवजात शिशु के स्वास्थ्य की सुरक्षा सुनिश्चित करना है। योजना के तहत कुल 36,000 रुपए की वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। इस राशि में से 30 हजार रुपए

### श्रम विभाग में पंजीकरण कराना अनिवार्य

हालांकि मातृत्व लाभ दो बच्चों तक दिया जाता है लेकिन विशेष शर्त अनुरूप तीन लड़कियों के जन्म पर भी दिया जाता है। यदि पति द्वारा किसी अन्य विभाग, बोर्ड या विभाग से पितृत्व लाभ प्राप्त किया गया है, तो ऐसी स्थिति में मातृत्व लाभ देय नहीं होगा। हरियाणा में कामगारों को विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ प्राप्त करने के लिए श्रम विभाग में पंजीकरण कराना अनिवार्य है। विशेष रूप से निर्माण कार्य से जुड़े श्रमिकों के लिए पंजीकरण प्रक्रिया पूरी करना आवश्यक है, तभी वे विभाग द्वारा संचालित कल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठा सकते हैं। श्रम विभाग का उद्देश्य अधिक से अधिक निर्माण श्रमिकों को पंजीकृत कर उन्हें सामाजिक सुरक्षा और आर्थिक सहायता योजनाओं से जोड़ना है, ताकि उनके जीवन स्तर में सुधार लाया जा सके।

मातृत्व लाभ के रूप में दिए जाते हैं, जबकि 6 हजार रुपए की अतिरिक्त सहायता पोष्टिक आहार के लिए प्रदान की जाती है। यह संपूर्ण राशि बच्चे के जन्म के उपरांत देय होती है, जिससे

प्रसूता महिला को उचित देखभाल और पोषण मिल सके। मातृत्व लाभ प्राप्त करने के लिए लाभार्थी को निर्धारित क्लेम फॉर्म-9 में आवेदन करना अनिवार्य है।

## लाखों की हेरोइन व गांजा सहित तीन काबू

सिरसा में नशा तस्करो पर पुलिस का बड़ा वार

हरिभूमि न्यूज सिरसा

स्थानीय पुलिस ने नशा तस्करो पर शिकंजा कसते हुए लाखों रुपये की 165 ग्राम हेरोइन व गांजा सहित तीन तस्करो को सिरसा जिले क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। सिरसा के पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने शनिवार को बताया कि पकड़े गए तस्करो की पहचान पंजाब के बठिंडा निवासी लखविंद सिंह व सिरसा जिला निवासी राजू व इंद्र सिंह के रूप में हुई है। एस्पपी ने बताया कि एंटी



सिरसा। गांजा तस्करी के आरोपी पुलिस गिरफ्त में। फोटो: हरिभूमि

नारकोटिक्स सेल सिरसा की पुलिस टीम डबवाली रोड क्षेत्र में गश्त पर थी। इसी दौरान एक कार आती दिखाई दी। चालक ने सामने पुलिस टीम को देखकर कार वापस मोड़

### 165 ग्राम हेरोइन पकड़ी

पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि एसीवीटी स्टाफ सिरसा पुलिस ने गांव सुरतिया रोड रोड़ी क्षेत्र से एक युवक को काबू किया है। गिरफ्तार युवक को पहचान राजू के रूप में हुई। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए दोनों आरोपियों के कब्जे से 165 ग्राम हेरोइन पकड़ी गई है।

कर भागने का प्रयास किया। पुलिस ने शक के आधार पर कार को जांच के लिए रूकवाया तो उसमें से 160 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। आरोपी से लिए रोक तो कार से गांजा बरामद हुआ। आरोपी के खिलाफ नाथूसरी चोपटा थाना में मामला दर्ज किया गया है। उन्होंने बताया कि आरोपियों के खिलाफ संबंधित थाना में अभियोग दर्ज किया गया है।

## 79 किलो पोस्ट बरामदगी में एक और आरोपी पकड़ा

हरिभूमि न्यूज सिरसा

पुलिस ने 79 किलोग्राम चूरापोस्त बरामदगी मामले में संलिप्त एक अन्य आरोपी को गिरफ्तार किया है। हालात में डिंग पुलिस ने गांव खड़ी गाड़ी से मिली था नशा मोचीवाली से जोधकां रोड पर संदेहजनक हालात में एक ऑल्टो कार सड़क किनारे खड़ी दिखाई दी। पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर

कार की तलाशी तो कार से 79 किलो 885 ग्राम डोडापोस्त बरामद हुआ था, जिसकी बाजार में कीमत लाखों रुपए आंकी गई थी। पुलिस ने तत्काल कार्रवाई करते हुए कार व बरामद डोडापोस्त को कब्जे में लेकर आरोपियों के विरुद्ध डिंग थाना में मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की थी। जांच के दौरान महत्वपूर्ण सुराग मिलने पर पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपी गुरविंदर सिंह निवासी गांव झंडा कर्ला, जिला मानसा पंजाब को सिरसा से गिरफ्तार कर लिया।

हरिभूमि न्यूज डबवाली

डबवाली की पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर ने आमजन को आगाह किया है कि असामाजिक गतिविधियों पर नियंत्रण पाने के लिए किराएदारों व नौकरों की पुलिस वेरिफिकेशन करवाकर पुलिस का सहयोग करें। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि कुछ आपराधिक किस्म के व्यक्ति जो बाहर से आकर किराए पर रहकर अपराध को अंजाम देकर भाग जाते हैं फिर उनका रिकॉर्ड न तो

असामाजिक गतिविधियों पर नियंत्रण पाने के लिए करें सहयोग

मकान मालिक के पास होता व पुलिस के पास होता है इसलिए कड़ी सुरक्षा के तहत इस मुद्दे को गंभीरता से लेते हुए बाहर से आए हुए किरायेदारों की सत्यापन रिपोर्ट करवाकर संबंधित पुलिस थाना में रिकॉर्ड जमा करवाने में पुलिस का सहयोग करें। उन्होंने कहा कि पुलिस द्वारा किराएदारों व नौकरों की वेरिफिकेशन के लिए समय-समय

पर विशेष अभियान चलाया जाता रहा है। उन्होंने कहा कि वेरिफिकेशन करवाने से यह पता चल जाएगा कि किराएदार अथवा नौकर किसी आपराधिक मामले का आरोपी यहां किसी आपराधिक घटना को अंजाम देने वाला उक्त व्यक्ति तो नहीं है? एस्पपी ने कहा कि पुलिस जिला डबवाली के सभी व्यापारिक संस्थान, औद्योगिक संस्थान के पास जितने भी बाहरी राज्यों के कर्मचारी हैं, उनको पुलिस वेरिफिकेशन करवा कर ही काम पर रखें।

## छात्रवृत्ति के लिए 28 फरवरी तक करें आवेदन

हरिभूमि न्यूज सिरसा

अनुसूचित जाति, अन्य पिछड़ा वर्ग एवं विमुक्त जनजाति के विद्यार्थियों के लिए पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजनाओं के तहत शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए ऑनलाइन आवेदन पत्र एनएसपी पोर्टल पर आमंत्रित किए गए हैं। नगराधीश अजय सिंह ने बताया कि जिला प्रशासन का प्रयास है कि पात्र विद्यार्थियों का ज्यादा से ज्यादा जांच पंजीकरण हो, ताकि योजना के तहत 10वीं कक्षा उत्तीर्ण करने के

उपरांत सरकारी अथवा निजी शिक्षण संस्थाओं में उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुसूचित जाति व पिछड़ा वर्ग के विद्यार्थी इस योजना का लाभ उठा सकें। सरकार के निर्देशानुसार इस योजना का लाभ उठाने के लिए पंजीकरण करने वाले विद्यार्थियों का संबंधित संस्था के नोडल अधिकारी द्वारा वेरिफिकेशन की जाएगी। इसके बाद जिला नोडल अधिकारी व नगराधीश इन्हें वेरिफाई करेंगे। इसके बाद योजना की राशि पंजीकरण करवाने वाले विद्यार्थियों के बैंक खातों में हस्तांतरित करेंगे।

## महर्षि मार्कण्डेय विश्वविद्यालय, मुलाना, अंबाला में प्रतिभा का लोहा मनवाया अंतर-विश्वविद्यालय युवा महोत्सव में एमएम कॉलेज के विद्यार्थियों ने लहराया जीत का परचम, किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज फतेहाबाद

महर्षि मार्कण्डेय विश्वविद्यालय, मुलाना, अंबाला में आयोजित अंतर-विश्वविद्यालय युवा महोत्सव में मनोहर मेमोरियल कॉलेज फतेहाबाद के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। संगीत एवं थिएटर की विभिन्न विधाओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यार्थियों ने चौधरी देवी लाल विश्वविद्यालय का गौरव बढ़ाया। संगीत विभाग के डॉ.



फतेहाबाद। अंतर-विश्वविद्यालय युवा महोत्सव में एमएम कॉलेज के विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते अतिथिगण। फोटो: हरिभूमि

अनिल शर्मा के कुशल निर्देशन में टीम ने कड़े मुकाबले के बीच

विभिन्न मुकाबलों में बाजी मारी। एमएम कॉलेज के विद्यार्थियों ने

### कड़ी मेहनत से मिली उपलब्धि : बत्रा

कॉलेज पहुंचने पर एमएम एजुकेशन सोसायटी के चेयरमैन आत्मप्रकाश बत्रा, प्रधान राजीव बत्रा, उपप्रधान अशोक कुमार तनेजा, महासचिव विनोद कुमार मेहता, कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा, बीएड कॉलेज उपप्रधान संजय बत्रा, प्राचार्य डॉ. गुरचरण बंस सहित प्रबंधन समिति सदस्यों ने संगीत विभाग से डॉ. सीमा शर्मा, डॉ. अनिल शर्मा, निमित्त सचदेवा, सावन कुमार व सभी विद्यार्थियों को बधाई दी। प्रधान राजीव बत्रा ने कहा कि विद्यार्थियों की यह उपलब्धि उनकी कड़ी मेहनत और विभाग के सही मार्गदर्शन का परिणाम है। कॉलेज प्रबंधन मंडलिय में भी ऐसी रचनात्मक गतिविधियों के लिए हर संभव सहयोग प्रदान करता रहेगा।

वेस्टर्न ग्रुप साँग और फोक ऑर्केस्ट्रा में जहाँ प्रथम स्थान हासिल किया वहीं वेस्टर्न वोकल सोलो, वेस्टर्न

इंस्ट्रुमेंटल तथा क्लासिकल इंस्ट्रुमेंटल में चतुर्थ स्थान हासिल कर फतेहाबाद का नाम रोशन किया।

## दिव्यांग कर्मचारियों की सेवा-आयु 60 वर्ष बहाल करने की मांग

टीम उमंग ने विधायकों को ज्ञापन सौंपने शुरू किए

हरिभूमि न्यूज सिरसा

विकलांग संघ उमंग द्वारा प्रदेश में कार्यरत दिव्यांग कर्मचारियों की सेवा-आयु 60 वर्ष पुनः बहाल करने की मांग को लेकर अभियान तेज कर दिया गया है। टीम उमंग के प्रदेशाध्यक्ष बंसी लाल झोरड़ तथा संस्थापक सुभाष कुलरिया के नेतृत्व में हरियाणा प्रदेश के सभी वर्तमान विधायकों को ज्ञापन सौंपने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।



सिरसा। टीम उमंग विधायक को सौंपते हुए। फोटो: हरिभूमि

### विधानसभा में मुद्दा उठाने की मांग

संघ के पदाधिकारियों ने जानकारी दी कि कल प्रदेश के कुछ विधायकों जिन में नारनौद से विधायक ओम प्रकाश यादव, पटौदी की विधायक विमला चौधरी, नारनौद के विधायक जसवीर पेटवार, हिसार से विधायक चंद्र प्रकाश कर्नाल से विधायक जगमोहन आनंद आदि की व्यक्तिगत रूप से ज्ञापन सौंपा गया है, जबकि शेष बचे हुए विधायकों को भी जल्द ही उमंग की जिला इकाइयों द्वारा ज्ञापन सौंपे जाएंगे। संघठन का उद्देश्य है कि विधानसभा में इस मुद्दे को प्रामाणी ढंग से उठाया जाए और मुख्यमंत्री से सकारात्मक हस्तक्षेप कराया जाए।



**निवेश मंत्रा**  
**बिजनेस डेस्क**

इस समय सोना निवेश का बढ़िया विकल्प बनकर उभर रहा है। जेन जी और मिलेनियल्स यानी युवा भारतीयों का सोने पर भरोसा मजबूत बना हुआ है, लेकिन इसे खरीदने का तरीका धीरे-धीरे बदल रहा है। स्मिप्टन पल्सएआई के सर्वे में सामने आया है कि सोने की खरीद अब अधिक व्यक्तिगत और छोटी रकम/मात्रा में होने लगी है। 18-39 वर्ष के 5,000 उपभोक्ताओं पर आधारित इस अध्ययन के अनुसार पारंपरिक, परिवार-केंद्रित खरीदारी की जगह अब तर्क-आधारित और व्यक्तिगत फैसलों का महत्व बढ़ रहा है। जेन जी और मिलेनियल्स सोने की खरीद को अब शादी-समारोह से आगे बढ़कर व्यक्तिगत माइलस्टोन और पहली सैलरी जैसे शुरुआती निवेश के रूप में देख रहे हैं।

**सुरक्षा के मामले में पहली पसंद**

आधुनिक निवेश विकल्पों की बढ़ती पहुंच के बावजूद युवा भारतीयों के लिए सोना अब भी सबसे भरोसेमंद निवेश बना हुआ है। सर्वे के अनुसार यदि आज 25,000 रुपये निवेश करने हों तो 61.9% उत्तरदाता सोने को चुनेंगे। यह आंकड़ा म्यूचुअल फंड (16.6%), फिक्स्ड डिपॉजिट (13%), शेयर बाजार (6.6%) और क्रिप्टो (1.9%) से काफी आगे है। आर्थिक अनिश्चितता के समय भी सोने पर भरोसा कायम है। 65.7% लोगों ने कहा कि बैंक बचत, म्यूचुअल फंड या इक्विटी की तुलना में सोना उन्हें सबसे सुरक्षित विकल्प लगता है। यह ट्रेंड दशांता है कि जेन जी और मिलेनियल्स दोनों के लिए सोना अब भी वित्तीय सुरक्षा का प्रमुख सहारा बना हुआ है।

**छोटी खरीदारी बन रही नया ट्रेंड**

सर्वे से स्पष्ट संकेत मिलता है कि अब सोने की बड़ी और कम अंतराल वाली खरीदारी से हटकर छोटी और नियमित खरीदारी का रुझान तेजी से बढ़ रहा है। हाल की 61.9% खरीद 5 ग्राम से कम की रही, जिसमें 27.5% लोगों ने 2 ग्राम से कम और 34.4% ने 2 से 5 ग्राम के बीच सोना खरीदा। अब 42% परिवार समय-समय पर छोटी मात्रा में सोना खरीदना पसंद कर रहे हैं, जबकि 58% अभी भी एकमुश्त और अवसर आधारित खरीद करते हैं।

24.3% लोगों ने अपनी पहली सैलरी या व्यक्तिगत आय के बाद पहली बार सोना खरीदा, जबकि 23.9% ने इसे निवेश के रूप में चुना। यह ट्रेंड पीढ़ियों के व्यवहार में अंतर भी दिखाता है। जेन जी छोटे और व्यक्तिगत माइलस्टोन से सोने की खरीद शुरू कर रहे हैं, जबकि मिलेनियल्स इसे जीवन की बड़ी घटनाओं और दीर्घकालिक सुरक्षा से जोड़कर देखते हैं।

# जेन जी और मिलेनियल्स की पहली पसंद बना सोना



**खरीद के बाद पछतावा भी बड़ा संकेत**

सर्वे की सबसे महत्वपूर्ण बात यह सामने आई कि सोना खरीदने के बाद बड़ी संख्या में युवा उपभोक्ता असमंजस या पछतावा महसूस करते हैं। करीब 67.1% उत्तरदाताओं ने माना कि उन्हें अवसर या कमी-कमी सोना खरीदने के बाद पछतावा हुआ है। इसके पीछे सबसे बड़ी वजह खरीदी गई कीमत (38.9%) रही, जबकि 33.5% लोगों ने ज्वेलरी, डिजाइन या डिजिटल गोल्ड जैसे फॉर्मेट को लेकर भ्रम को कारण बताया। वहीं 18.8% ने पर्याप्त जानकारी के अभाव को जिम्मेदार ठहराया। यह ट्रेंड दिखाता है कि सोने पर भरोसा मजबूत है, लेकिन खरीद प्रक्रिया को लेकर युवाओं का आत्मविश्वास अभी भी पूरी तरह विकसित नहीं हुआ है।

**परिवार की भूमिका में महत्वपूर्ण**

निवेश के मामले में परिवार की भूमिका अभी भी महत्वपूर्ण है, लेकिन सोने की खरीद के फैसले अब तेजी से व्यक्तिगत होते जा रहे हैं। सर्वे के मुताबिक 66.7% उत्तरदाताओं ने कहा कि आज सोना खरीदना मुख्य रूप से व्यक्तिगत और स्वयं परित निर्णय बन चुका है, न कि केवल पारिवारिक प्रभाव से लिया गया फैसला। 42.3% लोगों ने बताया कि उनके घर में हाल की सोने की खरीद की पहल उन्होंने खुद की, जबकि 40% ने माता-पिता या बड़े परिवार के सदस्यों को इसका श्रेय दिया। यह बदलाव पीढ़ियों के बीच स्पष्ट अंतर को दिखाता है। जेन जी अब कब और कैसे सोना खरीदना है, इसका फैसला खुद लेने में अधिक आत्मविश्वास दिखा रहे हैं और इसे व्यक्तिगत वित्तीय निर्णय मानते हैं। वहीं, मिलेनियल्स अब भी गोल्ड को परिवार की योजना और दीर्घकालिक सुरक्षा के नजरिए से देखते हैं, जहां खरीदारी सामूहिक प्राथमिकताओं से प्रभावित रहती है।

**अब शादियों तक सीमित नहीं**

दिलचस्प बात यह है कि पहली बार सोना खरीदना अब केवल शादी जैसे अवसरों तक सीमित नहीं रहा। 24.3% लोगों ने अपनी पहली सैलरी या व्यक्तिगत आय के बाद पहली बार सोना खरीदा, जबकि 23.9% ने इसे निवेश के रूप में चुना। यह ट्रेंड पीढ़ियों के व्यवहार में अंतर भी दिखाता है। जेन जी छोटे और व्यक्तिगत माइलस्टोन से सोने की खरीद शुरू कर रहे हैं, जबकि मिलेनियल्स इसे जीवन की बड़ी घटनाओं और दीर्घकालिक सुरक्षा से जोड़कर देखते हैं।

**सोने की खरीद में डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग बढ़ा है। इसके बावजूद सोने की खरीदारी में अभी भी पारंपरिक चैनल्स पर भरोसा अधिक है। सर्वे के अनुसार, 38.3% लोग सबसे अधिक सोना बड़ी ब्रांडेड ज्वेलरी चैन से खरीदते हैं, जबकि 34.7% उपभोक्ता स्थानीय ज्वेलर पर भरोसा करते हैं। इसके विपरीत, केवल 5.2% लोग ही ऑनलाइन प्लेटफॉर्म या ऐप के जरिए सोना खरीद रहे हैं। खरीद से जुड़ी चिंताओं में शुद्धता और प्रामाणिकता सबसे बड़ी चिंता के रूप में सामने आई, जिसे 49.4% उत्तरदाताओं ने प्रमुख कारण बताया।**

# महंगाई के दौर में बच्चों के लिए बनाएं फंड उच्च शिक्षा के लिए करें मजबूत प्लानिंग

**तैयारी**  
**बिजनेस डेस्क**  
आज के दौर में शिक्षा केवल एक आवश्यकता नहीं, बल्कि भविष्य की सबसे बड़ी पूंजी बन चुकी है, लेकिन इसके साथ स्कूल और कॉलेज की फीस सामान्य महंगाई दर से कहीं ज्यादा तेजी से बढ़ रही है। इंटरनेशनल बोर्ड, प्रोफेशनल कोर्स, विदेश में पढ़ाई, हॉस्टल और रहने-खाने का खर्च ये सभी मिलकर उच्च शिक्षा को बेहद महंगा बना देते हैं। ऐसे में माता-पिता के लिए यह जरूरी हो गया है कि वे समय रहते अपने बच्चों की पढ़ाई के लिए व्यवस्थित और दीर्घकालिक वित्तीय योजना बनाएं। अवसर देखा जाता है कि माता-पिता एक अनुमानित रकम तक कर लेते हैं और हर महीने एसआईपी शुरू कर देते हैं। यह एक अच्छा कदम है, लेकिन सवाल यह है कि क्या केवल एसआईपी पर निर्भर रहना पर्याप्त है? बदलते आर्थिक हालात और शिक्षा महंगाई को देखते हुए जवाब है नहीं। जरूरत है एक संतुलित, बहुआयामी और समयबद्ध रणनीति की।

**अन्य खर्चों को भी जोड़ें**  
अक्सर माता-पिता केवल ट्यूशन फीस को ध्यान में रखकर फंड बनाते हैं, जबकि वास्तविक खर्च इससे कहीं अधिक होता है। विशेषकर विदेश में पढ़ाई के मामले में रहने और खाने का खर्च, हेल्थ इंशूरेंस, यात्रा खर्च, लैपटॉप और अन्य गैजेट्स, एलिकेशन फीस, इंटरनेट या प्रोजेक्ट खर्च इन सभी खर्चों को जोड़कर ही वास्तविक लक्ष्य तय करें। विदेश में पढ़ाई का खर्च तो डॉलर या अन्य विदेशी मुद्रा में होने के कारण और भी बढ़ सकता है।

**एजुकेशन लोन से न घबरायें**

कई माता-पिता एजुकेशन लोन को नकारात्मक नजर से देखते हैं, लेकिन यह सोच हमेशा सही नहीं होती। यदि समझदारी से लिया जाए, तो एजुकेशन लोन रिटायरमेंट सेविंग्स को बचाने में मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास शिक्षा और रिटायरमेंट दोनों के लिए सीमित फंड है, तो शिक्षा के लिए आंशिक लोन लेकर आप अपने रिटायरमेंट कॉर्पस को सुरक्षित रख सकते हैं। इसके अलावा, एजुकेशन लोन पर टैक्स लाभ भी मिलता है और पढ़ाई पूरी होने के बाद बचे हुए चुकाने में योजनाएं दे सकते हैं।

**रिटायरमेंट से समझौता न करें**

बच्चों की पढ़ाई महत्वपूर्ण है, लेकिन अपनी रिटायरमेंट सुरक्षा को नजर अंदाज करना भविष्य में आर्थिक संकट पैदा कर सकता है। शिक्षा के लिए आप लोन ले सकते हैं, लेकिन रिटायरमेंट के लिए नहीं। इसलिए दोनों लक्ष्यों में संतुलन बनाना जरूरी है।

**नियमित समीक्षा करें**  
हर साल अपनी योजना की समीक्षा करें। यदि आपकी आय बढ़ती है, तो SIP की राशि भी बढ़ाएं। अगर लक्ष्य की लागत बढ़ती है या बच्चे की रुचि अलग दिशा में जाती है, तो योजना में संशोधन करें।

**अनुशासन ही सफलता की कुंजी**

बढ़ती महंगाई के इस दौर में बच्चों की उच्च शिक्षा के लिए पढ़ने से तैयारी करना अनिवार्य हो गया है। केवल बचत नहीं, बल्कि स्मार्ट निवेश, जोखिम प्रबंधन और समय पर समीक्षा ही मजबूत शिक्षा फंड का आधार बनते हैं। जल्दी शुरुआत, विविध निवेश, महंगाई का सही अनुमान और जरूरत पड़ने पर एजुकेशन लोन पर सभी कदम मिलकर आपको बच्चे के सपनों को साकार कर सकते हैं।

# प्राइवेट नौकरी वाले जान लें अहम टिप्स आर्थिक रूप से रहेंगे मजबूत

- ▶ अपने वेतन का करीब 20 फीसदी शुरू से ही निवेश करें
- ▶ अपना बजट बनाएं, लक्ष्य तय करें और गैरजरूरी खर्चों से बचें
- ▶ सैलरी 10% बढ़ती है, तो कम से कम 5% अतिरिक्त निवेश करें
- ▶ व्यक्तिगत हेल्थ इंशूरेंस जरूर लें, यह बीमारी में काम आएगा



**प्राइवेट सेक्टर में नौकरी करने वाले लाखों युवाओं के लिए करियर की शुरुआत उत्साह और सपनों से भरी होती है। अच्छी सैलरी, कॉर्पोरेट लाइफस्टाइल और तेजी से बढ़ते अवसर आकर्षित करते हैं, लेकिन इस चमक-दमक के पीछे एक सच्चाई भी है। प्राइवेट नौकरी में सरकारी कर्मचारियों जैसी पेंशन, स्थायी सुरक्षा या व्यापक सामाजिक लाभ अवसर उपलब्ध नहीं होते। ऐसे में यदि वित्तीय योजना मजबूत न हो, तो भविष्य अत्यधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है। करियर की शुरुआत में ही छोटी वित्तीय गलतियां समय के साथ बड़ी समस्या बन जाती हैं। इसलिए जरूरी है कि शुरुआत से ही सतर्क रहें और कुछ सामान्य लेकिन गंभीर वित्तीय मूल्यों से बचें।**

**अनियंत्रित जीवनशैली की शुरुआत**  
अक्सर युवा नौकरी लगते ही खर्च की आजादी का आनंद लेने लगते हैं। सैलरी आते ही किराया, घुमना-फिरना, गैजेट्स और ऑनलाइन शॉपिंग पर पैसा खर्च हो जाता है। लेकिन यदि आय और खर्च का स्पष्ट बजट न हो, तो बचत पीछे छूट जाती है। वित्तीय स्थिरता की पहली शर्त है बजट बनाना। 50-30-20 फॉर्मूला एक आसान तरीका है। इसमें 50% आय जरूरी खर्चों के लिए, 30% लाइफस्टाइल और शोक के लिए तथा 20% बचत और निवेश के लिए रखा जाता है। समस्या तब होती है जब लोग बचत वाले हिस्से को टाल देते हैं। कई बार दिखाने या सामाजिक दबाव में जरूरत से ज्यादा खर्च कर बैठते हैं। याद रखें, कमाई से ज्यादा जरूरी है पैसे का प्रबंधन।

**वेतन बढ़ा, बचत नहीं**

प्राइवेट सेक्टर में समय-समय पर इंक्रीमेंट और प्रमोशन मिलते हैं। लेकिन अक्सर देखा गया है कि वेतन बढ़ते ही खर्च भी उसी अनुपात में बढ़ जाता है। इसे लाइफस्टाइल इन्फ्लेशन कहते हैं। नई कार, महंगा मोबाइल, बांडेड कफ़े, बार-बार ट्रैवल ये सब बढ़ती आय के साथ जुड़ जाते हैं। नतीजा यह होता है कि बचत की दर स्थिर ही रहती है या घट जाती है। समझदारी यह है कि हर वेतन वृद्धि के साथ निवेश भी बढ़ाया जाए।

**सुझाव**  
**बिजनेस डेस्क**

**निवेश को टालना**

अभी तो करियर की शुरुआत है, बाद में निवेश करेंगे यह सोच सबसे खतरनाक है। निवेश में समय सबसे बड़ा हथियार है। जितनी जल्दी शुरुआत करेंगे, उतनी ही कंपाउंडिंग का फायदा मिलेगा। मान लीजिए कोई व्यक्ति 25 साल की उम्र से हर महीने 5,000 रुपये एसआईपी में निवेश करता है और दूसरा 35 साल की उम्र से 10,000 रुपये। लंबे समय में अर्थिक स्थिति का फंड अधिक हो सकता है, क्योंकि उसे 10 साल का अतिरिक्त समय मिला। प्राइवेट नौकरी में पेंशन की गारंटी नहीं होती। इसलिए रिटायरमेंट फंड बनाना आपको जिम्मेदारी है। म्यूचुअल फंड एसआईपी, पीपीएफ, एनपीएस या अन्य लंबी अवधि के साधनों में नियमित निवेश जरूरी है।

**इमरजेंसी फंड की अनदेखी**

प्राइवेट सेक्टर में नौकरी की स्थिरता सीमित हो सकती है। अचानक छंटनी, कंपनी बंद होना या व्यक्तिगत कारणों से नौकरी छोड़नी पड़ सकती है। ऐसे समय में यदि इमरजेंसी फंड न हो, तो आपको कर्ज लेना पड़ सकता है। अक्सर युवा नौकरी लगते ही खर्च की आजादी का आनंद लेते लगते हैं। सैलरी आते ही किराया, घुमना-फिरना, गैजेट्स और ऑनलाइन शॉपिंग पर पैसा खर्च हो जाता है। लेकिन यदि आय और खर्च का स्पष्ट बजट न हो, तो बचत पीछे छूट जाती है। वित्तीय स्थिरता की पहली शर्त है बजट बनाना। 50-30-20 फॉर्मूला एक आसान तरीका है। इसमें 50% आय जरूरी खर्चों के लिए, 30% लाइफस्टाइल और शोक के लिए तथा 20% बचत और निवेश के लिए रखा जाता है। समस्या तब होती है जब लोग बचत वाले हिस्से को टाल देते हैं। कई बार दिखाने या सामाजिक दबाव में जरूरत से ज्यादा खर्च कर बैठते हैं। याद रखें, कमाई से ज्यादा जरूरी है पैसे का प्रबंधन।

**बीमा को हल्के में लेना**

कई लोग सोचते हैं कि कंपनी द्वारा दिया गया ग्रुप हेल्थ इंशूरेंस पर्याप्त है। लेकिन नौकरी बदलते ही यह सुविधा खत्म हो सकती है। इसलिए व्यक्तिगत हेल्थ इंशूरेंस लेना जरूरी है। इसके अलावा, यदि परिवार आप पर निर्भर है, तो टर्म लाइफ इंशूरेंस अनिवार्य है। यह कम प्रीमियम में बड़ी सुरक्षा देता है।

**कर्ज का गलत इस्तेमाल**

क्रेडिट कार्ड का अत्यधिक उपयोग और पर्सनल लोन लेना भी बड़ी वित्तीय गलती है। 18% से 36% तक ब्याज दर आपको बचत को खम कर सकती है। कर्ज लें तो केवल जरूरी जरूरतों के लिए, जैसे होम लोन।

**अनुशासन ही असली सुरक्षा**

प्राइवेट नौकरी में अक्सर बहुत है, लेकिन जोखिम भी कम नहीं। यहां भविष्य की सुरक्षा आपको अपने हाथ में है। बजट बनाना, लाइफस्टाइल पर नियंत्रण, समय पर निवेश, पर्याप्त बीमा और इमरजेंसी फंड ये पांच स्तंभ आपकी आर्थिक मजबूती की नींव हैं। वहीं, आज का अनुशासन आपको आर्थिक स्वतंत्रता और मानसिक शांति दे सकता है।

# शेयर बाजार की बदहाली से इक्विटी म्यूचुअल फंड में घटा निवेश

**जानकारी**  
**बिजनेस डेस्क**

शेयर बाजार में इतने दिनों उठा-पटक का दौर चल रहा है। किसी दिन शेयर बाजार का सूचकांक कुल्लावे भरते हुए ऊपर चढ़ जाता है तो किसी दिन जमीन पर लोटने लगता है। तभी तो इस साल के पहले महीने यानी जनवरी 2026 में इक्विटी म्यूचुअल फंड में निवेश थोड़ा कम हुआ। स्थिति यह रही कि इस महीने गोल्ड ईटीएफ में इक्विटी म्यूचुअल फंड के मुकाबले ज्यादा निवेश हुआ। एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स ऑफ इंडिया (एफएमएफआई) के आंकड़ों के मुताबिक जनवरी महीने के दौरान इक्विटी म्यूचुअल फंड्स में 24,028 करोड़ रुपये आए। इससे एक महीने पहले यानी दिसंबर 2025 के दौरान 28,054 करोड़ रुपये आए थे। मतलब कि इस महीने निवेश में 14% की कमी आई है। यदि साल दर साल के आधार पर देखें तो

जनवरी 2025 की तुलना में इस साल जनवरी में यह निरावट 39% रही है। पिछले साल जनवरी के दौरान इस फंड में 39,687 करोड़ रुपये का निवेश हुआ था।

इक्विटी फंड्स में कौन पहली पसंद जनवरी के दौरान अलग-अलग तरह के इक्विटी फंडों में, फ्लेक्सिबल फंड निवेशकों की पहली पसंद बने रहे। इनमें सबसे ज्यादा 7,672 करोड़ रुपये का निवेश आया। इसके बाद मिडकैप फंड में 3,185 करोड़ रुपये और लार्ज एंड मिड-कैप फंड में 3,181 करोड़ रुपये का निवेश आया। स्मॉलकैप फंड में 2,942 करोड़ रुपये आए, लेकिन

इंटरएक्सचेंज फंड से निवेशकों ने 593 करोड़ रुपये निकाल लिए। अगर पिछले महीने से तुलना करें, तो फेब्रुअरी फंड में निवेश 47% बढ़ा। दिसंबर 2025 में इनमें 1,056 करोड़ रुपये आए थे, जो जनवरी 2026 में बढ़कर 1,556 करोड़ रुपये हो गए। लार्जकैप फंड और सेक्टर/थीमेटिक फंड में भी पिछले महीने की तुलना में क्रमशः 28% और 10% ज्यादा निवेश आया। वहीं, मिड-कैप और स्मॉल-कैप फंड में निवेश पिछले महीने के मुकाबले 24% और 23% घटा गया।

**डेट फंड का चला जादू**

जनवरी 2026 के दौरान डेट फंड में 74,827 करोड़ रुपये का निवेश आया। यह अच्छी खबर है क्योंकि पिछले दो महीनों (नवंबर और दिसंबर 2025) में डेट फंड से कुल 1.58 लाख करोड़ रुपये बाहर चले गए थे। पिछले साल जनवरी की तुलना में इस साल डेट फंड में निवेश 42% कम रहा, जब 1.28 लाख करोड़ रुपये आए थे। डेट फंड की 16 अलग-अलग श्रेणियों में से, ओवरनाइट फंड में सबसे ज्यादा 46,280 करोड़ रुपये का निवेश आया। वहीं, कॉर्पोरेट बॉन्ड फंड में

- ▶▶ गोल्ड ईटीएफ में निवेश 106% बढ़ा
- ▶▶ शेयर बाजार में इन दिनों खूब दिख रही उठापटक
- ▶▶ आम निवेशकों का सेंटिमेंट प्रभावित हुआ

तुलना में क्रमशः 28% और 10% ज्यादा निवेश आया। वहीं, मिड-कैप और स्मॉल-कैप फंड में निवेश पिछले महीने के मुकाबले 24% और 23% घटा गया।

**हाइब्रिड फंड में भी रौनक**

वहीं जनवरी महीने के दौरान हाइब्रिड फंड में 17,356 करोड़ रुपये का निवेश आया। यह दिसंबर 2025 के 10,755 करोड़ रुपये की तुलना में 61% ज्यादा है। पिछले साल जनवरी 2025 की तुलना में यह आंकड़ा 98% बढ़ा है, जब 8,767 करोड़ रुपये का निवेश आया था। हाइब्रिड फंड की छह श्रेणियों में से, मल्टी-सेक्टर एलोकेशन फंड में सबसे ज्यादा 10,485 करोड़ रुपये का निवेश आया। इसके बाद आर्बिट्रज फंड में 3,293 करोड़ रुपये आए। आर्बिट्रज फंड

में तो पिछले महीने के मुकाबले निवेश में 2,507% की भारी बढ़ोतरी हुई, जो दिसंबर 2025 में सिर्फ 126 करोड़ रुपये था। हालांकि, इक्विटी सेविंग्स फंड और कंजरवेटिव हाइब्रिड फंड में पिछले महीने के मुकाबले क्रमशः 81% और 35% की निरावट आई।

**ईटीएफ में खूब हुआ निवेश**

अन्य स्कीमों, जिनमें ईटीएफ और इंडेक्स फंड जैसे पैसिव फंड शामिल हैं, में जनवरी में 39,954 करोड़ रुपये का निवेश आया। यह दिसंबर 2025 के 26,723 करोड़ रुपये से 50% ज्यादा है। गोल्ड ईटीएफ में तो सबसे ज्यादा 24,039 करोड़ रुपये का निवेश आया, जो पिछले महीने के मुकाबले 106% ज्यादा है। हो सकता है कि सोने की कीमतों में तेज बढ़ोतरी की वजह से निवेशक इस ओर आकर्षित हुए। अन्य ईटीएफ में 15,005 करोड़ रुपये का निवेश आया। विदेशों में निवेश करने वाले फंड-ऑफ-फंड में भी भारी उछाल देखा गया।

# चालीस की उम्र में कर रहे हैं रिटायरमेंट प्लानिंग तो अपना लें ये अहम टिप्स

**शुरुआत**  
**बिजनेस डेस्क**

रिटायरमेंट प्लानिंग अक्सर लोग 50 की उम्र के बाद शुरू करने की सोचते हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि 40 की उम्र यह मोड़ है, जहां से भविष्य की आर्थिक सुरक्षा की असली तैयारी शुरू होती है। यह उम्र आमतौर पर करियर का सबसे स्थिर और आय का सबसे मजबूत दौर होता है। आमदनी अपने शिखर की ओर बढ़ रही होती है, लेकिन साथ ही जिम्मेदारियां भी बढ़ जाती हैं। बच्चों की पढ़ाई, होम लोन की ईएमआई, माता-पिता की देखभाल और जीवनशैली के खर्च बढ़ रहे हैं। ऐसे में यदि आपने उस तक रिटायरमेंट के बारे में गंभीरता से नहीं सोचा है, तो अब वक्त है इसे प्राथमिकता देने का। 40 की उम्र में रिटायरमेंट प्लानिंग का मतलब है सीमित समय में अधिक प्रभावी रणनीति अपनाना। आपके पास अब 20-25 साल का कार्यकाल बचा हो सकता है। इस दौरान निवेश, अनुशासन और जोखिम प्रबंधन से आप एक मजबूत रिटायरमेंट कॉर्पस तैयार कर सकते हैं। सबसे पहले अपनी आय, खर्च, ईएमआई, मौजूदा निवेश और बीमा की स्थिति को स्पष्ट रूप से समझें। हर महीने कितना पैसा बचता है और कितना खर्च होता है, इसका विस्तृत विश्लेषण करें। इसके साथ ही महंगाई दर, भविष्य के मेडिकल खर्च और रिटायरमेंट के बाद की जीवनशैली को ध्यान में रखते हुए यह अनुमान लगाएं कि आपको कितनी रकम की जरूरत होगी। विशेषज्ञ मानते हैं कि रिटायरमेंट के बाद भी वर्तमान खर्च का कम से कम 70-80% हर महीने चाहिए होगा।



**रिटायरमेंट को प्राथमिकता बनाएं**

अक्सर लोग बच्चों की पढ़ाई या घर खरीदने को प्राथमिकता देते हैं और रिटायरमेंट को टालते रहते हैं। लेकिन याद रखें, बच्चों को शिक्षा के लिए लोन मिल सकता है, रिटायरमेंट के लिए नहीं। इंडीएफ, पीपीएफ, एनपीएस और म्यूचुअल फंड एसआईपी जैसे साधनों में नियमित निवेश बढ़ाएं। कोशिश करें कि अपनी आय का कम से कम 15-25% हिस्सा रिटायरमेंट के लिए सुरक्षित रखें। यदि संभव हो तो हर साल आय बढ़ने के साथ निवेश राशि भी बढ़ाएं।

**महंगे कर्ज से जल्दी छुटकारा पाएं**

क्रेडिट कार्ड और पर्सनल लोन पर 12% से 24% तक ब्याज देना आपकी संपत्ति निर्माण की क्षमता को कमजोर करता है। ऐसे कर्ज को प्राथमिकता से खत्म करें। होम लोन अपेक्षाकृत सस्ता होता है, लेकिन यदि अतिरिक्त राशि उपलब्ध हो तो प्री-पेमेंट जरूर करें। कर्ज मुक्त जीवन रिटायरमेंट की दिशा में बड़ा कदम है।

**इमरजेंसी फंड बनाना न मूलें**

रिटायरमेंट निवेश के साथ-साथ एक मजबूत इमरजेंसी फंड होना भी जरूरी है। कम से कम 6 से 9 महीने के खर्च के बराबर राशि सेविंग अकाउंट या लिक्विड फंड में रखें। यह फंड अचानक नौकरी छूटने, बीमारी या किसी अप्रत्याशित खर्च के समय सुरक्षा कवच का काम करेगा। इससे आपको निवेश तोड़ने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

**टैक्स प्लानिंग से बचाएं बचत**

सही टैक्स प्लानिंग से आप अपनी निवेश क्षमता बढ़ा सकते हैं। आयकर की धारा 80सी, एनपीएस में अतिरिक्त निवेश (80सीसी(1बी)), हेल्थ इंशूरेंस (80डी) और क्रेडिट लोन प्लानिंग का लाभ उठाएं। टैक्स बचत केवल बचत नहीं है, बल्कि आपके भविष्य के लिए अतिरिक्त निवेश का अवसर है।

**पर्याप्त बीमा सुरक्षा सुनिश्चित करें**

40 की उम्र में परिवार आप पर निर्भर होता है। इसलिए पर्याप्त र्म लाइफ इंशूरेंस जरूर लें, जो

कम से कम आपकी वार्षिक आय का 10-15 गुना हो। साथ ही, एक अच्छा हेल्थ इंशूरेंस प्लान भी रखें, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ मेडिकल खर्च तेजी से बढ़ते हैं। समय-समय पर अपनी पॉलिसी की समीक्षा करना भी जरूरी है। बच्चों की शिक्षा एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है, लेकिन इसे रिटायरमेंट की कीमत पर पूरा करना समझदारी नहीं है। शिक्षा के लिए अलग निवेश योजना बनाएं, जैसे कि इक्विटी म्यूचुअल फंड या वाइल्ड प्लान। ध्यान रखें कि लंबी उम्र एक बड़ा वित्तीय जोखिम है। यदि रिटायरमेंट फंड पर्याप्त नहीं होगा, तो बाद में आर्थिक निर्भरता की स्थिति बन सकती है।

**नियमित समीक्षा सफलता की कुंजी**

रिटायरमेंट प्लानिंग एक बार का निर्णय नहीं, बल्कि निरंतर प्रक्रिया है। हर साल अपने निवेश, खर्च और लक्ष्यों की समीक्षा करें। यदि आपकी आय बढ़ती है या जिम्मेदारियां कम होती हैं, तो निवेश की गति बढ़ाएं। पोर्टफोलियो में इक्विटी और डेट का संतुलन उम्र के अनुसार रखें। जैसे-जैसे रिटायरमेंट नजदीक आए, जोखिम कम करने जाएं।

**एसए रणनीति अपनाएं**

40 की उम्र में रिटायरमेंट प्लानिंग शुरू करना देर नहीं है, बल्कि आज अनुशासन और स्पष्ट रणनीति अपनाने। यही दिशा में उठाया गया कदम आपको आर्थिक स्वतंत्रता और सम्मानजनक जीवन दे सकता है। याद रखें, रिटायरमेंट कोई अंत नहीं, बल्कि जीवन का नया अध्याय है और इसकी तैयारी आज से ही शुरू होती है।

**खबर संक्षेप**

**हारे का सहारा ट्रस्ट ने बांटी व्हील चेयर**

सिरसा। उत्तराखंड प्रवासी समाज द्वारा आयोजित एक कार्यक्रम में समाजसेवा की मिसाल पेश करते हुए हारे का सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से जरूरतमंद सुमित निवासी मोचीवाली को व्हील चेयर भेंट की गई। कार्यक्रम में मौजूद लोगों ने इस पहल की सराहना करते हुए इसे मानवता की सच्ची सेवा बताया। व्हील चेयर मिलने से सुमित और उनके परिवार के चेहरे पर खुशी साफ झलक रही थी। ट्रस्ट के प्रधान मनीष सिंगला ने कहा कि जरूरतमंदों की सहायता करना ही उनका मुख्य उद्देश्य है और आगे भी ऐसे सेवा कार्य निरंतर जारी रहेंगे। हारे का सहारा चैरिटेबल ट्रस्ट हमेशा जरूरतमंदों के साथ खड़ा है। उन्होंने कहा कि समाज के सहयोग से ही ऐसे नेक कार्य संभव हो पाते हैं।

**भरतमिलाप कथा का किया वर्णन**

ओढां। श्री अखंड ज्योति हनुमान मंदिर ओढां में जारी 9 दिवसीय श्रीराम कथा व्यास आचार्य पवन कृष्ण ने केवल का वर्णन करते हुए कहा कि केवट का सौभाग्य देखिए भवान स्वयं दर्शन देने के लिए गंगा घाट पधारे तो केवट ने श्री राम के चरण धोकर और अपने जीवन को धन्य किया। श्री राम गंगा पार हुए और चित्रकूट में नाना लीला भगवान करते हैं, वहीं सुमंत्र बिना राम को साथ लिए जब अयोध्या में वापिस गए तो महाराज दशरथ श्री राम का वियोग नहीं सह पाए और राम राम कहते हुए भगवान के धाम को चले गए। अयोध्या में चारों तरफ शोक की लहर दौड़ गई।

**12वीं कक्षा की छात्राओं को दी विदाई**

चोपटा। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नाथूसरी कला में कक्षा 12वीं की छात्राओं के सम्मान में विद्यालय परिसर में विदाई समारोह हुआ। खंड शिक्षा अधिकारी सतवीर सिंह ढिढारिया ने छात्रों को परिश्रम लगान और मेहनत के साथ भविष्य की पढ़ाई पर अपने विचार रखें और जीवन की प्रत्येक चुनौती को धैर्य के साथ प्रगति के रास्ते पर चलने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम का शुरुआत मे कक्षा 12वीं की छात्राओं को तिलक लगाकर स्वागत किया गया। कार्यकारी प्रधानाचार्या सरिता चौधरी एवं प्रवक्ता दलबीर सिंह ने छात्राओं को जीवन में अनुशासन, परिश्रम और आत्मविश्वास को अपनाने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि विद्यालय में प्राप्त संस्कार और शिक्षा उनके भविष्य की मजबूत नींव हैं। कक्षा 12वीं की छात्राओं ने भी अपने विद्यालय जीवन के अनुभव साझा किए।

**धान खरीद में आहतियों का कमीशन घटने से रोष**

हरिभूमि न्यूज, सिरसा। हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के शहरी प्रधान कर्मीतों ने कहा कि सरकार ने धान खरीद का आहतियों का कमीशन इस बार 59.72 रुपए के बदेले 45.88 रुपए दिया है, जिससे व्यापारियों में काफी भारी रोष है, जबकि सरकार ने पिछले साल भी धान व गेहूं का कमीशन 55 रुपए प्रति क्विंटल दिया था। सरकार को आहतियों का धान का कमीशन 59.72 रुपए और ब्याज देना चाहिए। गर्ग ने कहा कि सरकार ने धान का कमीशन लगभग 4 महीने लेट व्यापारियों को देना शुरू किया है। सरकार ने घोषणा की थी आहतियों का कमीशन लेट होने पर व्यापारियों को ब्याज सहित कमीशन दिया जाएगा। सरकार ने कई महीने चक्कर लगवाने के बाद पूरा कमीशन देने की बजाय 45.88 रुपए प्रति क्विंटल कमीशन देने की शुरुआत की है, जोकि गलत है।

**जल्लोपुर में डीसी-एसपी का रात्रि प्रवास 24 को**

रतिया। हरियाणा सरकार के निर्देशानुसार रात्रि प्रवास के अंतर्गत उपमंडल रतिया के गांव जल्लोपुर के कान्युनिटी सेंटर, नजदीक आरोही मॉडल सीनियर सेकेण्डरी स्कूल में 24 फरवरी मंगलवार को सत्र 5 वजे से कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने बताया कि रात्रि प्रवास के दौरान जिला पुलिस प्रबल डॉ. विवेक भारती और उपनिवेश अधिकार सिंदेलत जैन ग्रामीणों से समन्वय स्थापित करते हुए उनकी समस्याओं से अवगत होकर उनका समाधान करवाएंगे।

# 325 किलोमीटर की पदयात्रा में नाचते गाते चले पदयात्री फतेहाबाद से खाटू श्याम के लिए ध्वजा लेकर रवाना हुआ श्रद्धालुओं का जत्था

■ राजस्थान के सीकर जिले में स्थित बाबा खाटू श्याम में आयोजित होने वाले फाल्गुनी लखी मेले में भाग लेने के लिए शनिवार को श्री श्याम प्रचार समिति का पैदल जत्था फतेहाबाद से रवाना हुआ। दर्जनों श्यामभक्तों के जत्थे में महिला, पुरुष और बच्चों भी शामिल थे। हाथों में ध्वजा लिए निकले इस जत्थे में श्यामभक्तों में जबरदस्त उत्साह नजर आ रहा था। यह यात्रा आज सुबह तहसील चौक स्थित श्री श्याम मंदिर में पूजा अर्चना करने के बाद रवाना हुई।



फतेहाबाद। खाटू श्याम के लिए हाथों में ध्वजा लेकर रवाना होता पैदल जत्था।

**हरिभूमि न्यूज**

**फतेहाबाद**

राजस्थान के सीकर जिले में स्थित बाबा खाटू श्याम में आयोजित होने वाले फाल्गुनी लखी मेले में भाग लेने के लिए शनिवार को श्री श्याम प्रचार समिति का पैदल जत्था फतेहाबाद से रवाना हुआ। दर्जनों श्यामभक्तों के जत्थे में महिला, पुरुष और बच्चों भी शामिल थे। हाथों में ध्वजा लिए निकले इस जत्थे में श्यामभक्तों में जबरदस्त उत्साह नजर आ रहा था। यह यात्रा आज सुबह तहसील चौक स्थित श्री श्याम मंदिर में पूजा अर्चना करने के बाद रवाना हुई।

**फतेहाबाद में दिखा था खाटू धाम जैसा नजारा**

बता दें कि इससे पूर्व 7 फरवरी को श्याम बाबा के फाल्गुनी महोत्सव के वार्षिक मेले के उपलक्ष्य में गांधी पुर्णिमा पर 7 फरवरी को फतेहाबाद में श्री श्याम प्रचार समिति द्वारा भव्य ध्वजा यात्रा निकाली गई थी। उस दिन फतेहाबाद में खाटू धाम जैसा भव्य नजारा देखने को मिला। शोभा यात्रा को लेकर पूरे शहर को रंग-बिरंगी लाइटों और स्वागत द्वारों से सजाया गया था। शोभा यात्रा के दौरान श्याम भक्त मजनों पर जमकर झूमते नजर आए। नीले घोड़े के रथ पर सवार श्याम बाबा यात्रा के आगे-आगे चल रहे थे। इससे पूर्व महिला मंडल की सदस्य 56 भोग का प्रसाद लेकर यात्रा को अग्रुवाई कर रही थी। श्रद्धालु गुलाल से होली खेलते हुए और श्याम मजनों पर झूमते हुए आगे बढ़ रहे थे।

फरवरी को खाटू श्याम पहुंचेगा। किलोमीटर का सफर तय कर 11 यह जत्था प्रतिदिन 30 से 35 दिन में खाटू दरबार पहुंचेगा।

**11 दिन की यात्रा के बाद 24 को खाटू पहुंचेंगे**

श्याम प्रचार समिति के नेतृत्व में शनिवार सुबह ही श्रद्धालु श्री श्याम मंदिर में एकत्रित होना शुरू हो गए। हाथों में गुलाबी रंग की ध्वजा लिए श्यामभक्त तहसील चौक से जवाहर चौक, डीएसपी रोड होते हुए गेशनल हाइवे पहुंचे। फतेहाबाद से रवाना हुए जत्थे का पहला विराम अरोहा में होगा। यह यात्रा प्रतिदिन 30 से 35 किलोमीटर की दूरी तय करेंगे और 11 दिन की यात्रा के बाद 24 फरवरी को खाटू श्याम पहुंचेंगे। 24 फरवरी को फाल्गुनी मेले के अवसर पर श्री श्याम बाबा का महोत्सव खाटू श्याम में धूमधाम से मनाया जाएगा। खाटू श्याम में 21 से 28 फरवरी तक लगने वाले लखी मेला में भण्डारा लगाया जाएगा। फतेहाबाद की ओर से श्री श्याम सेवा सदन फतेहाबाद के सामने मण्डा रोड पर 24 फरवरी से 28 फरवरी तक विशाल मण्डारा लगाया जाएगा। श्याम प्रचार समिति के प्रधान संजय गोयल ने बताया कि इस जत्थे में श्याम भक्त बालमुकुंद गर्ग, दीपक गर्ग, राजू सरदाना, राजन बोहा, तरुण गोयल, संदीप जाखड़, पंकज जैन, कृष्ण गर्ग व सतीश खटक विशेष रूप से भाग ले रहे हैं।



फतेहाबाद। श्याम भक्तों के पैदल जत्थे के आगे चलता रथ। फोटो : हरिभूमि

## सही करियर चयन के लिए आत्ममूल्यांकन, रुचि की पहचान, लक्ष्य निर्धारण जरूरी : डॉ. रविन्द्र

### महिला कॉलेज में करियर चयन के लिए सेमिनार का आयोजन

■ व्याख्यान छात्राओं को करियर के प्रति जागरूक करने की दिशा में एक सार्थक पहल सिद्ध हुआ



रतिया। कैरियर चयन के लिए आयोजित सेमिनार को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता।

**हरिभूमि न्यूज**

**रतिया**

शहीद दविन्द्र सिंह राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय, रतिया में स्नातक के बाद करियर के अवसर एवं करियर की योजना कैसे बनाएं विषयों पर व्याख्यान का आयोजन रोजगार प्रकोष्ठ द्वारा करवाया गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता सिरसा के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक एवं महाविद्यालय के पूर्व प्राचार्य डॉ. रविन्द्र पूरी रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य

उद्यमिता तथा कौशल आधारित पाठ्यक्रमों के अनेक अवसर उपलब्ध हैं। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि सही कैरियर चयन के लिए आत्ममूल्यांकन, रुचि की पहचान, लक्ष्य निर्धारण और समयबद्ध योजना बनाना अत्यंत आवश्यक है।

उन्होंने छात्राओं को निरंतर परिश्रम, अनुशासन और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। डॉ. पूरी ने कहा कि वर्तमान समय में केवल डिग्री ही नहीं, बल्कि कौशल, तकनीकी ज्ञान, संचार क्षमता और आत्मविश्वास सफलता की कुंजी हैं। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं ने विषय में गहरी रुचि दिखाई और इसे अत्यंत लाभकारी बताया। यह व्याख्यान छात्राओं को कैरियर के प्रति जागरूक करने की दिशा में एक सार्थक पहल सिद्ध हुआ। इस अवसर पर डॉ. बलकार सिंह, डॉ. सैन कुमार, डॉ. स्वाती, प्रो. विन्दु, प्रो. सरबजोत कौर भी उपस्थित रही।

**हरिभूमि न्यूज**

**भटूकलां**

दुकान से मशीनें चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए भटूकलां पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान कालुराम पुत्र जयबीर सिंह निवासी मानावाली के रूप में हुई है। थाना प्रभारी राधे श्याम ने बताया कि इस बारे पुलिस ने संदीप कुमार पुत्र भंवर सिंह निवासी गांव मानावाली की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायत में संदीप ने कहा था कि उसकी मानावाली बस अड्डा स्थित फर्नीचर की दुकान से पिछले दो महीनों के दौरान 8 मशीनें चोरी हो गई थी। चोरी हुई मशीनों में 4 स्क्रू ड्राइवर, 2 ड्रिल मशीनें तथा 2 ग्राइंडर शामिल हैं। शिकायतकर्ता के अनुसार उसने लगभग एक माह पूर्व कालुराम पुत्र जयबीर सिंह निवासी मानावाली को मजदूरी पर रखा था, जिसने करीब 10 दिन तक कार्य किया। उसे उक्त चोरी के संबंध में उसी पर संदेह था। शिकायत के आधार पर थाना भटू कलां में 13 फरवरी को केस दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान पुलिस टीम ने आरोपी कालुराम को काबू कर लिया है। रिकॉर्ड



भटूकलां। चोरी मामले में गिरफ्तार युवक।

के अवलोकन से ज्ञात हुआ कि आरोपी आदतन श्रेणी का है तथा उस पर पहले से थाना शहर फतेहाबाद में चोरी के पांच मुकदमे दर्ज हैं।

## पैदल यात्री संघ का जत्था श्रद्धा और उत्साह से खाटूधाम के लिए रवाना

**हरिभूमि न्यूज**

**सिरसा**

प्राचीन श्री श्याम मंदिर से शनिवार को श्री खाटू श्याम पैदल यात्री संघ का जत्था श्रद्धा और उत्साह के साथ खाटूधाम के लिए रवाना हुआ। संघ के प्रधान अमित बंसल ने बताया कि यह जत्था लगभग दस दिनों की पैदल यात्रा पूरी कर खाटू धाम पहुंचेगा। वहां बाबा श्याम के दर्शन कर श्रद्धालु सकुशल वापसी करेंगे। उन्होंने कहा कि संघ द्वारा प्रतिवर्ष यह यात्रा आयोजित की जाती है, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालु बड़-चटकर भाग लेते हैं। यात्रा का उद्देश्य केवल दर्शन ही नहीं, बल्कि सेवा, अनुशासन और आपसी भाईचारे की भावना को मजबूत करना भी है। रवानगी के समय भक्तों में विशेष उत्साह देखने को मिला। श्रद्धालु सिर पर ध्वज और कंधों पर निशान लेकर बाबा श्याम की धमाल गाते हुए आगे बढ़े। यात्रा के दौरान श्रद्धालु नियमों का पालन करते हुए



सिरसा। खाटू धाम के लिए पैदल श्रद्धालुओं का जत्था रवाना होते हुए। फोटो : हरिभूमि

एकजुट होकर चलते हैं और रास्ते में सेवा कार्य भी करते हैं। भक्तों का मानना है कि सच्चे मन से की गई पैदल यात्रा से मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं। इसी विश्वास और अटूट आस्था के साथ यह जत्था बाबा श्याम के दरबार की ओर रवाना हुआ।

## पुलिस ने गांव चिम्मो में गली-चौराहों पर लोगों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति किया जागरूक

■ 4 ड्रग पीड़ित व्यक्तियों को चिन्हित कर काउंसलिंग की और उन्हें नशा छोड़ने के लिए प्रेरित किया

■ आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक दवाएं उपलब्ध कराई गईं

**हरिभूमि न्यूज**

**रतिया**

नशे के विरुद्ध जागरूकता एवं पुनर्वास अभियान क्रम में एसआई सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम द्वारा गांव चिमो में व्यापक जनजागरूकता अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान टीम ने गांव के विभिन्न गली-चौराहों,



रतिया। विम्मो में ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करते हुए सुंदर मुनाफिर।

सार्वजनिक स्थलों तथा आमजन नुकसान पहुंचाता है, बल्कि परिवार और समाज की सामाजिक के बारे में विस्तार से जानकारी दी। ग्रामीणों को बताया गया कि नशा न

प्रभावित करता है। युवाओं को विशेष रूप से नशे से दूर रहने, सकारात्मक गतिविधियों में भाग लेने तथा किसी भी प्रकार के नशे की जानकारी तुरंत पुलिस या नशा मुक्ति टीम को देने के लिए प्रेरित किया गया। कार्यक्रम के दौरान टीम द्वारा 4 ड्रग पीड़ित व्यक्तियों को चिन्हित किया गया। उनकी व्यक्तिगत काउंसलिंग कर उन्हें नशा छोड़ने के लिए प्रेरित किया गया। इसके उपरांत उन्हें आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक दवाएं उपलब्ध कराई गईं तथा नियमित फॉलो-अप हेतु मार्गदर्शन दिया गया।

## ‘अनुभव से उपलब्धि तक’ ऑनलाइन संवाद पूर्व छात्र ने साझा किए सफलता के मंत्र

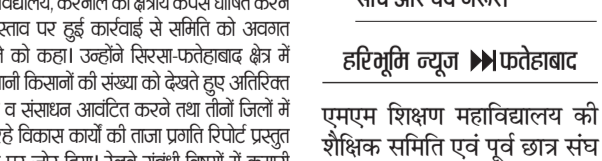
**संवाद**

कार्यक्रम का उद्देश्य वर्तमान विद्यार्थियों को पूर्व छात्रों के अनुभवों की कहानियों से रूबरू करवाना रहा

**हरिभूमि न्यूज**

**फतेहाबाद**

एमएम शिक्षण महाविद्यालय की शैक्षिक समिति एवं पूर्व छात्र संघ के संयुक्त तत्वावधान में 'अनुभव से उपलब्धि तक' विषय पर एक विशेष ऑनलाइन संवाद कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य वर्तमान विद्यार्थियों को पूर्व छात्रों के अनुभवों और सफलता की कहानियों से रूबरू करवाकर उनका मार्गदर्शन करना था।



फतेहाबाद। एमएम बीएड कॉलेज में ऑनलाइन संवाद में विद्यार्थियों को संबोधित करते मुख्य वक्ता। फोटो : हरिभूमि

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता महाविद्यालय के पूर्व छात्र अनिल इन्देल, टीजीटी फाइन आर्ट, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मताना रहे। उन्होंने अपने छात्र जीवन से लेकर

संवाद सत्र के दौरान विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी से संबंधित अनेक प्रश्न पूछे। विद्यार्थियों ने जानना चाहा कि तैयारी कैसे प्रारंभ करें, प्रतिदिन कितना अध्ययन करें, सही रणनीति क्या हो, असफलता के डर को कैसे दूर करें तथा आत्मविश्वास कैसे बनाए रखें। मुख्य वक्ता ने सभी प्रश्नों के उत्तर, व्यावहारिक और प्रेरणादायक उत्तर दिए। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित अध्ययन, समय प्रबंधन, निरंतर अभ्यास और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। अनिल इन्देल ने कहा कि सफलता रातों-रात नहीं मिलती, यह आपके छोटे-छोटे मगर किन्त प्रयासों का परिणाम होती है। डर को हवी न होने दें, बल्कि उसे अपनी शक्ति बनाएं। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय के कार्यक्रम प्रभारी ने मुख्य वक्ता का विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करने के लिए आभार व्यक्त किया। इस सत्र को विद्यार्थियों ने बेहद उत्साहजनक और मविष्य के लिए दिशा-निर्देशक बताया।

**प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी से संबंधित प्रश्न पूरे**

संवाद सत्र के दौरान विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी से संबंधित अनेक प्रश्न पूछे। विद्यार्थियों ने जानना चाहा कि तैयारी कैसे प्रारंभ करें, प्रतिदिन कितना अध्ययन करें, सही रणनीति क्या हो, असफलता के डर को कैसे दूर करें तथा आत्मविश्वास कैसे बनाए रखें। मुख्य वक्ता ने सभी प्रश्नों के उत्तर, व्यावहारिक और प्रेरणादायक उत्तर दिए। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित अध्ययन, समय प्रबंधन, निरंतर अभ्यास और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। अनिल इन्देल ने कहा कि सफलता रातों-रात नहीं मिलती, यह आपके छोटे-छोटे मगर किन्त प्रयासों का परिणाम होती है। डर को हवी न होने दें, बल्कि उसे अपनी शक्ति बनाएं। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय के कार्यक्रम प्रभारी ने मुख्य वक्ता का विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करने के लिए आभार व्यक्त किया। इस सत्र को विद्यार्थियों ने बेहद उत्साहजनक और मविष्य के लिए दिशा-निर्देशक बताया।

**खबर संक्षेप**

**अवैध पिस्तौल मामले में तीसरे आरोपी को जेल भेजा**

फतेहाबाद। नाजायज हथियार बरामदगी के मामले में थाना भद्रकला पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। इससे पूर्व इसी मामले में दो आरोपी पहले ही काबू किए जा चुके हैं। थाना प्रभारी राधे श्याम ने बताया कि 3 अगस्त 2025 को पुलिस टीम गश्त व अपराध जांच के दौरान खारा खेड़ी रोड, तहसील भद्र कला के पास मौजूद थी। इस दौरान एक युवक पुलिस पार्टी को देखकर संदिग्ध अवस्था में तेजी से चलने लगा। शक के आधार पर उसे काबू कर तलाशी ली गई, जिसकी पहचान सुरेन्द्र कुमार पुत्र रोशन लाल निवासी नजदीक रेलवे फाटक, भद्र कला के रूप में हुई। तलाशी में उसके कब्जे से एक नाजायज पिस्तौल 315 बोर तथा एक जिंदा कारतूस बरामद हुआ।

**नशीली गोलियों सहित दो युवक गिरफ्तार**

फतेहाबाद। नशीली दवाओं की तस्करी करने वालों की धरपकड़ करते हुए सीआइए टोहाना टीम ने एक युवक को नशीली गोलियों सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी से पूछताछ के आधार पर मुख्य सलायन दीपक पुत्र दर्शन सिंह निवासी सफीदों, जिला जींद को भी काबू किया गया है। सीआइए टोहाना ने प्रभारी उपनिरीक्षक अशोक कुमार ने बताया कि पुलिस टीम नरवाना टी-प्लांट, टोहाना क्षेत्र में गश्त एवं नशीले पदार्थों की रोकथाम के लिए मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि नारायण दत्त उर्फ नरेंद्र पुत्र ओम दत्त निवासी गांव काबरछा, जिला जींद टोहाना के गांव लोहाखेड़ा में नहर पुल के पास नशीली गोलियां बेचने के उद्देश्य से खड़ा है। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए मौके पर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

**महिला कॉलेज में दंत स्वास्थ्य पर हुआ जागरूकता व्याख्यान**

फतेहाबाद। राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में शनिवार को दंत देखभाल विषय पर एक जागरूकता व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम कार्यकारी प्राचार्या लखबीर कौर की अध्यक्षता में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों एवं महिला प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वाधान में संपन्न हुआ। इसका उद्देश्य छात्राओं को दांतों की स्वच्छता, वैज्ञानिक देखभाल तथा मौखिक रोगों की रोकथाम के प्रति जागरूक करना था। मुख्य वक्ता के रूप में सिविल अस्पताल से पहुंचे दंत विशेषज्ञ डॉ. मदन ने छात्राओं को सही ब्रशिंग तकनीक, फ्लॉसिंग के महत्व, संतुलित आहार पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि मौखिक स्वास्थ्य का सीधा संबंध शरीर के समग्र स्वास्थ्य से होता है, इसलिए इसकी अनदेखी गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है।

**शिवरात्रि पर्व पर निकाली गई शोभायात्रा**

टोहाना। प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ओर से शिवरात्रि पर्व को लेकर शोभायात्रा का आयोजन किया गया जिसे समाजसेवी अनिल मेहता ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। ब्रह्माकुमारी बहन वंदना व कौशल्या ने उनका स्वागत किया। यह यात्रा सपड़ा मोहल्ला स्थित ब्रह्माकुमारी सेंटर से शुरू होकर कैची चौक, बरार चौक, पुरानी तहसील रोड, घंटा घर चौक, लकड़वा मार्केट, सैनी चौक से होते हुए जैन समाधि रोड से कुटिया रोड, मिलन चौक से वापस सपड़ा मोहल्ला सेंटर पहुंची। ब्रह्माकुमारीजी बहन वंदना ने बताया कि इस शोभा यात्रा का मुख्य उद्देश्य लोगों को शिवरात्रि पर्व के बारे में संदेश देना और जागरूक करना है कि हमें इस पर्व पर अपने सभी बुराईयों को छोड़ देना है।

**हरिभूमि**  
**आवश्यक सूचना**  
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सएप करें :-  
**हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार**  
**फोन : 9315429403, 8291554800, 7988727916**

**बीजेपी जिलाध्यक्ष ने पुलवामा हमले के वीर शहीद सैनिकों को दी श्रद्धांजलि**

**भारतीय सेना ने पाकिस्तान में घुसकर दिया पुलवामा हमले का जवाब: प्रवीण**

मार्च के प्रत्येक शनिवार व रविवार को सभी मंडलों में होगा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन



मंडलों में प्रशिक्षण शिविर आयोजित होंगे। मंडल स्तरीय प्रशिक्षण के लिए जिले के वरिष्ठ नेताओं को वक्ता नियुक्त किया गया है, जिनमें राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य, भारत भूषण मिठा, विज्ञानसभार बाघला, राजपाल बैनीवाल, अशोक जाखड़, सुभाष खिचड़, श्रीमती सुनीता दुग्गल, विकास लालोदा, कंवल चौधरी, सविता टुटेजा, बलदेव प्रोहा और जगदीश शर्मा शामिल हैं।

**पुलवामा के शहीदों को दी श्रद्धांजलि**



सिरसा। पुलवामा के शहीदों को श्रद्धांजलि देते हुए।

फोटो : हरिभूमि

**वीर गति को प्राप्त हुए शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया**

प्रवीण जोड़ा ने 14 फरवरी 2019 को पुलवामा में भारतीय जवानों के काफिले पर हुए कार्रवाई आतंकी हमले को याद करते हुए हमले में वीर गति को प्राप्त हुए शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया। उन्होंने कहा कि 14 फरवरी 2019 एक ऐसा दिन जिसने भारत के सीने में गहरा घाव दिया, लेकिन उस घाव से नया भारत उठ खड़ा हुआ। पुलवामा में हमारे 40 वीर जवानों की शहादत ने देश को आंसुओं में नहीं, बल्कि प्रतिशोध की ज्वाला में झुलसा दिया था। जहां कुछ लोग राजनीति की रोटियां सेंकते और सेना के शौर्य पर सवाल उठाने में व्यस्त थे, वहीं हमारी वायुसेना ने 26 फरवरी, 2019 को बालाकोट में घुसकर दुश्मनों के घर में 'सजिकल टारगेटिंग' कर यह बताने दिया कि अब हम सहने नहीं, बल्कि पर में घुसकर मारेगें। यह उन वीरों को श्रद्धांजलि है, जिन्होंने देश के लिए सर्वस्व ब्योखार कर दिया और उस नेतृत्व को सलाम है जिसने झुकना नहीं, बल्कि जवाब देना सिखाया।

**पुलवामा के वीर जवानों का बलिदान देश कभी नहीं भूल सकता**

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में 14 फरवरी को पुलवामा हमले के घटनाक्रम में सीआरपीएफ के शहीद जवानों को श्रद्धांजलि अर्पित करने के उद्देश्य से शोकसभा हुई। वक्ताओं ने विद्यार्थियों को पुलवामा आतंकी हमले के संबंध में विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई तथा देश के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वाले

सभी शहीद जवानों को श्रद्धासुमन अर्पित किए गए। प्राचार्य डॉ. शत्रुजित सिंह ने कहा कि पुलवामा के वीर जवानों का बलिदान देश कभी नहीं भूल सकता। उन्होंने छात्राओं को राष्ट्र के प्रति समर्पण, कर्तव्यनिष्ठा और अनुशासन की भावना अपनाने का आह्वान किया। इतिहास विभागाध्यक्ष डॉ. विक्रमजीत सिंह ने पुलवामा हमले की पृष्ठभूमि और उसके ऐतिहासिक संदर्भों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि इस प्रकार की घटनाएं हमें राष्ट्रीय सुरक्षा के प्रति सजग रहने का संदेश देती हैं। उन्होंने कहा कि शहीदों की स्मृति हमें सदैव राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखने की प्रेरणा देती रहेगी। महाविद्यालय परिवार ने शहीद जवानों के परिवारों के प्रति गहन संवेदनाएं व्यक्त करते हुए उनके साथ अपनी एकजुटता प्रकट की। इस अवसर पर उपस्थित सभी सदस्यों ने दो मिनट का मौन रखकर शहीदों को श्रद्धांजलि दी।

**माधोसिंघाना स्कूल ने मनाया वार्षिक खेल उत्सव**

लड़कों में अजय को मिला सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी का खिताब



सिरसा। खेल प्रतियोगिता में भाग लेते खिलाड़ी।

**समीक्षा रही श्रेष्ठ**

विभिन्न खेलों में शानदार प्रदर्शन करते हुए लड़कियों में समीक्षा तथा लड़कों में अजय को सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी का खिताब मिला। विद्यालय खेल आयोजन संविधि दीर्घा विनोद यादव एवं प्रवक्ता शारीरिक शिक्षा सन्नी कुमार ने बताया कि विद्यालय में प्रत्येक वर्ष ऐसे खेल आयोजन होने से विद्यार्थियों में उत्साह का वातावरण रहता है और अपने जीश को दिखाने का अवसर प्राप्त होता है।

**क्रेसेंट पब्लिक स्कूल में महाशिवरात्रि पर दिखा भक्ति और कला का संगम**

नन्हे विद्यार्थियों ने रचनात्मक गतिविधियों का किया प्रदर्शन



रतिया। क्रेसेंट स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज >>> रतिया

क्रेसेंट स्कूल में महाशिवरात्रि का पावन पर्व श्रद्धा और हार्मोनियास के साथ मनाया गया। इस विशेष अवसर पर प्री-नर्सरी से तीसरी कक्षा तक के नन्हे विद्यार्थियों ने विभिन्न रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा और भक्ति का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों के लिए शिवलिंग पर फिंगर प्रिंट आर्ट, क्ले मोल्डिंग और डमरू बनाने जैसी रोचक प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। इस आयोजन की

खास बात यह रही कि बच्चों ने भगवान शिव के जीवन से जुड़ी प्रेरक कहानियों के माध्यम से जीवन करने हुए कला के माध्यम से जीवन को अमूल्य सीख भी ली। नन्हे मुन्नों ने सीखा कि कैसे धैर्य, अनुशासन और परोपकार की भावना को अपनाकर वे अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं। प्रधानाचार्य आदेश शर्मा ने कलाकृतियों की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजनों का मुख्य उद्देश्य बच्चों को भारतीय संस्कृति से जोड़ना है।

**सांसद बराला ने गांव डांगरा में नए पंचायत भवन का किया लोकार्पण**

फतेहाबाद। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने शनिवार को ग्राम पंचायत डांगरा में नवनिर्मित पंचायत भवन का विधिवत लोकार्पण कर उसे ग्रामवासियों को समर्पित किया। इस अवसर पर ग्रामवासियों ने पारंपरिक ढंग से उनका स्वागत किया और नए भवन के उद्घाटन को गांव के लिए ऐतिहासिक क्षण बताया। सांसद बराला ने कहा कि यह नया पंचायत भवन गांव के प्रशासनिक कार्यों को अधिक व्यवस्थित और पारदर्शी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। इससे जनसुनवाई की प्रक्रिया सशक्त होगी, ग्रामीणों की समस्याओं का त्वरित समाधान संभव होगा तथा केंद्र और राज्य सरकार की विकास योजनाओं के क्रियान्वयन को और अधिक गति मिलेगी। उन्होंने कहा कि सशक्त पंचायतें ही सशक्त भारत की आधारशिला हैं। यह भवन ग्राम सभा की बैठकों, सामाजिक कार्यक्रमों और विभिन्न सरकारी गतिविधियों के संचालन के लिए एक सुव्यवस्थित केंद्र के रूप में कार्य करेगा। सांसद ने कहा कि ग्रामीण विकास सरकार की प्राथमिकताओं में सर्वोपरि है। उन्होंने पंचायत प्रतिनिधियों से अपील की कि वे इस भवन का उपयोग जनहित और पारदर्शिता के साथ करें।



**पायनियर कॉन्वेंट स्कूल में महाशिवरात्रि पर्व श्रद्धा**

फतेहाबाद। महाशिवरात्रि के पावन अवसर पर पायनियर कॉन्वेंट स्कूल में विभिन्न धार्मिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों का आयोजन श्रद्धा और उल्लास के साथ किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को भगवान शिव के जीवन त्याग एवं तपस्या से प्रेरणा देने का संदेश दिया गया। प्राथमिक वर्ग के विद्यार्थियों को निकट स्थित मंदिर ले जाया गया, जहां बच्चों ने विधिवत शिवलिंग पर जल एवं पुष्प अर्पित कर पूजा-अर्चना की। नन्हे विद्यार्थियों में इस अवसर पर विशेष उत्साह एवं श्रद्धा देखने को मिली। कक्षा द्वितीय के विद्यार्थियों ने भगवान शिव पर आधारित मनमोहक नृत्य प्रस्तुतियां दीं।

**रोशन लाल बने जाट सेवा संघ के अध्यक्ष**

22 फरवरी को छोट्टराम धाम में मनाया जाएगा शहीदी दिवस



फतेहाबाद। जाट सेवा संघ की बैठक में भाग लेते समाज के लोग।

हरिभूमि न्यूज >>> फतेहाबाद

जाट सेवा संघ चौधरी छोट्टराम धाम की बैठक आज फतेहाबाद की जाट धर्मशाला में हुई। बैठक की अध्यक्षता शोशपाल कुलियां, टिब्बी ने की। बैठक का संचालन कैप्टन भूपेन्द्र जागलान ने किया। उन्होंने बैठक में पहुंचे सदस्यों का स्वागत करते हुए जाट सेवा संघ, चौधरी छोट्टराम धाम के बारे में विस्तार से जानकारी दी। बैठक में सर्वसम्मति से शहीद विजय सिंह कड़वासरा के बेटे रोशन लाल कड़वासरा को जाट

सेवा संघ फतेहाबाद का जिलाध्यक्ष चुना गया। रोशन लाल कड़वासरा के नाम का प्रस्ताव शोशपाल कुलियां द्वारा सदन में रखा गया, जिसे सभी सदस्यों ने सर्वसम्मति से पास कर दिया। बैठक को संबोधित करते हुए कैप्टन भूपेन्द्र जागलान ने बताया कि जाट आरक्षण आंदोलन में शहीद हुए योद्धाओं की याद में 22 फरवरी को चौधरी छोट्टराम धाम, जसिया (रोहतक) में शहीदी दिवस मनाया जाएगा।

**ये रहे मौजूद**

इस अवसर प शहीदों की याद में रक्तदान शिविर का आयोजन भी किया जाएगा। इससे आंदोलन में शहीद हुए लोगों की आत्मिका शांति के लिए प्रातः 10 बजे हवन होगा, जिसमें प्रदेशभर से पहुंचे समाज के लोगों द्वारा आहुति डाली जाएगी। कैप्टन भूपेन्द्र जागलान ने कहा कि जाट सेवा संघ के संविधान में यशपाल मलिक द्वारा सेटलर शब्द लिखा हुआ है। जागलान ने कहा कि यह धाम किसी एक व्यक्ति या दूरस्थ की बपौती नहीं है। इस अवसर पर आत्माराम, पवन कुमार, नारायणखेड़ा से राय सिंह, सतपाल, पूर्व सरपंच मेहतावाला ओमप्रकाश, मेहतावाला गौशाला प्रधान रमेश फौजी, उमेश, सुभाष, पृथ्वी मौजूद रहे।

**अधिक मुनाफे का झांसा देकर की साइबर ठगी**

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने आमजन को सचेत करते हुए क्रिप्टोकॉर्सेसी निवेश के नाम पर बढ़ते साइबर अपराधों को लेकर पुलिस एडवाइजरी जारी की गई है। एस्प्री का कहना है कि वर्तमान समय में साइबर ठग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, व्हाट्सएप, टेलीग्राम चैनलों, फर्जी वेबसाइटों एवं मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से लोगों को अधिक मुनाफे का लालच देकर ठगी का शिकार बना रहे हैं। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि साइबर अपराधी स्वयं को क्रिप्टो एक्सपर्ट, निवेश सलाहकार व प्रतिष्ठित कंपनी का प्रतिनिधि बताकर लोगों से संपर्क करते हैं। यदि कोई व्यक्ति क्रिप्टोकॉर्सेसी निवेश के नाम पर साइबर ठगी का शिकार हो जाता है, तो वह तुरंत हेल्पलाइन नंबर 1930 पर संपर्क करें।

**चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय में एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित**

**पाठ्यक्रम निर्माण शिक्षक शिक्षा की आधारशिला : मीना**

एकीकृत शिक्षक शिक्षा में समावेशी, व्यावहारिक आधारित पाठ्यक्रम है आवश्यकता



सिरसा। मुख्य वक्ता को पौधा भेंट करते आयोजक।

फोटो : हरिभूमि

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के शिक्षा विभाग में करिकुलम डेवलपमेंट अंडर द स्पेशल एंड इंटीग्रेटेड टीचर एजुकेशन प्रोग्राम विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का सफल आयोजन किया गया। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य विशेष एवं एकीकृत शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम के लिए एक संगठित,

समावेशी तथा समकालीन शैक्षिक आवश्यकताओं के अनुरूप पाठ्यक्रम की रूपरेखा तैयार करना रहा। कार्यशाला में पंजाब केंद्रीय

विश्वविद्यालय के शिक्षा विभाग के प्रो. शंकर लाल ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। सीडीएलएयू के शिक्षा विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो.

**विद्यार्थियों ने निर्माई सक्रिय भूमिका**

प्रो. मीना ने कहा कि मुख्य वक्ता डॉ. शंकर लाल का शैक्षणिक अनुभव और पाठ्यक्रम विकास के क्षेत्र में उनकी विशेषज्ञता शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होगी। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि इस कार्यशाला से प्राप्त विचार और सुझाव शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम को और अधिक प्रभावी एवं गुणवत्तापूर्ण बनाने में सहायक होंगे। इस अवसर पर शिक्षा संकाय की डीन प्रो. निवेदिता ने भी विशेष एवं एकीकृत शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की। उन्होंने विद्यार्थियों को कार्यक्रम की संरचना, उद्देश्यों एवं इसके शैक्षिक महत्त्व से अवगत करवाया। कार्यशाला में शिक्षा विभाग की प्रो. रंजीत कौर, प्रो. राज कुमार सहित अन्य शिक्षकगण एवं एकीकृत शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम के विद्यार्थियों ने सक्रिय सहभागिता निभाई।

मीना ने कहा कि पाठ्यक्रम निर्माण शिक्षक शिक्षा की आधारशिला है। उन्होंने कहा कि विशेष एवं एकीकृत शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम के संदर्भ में

समावेशी, व्यावहारिक और समकालीन आवश्यकताओं पर आधारित पाठ्यक्रम आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

## तेज रफ्तार से थका मन चाहे सुकून भरी स्लो लाइफ

पिछली एक सदी में तकनीकी विकास में क्रांति के साथ ही लोगों की जीवनशैली भी बहुत तेज रफ्तार वाली हो गई थी। लेकिन कोविड के बाद से लोगों की सोच बदलने लगी और जल्दी से सब कुछ पा लेने के बजाय जीवन में सुकून को तरजीह देने लगे हैं। यही वजह है कि पूरी दुनिया में अब लोग तेज रफ्तार से ऊबकर स्लो लाइफ की तरफ धीरे-धीरे बढ़ रहे हैं।



हूमन नेचर

शैलेन्द्र सिंह

आमतौर पर माना जाता है कि इंद्रोवर्ट स्वभाव के लोगों में आत्मविश्वास और योग्यता की कमी होती है। जबकि यह केवल अलग तरह की एक पर्सनालिटी होती है। इस पर्सनालिटी के कुछ फायदे हैं तो वहीं कुछ नुकसान भी हैं।

## न तो वीकनेस-न ही बीमारी अलग होती है इंद्रोवर्ट पर्सनालिटी

आधुनिक मुश्किल और सोशल मीडिया प्रधान समाज में अंतर्मुखी यानी इंद्रोवर्ट होना अकसर गलतफहमियों का विषय बन जाता है। जबकि अनेक वैज्ञानिक शोध यह साबित करते हैं कि अंतर्मुखी होना न तो किसी तरह की कोई कमजोरी है और न ही बीमारी। हांस आइजेंक के व्यक्तित्व सिद्धांत के मुताबिक अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होना व्यक्तियों में मस्तिष्क की उत्तेजना के अलग-अलग स्तरों का होना है। अंतर्मुखी लोगों का बेसलाइन पहले से अधिक होता है, इसलिए वे शोर, भीड़ और अत्यधिक सामाजिक उत्तेजना से जल्द थक जाते हैं। इसलिए वह बहिर्मुखी लोगों के विपरीत



एसी तमाम स्थितियों में शांत और खुद तक सीमित रहते हैं। यह उनकी मात्र जैविक वास्तविकता होती है। **मुख्य दौर में शांत लोग:** आज के तेज आवाजों या शोरगुल से भरे दौर में कई बार अंतर्मुखी लोग खुद को हाशिए पर महसूस करने लगते हैं। लेकिन अगर अंतरराष्ट्रीय मनोवैज्ञानिक शोधों की नजर से देखें तो अंतर्मुखी लोगों का यह हाशियाकरण उनकी अक्षमता नहीं बल्कि समाज की अपेक्षाओं का नतीजा है। इसलिए ज़ेरोम कगन और हांस आइजेंक जैसे वैज्ञानिकों ने अपने शोध के जरिए साबित किया था कि अंतर्मुखी होना कोई ऐसा व्यवहार नहीं होता, जिसे लोग सीखें या उनमें वह परिवर्तन के कारण आए। इनके मुताबिक वास्तव में अंतर्मुखी होना एक किस्म की जैविक संरचना से जुड़ा तथ्य है, क्योंकि अंतर्मुखी लोगों का नर्वस सिस्टम दूसरे सामान्य लोगों के मुकाबले कहीं अधिक संवेदनशील होता है। लेकिन आधुनिक दौर में एक्सट्रोवर्ट यानी बहिर्मुखी लोगों को ही आदर्श मान लिया जाता है। इसके विपरीत इंद्रोवर्ट लोगों को महत्व और मान्यता नहीं दी जाती, जो महत्व और मान्यता बहिर्मुखी लोगों के खाते में आती है और इसकी शुरूआत बचपन से ही पहले घर में और फिर स्कूल में ही जाती है। वहां शांत रहने वाले बच्चों को उपेक्षित किया जाता है, भले ही वह कितना भी योग्य क्यों न हो। इसके बाद कॉर्पोरेट दफ्तरों में भी लीडर वही माना जाता है, जो ज्यादा बोलता हो और किसी भी तरह के मामले में त्वरित प्रतिक्रिया करता हो। जबकि कई बार संकट के समय अंतर्मुखी लोग ज्यादा बेहतर निर्णय लेते हैं।

ख़ासकर अगर वैज्ञानिकों, लेखकों आदि से जुड़ा कार्य हो। अडम ग्रांट ने अपने शोध से साबित किया कि प्रो-फ्लिक्च टीमों में अकसर ऐसे लीडर ज्यादा सफल होते हैं। **इंद्रोवर्ट होने के फायदे:** इंद्रोवर्ट पर्सनालिटी होने के कई फायदे होते हैं। जैसे-अंतर्मुखी लोगों में गहन सोच और निर्णय क्षमता होती है। ये किसी भी विषय पर अकसर जानकारियों को बहुत गहराई तक प्रोसेस करते हैं और जल्दी में निर्णय लेने से बचते हैं। इसलिए उनके निर्णय अधिकतर सफल, सुरक्षित और सुलझे हुए होते हैं। यही कारण है कि रचनात्मक और जटिल कार्यों में उनकी गुणवत्ता उच्च स्तर की होती है। ऐसे लोगों में सुनने और सहानुभूति की क्षमता बहिर्मुखी लोगों से ज्यादा होती है। अंतर्मुखी लोग बेहतर श्रोता होते हैं, जिससे रिश्तों में विश्वास और गहराई बनती है। टीम लीडरशिप में यह गुण सहकर्मियों के हुनर को बाहर निकालने में मदद करता है। अंतर्मुखी लोगों में अकेले में लंबे समय तक काम करने की क्षमता और फोकस करने में बने रहने की प्रवृत्ति होती है। इस कारण ऐसे लोग अनुसंधान, लेखन, डिजाइन जैसे रचनात्मक क्षेत्रों में काफी सफल होते हैं।

**इंद्रोवर्ट होने के नुकसान:** इस स्वभाव के कारण इन लोगों में कुछ खामियां भी देखी जाती हैं। मसलन- अकसर ऐसे लोग वर्बल नेटवर्किंग, पब्लिक फेसिंग जॉक्स, सेल्स या राजनीतिक भूमिकाओं में फिट नहीं बैठते। ऐसी जगहों में अव्वल तो ये आते ही नहीं और आते हैं तो सफल नहीं होते हैं। दुनिया में कई काम और कई गतिविधियां ऐसी होती हैं, जो खुले रूप से बातचीत और आत्मप्रकाश को तरजीह देती हैं। इस मामले में ये कमजोर पड़ते हैं। कई अध्ययनों में यह सामने आया है कि ऐसे लोगों में

अवसाद या अकेलेपन से घिरे का जोखिम बना रहता है। लेकिन यह सभी अंतर्मुखी लोगों के लिए सच नहीं होता। आज के मुश्किल युग में शांत या गंभीर रहना अकसर आत्मविश्वास की कमी समझ लिया जाता है। इसलिए आज के दौर में ऐसे लोग कई बार प्रमोशन पाने, मान्यता हासिल करने और सार्वजनिक मंचों पर अपनी कामयाब उपस्थिति बनाने में नाकाम रहते हैं। \*

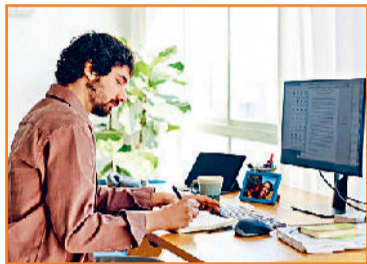
### कवर स्टोरी

#### लोकमित्र गौतम

एक समय तक 'तेज रफ्तार' होना, रोमांच का सबब माना जाता था, कामयाबी की निशानी थी। इसलिए अधिकांश लोग तेज-तेज और तेज की तरफ पिछली लगभग एक सदी से दौड़ते रहे हैं। इस भागम-भाग में वाकई इंसान ने अपनी जिंदगी की रफ्तार बहुत तेज कर ली। फास्ट इंटरनेट, बुलेट ट्रेन, आवाज की गति से उड़ते हवाई जहाज, इंस्टैंट अपडेट और कुछ महीने या साल में ही करियर की बुलंदी छूना, ये सब इसी तेज रफ्तार के उदाहरण हैं। लेकिन बीते कुछ समय से अब अधिकतर इंसान इस तेज रफ्तार जिंदगी को रोमांच की बजाय आफत का सबब मानने लगे हैं। यही कारण है कि अब दुनिया, तेज रफ्तारी से रोमांचित नहीं है बल्कि स्लो लाइफ की तरकीबें खोज रही है। अमेरिका से लेकर अफ्रीका तक आज स्लो लाइफ न्यू लाइफस्टाइल बन रही है, क्योंकि लोग मशीन बनने से थक चुके हैं, अब वे थोड़ा ठहरकर जीना चाहते हैं।

क्यों लौट रहे हैं धीमे की ओर: पूरी दुनिया में लोग स्लो लाइफ की तरफ लौट रहे हैं, तो इसकी वजह है कि पिछले कई दशकों के भागम-भाग के कारण परिवार की संरचना कमजोर होती जा रही है। फोन आपकी किसी क्षण बेफिक्र नहीं होने देता, फुर्सत में नहीं रहने देता। नए-नए रेडिमेड पकवानों की कुछ मिनिटों में सल्लाई ऐसे होने लगी है कि लोग अपने स्वाद का श्याई सुख ही भूल गए हैं। नींद अब दुनिया की सबसे बड़ी निर्यात बन चुकी है और सबसे बड़ी बात यह है कि इंसान खुद को ही भूलने लगा है। यही वजह है कि अब अमेरिका हो या एशिया, अफ्रीका और यूरोपीय देश के लोग परिवार के साथ समय बिताना चाहते हैं। कुछ घंटे या हफ्ते में एक दिन कम से कम बिना फोन के रहना चाहते हैं। कभी आराम से धीरे-धीरे पकाकर अपनी मनपसंद डिश खाना चाहते हैं और चाहते हैं कि कम से कम हफ्ते का एक दिन तो ऐसा हो, जब सोकर जगने का टाइमर सेट न हो। इस सबके बीच लोग अब अपने साथ भी कुछ घंटे, कुछ दिन बिताना चाहते हैं, इसलिए लोग तेज रफ्तार को छोड़कर धीमी और सुकून भरी जिंदगी की तरफ लौटना चाहते हैं।

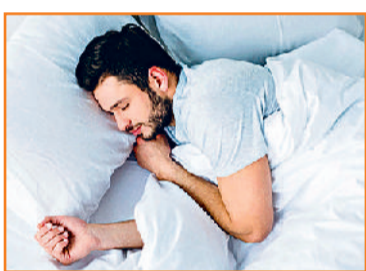
**स्लो लाइफ का सही मतलब:** भले ही एक दौर में धीमी रफ्तार, आलस्य का पर्याय मानी जाती रही हो, लेकिन आज जब फास्ट लाइफ को विश्व स्वास्थ्य संगठन बर्नआउट और डिप्रेशन का सबसे बड़ा कारण बता रहा है, तब



लेकिन अर्थपूर्ण काम करना। स्लो लाइफ का मतलब है डिजिटल डिवाइसेस से घिरे न रहना। बीच-बीच में पूरी तरह से डिजिटल डिटॉक्स होना। स्लो लाइफ का मतलब है स्थानीय जीवन का आनंद लेना और पारिवारिक जीवनशैली का लुफ्त उठाना। स्लो लाइफ का मतलब है, अपने पीढ़ियों पुराने व्यंजनों का आनंद लेना और प्रकृति से भरपूर जुड़ाव रखना। स्लो लाइफ का मतलब है रिश्तों की गुणवत्ता बढ़ाना, न कि उनकी संख्या बढ़ाना। और स्लो लाइफ का एक अंतिम मतलब है हर पल उपलब्ध होने की मजबूरी से मुक्त होना।

**दुनिया इसलिए थकी रफ्तार से:** द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद से लगातार दुनिया तेज रफ्तार जीवनशैली को कामयाबी और स्टेटस सिंबल की तरह पेश करती रही है, तो सवाल है फिर आखिर 21वीं सदी के दो दशक बाद आकर दुनिया का तेज रफ्तारी से मोहभंग क्यों हो गया? इसके पीछे कई महत्वपूर्ण कारण हैं। कोविड के बाद लोगों को जिंदगी की असलियत का एहसास हो गया है कि चाहे जितनी बड़ी कामयाबी हो, चाहे जितनी सुख-सुविधाएं हों और चाहे जितनी संपन्नता हो, लेकिन अगर प्रकृति खफा हो गई, तो जिंदगी की कोई कीमत नहीं रहती। पल भर में सारी कामयाबी, सारी तेज रफ्तारी धरी की धरी रह जाती है। कोविड ने एहसास कराया कि जीवन अस्थायी है। लोग

पहली बार जीवन के अस्थायीपन और नश्वरता से दो-चार हुए। यही वह समय था, जब बिना दफ्तर गए भी नौकरी कर सकने का विकल्प हासिल हुआ। जी हां, वर्क फ्रॉम होम ने लोगों को बताया कि अगर दफ्तर न जाना पड़े तो भले एक घंटे ज्यादा भी काम करना पड़े, लेकिन दफ्तर के रास्ते के जोखिम, तनाव और अनुपयोगी समय से बच सकते हैं। कोविड ने लोगों को डिजिटली ओवरलॉड कर दिया। लगातार मीडिया, सोशल मीडिया की इंगेजमेंट और नोटिफिकेशंस का सिरदर्द लगातार पेशंस की परीक्षाएं लेती रही और अंततः लोग इस तेज



रफ्तारी से आजीज आ गए। **शहरों से गांव की तरफ वापसी:** पूरी 20वीं सदी में और 21वीं सदी के पहले लगभग दो दशकों तक पलायन का मतलब गांव से शहर की ओर जाना ही होता रहा है। लेकिन कोविड के बाद यूरोप में 16 प्रतिशत और अमेरिका में 6 प्रतिशत लोग शहर छोड़कर गांवों में बस गए। भारत में भी उच्च आय वर्ग के 2 प्रतिशत लोग न सिर्फ बड़े शहरों को छोड़कर अपनी जड़ों की ओर रहने के लिए लौटे बल्कि जो पारंपरिक रूप से अपने गांवों या पैतृक स्थानों में नहीं गए,

वे भी तेज रफ्तार महानगरों को छोड़कर स्लो मोशन की जिंदगी वाले जंगलों, पहाड़ों के बीच में गांव या गांवनुमा कस्बों की ओर रुख कर गए। मेट्रो शहरों में डेढ़ से दो फीसदी लोग छोटे शहरों या कस्बों की तरफ लौटे। हालांकि भारत में शहरों से गांव की ओर वापसी का आंकड़ा लगभग न के बराबर रहा, क्योंकि भारत के गांव सामान्य सुख-सुविधा वाली जिंदगी के अनुकूल नहीं हैं। इसलिए भारत में बड़े लोग या तो पहाड़ों में बसे छोटे शहरों या कम औद्योगिक और धुर खेतियर इलाकों के कस्बों की तरफ लौटे। कोविड के बाद ही लोगों ने अपनी छतों पर बागवानी का रोमांच महसूस करना शुरू किया। स्थानीय बाजारों की वापसी हुई, पारंपरिक जीवनशैली में योग और ध्यान की हिस्सेदारी बढ़ी और मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्वपूर्ण माना जाने लगा। इससे लोगों ने नींद का सुख महसूस किया, खुद उगाकर सब्जियां खाईं तो स्वाद के साथ आत्मसंतोष महसूस किया, रिश्तों में स्थायित्व और हार्मोनल हेल्थ में बेहदारी का एहसास किया। इसलिए स्लो लाइफ की रेंटिंग जो हमेशा फास्ट लाइफ से नीचे रहती थी, पहली बार उससे ऊपर हुई।

**कुछ भ्रम भी टूटे:** दूसरे विश्वयुद्ध के बाद से ही पूरी दुनिया में यह मान लिया गया था कि स्लो लाइफ का मतलब है- धीमा उत्पादन, धीमा पूंजी निर्माण, मतलब गरीबी और बदहाली। लेकिन कोविड के दौरान और उसके बाद स्लो लाइफ का मतलब यह नहीं रहा। लोगों की सोच में बदलाव आया। कोविड के बाद की स्लो लाइफ ने दुनिया को दिखाया कि धीमे होने का मतलब नाकाम होना नहीं है। धीमे होने का मतलब अर्थव्यवस्था का नुकसान नहीं है और न ही धीमे होने का मतलब उत्पादनहीनता है। स्लो जीवनशैली ने ज्यादा संतुष्टि दी और बेचैन उपभोगवाद पर लगाम लगाया। सबसे बड़ी दैलत रिश्तों में आई गर्मजोशी से मिली। लब्बोलुआब यह कि लोगों को, मजबूरी और उदासीनता में शुरू की गई स्लो लाइफ रास आ गई और अब धीरे-धीरे इससे मोहब्बत बढ़ती ही जा रही है। \*

### स्लो लाइफ की तरफ धीरे-धीरे बढ़ने के तरीके

- हर दिन 30 मिनट किसी भी तरह की स्क्रॉल से दूर रहें। चाहे टीवी की स्क्रॉल हो, मोबाइल की या लैपटॉप की। इस दौरान फोन से नहीं, आस-पास की दुनिया से जुड़ें।
- सप्ताह में कम से कम एक दिन ऐसा रखें, जिसकी पहल से कोई प्लानिंग न हो। एक तरह से ड्रय दिन की कुछ घंटे न करके की मस्ती का दिन बनाएं यानी को प्लान डे।
- पैदल चलना सीखें। एक जमाने में आम आदमी हर दिन कम से कम 5-7 किलोमीटर पैदल चलता था। अब कई लोग ऐसे हैं, जो घर से बाहर सौ मीटर भी हर दिन पैदल नहीं चलते। अगर स्लो लाइफ का लुफ्त उठाना चाहते हैं तो फिर से पैदल चलने की तरफ लौटें। पैदल चलने से मन भी प्रसन्न रहता है और तन भी स्वस्थ रहता है।
- काम की ज़िम्मेदार तय करें। दिन में निश्चित घंटों तक ही काम करें और हर दिन के काम को एक मात्र तय कर लें। यह नहीं कि जब तक जग रहे हैं, काम करते रहें।
- धीमी गति से काम को रोमांच महसूस करने के लिए दुनिया से अलग जगहें, पर अपने आपसे दैरती जरूर करें। खुद से दैरती करना भी एक अव्यक्त सुख की स्थिति में रहना है।



## अफसर की टांग



## व्यंग्य / अजय अनुरागी

**सु**ना था कानून के हाथ बहुत लंबे होते हैं, लेकिन देखा यह भी गया है कि कुछ अफसरों की टांग भी बहुत लंबी होती है। ऐसे ही एक अफसर की टांग दूर तक पसरी रहती थी। वह बैठता इस कक्ष में था, और टांग उस कक्ष तक फैलाए रखता था। कार्यालय के जिस कक्ष में जाओ वहीं अफसर की टांग घूमती नजर आती थी। अफसर जहां नहीं पहुंच पाता था, वहां भी उसकी टांग पहुंच जाती थी। कई बार अफसर से पहले उसकी टांग उपस्थित रहा करती थी। लोग अफसर से कम उसकी टांग से ज्यादा परेशान रहा करते थे। अब अफसर की टांगों में घंटी कौन बांधे भला!

टांग अफसर से भी ज्यादा चालाक थी। किसी को पास फटकने नहीं देती थी। अफसर की अनुपस्थिति में अफसर की टांग शासन किया करती थी। लोग चाहते थे कि अफसर टांग को थोड़ा लुज करें, तो चैन की सांस आ सके। हालांकि अफसर छोटा-मोटा था, लेकिन उसकी टांग बहुत बड़ी थी। उसकी टांग भरसे लायक तो थी ही नहीं, फिर भी उस पर भरसा करना पड़ता था। वह चालाक था और दूसरों की टांग को अपने हित में इस्तेमाल

ले जाता था। टांग के बिना कहीं जाता भी नहीं था। टांग ने इतना प्रभाव जमा लिया था कि अफसर प्रभावहीन होने लगा था। अफसर की दोनों टांगों की दो अलग-अलग परंपराएं थीं। मगर अफसर दोनों को साथ लेता था। अफसर लोग अफसर की पहली टांग के भरसे दूसरी टांग से धोखा खा बैठते थे। अफसर की टांगों को लेकर लोगों में बड़ा कंप्यूजन था। पता नहीं पड़ता था कि पहली कौन सी है और दूसरी कौन सी है? लोग जिसे पहली समझते थे, वह दूसरी निकलती थी। जिसे दूसरी समझते थे, वहां टांग होती ही नहीं थी। चालाक अफसर हर मुद्दे पर एक टांग को फंसा कर रखता था तथा दूसरी टांग को बचाकर रखता था। टांग विहीन अफसर नख-दंत विहीन शेर की तरह होता है, जो गुर्रा तो सकता है मगर दबोच नहीं सकता। वह अफसर ही क्या जिसके पास टांग न हो! वह टांग ही क्या जो अड़ना न जाने। अफसर की टांगों की करामात यह थी, कि पहली उठ जाती थी तो दूसरी बैठी रहती थी, और दूसरी उठ जाती थी तो पहली लौट जाती थी। अफसर चाहता था एक साथ, एक टांग, दो काम करती रहे, ताकि टांग की स्ट्रेटजी कोई पकड़ ना पाए। टांग से परेशान लोग, टांग को उखाड़ फेंकने के लिए, एकजुट हुए। अंत में हुआ यह कि अफसर उखड़ गया, मगर उसकी टांग नहीं उखड़ पाई। \*

जैसे ही पिताजी घर से निकले, उपासना भी छुपते हुए उनके पीछे-पीछे चल दी। एक-डेढ़ किलोमीटर चलने के बाद पिताजी एक वृद्धाश्रम के भीतर चले गए। 'अच्छा तो यह बात है। अपने किसी यार-दोस्त को खिलाते लाते हैं पकवान।' उपासना मन ही मन बुदबुदाई। फिर दावाजे की ओट लेकर खड़ी हो गई। पिताजी किसी के साथ बैठकर समोसे खाते हुए ठहाके लगाने लगे। 'अरे, यह आवाज तो बहुत जानी-पहचानी लग रही है। कौन हैं वो, जिसके लिए पिताजी रोज नाश्ता बनवाकर लाते हैं?' मन ही मन बुदबुदाते हुए उपासना ने कमरे के भीतर झांका। 'अरे यह क्या!' वह अवाक रह गई। उसके पैरों तले की जमीन खिसक गई। 'मेरे बाबूजी वृद्धाश्रम में!' खुद से कहकर वह रणे लगी। खरालसा, उपासना के बाबूजी पिछले एक महीने से वृद्धाश्रम में रह रहे थे, जिसकी खबर केवल हरीश के पिताजी को ही थी। इसलिए वे रोज उपासना और हरीश से बताए बिना अपने समथी से मिलने यहां आया करते थे। \*

### लघुकथा / गोविंद भारद्वाज

**शा**म को ऑफिस से घर लौटते ही पति हरीश से उपासना ने कहा, 'देखिए, रोज शाम को पता नहीं पिताजी कहाँ जाते हैं और देर तक लौटते हैं।' 'कहाँ जाएंगे पार्क के अलावा। वहाँ इनके हम उग्र लोग मिलते होंगे। बस उनके साथ ही गपशप करते होंगे।' हरीश ने जवाब दिया। 'नहीं मुझे ऐसा नहीं लगता पिताजी कहीं और ही जाते हैं और मुझसे रोज अलग-अलग तरह का नाश्ता बनवाते हैं।' उपासना ने बताया। 'तुम भी बेवजह पिताजी पर शक कर रही हो। जो उनकी इच्छा है उन्हें करने दो। मां के चले जाने के बाद उनकी इच्छाओं का खराल हम नहीं रखेंगे तो भला कौन रखेगा?' हरीश ने समझाया। उसी समय पिताजी कमरे के अंदर आए और बोले, 'बहू आज गर्मा-गर्मा समोसे बनाकर पैक कर दो, मुझे जाना है।' 'जी पिताजी।' उपासना ने धीरे से कहा। समोसे लेकर

जैसे ही पिताजी घर से निकले, उपासना भी छुपते हुए उनके पीछे-पीछे चल दी। एक-डेढ़ किलोमीटर चलने के बाद पिताजी एक वृद्धाश्रम के भीतर चले गए। 'अच्छा तो यह बात है। अपने किसी यार-दोस्त को खिलाते लाते हैं पकवान।' उपासना मन ही मन बुदबुदाई। फिर दावाजे की ओट लेकर खड़ी हो गई। पिताजी किसी के साथ बैठकर समोसे खाते हुए ठहाके लगाने लगे। 'अरे, यह आवाज तो बहुत जानी-पहचानी लग रही है। कौन हैं वो, जिसके लिए पिताजी रोज नाश्ता बनवाकर लाते हैं?' मन ही मन बुदबुदाते हुए उपासना ने कमरे के भीतर झांका। 'अरे यह क्या!' वह अवाक रह गई। उसके पैरों तले की जमीन खिसक गई। 'मेरे बाबूजी वृद्धाश्रम में!' खुद से कहकर वह रणे लगी। खरालसा, उपासना के बाबूजी पिछले एक महीने से वृद्धाश्रम में रह रहे थे, जिसकी खबर केवल हरीश के पिताजी को ही थी। इसलिए वे रोज उपासना और हरीश से बताए बिना अपने समथी से मिलने यहां आया करते थे। \*

### पुस्तक रचा / सरस्वती रमेश

## स्त्री के आंतरिक ढंढ़ की कहानियां

**य**ह सही है कि बदलते समय के साथ परिवार और घर से बाहर भी स्त्री की भूमिका में बड़ा बदलाव आया है। मगर कभीबेश उसकी पीड़ा, घुटन और त्रासदियां अब तक नहीं बदलीं। हां, उसके रूप जरूर बदले हैं। वरिष्ठ लेखिका कल्पना मनोरमा ने अपने कहानी संग्रह 'एक दिन का सफर' में स्त्री के इस बहुआयामी ढंढ़ को बड़ी बारीकी और मार्मिकता से उकेरा है। इन कहानियों में उन्होंने बेशुमार दबावों, तनावों से आहत स्त्री की पीड़ा को स्वर दिया है। संग्रह की कहानियां सशक्त होने के साथ ही समाकालीन संदर्भों में प्रासंगिक भी हैं। इसमें आज के दौर की महिलों के संघर्ष को भी देखा जा सकता है।

इस संग्रह की पहली कहानी 'कितनी कैदें' के किरदार की घुटन, जैसे आत्मा को निर्ममता से छील कर लहलुहान कर देती है। मर्यादा, इज्जत के नाम पर किस तरह बेटियां बिना अपराध के बलि पर चढ़ा दी जाती हैं, इस कटु सत्य को कहानी बड़े मार्मिक तरीके से बयां करती है। शीर्षक कहानी 'एक दिन का सफर' में नायिका के भीतर का ढंढ़ उसका अपना नहीं है। यह स्त्री का सामूहिक ढंढ़ है। यही ढंढ़, जिसका सामना उसे बाहर-भीतर हर कहीं करना होता है। 'आखिरी सिगरेट' दौपत्य जीवन में प्रेम की लालसा में घुटती एक स्त्री मन की कहानी है तो 'गुनिता की गुड़िया' कैद से बाहर निकलने की एक स्त्री की छटपटाहट को बयां करती है। 'दुख का बोनसाई' मायके से लड़की के अटूट रिश्ते की कहानी है। ये कहानियां ऐसी हैं, जिनसे सहज ही हर स्त्री जुड़ाव महसूस करेगी। सटीक-जीवंत रूपकों के प्रयोग से भाषा जीवंत हो उठी है। कहानियों की भाषा ही नहीं कहन का शिल्प भी बेहतरीन है। \*

पुस्तक: एक दिन का सफर, लेखिका: कल्पना मनोरमा, मूल्य: 195 रुपए, प्रकाशक: अनन्य प्रकाशन, दिल्ली

### वास्तवी दोहे

**घनंटीलाल अगवाल**

**टेसू की सरगम छिड़ी**

धरती ने सज-धज किया, दुलहन-स शृंगार।  
पीत-वसन से झांका, गानो पलता प्यार।  
जगा रही है कोकिला, मन में मीठी हूक।  
गोरी पी की बाट में, बैठी बन कर मूक।  
भ्रमर सभी हैं पी रहे, फूलों का मकरंद।  
पंचम सुर में गूंजते, खुशियों वाते छंद।  
धीमे-धीमे गये मैं, पवन घते है रखें।  
प्राणी-प्राणी जा रहा, अंग अंग उन्माद।  
उर में जागी श्रान-सी, अंग-अंग उन्माद।  
संग उठें भी आत्र लाए जा री सौतन याद।  
कण-कण से गायब हुआ, सर्दी का श्रांतक  
मुस्कानों ने वा लिए, सबसे ज्यादा श्रंक।  
धूप कुनकुनी डोलती, अरगया परिधेवा।  
मधुर गंध का बांटावा, रर उपवन सदैवा।  
सरसों रानी पर यदा, यौ चैवन का रंग।  
दुमक-दुमक कर बोलती, चली पिया के संगम।  
बैरागी मन पूछता, किसका है यह खेल।  
गोसम का जादू बता, फली पीति की बेल।  
टेसू की सरगम छिड़ी, मधुरा के है ठाठ।  
जरा देखिए खुल गई, फगुनाहर की लट।

