



राहत: 12 घरों को उपलब्ध करवाए 56 कमर्शियल सिलेंडर

■ अनुचित तरीके से उपयोग किए जा रहे 36 सिलेंडर जब्त

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

जिले में एलपीजी गैस की आपूर्ति पूरी तरह सुचारू रूप से चल रही है। खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा लगातार स्थिति पर नजर रखी जा रही है। शनिवार को विभाग की टीमों ने विभिन्न स्थानों पर निरीक्षण करते हुए अनुचित तरीके से उपयोग किए जा रहे 36 सिलेंडर जब्त कर कार्रवाई की। डीएफएससी कुशल बुरा ने बताया कि विवाह-शादियों के

जिले में कुल 17,984 सिलेंडर उपलब्ध

डीएफएससी के अनुसार 21 मार्च को 6044 नए रिफिल प्राप्त हुए हैं। पहले से मौजूद 11,940 सिलेंडरों के साथ अब जिले में कुल 17,984 घरेलू सिलेंडर उपलब्ध हैं। तीनों गैस कंपनियों प्रतिदिन नियमित रूप से आपूर्ति कर रही हैं। विभाग ने आमजन से अपील की है कि वे अफवाहों पर ध्यान न दें। जिले की सभी 23 गैस एजेंसियां सामान्य रूप से कार्य कर रही हैं और उपभोक्ता अपनी संबंधित एजेंसी से निर्धारित प्रक्रिया के तहत गैस प्राप्त करते रहें।

लिए भी गैस की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की गई है। विभाग को अब तक कमर्शियल सिलेंडर के लिए 62 आवेदन प्राप्त हुए थे, जिनमें से 12 स्थानों पर 56 सिलेंडर उपलब्ध करवाए जा चुके हैं। शेष स्थानों पर भी आवश्यकता के अनुसार आपूर्ति

की जा रही है। उन्होंने स्पष्ट किया कि किसी भी उपभोक्ता को गैस प्राप्त करने के लिए अनावश्यक रूप से कार्यालय आने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आपूर्ति व्यवस्था पूरी तरह सुचारू है। डीएफएससी के अनुसार 21 मार्च को 6044 नए

रिफिल प्राप्त हुए हैं। पहले से मौजूद 11,940 सिलेंडरों के साथ अब जिले में कुल 17,984 घरेलू सिलेंडर उपलब्ध हैं। तीनों गैस कंपनियों प्रतिदिन नियमित रूप से आपूर्ति कर रही हैं। विभाग ने आमजन से अपील की है कि वे अफवाहों पर ध्यान न दें। जिले की सभी 23 गैस एजेंसियां सामान्य रूप से कार्य कर रही हैं और उपभोक्ता अपनी संबंधित एजेंसी से निर्धारित प्रक्रिया के तहत गैस प्राप्त करते रहें। डीएफएससी कुशल बुरा ने बताया कि विवाह-शादियों के लिए भी गैस की पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की गई है।

लघु सचिवालय में शिफ्ट हुआ लेबर कोर्ट

पंचायत भवन से हटाकर खंड-2 में शुरू हुआ कामकाज, वकीलों को दौड़-भाग से मिलेगी राहत

■ न्यायिक कार्यवाही भी अधिक सुचारू रूप से हो सकेगी

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

पिछले काफी समय से पंचायत भवन में चल रहा लेबर कोर्ट यानि श्रम न्यायालय अब लघु सचिवालय खंड-2 में शिफ्ट कर दिया गया है। उपायुक्त डॉ. विवेक भारती के निर्देशों के बाद शनिवार से लेबर कोर्ट ने नई जगह पर विधिवत



कामकाज शुरू कर दिया है। अब लेबर कोर्ट लघु सचिवालय खंड-2 की पहली मंजिल पर कमरा नंबर-4, जिला समाज कल्याण अधिकारी के हॉल में संचालित होगा। यह स्थान

फतेहाबाद। नई जगह लेबर कोर्ट में शुरू हुआ कामकाज।

जिला न्यायालय परिसर के बिल्कुल नजदीक होने के कारण वकीलों और पक्षकारों के लिए काफी सुविधाजनक माना जा रहा है। बता दें कि अब तक लेबर कोर्ट पंचायत

भवन में स्थित था। जिला न्यायालय और पंचायत भवन के बीच दूरी अधिक होने के कारण वकीलों को बार-बार दोनों स्थानों के बीच आना-जाना पड़ता था। इससे न केवल समय की बर्बादी होती थी, बल्कि चिलचिलाती धूप और ट्रैफिक के बीच उन्हें काफी परेशानी भी झेलनी पड़ती थी। लघु सचिवालय में शिफ्ट होने से अब वकीलों को राहत मिलेगी और न्यायिक कार्यवाही भी अधिक सुचारू रूप से हो सकेगी।

खबर संक्षेप

नशीली गोलियों की तस्करी में सप्लायर काबू

फतेहाबाद। नशीली गोलियों की तस्करी के मामले में तह तक जाते हुए थाना शहर रतिया पुलिस ने नशीली गोलियों के मुख्य सप्लायर को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान मंगत सिंह उर्फ मंगी पुत्र जोगिन्दर सिंह निवासी कंवलगढ़, रतिया के रूप में हुई है। थाना शहर रतिया प्रभारी निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि 14 मार्च को पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर गांव कंवलगढ़ से कमना की तरफ आ रहे विक्रम सिंह उर्फ विककी निवासी कंवलगढ़ को काबू किया था। तलाशी लेने पर युवक के कब्जे से प्रतिबंधित नशीली गोलियों के पत्ते बरामद हुए थे।

कुल्हाड़ी से हमले के मामले में आरोपी पकड़ा

फतेहाबाद। एक व्यक्ति पर जानलेवा हमला करने के मामले में कार्रवाई करते हुए थाना शहर टोहाना पुलिस ने चौथे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान गुरजीत उर्फ जीता पुत्र गुरदीप, निवासी रविदास मोहल्ला, टोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि 14 मार्च की शाम को पीड़ित राजेश उर्फ मिडा निवासी रविदास मोहल्ला अपनी स्कूटी पर हनुमान नगर से घर जा रहा था। दमकौरा रोड के पास एक सफेद रंग की गाड़ी ने उसका रास्ता रोका और उसमें सवार आरोपियों ने कुल्हाड़ी, रॉड और डंडे लेकर उस पर हमला कर दिया।

गांजा बरामदगी में मुख्य सप्लायर गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने लाखों रुपये के 21 किलोग्राम गांजा पत्ती बरामदगी मामले में मुख्य सप्लायर आरोपी को हिसार जेल से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। गौरतलब है कि एबीवीटी स्टाफ सिरसा की एक पुलिस टीमडिंग थाना क्षेत्र में एक कार सवार व्यक्ति को काबूकर उसके कब्जे से लाखों रूपए का 21 किलोग्राम गांजा बरामद किया था। गिरफ्तार किए गए युवक गेजा सिंह से जब पूछताछ की गई तो आरोपी ने बताया कि उक्त गांजा नसीब निवासी बरवाला जिला हिसार से लेकर आया था। पूछताछ उपरांत दोनों आरोपियों के खिलाफ मादक पदार्थ अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई थी।

साइबर टगों ने मैकेनिक को जाल में फंसाकर 5 लाख टगे

■ अमेरिका गए भतीजा बनकर किया कॉल

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

साइबर टगों ने फतेहाबाद के एक मैकेनिक को अपने जाल में फंसाते हुए उससे पांच लाख रुपये हड़प लिए। टगों ने मैकेनिक को विदेश गया भतीजा बनकर फोन किया और अपने दोस्त की पत्नी के बीमार होने और बाद में मौत होने की बात कहकर उससे यह राशि तीन खतों में ट्रांसफर करवा ली। मैकेनिक को जब अपने साथ हुए फ्रॉड का पता चला तो उसने ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई। अब शनिवार को

मार्च में जनवरी जैसी ठंड, हवाओं से थमी जनजीवन की रफ्तार

घने कोहरे ने बढ़ाई ठिठुरन, गेहूं की फसल के लिए 'वरदान' बनी धुंध

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

प्रदेश के कई जिलों सहित फतेहाबाद में पिछले कुछ दिनों से जारी मौसम के बदलाव ने शनिवार की सुबह दिसंबर की कड़ाके की सर्दी जैसा अहसास कराया दिया।

शनिवार अल सुबह पूरा जिला घने कोहरे और सफेद धुंध की चादर में लिपटा नजर आया, जिस से जनजीवन की

रफ्तार पर ब्रेक लग गया। वीरवार को हुई हल्की बारिश के बाद आए इस बदलाव ने जहां आमजन की परेशानी बढ़ाई है, वहीं किसानों के चेहरे खिल गए हैं। बता दें कि पश्चिमी विक्षोभ से हलकी बरसात के बाद ठंडी हवाएं चलती रही जिस कारण तापमान 35 डिग्री से गिरकर 21 डिग्री तक आ गया। इतना ही नहीं, मार्च के मौसम में जनवरी जैसी ठंड का अहसास होने लगा। मौसम विभाग के अनुसार आज से लगातार पांच दिन दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होंगे। 22 से 27 मार्च तक दो पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से तेज



फतेहाबाद। शनिवार सुबह क्षेत्र में छाई धुंध।

फोटो: हरिभूमि

➤ दृश्यता मात्र 25 मीटर, नेशनल हाईवे पर

शनिवार सुबह जिले में धुंध का प्रकोप इतना अधिक था कि विजिखिलिटी घटकर मात्र 25 मीटर तक रह गई। इसके चलते नेशनल हाईवे पर वाहनों की रफ्तार काफी धीमी पड़ गई और चालकों को दिन में ही हेडलाइट्स जलाकर सफर करना पड़ा। मौसम विभाग के अनुसार, बादल छाए रहने के कारण अधिकतम तापमान में गिरावट दर्ज की गई है। शनिवार को अधिकतम तापमान 19 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम 13 डिग्री सेल्सियस के आसपास बना रहा। हालांकि दिन में हल्की धूप निकलने की संभावना है, लेकिन हवाओं में मौजूद नमी के कारण ठंडक बरकरार रहेगी। शनिवार को यहां का अधिकतम तापमान 27 डिग्री व न्यूनतम तापमान 15 डिग्री दर्ज किया गया।

रफ्तार हवाएं चलेंगी व बादल छाये रहेंगे।

कृषि विभाग की सलाह

कृषि विभाग ने किसानों को सलाह दी है कि वे मौसम के इस अनुकूल बदलाव का लाभ उठाएं। फिलहाल

गेहूं की फसल में अतिरिक्त सिंचाई की आवश्यकता कम हो गई है। साथ ही, विभाग ने किसानों को सलाह दी है कि वे अपनी फसलों की निगरानी करते रहें और किसी भी बीमारी के लक्षण दिखने पर विशेषज्ञों से संपर्क करें।



फसलों को फायदा

मौसम में आया यह बदलाव कृषि विशेषज्ञों और किसानों के लिए राहत की खबर लेकर आया है। कृषि विशेषज्ञों का स्पष्ट कहना है कि वर्तमान में छाई धुंध और तापमान में आई गिरावट गेहूं की फसल के लिए 'वरदान' साबित हो रही है। कोहरे के साथ गिर रही ओस की बूंदें गेहूं के पौधों को प्राकृतिक नमी प्रदान कर रही हैं। कृषि विशेषज्ञों का मानना है कि ठंड बढ़ने से गेहूं के दानों में चमक आएगी और उनकी गुणवत्ता बेहतर होगी। विशेषज्ञों के अनुसार, यदि आने वाले दिनों में ऐसा ही मौसम बना रहता है, तो गेहूं की पैदावार में भारी इजाफा होने की पूरी उम्मीद है।

मौसम रहेगा परिवर्तनशील

प्रदेश में 26 मार्च तक मौसम आमतौर पर परिवर्तनशील रहने की संभावना है। इस दौरान दो पश्चिमीविक्षोभ आने के आसार हैं। पहला पश्चिमीविक्षोभ 22 मार्च को आएगा, जिसके आंशिक प्रभाव से 23 मार्च से 25 मार्च के दौरान राज्य में बीच-बीच में आंशिक बादलवाहियां तथा हल्की से मध्यम गति से हवाएं चलने की संभावना है। इस के बाद दूसरा पश्चिमीविक्षोभ 25 मार्च रात्रि को

आने के आसार हैं, जिसके आंशिक प्रभाव से राज्य में 26 व 27 मार्च को बीच-बीच में आंशिक बादलवाहियां रहेंगी। हवाएं चलने तथा कहीं कहीं छिटपुट बूंदबांदी होने की भी संभावना बन रही है। इस दौरान बीच-बीच में हवाओं में बदलाव आने से दिन के तापमान में उछाल बढ़लाव न होने व रात्रि तापमान में हल्की बढ़ोतरी हो सकती है।
- डॉ. मदन खंडेलकर, मौसम विभाग, एचएयू हिसार

चोरी करने पर महिला गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

धर्मशाला रोड स्थित ज्वेलरी शॉप में हाथ साफ करने के मामले में कार्रवाई करते हुए चोर गिरोह की एक महिला को गिरफ्तार किया है। महिलाओं के इस गिरोह ने दुकान से चांदी की पायल चोरी की थी। गिरफ्तार महिला की पहचान मुनेश कुमारी पुत्री महाबीर निवासी झाड़डा टोडा, जिला भिवानी के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक सुरेन्द्र ने बताया कि इस बारे पुलिस ने कैलाश चन्द्र निवासी धर्मशाला रोड, फतेहाबाद की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता ने बताया कि उसकी



फतेहाबाद। ज्वेलरी शॉप में चोरी की आरोपी में गिरफ्तार महिला।

थाना रोड पर रामा कृष्णा के नाम से सुनार की दुकान है। उनकी दुकान से चांदी की 3 जोड़ी पायल चोरी हो गई

हैं। इस पर जब उन्होंने दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज को चेक किया तो पता चला कि तीन महिलाओं ने चालाकी से इस चोरी को अन्जाम दिया है। शिकायत के आधार पर थाना शहर फतेहाबाद में मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। इस मामले में पुलिस टीम में वैज्ञानिक साक्ष्यों और सीसीटीवी फुटेज के आधार पर आरोपी महिला मुनेश कुमारी को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस अब गिरफ्तार महिला से पूछताछ कर रही है ताकि उसके साथ वारदात में शामिल अन्य दो फरार महिलाओं का पता लगाया जा सके और चोरीशुदा चांदी की पायल बरामद की जा सके।

गैस एजेंसियों का निरीक्षण कर सप्लाई व्यवस्था जांची

सिरसा। जिला खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले नियंत्रक हरवीर सिंह ने शनिवार को सिरसा जिले के गांव चौटाला व गंगा स्थित गैस वितरक एजेंसियों का निरीक्षण किया। हरवीर सिंह ने बताया कि निरीक्षण के दौरान गैस एजेंसियों का स्टॉक रिकार्ड अनुसार पूर्ण पाया गया। गैस एजेंसियों से सप्लाई सुचारू रूप से की जा रही है। उन्होंने बताया कि उपभोक्ताओं को गैस सिलेंडरों की डिलीवरी ऑनटापी आधार पर की जा रही है। उन्होंने गैस एजेंसी संचालकों को निर्देश दिए गए कि उपभोक्ताओं से डिलीवरी के समय निर्धारित मूल्य से अधिक मूल्य न वसूल किया जाए।

19 अवैध बुलेट साइलेंसर किए नष्ट

■ फतेहाबाद ट्रैफिक पुलिस से चलाया विशेष अभियान

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

फतेहाबाद ट्रैफिक पुलिस ने ध्वनि प्रदूषण के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए विशेष अभियान चलाया। इस अभियान के तहत शहरभर में मॉडिफाइड बुलेट साइलेंसरों के विरुद्ध कार्रवाई की गई, जिसमें कुल 19 अवैध साइलेंसर जब्त कर बुलडोजर से नष्ट किए गए। यह कार्रवाई ट्रैफिक प्रभारी उप निरीक्षक जयसिंह के नेतृत्व में की गई। उन्होंने बताया कि इन तेज आवाज वाले मॉडिफाइड



फतेहाबाद। मॉडिफाइड बुलेट साइलेंसरों को नष्ट करते ट्रैफिक पुलिस कर्मचारी।

फोटो: हरिभूमि

साइलेंसरों से न केवल ध्वनि प्रदूषण होता है, बल्कि आमजन को

➤ लोगों से अपील

एसपी ने आमजन से अपील की कि वे यालात निरामों का पालन करें और बिना आवश्यकता वाहनों में किसी प्रकार का तखनीकी या ध्वनि संबंधित संशोधन न करें। उन्होंने यह भी कहा कि नशे की हालत में वाहन न चलाएं और सड़क सुरक्षा को अपनी प्राथमिकता बनाएं। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि पुलिस का उद्देश्य केवल चालान करना नहीं, बल्कि एक सुरक्षित और शांतिपूर्ण यातायात व्यवस्था सुनिश्चित करना है।

मानसिक तनाव, भय व असुविधा का सामना करना पड़ता है।

प्रमुख देवी मंदिरों में भक्तों की उमड़ी भीड़, सुख-समृद्धि की कामना की और मन्त्रों मांगी

मां चन्द्रघंटा साहस, शक्ति और शांति का प्रतीक

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

नवरात्र के तीसरे दिन शनिवार को मां दुर्गा के तीसरे स्वरूप मां चन्द्रघंटा की पूजा-अर्चना की गई। फतेहाबाद के प्रमुख देवी मंदिरों में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। जीटी रोड स्थित श्री दुर्गा मंदिर, शिव चौक स्थित श्री रघुनाथ मंदिर, तहसील चौक स्थित श्री श्याम मंदिर, माजरा रोड स्थित देवी मंदिर, बजा कालोनी स्थित हनुमान मंदिर व मॉडल टाऊन स्थित गीता



फतेहाबाद। नवरात्रों को लेकर सजा दुर्गा मंदिर।

फोटो: हरिभूमि

मंदिर के अलावा सभी मंदिरों में श्रद्धालुओं की लंबी कतारें देखी गईं।

श्रद्धालुओं ने विधि-विधान से पूजा-अर्चना की। मंदिर परिसर माता के

➤ शहर के बाजार भी सजे

नवरात्रों पर जीटी रोड स्थित दुर्गा मंदिर में प्रतिदिन सुबह माता की पूजा अर्चना व शाम को दुर्गा सप्तशती का पाठ किया जाता है। 26 मार्च को रामनवमी पर इसका समापन होगा। 25 मार्च की रात को यहां भव्य जागरण होगा। 26 मार्च को प्रातः 9 कुण्डिय हवन यज्ञ के साथ नवरात्रों का समापन होगा। इसके अलावा अशोक नगर स्थित श्री चण्डी माता मंदिर में माता सत्यम देवा द्वारा

प्रतिदिन नव चण्डी हवन यज्ञ किया जा रहा है। नीलकंठ मंदिर, मनकामेश्वर मंदिर, श्री वैष्णो देवी पीडी मंदिर, गौरीशंकर मंदिर व संन्यास आश्रम मंदिर सहित अनेक मंदिरों में प्रतिदिन सुबह-शाम मां की पूजा अर्चना हो रही है। नवरात्रों को लेकर शहर के बाजार भी सजे हुए हैं। धार्मिक सामान वाली दुकानों पर सुबह से ही लोगों की भीड़ उमड़नी शुरू हो जाती है।

जयकारों से गुंजायमान रहा। भक्तों ने परिवार में सुख-समृद्धि की

का प्रतीक हैं और अपने मस्तक पर घंटे के आकार का अर्धचंद्र धारण करती हैं। स्वर्ण के समान चमकीले रंग वाली मां चंद्रघंटा सिंह पर सवार हैं और दस भुजाओं में अस्त्र-शस्त्र धारण कर भक्तों के भय व दुखों का नाश करती हैं। मान्यता है कि इनकी पूजा से साधक के साहस और निर्भयता में वृद्धि होती है और वे दुष्टों का संहार कर सकते हैं। इनकी को सुरक्षा प्रदान करती हैं। भक्ता उपासक सिंह की तरह पराक्रमी हो जाता है।

सोना ही नहीं, ये विकल्प भी दिला सकते हैं बेहतर रिटर्न

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

सोना-चांदी जैसे सुरक्षित विकल्पों के साथ-साथ वैश्विक इक्विटी, व्वालिटी डेट और वैकल्पिक निवेश को मिलाकर संतुलित रणनीति अपनाना समझदारी भरा कदम हो सकता है। निवेश का मूल मंत्र वही है अस्थिरता में अवसर तलाशें, लेकिन सोच-समझकर।



मध्य पूर्व संकट के बीच ऐसे बनाएं निवेश की रणनीति

ईरान-इराक संघर्ष से वैश्विक बाजार अस्थिर हुए

कच्चे तेल, सोने-चांदी की कीमतों में उछाल आया यूबीएस ने लंबी अवधि निवेश की सलाह दी

अस्थिर बाजार में कहां लगाएं पैसा

कीमती धातुएं भू-राजनीतिक तनाव के दौरान सोना सुरक्षित निवेश माना जाता है। यूबीएस के मुताबिक कूल पोर्टफोलियो का छोटा हिस्सा (कुछ प्रतिशत) सोने में रखना जोखिम संतुलन में मदद कर सकता है।	वैश्विक इक्विटी अमेरिका, यूरोप, जापान, चीन और भारत जैसे बड़े बाजारों में विविध निवेश लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न दे सकता है।	कॉन्ड पोर्टफोलियो की अस्थिरता कम करने में मदद करते हैं। एक्टिव कमांडिटी स्ट्रेटेजी सक्रिय रूप से प्रबंधित कमांडिटी फंड बदलती परिस्थितियों में बेहतर अवसर पकड़ सकते हैं।
ऊर्जा सेक्टर तेल कीमतों में उछाल से ऊर्जा कंपनियों के शेयरों को फायदा मिल सकता है। हालांकि यह निवेश जोखिमपूर्ण हो सकता है, इसलिए चयन सावधानी से करें।	व्वालिटी फिक्स्ड इनकम उच्च गुणवत्ता वाले बॉन्ड और डेट फंड पोर्टफोलियो की अस्थिरता कम करने में मदद करते हैं।	हेज फंड/वैकल्पिक निवेश उच्च नेटवर्क निवेशकों के लिए वैकल्पिक रणनीतियां जोखिम प्रबंधन में सहायक हो सकती हैं।

बाजार में अस्थिरता के बीच लंपसम निवेश करना मौका या फिर जोखिम

- इस समय वैल्यूएशन 10 साल के औसत से भी नीचे पहुंची
- एक्सपर्ट्स बोले, डर नहीं, रणनीति के साथ निवेश का वक्त
- भू-राजनीतिक तनाव ने निवेशकों के भरोसे को हिलाया

अलर्ट

बिजनेस डेस्क

हालिया गिरावट ने शेयर बाजार में निवेशकों की धड़कनें जल्द बढ़ा दी हैं, लेकिन बाजार के जानकार इसे खतरों के बजाय अवसर के रूप में भी देख रहे हैं। सेंसेक्स और निफ्टी-50 अपने ऐतिहासिक औसत के मुकाबले नीचे आ चुके हैं, जिससे वैल्यूएशन आकर्षक बन आ रहे हैं। ऐसे में बड़ा सवाल यह है क्या यह एकमुश्त (लंपसम) निवेश का सही समय है? या जोखिम होगा। पिछले कुछ महीनों में बाजार में उतार-चढ़ाव तेज हुआ है। वैश्विक स्तर पर बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव, कच्चे तेल की कीमतों में उछाल और आर्थिक अनिश्चितता ने निवेशकों के भरोसे को हिलाया है। लेकिन इतिहास गवाह है कि बाजार की गिरावट अवसर लंबे समय के निवेशकों के लिए मौका लेकर आती है। विशेषज्ञों का मानना है कि मौजूदा गिरावट "टाइम करेक्शन" का परिणाम है, जहां बाजार ने समय के साथ अपने वैल्यूएशन को संतुलित किया है। यही वजह है कि अब बाजार पहले की तुलना में ज्यादा "वाजिब" स्तर पर नजर आ रहा है।

वैल्यूएशन क्यों हैं आकर्षक

मार्केट एक्सपर्ट्स के अनुसार, सेंसेक्स और निफ्टी का वन-इयर फॉरवर्ड पीई मल्टीपल करीब 17.8 गुना तक आ चुका है, जो पिछले कुछ सालों के निचले स्तरों में से एक है। इसका सीधा मतलब है कि शेयर अब पहले के मुकाबले सस्ते मिल रहे हैं। जब बाजार अपने ऐतिहासिक औसत से नीचे ट्रेड करता है, तो लंबी अवधि के निवेशकों के लिए यह एक मजबूत एंट्री पॉइंट बन सकता है।

लंपसम निवेश सही फैसला?

अगर आपका निवेश नजरिया 3 से 5 साल या उससे ज्यादा का है, तो मौजूदा स्तर पर लंपसम निवेश फायदेमंद हो सकता है। बाजार में गिरावट के समय निवेश करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि आपको अच्छे शेयर या फंड्स कम कीमत पर मिल जाते हैं। हालांकि, हर निवेशक के लिए एक ही रणनीति सही नहीं होती। बाजार में अभी भी अस्थिरता बनी हुई है, इसलिए पूर्ण रकम एक साथ लगाना जोखिम भरा हो सकता है।

बैलेट्स अप्रोच अपनाएं

विशेषज्ञों का सुझाव है कि निवेशकों को "स्टैज्ड" यानी चरणबद्ध निवेश की रणनीति अपनानी चाहिए। इसका मतलब है कुछ हिस्सा अभी निवेश करें। बाकी पैसा अगले 3-6 महीनों में धीरे-धीरे लगाएं। इस तरीके से आप बाजार के उतार-चढ़ाव का फायदा उठा सकते हैं और जोखिम भी कम कर सकते हैं।

किन फंड्स में करें निवेश

लंपसम निवेश के लिए एक्सपर्ट्स निम्न विकल्पों को बेहतर मानते हैं।

- ▶ लाज-कैप फंड्स: स्थिर और कम जोखिम वाले
- ▶ फ्लेक्स-कैप फंड्स: अलग-अलग कैटेगरी में निवेश का फायदा
- ▶ मल्टी-कैप फंड्स: विविधता के साथ संतुलित निवेश
- ▶ मिड-कैप और स्मॉल-कैप सेगमेंट में अभी भी कुछ हिस्सों में वैल्यूएशन ऊंचे हैं, इसलिए वहां थोड़ा सतर्क रहना जरूरी है।
- ▶ वैश्विक कारकों का असर
 - ▶ बाजार की दिशा सिर्फ घरेलू कारकों से तय नहीं होती। अंतरराष्ट्रीय घटनाएं भी इसमें बड़ी भूमिका निभाती हैं। कच्चे तेल की कीमतें, वैश्विक युद्ध जैसी स्थितियां और आर्थिक नीतियां—ये सभी बाजार में अस्थिरता बढ़ा सकती हैं।
 - ▶ ऐसे में निवेशकों को जल्दबाजी में फैसले लेने से बचना चाहिए और लंबी अवधि के नजरिए के साथ आगे बढ़ना चाहिए।
- ▶ निवेश से पहले रखें ध्यान?
 - ▶ अपनी जोखिम क्षमता को समझें
 - ▶ निवेश का समय कम से कम 3-5 साल रखें
 - ▶ एकमुश्त निवेश के साथ एसआईपी या एस्टटीपी का मिश्रण अपनाएं
 - ▶ घबराकर बाजार से बाहर निकलने की गलती न करें
- ▶ लंपसम निवेश के फायदे
 - ▶ गिरावट में सस्ते दाम पर निवेश
 - ▶ लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न की संभावना
 - ▶ कंपाउंडिंग का अधिक फायदा
- ▶ सावधानियां
 - ▶ बाजार की अस्थिरता का जोखिम
 - ▶ गलत समय पर पूरी रकम लगाने का खतरा
 - ▶ मिड और स्मॉल कैप में सतर्कता जरूरी
- ▶ ऐसी हो स्मार्ट निवेश रणनीति
 - ▶ 30-40% राशि अभी लगाएं
 - ▶ बाकी को एस्टटीपी के जरिए धीरे-धीरे निवेश करें
 - ▶ लाज और फ्लेक्स कैप फंड्स पर फोकस रखें
 - ▶ लंबी अवधि के लक्ष्य तय करें
 - ▶ बाजार की खबरों से घबराएं नहीं
- ▶ गिरावट सुनहरा अवसर भी
 - ▶ शेयर बाजार की मौजूदा गिरावट डराने वाली जरूर है, लेकिन समझदार निवेशकों के लिए यह एक सुनहरा अवसर भी हो सकता है। लंपसम निवेश फायदेमंद साबित हो सकता है, बशर्ते आप इसे सही रणनीति और धैर्य के साथ करें। याद रखें। बाजार में अस्थिरता कमाई टाइमिंग से नहीं, बल्कि समय देने से होती है।

सुझाव

बिजनेस डेस्क

हर व्यक्ति चाहता है कि उसके पास पर्याप्त पैसा हो और भविष्य आर्थिक रूप से सुरक्षित रहे। लेकिन सच्चाई यह है कि केवल ज्यादा कमाना ही अमीर बनने का रास्ता नहीं है। असली फर्क इस बात से पड़ता है कि आप अपनी कमाई को कैसे संभालते हैं—कितना बचाते हैं और कहां निवेश करते हैं। सही रणनीति और अनुशासन के साथ कोई भी व्यक्ति धीरे-धीरे एक मजबूत फाइनेंशियल फाउंडेशन तैयार कर सकता है। यहां हम आपको ऐसे 8 आसान लेकिन असरदार स्टेप्स बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप न सिर्फ बचत बढ़ा सकते हैं, बल्कि समझदारी से निवेश कर भविष्य के लिए बड़ा फंड भी तैयार कर सकते हैं।

1. सबसे पहले लक्ष्य तय करें
बचत और निवेश की शुरुआत हमेशा एक स्पष्ट लक्ष्य से होनी चाहिए। सोचिए कि आपको पैसा किसलिए चाहिए—रिटायरमेंट, बच्चों की पढ़ाई, घर खरीदना या आर्थिक स्वतंत्रता? जब आपका लक्ष्य तय हो है, तो आपकी बचत और निवेश को दिशा मिलती है। हर रुपये का उपयोग सोच-समझकर होता है और अनावश्यक खर्च अपने आप कम होने लगते हैं।

2. बचत बनाएं और खर्च नियंत्रित करें
हर महीने अपनी आय और खर्च का हिसाब रखें। इसके लिए आप 50-30-20 नियम अपना सकते हैं। इसमें 50% जरूरी खर्च (राशन, किराया, बिल), 30% इच्छाएं और 20% बचत और निवेश के लिए रख सकते हैं। यह तरीका आपको अनुशासित बनाता है और धीरे-धीरे आपकी बचत बढ़ने लगती है।

3. एसआईपी से निवेश की शुरुआत करें
सिस्टमेटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी हर महीने एक निश्चित राशि म्यूचुअल फंड में निवेश करना। यह निवेश का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। कोशिश करें कि सैलरी आते ही एसआईपी ऑटोमेटिक चला जाए।

4. लंबी अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चुनें
एसआईपी के साथ-साथ लंबी अवधि के निवेश भी जरूरी हैं। इसके लिए आप पब्लिक प्रोविडेंट फंड, कर्मचारी भविष्य निधि और नेशनल पेंशन सिस्टम जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं। ये योजनाएं आपको अपने निवेश को सुरक्षित रखने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।

5. एएसआईपी से निवेश की शुरुआत करें
सिस्टमेटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी हर महीने एक निश्चित राशि म्यूचुअल फंड में निवेश करना। यह निवेश का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। कोशिश करें कि सैलरी आते ही एसआईपी ऑटोमेटिक चला जाए।

6. लंबी अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चुनें
एसआईपी के साथ-साथ लंबी अवधि के निवेश भी जरूरी हैं। इसके लिए आप पब्लिक प्रोविडेंट फंड, कर्मचारी भविष्य निधि और नेशनल पेंशन सिस्टम जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं। ये योजनाएं आपको अपने निवेश को सुरक्षित रखने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।

7. इंग्लैंड से सुरक्षा सुनिश्चित करें
आपकी मेहनत से बनाई गई बचत और निवेश को सुरक्षित रखना भी उतना ही जरूरी है। इसके लिए हेल्थ इन्शोरेंस, टर्म इन्शोरेंस जरूर लें। इससे किसी आपात स्थिति में आपकी आर्थिक स्थिति पर बड़ा असर नहीं पड़ता।

8. नियमित समीक्षा करें
हर साल अपने निवेश की समीक्षा करें। देखें कि कौन सा निवेश अच्छे प्रदर्शन कर रहा है और कहां बदलाव की जरूरत है। साथ ही अपनी आय बढ़ाने पर भी ध्यान दें। नई रिक्त सीखें, बेहतर अवसर तलाशें और वित्तीय ज्ञान बढ़ाएं। टैक्स बचाने के लिए आयकर की धारा 80सी जैसे विकल्पों का भी सही उपयोग करें।

9. नियमित समीक्षा करें
हर साल अपने निवेश की समीक्षा करें। देखें कि कौन सा निवेश अच्छे प्रदर्शन कर रहा है और कहां बदलाव की जरूरत है। साथ ही अपनी आय बढ़ाने पर भी ध्यान दें। नई रिक्त सीखें, बेहतर अवसर तलाशें और वित्तीय ज्ञान बढ़ाएं। टैक्स बचाने के लिए आयकर की धारा 80सी जैसे विकल्पों का भी सही उपयोग करें।

अगर तेल के दाम ऊंचे रहे तो?

तेल कीमतों में लंबी अवधि तक तेजी रहने से महंगाई पर दबाव बढ़ सकता है। ऐसे में केंद्रीय बैंक ब्याज दरों में बढ़ोतरी पर विचार कर सकते हैं। हालांकि हाल के वर्षों में केंद्रीय बैंक ने अस्थायी महंगाई झटकों पर सीमित प्रतिक्रिया देने का संकेत दिया है। यूबीएस का मानना है कि ऊंची तेल कीमतें उपभोक्ताओं और कंपनियों पर अतिरिक्त लागत का बोझ डालती हैं, जो कर वृद्धि जैसा असर पैदा कर सकती हैं। लेकिन तेल बाजार आमतौर पर खुद को संतुलित कर लेते हैं। कोशिश करें कि सैलरी आते ही एसआईपी ऑटोमेटिक चला जाए।

रणनीतिक धैर्य ही असली कुंजी

मध्य पूर्व में जारी तनाव ने निवेशकों को चिंत बना दिया है, लेकिन इतिहास बताता है कि बाजार समय के साथ खुद को संभाल लेते हैं। ऐसे दौर में घबराहट में पोर्टफोलियो बदलने के बजाय संतुलन, विविधता और लंबी अवधि का नजरिया अपनाना ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। सोना-चांदी जैसे सुरक्षित विकल्पों के साथ-साथ वैश्विक इक्विटी, व्वालिटी डेट और वैकल्पिक निवेश को मिलाकर संतुलित रणनीति अपनाना समझदारी भरा कदम हो सकता है।

आर्थिक दबाव में घबराएं नहीं, स्मार्ट प्लानिंग करें जब आपको खर्च भारी लगने लगे तो संभालें बजट व बढ़ाएं आमदनी

छोटे बदलाव और अनुशासन पा सकते हैं फाइनेंशियल संतुलन

समझदारी

बिजनेस डेस्क

खर्चों को कंट्रोल करें

खर्चों को कंट्रोल करने के साथ-साथ आमदनी बढ़ाने पर भी ध्यान देना चाहिए। यह जरूरी नहीं कि आप तुरंत बड़ी कमाई शुरू करें। छोटे स्तर से शुरुआत भी काफी मददगार हो सकती है। अगर आपके पास कोई रिक्त है जैसे पढ़ाना, लिखना, डिजाइनिंग या कोई अन्य हुनर—तो उसे अतिरिक्त आमदनी के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। प्रौद्योगिकी, पार्ट-टाइम जॉब या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के जरिए अतिरिक्त आय के मौके तलाशें जा सकते हैं। इससे न केवल आर्थिक दबाव कम होता है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

मविष्य की तैयारी करें
जब आपकी स्थिति थोड़ी स्थिर होने लगे, तो भविष्य की तैयारी करना न भूलें। एक इमरजेंसी फंड बनाना बेहद जरूरी है। कोशिश करें कि कम से कम 3 से 6 महीने के जरूरी खर्चों जितनी राशि धीरे-धीरे बचाकर अलग रखें। यह फंड किसी भी अचानक आने वाली आर्थिक परेशानियों में आपकी दाल बन सकता है। इसके अलावा, कई लोग अपने वित्तीय प्लान में लाइफ इन्शोरेंस को भी शामिल करते हैं, ताकि किसी अचानक की स्थिति में परिवार सुरक्षित रहे।

जरूरी और गैर-जरूरी खर्च समझें

इसके बाद जरूरी और गैर-जरूरी खर्चों के बीच फर्क करना बेहद जरूरी है। हर महीने के खर्चों की सूची बनाएं और उन्हें दो हिस्सों में बांटें। किराया, राशन, बिलों, बच्चों की फीस जैसे खर्च अनिवार्य होते हैं, जबकि बाहर खाना, ऑनलाइन शॉपिंग या मनोरंजन जैसे खर्चों को कुछ समय के लिए टाला जा सकता है। यह छोटे-छोटे बदलाव आपके बजट पर तुरंत सकारात्मक असर डालते हैं।

पैसा बचाने से लेकर निवेश तक, अपनाएं ये स्मार्ट स्टेप्स

- बचत बनाएं और खर्च नियंत्रित करें**
हर महीने अपनी आय और खर्च का हिसाब रखें। इसके लिए आप 50-30-20 नियम अपना सकते हैं। इसमें 50% जरूरी खर्च (राशन, किराया, बिल), 30% इच्छाएं और 20% बचत और निवेश के लिए रख सकते हैं। यह तरीका आपको अनुशासित बनाता है और धीरे-धीरे आपकी बचत बढ़ने लगती है।
- एसआईपी से निवेश की शुरुआत करें**
सिस्टमेटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी हर महीने एक निश्चित राशि म्यूचुअल फंड में निवेश करना। यह निवेश का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। कोशिश करें कि सैलरी आते ही एसआईपी ऑटोमेटिक चला जाए।
- लंबी अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चुनें**
एसआईपी के साथ-साथ लंबी अवधि के निवेश भी जरूरी हैं। इसके लिए आप पब्लिक प्रोविडेंट फंड, कर्मचारी भविष्य निधि और नेशनल पेंशन सिस्टम जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं। ये योजनाएं आपको अपने निवेश को सुरक्षित रखने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।
- जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं।** ये योजनाएं आपको रिटायरमेंट के लिए एक मजबूत फंड बनाने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।
- सिर्फ एफडी पर निर्भर न रहें**
फिक्स्ड डिपॉजिट यानी एफडी सुरक्षित जरूर है, लेकिन महंगाई को मात देने के लिए यह पर्याप्त नहीं है। इसलिए अपने पोर्टफोलियो में इक्विटी म्यूचुअल फंड और इंडेक्स फंड भी शामिल करें। इससे आपकी लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न मिलने की संभावना बढ़ती है।
- कर्ज को प्राथमिकता से खत्म करें**
अगर आपके ऊपर कोई लोन या क्रेडिट कार्ड का बकाया है, तो उसे जल्द से जल्द खत्म करने की कोशिश करें। कर्ज पर दिया जाने वाला ब्याज आपकी बचत को कम करता है। कर्ज से मुक्ति एक तरह की "गारंटीड बचत" होती है, क्योंकि इससे आपका पैसा बेवजह खर्च होने से बचता है।

निवेश के लिए फ्लेक्सिकैप, मल्टी-एसेट फंड व गोल्ड-सिल्वर ईटीएफ में रहेगा बेहतर संतुलन म्यूचुअल फंड में दमदार रिटर्न के लिए बनाएं मल्टी-एसेट की रणनीति

योजना

बिजनेस डेस्क

नया वित्त वर्ष वित्त 27 करीब है और निवेशकों के सामने सबसे बड़ा सवाल यही है। इस अनिश्चित बाजार में पैसा कहां लगाया जाए? पिछले 18 महीनों में इक्विटी बाजार ने कभी तेज रफ्तार पकड़ी, तो कभी अचानक ब्रेक लगा दिए। ऐसे में अब एक्सपर्ट्स साफ कह रहे हैं कि सिंगल स्ट्रेटेजी का दौर खत्म हो चुका है। अब समय है मल्टी-एसेट अप्रोच अपनाने का, जिससे न सिर्फ बेहतर रिटर्न मिल सकता है, बल्कि जोखिम भी नियंत्रित रखा जा सकता है। निवेशक इस उलझन में हैं कि बाजार की मौजूदा स्थिति में अपना पैसा कहां लगाएं। बाजार विशेषज्ञों ने निवेशकों को एक मल्टी-एसेट रणनीति अपनाने की सलाह दी है। विशेषज्ञों के मुताबिक, वित्त वर्ष 27 में बेहतर रिटर्न और जोखिम कम करने के लिए फ्लेक्सिकैप, मल्टीकैप और गोल्ड-सिल्वर ईटीएफ का मिश्रण एक समझदारी भरा फैसला साबित हो सकता है।

क्यों जरूरी है मल्टी-एसेट रणनीति

बाजार के उतार-चढ़ाव ने यह साफ कर दिया है कि केवल इक्विटी पर निर्भर रहना जोखिम भरा हो सकता है। जब शेयर बाजार गिरता है, तो पूरा पोर्टफोलियो प्रभावित होता है। ऐसे में अलग-अलग एसेट क्लास, इक्विटी, डेट और कमांडिटी का संतुलन जरूरी हो जाता है। मल्टी-एसेट रणनीति का मूल सिद्धांत यही है। "सभी अंडे एक ही टोकरी में न रखें।"



हाइब्रिड और मल्टी-एसेट फंड

जो निवेशक ज्यादा जोखिम नहीं लेना चाहते, उनके लिए हाइब्रिड और मल्टी-एसेट फंड बेहतरीन विकल्प हो सकते हैं। ये फंड इक्विटी (शेयर बाजार), डेट (बॉन्ड्स), गोल्ड जल्द उच्च विकल्प हैं। इससे अगर एक एसेट क्लास कमजोर पड़ता है, तो दूसरा उसे संभाल लेता है। यही कारण है कि ऐसे फंड्स को "ऑटोमेटिक बैलेंसिंग टूल" भी कहा जाता है।

कैसे बनाएं स्मार्ट पोर्टफोलियो?

- 50-60%: फ्लेक्सिकैप/लाज-कैप/मल्टीकैप फंड
- 10-20%: मिड और स्मॉल-कैप (संमित निवेश)
- 10%: गोल्ड/सिल्वर ईटीएफ
- 10-20%: हाइब्रिड या डेट फंड

निवेशकों के लिए जरूरी सीख

निवेश की सफलता इस बात पर निर्भर करेगी कि आप कितना "डाइवर्सिफाइड" पोर्टफोलियो बनाते हैं। सिर्फ रिटर्न के पीछे भागने के बजाय जोखिम प्रबंधन पर भी ध्यान देना होगा। बाजार हमेशा एक दिशा में नहीं चलता। हर गिरावट एक अवसर भी हो सकती है। धैर्य और अनुशासन सबसे बड़ी ताकत हैं।

मल्टी-एसेट मंत्र

- डाइवर्सिफिकेशन जरूरी: कभी भी निवेश के लिए एक ही एसेट पर निर्भर न रहें
- फ्लेक्सिकैप को प्राथमिकता: बाजार के हिसाब से बदलाव की सुविधा
- मिड-स्मॉल कैप में सावधानी: संमित और लंबी अवधि का निवेश
- गोल्ड ईटीएफ जरूर रखें: अनिश्चितता में सुरक्षा
- हाइब्रिड फंड अपनाएं: जोखिम और रिटर्न का संतुलन बहुत जरूरी
- नियमित समीक्षा: हर 6-12 महीने में अपने बनाए हुए पोर्टफोलियो को जरूर जांचें

तय करें

- लक्ष्य आधारित निवेश करें
- एसआईपी और लंपसम का मिश्रण अपनाएं
- लंबी अवधि का नजरिया रखें

तय न करें

- बाजार गिरने पर घबराकर निवेश बंद न करें
- एक ही सेगमेंट में ज्यादा पैसा न लगाएं
- शॉर्ट-टर्म रिटर्न के चक्कर में जोखिम न बढ़ाएं

संतुलन ही सफलता है।

फ्लेक्सिकैप, मल्टी-एसेट फंड और गोल्ड-सिल्वर ईटीएफ का सही मिश्रण न सिर्फ आपके पोर्टफोलियो को सुरक्षित रखेगा, बल्कि लंबे समय में बेहतर रिटर्न की राह भी खोलेगा। याद रखें, बाजार का उतार-चढ़ाव कभी खत्म नहीं होगा, लेकिन सही रणनीति के साथ आप हर दौर में अपने निवेश को मजबूत बना सकते हैं।

खबर संक्षेप

सेंट जोसफ स्कूल में स्कॉलरशिप टेस्ट आज

टोहाना। भूना रोड स्थित सेंट जोसफ इंटरनेशनल में जीनियस स्कॉलरशिप टेस्ट का आज 22 मार्च रविवार को आयोजन किया जा रहा है। टेस्ट का समय सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक रहेगा। यह जानकारी देते हुए प्राचार्या मारियालीन लुईस ने बताया कि स्कूल द्वारा हर वर्ष मार्च माह के अंत में इस टेस्ट का आयोजन किया जाता है। जिसमें प्रतिभाशाली विद्यार्थी अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हैं तथा एडमिशन फीस में छूट पाते हैं। यह टेस्ट सभी स्कूलों के विद्यार्थी दे सकते हैं।

शिविर में 134 मरीजों की आंखों की हुई जांच

सिरसा। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के चरगढ़पट्टी में आंखों की जांच करने के लिए निशुल्क शिविर लगाया गया। यह शिविर विवेकानंद स्मारक समिति सिरसा द्वारा समाजहित में लगवाया गया। शिविर में 134 मरीजों की आंखों की जांच की गई, उनमें से मोतियाबिंद से ग्रसित 12 मरीज मिले। विवेकानंद स्मारक समिति के सचिव योगेश खन्ना व कैशियर अविनाश सपदेवा ने बताया कि इस तरह के कैच जरूरतमंदों के क्षेत्र में जरूर लाने चाहिए, ताकि समाज में जागरूकता आए। विवेकानंद स्मारक समिति के संस्थापक डॉ. सुरेंद्र मल्होत्रा ने बताया कि इस शिविर का उद्देश्य आंखों से जुड़ी समस्याओं के प्रति जागरूकता फैलाना है।

अग्निशमन कर्मचारी 8 व 9 अप्रैल को रहेंगे हड़ताल पर

फतेहाबाद पहुंचा राज्य स्तरीय जत्था सफाई कर्मचारी समर्थन में दोनों दिन करेंगे प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फरीदाबाद अग्निकांड में जान गंवाने वाले कर्मचारियों को शहीद का दर्जा दिलाने की मांग को लेकर हरियाणा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन द्वारा 8 और 9 अप्रैल को दो दिवसीय राज्यव्यापी हड़ताल की जाएगी। इस हड़ताल को सफल बनाने के लिए यूनियन के राज्य प्रधान राजेन्द्र सिन्द के नेतृत्व में जनसंपर्क अभियान शुरू किया गया है। आज यह जत्था फतेहाबाद पहुंचा और जिले के सभी दमकल केंद्रों के फायर कर्मचारियों से मिलकर आंदोलन में बढ़चढ़ कर भाग लेने का आह्वान किया। जत्थे में उनके साथ अग्निशमन यूनियन के कार्यकारिणी सदस्य रामपाल शर्मा, जयप्रकाश, जिला प्रधान रघुबीर सिंह व राजेश खीचड़ भी शामिल हैं।



फतेहाबाद। अग्निशमन केंद्र पर सरकार की नीतियों पर विरोध जताते कर्मचारी।

आंदोलन को नप कर्मचारी संघ का भी पूर्ण समर्थन

इस आंदोलन को नगरपालिका कर्मचारी संघ का भी पूर्ण समर्थन प्राप्त हुआ है। संघ के राज्य वरिष्ठ उपप्रधान रमेश तुयामंड और जिला प्रधान विजय दाका ने घोषणा की कि फायर कर्मियों को हड़ताल के दौरान प्रदेश भर के नगरपालिका, परिषद और विभागों के कर्मचारी सदस्यों पर उदरगोचर कर्मचारी उल्टा झाड़ू लेकर प्रदर्शन करेंगे। यदि फिर सरकार ने मांगों नहीं मानी, तो प्रदेश के 50 हजार निकाय कर्मचारी भी इस हड़ताल में शामिल होकर कामकाज ठप कर देंगे। इस अवसर पर विवेकानंद, महेंद्र सिंह, कपिल देव, नरेश राणा, वीरू रत्न और ओम प्रकाश लोट सहित दर्जनों कर्मचारी उपस्थित रहे।

पुलिस कर्मियों को तुरंत शहीद का दर्जा और 1 करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता दे दी गई, लेकिन मुजेसर (फरीदाबाद) की स्टील कंपनी में हुए विस्फोट में शहीद हुए फायर फाइटर भवी चंद शर्मा और रणवीर सिंह के परिवारों को आज भी हक के लिए सड़कों पर उतरना पड़ रहा है। यूनियन ने मांग की है कि भवी चंद और रणवीर सिंह को

आधिकारिक तौर पर शहीद का दर्जा दिया जाए। पीड़ित परिवारों को 1-1 करोड़ रुपये की आर्थिक सहायता और परिवार के एक सदस्य को सरकारी नौकरी दी जाए। उन्होंने कहा कि यदि सरकार ने समय रहते समाधान नहीं किया, तो 2 दिवसीय हड़ताल को अनिश्चितकालीन हड़ताल में बदल दिया जाएगा।

कर्मचारियों का जत्था पहुंचा सिरसा

सिरसा। हरियाणा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन राज्य कमेटी के आह्वान पर 8 व 9 अप्रैल को प्रस्तावित दो दिवसीय राज्यव्यापी हड़ताल को लेकर प्रदेशभर में जनसंपर्क अभियान तेज कर दिया गया है। इसी कड़ी में राज्य प्रधान राजेन्द्र सिन्द के नेतृत्व में एक जत्थे ने जिला सिरसा के विभिन्न अग्निशमन केंद्रों का दौरा कर कर्मचारियों को समर्थन प्रदान किया और उन्हें हड़ताल में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया। इस दौरान आयोजित सभाओं में अग्निशमन कर्मचारियों ने एकजुट होकर 8-9 अप्रैल की हड़ताल में शामिल होने का संकल्प लिया। जनसंपर्क अभियान में यूनियन के कैशियर सुखदेव सिंह, कार्यकारिणी सदस्य रामपाल शर्मा, जयप्रकाश तथा जिला प्रधान राजेश खीचड़ सहित अन्य पदाधिकारी भी मौजूद रहे। राज्य प्रधान राजेन्द्र सिन्द एवं महासचिव गुलशन भारद्वाज ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा कि फरीदाबाद के मुजेसर सेक्टर-24 स्थित कालकाजी स्टील कंपनी में भीषण आगजनी व विस्फोट के दौरान शहीद हुए अग्निशमनकर्मी भवी चंद शर्मा व रणवीर सिंह को अभी तक शहीद का दर्जा, उचित मुआवजा व उनके आश्रितों को नौकरी नहीं दी गई है, जो कि अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार अन्य घटनाओं में तत्परता से सहायता प्रदान करती है, जबकि फायर कर्मियों के मामले में अदेखी की जा रही है। संघ ने चेतावनी दी कि यदि सरकार वे जल्द ही फायर कर्मचारियों की मांगों का समाधान नहीं किया तो यह दो दिवसीय हड़ताल अनिश्चितकालीन आंदोलन का रूप ले सकती है। सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा के जिला प्रधान मदन लाल खोद्य व जिला सचिव रमेश सेनो ने भी कर्मचारियों की मांगों को व्यापकित बताते हुए मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर तुरंत हस्तक्षेप कर समाधान निकालने की मांग की, ताकि आमजन को किसी प्रकार की असुविधा न हो।



सिरसा। राज्य स्तरीय जत्था के सिरसा पहुंचने पर स्वागत करते कर्मचारी।

हरियाणा विधि विरुद्ध धर्म परिवर्तन निवारण अधिनियम-2022 पर हुई गोष्ठी

अनैतिक प्रथाओं व धर्म के दुरुपयोग को रोकना उद्देश्य : रामप्रसाद

विभाग संयोजक दिनेश सिंघानिया ने आए हुए प्रबुद्धजनों का स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

अखिल भारतीय विधि प्रमुख धर्म जागरण समन्वय मा. रामप्रसाद ने कहा कि धर्मांतरण विधेयक का उद्देश्य अनैतिक प्रथाओं और धर्म के दुरुपयोग को रोकना है। रामप्रसाद शनिवार को सिरसा के चौ. देवीलाल विश्वविद्यालय में सर्वधर्म उत्थान सेवा न्यास हरियाणा हिसार विभाग द्वारा हरियाणा विधि विरुद्ध धर्म परिवर्तन निवारण अधिनियम-2022 पर आयोजित गोष्ठी को संबोधित कर रहे थे।

मा. रामप्रसाद ने कहा कि धर्मांतरण विधेयक हरियाणा में



सिरसा। सीडीएलएटू में आयोजित गोष्ठी में मौजूद वक्ता। फोटो : हरिभूमि

अभी पारित हुआ है, जिसके तहत वे पूरे प्रदेश में भ्रमण कर चुके हैं। उन्होंने कहा कि देश में हिंदुओं की आबादी घट रही है मुसलमानों की बढ़ रही है। प्रस्तावित धर्मांतरण विरोधी कानून किसी विशेष धर्म के खिलाफ नहीं है, बल्कि इसका उद्देश्य केवल बल, धोखाधड़ी या प्रलोभन के माध्यम से होने वाले धर्मांतरण को रोकना है। मा.

रामप्रसाद ने कहा कि विधानसभा में 13 मार्च को पेश किए गए इस विधेयक में विवाह की आड़ में किए जाने वाले गैरकानूनी धर्मांतरण के लिए सजा के साथ-साथ जुमाने का प्रस्ताव है। उन्होंने कहा कि ओडिशा, गुजरात, उत्तर प्रदेश, मध्यप्रदेश, कर्नाटक और झारखंड समेत कई राज्यों ने पहले ही इसी तरह के कानून बनाए हैं।

उन्होंने कहा कि यह विधेयक संविधान के अनुच्छेद-25 के तहत प्रदत्त धर्म का पालन करने के व्यक्ति के अधिकार को प्रतिबंधित नहीं करता है। धर्म के अधिकार में किसी अन्य व्यक्ति को जबरदस्ती, गलतबयानी, धोखाधड़ी या प्रलोभन के माध्यम से धर्मांतरित करने का अधिकार शामिल नहीं है। उन्होंने कहा कि केवल गैरकानूनी धर्मांतरण के उद्देश्य से किए गए विवाहों को न्यायालय द्वारा अमान्य घोषित किया जा सकता है। इस विधेयक का उद्देश्य अनैतिक प्रथाओं और धर्म के दुरुपयोग को रोकना है जो व्यक्तियों या समुदायों को नुकसान पहुंचाते हैं। विभाग संयोजक दिनेश सिंघानिया ने आए हुए प्रबुद्धजनों का स्वागत किया।

साइबर ठगी से रहें सावधान: एसपी

सिरसा। पुलिस ने आम नागरिकों को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से विशेष एडवाइजरी जारी की है। इस कड़ी में पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी अत्याधुनिक तकनीकों का इस्तेमाल कर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। हाल ही में फर्जी वाई-फाई नेटवर्क के माध्यम से ठगी के मामलों में बढ़ोतरी देखी गई है, जो चिंता का विषय है। उन्होंने बताया कि साइबर अपराधी पहले सार्वजनिक स्थानों जैसे होटल, कैफे, रेलवे स्टेशन आदि के असली वाई-फाई नेटवर्क को निशाना बनाते हैं। हैकर तकनीकी तरीकों से असली नेटवर्क को धीमा या अस्थायी रूप से बंद कर देते हैं। इसके बाद उसी नाम से एक नकली वाई-फाई नेटवर्क तैयार कर देते हैं, जो बिस्कुल असली जैसा दिखाई देता है।

खूनन माइनर से महिला का शव मिलने का मामला

पुलिस ने महिला के पति के खिलाफ हत्या का केस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रतिया

उप मंडल के खूनन माइनर में कुछ दिन पहले एक महिला का शव मिलने के मामले में आज रतिया पुलिस ने महिला के पिता की शिकायत पर मृतक के पति इकबाल सिंह के खिलाफ ही हत्या का मामला दर्ज कर लिया है साथ ही पूरे मामले की जांच शुरू कर दी है।

आरोपी को जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा : पुष्पा सिहाग

रेखा पिछले कुछ दिनों से काफी मानसिक परेशान थी और बहकी बहकी बातें कर रही थी। 13 मार्च रात को वह खेत में पानी लगाते गए थे। 14 मार्च की सुबह जब वह घर लौटा तो देखा पत्नी रेखा घर पर नहीं है। अगली रात को आशंका के चलते उन्होंने तलाश शुरू की। 15 मार्च को उन्हें माइनर में शव मिलने की सूचना मिली इसके बाद वे थाने पहुंचे और वहां से अस्पताल की मंचरी में रेखा शव की पहचान अपनी पत्नी रेखा के रूप में की। मृतक महिला के पिता जगन्नाथ

निवासी पनिहारी ने आशंका व्यक्त की थी कि उसकी बेटी की का मर्डर हुआ है और इस मामले में महिला का पति इकबाल सिंह संदेह के दायरे में आता है। जिसके बाद पुलिस द्वारा आज मृतक महिला के पति इकबाल सिंह के खिलाफ भी मर्डर का मामला दर्ज कर लिया है। सिटी थाना अध्यक्ष पुष्पा सिहाग ने बताया कि खूनन माइनर में महिला का शव मिलने के मामले में पुलिस द्वारा आज मृतक महिला के पिता की शिकायत पर पति इकबाल के खिलाफ हत्या और शव खुद बूढ़ का मामला दर्ज किया गया है और आरोपी को जल्द ही गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

स्व. धन्ने बाई की याद में परिजनों ने लगाए पौधे

सिरसा। गांव बाजेकों निवासी स्व. धन्ने बाई की याद में परिवारजनों ने शनिवार को गांव बाजेकों के शमशानघाट में चंदन का पौधा रोपित किया। उनके पुत्र वरिष्ठ पत्रकार प्रभुदयाल ने बताया कि उनकी माता के मरणोपरान्त नेत्र दान भी किए गए थे। सिरसा। स्व. धन्ने बाई की याद में पौधा रोपित करते परिजन।



वर्षा की समस्या के कारण पर्यावरण का संतुलन खिगा रहा है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से न केवल हम समाज में सकारात्मक संदेश दे सकते हैं, बल्कि अपने पूर्वजों को सच्ची श्रद्धाजलि यही होगी कि हम उनकी याद में कुछ न कुछ सामाजिक कार्य करते रहें। परिवार ने माता धन्नेबाई की याद में 85 पौधे लगाने का फैसला किया है। इस मौके पर कृष्ण रानी, राकेश, खुश बानी, लालचंद, रामप्यारी, राहुल, सरीना, मिस्त्रराज, सतीश, सीमा, सुष्मि, नवरीत, गुरलीन, मास्टर रामचंद्र, छिद्रपाल समेत परिवारिक सदस्य मौजूद थे।

राधे-राधे श्याम आएंगे' के जयकारों से गुंजा सत्संग

आनंदपुर कुटिया में सत्संग, अरदास और कीर्तन का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

गुरुकृपा मंडल की ओर से आनंदपुर कुटिया में शनिवार को सत्संग, अरदास और कीर्तन का आयोजन बड़े श्रद्धा और उत्साह के साथ किया गया। कार्यक्रम में श्रद्धालुओं ने भजन-कीर्तन में भाग लेकर भक्ति का रस लिया और भगवान श्रीकृष्ण के जयकारों से वातावरण भक्तिमय बना दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ नारां परिवार द्वारा ज्योति प्रचंड कर किया



फतेहाबाद। आनंदपुर कुटिया में भजनों पर नाचते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

गया। इसके बाद भजन गायक भारत टुटेजा ने गणेश वंदना के साथ गजानंद सरकार का आवाहन करते हुए भजन-कीर्तन की शुरुआत की। उन्होंने 'राधे-राधे श्याम आएंगे', 'रंग बरसे लाल गुलाल श्याम तेरे मंदिर में', 'बिन पिए

नशा हो जाता है' और 'नी में नाचना श्याम दे नाल' जैसे मधुर भजनों की प्रस्तुति दी। भजनों की स्वर लहरियों पर श्रद्धालु भावविभोर होकर झूम उठे और कई श्रद्धालु भक्ति में लीन होकर नाचने लगे।

मवतों में दिखा उत्साह

इस अवसर पर पूजनीय बाई जी ने भी अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि मनुष्य को यह दुर्भाग्य नर तब बड़े भाग्य से प्राप्त होता है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रभु की मजल-बंदगी करते हुए अपने जीवन को सफल बनाना चाहिए। उन्होंने श्रद्धालुओं को प्रभु स्मरण और सत्संग से जुड़े रहने का संदेश दिया। कार्यक्रम के अंत में नारां परिवार ने भजन गायक भारत टुटेजा का आभार व्यक्त किया। इसके बाद सभी श्रद्धालुओं ने मिलकर आरती की और अनावाक के जयकारे लगाए। सत्संग के उपरांत श्रद्धालुओं को लंघन प्रसाद वितरित किया गया। कार्यक्रम के दौरान श्रद्धालुओं में खास उत्साह देखने को मिला।

शहीदी दिवस पर 'मेरा भारत, मेरी जिम्मेदारी' थीम पर होंगे कार्यक्रम

सिरसा। मेरा युवा भारत के तत्वावधान में 23 मार्च को शहीदी दिवस पर मेरा भारत, मेरी जिम्मेदारी थीम के अंतर्गत जिलाभर में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य देश के महान स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदान को स्मरण करना तथा युवाओं में राष्ट्रनिर्माण, सामाजिक जिम्मेदारी और नागरिक कर्तव्यों के प्रति जागरूकता बढ़ाना है। जिला युवा अधिकारी धनपत ने बताया कि कार्यक्रमों की शुरुआत कल 22 मार्च को विशेष स्वच्छता अभियान से होगी। यह अभियान शहीदी भगत सिंह खेल परिसर, सिरसा में आयोजित किया जाएगा, जहां युवा स्वयंसेवक मिलकर शहीदी भगत सिंह की प्रतिमा की सफाई करेंगे। इस पहल का उद्देश्य युवाओं में राष्ट्रीय नायकों के प्रति सम्मान की भावना जागृत करना और स्वच्छता ही सेवा का संदेश समाज तक पहुंचाना है। उन्होंने बताया कि 23 मार्च को शहीदी दिवस के अवसर पर एक मध्याह्न निकाली जाएगी। इस दौरान प्रतिभागी रिटिंग, बैनर और जागरूकता संदेशों वाले बैनर के साथ युवा शक्ति राष्ट्र निर्माण, स्वतंत्रता का सम्मान, जिम्मेदारी का निर्वहन और माय भारत, माई रिस्पॉसिबिलिटी जैसे संदेशों के जरिए आमजन को जागरूक करेंगे। पदयात्रा से पूर्व शहीदी को पुष्प अर्पित कर श्रद्धाजलि दी जाएगी तथा वक्ता युवाओं को उनके आदर्शों पर चलने के लिए प्रेरित करेंगे। जिला युवा अधिकारी धनपत ने सभी नागरिकों, शिक्षण संस्थानों और सामाजिक संगठनों से अपील की है कि वे इन कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लें और शहीदी को सच्ची श्रद्धाजलि अर्पित करें।

भाजपा ने टोहाना, रतिया व नागपुर मंडल में लगाए प्रशिक्षण शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

भाजपा हाई कमान के निर्देशानुसार फतेहाबाद जिले के सभी 12 मंडलों में कार्यकर्ताओं को राजनीति और सामाजिक क्षेत्र के लिए प्रशिक्षित करने के उद्देश्य से दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। अब तक लगभग 8 मंडलों के प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न किए जा चुके हैं। इसी कड़ी में आज नागपुर मंडल, रतिया ग्रामीण मंडल, रतिया नगर मंडल तथा टोहाना मंडल के प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए गए। नागपुर मंडल में भाजपा के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, चेरमैन भारत भूषण मिश्रा, संजय रेवड़ी, बलदेव ग्रीवा, बलदेव सैनी, अनिल सिहाग, सुभाष साहू व मनजीत गोस्वामी ने बतौर मुख्य वक्ता कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित किया। इसी प्रकार टोहाना नगर मंडल में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने विशेष रूप से शिरकत की। इनके अलावा शैलेन्द्र बिश्नोई, सुरेंद्र आर्य, चेरमैन रविन्द्र बलियाला, सुभाष खिचड़, विकास ललोदा, कंचल चौधरी, सविता टुटेजा, चन्द्र बोस्ती ने अलग अलग विषयों पर व्याख्यान दिया। रतिया ग्रामीण मंडल के प्रशिक्षण शिविर में शैलेन्द्र बिश्नोई, सुरेंद्र आर्य, संजय रेवड़ी, सुभाष खिचड़, अनिल सिहाग, सुभाष साहू, मनजीत गोस्वामी और स. बलदेव सिंह ग्रीवा ने कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित किया।



फतेहाबाद। प्रशिक्षण शिविर में भाग लेते बीजेपी पदाधिकारी।

रतिया नगर मंडल में प्रो. रविन्द्र बलियाला, अशोक जाखड़, विकास ललोदा, कंचल चौधरी, सविता टुटेजा व जगदीश शर्मा ने अपनी जिम्मेदारी संभाली। जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने बताया कि अभी जाखल, सनियाना, टोहाना ग्रामीण मंडल व भूना मंडल के प्रशिक्षण शिविर होना बाकी हैं, जोकि आने वाले निर्धारित समय पर सम्पन्न होंगे। बीजेपी जिलाध्यक्ष ने कहा कि इन शिविरों के माध्यम से कार्यकर्ताओं को पार्टी की विचारधारा, कार्यशैली और जनसेवा के मूल सिद्धांतों की गहन जानकारी दी जा रही है। केंद्र व राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं का जन-जन तक पहुंचाने में कार्यकर्ताओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने विश्वास जताया कि इन प्रशिक्षण शिविरों से कार्यकर्ताओं में नई ऊर्जा का संचार होगा और संगठन को और अधिक मजबूती मिलेगी।

कार्यक्रम पुलिस कर्मियों की ड्यूटी तनावपूर्ण इसलिए स्वास्थ्य जांच जरूरी : डीएसपी

पुलिस लाइन में मेगा स्वास्थ्य जांच शिविर, 265 से अधिक पुलिसकर्मियों ने करवाई स्वास्थ्य जांच

शिविर में सेवाएं देने पहुंचे डॉक्टरों की टीम को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस लाइन फतेहाबाद में शनिवार को निःशुल्क मेगा मल्टीस्पेशलिटी स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में 265 से अधिक पुलिस अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिजनों ने स्वास्थ्य जांच करवाई तथा विशेषज्ञ चिकित्सकों से परामर्श प्राप्त किया। शिविर में मुख्य अतिथि उप पुलिस अधीक्षक कुलवंत सिंह पहुंचे, जिन्होंने पुलिस कर्मचारियों और डॉक्टरों से बातचीत कर स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त की तथा इस प्रकार के आयोजनों को पुलिस बल



फतेहाबाद। चिकित्सक को सम्मानित करते डीएसपी कुलवंत सिंह। फोटो : हरिभूमि

के लिए अत्यंत लाभकारी बताया। उन्होंने कहा कि पुलिस कर्मियों की ड्यूटी अत्यंत चुनौतीपूर्ण और तनावपूर्ण होती है, इसलिए समय-समय पर स्वास्थ्य जांच अत्यंत आवश्यक है। शिविर में आईक्यू अस्पताल फतेहाबाद से डॉ. अंकिता, अमृत डेंटल अस्पताल से डॉ. साहिल

धवन डेंटल विशेषज्ञ, डॉ. नेहा त्वचा एवं सौंदर्य गुरु विशेषज्ञ तथा हील अस्पताल से डॉ. शोभन नारांग डाइट एवं न्यूट्रिशन विशेषज्ञ सहित अनेक विशेषज्ञ चिकित्सकों की टीम ने अपनी सेवाएं प्रदान कीं। इस दौरान पुलिस कर्मियों के आंखों की जांच, दंत जांच, डाइट एवं न्यूट्रिशन संबंधी परामर्श, मोटापा एवं उससे

पुलिस का स्वस्थ और सुरक्षित रहना आवश्यक : एसपी

पुलिस अधीक्षक सिद्धवंत जैन ने कहा कि पुलिस अधिकारी और कर्मचारी दिन-रात जनता की सेवा में समर्पित रहते हैं, इसलिए उनका स्वस्थ और सुरक्षित रहना अत्यंत आवश्यक है। फतेहाबाद पुलिस अपने प्रत्येक अधिकारी और कर्मचारी को परिवार का सदस्य मानती है तथा उनके स्वास्थ्य, कल्याण और मनोबल को सर्वोच्च प्राथमिकता देती है। अतिथि में भी इस प्रकार की कर्मचारी-हितैषी एवं संवेदनशील पहलें निरंतर जारी रखी जाएंगी।

होने वाली बीमारियों के बारे में जागरूकता सहित कई स्वास्थ्य परीक्षण निःशुल्क किए गए। जांच के बाद प्रत्येक पुलिसकर्मी को उनकी स्वास्थ्य स्थिति के अनुसार चिकित्सकीय सलाह दी गई तथा आवश्यक दवाइयां भी निःशुल्क प्रदान की गईं। इस अवसर पर उप पुलिस अधीक्षक कुलवंत सिंह ने शिविर में सेवाएं देने पहुंचे डॉक्टरों की टीम को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया और उनके सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया। पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने इस पहल को अत्यंत सराहनीय बताया है। इससे पुलिस कर्मियों के मनोबल, आत्मविश्वास और कार्यक्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

रील एडिक्शन

हेल्थ-लाइफ के लिए हार्मफुल

सोशल मीडिया पर रील्स की भरमार मौजूद रहती है। हर उम्र के लोग इसकी लत के शिकार हो रहे हैं। इससे उनके शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर भी प्रभाव पड़ रहा है। इससे बचने के लिए घर-बाहर अनुशासित रहते हुए कुछ नियमों का पालन करना जरूरी है। आप सभी के लिए बहुत जरूरी सलाह।

लगते हैं और नेगेटिविटी का शिकार हो जाते हैं। रिश्तों से बड़ रही दूरी: रील बनाने के जुनून ने युवाओं की सोच और जीवनशैली पर गहरा असर डाला है। रील्स न बनाने वाले को आजकल पुराने जमाने या जेन एक्स की सोच वाला माना जाता है। ऐसे लोग वास्तविक जीवन में सार्थक बातचीत और अनुभवों को साझा करने के बजाय सोशल मीडिया में लगे रहते हैं। जिसके चलते वे अपने रिश्ते-नातों, अपनी जिम्मेदारियों से मुंह मोड़ रहे हैं। सामाजिक अलगाव, तनावपूर्ण रिश्ते और वास्तविक दुनिया में सामाजिक मेलजोल में कमी आ रही है।

बढ़ रही हैं शारीरिक समस्याएं: खेलने या फिजिकल एक्टिविटी करने के बजाय घर की चारदीवारी में मोबाइल या टैब पर घंटों बैठे रहते हैं। आउटडोर गेम्स खेलने से दूर होते जा रहे हैं। गतिहीन जीवनशैली की वजह से मोटापा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो रही हैं। आंखों में तकलीफ होती है, ड्राई आई विजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। गलत पोश्चर में काम करने से गर्दन और पीठ में दर्द की शिकायत रहती है। स्क्रीन से निकलने वाली ब्ल्यू रेंज से नॉंद में खलल पड़ सकता है, नॉंद की क्वालिटी प्रभावित होती है।

ऐसे छूटगयी रील एडिक्शन: सोशल मीडिया की लत, उसके अनकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए एक सुरक्षित और अधिक सकारात्मक ऑनलाइन वातावरण को बढ़ावा देना जरूरी है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

स्क्रीन टाइम सीमित रखें: जानें कि आप अपने डिवाइस का इस्तेमाल क्यों कर रहे हैं और इससे आप क्या हासिल करना चाहते हैं? मैच्योर माइंड से दिन में टाइम लिमिटेड निर्धारित करें। दृढ़ संकल्प लें कि सोशल मीडिया का उपयोग कम से कम करना है। दिनचर्या नियत करें, जिसमें सोशल मीडिया के लिए नियत समय या एकाग्र घंटा निर्धारित करें। खुद के लिए समय निकालें। सभी फैमिली मेंबर्स खुद से कमिट करें कि उन्हें कुछ मिनट या अधिकतम आधे घंटे स्क्रीन देखना है। डिजिटल लिटरेसी है जरूरी: पैरेंट्स के लिए डिजिटल दुनिया की उपयोगिता, डिजिटल-स्पेस, इंटरनेट की अच्छाइयों, बुराइयों को जानना जरूरी है। ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे किसी गैमिंग या गैबलिंग एप का हिस्सा न बन रहे हैं। बच्चों में रियल लाइफ के रिश्तों और रील लाइफ की आभासी दुनिया और सही-गलत में अंतर करने की समझ विकसित करनी चाहिए। डिजिटल गैजेट्स टाइम पास या गेम खेलने के बजाय बच्चों की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयोग में लाना सिखाना चाहिए। इसके अलावा पैरेंट्स की जिम्मेदारी बच्चों को सिर्फ अच्छी



सुख-सुविधाएं देना ही नहीं हैं, अनुशासन, कानून का सम्मान और जिम्मेदारी सिखाना भी है। बच्चों को यह समझाना भी है कि सोशल मीडिया पर हिट होने के लिए अपनी या किसी दूसरे की जिंदगी को खतरे में न डालें।

स्कूलों में हो डिजिटल एजुकेशन: फिजिकल एजुकेशन की तरह डिजिटल एजुकेशन भी कंपल्सरी होनी चाहिए। बच्चों को सोशल मीडिया की लत के नुकसान हैं, इनको देखने में खराब होते टाइम के बारे में समझाया जाना चाहिए। पाठ्यक्रम में डिजिटल सिटिजनशिप प्रोग्राम की शुरुआत करनी चाहिए। जिसमें छात्रों को ऑनलाइन सुरक्षा, नैतिकता और सकारात्मक डिजिटल फुटप्रिंट बनाए रखने के महत्व के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए। बच्चों को जिम्मेदार सोशल मीडिया के उपयोग और ऑनलाइन शिष्टाचार पर मार्गदर्शन के साथ-साथ अनुचित सामग्री साझा करने के परिणामों के बारे में जानकारी देनी चाहिए।

माइंडफुल प्रैक्टिस है जरूरी: उन ट्रायर्स से अवगत रहें, जो रील के अत्यधिक उपयोग का कारण बनते हैं। डिजिटल गैजेट्स का समझदारी से उपयोग करें। ताकि प्रोडक्टिव रहें और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाएं।

करें सेल्फ कंट्रोल एक्सरसाइज: अपना फोन अपने से 15 फीट दूर चार्ज करें और संभव हो तो आप जिस रूम में हों, वहां चार्ज न करें। यह डिस्टेंस आपको फोन से अलग काम करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। फोन में फालतू के एप्स खासकर सोशल मीडिया का नोटिफिकेशन बंद कर दें। घर में कुछ जगह नियत करें जहां फोन का इस्तेमाल नहीं करना है जैसे खाना खाते समय, काम के समय या पढ़ते समय।

दूसरी एक्टिविटीज में हों शामिल: पैरेंट्स को बच्चों का रोल मॉडल बनना चाहिए। सोशल मीडिया पर निर्भरता कम करने के लिए ऑफलाइन शौक विकसित करने चाहिए और फिजिकली एक्टिव रहना चाहिए। खासकर बच्चों को फिजिकल एक्टिविटीज करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। स्पोर्ट्स से वो हार-जीत की भावना तो सीखता ही है, शारीरिक, मानसिक तौर पर फिट रहता है।

नॉंद को महत्व दें: सोने का समय निर्धारित करें और सोने से करीब एक घंटा पहले स्क्रीन से दूर रहें। ब्ल्यू लाइट फिल्टर का इस्तेमाल करें। खासकर रात को स्क्रीन पर ब्ल्यू लाइट फिल्टर लगाएं। ताकि नॉंद न आने की समस्या से बचाव हो सके।

लें मदद: लत पर काबू पाने के लिए मार्गदर्शन और मदद के लिए दोस्तों, परिवार या मनोचिकित्सक से संपर्क करें। * (फॉर्टिस एस्कॉर्ट हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली में साइकोलॉजिस्ट डॉ. भावना बर्मा से बातचीत पर आधारित)



एआई का पॉजिटिव यूज कर सकता है कमाल

टेक्नोलाइफ
डॉ. मौनिका शर्मा

आमतौर पर एआई के गलत इस्तेमाल के समाचार आते हैं। इसकी गलत सलाहों की भी खूब चर्चा होती है। हम सदा से सुनते आए हैं कि किसी भी वस्तु या सेवा की अच्छाई या उसके उपयोग के परिणाम इस बात से तय होते हैं कि उसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है? उसके उपयोग की मंशा क्या है? इस मोर्चे पर एआई के सही इस्तेमाल को लेकर एक टेक प्रोफेशनल हसन ने प्रेरणादायी उदाहरण सामने रखा है। हसन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर साझा की अपनी पोस्ट में बताया कि उन्होंने सिर्फ तीन महीनों में 27 किलो वजन कम कर लिया। ध्यान देने वाली बात है कि अपनी इस फिटनेस यात्रा में हसन ने चैट जीपीटी के सात प्रॉम्प्ट्स को यूज किया।

जिम, सल्टीमेंट्स, पर्सनल ट्रेनर और बिना किसी महंगे फिटनेस एप के एआई की सहायता से एक सधा हुआ प्लान तैयार कर इस फिटनेस गोल को उन्होंने हासिल किया। **सकारात्मक हो इरादा:** असल में आधुनिक तकनीक के इस्तेमाल का इरादा पॉजिटिविटी लिए हो तो परिणाम भी सकारात्मक मिलते हैं। इस मोर्चे पर यूजर्स का अनुशासन और आत्म नियमन तकनीक के मिली सुविधाओं का सार्थक इस्तेमाल करने के लिए आवश्यक है। चैट जीपीटी जैसे टूल्स मोटिवेट भी कर सकते हैं और मनोबल भी तोड़ सकते हैं। सब कुछ इस बात पर निर्भर है कि टेक्निकल सहाय्यता का उपयोग कितने संघर्ष से हो रहा है? कैसी जानकारीया मांगी जा रही हैं? किन विषयों पर सलाह ली जा रही है?

प्रश्न सही तो उत्तर सही: जैसा प्रश्न वैसा ही जवाब। यह बात वचुओर या असल सलाहों के मामले में अकसर लागू होती है। तकनीकी टूल्स के मामले में सबसे अहम यही है कि आप उनसे क्या पूछ रहे हैं? टेक प्रोफेशनल के मामले में यह बात गहराई से समझने योग्य है। सबसे पहले उन्होंने अपना वजन, उम्र, हाइट और टारगेट डालकर चैट जीपीटी से अपने शरीर का एनालिसिस करवाया। साथ ही 12 हफ्तों का एनालिसिस और डाइट प्लान मांगा, जिसमें जिम जानने की जरूरत न पड़े। अपने रूटीन को ध्यान रखते हुए बहुत व्यावहारिक लक्ष्य रखे। खाने के लिए हाई प्रोटीन, फिक्स कैलोरी वाला साप्ताहिक प्लान का चार्ट बनाकर उसे फॉलो किया।

इस पहल पर एआई ने उन्हें डेली स्नेक्स की लिस्ट दी। इतना ही ओवरड्राइंग रोकने के लिए खुद से बात करने वाले छोटे-छोटे मैसेज भी बनाए। कुल मिलाकर देखा जाए तो एआई ने जिम, महंगे खाने

और भारी-भरकम रूटीन के बजाय एक ऐसी जीवनशैली का प्रारूप दिया, जिसके हिसाब से चलना मुश्किल न हो। आम जिंदगी में भी देखने में आता है कि वजन कम करना हो या कोई दूसरा लक्ष्य पाना, मुश्किल रूटीन को शुरू करने वाले लोग उसे बहुत दिन तक फॉलो नहीं कर पाते। यह वाक्या बताता है कि पहले खुद अपनी एक चेकलिस्ट बनाकर तकनीकी टूल्स से मदद लेना बेहतर है। इससे मिलने वाली सही और टिकाऊ योजना न केवल लंबी चलती है बल्कि सफल भी होती है।

यूजर्स का अनुशासन अहम: एआई के इस्तेमाल में यूजर्स का अनुशासन सबसे अहम है। इन दिनों 'रेस्पॉसिबल एआई' शब्द भी चर्चा में है। इस शब्द का अर्थ उन नैतिक सिद्धांतों और शासन के नियमों से जुड़ा है, जिनका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि

एआई टेक्नोलॉजीज का विकास और उपयोग इस तरह से किया जाए, जिससे समाज को लाभ हो। इनके इस्तेमाल से नुकसान कम हो। अनुशासन कठिन नहीं यूजर्स का अनुशासन ही उपयोग को सार्थक बना सकता है। इन दिनों जब एआई के कुछ टूल्स का गलत इस्तेमाल कुछ लोग करते हैं। वहीं बहुत से लोग तकनीक के माध्यम से अपने पुरखों की तस्वीरों को नया रूप भी दे रहे हैं। अपने आइडियाज सुंदर सकारात्मक संदेश देने वाले वीडियो में ढाल रहे हैं। एआई के उपकरण दिव्यांगों की सहायता करते हैं। सिरी और एलेक्सा जैसे वचुओर असिस्टेंट रोजमर्रा के कई कामों को आसान बनाते हैं। कनाडा के युवा उद्यमी तुआन ले का उदाहरण भी इस मामले में एक मिसाल ही है। बिना किसी कॉलेज डिग्री या प्रोफेशनल कोर्स यूट्यूब से स्किल सीखने की जिद ने तुआन को एक कामयाब उद्यमी बना दिया। वीडियो एडिटिंग से करियर की शुरुआत करने वाले इसे यूज करते हैं। यह स्किल पूरी तरह यूट्यूब से सीखी। फिर छोटे कारोबारियों के लिए बहुत कम फीस लेकर वीडियो बनाए।

कोविड काल में काम पर आने भी पड़ा पर फिर क्लाइंट बढ़ते गए। तुआन ने धीरे-धीरे अपने काम को 12 करोड़ रुपए के बिजनेस में बदल दिया। हाल ही में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी 'स्किल द नेशन एआई चैलेंज' कार्यक्रम में कहा कि 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता विश्वभर की अर्थव्यवस्थाओं और समाजों को नया आकार दे रही है। यह हमारे सीखने, काम करने, आधुनिक सेवाओं तक पहुंचने और मानवता की सबसे बड़ी चुनौतियों का सामना करने के तरीकों को बदल रही है।'

राष्ट्रपति ने यह भी कहा कि भारत जैसे युवा राष्ट्र के लिए एआई केवल एक तकनीक नहीं, बल्कि सकारात्मक बदलाव का बहुत बड़ा अवसर है। *



कवर स्टोरी / रजनी अरोड़ा

वर्तमान डिजिटल युग में वचुओरल दुनिया की लत, नई महामारी के रूप में तेजी से उभर रही है। जिसके विभिन्न प्लेटफॉर्मों के मोहपाश में अमूमन हम सभी बंधे हुए हैं। जेन-जी कहलाने वाली युवा पीढ़ी तो रियल वर्ल्ड के बजाय आर्टिफिशियल रील वर्ल्ड में घूम रही है। सोशल मीडिया पर वायरल होने, ख्याति पाने, फॉलोअर्स बढ़ाने और पैसा कमाने की मंशा से रोज कंटेंट क्रिएट करने या फन रील्स बनाने की रेट रेस में शामिल हैं। इसके चलते न सिर्फ अभद्र आचरण, बल्कि अमर्यादित भाषा-ड्रांस का भी सहारा लेते हैं। यही नहीं कई बार खुद अपनी और दूसरों की जान भी खतरे में डालने से गुरज नहीं करते हैं। इसी वजह से आए दिन सोशल मीडिया को लेकर कई दुखद खबरें सुर्खियों में रहती हैं। ऐसे में डिजिटल एडिक्शन से बचने के लिए प्रभावी कदम उठाने जरूरी हैं।

बर्बाद होता है कीमती समय गौर करें तो अधिकांश सोशल मीडिया रील्स में कोई तर्क, तथ्य नहीं होता है। स्वस्थ और मर्यादित मनोरंजन भी नहीं होता। लेकिन इनकी लत ऐसी है कि लाखों-करोड़ों लोगों का कीमती वक्त रील्स देखने में गुजर जाता है। असल में टेक्नीक बेस्ड सोशल मीडिया कंपनियों का एल्गोरिदम, व्यूअर्स को खुद से जोड़ दे रखते के लिए पर्सनल प्रोफाइल रील्स एक के बाद एक दिखाता रहता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में इंस्टाग्राम के लगभग 240 करोड़ यूजर्स हैं, जिनमें से तकरीबन 50 करोड़ भारत में हैं। जो रोजाना तकरीबन 1 करोड़ 76 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं और 350 करोड़ रील्स दूसरों से शेयर करते हैं। टिकटॉक पर तो यह आंकड़ा 10 गुना ज्यादा है यानी रोजाना 19 करोड़ 78 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं। वहीं मेटा के हिसाब से फेसबुक और इंस्टाग्राम पर रोज तकरीबन 20 हजार करोड़ रील्स देखी जाती हैं।

क्या होता है असर: बहुत ज्यादा रील्स देखने से हमारे ब्रेन में डोपामाइन का विस्फोट होता है। यह एक न्यूरोट्रान्स्मिटर है, जो हमारी हैप्पीनेस के लिए जिम्मेदार है और यह रिवाइर सिस्टम की तरह काम करता है। लाइक्स, ज्यादा से ज्यादा व्यूअर, फॉलोअर और सब्सक्राइबर मिलने से डोपामाइन बढ़ जाता है। यह और ज्यादा रील्स देखने के लिए मजबूर करता है। वहीं आपकी पोस्ट पर अगर ज्यादा लाइक्स या अच्छे कमेंट्स नहीं मिलते, तो हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं, खुद को दूसरे से कमतर समझने



मनोरोगों के हो रहे शिकार

आज के दौर में युवाओं के मन में दूसरों से पीछे न रह जाए, आउटडेटेड न दिखें, टेकसेवी न कहे जाने की मानसिकता के चलते सोशल मीडिया पर फोटो या रील्स डालने का पिछर प्रेरक रहता है। इसकी वजह से कई तरह की समस्याएं आती हैं। ध्यान में कमी, रील्स देखने से ध्यान और एकाग्रता में कमी होना, जरूरी काम या रचनात्मक गतिविधियों में ध्यान न लाना, पाना, काल्पनिकता में जीना, दूसरों से तुलना करना और खुद को कमतर मानना, आत्मविश्वास में कमी जैसी समस्याएं देखी जा रही हैं। हॉवर्ड मेडिकल स्कूल की रिसर्च के मुताबिक सोशल मीडिया पर रील्स देखने या बनाने की लत को वैज्ञानिक मानस शास्त्रोपचारिक इन्फ्लेक्स कहा जा रहा है। रील्स उन्हें मनोरोगी बनाने का कारण रही हैं। किसी से आने में कमी खात शेयर नहीं कर पाते हैं, जिसकी वजह से उन्हें स्ट्रेस, एंजाइटी, आक्रोश, गुस्सा बहुत बढ़ रहा है। नाकाम होने पर कई बार अपने को संभाल नहीं पाते और डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं।

साहित्य प्रेमियों को जिस खबर का पछिले कई वर्षों से इंतजार था, वह आ गई। साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की प्रसिद्ध कथाकार ममता कालिया को यह पुरस्कार देने की घोषणा की है। उनकी संस्मरण पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को अकादेमी का यह प्रतिष्ठित पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। हालांकि इससे पूर्व उनके उपन्यास 'दुखम सुखम', लंबी कहानी 'दौड़', शहरनामे की किताब 'कितने शहरों में कितनी बार' और 'बोलने वाली औरत' कहानी संग्रह को भी साहित्य जगत में काफी प्रतिष्ठा मिल चुकी है।

ममता जी के लेखन का सिलसिला 1963 से प्रारंभ हुआ था और तब से उनका साहित्य सृजन निरंतर जारी है। उनके लेखन की मुख्य विशेषता यह है कि वे भारतीय मध्यवर्ग के सामान्य जनजीवन को अत्यंत कुशलता से अपने लेखन में चित्रित करती हैं। वे किसी विचारधारा या वाद से आक्रांत होकर नहीं लिखती बल्कि खांटी जीवनानुभवों को प्रागतिशील दृष्टि से लेखन में जगह देती हैं। आश्रय नहीं कि उनकी दो पुस्तकों के शीर्षक 'थोड़ा-सा प्रागतिशील' और 'खांटी घरेलू औरत' उनके लेखन की प्रतिज्ञाओं को भी दर्शाते हैं। पेशे से उच्च शिक्षा में अंग्रेजी की शिक्षक रही ममता जी को दिल्ली, मुंबई और इलाहाबाद में काम करने के अनुभव हैं। वे वर्षों के महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय विश्वविद्यालय की अंग्रेजी पत्रिका 'हिंदी' की संपादक रही और कोलकाता की भारतीय भाषा परिषद की अध्यक्ष भी रही। विपुल मात्रा में लेखन करने वाली ममता जी के गद्य को सदैव रोचकता, हार्दिकता और तरलता के लिए भी प्रशंसा मिली।

उनकी जिस कृति को अकादेमी ने पुरस्कार के लिए चुना है, वह संस्मरण की किताब है। ममता जी इससे पहले 'कितने शहरों में कितनी बार', 'अंदाज-ए-बयां उर्फ रवि कथा', 'कल परसों के बरसों', 'सफर में हमसफर' जैसी किताबें भी लिख चुकी हैं, जो कथेतर विधाओं की ही कृतियां हैं। कथेतर यानी कथा जैसी वे गद्य विधाएं, जो कथा तो नहीं हैं लेकिन कथा जैसा आस्वाद देती हैं। इनमें से 'कितने शहरों में कितनी बार' को विशेष रूप से आलोचनात्मक सराहना मिली, जो पहले 'तद्भव' पत्रिका में

ममता कालिया को जीते जी इलाहाबाद के लिए मिलेगा साहित्य अकादेमी सम्मान

हाल में ही साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की लोकप्रिय कथाकार ममता कालिया की संस्मरणात्मक पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को यह प्रतिष्ठित पुरस्कार देने की घोषणा की है। ममता जी के अब तक के रचनात्मक लेखन और इस पुस्तक की विशिष्टताओं को रेखांकित कर रहे हैं पल्लव।

ममता कालिया को जीते जी इलाहाबाद के लिए मिलेगा साहित्य अकादेमी सम्मान



रखकर अपने अनुभव लिखने पर रहा। 'जीते जी इलाहाबाद' इस रचना श्रृंखला की उच्चतम परिणति है, जहां इलाहाबाद (प्रयागराज) जैसे सांस्कृतिक शहर के चरित्र को लिखते हुए इसके भीतर वे अपने और अपने प्रियजनों के व्यक्तित्व की तलाश भी करती हैं। हिंदी में इस तरह की कृतियां बहुत अधिक नहीं मिलती और नई शताब्दी में साहित्य की विधाओं में आ रहे बदलावों तथा अंतर्क्रियाओं का भी श्रेष्ठ उदाहरण ममता जी का कथेतर लेखन बन गया है। पाठकों में कथेतर के आकर्षण का मुख्य कारण है जीवन यथार्थ की अंतरंग प्रस्तुति और उसमें कथा जैसी सूत्रबद्धता या पठनीयता। हिंदी गद्य के इतिहास में संस्मरण, रेखाचित्र और जीवनीयां पुरानी विधाएं हैं लेकिन नई शताब्दी में इनका चोला पूरी तरह बदला हुआ नजर आता है। अब यहां अश्रु विगलित श्रद्धांजलियां नहीं होतीं और न पुरखों का अतिरिक्त महिमामंडन।

पिछली शताब्दी के अंतिम दशक में जिन कृतियों के साथ कथेतर साहित्य के नए दौर का आगमन हुआ, उनमें रवींद्र कालिया की संस्मरण पुस्तक 'गालिब हूटी शराब', काशीनाथ सिंह की 'याद हो कि न याद

हो', दूधनाथ सिंह की 'लौट आ, ओ धार' तथा कांतिकुमार जैन की 'लौट कर आना नहीं होगा' अग्रगण्य हैं। ध्यान देना चाहिए कि संस्मरणों के साथ हिंदी साहित्य में आत्म उद्घाटन का नया दौर भी शुरू हुआ, जो आगे यात्रा आख्यानों, आत्मकथाओं, डायरियों, रेखाचित्रों, शहरनामों और जीवनीयों के साथ बढ़ता गया। ममता कालिया के संस्मरण, शहरनामों और रेखाचित्र कथेतर विधाओं की शक्ति और संभावनाओं को दर्शाते हैं। उनके रेखाचित्रों की किताब 'कल परसों के बरसों' में इलाहाबाद के अनेक साहित्यकारों के व्यक्ति चित्र आए हैं।

ममता जी का जन्म 2 नवंबर 1940 को वृंदावन में हुआ। उनके पिता विद्याभूषण अग्रवाल आकाशवाणी में थे और उनके चाचा भारतभूषण अग्रवाल जाने माने कवि-लेखक। उनकी प्रारंभिक और उच्च शिक्षा दिल्ली, मुंबई, पुणे, नागपुर और इंदौर जैसे अलग-अलग शहरों में हुई। उन्हें अनेक सम्मान एवं पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं, जिनमें व्यास सम्मान, साहित्य भूषण सम्मान, यशपाल स्मृति सम्मान, महादेवी स्मृति

पुरस्कार, राममनोहर लोहिया सम्मान, कमलेश्वर स्मृति सम्मान, सावित्री वाई फुले स्मृति सम्मान, लमही सम्मान आदि प्रमुख हैं। उन्होंने हिंदी के यशस्वी कथाकार और संपादक रवींद्र कालिया से विवाह किया, जो पूरी तरह मसिजीवी थे। संघर्षों से भरा ममता जी और रवींद्र जी का जीवन इन दोनों के कथेतर साहित्य का आधार भी है। साहित्य अकादेमी का यह पुरस्कार उनके लेखन के महत्त्व की प्रतिष्ठा ही नहीं है अपितु नई

शताब्दी में आ रहे बदलावों के मध्य कथेतर विधाओं के महत्त्व की भी उद्घोषणा है। उम्मीद की जानी चाहिए कि ममता जी की किताब के बहाने कथेतर विधाओं पर नए ढंग से चर्चा शुरू होगी और जीवन यथार्थ के उद्घाटन के लिए इनके सामर्थ्य को देखा-सराहा जाएगा। * (लेखक दिल्ली के प्रसिद्ध हिंदू कॉलेज में सह आचार्य हैं)

कविता

विक्रम सिंह

आंखों की रोशनी

बस इतनी सी हसरत थी कि बेटा पढ़-लिख जाए, अपनी तनख्वाह से घर का राशन ले आए। दफ्तर जाने को एक छोटा सा स्क्रूटर ले, और बच्चों की फीस समय पर भर पाए। ख्याब बस इतना था कि शहर में उसका एक घर ले, जिसके एक कोने में बूढ़े बाप का छोटा सा कमरा हो। मगर अब उसके पास

बड़ा पलैट, बड़ी गाड़ी है, घर में खाना नहीं पकता सब कुछ ऑर्डर पर आता है पर उस आलीशान घर में मेरा कमरा कहीं खो जाता है, गाड़ियों के तेल के लिए पैसे हैं पर मेरी दवा अकसर छूट जाती है मेरी आंखों की रोशनी धीरे-धीरे बुझ रही है, बेटे की तरक्की अंधेरे में उलझ रही है।

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

कविता में विचार

हाल में हेमंत देवलेकर का तीसरा कविता संग्रह 'पूफ रीडर' छपकर आया है। संग्रह में संकलित अधिकांश छोटी-छोटी कविताओं में हेमंत गहन विचारों के बीज रोपते दिखते हैं। दुनिया भर में इंसानी जीवन के समक्ष मौजूद संकटों पर दृष्टि डालते हुए कवि कहीं विचलित दिखते हैं तो कहीं छोटा-सा कोई भरोसा उनके भीतर उम्मीद की लौ भी प्रज्वलित कर देता है। 'एक नदी जिंदा चुन दी गई है/उसी का सन्नाटा है दीवार पर।' (रेत की हवस)। 'दुनिया कोरस में विलापती है/अब किसी का भरोसा नहीं रहा।' (भरोसा) जैसी पंक्तियां और 'लोरी', 'नई भूख' जैसी अनेक कविताएं हर संवेदनशील व्यक्ति को उद्बलित करने में सक्षम हैं। *

पुस्तक: पूफ रीडर, लेखक: हेमंत देवलेकर, मूल्य: 250 रुपये प्रकाशक: राधाकृष्ण प्रकाशन, दिल्ली



जम्मू-कश्मीर में स्थित माता वैष्णो देवी का मंदिर सनातन धर्मावलंबियों की आस्था का प्रमुख केंद्र है। यूं तो इस शक्तिपीठ में साल भर श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है, लेकिन नवरात्र के दौरान माता रानी के दर्शन की महत्ता और भी बढ़ जाती है। इस धार्मिक स्थल की विशिष्टताओं और इससे जुड़ी धार्मिक मान्यताओं पर एक दृष्टि।

सालों में शुरू हुए रोपवे सुविधा के जरिए श्रद्धालु पहुंचते हैं। वैष्णो देवी मंदिर भारत के सबसे अधिक दर्शनीय और व्यवस्थित तीर्थस्थलों में गिना जाता है।

डिजिटल दर्शन की सुविधा

इस डिजिटल मीडिया युग में मां वैष्णो देवी मंदिर की जगमगाहट कुछ और ही निखरकर देश के कोने-कोने तक अपना उजास पहुंचा रही है। मंदिर का लाइव दर्शन, सोशल मीडिया टूट, ऑनलाइन पूजाकरण और डिजिटल कतार प्रबंधन में भी देखा जा सकता है।



अर्थव्यवस्था में योगदान

चूँकि कटरा और उसके आस-पास का क्षेत्र हमेशा मंदिर के तीर्थयात्रियों से भरा होता है, इसलिए इस क्षेत्र की आर्थिक स्थिति बेहद संपन्न है और जम्मू-कश्मीर की संपन्नता में भी इस मंदिर की एक विशिष्ट भूमिका है। नवरात्र के समय और बाकी समय भी होटल, ट्रांसपोर्ट, स्थानीय व्यापार, सब उच्चतम स्तर तक पहुंच जाते हैं। स्थानीय लोगों को हर समय यहां रोजगार उपलब्ध रहता है। इसलिए वैष्णो देवी मंदिर सिर्फ धार्मिक आस्था का ही नहीं बल्कि सामाजिक और आर्थिक गतिविधि का भी एक सचल केंद्र बनकर उभरता है।

संगठित-प्रबंधित शक्तिपीठ

हिंदू धर्म की मान्यताओं के अनुसार 51 शक्तिपीठ हैं, जिनमें से कुछ पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, श्रीलंका देशों में स्थित हैं। संगठन और प्रबंधन की दृष्टि से देखा जाए तो वैष्णो देवी मंदिर को सबसे संगठित और प्रबंधित शक्तिपीठ माना जाता है। इस वजह से भी यह विशेष रूप से उत्तर भारत के मध्यवर्गीय और ग्रामीण लोगों की धर्म और संकल्प यात्रा का केंद्र बन जाता है। वैष्णो देवी मंदिर हर सनातन धर्म के अनुयायी के धार्मिक मानस में स्थापित है। साल भर खुला रहने वाला और कठिन पर्वतीय यात्रा का अनुभव देने वाला यह मंदिर सामूहिक संकल्प और तपस्या का प्रतीक भी है। चैत्र नवरात्र के समय ये सब चीजें एक साथ सक्रिय होती हैं। इसलिए भक्तों के मन में इसका विशिष्ट स्थान है। *



वैसे तो अपने देश में शक्तिपीठों समेत मां दुर्गा के कई प्रसिद्ध मंदिर स्थित हैं। इनमें से कुछ ऐतिहासिक और अनोखे मंदिर भी हैं। कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर भी इनमें शामिल है। इस मंदिर की महत्ता पर एक नजर।

ऐतिहासिक-अनोखा है

चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर

धार्मिक स्थल / शिखर चंद्र जैन

पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर 600 वर्ष से भी अधिक पुराना है। यह मंदिर शहर के सबसे पुराने दुर्गा मंदिरों में से एक है। भक्तों की आस्था के केंद्र इस मंदिर से कई ऐतिहासिक तथ्य और किंवदंतियां जुड़ी हुई हैं। यह मंदिर सुबह 6:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 4:30 बजे से 9:00 बजे तक रोजाना खुला रहता है।

मंदिर का निर्माण

कहते हैं कि यह मंदिर मूल रूप से अपराध की दुनिया से समाज की मुख्य धारा में लौटे एक डाकू, चित्ते डकैत द्वारा बनवाया गया था। इस डकैत को सपने में नीम की लकड़ी से देवी दुर्गा की प्रतिमा बनाने का आदेश प्राप्त हुआ था। यह मूर्ति आज भी मंदिर में विद्यमान है। चित्ते की मृत्यु के बाद मंदिर को कई वर्षों तक लगभग भुला दिया गया। सन 1586 में एक साधु नरसिंह ब्रह्मचारी ने इसे फिर से खोजा और 1610 में मनोहर घोष ने इसे दोबारा बनवाया, जो वर्तमान रूप में मौजूद है। मंदिर की देखभाल की जिम्मेदारी बाद में रॉय चौधुरी परिवार को सौंपी गई, जो आज भी इसका प्रबंधन करते हैं। वर्तमान में, काशीशर रॉय चौधुरी मंदिर के प्रबंधन की देख-रेख करते हैं।

ऐतिहासिक-सांस्कृतिक महत्व

चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर का बहुत अधिक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व है। देखा जाए तो इस मंदिर का इतिहास कोलकाता से भी पुराना है, क्योंकि कोलकाता की आधिकारिक स्थापना से कई दशक पूर्व इस मंदिर की स्थापना हो गई थी। यह मंदिर कोलकाता के प्रारंभिक इतिहास और स्थानीय लोककथाओं का हिस्सा रहा है, जो इसे एक अनोखा और रहस्यमय स्थल बनाता है। यह मंदिर डाकुओं द्वारा पूजे

जाने के लिए भी जाना जाता है, जो आमतौर पर देवी काली की भक्ति करते थे।

मंदिर में मौजूद प्रतिमाएं

इस मंदिर में स्थापित मां दुर्गा की प्रतिमा नीम की लकड़ी से बनी है और इसमें 10 हाथ हैं। प्रतिमा में मां दुर्गा एक सफेद सिंह पर सवार हैं, जो महिषासुर को काट रहा है, उनके पास एक बाघ भी है, जो उस समय के जंगली वातावरण को दर्शाता है। हर साल इस प्रतिमा पर रंग-रोगन किया जाता है ताकि इसकी सुरक्षा और रख-रखाव सुनिश्चित हो सके। मंदिर में शीतला माता की प्रतिमा भी है। यहां मां दुर्गा के साथ ही बहुत बड़ी संख्या में श्रद्धालु, शीतला माता की पूजा के लिए भी आते हैं। इनके अलावा इस मंदिर में कुछ अन्य देवी-देवताओं की प्रतिमाएं भी हैं। इनमें भगवान शिव, हनुमानजी, जगन्नाथजी, बलरामजी, सुभद्राजी, राधाजी और कृष्णजी के अलावा लोकनाथ बाबा की प्रतिमाएं भी शामिल हैं।

उत्कृष्ट वास्तुशिल्प

यह एक शांत प्रार्थना स्थल है, इस मंदिर का परिसर शांतिपूर्ण एवं भक्तिमय वातावरण प्रदान करता है। मंदिर की बाहरी दीवारों को पीले और लाल रंग से रंगा गया है। मंदिर का केंद्र एक विशाल नट मंदिर है, जो मां दुर्गा की प्रतिमा के सामने स्थित है। मंदिर के पिछले हिस्से में एक श्मशान है, जिसमें सदियों पुराना एक नीम का पेड़ है, जो किसी दैर्घ्य में तांत्रिकों द्वारा उपयोग किया जाता था। लगभग 6800 वर्ग फीट के क्षेत्र में फैला यह मंदिर पारंपरिक बांग्ला मंदिर शैली का उत्कृष्ट उदाहरण है।

नवरात्र में होती है विशेष पूजा

यहां दैनिक के साथ ही त्योहारों के दौरान विशेष पूजा उत्सव मनाए जाते हैं। नवरात्रों के दौरान मंदिर को भव्य तरीके से सजाया जाता है। इस दौरान भारी संख्या में श्रद्धालु इस मंदिर में दर्शन करने आते हैं। *

श्रद्धा-भक्ति का अद्वितीय स्थल माता वैष्णो देवी मंदिर

आस्था / वीना गौतम

हालांकि नवरात्र के पावन अवसर पर 51 शक्तिपीठों में से हर शक्तिपीठ में श्रद्धालुओं का हुजूम उमड़ पड़ता है। इस अवसर पर मां वैष्णो देवी मंदिर में भक्तों का उत्साह देखते ही बनता है। कह सकते हैं कि नवरात्र के समय यह राष्ट्रीय आस्था का सबसे स्फूर्ति केंद्र बन जाता है। ऐसा क्यों होता है, इसे समझने के लिए हमें वैष्णो देवी मंदिर से जुड़ी मान्यताओं, धार्मिक आस्थाओं और इसकी दिव्य भौगोलिक संरचना के बारे में समझना होगा।

जुड़ी हैं पौराणिक मान्यताएं

जम्मू-कश्मीर के कटरा से लगभग 12-13 किलोमीटर ऊपर की तरफ त्रिकुटा पर्वत पर लगभग 5200 फीट की ऊंचाई पर स्थित मंदिर में मां वैष्णो देवी तीन पिंडियों (महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती) के रूप में विराजमान हैं। इस मंदिर की बहुआस्था का कारण इसकी पौराणिक और आध्यात्मिक मान्यता है। माना जाता है कि वैष्णो देवी मंदिर जिस त्रिकुटा पर्वत पर स्थित है, उसकी ही गुफा में देवी मां ने तपस्या की थी, साथ ही भैरवनाथ वध की कथा भी यहां की धार्मिक चेतना का केंद्र है।

नवरात्र में लगता है भक्तों का जमावड़ा

वैष्णो देवी मंदिर श्रद्धालुओं के आक के हिसाब से देश के सबसे व्यस्त मंदिरों में से एक है। आमतौर पर इस मंदिर में हर साल 80 लाख से एक करोड़ के बीच लोग दर्शन के लिए आते हैं और इनमें करीब 30 से 40 प्रतिशत श्रद्धालु सिर्फ नवरात्र के समय ही आ जाते हैं, उनमें भी चैत्र नवरात्र पर विशेष रूप से सबसे ज्यादा भक्त यहां आते हैं। चैत्र नवरात्र चूँकि देवी शक्ति के जागरण का समय और

देवी की उपासना का चरम काल माना जाता है। यही कारण है कि यह स्थान चैत्र नवरात्र के समय विशिष्ट आध्यात्मिक ऊर्जा का केंद्र बन जाता है। चैत्र नवरात्र से हिंदुओं का नववर्ष प्रारंभ होता है। ऐसे में यह समय सिर्फ पूजा का नहीं बल्कि नए संकल्पों का समय भी होता है। देशभर में जब घर-घर में इन दिनों घट स्थापना होती है, तब उसका राष्ट्रीय प्रतिरूप वैष्णो देवी मंदिर के रूप में दिखता है। उत्तर भारत के पर्वतीय क्षेत्र में स्थित यह मंदिर उत्तर से दक्षिण और पूर्व से पश्चिम, देश की सभी दिशाओं को आपस में जोड़ता है। जब देश के कोने-कोने से लाखों लोग आस्था के इस हृदय स्थल तक पहुंचते हैं, तब यह तीर्थस्थल भर नहीं रह जाता बल्कि राष्ट्रीय समावेशन का इंद्रधनुषी दृश्य बन जाता है।

पूर्ण होती हैं मनोकामनाएं

चैत्र नवरात्र के समय यहां आने वाले अधिकांश श्रद्धालु नए वर्ष की शुरुआत के मनोभाव से आते हैं और अपनी किसी मनोकामना या आकांक्षाओं की पूर्ति की कामना करते हैं। यहां आने वाले आस्थावान हिंदू अपने जीवन के हर संकट का समाधान खोजने के लिए मां से विनती करते हैं। नवरात्र के दौरान विशेष रूप से वैष्णो देवी मंदिर के समूचे परिक्षेत्र में विशिष्ट आध्यात्मिक ऊर्जा का प्रवाह रहता है। देश के कोने-कोने से आए श्रद्धालुओं की आस्था और मनोकामना-पूर्ति का विशिष्ट केंद्र बनकर उभरता है मां वैष्णो देवी मंदिर।

मंदिर तक पहुंचने के हैं कई विकल्प

वैष्णो देवी मंदिर का प्रबंधन वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड करता है। यहां पैदल, घोड़ा, पालकी, हेलीकॉप्टर और हाल के

उपयोगी पेड़ वीना

दिखने में खूबसूरत, स्वादित, पौष्टिक और थोड़ा महंगा विकने वाला स्ट्रॉबेरी फल का झाड़ीनुमा पेड़ आकार में छोटा होने के बावजूद किसानों के लिए आर्थिक रूप से फायदेमंद होता है।

स्ट्रॉबेरी के पौधे की विशेषताएं: इनके पौधे की ऊंचाई 6 से 8 इंच तक ही होती है। इसका वैज्ञानिक नाम फ्रेगेरिया अनानासा है। यह रोजेसी यानी गुलाब कुल का पौधा है। इसकी प्रकृति बहुवर्षीय है, लेकिन व्यवसायिक खेती में पौधे को हर दो-या तीन साल में बदलना पड़ता है। एक पौधे से सामान्यतः 150 से 400 ग्राम तक फल मिलते हैं। इसके लिए टंडी जलवायु, अनुकूल होती है। टंडी रात और हल्की धूप इसकी मिठास को बढ़ाती है। स्ट्रॉबेरी के पौधे के लिए दोमट मिट्टी अच्छी होती है।

अपने देश में महाराष्ट्र के महाबलेश्वर, पुणे, सतारा, हिमाचल प्रदेश के शिमला, सोलन, उत्तराखंड के नैनीताल, देहरादून, कर्नाटक के चिकमंगलूर, कोडगू, जम्मू-कश्मीर के बारामूला, पुलवामा समेत उत्तर पूर्वी राज्य मेघालय, नागालैंड में इसकी खेती होती है। हाल के सालों में मध्य प्रदेश, झारखंड, बिहार, पंजाब और उत्तर प्रदेश के कुछ हिस्सों में भी छोटे स्तर पर

आर्थिक रूप से फायदेमंद स्ट्रॉबेरी की खेती



नर्सरी के रोगमुक्त पौधे होने जरूरी है। तभी बेहतर किस्म, बेहतर आकार, बेहतर रंग और मिठास की स्ट्रॉबेरी मिलती है। स्ट्रॉबेरी के लिए जरूरी है प्लास्टिक मल्टिचिंग और ड्रिप सिंचाई तकनीक अपनाई जाए। इससे नमी बनी रहती है, खरपतवार कम होते हैं और फल साफ और आकर्षक लगते हैं। साथ ही इससे उत्पादन 20 से 30 फीसदी बढ़ जाता है। स्ट्रॉबेरी से किसान भरपूर फायदा तभी उठा सकते हैं, जब वे महज ताजा फल बेचने तक सीमित न रहें बल्कि वैल्यू एडिशन के जरिए स्ट्रॉबेरी जैम, जूस/स्वैश, पल्प, फ्रोजन स्ट्रॉबेरी, आइसक्रीम व बेकरी को सप्लाई की जाए। क्योंकि प्रोसेसिंग के बाद स्ट्रॉबेरी अपनी फल वाली कीमत के 3 से 4 गुना महंगी हो जाती है। *



सेल्फ इंप्रूवमेंट कीर्तिशेखर

आज का युग सिर्फ बेशुमार इंफॉर्मेशन का दौर ही नहीं है बल्कि यह सबसे अधिक डिस्ट्रेंशन का दौर भी बन चुका है। एक औसत व्यक्ति दिन में चार से पांच घंटे मोबाइल स्क्रीन पर बिता रहा है और हर कुछ मिनट में उसका ध्यान किसी नोटिफिकेशन, मैसेज या वीडियो से टूट जाता है। इसका सीधा असर उसके दिमाग को सबसे महत्वपूर्ण क्षमता यानी ध्यान, निर्णय लेने की शक्ति और मानसिक ऊर्जा पर पड़ता है। इस समस्या का प्रभावी समाधान है ब्रेन मैनेजमेंट। क्या होता है ब्रेन मैनेजमेंट: ब्रेन मैनेजमेंट का अर्थ है अपने दिमाग की कार्यप्रणाली, ध्यान, भावनाओं, ऊर्जा और सोचने की क्षमता को समझकर उन्हें वैज्ञानिक तरीके से नियंत्रित और बेहतर करना। हमारा दिमाग दिनभर हजारों विचार पैदा करता है, इनमें से कई विचार अनावश्यक, नकारात्मक या ध्यान भटकाने वाले होते हैं। ब्रेन मैनेजमेंट का उद्देश्य इन विचारों को नियंत्रित करना, ध्यान को सही दिशा में केंद्रित करना और मानसिक ऊर्जा को सही काम में लगाना होता है। कैसे करें ब्रेन मैनेजमेंट: ब्रेन मैनेजमेंट मुख्यतः चार तत्वों पर आधारित होता है- ध्यान नियंत्रण,

डिफॉर्मेशन और डिस्ट्रेंशन की मरमाएर वाले इस दौर में शांत रहना और सही निर्णय लेना एक बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट बहुत जरूरी हो गया है। क्या है ब्रेन मैनेजमेंट और यह आधुनिक जीवनशैली में क्यों आवश्यक है, जानिए।

आधुनिक जीवनशैली में जरूरी है ब्रेन मैनेजमेंट

भावनाओं पर नियंत्रण, मानसिक ऊर्जा का प्रबंधन और विचारों की जागरूकता। वास्तव में आज के जमाने में हम सब चीजें न तो पढ़ सकते हैं, न देख सकते हैं, न सीख सकते हैं, इसलिए प्रथम चरण के अंतरगत हमें किसी एक चीज पर ध्यान फोकस करना होता है और बाकी चीजों को नजरअंदाज करना होता है। दूसरे चरण में तनाव, गुस्सा, डर और चिंता को नियंत्रित करना होता है। ब्रेन मैनेजमेंट के तीसरे चरण के तहत हम अपने दिमाग की ऊर्जा को सही समय पर सही काम में लगाएं। अगर ये तीन चरण आसानी से कर लिए तो चौथा चरण अपने विचारों को पहचानना और उन्हें सकारात्मक दिशा देना होता है। वास्तव में ये चार मुख्य बातें ही ब्रेन मैनेजमेंट का संपूर्ण सार होती हैं।



ब्रेन मैनेजमेंट क्यों है जरूरी: आज लगभग हर व्यक्ति हर दिन सैकड़ों नोटिफिकेशन, वीडियो और मैसेज से घिरा रहता है। इससे दिमाग लगातार अटेंशन स्विचिंग करता रहता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बार-बार ध्यान बदलने से दिमाग की गहराई से सोचने की क्षमता कमजोर होती है। ब्रेन मैनेजमेंट इस समस्या का समाधान देता है। यह सिखाता है कि कैसे ध्यान को स्थिर रखा जाए और

दिमाग को अनावश्यक भटकने से बचाया जाए। तनाव को भी करता है कम: वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) और विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्टों के अनुसार आज चिंता और तनाव सबसे बड़ी मानसिक व्याधियां बन गई हैं। करियर, आर्थिक दबाव, सामाजिक तुलना और अनिश्चित भविष्य के कारण दिमाग का लगातार तनाव की स्थिति में रहना, इस सबके कारण आधुनिक जीवन में तनाव और चिंता में जबरदस्त बढ़ोतरी हुई है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट तकनीकों जैसे मेडिटेशन, श्वास अभ्यास यानी ब्रीदिंग एक्सरसाइज और माइंड फुलनेस से नर्वस सिस्टम शांत होता है और इससे तनाव कम होता है। बढ़ाए दिमाग की क्षमता: न्यूरो साइंस के मुताबिक हमारा दिमाग न्यूरो प्लास्टिक होता है। इसका मतलब यह है कि दिमाग खुद को बदल सकता है और नई-नई क्षमताएं विकसित कर सकता है। इसलिए जब व्यक्ति नियमित रूप से ध्यान, पढ़ाई और फोकस आधारित कार्य करता है, तो दिमाग में न्यूरोल कनेक्शन मजबूत होते हैं। इससे याददाश्त मजबूत होती है, निर्णय क्षमता बढ़ती है और समस्याओं के समाधान की हमारी क्षमता बढ़ जाती है। ब्रेन मैनेजमेंट इसी न्यूरो प्लास्टिसिटी का उपयोग करता है। *

कला जगत अंजू जैन

रंगमंच यानी थिएटर न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि यह हमारी सभ्यता का प्रतिबिंब भी है। भारत में रंगमंच की जड़ें लगभग पांच हजार वर्ष पुरानी मानी जाती हैं, जो संस्कृति और परंपराओं से गहरी जुड़ी हुई हैं। इसका मूल ऋग्वेद के संवादों से माना जाता है। भारत ही नहीं विश्व के विभिन्न रंगमंच स्वरूप हमें यह सिखाते हैं कि भाषा या संस्कृति भले ही अलग हो, लेकिन मानवीय भावनाएं- प्रेम, क्रोध, भय और हास्य, पूरी दुनिया में एक जैसी हैं। हर साल 27 मार्च को मनाया जाने वाला विश्व रंगमंच दिवस इसी विविधता और एकता का उत्सव है। हालांकि रंगमंच के क्षेत्र में बदलते दौर के साथ तकनीक एवं अन्य कई स्तरों पर बदलाव हुए हैं, लेकिन यह आज भी लोगों को खूब पसंद आता है।

पहला ग्रंथ और नाट्यशाला: रंगमंच से संबंधित पहला ग्रंथ भारत में ही लिखा गया। भरत मुनि द्वारा रचित 'नाट्यशास्त्र' को विश्व में नाट्यकला पर लिखा गया पहला औपचारिक ग्रंथ माना जाता है। भारतीय परंपराओं में 'नाट्यशास्त्र' को 'पंचम वेद' (पांचवां वेद) भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी कलाओं और ज्ञान का समावेशन है। छत्तीसगढ़ के रामगढ़ पहाड़ पर स्थित सीतावांगा गुफा को भारत का सबसे पुरानी नाट्यशाला यानी थिएटर माना जाता है। माना जाता है कि यहीं महाकवि कालिदास ने नाट्य परंपरा की शुरुआत की थी। इस तरह देखा जाए तो दुनिया की पहली नाट्यशाला की स्थापना भारत में ही हुई थी। भारत के



मुंबई में स्थित पृथ्वी थिएटर

हरिश्चंद्र को आधुनिक हिंदी साहित्य और रंगमंच का जनक माना जाता है। भारत में प्राचीन और मध्यकालीन रंगमंच मुख्य रूप से रामायण, महाभारत और स्थानीय लोक गाथाओं पर आधारित होते थे। कई कलाओं का संगम: रंगमंच को एक समग्र कला माना जाता है क्योंकि इसमें पेंटिंग, डांस, संगीत और अभिनय जैसी कई विधाएं एक साथ शामिल होती हैं। थिएटर को 'जीवंत कला' भी कहा जाता है क्योंकि यह दर्शकों के सामने सीधे मंचित होता है। औपनिवेशिक काल के दौरान भारतीय कलाकारों ने थिएटर को ब्रिटिश शासन के खिलाफ प्रोवादा फैलाने के माध्यम के रूप में भी इस्तेमाल किया था। भारत में 20 से अधिक क्षेत्रीय थिएटर शैलियां हैं, जैसे यक्षगान (कर्नाटक), जात्रा (बंगाल), भवाई (गुजरात) आदि। हमारे देश में नाटक के रामलीला, नौटंकी जैसे स्वरूप भी प्रचलित हैं।

रंगमंच यानी थिएटर मनोरंजन की सबसे पुरानी विधाओं में से एक है। प्राचीन काल से ही दुनिया के लगभग सभी हिस्सों में किसी न किसी रूप में रंगमंच मौजूद रहा है। आज भी देश-दुनिया में अलग-अलग प्रकार की नाट्य विधाएं प्रचलित हैं। विश्व रंगमंच दिवस (27 मार्च) के अवसर पर इसके विभिन्न स्वरूपों पर एक नजर।

कला और मनोरंजन का जीवंत स्वरूप है रंगमंच



विश्व प्रसिद्ध है जापान की नाट्यकला

कर्नाटक का नृत्य-नाट्य यक्षगान

भारतीय रंगमंच अक्सर आदर्शवाद के करीब होता है, जबकि पश्चिमी थिएटर जीवन की कठोर वास्तविकता को दिखाने पर अधिक केंद्रित रहता है। 19वीं शताब्दी में पारसी थिएटर ने भारतीय और पश्चिमी शैलियों का मिश्रण पेश किया, जो आगे चलकर बॉलीवुड (हिंदी फिल्मों) के लिए आधार बना।

थिएटर और विद्यालय की स्थापना: बीसवीं सदी के चौथे दशक में पृथ्वीराज कपूर ने 'पृथ्वी थिएटर' की स्थापना की थी, जिसका उद्देश्य सामाजिक और राजनीतिक विषयों को मंच प्रदान करना था।

आगे चलकर नई दिल्ली में राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय (एनएसडी) की स्थापना हुई, जो भारत में रंगमंच की शिक्षा के लिए सबसे प्रतिष्ठित संस्थान माना जाता है। एनएसडी से ही ओम पुरी, इरफान खान और नवाजुद्दीन सिद्दीकी जैसे कई दिग्गज फिल्म एक्टर्स निकले हैं। कुछ प्रसिद्ध-रोचक रंगमंच स्वरूप: पूरी दुनिया में रंगमंच के विविध रूप प्रचलित हैं। कुछ देशों के प्रसिद्ध और रोचक रंगमंच स्वरूपों के बारे में यहां बता रहे हैं। नोह और काबुकी, जापान: जापान का नोह थिएटर अपनी सादगी और आध्यात्मिक गहराई के लिए जाना जाता है। इसमें कलाकार लकड़ी के मुखौटे पहनकर बहुत धीमी और नपी-तुली

गति से अभिनय करते हैं। इसके विपरीत, काबुकी बेहद भव्य और ऊर्जावान होता है। इसमें कलाकार चटक मेकअप, भारी वेशभूषा और नाटकीय भाव-भंगिमाओं का उपयोग करते हैं, जो दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देता है। ओपेरा और कॉमेडिया डेल'आर्टे, इटली: इटली को ओपेरा का जन्मस्थान माना जाता है, जहां कहानी को संगीत और गायन के माध्यम से सुनाया जाता और मंचित किया जाता है। पुनर्जागरण काल का कॉमेडिया डेल'आर्टे भी विश्व प्रसिद्ध है, जिसमें कलाकार कुछ चरित्रों के मुखौटे पहनकर तात्कालिक संवाद बोलते हैं। पेंकिंग ओपेरा, चीन: यह गायन, संवाद, नृत्य और कलाबाजी का एक अद्भुत मिश्रण है। चीन में प्रचलित रंगमंच के इस प्रकार में कलाकारों का रंगीन मेकअप, उनके चरित्र (नायक, खलनायक या विदूषक) को दर्शाता है।

वेयांग कुलित, इंडोनेशिया: यह छाया कठपुतली का एक प्राचीन रूप है, जो जावा और बाली द्वीपों में प्रचलित है। इसमें चमड़े की कठपुतलियों को प्रकाश के सामने रखकर पदों पर उनकी छाया से पौराणिक कथाएं प्रदर्शित की जाती हैं। ब्रॉडवे, अमेरिका: अमेरिका के न्यूयॉर्क में स्थित ब्रॉडवे को म्यूजिकल थिएटर का गढ़ माना जाता है। यहां प्रदर्शित होने वाले 'द लाला किंग' और 'अलादीन' जैसे ड्रामा शोज अपनी तकनीकी भव्यता और मोहक संगीत के कारण दुनिया भर के पर्यटकों और नाटकप्रेमियों को आकर्षित करते हैं। *