

हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद भूमि

रोहतक, रविवार 21 जून 2026

खबर संक्षेप

नमाज के दौरान सीने में दर्द, किसान की मौत फतेहाबाद। भट्टुकलां क्षेत्र के गांव ढाबी कलां मस्जिद में शुक्रवार रात नमाज अदा कर रहे एक व्यक्ति की अचानक तबीयत बिगड़ गई। सीने में दर्द की शिकायत होने पर परिजन उन्हें उपचार के लिए अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई। मृतक की पहचान ढाबी कला निवासी मेहरदिन के रूप में हुई है, जो खेती-बाड़ी का कार्य करता था। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस ने आवश्यक कार्रवाई करते हुए शव का पोस्टमार्टम करवाया और बाद में परिजनों को सौंप दिया।

जानलेवा हमले के मामले में एक और दबोचा

फतेहाबाद। हनुमान चौक क्षेत्र में एक युवक पर जानलेवा हमला और मारपीट करने के मामले में थाना शहर रतिया पुलिस ने कार्रवाई करते हुए मामले में संलिप्त चौथे आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान संदीप उर्फ सिप्पी निवासी गांव अहरवां के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को न्यायालय में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। इस मामले में पुलिस अब तक कुल चार आरोपियों को काबू कर चुकी है।

शिवशक्ति ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर आज

सिरसा। सामाजिक संस्था जय पंजाबी समिति सिरसा व सांध्य समाचार पत्र समरघोष के संयुक्त तत्वावधान में कल जनकल्याण कार्यों की कड़ी में 13वां रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा। इस सिलसिले में समिति की ओर से कहा गया कि कल 21 जून को प्रातः 9.30 बजे से दोपहर 1 बजे तक शिवशक्ति ब्लड बैंक सिरसा में रक्तदान किया जाएगा। समिति की ओर से कहा गया है कि रक्तदान जैसे पुण्यात्मक कार्यों के प्रति जिलावासियों में काफी उत्साह पाया जा रहा है।

लोगों को दिलाई नशामुक्ति की शपथ

फतेहाबाद। जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की टीम द्वारा नशामुक्त भारत सप्ताह के अंतर्गत मादक द्रव्यों के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के खिलाफ जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस के निकट आयोजित कार्यक्रम का मुख्य विषय नशा मुक्त भारत अभियान : विकसित भारत की पहचान रहा। कार्यक्रम के दौरान मनोचिकित्सा नर्सिंग अधिकारी निशा रानी के नेतृत्व में हस्ताक्षर अभियान चलाया गया। वहीं नशामुक्ति केन्द्र नागरिक अस्पताल के सोशल वर्कर प्रवीण कुमार ने उपस्थित लोगों को नशामुक्ति की शपथ दिलाई। इस अवसर पर आमजन को मानसिक बीमारियों तथा नशे के सेवन से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई। मनोवैज्ञानिक गविन्द्र कौर द्वारा गुरुनानकपुर मोहल्ला, फतेहाबाद में विशेष स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया।

दो भाई नशे का सेवन करते गिरफ्तार, हेरोइन बरामद

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा पुलिस ने दो सगे भाइयों को नशे का सेवन करते हुए 14 ग्राम 10 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। शहर थाना अधिनियम के तहत मामला दर्ज बताया कि सब्जी मंडी पुलिस चौकी को गुप्त सूचना मिली थी कि सरस्वती कॉलोनी स्थित एक मकान में दो युवक नशे का सेवन कर रहे हैं। सूचना में यह भी बताया गया कि

केंद्र के आसपास कड़ी सुरक्षा, अतिरिक्त जवान तैनात रहेंगे नीट पुनर्परीक्षा आज, छह केंद्रों पर 2526 अभ्यर्थियों की परीक्षा

अधिकारियों ने परीक्षा केंद्रों का दौरा कर तैयारियां जांचीं

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

21 जून को आयोजित होने वाली नीट (यूजी) 2026 पुनर्परीक्षा के सुचारू एवं पारदर्शी संचालन के लिए जिला प्रशासन द्वारा तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। इस परीक्षा के लिए जिले में कुल छह परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, इन परीक्षा केंद्रों पर कुल 2526 परीक्षार्थी भाग लेंगे। यदि परीक्षार्थियों को परीक्षा केंद्रों पर पहुंचने में समस्या आ रही है तो वे डायल-112 पुलिस सहायता सेवा की भी मदद ले सकते हैं। सुरक्षा की दृष्टि से व्यापक प्रबंध किए गए हैं, सीएपीएफ की तरफ से अतिरिक्त सुरक्षा भी रहेगी। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) से कॉर्डिनेटर प्रिंसिपल प्रदीप सिंह ने बताया कि नीट परीक्षा को लेकर परीक्षा केंद्रों पर व्यवस्थाओं और नियमों को लेकर दिशा-निर्देश जारी कर दिए गए हैं। अभ्यर्थियों के लिए जहां समयबद्ध प्रवेश और परीक्षा संचालन का शेड्यूल तय किया गया है, वहीं



सिरसा। परीक्षा केंद्रों में व्यवस्थाओं का निरीक्षण करते हुए अधिकारी।

परीक्षा केंद्रों में प्रतिबंधित वस्तुओं को लेकर भी सख्त हिदायतें दी गई हैं। जारी निर्देशों के अनुसार, परीक्षा केंद्र में किसी भी परिस्थिति में मोबाइल फोन, ब्लूटूथ, ईयरफोन, माइक्रोफोन, पेजर, स्मार्ट वॉच या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण ले जाने की अनुमति नहीं होगी। इसके अलावा किसी भी प्रकार की लिखित या मुद्रित सामग्री, कैलकुलेटर, पेन ड्राइव, स्कैनर, बैग, पर्स, बेल्ट, आभूषण, कैमरा आदि भी पूरी तरह प्रतिबंधित रहेंगे। खाद्य सामग्री और पारदर्शी बोतल

को छोड़कर अन्य पानी की बोतल भी अंदर ले जाने पर रोक रहेगी। यदि कोई अभ्यर्थी इन वस्तुओं के साथ पाया जाता है तो इसे अनुचित साधनों का उपयोग माना जाएगा और उसके खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

प्रशासन ने कंट्रोल रूम किया स्थापित

परीक्षा केंद्रों तक जाने के लिए मिलेगी बस की सुविधा

आगामी 21 जून को आयोजित होने वाली इस परीक्षा के लिए जिले में कुल छह परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं, इन परीक्षा केंद्रों पर कुल 2526 परीक्षार्थी भाग लेंगे। इनमें राजकीय नेशनल कॉलेज में 480 परीक्षार्थी, राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अनाज मंडी में 480 परीक्षार्थी, राजकीय गल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल नजदीक शाह सतनाम सिंह चौक में 480 परीक्षार्थी, राजकीय कॉलेज फॉर वूमन बरनाला रोड में 480 परीक्षार्थी तथा पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय नंबर एक एयरफोर्स स्टेशन सिरसा में 366 तथा पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय नंबर दो में 240 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। वहीं ट्रैफिक मैनेजर सुधीर कुमार ने बताया कि परीक्षार्थियों के लिए बस स्टैंड से परीक्षा केंद्र तक शटल बस सेवा प्रदान की जाएगी और परीक्षार्थी अपना एडमिट

केंद्रों के आसपास लागू रहेगी धारा 163

नीट (यूजी) 2026 परीक्षा के शांतिपूर्ण संचालन के लिए जिलाधीश शांतनु शर्मा ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत परीक्षा केंद्रों के आसपास प्रतिबंध लागू करने के आदेश जारी किए हैं। यह आदेश 21 जून 2026 को परीक्षा के दौरान प्रभावी रहेंगे।

नीट-2026 पुनर्परीक्षा के दौरान परीक्षार्थियों को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े, इसके लिए जिला प्रशासन ने सिरसा में कंट्रोल रूम स्थापित किया है। अतिरिक्त उपायुक्त कार्यालय, लघु संचालन के कमरा नंबर-59 (द्वितीय तल) में स्थापित इस कंट्रोल रूम का दूरभाष नंबर 01666-247245 है। इसके साथ पूरा प्रशासनिक अमला अलर्ट मोड पर काम कर रहा है।

पुलिस के खिलाफ सड़कों पर उतरे लोग

हरिभूमि न्यूज ►►कालावाली

कालावाली में ट्रैफिक पुलिस की कार्यप्रणाली से गुस्साए लोगों ने शनिवार को धरना प्रदर्शन कर अपनी नाराजगी जाहिर की। प्रदर्शनकारियों का कहना है कि पुलिस यातायात नियमों के पालन के नाम पर आमजन को बेवजह परेशान कर मोटा चालान काट रही है। छोटे दुकानदारों, दिहाड़ीदार मजदूरों और आम राहगीरों पर भारी जुर्माने लगाया जा रहा, जिन्हें भरना उनके लिए बेहद मुश्किल हो रहा है। लोगों ने कहा कि पुलिस का उद्देश्य व्यवस्था सुधारना होना चाहिए न कि गरीब और मेहनतकश वर्ग पर आर्थिक बोझ डालना।



सिरसा। पुलिस के खिलाफ धरना देते लोग।

फोटो : हरिभूमि

प्रशासन से कार्रवाई में नरमी बरतने की मांग

धरने के दौरान प्रदर्शनकारियों ने ट्रैफिक पुलिस के खिलाफ नारेबाजी की और प्रशासन से कार्रवाई में नरमी बरतने की मांग की। बढ़ते विरोध को देखते हुए कालावाली के डीएसपी मौके पर पहुंचे और प्रदर्शनकारियों से बातचीत की। डीएसपी ने कहा कि भविष्य में किसी भी निर्दोष व्यक्ति या मजदूर वर्ग को अनावश्यक रूप से परेशान नहीं किया जाएगा तथा यातायात नियमों के प्रति जागरूकता बढ़ाने पर भी ध्यान दिया जाएगा। लोगों ने प्रशासन से मांग की कि यातायात नियमों का पालन करवाने के साथ-साथ आम जनता की आर्थिक स्थिति और व्यावहारिक कठिनाइयों का भी ध्यान रखा जाए।

कॉलेज के सामने चल रहा था जिस्मफरोशी का धंधा

- पुलिस की सीक्रेट रेड में किया भंडाफोड़, महिला गिरफ्तार
- डीएसपी के नेतृत्व में टीम ने मारा छाप

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

शिक्षा के मंदिर के ठीक सामने पाप का कारोबार फल-फूल रहा था, लेकिन कानून की नजरों से यह व्यादा दिन छिप नहीं सका। टोहाना पुलिस ने एक बड़ी कार्रवाई करते हुए शहर के भूमा रोड स्थित आईजी कॉलेज के सामने चल रहे हाई-प्रोफाइल अनैतिक देह व्यापार का भंडाफोड़ किया है। पुलिस ने इस ठेके को चलाने वाली मुख्य आरोपी महिला को दबोच लिया है। यह पूरी कार्रवाई टोहाना पुलिस की



फतेहाबाद। टोहाना में देह व्यापार के आरोप में गिरफ्तार महिला।

चौकसी का नतीजा है। थाना शहर पुलिस के प्रभारी निरीक्षक कुलदीप सिंह ने बताया कि पुलिस को बेहद पुख्ता गुप्त सूचना मिली थी कि मास्टर

कमरों का खुला दरवाजा और सामने आया

पुलिस टीम ने बिना वक्त वंगाए बलाए गए ठिकाने पर अचानक रेड की गई। जैसे ही पुलिस मकान के भीतर दाखिल हुई, वहां हड़कंप मच गया। मौके पर मकान मालिक महिला मौजूद मिली। तलाशी के दौरान पुलिस को कमरे से एक अन्य महिला और एक पुरुष संदिग्ध हालत में मिले। जब पुलिस ने मौके पर सख्ती से पूछताछ की, तो रुह कपा देने वाली सच्चाई सामने आई। आरोपी महिला अपने ही मकान में दूसरी महिलाओं को बुलाती थी और उनसे जबरन देह व्यापार करवाती थी। इस घिनौने धंधे से होने वाली कमाई का एक

कॉलोनी में आईजी कॉलेज के बिल्कुल सामने एक मकान में बाहर से महिलाओं को बुलाकर अनैतिक देह व्यापार का धंधा घड़ल्ले से चलाया

जा रहा है। मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए तुरंत पुलिस उपाधीक्षक भट्ट के नेतृत्व में एक स्पेशल टीम का गठन किया गया।

कार्यक्रम राष्ट्रीय प्राकृतिक खेती मिशन के तहत ग्राम ललौदा में हुई किसान गोष्ठी

पर्यावरणीय चुनौतियों के बीच प्राकृतिक खेती समय की आवश्यकता

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने किसानों का आह्वान किया कि वे प्राकृतिक खेती को अपनाकर खेती को अधिक लाभकारी, टिकाऊ और पर्यावरण अनुकूल बनाएं। आधुनिक युग में बढ़ती उत्पादन लागत, भूमि की घटती उर्वरता और पर्यावरणीय चुनौतियों के बीच प्राकृतिक खेती समय की आवश्यकता बन गई है। यह खेती की ऐसी पद्धति है जो कम लागत में बेहतर उत्पादन,

प्राकृतिक खेती अपनाकर किसान बढ़ाएं आय बचाएं मिट्टी और पर्यावरण : सुभाष बराला



फतेहाबाद। गांव ललौदा में आयोजित किसान गोष्ठी में किसान को सम्मानित करते सांसद सुभाष बराला।

फोटो : हरिभूमि

11 योग शरीर, मन और आत्मा के बीच करता है संतुलन स्थापित : अनूप



12 पीने के पानी से धुल रही थीं गाड़ियां 18 सर्विस स्टेशनों के कनेक्शन काटे



भट्टुकलां। प्रदर्शन कर केन्द्र सरकार का पुतला फूँकते माकपा कार्यकर्ता।

माकपा ने बढ़ती महंगाई के खिलाफ किया प्रदर्शन

- दुग्ध और मोदी का पुतला फूँककर जताया रोष

हरिभूमि न्यूज ►►भट्टुकलां

माकपा कार्यकर्ताओं द्वारा शनिवार को भट्टुकलां में मार्केट कमिटी के सामने केंद्र व राज्य सरकार की नीतियों के खिलाफ प्रदर्शन किया गया। कार्यकर्ताओं ने आक्रोश जताते हुए अमेरिकी के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का पुतला दहन किया। इस विरोध प्रदर्शन की अध्यक्षता मा. हनुमान सिंह ने की, जबकि संचालन संयुक्त रूप से सुभाष चन्द्र भादु व जगदीश चन्द्र ने किया। प्रदर्शन को संबोधित करते हुए मुख्य वक्ता व सीपीआईएम के जिला सचिव मंडल सदस्य विष्णु दत्त शर्मा ने केंद्र सरकार पर तीखे हमले किए। उन्होंने कहा कि पूरे देश में बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी और बिगड़ती कानून व्यवस्था ने जनता का जीना मुहाल कर दिया है। उन्होंने आरोप लगाया कि केंद्र सरकार किसानों,

दानों ने तोड़े रिकॉर्ड

माकपा नेताओं ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय दबाव में आकर सरकार द्वारा डीजल, पेट्रोल और रसोई गैस के दामों में की जा रही बेतहाशा वृद्धि ने महंगाई के पिछले सारे रिकॉर्ड तोड़ दिए हैं। ईंधन की कीमतों में उछाल के कारण फल, सब्जी, राशन और परिवहन किराया इतना बढ़ गया है कि आम आदमी का बजट पूरी तरह बिगड़ चुका है। सरकार जनता के भारी विरोध के बावजूद डीजलों के स्मार्ट मीटर जबरन थोपने पर तुली है, जो आम गीटरों से काफी तेज चलते हैं। प्रदर्शनकारियों ने प्रदेश में बढ़ती बेरोजगारी और घरमरती कानून व्यवस्था पर भी गंभीर चिंता जताई।

मजदूरों और मेहनतकश जनता के खिलाफ जाकर अमेरिका के साथ जो व्यापारिक समझौता करने जा रही है, उसमें मोदी सरकार ने ट्रम्प के आगे पूरी तरह घुटने टेक दिए हैं। इससे हमारे देश की अर्थव्यवस्था पूरी तरह चरमरा जायेगी। हम मांग करते हैं कि इस जनविरोधी डील को तुरंत रद्द किया जाए।

183 गेहूं के कट्टों की चोरी के चार आरोपी दबोचे

- सूचना के आधार पर जेजे कॉलोनी क्षेत्र से किया काबू

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

पुलिस ने वेयर हाउस माल गोदाम से 183 गेहूं के कट्टों की चोरी की वारदात का खुलासा करते हुए चार आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। शहर थाना प्रभारी जगवीर सिंह ने बताया कि वेयर हाउस में ईंचार्ज के पद पर तैनात विरेंद्र सिंह ने पुलिस को शिकायत दी थी कि मई माह में कुल 3031 गेहूं के बैग गोदाम में भंडारण के लिए रखे गए थे। बीती 17 जून 2026 को जब गोदाम में रखे गेहूं के बैगों की जांच की गई तो उसमें से 183 बैग कम पाए गए। प्रारंभिक जांच में अज्ञात



सिरसा। चोरी के आरोपी पुलिस की गिरफ्त में।

फोटो : हरिभूमि

व्यक्तियों द्वारा चोरी किए जाने की आशंका जताई गई, जिसके आधार पर थाना शहर सिरसा में मामले

दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान जेजे कॉलोनी पुलिस चौकी की टीम को महत्वपूर्ण

साइबर अपराधों के प्रति किया जागरूक

अनेघ एप के बारे में दी जानकारी

- महिला सुरक्षा टीम एवं साइबर थाना फतेहाबाद ने गांव करंडी में जागरूकता कार्यक्रम किया आयोजित

हरिभूमि न्यूज ►►रतिया

महिला सुरक्षा टीम प्रभारी निरीक्षक मंजू सिंह तथा साइबर थाना फतेहाबाद में तैनात महिला सहायक के दौरान ग्रामीणों के नेतृत्व में गांव करंडी में साइबर जागरूकता एवं महिला सुरक्षा संबंधी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों, महिलाओं एवं युवाओं को साइबर अपराधों से बचाव, सोशल मीडिया के सुरक्षित

महिला सहायक उपनिरीक्षक सुनीता ने महिलाओं को महिला सुरक्षा से संबंधित विभिन्न कानूनी प्रावधानों, हेल्पलाइन नंबरों तथा पुलिस द्वारा उपलब्ध कराई जा रही सेवाओं की जानकारी दी। उन्होंने महिलाओं एवं छात्राओं को किसी भी प्रकार की परेशानी या उत्पीड़न की स्थिति में तुरंत पुलिस से संपर्क करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के दौरान

उपयोग तथा महिला सुरक्षा से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारीयों प्रदान की गई। लोगों को बताया गया कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी विभिन्न माध्यमों से लोगों को अपने जाल में फंसाकर आर्थिक ठगी का शिकार बना रहे हैं, इसलिए किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ

उपस्थित लोगों को दहेज प्रथा जैसी सामाजिक कुुरीतियों के प्रति भी जागरूक किया गया। उन्हें दहेज न लेने और न देने का संकल्प दिलाते हुए बताया गया कि दहेज प्रथा समाज के लिए घातक है तथा इसके उन्मूलन में प्रत्येक नागरिक की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके अतिरिक्त ग्रामीणों को हरिणारा पुलिस के अनेघ ऐप के बारे में विस्तार से जानकारी दी गई।

बैंक खाता, एटीएम कार्ड, ओटीपी, पासवर्ड या अन्य व्यक्तिगत जानकारी साझा न करें। इसके अलावा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते समय सावधानी बरतने तथा किसी भी संदिग्ध लिंक या संदेश पर क्लिक न करने की सलाह दी गई।

आय में वृद्धि के पहलुओं की दी जानकारी

गोष्ठी में हमेंटी जींद के मास्टर ट्रेनर डा. सुभाष चंद्र ने किसानों को प्राकृतिक खेती के महत्व, जैविक संसाधनों के उपयोग, भूमि की उर्वरता बढ़ाने, जल संरक्षण तथा खेती की लागत कम कर आय में वृद्धि के विभिन्न पहलुओं की जानकारी दी। विशेषज्ञों ने किसानों को प्राकृतिक खेती की तकनीकों से अवगत कराया तथा

उनके प्रश्नों का समाधान किया। इस अवसर पर एसडीओ सुकेश मेहला, कृषि विशेषज्ञ डॉ. अजय दिल्ली, देवीलाल सरपंच ललौदा, कुलदीप सरपंच प्रतिनिधि डोंगरा, दलजीत नैन, दिनेश भाकर, राशरी भाकर, विरेद भाकर, सुरेंद्र ललौदा, सुरेश भडिया, अधिकारीगण एवं जागरूक किसान साथी उपस्थित रहे।

**स्टार्टअप फंड्स
उच्च जोखिम और
संभावित रूप से
असाधारण रिटर्न
का देने में सक्षम**

रिसर्च सबसे महत्वपूर्ण

स्टार्टअप में निवेश करते समय केवल आकर्षक प्रेजेंटेशन या बड़े दावों से प्रभावित नहीं होना चाहिए। निवेश से पहले फाउंडर्स की क्षमता, बिजनेस मॉडल, कंपनी की आय संभावनाएं, प्रतिस्पर्धा, बाजार का आकार और स्केलेबिलिटी जैसे पहलुओं का गहराई से विश्लेषण करना आवश्यक है।



जानकारी
बिजनेस डेस्क
एक समय था जब डेट रायचल फंडस को इंडेक्सेशन हटने के बाद निवेशकों के सामने बड़ा सवाल

गिरती ब्याज दरों में बढ़
सकता है फायदा

एफडी निवेशकों को पहले से तय रिटर्न मिलता है। इसमें बाजार परिस्थितियों का कोई असर नहीं पड़ता। लिमिटेड डेट फंड्स बॉन्ड और अन्य फिक्स्ड इनकम सिक्योरिटीज में निवेश करते हैं। जहाँ ब्याज दरें घटती हैं, तो पुराने उच्च ब्याज वाले बॉन्ड की कीमत बढ़ जाती है, जिससे डेट फंड्स को अतिरिक्त लाभ मिल सकता है। यानी यदि भविष्य में ब्याज दरों में कटौती का दौर जारी रहता है, तो डेट फंड्स FD की तुलना में बेहतर प्री-टैक्स रिटर्न दे सकते हैं।

टैक्स बराबर, लेकिन दोनों उत्पाद समान नहीं

इंडोवेशन हटने के बाद डेट फंड्स से होने वाला लाभ अब निवेशकों की आयकर स्लैब के अनुसार टैक्स के दायरे में आता है। यहाँ नियम अंतिमका एफडी1 निवेशकों पर भी लागू हो रहा है। इसलिए पहली नजर में दोनों उत्पाद टैक्स के मामले में समान दिखाई देते हैं। हालाँकि एक महत्वपूर्ण अंतर अब भी मौजूद है।

एफडी का सबसे बड़ा आकर्षण उसकी निश्चितता है। निवेशक को पैसे दिन ही पता होता है कि मैच्योरिटी पर कितनी राशि मिलेगी। वहीं डेट फंड्स में मेंट एसेट वैल्यू (एनएवी) में हल्का उतार-चढ़ाव संभव है। हालाँकि यह उतार-चढ़ाव इतिवृत्त फंड्स की तुलना में काफी कम होता है। जो निवेशक बाजार आधारित मामूली जोखिम स्वीकार कर सकते हैं, उनके लिए डेट फंड्स अतिरिक्त लाभ का अवसर प्रदान कर सकते हैं।

महंगाई को नजरअंदाज करना नुकसानदायक

कॉन्फिडेंसल केवल ब्याज दर देखकर एफडीजी चुन लेते हैं, लेकिन वास्तविक रिटर्न का आकलन महंगाई और टैक्स को घटाने के बाद ही किया जाना चाहिए। यदि कॉन्फिडेंसल 7% रिटर्न दे रहा है और महंगाई 5% के आसपास है, तो वास्तविक संपत्ति निष्पन्न सीमित रह सकता है। इसलिए निवेशकों को नाममात्र रिटर्न की बजाय वास्तविक रिटर्न पर ध्यान दें।

एफडी किसके लिए उपयुक्त?

- सेवानिवृत्त निवेशक
- आपातकालीन फंड रखने वाले
- पूंजी सुरक्षा को प्राथमिकता देने वाले निवेशक
- एक से दो साल के निश्चित लक्ष्य वाले निवेशक

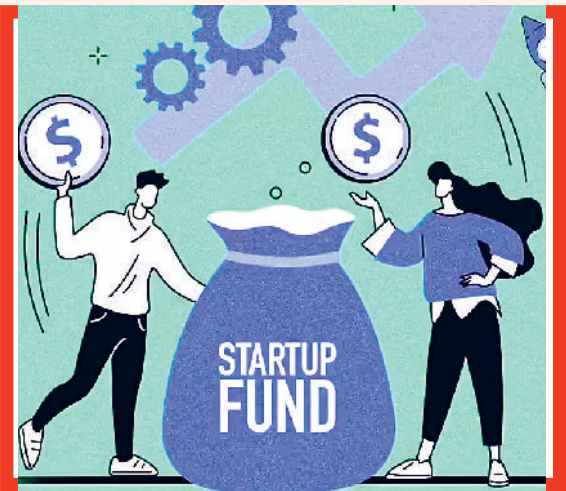
मैं कर सकता हूँ।

जरूरत पड़ने पर आसानी से निकाले जा सकते हैं पैसे

एफडी और डेट फंड्स के बीच सबसे बड़ा अंतर लिक्विडिटी का है। यदि निवेशक एफडी को समय से पहले तोड़ता है तो उसे जमानेली या कम ब्याज दर का सामना करना पड़ सकता है। दूसरी ओर अधिकतर डेट फंड्स में कोई लॉक-इन नहीं होता। निवेशक जरूरत पड़ने पर आसानी से अपना पैसा निकाल सकता है। यही कारण है कि कई वित्तीय विशेषज्ञ डेट फंड्स को अल्प और मध्यम अवधि की वित्तीय जरूरतों के लिए बेहतर विकल्प मानते हैं। कई मामलों में देवों का योगदान ही सबसे प्रभावी रणनीति साबित हो सकता है।

- 1 से 5 वर्ष की निवेश अवधि वाले
- बेहतर लिक्विडिटी चाहने वाले
- सीमित जोखिम लेकर अतिरिक्त रिटर्न की संभावना तलाशने वाले
- टेक्स-डिफ्ट कंपाउंडिंग का लाभ चाहने वाले निवेशक
- देवों का प्रयोजन भी बेहतर
- वित्तीय विशेषज्ञों का मानना है कि एफडी और डेट फंड्स की प्रतिस्पर्धा उपवाद मानने की बजाय पूरक निवेश साधन के रूप में देखना चाहिए।
- उदाहरण के लिए, आपातकालीन फंड और निफ्टि मविध की जरूरतों के लिए एफडी उपयुक्त हो सकती है, जबकि 2 से 5 वर्षों के वित्तीय लक्ष्यों के लिए डेट फंड्स बेहतर लग्गोलापार और समावित रूप से बेहतर रिटर्न प्रदान कर सकते हैं।

और



■ एसआईपी के माध्यम से निवेशक म्यूचुअल फंड में निर्यात अंतराल पर छेटी-छेटी राशि निवेश करते हैं। यह पैसा विभिन्न कंपनियों और सेक्टरों में फेंका होता है, जिससे जोखिम कम हो जाता है। तर्बी अवधि में कंपाउंडिंग का लाभ मिलने से निवेशक अच्छी संपत्ति बना सकते हैं।

■ स्टार्टअप फंड्स या एंजेल निवेश में पैसा सीधे तौर पर कंपनियों में लगाया जाता है जो अपने शुरुआती विकास चरण में होती हैं। इन कंपनियों का भविष्य अनिश्चित होता है। यदि बिजनेस मॉडल सफल हो गया तो निवेशकों को कुछ गुना स्टॉक मिल सकता है, लेकिन यदि स्टार्टअप असफल हुआ तो पूरी गुंजाइमी डूबने का खतरा भी रहता है।

स्टार्टअप की सबसे बड़ी विशेषता उनकी तेज विकास क्षमता होती है। पारंपरिक कंपनियों की तुलना में स्टार्टअप कई तकनीकी, बाव बिजनेस मॉडल और बड़े बाजार अवसरों के कारण बहुत तेजी से बढ़ सकते हैं। यदि किसी निवेशक ने शुरूआती दौर में किसी सफल स्टार्टअप में निवेश किया हो और वह कंपनी बाद में बड़ी बन जाए, तो निवेशक की गई राशि कई गुना बढ़ सकती है। दुनिया भर में कई उदाहरण हैं जहां शुरूआती निवेशकों ने 10, 50 और यहां तक कि 100 गुना तक का रिटर्न हासिल किया है।

स्टार्टअप निवेश में धैर्य सबसे महत्वपूर्ण गुण माना जाता है। यहां निवेशक को अपने पैसे पर रिटर्न पाने के लिए कई वर्षों तक इंतजार करना पड़ सकता है। आमतौर पर किसी स्टार्टअप से लाभ कमाने के लिए कंपनी का अग्रिगण्ड, शेयर बाजार में सूचीबद्ध होना या किसी बड़े निवेशक द्वारा अधिस्वेदारी खरीदना आवश्यक होता है। यह प्रक्रिया अक्सर 5 से 10 वर्ष या उससे अधिक समय ले सकती है।

एसआर्डीपी या शेयर बाजार में निवेश को जरूरत पड़ने पर अपेक्षाकृत आसानी से भुनाया जा सकता है, जबकि स्टार्टअप निवेश में ऐसा संभव नहीं होता। इसलिए इस श्रेणी में वही पैसा लगाना चाहिए जिसकी तत्काल आवश्यकता न हो।

पहले स्टार्टअप निवेश केवल बड़े निवेशकों और वेंचर कैपिटल फंड्स तक सीमित था। लेकिन अब भारत में एंजेल नेटवर्क, स्टार्टअप निवेश प्लेटफॉर्म और वैकल्पिक निवेश साधनों के जरिए छोटे निवेशकों के लिए भी अवसर बढ़ रहे हैं। कई प्लेटफॉर्म निवेशकों को चुनिंदा स्टार्टअप्स में भागीदारी का मौका देते हैं।

जब कोई स्टार्टअप लगातार फंडिंग जुटाता है और उसका कारोबार बढ़ता है, तो उसकी वैल्यूएशन भी तेजी से बढ़ती है। शुरुआती निवेशक कम वैल्यूएशन पर हिस्सेदारी खरीदते हैं, इसलिए कंपनी की कीमत बढ़ने पर उनके निवेश का मूल्य भी कई गुना बढ़ जाता है।

स्टार्टअप निवेश का सबसे महत्वपूर्ण पहलु यह है कि इसमें असफलता की दर बहुत अधिक होती है। उद्योग विशेषज्ञों के अनुसार, अधिकतर शुरुआती स्टार्टअप्स लंबे समय तक टिक नहीं पाते। कई कंपनियाँ फंडिंग की कमी, कमजोर बिजनेस मॉडल या प्रतिस्पर्धा के कारण बंद हो जाती हैं। यही कारण है कि अनुभवी निवेशक केवल एक या दो स्टार्टअप्स पर दांव नहीं लगाते, बल्कि कई कंपनियों में निवेश करके जोखिम को फैलाने की कोशिश करते हैं।

म्यूचुअल फंड या सूचीबद्ध शेयरों की तरह स्टार्टअप निवेश में निवेशक को रोजा बाजार मूल्य देखने या आसानी से पैसा निकालने की सुविधा नहीं मिलती। य स्टार्टअप बंद हो जाए तो निवेश की गई पूरी राशि खोने की संभावना रहती है।

आंकड़ों के अनुसार, इस वर्ष लार्ज कैप फंड्स का औसत रिटर्न नकारात्मक रहा है, जबकि मिड और स्मॉल कैप श्रेणियों ने नकारात्मक रिटर्न दिया है। इसलिए अब निवेशक इनका रखे क रहे हैं। हालांकि यह ध्यान रखने योग्य है कि हर साल हर सेगमेंट अलग-अलग रहता है। इसलिए सोच समझकर ही कदम उठ

जो निवेशक पहली बार इक्विटी बाजार में प्रवेश कर रहे हैं, उनके लिए लार्ज कैप फंड्स अपेक्षाकृत सुरक्षित शुरुआत माने जाते हैं। इनमें जोखिम कम होने के कारण निवेशक बाजार की प्रकृति को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं।

मिड और रसमल केवल पेंडुलम में लंबी अवधि में अधिक रिजर्व की संभावना होती है। पेंडुलम केन्द्र के साथ उत्तर-चंद्रमा भी काफी अधिक तकड़ों में। कबल बार ये फंडस कुछ ही महीनों में 20-30 प्रतिशत तक गिर सकते हैं। इसलिए इनमें वही निवेशक अधिक निवेश करें जो लंबी अवधि का निवेश दृष्टिकोण रखते हैं। बाजार की बड़ी गिरावट सहन कर सकते हैं। उच्च जोखिम लेने के लिए तैयार हों। अपने पोर्टफोलियो में पहले से स्थिर निवेश बनाए हुए हों।

- ▶ लाज फंडस का हालिया कमजोर प्रदर्शन निवेश से बाहर निकलने का पर्याप्त कारण नहीं है। बाजार चक्रों में अलग-अलग समय पर अलग-अलग श्रेणियाँ बेहतर प्रदर्शन करती हैं। लाज फंडस आज भी स्थिरता, लिक्विडिटी, विविधीकरण और मजबूत कंपनियों में निवेश का अवसर प्रदान करते हैं।
- ▶ निवेशकों को हाल के विजेताओं का पीछा करने की बजाय अपनी एसेट एलोकेशन रणनीति पर कायम रहना चाहिए। यदि आपका लक्ष्य लंबी अवधि में संपत्ति निर्माण है, तो लाज फंडस को पूरी तरह छोड़ने की बजाय उन्हें पोर्टफोलियो के मजबूत आधार के रूप में बनाए रखना अधिक समझदारी भरा कदम हो सकता है।

पिछले कुछ महीनों में मिड कैप और स्मॉल कैप फंड्स ने निवेशकों को बेहतर रिटर्न दिए हैं, जबकि लार्ज कैप फंड्स अपेक्षाकृत कमजोर प्रदर्शन करते नजर आ रहे हैं। यही वजह है कि कई निवेशकों के मन में सवाल उठ रहा है कि क्या अब लार्ज कैप फंड्स से पैसा निकालकर मिड और स्मॉल कैप फंड्स में शिफ्ट कर देना चाहिए? वर्तमान आंकड़ों के अनुसार, इस सब लार्ज कैप फंड्स का औसत रिटर्न नकारात्मक रहा है, जबकि मिड और स्मॉल कैप श्रेणियों ने सकारात्मक रिटर्न दिया है। हालांकि केवल कुछ महीनों के प्रदर्शन के आधार पर निवेश रणनीति बदलना हमेशा सही निर्णय नहीं होता। विशेषज्ञों का मानना है कि लार्ज कैप फंड्स अभी भी किसी भी संतुलित निवेश पोर्टफोलियो की मजबूत नींव बने हुए हैं। हाट के महीनों में विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने भारतीय बाजार में बढ़े पैमाने पर निवेशवाली की है। इनका सबसे ज्यादा अंश बैंकिंग, आईटी और ऑयल एंड गैस जैसे सेक्टरों पर पड़ा, जिनका लार्ज कैप इंडेक्स में बड़ा हिस्सा होता है। आईटी सेक्टर पर ऑफिशियल इंटिनेजेंस (एआई) से जुड़ी अनिश्चयताओं का दबाव रहा, जबकि बैंकिंग और ऊर्जा क्षेत्र वैश्विक भू-राजनीतिक तनाव और महंगाई संबंधी चिंताओं से प्रभावित हुए। इन परिस्थितियों ने लार्ज कैप शेयरों की बढ़त की सीमित कर दिया है।

निवेशकों को चुनौती में काई माथे श्रण है। निवेशकों नेबर-1 नंबर 1 रहता। कमाई लाज के पक्ष आगे रहते हैं। इस कमी और स्मॉल पैक निवेशकों को बेहतर रिटर्न देते हैं। इतिहास बताता है कि बाजार का नेतृत्व समय-समय पर बदलता रहता है। जब मिड और स्मॉल पैक शेयरों की वैल्यूएशन बहुत अधिक हो जाती है। या उनकी कमाई की रफ़्तार धीमी पड़ती है, तब निवेशकों का रुझान फिर से लाज के पैक कंपनियों की ओर बढ़ता है। इसलिए कुशल वस्तुमान प्रदर्शन देखकर निवेश निर्णय लेना केवल निवेशकों साबित हो सकता है।

1. मजबूत और स्थापित कंपनियों में निवेश
लार्ज कैप फंड्स देश की सबसे बड़ी और स्थापित कंपनियों में निवेश करते हैं। इन कंपनियों के पास मजबूत बैलेंस शीट, स्थिर कारोबार और बेहतर कॉर्पोरेट गवर्नेंस होती है। बाजार में उलाह-चढ़ाव के दौरान ये कंपनियां अपेक्षाकृत बेहतर स्थिरता प्रदान करती हैं।

2. **विदेशी और संस्थानगत निवेशकों की पहली पसंद**
जब बाजार में जोखिम लेने की क्षमता बढ़ती है, तो सबसे पहले बड़े निवेशक लार्ज कैप शेयरों में पैसा लगाते हैं। उनकी बेहतरीन लिक्विडिटी और मजबूत व्यवसायिक स्थिति उन्हें निवेशकों के लिए आकर्षक बनाती है। यही कारण है कि बाजार में सकारात्मक माहौल खाने पर लार्ज कैप शेयर तेजी से वापसी कर सकते हैं।

लॉज कंप कम्पनियां पहले से ही बड़े बाजार हिस्से पर कब्जा रखती हैं, इसलिए उनकी वृद्धि दर मिड और स्मॉल कैप कम्पनियों की तुलना में धीमी हो सकती है। फिर भी उन्होंने लंबे समय में अपेक्षाकृत कम जोखिम के साथ अच्छा रिटर्न देने का रिकॉर्ड बनाया है। जो निवेशक स्थिर और दीर्घकालिक संपत्ति निर्माण चाहते हैं, उनके लिए यह श्रेणी आज भी महत्वपूर्ण है।



कई बार कई समय तक कमजोर प्रदर्शन किसी निवेश श्रेणी, को आकर्षक बना देता है। जब निवेशकों का ध्यान मिड और स्मॉल कैप शेयरों की ओर चला जाता है, तब कई अच्छी लार्ज कैप कंपनियां जिनका या कम वैल्यूएशन पर उपलब्ध हो जाती हैं। ऐसी स्थिति भविष्य में बेहतर रिटर्न का आधार बन सकती है। निवेशक जब फिर से सुक्रिड और स्थिर कंपनियों की ओर लौटते हैं, तब लार्ज कैप शेयर अच्छे प्रदर्शन कर सकते हैं।

किन्हीं भी संतुलित इक्विटी पोर्टफोलियो में लाज कैप फंड्स का भूमिका सिर्फ दूर साल सबसे ज्यादा रिटर्न देना नहीं होती। उनका मुख्य उद्देश्य निवेशकों को बाजार की अग्रणी कंपनियों में भागीदारी, बेहतर लिक्विडिटी और अपेक्षाकृत कम उतार-चढ़ाव प्रदान करना है। यही कारण है कि अधिकांश वित्तीय संस्थाएँ लाज कैप फंड्स को पोर्टफोलियो का स्कोरर हिस्सा मानते हैं।

●
पेंशन यूलिप की मांग
में 10 गुना उछाल

केवल वेल्थ क्रिएशन
नहीं, अब वेल्थ प्रोटेक्शन
भी प्राथमिकता

बोते वित्त वर्ष की तुलना में पेंशन
यूलिप योजनाओं की मांग में
लगभग 10 गुना की बढ़ोतरी दर्ज
की गई है। यह संकेत है कि लोग
अब रिटायरमेंट की तैयारी को
गंभीरता से लेने लगे हैं। विशेषज्ञों
का मानना है कि बढ़ती जीवन
प्रत्याशा, महंगाई और पारंपरिक
पारिवारिक सुरक्षा ढांचे में बदलाव
के कारण लोग अपनी वृद्धावस्था
की वित्तीय जरूरतों के लिए पहले
से योजना बना रहे हैं। पेंशन यूलिप
की लोकप्रियता का एक बड़ा कारण
यह भी है कि इसमें निवेशकों को
बाजार आधारित रिटायरमेंट के साथ
दीर्घकालिक रिटायरमेंट फंड बनाने
का अवसर मिलता है।



पहले निवेशक अक्सर अधिक रिटर्न और सुरक्षा में से किसी एक को चुनते हैं, लेकिन अब वे दोनों का संतुलन चाहते हैं। इसी वजह से कई निवेशक पेंशन यूलियन के साथ निवेश के अवसरों को प्रीमियमजर जैसी अतिरिक्त सुविधाएं भी चुन रहे हैं। यह प्रविधा किसी अप्रत्याशित स्थिति में भी निवेश योजना को जारी रखने में मदद करती है। वित्तीय विशेषज्ञों के अनुसार आज का निवेशक केवल संपत्ति बनाना नहीं चाहता, बल्कि यह भी सुनिश्चित करना चाहता है कि उसका परिवार और भाविye वित्तीय रूप से सुरक्षित रहे।

पेशन यूँलाप खरीदने वालों में सबसे बड़ा हिस्सा 45 वर्ष से अधिक आयु वर्ग का है। इस वर्ग की भागीदारी लगभग 40 प्रतिशत है। वहीं 36 से 45 आयु वर्ग के निवेशकों की हिस्सेदारी करीब 35 प्रतिशत है। इस प्रकार कुल मिलाकर 36 वर्ष से अधिक आयु के निवेशक पेशन यूँलाप निवेश का लगभग 75 प्रतिशत हिस्सा बना रहे हैं। यह दर्शाता है कि मध्यम आयु वर्ग रिटायरमेंट प्लानिंग को लेकर पहले से अधिक जागरूक हो रहा है।

दिलचस्प बात यह है कि 26 से 35 वर्ष आयु वर्ग के निवेशक गारंटीड रिटर्न प्लान्स को अधिक प्राथमिकता दे रहे हैं। इस आयु वर्ग का इन योजनाओं में लगाना 50 प्रतिशत योगदान है। विशेषज्ञों का मानना है कि नौकरपेशा युवाओं में वित्तीय अनुशासन और मतिव्यक्ति की सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ रही है। बाजार में उतार-चढ़ाव के दौर में निश्चितता और पूर्ण सुरक्षा वाले उत्पाद उन्हें अधिक आसरेमंद लग रहे हैं।

आयुर्वेद का इन योजनाओं में लगभग 50 प्रतिशत योगदान है। विशेषज्ञों का मानना है कि नीकरीपेशा युवाओं में रीति-अनुशासन और मतिवर्धन की सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ रही है। बाजार में अतिव्य-चढ़ाव के दौर में प्रिंशिवर आये और पूंजी सुरक्षा वाले उत्पाद उन्हें अधिक भरोसेमंद लग रहे हैं।

हर आयु वर्ग के लिए विकल्प

पेंशन यूलिप और गारंटीड रिटर्न प्लान्स की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इनमें छोटे निवेशक भी आसानी से निवेशआत कर सकते हैं। पेंशन यूलिप में निवेश कुछ हजार रुपये से शुरू होकर लाखों रुपये तक पहुंच सकता है। वहीं गारंटीड रिटर्न प्लान्स में भी कम मासिक प्रिंशिवर से निवेश शुरू करने की सुविधा उपलब्ध है।

पहले निवेश संस्था जाफरकट्टा मुख्य रूप से महानगरों तक सीमित थी, लेकिन अब टियर-2 और टियर-3 शहरों में भी वित्तीय योजनाओं के प्रति रुचि लेनी में बढ़ रही है। हालांकि मेट्रो शहर अभी भी निवेश में अग्रणी हैं, लेकिन छोटे शहरों की हिस्सेदारी लगातार बढ़ रही है। यह संकेत है कि वित्तीय साक्षरता और डिजिटल निवेश प्लेटफॉर्म ने निवेश को देश के हर हिस्से तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

- ▶▶ आपका लक्ष्य रिटायरमेंट कॉर्पस बनाना है।
- ▶▶ निवेश अवधि लंबी है।
- ▶▶ आप बाजार आधारित वृद्धि चाहते हैं।
- ▶▶ बीमा और निवेश का संयोजन पसंद करते हैं।

- » जोखिम लेने की क्षमता सीमित है।
- » पूर्ण सुरक्षा प्राथमिकता है।
- » भविष्य की निश्चित वित्तीय जरूरतों की योजना बना रहे हैं।
- » हालांकि गारंटीड रिटर्न योजनाएं सुरक्षा प्रदान करती हैं, लेकिन निवेशकों को वास्तविक रिटर्न का मूल्यकान मजबूतई को ध्यान में रखकर करना चाहिए। इसी तरह यूलिप में निवेश से पहले शुल्क, लॉक-इन अवधि, फंड विकल्प और दीर्घकालिक रिटर्न की संभावनाओं को समझना जरूरी है।

खबर संक्षेप

सभी पशु अस्पतालों में मनाया पीएम किसान उत्सव दिवस

फतेहाबाद। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में शनिवार को जिले के सभी राजकीय पशु चिकित्सालयों एवं पशु औषधालयों में पीएम किसान उत्सव दिवस मनाया गया। इस अवसर पर किसानों एवं पशुपालकों के हित में संचालित विभिन्न योजनाओं, उपलब्धियों तथा पशुपालन क्षेत्र में हुए सकारात्मक परिवर्तनों की जानकारी दी गई। पशुपालन एवं डेयरिंग विभाग के उपनिदेशक डॉ. सुखविंदर सिंह चौहान ने कहा कि कृषि और पशुपालन एक-दूसरे के पूरक हैं तथा दोनों के मध्य बेहतर सामंजस्य किसानों की आय बढ़ाने और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने कहा कि पीएम किसान उत्सव दिवस किसानों एवं पशुपालकों के लिए एक महत्वपूर्ण और सुनहरा अवसर है, जो सरकार को किसान हितैषी नीतियों और योजनाओं को प्रतिबिंबित करता है।

साइबर ठगी मामले में आरोपी जांच में शामिल

हिसार। साइबर थाना पुलिस ने ऑनलाइन बैंकिंग धोखाधड़ी के एक मामले में एक आरोपी को जांच में शामिल किया है। पुलिस से उससे ठगी गई राशि का एक हिस्सा बरामद किया है। जांच अधिकारी एसएसआई अनिल कुमार ने बताया कि 5 नवंबर 2025 को एक शिकायतकर्ता ने एनसीसीआरपी पोर्टल पर शिकायत दर्ज करवाई गई थी। शिकायत में बताया गया कि 4 नवंबर 2025 को उनके पंजाब नेशनल बैंक खाते से धोखाधड़ी कर कुल चार लाख रुपये निकाल लिए गए। पुलिस जांच में सामने आया कि शिकायतकर्ता ने इंटरनेट बैंकिंग के लिए पंजाब नेशनल बैंक की एप्लीकेशन डाउनलोड की थी।

किरयाना दुकान से मोबाइल चोरी करने वाला गिरफ्तार

हिसार। शहर की 12 क्वार्टर चौकी पुलिस ने किरयाना दुकान से मोबाइल फोन चोरी के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से चोरी से संबंधित दो मोबाइल फोन, 56 हजार नकद एवं चांदी की एक पाउनेज बरामद की है। गिरफ्तार आरोपी को अदालत में पेश किया गया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। चौकी प्रभारी एसएसआई प्रवेश कुमार ने बताया कि इस संबंध में 12 क्वार्टर रोड स्थित किरयाना दुकान संचालक मनोज कुमार ने शिकायत दी थी।

दानपात्र चोरी के मामले में एक गिरफ्तार

हांसी। शहर थाना पुलिस ने प्रेम नगर स्थित एक अकादमी के मंदिर एवं गुरुद्वारे के दानपात्र चोरी मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है, जबकि एक अपचारी बालक को पुलिस अभिरक्षा में लिया गया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से चोरी की नकदी, स्टील की कुर्सियां तथा वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद की गई है।जांच अधिकारी सहायक उप निरीक्षक जोगिंद्र ने बताया कि प्रेम नगर निवासी संजय ने 17 जून को शिकायत दर्ज करवाई थी कि अकादमी परिसर स्थित मंदिर एवं गुरुद्वारे के दानपात्र चोरी हो गए थे। शिकायत के आधार पर थाना शहर हांसी में चोरी की धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई।



सिरसा। प्रगति पथ यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए। फोटो: हरिभूमि

यात्रा के माध्यम से दी सरकारी योजनाओं की जानकारी
सिरसा। केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में शनिवार को प्रगति पथ यात्रा का आयोजन किया गया। पीडब्ल्यूडी रैस्ट हाउस में आयोजित कार्यक्रम में हरियाणा श्रम कल्याण बोर्ड के चेयरमैन रोहताश जांगड़ा, जिलाध्यक्ष भाजपा सिरसा यतिंद्र सिंह एडवोकेट, जिलाध्यक्ष भाजपा डबवाली रेणू शर्मा झंडी दिखाने के बाद यात्रा में शामिल हुए। यात्रा में नगर परिषद, खेल विभाग, माई भारत केंद्र, शिक्षा विभाग से संबंधित अधिकारियों, कर्मचारियों, विद्यार्थियों ने भाग लिया। चेयरमैन रोहताश जांगड़ा और उज योजनाओं का अंत्योदय की भावनाओं के साथ क्रियान्वयन किया गया है। वहीं जिलाध्यक्ष भाजपा डबवाली रेणू शर्मा ने कहा कि केंद्र और प्रदेश सरकार की जगहहत नीतियों ने आम आदमी में भरोसा कायम किया है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : एमएम कॉलेज में हुई योग प्रोटोकॉल की फाइनल रिहर्सल

योग शरीर, मन और आत्मा के बीच करता है संतुलन स्थापित : अनूप सिंह

■ अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन को लेकर शनिवार को एमएम कॉलेज में योग प्रोटोकॉल की फाइनल रिहर्सल आयोजित की गई। प्रशिक्षित योग शिक्षकों के मार्गदर्शन में प्रतिभागियों ने कॉमन योग प्रोटोकॉल के अंतर्गत विभिन्न योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया।

जिला आयुष अधिकारी प्रवीन शर्मा ने जानकारी देते हुए बताया कि 21 जून को एमएम कॉलेज में आयोजित होने वाले जिला स्तरीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में राज्यसभा सांसद संजय भाटिया मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। इस दौरान पूर्व मंत्री देवेंद्र सिंह बबली, पूर्व संसदीय सचिव दुड़ाराम, पूर्व विधायक लक्ष्मण नापा, भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा की विशेष उपस्थिति रहेगी। उपमंडल तोहाना के योग दिवस कार्यक्रम में नलवा विधायक रणधीर पनहार तथा उपमंडल रतिया के कार्यक्रम में रतिया विधायक जरनेल सिंह मुख्यातिथि होंगे।



फतेहाबाद। योग रिहर्सल में विभिन्न आसनों का अभ्यास करते हुए अधिकारी व नागरिक तथा योगा रिहर्सल में प्रस्तुति देते हुए बच्चे।

टोहाना में भी हुई फाइनल रिहर्सल

शनिवार को टोहाना की नई अनाज मंडी में फाइनल रिहर्सल का आयोजन भी किया गया। इस दौरान आयुष विभाग के योग सहायक देवेन्द्र कुमार ने प्रतिभागियों को कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाया। योग सहायक देवेन्द्र कुमार ने ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, वज्रासन सहित विभिन्न योगासनों का अभ्यास करवाते हुए उनके स्वास्थ्य लाभों की जानकारी दी। साथ ही अनुलोम-विलोम, कपालभाति एवं गहरी श्वास संबंधी अभ्यासों के माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय बताए। प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक योगाभ्यास कर कार्यक्रम की तैयारियों में सहभागिता निभाई।

डीडीपीओ अनूप सिंह ने बताया कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है। उन्होंने कहा कि नियमित योगाभ्यास से व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है तथा अनेक बीमारियों से बचाव संभव है। उन्होंने सभी नागरिकों से 21 जून

को योग दिवस पर सुबह 6 बजे एमएम कॉलेज में आयोजित होने वाले जिला स्तरीय 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने का आह्वान किया। समारोह में, बड़ी संख्या में नागरिक, विद्यार्थियों, अधिकारियों, कर्मचारियों और विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि शामिल होंगे।



फोटो: हरिभूमि

सिरसा : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में डिप्टी सीकर होंगे मुख्यातिथि

सिरसा। 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिला स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन 21 जून को प्रातः छह बजे स्थानीय शहीद भगत सिंह स्टेडियम में किया जाएगा। कार्यक्रम में हरियाणा विधानसभा के डिप्टी सीकर डॉ. कृष्ण लाल मिश्रा मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। जिला प्रशासन द्वारा कार्यक्रम की सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। इसके अलावा उपमंडल व खंड स्तर पर भी कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम को इस वर्ष भव्य एवं व्यापक स्तर पर आयोजित किया जा रहा है, ताकि अधिक से अधिक लोग योग से जुड़कर स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित हो सकें। इसी कड़ी में जिला स्तर पर शहीद भगत सिंह स्टेडियम में साप्ताहिक योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। जिला मुख्यालय के अलावा डबवाली, कालावाली और ऐलानाबाद में भी उपमंडल एवं खंड स्तर पर योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। सभी जगह कार्यक्रम सुबह छह बजे होंगे। डबवाली में यह कार्यक्रम अनाज मंडी में होगा। इसी प्रकार ऐलानाबाद में भी यह कार्यक्रम अनाज मंडी में आयोजित होगा। कालावाली का उपमंडल स्तरीय कार्यक्रम ओआं अनाज मंडी में आयोजित किया जाएगा। रानियां, बड़ाबुढ़ा तथा नाथुसरी चौपटा के खंड स्तरीय कार्यक्रम भी अनाज मंडियों में आयोजित किए जाएंगे। इन कार्यक्रमों में हरियाणा श्रम कल्याण बोर्ड के चेयरमैन रोहताश जांगड़ा, सफाई कर्मचारी आयोग के चेयरमैन ईश्वर सिंह, शोशपाल कंबोज, जिलाध्यक्ष यतिंद्र सिंह, राजेंद्र सिंह देसुजोधा, बलदेव सिंह आदि गणमान्य बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करेंगे।

■ शहीद भगत सिंह स्टेडियम में होगा कार्यक्रम, तैयारियां पूर्ण

भ्रष्ट परीक्षा प्रणाली से अंधकार में युवाओं का भविष्य अब सड़क से सड़न तक लड़ेंगे लड़ाई : दौलतपुरिया

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

देश और प्रदेश में बढ़ते पेपर लीक, भर्ती परीक्षाओं में हो रही देरी, बेकाबू बेरोजगारी तथा शिक्षा व्यवस्था की विफलताओं को लेकर जिला कांग्रेस

ने केंद्र और राज्य की भाजपा सरकार की नीतियों पर जमकर भड़ास निकाली। फतेहाबाद के विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया और कांग्रेस जिलाध्यक्ष अरविंद शर्मा ने कहा कि आज देश का युवा अपने भविष्य को लेकर गहरी चिंता और



फतेहाबाद। पत्रकारों से बातचीत करते विधायक बलवान सिंह दौलतपुरिया।

असुरक्षा के दौर से गुजर रहा है। लाखों विद्यार्थी वर्षों तक दिन-रात कठिन परिश्रम करके प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करते हैं, लेकिन पेपर लीक और ऐन वक्त पर परीक्षाओं के रह होने से उनकी उम्मीदों पर पानी फिर जाता है।

बलवान सिंह दौलतपुरिया व अरविंद शर्मा ने सरकार को घेरते हुए कहा कि नीट सहित कई बड़ी प्रतियोगी परीक्षाओं में हुए घोटालों को लेकर आज देशभर में सवाल खड़े हुए हैं। सरकारी नौकरियों में लगातार खाली पड़े पदों और भर्ती प्रक्रियाओं में

जानबूझकर की जा रही देरी के कारण युवाओं का भविष्य अंधकारमय होता जा रहा है। सरकार युवाओं को रोजगार देने और एक पारदर्शी भर्ती प्रणाली सुनिश्चित करने में पूरी तरह विफल साबित हुई है, जिससे युवाओं का इस सिस्टम से विश्वास ही उठ गया है। बलवान सिंह ने कहा कि हरियाणा का युवा आज बेरोजगारी, लंबित भर्ती प्रक्रियाओं और रोजगार के अवसरों की कमी से बुरी तरह टूट चुका है। वहीं दूसरी ओर, फतेहाबाद जिला इस समय सेम की गंधीर समस्या से जूझ रहा है। इसके अलावा जिला में व्याप्त कुप्रबंधन और तेजी से पैर पसार रहा नशा जिले के लिए बड़ी चुनौतियां बन चुके हैं।

साइबर फ्रॉड के खतरे को लेकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

फतेहाबाद पुलिस द्वारा आमजन को ऑनलाइन शॉपिंग के दौरान बढ़ रहे साइबर फ्रॉड और फर्जी वेबसाइट्स के खतरे को लेकर एक महत्वपूर्ण

जिला वासियों से अपील की है कि वे किसी भी ऑनलाइन प्लेटफॉर्म या एआई आधारित टूल द्वारा दिखाई गई वेबसाइट पर बिना जांच-पड़ताल किए भरोसा न करें। एसपी ने बताया

हरिभूमि न्यूज़ ►►फतेहाबाद

केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूरे होने पर जिला रोजगार कार्यालय द्वारा शनिवार को डीपीआरसी हॉल में रोजगार मेले का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में एसडीएम राजेश कुमार ने मुख्य अतिथि के रूप में

कौशल विकास और रोजगारपरक योजनाओं का लाभ उठाकर युवा अपने भविष्य को सशक्त बना सकते हैं। एसडीएम राजेश कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना, प्रधानमंत्री इंटरनेशनल योजना, पीएमएएफएमई, तथा अन्य कौशल विकास कार्यक्रम



फतेहाबाद। रोजगार मेले के दौरान अपना रजिस्ट्रेशन करवाते हुए युवा। फोटो: हरिभूमि

युवाओं को रोजगार के बेहतर अवसर प्रदान कर रहे हैं। उन्होंने युवाओं को अपनी रुचि एवं योग्यता के अनुसार कौशल प्रशिक्षण प्राप्त कर आर्म्सनिंग बनने के लिए प्रेरित किया। रोजगार मेले में, विभिन्न निजी कंपनियों द्वारा सिब्योरिटी गार्ड, वेल्डर, हेल्पर, सेलफ कंसल्टेंट, कंप्यूटर ऑपरेटर, बीमा सलाहकार, टेचर तथा वैलनेस एडवाइजर सहित विभिन्न पदों के लिए साक्षात्कार आयोजित किए गए, जिनमें युवाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इंटरनेट पर एआई टूल्स के दिखाए गए हर लिंक पर न करें भरोसा : एसपी



एसपी निकिता खट्टर।

कि हाल ही में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सामन आए कुछ मामलों में यह पाया गया है कि साइबर अपराधियों द्वारा तैयार की गई फर्जी शॉपिंग वेबसाइट्स इंटरनेट पर इस प्रकार प्रसारित की जा रही हैं कि वे कई बार एआई आधारित सर्च टूल्स के परिणामों में भी दिखाई दे सकते हैं। ऐसे में यदि कोई व्यक्ति

किसी उत्पाद के बारे में जानकारी प्राप्त करते समय बिना सत्यापन के किसी लिंक पर क्लिक करता है, तो उसके फर्जी वेबसाइट तक पहुंचने की संभावना बढ़ जाती है। उन्होंने बताया कि साइबर ठग नामी ब्रांड्स और कंपनियों की हूबहू दिखने वाली नकली वेबसाइट्स तैयार कर आकर्षक ऑफर्स और भारी छूट का लालच देते हैं। इन वेबसाइट्स का उद्देश्य लोगों से भुगतान करवाना तथा उनकी बैंकिंग एवं व्यक्तिगत जानकारी हासिल करना होता है। एसपी ने बताया कि साइबर अपराधी कई बार इंटरनेट पर बड़ी मात्रा में नकली कंटेंट और क्लोन वेबसाइट्स

अपलोड कर देते हैं, जिससे एआई सिस्टम भी भ्रामक स्रोतों को वैध समझ सकता है। इस प्रकार की गतिविधि को एआई पॉइजनिंग कहा जाता है, जो वर्तमान समय में तेजी से बढ़ रही है। पुलिस अधीक्षक ने नागरिकों से अपील की कि ऑनलाइन खरीदारी करते समय वेबसाइट का यूआरएल ध्यानपूर्वक जांचें। केवल आधिकारिक डोमेन पर ही भरोसा करें। यदि वेबसाइट के पते में संदिग्ध शब्द, अतिरिक्त अक्षर या असामान्य स्पेलिंग दिखाई दे तो सतर्क रहें। इसके अलावा 70 से 90 प्रतिशत तक की भारी छूट वाले ऑफर्स की सत्यता अवश्य जांचें।

पंचायत भवन में विकसित भारत संकल्प सम्मेलन में एडवोकेट यतिंद्र सिंह ने किया संबोधित

सबका साथ, सबका विकास के मूलमंत्र पर कार्य कर रही सरकार

■ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत के संकल्प को हम सब मिलकर पूरा करेंगे

हरिभूमि न्यूज़ ►►सिरसा

केंद्र सरकार के गौरवशाली 12 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में शनिवार को सिरसा के पंचायत भवन में विकसित भारत संकल्प सम्मेलन का आयोजन किया गया।



सिरसा। विकसित भारत संकल्प सम्मेलन को संबोधित करते यतिंद्र सिंह एडवोकेट व अन्य।

मुख्य रूप से शिरकत की। वहीं जिला शिक्षा अधिकारी सुभाष फुटेला, जिला खेल अधिकारी जगदीप सिंह सहित विभिन्न अधिकारी मौजूद रहे। इस दौरान मौजूद गणमान्य, बच्चों व अन्य

प्रबुद्ध नागरिकों ने प्रदर्शनों के माध्यम से जन कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी ली और पेंटिंग प्रतियोगिता में शामिल बच्चों का हौसला भी बढ़ाया। यतींद्र सिंह एडवोकेट ने कहा कि सबका साथ,

सबका विकास के मूलमंत्र पर कार्य करते हुए सरकार आज हर वर्ग के उत्थान के लिए कार्य कर रही है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के विकसित भारत के संकल्प को हम सब मिलकर पूरा करेंगे। उन्होंने कहा कि

कार्यक्रम में ये रहे उपस्थित

कार्यक्रम में लेक्चरर हनुमान प्रसाद, शिक्षा विभाग से पूजा मेहता व रवि रंजन ने भी विकसित भारत संकल्प को लेकर संबोधन दिया। इस अवसर पर मुख्यातिथि ने वक्ताओं को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर सज्जित सोढ़ी, अंबर कुमार मेहता, सागर केहरवाला, वीरेंद्र तिन्ना, सांवरमल गुर्जर, भावना शर्मा, सुमन सेनी, पार्षद सुमन शर्मा आदि मौजूद रहे।

भारत की अर्थव्यवस्था 2014 तक 11वें नंबर पर थी जो अब विश्व में चौथे स्थान से तीसरे की ओर बढ़ रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रयास से योग विश्व स्तर पर मनाया जाने लगा है और संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा इसे स्वीकार करते हुए आज 190 देशों में योग दिवस मनाया

जाने लगा है। नगर परिषद सिरसा चेयरमैन शांति स्वरूप ने कहा कि आज देश हर क्षेत्र में उन्नति कर रहा है। भारत विकसित राष्ट्र की ओर बढ़ रहा है। सरकार ने नवाचार को बढ़ावा देने के साथ ही भारतीय संस्कृति व परंपराओं को सुदृढ़ करने का काम भी किया है।

खबर संक्षेप

अग्रवाल वैश्य समाज का पदग्रहण समारोह आज

सिरसा। अग्रवाल वैश्य समाज की युवा इकाई के नवनियुक्त पदाधिकारियों का पद ग्रहण समारोह 21 जून को करनाल में आयोजित किया जाएगा। युवा इकाई के प्रदेश सचिव आकाश चाचाण ने बताया कि कार्यक्रम में अग्रवाल वैश्य समाज के प्रदेशाध्यक्ष अशोक बुवानीवाला मुख्यातिथि होंगे। उन्होंने बताया कि यह कार्यक्रम युवा इकाई को नई दिशा, नई ऊर्जा और नई जिम्मेदारियों के साथ संगठन के कार्यों में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करेगा।

जाखल से चावल का बैग चोरी, सीसीटीवी में कैद हुए

फतेहाबाद। जाखल शहर में शनिवार दोपहर दिनदहाड़े चोरी की वारदात सामने आई है। रेलवे ओवरब्रिज के नीचे स्थित सिंगला एग्रो फूड के बाहर खड़ी चावल से लदी ट्राली से दो अज्ञात युवक चावल का एक बैग चोरी कर फरार हो गए। यह पूरी घटना वहां लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। सीसीटीवी फुटेज के अनुसार, दोनों युवक एक बाइक पर सवार होकर आए थे। उन्होंने ट्राली से चावल का बैग उतारा और उसे बाइक पर रखकर मौके से फरार हो गए। फुटेज में दोनों चोर स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे हैं। इस घटना के बाद आसपास के व्यापारियों और स्थानीय लोगों में रोष है। सिंगला एग्रो फूड के संचालक दीपक सिंगला ने बताया कि उन्होंने तुरंत डायल-112 पर मामले की सूचना दी है।

17 से 26 तक चलेगा नशा मुक्ति अभियान

सिरसा। नशा मुक्त भारत अभियान- विकसित भारत की पहचान इसी ध्येय वाक्य के साथ आगामी 26 जून मादक द्रव्यों के दुरुपयोग और अवैध तस्करी के विरुद्ध अंतर्राष्ट्रीय दिवस के उपलक्ष्य में 17 जून से 26 जून तक विशेष जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। अभियान का उद्देश्य युवाओं और आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक कर नशा मुक्त समाज के निर्माण में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करना है। इसी कड़ी में एएससी स्टॉफ डबवाली लभारी एएसआई रणजोध सिंह ने गांव पन्नीवाला मोरिका में ग्रामीणों, पंचायती प्रतिनिधियों एवं गांव के मौजिन व्यक्तियों के साथ संवाद कर नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि नशा युवाओं की ऊर्जा, परिवारों की खुशियां छीन रहा है।

‘मनोविज्ञान का मर्म’ पुस्तक का विमोचन

■ कुलपति प्रो. विजय कुमार ने लेखिका कंचन मेहता को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ► सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने लेखिका कंचन मेहता की नव प्रकाशित पुस्तक मनोविज्ञान का मर्म का विधिवत विमोचन किया। कार्यक्रम में समाज, शिक्षा एवं सामाजिक सेवा क्षेत्र से जुड़े अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया और पुस्तक को वर्तमान समय की आवश्यकता बताया।

कुलपति प्रो. विजय कुमार ने कहा कि आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य, परिवारिक संबंधों, बच्चों के व्यवहार तथा सामाजिक



सिरसा। कुलपति पुस्तक का विमोचन करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

परिवर्तनों को समझना अत्यंत आवश्यक हो गया है। उन्होंने कहा कि कंचन मेहता द्वारा लिखी गई यह पुस्तक केवल मनोविज्ञान का सैद्धांतिक अध्ययन नहीं है, बल्कि वास्तविक जीवन के अनुभवों और समाज की चुनौतियों को सरल भाषा में समझाने का एक सराहनीय प्रयास है। विशेष रूप से दिव्यांग बच्चों और

उनके अभिभावकों से जुड़े विषयों को संवेदनशीलता के साथ प्रस्तुत करना पुस्तक की महत्वपूर्ण विशेषता है।

कार्यक्रम में मुख्यमंत्री के पूर्व राजनीतिक सलाहकार जगदीश चोपड़ा ने लेखिका कंचन मेहता को शुभकामनाएं एवं आशीर्वाद देते हुए कहा कि समाज सेवा और

समाज के लिए उपयोगी

मनोविज्ञान विभाग के पूर्व अध्यक्ष प्रो. दलजीत सिंह कालड़ा ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी अतिथियों का स्वागत किया तथा पुस्तक की विषयवस्तु, उद्देश्य और समाजोपयोगिता पर विस्तार से प्रकाश डाला। इस अवसर पर दिशा संस्था के प्रधान चंद्रशेखर मेहता, गुलशन मेहता, नीलम मारिया, भूपेन्द्र पन्नीवालिया सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित अतिथियों ने लेखिका कंचन मेहता को पुस्तक प्रकाशन की बधाई देते हुए उनके उच्चतम भविष्य की कामना की।

मनोवैज्ञानिक जागरूकता के क्षेत्र में उनका यह प्रयास सराहनीय है।

नो ड्रग

जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे अभियान को मिल रही सफलता

हरिभूमि न्यूज ► रतिया

जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे ऑपरेशन जीवन ज्योति अभियान के तहत नशा मुक्ति टीम लगातार नशे के खिलाफ जागरूकता और पुनर्वास संबंधी गतिविधियां संचालित कर रही है। इसी क्रम में सब इंस्पेक्टर सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम द्वारा गांव बलियाला में एक विशेष नशा मुक्ति शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का मुख्य उद्देश्य नशे की गिरफ्त में आए लोगों को उचित उपचार और

पाइपलाइन लीकेज भी की जाएगी दुरुस्त

उन्होंने बताया कि जल संरक्षण अभियान के तहत घर-घर जाकर ऐसे नलों की भी पहचान की जा रही है, जिन पर पानी रोकने के लिए टेप नहीं लगी है। साथ ही पेयजल पाइपलाइन में लीकेज को भी विहित कर दुरुस्त किया जाएगा। शर्मा चंद लाली ने बताया कि जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर

गंगवा के निर्देशानुसार जिले के सभी शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में अवैध एवं असुरक्षित जल कनेक्शनों के खिलाफ व्यापक अभियान चलाया जाएगा। निरीक्षण रिपोर्ट उच्च अधिकारियों के माध्यम से सरकार को भेजी जाएगी, ताकि भविष्य में ऐसी गतिविधियों पर प्रभावी अंकुश लगाया जा सके।

अब इन पर भी रहेगी नजर

- ग्रामीण क्षेत्रों के सर्विस स्टेशन
- हरे चारे और सब्जियों की सिंचाई में पेयजल का उपयोग
- पाइपलाइन लीकेज वाले क्षेत्र
- खिना टेप वाले खुले नाले
- अवैध और असुरक्षित जल कनेक्शन

पानी की कमी का सामना करना पड़ रहा था। ऐसे मामलों में विभाग ने नियमानुसार कार्रवाई करते हुए अवैध कनेक्शन काट दिए।

■ घर-घर जाकर जरूरी जानकारी इकट्ठा कर रहे कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ► सिरसा

प्रदेश में विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान संचालित किया जा रहा है। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी पात्र भारतीय नागरिक मतदाता सूची से वंचित न रहे तथा कोई भी अपात्र व्यक्ति निर्वाचक नामावली में शामिल न हो सके।

निर्वाचन विभाग के प्रवक्ता ने बताया कि प्रत्येक भारतीय नागरिक, जिसकी आयु निर्धारित अर्हता तिथि को 18 वर्ष या उससे अधिक है तथा जो किसी कानून के अंतर्गत अयोग्य घोषित नहीं है, उसे मतदाता सूची में पंजीकरण का अधिकार प्राप्त है। आयोग के 14 मई के आदेश के अनुसार हरियाणा में गणना चरण 15 जून 2026 से प्रारंभ हो चुका है। जिन पात्र मतदाताओं के गणना फॉर्म 14 जुलाई तक निर्वाचन पंजीकरण अधिकारी को प्राप्त हो जाएंगे, उनके नाम प्रारंभिक मतदाता सूची में

मतदाताओं के लिए हेल्पलाइन नंबर जारी

सिरसा। सिरसा विधानसभा क्षेत्र में चल रही विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया के दौरान मतदाताओं की सहायता के लिए हेल्पलाइन नंबर 01666-247345 जारी किया गया है। मतदाता विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया से संबंधित किसी भी प्रकार की जानकारी प्राप्त करने, शिकायत दर्ज करवाने अथवा समस्या के समाधान के लिए प्रतिदिन प्रातः 7 बजे से रात्रि 9 बजे तक इस हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क कर सकते हैं। निर्वाचन पंजीकरण अधिकारी एवं उपमंडल अधिकारी (नागरिक) राजेंद्र कुमार ने बताया कि मतदाताओं की सुविधा को ध्यान में रखते हुए कर्मचारियों की इष्ट्टी लगाई गई है। हेल्पलाइन के माध्यम से मतदाताओं की शिकायतों, जिज्ञासाओं एवं समस्याओं का त्वरित और प्रभावी समाधान सुनिश्चित किया जाएगा। उन्होंने विधानसभा क्षेत्र के सभी मतदाताओं से अपील की कि वे विशेष गहन पुनरीक्षण प्रक्रिया के दौरान किसी भी प्रकार की जानकारी, सहायता अथवा शिकायत के लिए जिला हेल्पलाइन नंबर का अधिकृतिष्ठ उपयोग करें तथा प्रक्रिया को सफल एवं पारदर्शी बनाने में अपना सहयोग दें।

शामिल किए जाएंगे। उन्होंने बताया कि जो व्यक्ति 14 जुलाई तक गणना फॉर्म जमा नहीं कर पाएंगे, वे 21 जुलाई से 20 अगस्त तक चलने वाली दावा एवं आपत्ति अवधि के दौरान निर्धारित घोषणा पत्र के साथ फॉर्म-6 भरकर अपना आवेदन प्रस्तुत कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि विशेष गहन पुनरीक्षण के अंतर्गत बूथ लेवल अधिकारी घर-घर जाकर मौजूदा मतदाताओं को गणना फॉर्म उपलब्ध करा रहे हैं। मतदाता विधिवत भरे हुए फॉर्म

रतिया के मुख्य पीरखाने के सालाना मेले में उमड़े श्रद्धालु



रतिया। विधायक जरनैल सिंह को सम्मानित करते हुए आयोजन समिति सदस्य।

■ श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र है पीरखाना, विधायक जरनैल सिंह ने दी 15 लाख रुपये के शेंड की सीगात

हरिभूमि न्यूज ► रतिया

टोहाना रोड स्थित शहर के मुख्य पीरखाने में श्री शिव मंदिर व पीर सेवा ट्रस्ट द्वारा सालाना मेले, विशाल भंडारे एवं रात्रि दीवान का भव्य आयोजन किया गया। पिछले करीब 35-40 वर्षों से लगातार जेत मास में आयोजित होने वाले इस पारंपरिक मेले में माथा टेकने के लिए पंजाब, दिल्ली, राजस्थान और हरियाणा के विभिन्न क्षेत्रों से भारी संख्या में पीर भक्त रतिया पहुंचे और मन्तर्त मांगी। सेवादार जनक राज गोयल ने इस स्थान की महिमा बताते हुए कहा कि यह कोई साधारण कहानी नहीं, बल्कि भक्तों का अटूट विश्वास है कि जो भी श्रद्धालु सच्ची निष्ठा के साथ यहां आकर नतमस्तक होता है, उसकी हर मनोकामना बहुत जल्द पूरी हो जाती है। इस अवसर पर

रतिया के विधायक जरनैल सिंह मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे। उन्होंने पीरखाने में शोश नवाया और उपस्थित साथ-संगत को मेले की बधाई दी। श्रद्धालुओं की सुविधा को ध्यान में रखते हुए विधायक ने अपने सरकारी कोष से पीरखाने में एक बड़ा शेंड लगवाने के लिए 15 लाख रुपये की अनुदान राशि देने की बड़ी घोषणा की। ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने विधायक को स्मृति चिह्न भेंट कर उनका नागरिक अभिनंदन किया और आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर ट्रस्ट के प्रधान सुशील गर्ग, सचिव कुलवंत राय, कैशियर अजय गोयल, संरक्षक राज मित्तल, सुभाष सिंगला, लक्ष्मण ज़िंदल, धर्मपाल गोयल, सुशील ज़िंदल शिबू, पवन कुमार, हैप्पी गर्ग, नवनीत ज़िंदल, टेक सिंह संधू, सुखचरण अरोड़ा, जनक राज गोयल, लक्वेश मित्तल और संगम सिंगला सहित तमाम सदस्य पिछले 15 दिनों से तैयारी में जुटे हुए थे।

10 लाख से ज्यादा वोटर्स

प्रवक्ता ने बताया कि सिरसा जिले में वर्तमान में 10 लाख 5 हजार 598 पंजीकृत मतदाता हैं। जिले में 996 बूथ लेवल अधिकारी कार्यरत हैं। इसके अतिरिक्त विभिन्न राजनीतिक दलों द्वारा कुल 2,410 बूथ लेवल एजेंट नियुक्त किए गए हैं। इनमें भारतीय जनता पार्टी के 812, कांग्रेस के 990, पन्नाटक जनता पार्टी के 213 तथा इंडियन नेशनल लोकदल के 395 बीएलए शामिल हैं। उन्होंने बताया कि सिरसा जिले में बीएलओ द्वारा 55.63 प्रतिशत गणना फॉर्म वितरित किए जा चुके हैं। विभाग ने सभी पात्र मतदाताओं से अपील की है कि वे विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान में सक्रिय सहयोग करें तथा बीएलओ के घर-घर भ्रमण के दौरान आवश्यक जानकारी एवं दस्तावेज उपलब्ध कराकर मतदाता सूची को अधिक सटीक और त्रुटिरहित बनाने में योगदान दें।

के लिए आयोग ने मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों के बूथ लेवल एजेंट को प्रतिदिन अधिकतम 50 फॉर्म एकत्रित करने की अनुमति दी।

कौशल रोजगार कर्मियों के साथ वादाखिलाफी बंद करे सरकार

हरिभूमि न्यूज ► सिरसा

सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने कहा है कि हरियाणा सरकार ने वर्ष 2024 के विधानसभा चुनाव से पहले लगभग 1.20 लाख कौशल रोजगार निगम कर्मचारियों को नियमित करने का वादा किया था, लेकिन आज स्थिति यह है कि कर्मचारियों को पक्का करना तो दूर, अनेक कर्मचारियों को सेवा से बाहर कर दिया गया है, कई कर्मचारियों को निगम से अलग कर दिया गया है तथा बड़ी संख्या में कर्मचारियों को महीनों तक वेतन का इंतजार करना पड़ रहा है। कुमारी सैलजा ने कहा कि प्रदेश में दो लाख से अधिक सरकारी पद खाली पड़े हैं। इसके बावजूद वर्षों से विभिन्न विभागों

में सेवाएं दे रहे कौशल रोजगार कर्मचारी अस्थायी व्यवस्था के सहारे अपना भविष्य तलाशने को मजबूर हैं। सरकार यदि वास्तव में

युवाओं और कर्मचारियों के हितों के प्रति गंभीर है तो रिक्त पदों को भरने के साथ-साथ लंबे समय से कार्यरत कर्मचारियों को स्थायी रोजगार की दिशा में ठोस कदम उठाने चाहिए। सांसद ने कहा कि प्रदेश में ऐसे हजारों कर्मचारी हैं जो 15 से 17 वर्षों तक विभिन्न व्यवस्थाओं के माध्यम से काम करते हुए अब 40 वर्ष या उससे अधिक आयु के हो चुके हैं। इनमें से अनेक कर्मचारी केवल 15 हजार से 22 हजार रुपए प्रतिमाह के वेतन पर अपने परिवार का पालन-पोषण कर रहे हैं। बढ़ती महंगाई, शिक्षा, स्वास्थ्य व अन्य खर्च लगातार बढ़ते जा रहे हैं।



राहुल गांधी के जन्मदिन पर महिलाओं में सैनेटरी पैड वितरित

सिरसा। कांग्रेस नेता राहुल गांधी के जन्मदिन पर जिला महिला कांग्रेस की अध्यक्ष कृष्णा फोगाट के नेतृत्व में प्रियदर्शनी उड़ान योजना के तहत जेजे कॉलोनी में करीब 50 महिलाओं को सैनेटरी पैड वितरित किए गए। महिला भारतीय महिला कांग्रेस की राष्ट्रीय अध्यक्ष अल्का लांबा व प्रदेशाध्यक्ष पर्ल चौधरी के निर्देशानुसार आयोजित इस कार्यक्रम में जिला महिला कांग्रेस की अध्यक्ष कृष्णा फोगाट ने कहा कि कांग्रेस की ओर से सदैव हर वर्ग के कल्याण के लिए कार्य किए जाते हैं और इसी कड़ी में प्रियदर्शनी उड़ान योजना के तहत महिलाओं को उनके बेहतर स्वास्थ्य के उद्देश्य से सैनेटरी पैड वितरित किए जाने का अभियान चलाया जा रहा है। इससे पूर्व भी जिला महिला कांग्रेस के बेनर तले



सैकड़ों महिलाओं को सैनेटरी पैड वितरित कर उन्हें उनके बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में जागरूक बनाया गया है और इस अभियान में सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा का भी भरपूर सहयोग रहा है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी के

जन्मदिन पर पूरे देश में पार्टी कार्यकर्ताओं ने इसे जनकल्याण कार्यों के माध्यम से उत्साहपूर्वक मनाया है। सिरसा में भी जिला महिला कांग्रेस ने भी कांग्रेस नेता राहुल गांधी के दीर्घायु होने व बेहतर स्वास्थ्य की कामना की है। इस कार्यक्रम में जिला महिला कांग्रेस की अध्यक्ष कृष्णा फोगाट के साथ-साथ पुष्पा नारंग, शकुंतला न्यूल व पूजा न्यूल आदि महिला कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भी अपना यथार्थ योगदान दिया।

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

ऑपरेशन जीवन ज्योति परिवारों को वापस लौटा रही खुशियां

गांव बलियाला में 23 नशा पीड़ितों का उपचार शुरू

■ जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे अभियान को मिल रही सफलता

हरिभूमि न्यूज ► रतिया

जिला पुलिस द्वारा चलाए जा रहे ऑपरेशन जीवन ज्योति अभियान के तहत नशा मुक्ति टीम लगातार नशे के खिलाफ जागरूकता और पुनर्वास संबंधी गतिविधियां संचालित कर रही है। इसी क्रम में सब इंस्पेक्टर सुंदर के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम द्वारा गांव बलियाला में एक विशेष नशा मुक्ति शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का मुख्य उद्देश्य नशे की गिरफ्त में आए लोगों को उचित उपचार और



फतेहाबाद। बलियाला में आयोजित नशामुक्ति शिविर।

फोटो : हरिभूमि

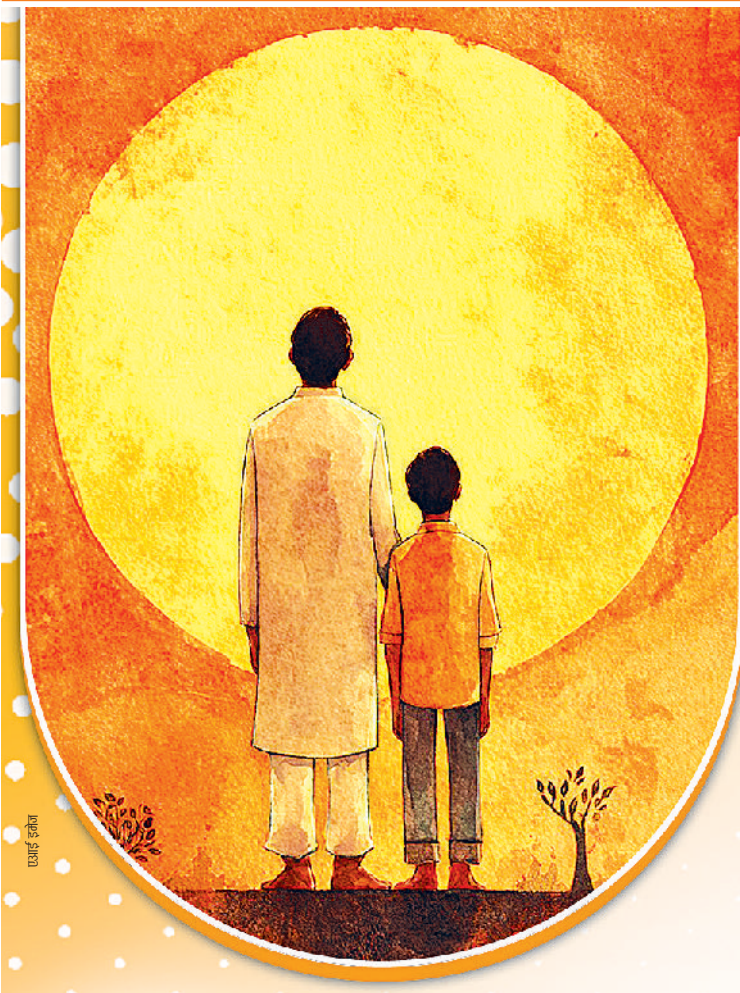
परामर्श उपलब्ध करवाकर उन्हें सामान्य जीवन की मुख्यधारा से जोड़ना है।

शिविर में स्वास्थ्य विभाग की ओर से डॉक्टर दीप मान और उनकी टीम ने हिस्सा लिया। इस दौरान नशा पीड़ितों की गहन काउंसलिंग की

गई, साथ ही उनका स्वास्थ्य परीक्षण और आवश्यक रक्त जांच भी की गई। जांच के बाद जरूरतमंद पीड़ितों को चिकित्सकीय सलाह के अनुसार एलोपैथिक दवायों वितरित की गई। विशेषज्ञों ने उपस्थित ग्रामीणों को नशे से होने

वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुष्प्रभावों के बारे में विस्तार से जागरूक किया। वहीं, आयुष विभाग की ओर से डॉक्टर स्वाति अपनी टीम के साथ शिविर में मौजूद रहीं। उन्होंने नशा छोड़ने के इच्छुक व्यक्तियों को आयुर्वेदिक

और होम्योपैथिक दवायों उपलब्ध करवाई तथा उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। चिकित्सकों ने साफ किया कि उचित उपचार, नियमित परामर्श और परिवार के मजबूत सहयोग से नशे से छुटकारा मिल सकता है।



आवरण कथा

मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जैसे पिताजी थे

वरुण बडोला, अभिनेता-लेखक

मेरे पिता विश्वमोहन बडोला जाने-माने रंगकर्मी और पत्रकार थे। पढ़ने-लिखने के बहुत शौकीन। बचपन में मेरे सामने भी दो विकल्प थे कि मैं भी उनकी तरह पत्रकार बन जाऊँ या कलाकार। मैंने अभिनय को चुना। लिखने का शौक भी मेरे अंदर पिताजी से ही आया। चूँकि मैं एक कलाकार के घर में पल रहा था तो उस वातावरण में मैं बहुत सारी थिएटर, अभिनय और स्टेज से जुड़ी शुरुआती बेसिक स्किल्स, जो लोग बाहर जाकर कोर्स करके सीखते हैं, जैसे- कैसे बोलना है, चलना है, भाषा, उच्चारण आदि, यह सब मैंने पिताजी से घर पर ही सीखी। उन्हें थिएटर और रैंडियो में काम करते हुए देखकर, सुनकर सीखा, समझा। एक कलाकार के घर जन्म लेने का यह फायदा मुझे मिला। जब मैं हताशा और निराशा के पलों में होता तो भी वे मुझे बहुत अच्छी तरह से समझाते थे। मुझे लगता है कि हर पिता में यह दूरदर्शिता होती है और जब बात अपने बच्चों पर आ जाती है, तब वे पहले ही भांप लेते हैं कि जो स्थिति है उसका परिणाम क्या हो सकता है? ऐसा कई बार हुआ, मैं किसी परिस्थिति से जूझ रहा होता और वे मुझे कहते थे कि मुझे ऐसा लग रहा है कि आने वाले दिनों में परिस्थितियाँ ऐसे बदलेंगी और इस तरीके की एक तस्वीर सामने आएगी। इसके अलावा कोई काम करना चाहिए या नहीं करना चाहिए। या एक ही जगह पर रुक जाना चाहिए? इस तरह की बहुत-सी बातों पर वे अपनी राय रखते थे। आज पापा को गए छह साल हो चुके हैं। मेरा और पापा का रिश्ता बहुत कुछ अनकहे पर आधारित था। हमारी एक-दूसरे को लेकर जो सोच और भावनाएँ थीं, वह हम दोनों ने शब्दों में बहुत ज्यादा कभी व्यक्त नहीं की, लेकिन मैं यह मानता हूँ कि भावनाओं का आदान-प्रदान बिना कुछ कहे भी हो सकता है। मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जिस तरह के थे थे। समय के साथ रिश्ते आगे बढ़ते हैं लेकिन ऐसा कभी नहीं हुआ कि हम दोस्त हो गए। मैं चाहता भी नहीं था कि मेरे पिताजी मेरे दोस्त बनें। मैं अपने पिताजी को पिता के रूप में ही देखना चाहता था। *



कहानी / प्रभा पारीक

माथुर साहब के घर का वह कमरा सबसे महत्वपूर्ण था। उनके दादाजी के द्वारा बनवाया गया यह घर आज के जमाने को देखते हुए काफी बड़ा और हवादार था। उसमें भी आंगन वाले इस कमरे की बात अलग ही थी। पूरे दिन सारा कमरा माथुर साहब के पिताजी द्वारा पूजा में चढ़ाए फूलों व अगरबत्ती की खुशबू से सराबोर रहता। इस कमरे की सफाई घर में सबसे पहले होनी चाहिए, यह नियम वर्षों से था। कुछ फालतू सामान कमरे में रखा हो तो माथुर साहब स्वयं बाहर रख आते। प्रतिवर्ष पिताजी की कुर्सी-पलंग, दरवाजे-खिड़कियों पर पॉलिश होती। इसीलिए पूरा कमरा चमकता दिखता। पेशे से वकील माथुर साहब ने पिताजी के इसी कमरे को अपना ऑफिस बना रखा था। ऑफिस के समय के दौरान घर का कोई भी सदस्य कमरे के अंदर नहीं आता। बच्चे भी दादाजी के पास शाम के बाद ही आते। दिन भर वकील साहब के पास लोगों का आना-जाना लगा रहता। पिताजी को भी इसकी आदत हो गई थी। शुरू-शुरू में एक-दो बार दबी जुबान से बेटे को कमरा बदल लेने की सलाह दी भी थी, पर माथुर साहब ने साफ इनकार कर दिया। फिर पिताजी ने भी इस विषय पर मौन धारण कर लिया था। काफी बड़ा हॉल नुमा कमरा था। माथुर साहब के पिताजी कमरे के एक कोने में बैठ कर किताब या अखबार पढ़ते कभी धीमी आवाज में रेडियो सुनते। कमरे में मौजूद छोटे से मंदिर के पास रैक में रखी धार्मिक पुस्तकें कमरे का अहम हिस्सा थीं। माथुर साहब की ओर से पिताजी के लिए कोई रोक-टोक नहीं थी। वह अपने हिस्सा से पूजा-पाठ या मंत्रोच्चारण करते रहते। जब उनके लिए चाय आती तब पिताजी को भी देते। पिताजी की खाने-पीने की सीमित आदतों के कारण उन्हें कोई शारीरिक तकलीफ तो नहीं थी, पर उम्र तो थी ही। माथुर साहब के पास वकालत के काम से आने-जाने वाले लोगों को पिताजी भी पहचानते थे, दुआ-सलाम के लिए वो भी अक्सर उनके पास आ बैठते। कुल मिलाकर पिताजी की उपस्थिति से माथुर साहब को कोई तकलीफ नहीं होती। पिता को क्या तकलीफ है इसकी उनको

सुरक्षा कवच

पेशे से वकील माथुर साहब के घर में बने ऑफिस वाले कमरे में उनके वृद्ध पिताजी भी बैठे रहते। पिताजी को लगता कि उनकी वजह से बेटे को असुविधा होती होगी। लेकिन एक बार जब उन्होंने अपने पुत्र को पौत्र से उस कमरे और अपने बारे में बात करते सुना तो वे भावविग्न हो गए। पिता-पुत्र के संबंध पर आधारित मार्मिक कहानी।



परवाह नहीं थी, ऐसा पिताजी का मानना था। उन्होंने अक्सर ऐसा महसूस भी किया था पर पिताजी को इतना संतोष था कि इस बहाने से बेटा पूरे दिन उनकी आंखों के सामने रहता है। उन्हें भी अलग-अलग तरह के लोगों को नजर पर देखते रहने का अवसर मिलता। वर्षों यही सिलसिला चलता रहा। माथुर साहब का बेटा भी अब पढ़-लिखकर वकालत के लिए तैयार हो गया। उनके साथ ही काम करने लगा था। बेटे को भी यह कमरा पसंद था, क्योंकि इस कमरे में सारी सुविधाएँ थीं। पर उस कमरे में दादाजी की उपस्थिति पोते को नहीं भाती थी। एक दिन उसने माथुर साहब से कहा, 'दादाजी का कमरा बदल दें या हम अपना ऑफिस किसी दूसरी जगह पर शिफ्ट कर लेते हैं।' वर्षों से माथुर साहब की पत्नी भी यही चाहती थीं, क्योंकि पिताजी की उपस्थिति के कारण वह कभी पति के पास जाकर बैठ नहीं पाती थीं। लेकिन लंबी बहस के बाद भी जब माथुर साहब इस बात के लिए तैयार नहीं हुए तो बेटा दो दिन रूठा

रहा। माथुर साहब ने समस्या की गंभीरता को समझते हुए बेटे को दूसरी जगह, जहां वह चाहे, ऑफिस लेने की अनुमति दे दी, और साथ में आशीर्वाद भी। बेटे से माथुर साहब उनसे अनुभव न होने के कारण ऐसे स्वीकार कर लिए, जिसमें अपयश की संभावनाएं अधिक थीं पर उसे तो मोटी फीस नजर आ रही थी। माथुर साहब ने भी सोचा परिपक्वता के लिए ठोकर और असफलता भी जरूरी है। इसी सोच के कारण उन्होंने बेटे के काम में दखल नहीं दिया। अब तो उसके पास इसी तरह के ही केस आने लगे और मुंह मांगी रकम के ऑफर भी। पर अनुभवहीन पुत्र तो पहले वाले केस को ही अभी पूरा नहीं कर पाया था। मुक्किल का सामना करना भी आसान न था। नतीजा

पिता दिवस विशेष

आम लोग हों या सेलिब्रिटी, हर किसी के जीवन में पिता बहुत मायने रखते हैं। भले ही वे संतान से जुड़ी अपनी भावनाओं को व्यक्त ना करते हों, लेकिन उसके जीवन को संवारने के साथ उसे हमेशा सुरक्षा और संबल देते हैं। अलग-अलग क्षेत्र से जुड़ी कुछ नामचीन हस्तियां यहां बता रही हैं कि अपने पिता से उनकी कैसी बॉन्डिंग रही है, उन्होंने किस-किस तरह से उनका हौसला बढ़ाया, उनके जीवन को संवारा।

उदात्त-अद्वितीय पिता का साया

मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है

अनूप जलोटा, गायक

मेरे पिता श्री पुरुषोत्तम दास जलोटा ने मुझे पढ़ाने-लिखाने पर जितना ध्यान दिया, उतना ही गुरु के रूप में संगीत सिखाने के लिए भी हर संभव प्रयास किया। इस तरह वे मेरे पिता व गुरु दोनों थे। मेरे लिए वे ईश्वरतुल्य हैं, मुझे उनकी बहुत कृपा प्राप्त हुई। मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है। संगीत के क्षेत्र में करियर कैसे बनाना है, आगे कैसे बढ़ना है, सब उन्होंने का मार्गदर्शन रहा। उन्होंने जो कहा, मैंने वैसा किया। उन्होंने मुझे जीवन की एक ऐसी सीख दी, जिसमें मैं आज भी याद रखता हूँ। उन्होंने कहा था, 'बेटा सबसे प्रेम से मिला करो। चाहे कितना भी सफल हो जाना, घमंड कभी मत करना। ये नेम-फेम क्षणिक होता है। इसलिए अगर लोगों से प्रेम से मिलोगे, उनसे मधुर संबंध बनाओगे तो यह जीवन भर बहुत काम आएगा।' बतौर संगीत गुरु मेरे पिताजी बहुत सख्त और अनुशासनप्रिय थे। मुझे याद है, मैं जब सात-आठ साल का था, तब वे अक्सर मुझे एक तानपुरा देकर कमरे में बंद कर देते और कहते थे कि अब दो घंटे बस एक ही सुर लगाओ। उस समय मुझे यह बहुत मुश्किल लगता था, लेकिन उस समय मैंने जो सुर लगाने का अभ्यास किया, वो आज तक बरकरार है। एक बार मुझे एक प्रोग्राम में गाने के लिए बुलाया गया, लेकिन अयोजकों के पास तबला, हारमोनियम वादक नहीं थे। मैंने सोचा कि मैं बिना संगत के कैसे गाऊंगा? मैंने पिताजी को सारी बात बताई। इस पर पिताजी बोले, 'तुम आज से हारमोनियम बजाना सीखो।' मैंने वैसा ही किया। उस समय मैं आठ वर्ष का था। तब से आज तक गाते समय मैंने कभी किसी हारमोनियम वादक को संगत के लिए नहीं बुलाया। मैं गाते वक्त खुद हारमोनियम बजाता हूँ। कहने का मतलब है कि उनकी हर सीख ने बतौर गायक मुझे संवारा। उनकी हर सीख मेरे साथ हमेशा रहती है। *



जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं

स्नेहा चक्रधर, भरतनाट्यम नृत्यांगना

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि एक ऐसे माहौल में पैदा हुई, जहां साहित्य व संगीत दोनों लगातार मौजूद रहे। ऐसा माहौल आम घरों में आसानी से नहीं मिलता, लेकिन मुझे विरासत में मिला। इसी माहौल ने मेरे व्यक्तित्व का निर्माण किया। बचपन से मैं देखती थी कि मेरे पापा, श्री अशोक चक्रधर जो भी काम करते हैं, बेहद परफेक्शनिज्म के साथ करते हैं। कोई कमी न रह जाए, इसलिए पूरा तन-मन-धन लगा देते हैं। बचपन की एक घटना मुझे याद है कि एक बार मैंने अपनी किसी सहेली से बोला, 'अगर मेरे पापा मोची होते तो दुनिया का सबसे सुंदर जूता बनाते।' मतलब, मैं बचपन से जानती थी कि पापा के काम में कमी निकालना बहुत मुश्किल काम है। मैंने समाजशास्त्र और नृत्य दो विषयों को चुना और इन दोनों को एक साथ देखने, समझने की प्रेरणा मुझे पापा से ही मिली। पापा का व्यक्तित्व बहुआयामी रहा है, चाहे फिल्म निर्माण हो, लेखन, कविता, नाटक, साहित्यिक आलोचना, कला, शिक्षण या प्रशासन हर क्षेत्र में उन्होंने अपनी विशिष्ट पहचान बनाई। उनके इसी बहुआयामी दृष्टिकोण से मैंने सीखा कि अलग-अलग रुचियों और ज्ञान क्षेत्रों को जोड़कर ही एक समृद्ध और सार्थक जीवन जिया जा सकता है। जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं। हर चुनौती या मुश्किल समय में उन्होंने मेरा साथ दिया। उनकी बेटी होने के मुझे बहुत फायदे मिले हैं। चाहे दिल्ली के प्रतिष्ठित सांस्कृतिक और बौद्धिक परिवेश हों या छोटे-छोटे गांव, जहां भी मैं कार्यशालाओं के लिए गई। जब लोगों को पता चलता था कि मैं काका हाथरसी की नातिन और अशोक चक्रधर की बेटी हूँ तो जो अपनापन, प्यार, स्वागत, सत्कार मेरा होता रहा है कि उसे शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल है। अब मैं अमेरिका में बस गई हूँ लेकिन आज भी जब पापा कुछ नया लिखते हैं तो मम्मी के बाद मैं उनकी दूसरी पाठक/श्रोता होती हूँ। मैं उनसे रोज बात करती हूँ और चाहती हूँ कि वे हमेशा स्वस्थ रहें और लिखते रहें। *



प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

अपने पिता को मैं हर सांस में याद करता हूँ

चित्तरंजन त्रिपाठी, एनएसडी डायरेक्ट-एक्टर

मेरे पिता श्री विश्वनाथ त्रिपाठी मेरे आदि गुरु हैं। मैंने अपने कला व सामाजिक जीवन में जो कुछ सीखा उसमें उनकी सबसे बड़ी भूमिका रही। पिताजी विद्वान होने के साथ सिंगर व एक्टर भी रहे हैं। वे कहते हैं, 'जीवन में कभी किसी का बुरा न करना, न सोचना। जीवन के हर मोड़ या परिस्थिति में सुकर्म करते रहना।' मूलतः उन्होंने मुझे यही सिखाया। मुझे याद है, मैं बहुत छोटा था तभी मां का देहांत हो गया। हम तीनों भाई-बहन छोटे थे। उन्होंने हमें अकेले पाला। तमाम घरेलू काम अकेले करना, खाना बनाने से लेकर अपना काम भी करना। वे चाहते तो दूसरी शादी करके अपने जीवन को आसान बना सकते थे, लेकिन उन्होंने पूरा जीवन हम पर लगा दिया। तमाम कठिनाइयों को कठिनाई न मानकर हंसकर करने वाले व्यक्ति मेरे पिता हैं। उनकी परवरिश, देखभाल ऐसी थी कि हमें कभी मां की कमी महसूस ही नहीं हुई। समय पर खाना मिला, साफ धुले कपड़े, बिस्तर। रात को सोने से पहले हमारे पैर के तलवों पर तेल लगाया और रात को हमें दूध का गिलास पिलाना वे कभी नहीं भूलते थे। संगीत की शुरुआती शिक्षा मैंने उन्हीं से ली। एक बार पिताजी ने मुझे 15 अगस्त पर ब्लॉक स्तर की गायन प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए भेजा। उस समय मैं बहुत छोटा था, वहां जाकर डर गया और बिना गाए वापस घर आ गया। घर आकर पिताजी को बताया तो उन्होंने कहा, 'जिसका बाप जिंदा हो वह बच्चा कभी डर या डर नहीं सकता।' अगर साल मैंने फिर उसी प्रतियोगिता में भाग लिया और मुझे पुरस्कार मिला। उसके बाद मैंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। कहने का अर्थ है कि आर्थिक रूप से तंगी के बावजूद पिताजी ने हमें दुनिया के आगे सकारात्मक रूप से कैसे खड़ा होना है, यह सिखाया। यह भी समझाया, 'तुम्हारी सारी जिम्मेदारी मेरी है, तो तुम्हें डर किस बात का!'



मैंने 1998 में जब पहली बार 'ताजमहल का टैंडर' नाटक किया तब उन्हें उड़ीसा से दिल्ली नाटक देखने बुलाया था। नाटक समाप्त होने के बाद जब उन्होंने देखा कि दर्शक लगातार तालियां बजा रहे हैं, मुझे बधाई दे रहे हैं तो उन्हें बहुत गर्व हुआ। रात को खाना खाते वक्त उन्होंने मेरी पीठ थपथपाई और कहा, 'बहुत अच्छा हुआ कि तुमने अपने दिल की आवाज सुनी और किसी नौकरी में खुद को नहीं बांधा।' वे खुद अच्छे कलाकार हैं, इसलिए समझते हैं कि एक कलाकार को जो तालियां और प्रोत्साहन जनता से मिलता है, वह अनमोल होता है। उनसे जुड़ी कई मीठी यादें मेरी स्मृतियों में दर्ज हैं। एक बार मैं स्कॉलरशिप लेकर लंदन पढ़ने गया था। मैंने उन्हें फोन किया और कहा, 'बधाई हो आप लंदन में घूम रहे हैं।' तो बोले, 'मैं लंदन कब चला गया?' तब मैंने कहा, 'मैं आपका अंश हूँ, संपूर्ण तो आप हूँ। अगर मैं यहां पढ़ रहा हूँ, घूम रहा हूँ, तो वह आप ही हैं।' इस पर वह मुस्कुरा दिए। आज भी जब मैं अपने घर (ओडिशा) जाता हूँ तो पिताजी से खूब देर तक देर सारी बातें करता हूँ। हालांकि वे 90 वर्ष के हो चुके हैं। लेकिन मेरी बातों को ध्यान से सुनते हैं, अपने मन की बात भी कहते हैं। फादर्स डे के खास मौके पर पर मैं उनसे यही कहना चाहूंगा, 'मैं आपको हर सांस में याद करता हूँ। हर पल आप मेरे दिलोदिमाग में रहते हैं। इसलिए मेरे लिए तो रोज फादर्स-डे है।' *

MUSHROOMEX[®]

मशरूम पाउडर

वजन बढ़ाय के सही तरीका ला अपनावव, आयुर्वेदिक की 12+ जड़ी बूटियों से निर्मित मशरुमेक्स मशरूम पाउडर

- 100% आयुर्वेदिक

- 10 दिनों में असर दिखना शुरू

- नो साइड इफेक्ट्स

2 करोड़+ संतुष्ट ग्राहक

MRP ₹332/-

MUSHROOMEX[®] MUSHROOM POWDER

आपके नज़दीकी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध !

Also Available at : www.mymushroomworld.com | [amazon](#) | [Flipkart](#)

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd.

For Trade Enquiry - +91 888 922 3333



योगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

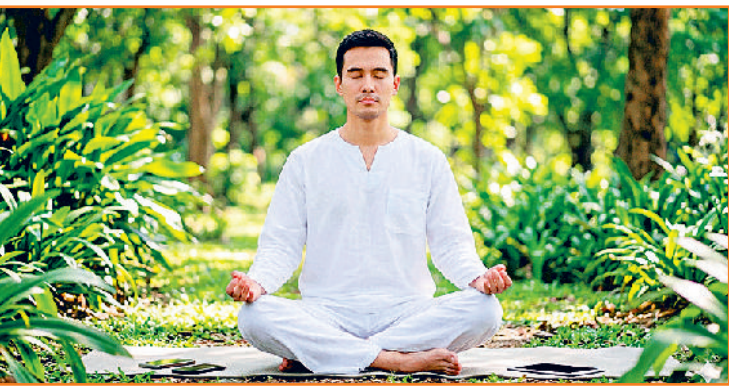
हर रोज सुबह आंख खुलते ही मोबाइल स्क्रीन, दिनभर लैपटॉप और शाम होते ही सोशल मीडिया पर सक्रियता। आज की लाइफस्टाइल में ज्यादातर लोगों का अधिकांश समय किसी न किसी डिजिटल स्क्रीन के साथ जुड़ा रहता है। डिजिटल दुनिया में रहने की यह व्यस्तता हमारे शरीर के विभिन्न अंगों, विशेष रूप से आंखों, गर्दन, पीठ समेत हमारे मन को भी बुरी तरह से थका रही है। इसे डिजिटल थकान या डिजिटल फटीग कहते हैं। इसके कारण आंखों में जलन, सिरदर्द, गर्दन में अकड़न, पीठ में दर्द, नींद में कमी, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में जबर्दस्त कमी देखने को मिलती है। ऐसी स्थिति में विभिन्न प्रकार के योगासन और योगिक क्रियाएं, प्रभावी और स्वाभाविक समाधान के रूप में भूमिका निभा सकती हैं। दरअसल योग केवल शरीर को लचीला बनाने भर का अभ्यास नहीं होता है बल्कि शरीर, मन और श्वास के बीच संतुलन स्थापित करने की संपूर्ण पद्धति होती है। यही कारण है कि डिजिटल युग की चुनौतियों से निपटने के लिए योग की उपयोगिता अब पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गई है।

आंखों की थकान के लिए: डिजिटल स्क्रीन पर लगातार देखने से आंखों की मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं। इससे आंखों में सूखापन, धुंधलापन और जलन महसूस हो सकती है। योग में कुछ सरल नेत्र व्यायाम आंखों को आराम देने में कारगर माने जाते हैं। पामिंग यानी दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर आंखों की बंद पलकों पर रखना। इससे आंखों को तत्काल विश्राम मिलता है। इसी प्रकार ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं और गोलाकार दिशा में आंखों को धीरे-धीरे घुमाने से भी आंखों की मांसपेशियों को राहत मिलती है। कुछ मिनटों का ये अभ्यास लंबे समय तक स्क्रीन में काम करने वालों के लिए विशेष रूप से उपयोगी होता है।

गर्दन-पीठ दर्द से राहत के लिए: डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते समय अधिकांश लोग झुककर बैठते हैं, इससे गर्दन, कंधों और रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कई बार यह स्थिति 'टेक्स्ट नेक सिंड्रोम' का रूप ले लेती है। ऐसे में भुजंगासन, ताड़ासन, मार्जरी-व्याघ्रासन और शशांकासन जैसे योगासन रीढ़ की लचक को बढ़ाने तथा गर्दन-कंधों के तनाव को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा गर्दन पर दबाव डालते हुए दाएं-बाएं घुमाने से भी आराम मिलता है। नियमित अभ्यास से शरीर की मुद्रा (पोस्चर) में सुधार आता है और लंबे समय तक बैठकर काम करने की क्षमता बढ़ती है।



मानसिक थकान के लिए: डिजिटल दुनिया में सक्रियता केवल शरीर को नहीं बल्कि दिमाग को लगातार सक्रिय रखती है। संदेश, नोटिफिकेशन, ई-मेल और सोशल मीडिया



अपडेटेड मस्तिष्क को विश्राम का अवसर नहीं देते हैं। परिणामस्वरूप तनाव, चिंता और थकान बढ़ने लगती है। योग का सबसे बड़ा लाभ यह है कि व्यक्ति को वर्तमान में रहना सिखाता है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास मन को शांत करते हैं तथा तनाव, हार्मोन के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और गहरी श्वास का अभ्यास कुछ ही मिनटों में मानसिक शांति प्रदान कर सकता है।

अनिद्रा की समस्या के लिए: डिजिटल थकान का प्रमुख दुष्प्रभाव खराब नींद भी है। देर रात तक मोबाइल चलाने से नींद का प्राकृतिक चक्र बाधित होता है। लोग अनिद्रा के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में योग निद्रा, ध्यान और

विशेष : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

आज की डिजिटल दुनिया में बढ़ती व्यस्तता हमारे तन-मन की थकान का प्रमुख कारण बनता जा रहा है। ऐसे में अगर आप योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें तो डिजिटल थकान और उससे उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं। ऐसे ही कुछ कारगर योगासनों और योग गतिविधियों के बारे में जानिए।

डिजिटल थकान दूर करने में बहुत कारगर है योगा

तनावपूर्ण जीवनशैली से राहत दिलाए योग

योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं, मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आधुनिक विज्ञान भी मानता है कि आज की तनावपूर्ण जीवनशैली से उत्पन्न विभिन्न दुष्प्रभावों से बचने और जीवन में संतुलन बनाए रखने में योगमय जीवन बेहद कारगर सिद्ध होता है।



आज के दौर में हम सभी अभूतपूर्व सुविधाओं के संग जी रहे हैं, लेकिन इसके साथ ही तनाव, चिंता, अनिद्रा, अवसाद और जीवनशैली से जुड़े अनेक शारीरिक-मानसिक रोग भी तेजी से बढ़ रहे हैं। व्यस्त दिनचर्या, अनियमित भोजन, देर रात तक जागना, मोबाइल और अन्य डिजिटल उपकरणों के स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग, मानसिक प्रतिस्पर्धा तथा भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को धीरे-धीरे शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी कमजोर बना रहे हैं। ऐसे समय में योग, संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति सिखाता है।

भारतीय योग दर्शन में योग को शरीर, मन और चेतना के संतुलन का विज्ञान माना गया है। महर्षि पतंजलि 'योगसूत्र' में कहते हैं- 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। अर्थात् मन की चंचल वृत्तियों का निरोध ही योग है। जब मन शांत और संतुलित होता है, तब उसका सकारात्मक प्रभाव शरीर पर भी दिखाई देता है।

तनाव के दुष्प्रभाव: आधुनिक जीवनशैली में आज अधिकांश रोगों का संबंध केवल शरीर से नहीं, बल्कि मानसिक तनाव से भी है। लगातार तनाव की स्थिति में शरीर में कोर्टिसोल और एड्रेनलीन जैसे स्ट्रेस हार्मोन बढ़ जाते हैं। इससे उच्च रक्तचाप, हृदयगति और मानसिक अशांति बढ़ने लगती है। लंबे समय तक तनाव बने रहने पर उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, पाचन विकार, अनिद्रा और अवसाद जैसी समस्याएं विकसित हो सकती हैं। विज्ञान के अनुसार तनाव की अवस्था में सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम, अत्यधिक सक्रिय हो जाता है, जबकि योग शरीर को तनाव मुक्त प्रतिक्रिया की ओर ले जाकर पैरा सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है। यही कारण है कि योगाभ्यास के बाद व्यक्ति स्वयं को अधिक शांत, हल्का और संतुलित अनुभव करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग: योगासन शरीर को केवल लचीला नहीं बनाते, बल्कि शरीर की आंतरिक प्रणालियों को भी संतुलित करते हैं। नियमित योगाभ्यास से मांसपेशियां मजबूत एवं लचीली बनती हैं। योगाभ्यास से रक्तसंचार बेहतर होता है। श्वसन क्षमता में सुधार होता है। पाचन क्रिया संतुलित रहती है। रीढ़ की लचक और संतुलन बना रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। योग उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और हृदय रोगों जैसी लाइफस्टाइल रोगों में अत्यंत लाभकारी है।

मानसिक स्वास्थ्य में योग: योग, मन को स्थिर और संतुलित बनाने का प्रभावी माध्यम है। आधुनिक जीवन में चिंता, क्रोध, असुरक्षा और मानसिक थकान सामान्य समस्याएं बन चुकी हैं। योगाभ्यास से मन की चंचलता कम होती है और व्यक्ति में भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। इसके अभ्यास से होने वाले मानसिक लाभों में शामिल



हैं- तनाव और चिंता कम होती है। एकाग्रता बढ़ती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। भावनात्मक स्थिरता आती है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास, धैर्य में वृद्धि होती है।

संतुलित जीवनशैली का मार्ग: तैत्तिरीय उपनिषद् में मनुष्य के अस्तित्व को पांच कोशों में विभाजित किया गया है- अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश। योग इन सभी स्तरों पर कार्य करता है। कहने का सार है कि आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न अधिकांश रोगों की शुरुआत मानसिक स्तर अर्थात् मनोमय कोश से होती है। योग शरीर और मन दोनों को संतुलित करके व्यक्ति को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है। इसी कारण योग में प्राणायाम, ध्यान और योगनिद्रा को विशेष महत्व दिया गया है। *

संजेशन
शिखर चंद जैन

अपने पापा को अगर आप सचमुच हैप्पी देखना चाहते हैं तो उन्हें दीजिए कुछ ऐसे उपहार जो उन्हें आंतरिक और सच्ची खुशी दे। इसलिए आप इस फादर्स-डे पर उन्हें कुछ ऐसे उपहार रेग्युलर देने का निश्चय करें, ये उन्हें सचमुच पसंद आएंगे।

पर्याप्त समय दें: माना कि आप जॉब करते हैं, घर-बाहर की तमाम जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। लेकिन इन सबके बीच आपको याद रखना चाहिए कि एक दौर में आपके पापा भी अपनी तमाम व्यस्तताओं के बावजूद आपको खुशियों और जरूरतों का ध्यान रखते थे, आपको हंसाते और आपके संग खेलते थे। अब आपका फर्ज बनता है कि तमाम व्यस्तताओं के बीच आप अपने पापा के लिए वक्त जरूर निकालें। पापा को अपनी जॉब या ऑफिस कुलीग्स की मजेदार बातें बताएं, उनके साथ कभी चेस, लूडो या कैसम खेलें। उन्हें नई तकनीक जैसे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग, जूम मीटिंग अटेंड करना, वीडियो कॉलिंग, व्हाट्सएप कॉलिंग आदि सिखाएं। उनके साथ फिल्म, मौसम या राजनीति की बातें डिस्कस करें। यकीन मानिए, आपके साथ समय बिता कर उन्हें बहुत खुशी मिलेगी।

उनकी सलाह को महत्व दें: दुनिया के ज्यादातर पिता चाहते हैं कि उनकी

ऐसे हैप्पी होंगे पापा



अपने पिता का चाहे जितना सम्मान करते हों लेकिन इस सम्मान को समय-समय पर प्रकट करना भी जरूरी है। आपके पिता चाहते हैं कि आप उन्हें तबज्जो दें और उनकी प्रशंसा करें। आप उनके लिए विशेष अवसरों पर उनकी जरूरत की चीजें गिफ्ट कर सकते हैं, उनके लिए सरप्राइज पार्टी का आयोजन कर सकते हैं, जिसमें उनके दोस्तों को भी निमंत्रण दे सकते हैं, उनके लिए वैंकेशन प्लान कर सकते हैं। उनके पसंदीदा एक्टर की फिल्म के लिए टिकट बुक करवा सकते हैं। उन्हें खास महसूस कराने का एक तरीका यह भी है कि आप घर से निकलते वक्त उनसे बोल कर जाएं और वापस आएं तो एक बार उनसे अवश्य मिलें। *

फादर्स-डे स्पेशल

संतान कोई नया काम करे, कुछ अलग या बड़ा करे तो उनसे मशविरा जरूर ले। इससे उनका मान बढ़ता है और उन्हें संतुष्टि मिलती है। जब आप किसी मुश्किल स्थिति में फंस जाएं, व्यापार या दोस्तों के किसी झमेले में पड़ जाएं तो अपने पिता को पूरी बात बताकर उनसे राय जरूर लें। इससे आपके और उनके बीच नजदीकी तो बढ़ेगी ही साथ ही आपको उनके अनुभव का लाभ भी मिलेगा।

उन्हें महसूस कराएं स्पेशल: आप मन ही मन मान सकते हैं कि पिता के लिए नई चीजें खरीदना या उनके लिए कुछ करना आपके लिए एक बड़ा काम है। लेकिन इस सम्मान को समय-समय पर प्रकट करना भी जरूरी है। आपके पिता चाहते हैं कि आप उन्हें तबज्जो दें और उनकी प्रशंसा करें। आप उनके लिए विशेष अवसरों पर उनकी जरूरत की चीजें गिफ्ट कर सकते हैं, उनके लिए सरप्राइज पार्टी का आयोजन कर सकते हैं, जिसमें उनके दोस्तों को भी निमंत्रण दे सकते हैं, उनके लिए वैंकेशन प्लान कर सकते हैं। उनके पसंदीदा एक्टर की फिल्म के लिए टिकट बुक करवा सकते हैं। उन्हें खास महसूस कराने का एक तरीका यह भी है कि आप घर से निकलते वक्त उनसे बोल कर जाएं और वापस आएं तो एक बार उनसे अवश्य मिलें। *

सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

सिनेमा केवल मनोरंजन का जरिया नहीं है, बल्कि उसने समाज के रिश्तों, संस्कारों और भावनाओं को भी अपने भीतर समेटकर रखा है। हिंदी फिल्मों के गीतों ने भी रिश्तों को शब्द और संगीत के माध्यम से अमर बनाया है। मां की ममता, भाई-बहन के स्नेह और प्रेम के गीतों की तरह पिता पर आधारित गीतों की संख्या भले अपेक्षाकृत कम रही हो, लेकिन जो भी गीत रचे गए, उसने दर्शकों-श्रोताओं के मन पर गहरी छाप छोड़ी है। पिता का चरित्र भारतीय परिवारों में त्याग, अनुशासन, संरक्षण और जिम्मेदारी का प्रतीक माना जाता है। यही कारण है कि फिल्मों में पिता पर लिखे गए गीत केवल भावुकता नहीं, बल्कि सम्मान, विश्वास और जीवन-मूल्यों की अभिव्यक्ति भी बन गए।

पिता-पुत्री के रिश्तों पर गीत: अगर पिता-पुत्री के बेहद प्यारे रिश्ते पर आधारित गीतों की बात करें तो इस रिश्ते के इर्द-गिर्द कई बेहतरीन गाने बने हैं। साल 2001 में आई सुभाष चड्डी की फिल्म 'यादें' का शीर्षक गीत 'यादें याद आती हैं' ऐसा ही एक गीत है। आनंद बख्शी के लिखे इस गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में

देखने को मिलती है। गीत को अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखा और संगीत दिया प्रीतम ने। आमिर खान और बाल कलाकारों पर फिल्माया गया यह गीत बच्चों की दृष्टि से पिता के कठोर अनुशासन को हास्यपूर्ण अंदाज में प्रस्तुत करता है।

पिता-पुत्र के रिश्तों पर केंद्रित गाने: पिता पर गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में

फिल्मी गीतों में खूब छलकीं

पिता की कोमल भावनाएं



'नील कर्म' का भावुक गीत 'क्यामत से क्यामत तक' का गीत 'मैं ऐसा ही हूँ' का गीत-दृश्य

देखने को मिलती है। गीत को अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखा और संगीत दिया प्रीतम ने। आमिर खान और बाल कलाकारों पर फिल्माया गया यह गीत बच्चों की दृष्टि से पिता के कठोर अनुशासन को हास्यपूर्ण अंदाज में प्रस्तुत करता है।

पिता-पुत्र के रिश्तों पर केंद्रित गाने: पिता पर गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

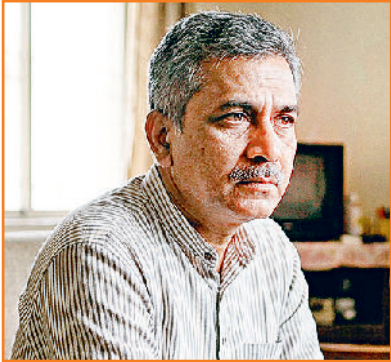
बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में

फिल्माए गए इस गीत में पिता को व्यक्ति की पहचान और मूल्यों की जड़ के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

हाल के वर्षों में पिता-पुत्र संबंधों का सबसे जटिल और भावनात्मक चित्रण 'एनिमल' (2023) के गीत 'पापा मेरी जान' में दिखाई देता है। राज शेखर के शब्दों और हर्षवर्धन रामेश्वर के संगीत से सजा यह गीत फिल्म में पिता-पुत्र के बीच रिश्ते की गहराई को अभिव्यक्त करता है। इसे गाया है सोनू निगम ने। रणबीर कपूर और अनिल कपूर पर फिल्माया गया यह गीत उस बेटे की भावनात्मक भूख को दर्शाता है, जो अपने पिता के प्रेम और स्वीकृति के लिए जीवन भर तरसता रहता है।

बेटी की विदाई पर यादगार गीत: हिंदी सिनेमा के आरंभिक दौर में पिता पर सीधे गीत कम लिखे गए, लेकिन पिता की संवेदनाओं और जिम्मेदारियों को कई गीतों में अभिव्यक्ति मिली। सन् 1968 में प्रदर्शित फिल्म 'नीलकमल' का अमर गीत 'बाबुल की दुआएं लेती जा, जा तुझको सुखी संसार मिले' बेटी की विदाई के समय पिता की भावनाओं का मार्मिक उदाहरण है। मोहम्मद रफी की करुण आवाज में गाए और बलराज साहनी पर फिल्माए गए इस गीत को साहिर लुधियानवी ने लिखा था और इसे

संगीतबद्ध किया था रवि ने। वर्षों बाद, साल 2018 में आई फिल्म 'राजी' का 'दिलबरो' सोनू की बेटी की विदाई की बेला की एक अलग ही भावभूमि रचता है। गुलजार के संवेदनशील शब्दों और शंकर-एहसान-लॉय के संगीत से सजा यह गीत बेटी की विदाई के दर्द को बेहद सादगी और गहराई से प्रस्तुत करता है। *



रिलेशन
शैलेंद्र सिंह

अगर घर-परिवार पर कोई संकट आता है, तो सबसे पहले आगे बढ़कर उस संकट के सामने खड़े होने वाला व्यक्ति पिता ही होता है। बच्चों को संरक्षण देना हो या संबल, पिता ही आगे बढ़कर अपनी भूमिका निभाते हैं। लेकिन एक विडंबना यह है कि जो व्यक्ति पूरे परिवार की भावनाओं का सहारा बनता है, वह अपनी भावनाओं के बारे में आखिर सबसे कम बात क्यों करता है? भारतीय पिता आखिरकार इतने चुप क्यों होते हैं? दरअसल, सदियों से भारतीय परिवारों में पिता को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की छूट नहीं रही। हमेशा से यही कहा जाता रहा है कि पुरुष बहुत मजबूत, बहुत संयमी, गंभीर और जिम्मेदार व्यक्ति होता है। इसलिए पिता के साथ यह छवि बचपन से ही चस्पा कर दी गई होती है। इसलिए जो पिता घर के हर सदस्य के दुःख और परेशानी में बेहद संवेदनशील होता है, वही पिता कभी अपनी परेशानियां या दुःख किसी के

पुरुषवादी सामाजिक मान्यताएं और बनी-बनाई मानसिकता की वजह से अधिकतर पिता खामोश ही रहते हैं। ऐसा न हो, वे भी अपनी भावनाएं खुलकर व्यक्त करें, इसके लिए संतान को भी पहल करनी चाहिए।

इतने चुप क्यों रहते हैं भारतीय पिता !

साथ साझा करना जरूरी नहीं समझता।

कायम है लंबी परंपरा: भारतीय पिताओं की चुप्पी, उनका कोई जैविक गुण नहीं बल्कि उनकी सामाजिक निर्मिति होती है। पिता से हमेशा अपेक्षा की जाती है कि वह समस्याओं का समाधान करे, आर्थिक जिम्मेदारियां निभाए और कठिन परिस्थितियों में भी विचलित न हो। यह एक ऐसी परिपाटी है, जिसमें

बचपन से ही पुरुष अपनी कई समस्याओं को दबाकर रखना सीख जाता है। वास्तव में उनकी इस आदत के पीछे एक लंबी परंपरा होती है।

बचपन से शुरू होता है सिलसिला: वास्तव में भारत में पुरुषों की चुप्पी का सिलसिला बचपन से ही शुरू हो जाता है। हम अपने घरों में कुछ वाक्य बार-बार सुनते हैं, खास करके लड़कों के संबंध में। मसलन 'अरे तू कैसा लड़का है, रो रहा है?' 'मर्द की तरह मजबूत बने, लड़कियों की तरह कमजोरी नहीं दिखाओ।' 'इतनी छोटी-सी बात पर परेशान हो गए, कैसे लड़के हो?' बचपन से ही अपने इर्द-गिर्द इस तरह के शब्द सुनने वाले लड़के धीरे-धीरे मानने लगते हैं कि भावनाओं को व्यक्त करने का हक उन्हें नहीं

है। ऐसा करने पर लोग उन्हें कमजोर समझेंगे।

जिम्मेदारियों का बोझ: भारतीय पिता, परिवार की रीढ़ माने जाते हैं। नौकरी, व्यापार, बच्चों की शिक्षा, घर का खर्च, बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल और भविष्य की चिंताएं, सबका बोझ उनके कंधों पर पड़ता है। वे सारी चिंताएं उन्हें व्यस्त रखती हैं और वो अपने बारे में बात करना भूल जाते हैं।

जिन्हें याद भी रहता है, वह इसलिए अपनी चिंताओं, कमजोरियों आदि का खुलासा नहीं करते, क्योंकि उन्हें लगता है ऐसा करने से परिवार असुरक्षित महसूस करेगा।

बदल रहे हैं पिता: अब कई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *



विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *