

हरिभूमि भिवानी-दादरी भूमि

रोहक, रविवार 15 मार्च 2026

9 सांसद ने अपने निवास पर सुनीं लोगों की शिकायतें

10 प्रशासन की बेरुखी के चलते बढहाली के आंसू बहा...



पार्षदों की शिकायत पर जायजा लेने पहुंचे एक्सईन और एसडीओ

बाकेट मशीन से निकाली जाएगी डॉबर कॉलोनी सीवर मेन लाइन की शिल्ट

सीवर का मेनहोल जाम बिगड़ रहे लोगों के काम



भिवानी। वार्ड-17 की गली संख्या 27 में जमा गंदा पानी और गली का निरीक्षण करते कार्यकारी अभियंता व अन्य अधिकारी।



फोटो : हरिभूमि

सीवर के मेनहोल से वापस सड़क व गली में फैल रहा है। इसी गंदे पानी के बीच से लोगों को निकलना पड़ रहा है। करीब छह महीने से लोग इस समस्या से परेशान हैं। इस बारे में कई बार लोगों ने अधिकारियों से शिकायत की, लेकिन बात नहीं बनी। इसी समस्या को लेकर नप के पार्षद सुभाष तंवर व सदीप यादव पब्लिक हेल्थ विभाग के कार्यकारी अभियंता के पास पहुंचे और मामले की जानकारी दी।

साथ ही दोनों पार्षदों ने अधिकारी से मौके का मुआयना करने की मांग की। जिस पर शनिवार को कार्यकारी अभियंता विकास धनखड़ विभाग के एसडीओ को लेकर मौके पर पहुंचे। निरीक्षण के दौरान गलियों में जमा सीवर के पानी की निकासी के निर्देश दिए। अधिकारी ने सीवर लाइन में जमा शिल्ट को बाकेट मशीन से निकालने के निर्देश दिए। अब बाकेट मशीन से शिल्ट निकाली जाएगी।

सड़क और गलियों में फैल रहा गंदा पानी

लोगों को निकलना पड़ रहा गंदे पानी के बीच से कार्यकारी अभियंता ने ठेकेदार को सफाई करने के निर्देश दिए

पार्षद सुभाष तंवर व सदीप यादव ने बताया कि उक्त इलाके की सीवर लाइन जाम है, इसके अलावा सीवर का मेनहोल भी जाम था। जिस वजह से सीवर में जाने वाला आगे जाने की बजाए सड़क व गलियों में फैल रहा था। उन्होंने पब्लिक हेल्थ विभाग के कार्यकारी अभियंता से शिकायत की थी। उन्होंने मौके पर पहुंचने का भरोसा दिलाया। आज उसी क्रम में कार्यकारी अभियंता मौके पर पहुंचकर समस्या की जानकारी ली और अधिकारी ने ठेकेदार से तत्काल बाकेट मशीन से बंद पड़ी सीवर लाइन को खोलने के निर्देश दिए।



भिवानी। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए।

फोटो : हरिभूमि

गैर शैक्षणिक कार्य करवाने से नाराज शिक्षकों ने सौपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ॥ भिवानी

राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ का प्रतिनिधिमंडल भूपेंद्र चाहर की अध्यक्षता में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी विनय कुमार जिंदल से मिला। जिला महासचिव सुमित शर्मा ने बताया कि अधिकारी को अध्यापकों से लिए जा गैर शैक्षणिक कार्यों पर विरोध दर्ज करवाया गया, एलटीसी के मामले, जीपीएफ, एसीपी, अध्यापकों का वेतन का बजट समय पर जारी करने, मिड डे मील में सामान की अच्छी क्वालिटी की सप्लाई एवं समय पर आपूर्ति एवं गैस की आपूर्ति संबंधित समस्या, विद्यालयों में सफाई के लिए बजट, चिकित्सा प्रतिपूर्ति बिल समय पर निपटान करने व बिजली के बिलों का बजट व अन्य मामलों पर विस्तार पूर्वक बातचीत हुई। अधिकारी महोदय ने सभी समस्याओं को बड़े ध्यानपूर्वक सुना व सभी समस्याओं को हल करने का आश्वासन दिया। अधिकारी द्वारा आश्वासन दिया गया कि यदि कार्यालय स्तर पर

एलटीसी के मामले, जीपीएफ, एसीपी, वेतन का बजट समय पर जारी करने की मांग

कहीं भी कमी है तो उसे तुरंत दुरुस्त किया जाएगा। अधिकारी ने मौके पर ही अवकाश के दिनों में किये गये कार्य के बदले प्रतिपूर्ति अवकाश प्रदान करने के लिए आदेश जारी किये गये व भविष्य में कार्यालय में सारी पेंडेंसी दूर करने और सभी मामलों का समय पर निपटान करने का आश्वासन दिया।

इस अवसर पर राज्य सह सचिव शोभित सांगवान, कोषाध्यक्ष संजय जांगडा, उप प्रधान हरिश गौछी, भिवानी खंड प्रधान रामअवतार यादव, कोषाध्यक्ष सदीप दोचक, बवानी खंडा प्रधान सुनील दत्त, कैरू खंड सचिव सतीश शर्मा, पूर्व लोहारू खंड प्रधान राजेश दांगी आदि उपस्थित रहे।

स्वर्भ संक्षेप

हिन्दू नवसंवत्सर 2083 की शुरुआत 19 से होगी

भिवानी। हिन्दू नवसंवत्सर 2083 की शुरुआत 19 मार्च से होगी। रोद्र नामक इस संवत्सर में इस बार अधिकमास के कारण साल में 13 महीने होंगे। ज्योतिषविदों के मुताबिक इसी दिन से नए विक्रम संवत् का शुभारंभ भी माना जाता है। ज्योतिषाचार्य पंडित प्रदीप भारद्वाज कांटीवाले ने बताया कि इस वर्ष ग्रहों के राजा गुरु बृहस्पति होंगे। इस कारण इस साल धर्म, पराक्रम और सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव अधिक देखने को मिल सकता है। वहीं 17 मई से 15 जून तक ज्येष्ठ अधिकमास रहेगा, जिससे वर्ष में कुल 13 महीने होंगे।

विकास शर्मा कादमा ने डीईओ से मुलाकात की

बाढ़ड़ा। युवा एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार के एमिनेट पर्सन विकास शर्मा कादमा ने जिला खेल अधिकारी विष्णु भगवान से चरखी दादरी स्थित उनके कार्यालय में मुलाकात की। इस दौरान विकास शर्मा ने कादमा खेल मैदान के लिए खेल सामग्री उपलब्ध कराने तथा क्षेत्र में खेल गतिविधियों को बढ़ावा देने को लेकर अपनी मांग रखी। उन्होंने बताया कि गांव कादमा के युवा खेलों में काफी रुचि रखते हैं और यदि उन्हें बेहतर सुविधाएं मिलें तो वे जिला व राज्य स्तर पर अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं। जिला खेल अधिकारी ने युवाओं को खेलों के प्रति जागरूक करने और खेल सुविधाओं को मजबूत करने के का आश्वासन दिया।

मोटरसाइकिल चोरी के मामले में दूसरे आरोपी को किया गिरफ्तार

भिवानी। थाना सिविल लाइन पुलिस भिवानी ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में दूसरे आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। इस संबंध में शिकायतकर्ता हेमपी भिवानी कृष्णा कॉलोनी भिवानी ने थाना सिविल लाइन पुलिस से शिकायत दी थी कि 17 सितम्बर 2023 को वह दोपहर के समय सनसिटी मॉल भिवानी में टिकट लेने के लिए आया था। जब वह टिकट लेकर वापस बाहर आया तो उसकी मोटरसाइकिल को अज्ञात व्यक्ति चोरी करके ले गए थे। शिकायत पर थाना सिविल लाइन भिवानी में संबंधित धाराओं के तहत अभियोग दर्ज कर शुरू की गई थी। मामले में प्रभावी कार्रवाई करते हुए थाना सिविल लाइन भिवानी के मुख्य रिपोर्टर सदीप कुमार ने पुलिस टीम के साथ कार्रवाई करते हुए मोटरसाइकिल चोरी के मामले में दूसरे आरोपी को न्यायालय परिसर भिवानी से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। गिरफ्तार किए गए आरोपी को पहचान जॉनी उर्फ लालू राम भिवानी जाट लोहार, जिला भिवानी के रूप में हुई है।



नायब तहसीलदार ने एचपी गैस एजेंसी पर मारा छापा, दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ॥ तोशाम

एसडीएम प्रदीप अहलावत ने गैस एजेंसी संचालको से कहा कि उपभोक्ताओं को निश्चित समय पर उपलब्ध गैस उपलब्ध करवाई जाए। प्रदीप अहलावत ने नायब तहसीलदार अशोक कुमार को गैस गोदाम का निरीक्षण करने निर्देश दिए। अधिकारियों के निर्देशानुसार आमजन को किसी परेशानी का सामना न करना पड़े।

नायब तहसीलदार ने कहा कि वे अपना रिकार्ड भी मॉटेन रखें। उन्होंने गैस एजेंसी संचालको को दिए दिशा निर्देश भी दिए। उन्होंने तोशाम में हांसी चुंगी पर स्थित एचपी गैस एजेंसी पर छापा मार कर औचक निरीक्षण किया गया। जहां पर उन्होंने सारा रिकार्ड भी खंगाला। बाद में गोडाऊन को चेक दिया गया और उनको



तोशाम। गैस एजेंसी का निरीक्षण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

दिशा-निर्देश दिये। नायब तहसीलदार ने वहां कार्यरत कर्मचारियों को निर्देश दिए कि जिन उपभोक्ताओं ने सिलेण्डर की बुकिंग पहले की है। उनको सिलेण्डर निश्चित समय पर दिया जाये। इस दौरान तहसील कर्मचारी राजेश पटवारी व धीरज कुमार मौके पर साथ रहे।

ढाणी नौरंगाबाद के नरेंद्र सैनी बने असिस्टेंट प्रोफेसर

हरिभूमि न्यूज ॥ भिवानी

ढाणी नौरंगाबाद निवासी नरेंद्र सैनी ने अपनी मेहनत और प्रतिभा के बल पर शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बड़ी उपलब्धि हासिल करते हुए हरियाणा लोक सेवा आयोग के माध्यम से शारीरिक शिक्षा विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर चयन प्राप्त किया है। उनकी इस सफलता से पूरे क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल है।

नरेंद्र सैनी का वर्ष 2023 में केंद्रीय विश्वविद्यालय महाराष्ट्र में शारीरिक शिक्षा के पद पर चयन हुआ था। 2024 में उनका चयन पीजीटी फिजिकल एजुकेशन के रूप में हुआ और उन्होंने शारीरिक शिक्षा विभाग में लेक्चरर के पद पर अपनी सेवाएं दीं। अब वर्ष 2026 में एचपीएससी के माध्यम से असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर चयनित होकर उन्होंने अपने परिवार, गांव और समाज का नाम रोशन किया है।

इस उपलब्धि पर नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी व सदस्य उनके निवास स्थान ढाणी नौरंगाबाद पहुंचे और उन्हें बधाई दी। संस्था के पदाधिकारियों ने कहा कि यह सफलता केवल नरेंद्र



2023 में केंद्रीय विधि महाराष्ट्र में हुआ था चयन

समाज को करना चाहिए सम्मानित

सुरेश सैनी ने कहा कि समाज को ऐसे होनहार युवाओं का सम्मान करना चाहिए ताकि अन्य युवाओं को भी आगे बढ़ने की प्रेरणा मिले। शिक्षा और खेल दोनों ही जीवन में अनुशासन, आत्मविश्वास और सफलता का मार्ग प्रशस्त करते हैं। इस अवसर पर उपस्थित लोगों ने भी नरेंद्र सैनी को बधाई देते हुए कहा कि उनकी यह सफलता आने वाली पीढ़ी के लिए मार्गदर्शक बनेगी।

सैनी की ही नहीं बल्कि पूरे क्षेत्र के युवाओं के लिए प्रेरणा है। संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी ने कहा कि नरेंद्र सैनी की यह उपलब्धि युवाओं को यह संदेश देती है कि मेहनत, अनुशासन और लक्ष्य के प्रति समर्पण से किसी भी मुकाम को हासिल किया जा सकता है।

कप्तान बिसानिया की टीम ने हरियाणवी संस्कृति को दिया बढ़ावा : हनुमान

भिवानी। चण्डीगढ़ के कलाग्राम मनीमाजरा में संस्कृति मंत्रालय भारत सरकार के आदेशानुसार कार्यक्रम का आयोजन किया। उत्तर क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र पटियाला द्वारा 12 से 15 मार्च तक आयोजित चार दिवसीय रागनी उत्सव में संस्कृति गौरव अवाडी कप्तान बिसानिया की टीम ने बेहतरीन प्रदर्शन कर हरियाणवी संस्कृति को बढ़ावा दिया। यह बात म्हारी संस्कृति म्हारा स्वाभिमान संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष हनुमान कौशिक ने कप्तान बिसानिया व उनकी टीम सदस्यों को बधाई देते हुए कही। उन्होंने कहा कि एक कलाकार ही अपनी कला के माध्यम से युवा पीढ़ी को संस्कृति व संस्कारों से अवगत करवा सकता है।



जिला मुख्यालय के अलावा तोशाम, सिवानी व लोहारू में आयोजित हुई लोक अदालत

राष्ट्रीय लोक अदालत में 17406 केसों का निपटान किया

हरिभूमि न्यूज ॥ भिवानी

हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण के आदेशानुसार एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिला मुख्यालय के अलावा तोशाम, सिवानी व लोहारू न्यायिक परिसर में इस वर्ष की पहली राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया।

सीजेएम पवन कुमार ने बताया कि शनिवार को लोक अदालत वैकल्पिक विवाद समाधान की प्रणाली है जो भारत



में बदलते समय के साथ प्रणाली के रूप में स्थापित हुई है। लोक अदालत न केवल लंबित विवाद या पार्टियों के बीच उत्पन्न होने वाले विवादों को सुलझाती है, बल्कि यह सामाजिक सद्भाव को भी सुनिश्चित

करती है। प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी ने बताया कि जिला मुख्यालय पर अतिरिक्त प्रिंसिपल जज होने वाले विवादों को सुलझाती है, बल्कि यह सामाजिक सद्भाव को भी सुनिश्चित

लोहारू में 141 में से 45 और तोशाम ने 70 में से 53 निपटाए

मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी पवन कुमार ने कहा कि लोक अदालत में आपरिधिक मोटर वाहन दुर्घटना, पारिवारिक मामले, चालान, बैंक ऋण, दीवानी मामले, चेक बाउंस, राजस्व आदि से संबंधित मामले रखे गए। उन्होंने बताया इस आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में भिवानी की लोक अदालत में 17406 केसों का निपटारा किया गया तथा 129340960 रुपये की कुल राशि का निपटान किया गया। जो कि लोहारू में 141 में से 45, तोशाम में 70 में से 53, सिवानी में 165 में से 64 मामलों का मौके पर ही निपटारा किया गया।

एसजीएम जोगिंद्र सिंह, सीजे(जेडी)-कम-जेएमआईसी भिवानी अंतरप्रती सिंह, सीजे(जेडी)-कम-जेएमआईसी भिवानी हार्दिक सचदेवा, एसीजे (एस डी) - कम - एस डी जेएम

सिवानी धर्मपाल, एसजी(एसडी)-कम-एसडीजेएम तोशाम सुनील कुमार तथा एसजी(एसडी)-कम-एसडीजेएम लोहारू देवेन्द्र सिंह-1 आदि की कोर्टों में मामले रखे गए।

B.P.R. INTERNATIONAL SCHOOL
Near HDFC Bank, Bawani Khera (Bhiwani)
(English Medium) CBSE Pattern

- Principal • Vice-Principal
- Co-ordinator • Primary-Middle
- PRT • English, EVS, Hindi, Mathematics
- TGT • (All Sub.) Mathematics, S.S., English, Science, Music, Hindi
- Others • DPE (Female), Receptionist (Female)
- Mother Teacher • Guard • Driver

Salary commensurate with experience. Proficiency in English is must.

Walk in interview on 15/03/2026 (Sunday)
Between 10:00 a.m to 2:00 p.m at school campus. Mail your resume at:
bprinternationalschool1@gmail.com Contact : 9812803400

दो हफ्तों से कच्चे तेल के झटकों का सामना कर रहे दुनिया के बाजार

निवेशकों की संपत्ति में लगभग 34 लाख करोड़ की कमी आई

गिरता बाजार दे रहा निवेश का मौका सावधानी के साथ उठा सकते हैं फायदा



कॉरपोरेट आय का दृष्टिकोण मजबूत

जियोजित इन्व्स्टमेंट्स लिमिटेड के रिसर्च प्रमुख विनोद नायर का कहना है कि भारत की दीर्घकालिक विकास और निवेश की कहानी अभी भी मजबूत है। उनके अनुसार बढ़ती घरेलू खपत, निरंतर बुनियादी ढांचा निवेश, व्यापक डिजिटल परिवर्तन और कॉरपोरेट बैलेंस शीट में सुधार जैसे संरचनात्मक कारक बाजार के सकारात्मक दृष्टिकोण को समर्थन देते हैं। इसके साथ ही विनिर्माण को बढ़ावा देने वाली नीतियां, ऊर्जा संक्रमण, कर सुधार, बुनियादी ढांचा विकास और निजी पूंजी निवेश में बढ़ोतरी भी इस दृष्टिकोण को मजबूत करती है। एक प्रमुख धारणा यह भी है कि मौजूदा अमेरिका-ईरान युद्ध लंबे समय तक नहीं चलेगा। हालांकि इससे बाजार मूल्यांकन दीर्घकालिक औसत से नीचे आ गया है, लेकिन आने वाले महीनों में वैल्यू-बायिंग के कारण तेज उछाल देखने को मिल सकता है। वित्त वर्ष 2027 के लिए कॉरपोरेट आय का दृष्टिकोण भी मजबूत माना जा रहा है।

तेज गिरावट से अब वैल्यूएशन आकर्षक

एसबीआई सिक्योरिटीज में फंडामेंटल रिसर्च प्रमुख सनी अगवाल का कहना है कि इतिहास बताता है कि बाजार हमेशा चिंता की दीवार चढ़ता है। बाजार ने कई युद्ध, वैश्विक आर्थिक संकट और महामारी जैसी स्थितियां देखी हैं और हर बार नए उच्च स्तर तक पहुंचा है। ऐतिहासिक आंकड़े बताते हैं कि लगभग 17 महीने तक ठहराव के बाद अगले 6 महीने से 3 साल के दौरान इतिवृत्तों ने शानदार रिटर्न दिए हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि पिछले कुछ महीनों में बाजार में आई तेज गिरावट के कारण अब वैल्यूएशन आकर्षक हो गए हैं। इन्फ्लेक्शन को सीईओ विजय कुप्पा बताते हैं कि विदेशी संस्थान निवेशकों (एफआईआई) की भारी बिकवाली के कारण भारतीय बाजार प्रभावित हुआ है।

निवेश मंत्रा बिजनेस डेस्क

18 प्रतिशत तक की गिरावट सामान्य

आनंद राठी वेल्थ के कार्यकारी निदेशक विराग मुनी के अनुसार अगले पांच वर्षों में भारत की आर्थिक बुनियाद मजबूत बनी रहने की संभावना है। वास्तविक जीडीपी वृद्धि 6-7 प्रतिशत के आसपास रहने और मुद्रास्फीति 4-5 प्रतिशत के बीच रहने की उम्मीद है, जिससे नाममात्र जीडीपी वृद्धि लगभग 11-12 प्रतिशत रह सकती है। इससे दीर्घकाल में कॉरपोरेट आय और शेयर बाजार को समर्थन मिलेगा। वे बताते हैं कि 2001 के बाद से लगभग 18 प्रतिशत तक की गिरावट सामान्य रही है और बाजार आम तौर पर एक साल में इससे उबर जाता है। भू-राजनीतिक तनाव के दौरान भी निपटरी में 5-7 प्रतिशत की गिरावट देखने को मिलती है और अधिकांश मामलों में एक महीने के भीतर बाजार संभल जाता है। घरेलू निवेशकों की भागीदारी भी बाजार को स्थिर रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। 2025 में घरेलू संस्थागत निवेशकों ने लगभग 7.88 लाख करोड़ रुपए का निवेश किया, जबकि विदेशी निवेशकों ने करीब 1.66 लाख करोड़ रुपये की बिकवाली की। मार्च 2026 में भी स्मॉल-कैप फंड्स में लगभग 700 करोड़ रुपये का शुद्ध निवेश आया। इससे पता चलता है कि निवेशक घबराहट में फैसले नहीं ले रहे हैं।

सरकारी बैंकों की स्पेशल एफडी दे रही अच्छा रिटर्न



बिजनेस डेस्क

सुरक्षित निवेश की तलाश करने वाले लोगों के लिए इस समय सरकारी बैंकों की विशेष सावधि जमा (एफडी) योजनाएं आकर्षक विकल्प बनकर सामने आई हैं। देश के कई सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों ने सीमित अवधि के लिए विशेष सावधि जमा योजनाएं शुरू की हैं, जिनमें सामान्य सावधि जमा की तुलना में अधिक ब्याज दर दी जा रही है। इन योजनाओं की अवधि भी अपेक्षाकृत कम रखी गई है, जिससे निवेशकों को कम समय में बेहतर रिटर्न मिलने की संभावना रहती है। बैंक समय-समय पर बाहों को आकर्षित करने के लिए ऐसी विशेष योजनाएं लाते हैं। इन योजनाओं का उद्देश्य बचत को बढ़ावा देना और बैंकिंग प्रणाली में निवेश को प्रोत्साहित करना होता है। वर्तमान में कई सरकारी बैंक 400 दिन से लेकर 666 दिन तक की अवधि वाली विशेष सावधि जमा योजनाएं चला रहे हैं, जिनमें सामान्य निवेशकों को लगभग 6.45 प्रतिशत से लेकर 6.75 प्रतिशत तक ब्याज दिया जा रहा है।

पंजाब एंड सिंध बैंक दे रहा सबसे अधिक ब्याज

इस समय सरकारी बैंकों में सबसे अधिक ब्याज दर पंजाब एंड सिंध बैंक की विशेष सावधि जमा योजना पर मिल रही है। यह बैंक 666 दिन की अवधि वाली विशेष एफडी पर लगभग 6.75 प्रतिशत वार्षिक ब्याज दे रहा है।

सुरक्षित निवेश के साथ बेहतर ब्याज दर की तलाश करने वाले निवेशकों के लिए यह योजना आकर्षक मानी जा रही है। अन्य सरकारी बैंकों की विशेष सावधि जमा योजनाएं देश के अन्य कई सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों भी अपनी विशेष एफडी योजनाओं के माध्यम से निवेशकों को आकर्षित कर रहे हैं।

इसलिए लोकप्रिय हो रही निवेश विशेषज्ञों के अनुसार

हाल के समय में सुरक्षित निवेश की मांग बढ़ी है। शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव और अन्य जोखिमों के कारण कई निवेशक अपने पैसे को सुरक्षित विकल्पों में लगाना पसंद कर रहे हैं। ऐसे में सरकारी बैंकों की एफडी योजनाएं भरोसेमंद मानी जाती हैं।

सैलरी बढ़ने के साथ बढ़ रहे खर्चें निवेश नहीं हो पा रहा तो यह करें

सही योजना और अनुशासन से ही बढ़ेगी बचत और निवेश

खर्चों पर नियंत्रण और बजट से ही बनेगी मजबूत आर्थिक स्थिति

बिजनेस डेस्क

आमतौर पर माना जाता है कि जब किसी व्यक्ति की आय बढ़ती है तो उसकी बचत और निवेश भी बढ़ने लगते हैं। लेकिन वास्तविकता अक्सर इससे अलग होती है। कई लोग सैलरी बढ़ने के बावजूद बचत नहीं कर पाते और निवेश भी नहीं कर पाते। इसका मुख्य कारण यह होता है कि आय बढ़ने के साथ-साथ खर्च भी तेजी से बढ़ने लगते हैं। वित्तीय भाषा में इस स्थिति को लाइफस्टाइल इन्फ्लेशन कहा जाता है। इसका अर्थ है कि जैसे-जैसे व्यक्ति की कमाई बढ़ती है, वैसे-वैसे उसका रहन-सहन और खर्च का स्तर भी बढ़ जाता है। यदि समय रहते इस प्रवृत्ति पर नियंत्रण नहीं किया जाए तो अतिरिक्त आय का लाभ बचत और निवेश के बजाय खर्च में ही समाप्त हो जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि लोग अपनी बढ़ती आय के साथ खर्चों पर नियंत्रण रखें और व्यवस्थित तरीके से निवेश शुरू करें तो वे मध्यम के लिए मजबूत आर्थिक आधार तैयार कर सकते हैं।

छोटे-छोटे बढ़ते खर्चों पर रखें नजर

लाइफस्टाइल इन्फ्लेशन अचानक नहीं बढ़ता, बल्कि यह धीरे-धीरे छोटे-छोटे खर्चों से शुरू होता है। उदाहरण के लिए, सैलरी बढ़ने के बाद कई लोग पहले की तुलना में अधिक कैफे का इस्तेमाल करने लगते हैं, सामान्य बांड की जगह महंगे बांड खरीदने लगते हैं या फिर बार-बार बाहर खाना और घूमना शुरू कर देते हैं। सामान्य बांड कई लोग प्रीमियम फंड, ऑनलाइन मनोरंजन प्लेटफॉर्म या अन्य डिजिटल सेवाओं की कई सदस्यताएं भी ले लेते हैं। शुरुआत में यह खर्च बहुत छोटे लगते हैं, लेकिन समय के साथ यह आपकी मासिक आय का बड़ा हिस्सा खर्च करने लगते हैं। इसलिए जरूरी है कि सैलरी बढ़ने के बाद भी अपने खर्चों पर नियंत्रण नजर रखें और अनावश्यक खर्चों को सीमित करने की कोशिश करें।

बजट बनाना भी जरूरी

लाइफस्टाइल इन्फ्लेशन को नियंत्रित करने के लिए मासिक बजट बनाना भी बहुत जरूरी है। यदि आप अपनी आय और खर्च का रिकॉर्ड रखते हैं तो आपको आसानी से पता चल जाता है कि आपका पैसा कहाँ कहाँ रहा है। बजट बनाने से आप यह तय कर सकते हैं कि कितनी राशि जरूरी खर्चों पर जाएगी, कितनी बचत में और कितनी निवेश में। इससे अनावश्यक खर्चों को कम करना आसान हो जाता है।

निवेश की आदत बनाएं: विशेषज्ञों का कहना है कि निवेश को खर्च की तरह ही एक नियमित आदत बना लेना चाहिए। जैसे ही सैलरी आपको खाते में आए, उसी समय कुछ राशि निवेश के लिए अलग कर दें। यदि निवेश को प्राथमिकता दी जाए तो धीरे-धीरे बड़ी पूंजी तैयार हो सकती है और मध्यम में आर्थिक सुरक्षा भी मिलती है।

बाजार की अनिश्चितता में फ्लेक्सि कैप फंड बने निवेशकों की पसंद

भू-राजनीतिक तनाव और उतार-चढ़ाव के दौर में रणनीतिक परिसंपत्ति आवंटन से बेहतर रिटर्न की उम्मीद

वैश्विक स्तर पर बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव और शेयर बाजार में बढ़ती अस्थिरता के बीच निवेशकों के लिए फ्लेक्सि-कैप फंड एक समझदारी भरा विकल्प बनकर उभर रहे हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि बाजार में उतार-चढ़ाव के दौर में ऐसे फंड निवेशकों को बेहतर संतुलन और दीर्घकालीन रिटर्न देने में मदद कर सकते हैं। फ्लेक्सि-कैप फंड की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इनमें निवेश का वितरण बाजार पूंजीकरण के आधार पर तय नहीं होता। यानी फंड प्रबंधक अपनी रणनीति के अनुसार बड़ी, मझौली और छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश का अनुपात बदल सकते हैं। इससे बाजार की स्थिति के अनुसार जोखिम को नियंत्रित करने और अवसरों का लाभ उठाने में मदद मिलती है। फ्लेक्सि-कैप फंड का यही लचीलापन बाजार के विभिन्न चरणों में निवेशकों के लिए उपयोगी साबित होता है। उदाहरण के तौर पर, जब बाजार में अधिक अस्थिरता होती है तो फंड प्रबंधक अपेक्षाकृत स्थिर बड़ी कंपनियों के शेयरों में निवेश बढ़ा सकते हैं। वहीं जब बाजार में तेजी और विकास की संभावनाएं बढ़ती हैं, तब मझौली और छोटी कंपनियों में निवेश का अनुपात बढ़ाया जा सकता है। इस रणनीति के कारण फंड प्रबंधक बाजार में बदलती परिस्थितियों के अनुसार अपने पोर्टफोलियो को संतुलित कर सकते हैं। इससे निवेशकों को लंबे समय में स्थिर और प्रतिस्पर्धी रिटर्न मिलने की संभावना बढ़ जाती है।



बेहतर रिटर्न का रिकॉर्ड

आंकड़ों के अनुसार फ्लेक्सि-कैप फंड ने अन्य विविधीकृत इतिवृत्त फंड की तुलना में भी अच्छा प्रदर्शन किया है। पिछले तीन वर्षों में इन फंडों ने औसतन लगभग 17 प्रतिशत वार्षिक चक्रवृद्धि वृद्धि दर का रिटर्न दिया है। वहीं पिछले पांच वर्षों में इनका औसत रिटर्न लगभग 14.2 प्रतिशत रहा है। इसी कारण निवेशकों का भरोसा भी इन फंडों पर बढ़ रहा है। फरवरी 2026 में फ्लेक्सि-कैप फंड में करीब 6.925 करोड़ रुपये का निवेश आया, जो इतिवृत्त म्यूचुअल फंड की विभिन्न श्रेणियों में सबसे अधिक रहा। इससे यह संकेत मिलता है कि निवेशक शेयर बाजार में निवेश तो जारी रखना चाहते हैं, लेकिन वे ऐसी श्रेणी को प्राथमिकता दे रहे हैं जहां फंड प्रबंधकों को निवेश में लचीलापन मिलता हो।

अस्थिर बाजार में रणनीतिक विकल्प

फ्लेक्सि-कैप फंड निवेशकों के लिए इतिवृत्त पोर्टफोलियो का मुख्य हिस्सा बन सकते हैं। यदि निवेशक लंबे समय के लिए नियमित निवेश योजना के माध्यम से निवेश करते हैं तो वे बाजार के उतार-चढ़ाव के बावजूद चक्रवृद्धि लाभ का फायदा उठा सकते हैं। साल 2025 में बाजार में देखी गई अस्थिरता के दौरान कई फ्लेक्सि-कैप फंडों ने अपने निवेश का झुकाव अपेक्षाकृत स्थिर बड़ी कंपनियों की ओर बढ़ा दिया था। साथ ही उन्होंने लगभग 15 से 20 प्रतिशत निवेश मझौली कंपनियों में बनाए रखा और अधिक जोखिम वाले छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश को सीमित कर दिया था।

निवेश से पहले रखें ध्यान

फ्लेक्सि-कैप फंड में निवेश करने से पहले निवेशकों को कुछ महत्वपूर्ण बातों पर जरूर ध्यान देना चाहिए। सबसे पहले फंड प्रबंधक के पिछले प्रदर्शन और बाजार के विभिन्न चरणों में उनकी रणनीति को समझना जरूरी है। इसके अलावा यह भी देखना चाहिए कि फंड बड़ी, मझौली और छोटी कंपनियों में निवेश का संतुलन किस प्रकार बनाता है। निवेशकों को फंड के जोखिम प्रबंधन, खर्च अनुपात और पोर्टफोलियो के केंद्रीकरण जैसे पहलुओं का भी मूल्यांकन करना चाहिए। फ्लेक्सि-कैप फंड में निवेश करते समय फंड प्रबंधक की यह क्षमता बहुत महत्वपूर्ण होती है कि वह विभिन्न क्षेत्रों में मूल्यांकन के अवसरों की पहचान कैसे करता है।

बाजार में लगातार बदलाव

विशेषज्ञों का कहना है कि भू-राजनीतिक तनाव के कारण शेयर बाजार में अक्सर तेज उतार-चढ़ाव और विभिन्न क्षेत्रों में निवेश का रुझान बदलता रहता है। लंबे समय में बाजार के अलग-अलग हिस्से अलग समय पर बेहतर प्रदर्शन कर रहे हैं। ऐसी परिस्थितियों में फ्लेक्सि-कैप फंड इन बदलावों का लाभ उठाने के लिए बेहतर स्थिति में होते हैं। यह निवेशकों के लिए फ्लेक्सि-कैप फंड व्यापक बाजार में निवेश का एक सुविधाजनक माध्यम हैं, क्योंकि इससे निवेश किसी एक क्षेत्र या श्रेणी तक सीमित नहीं रहता।

निवेशकों के लिए बेहतर विकल्प

विशेषज्ञों का मानना है कि फ्लेक्सि-कैप फंड उन निवेशकों के लिए अधिक उपयुक्त हैं जिनका निवेश दृष्टिकोण लंबी अवधि का है और जो अल्पकालिक बाजार उतार-चढ़ाव को सहन कर सकते हैं। यदि निवेशक नियमित और अनुशासित तरीके से निवेश करते हैं तो समय के साथ उन्हें बेहतर रिटर्न मिल सकता है। बदलते आर्थिक माहौल और वैश्विक अनिश्चितताओं के बीच फ्लेक्सि-कैप फंड निवेशकों के लिए ऐसा विकल्प बनकर उभर रहे हैं, जो जोखिम और अवसर के बीच संतुलन बनाते हुए दीर्घकालीन संपत्ति निर्माण में सहायक हो सकते हैं।

अलर्ट वरिष्ठ नागरिक आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनें, ताकि बाद में पछताना न पड़े

बुजुर्गावस्था में अपनी आर्थिक स्थिति कैसे मजबूत करें समय रहते सही निवेश और आय के स्थायी स्रोत बनाएं

वयों जरूरी है रिटायरमेंट प्लानिंग	डाकघर मासिक आय योजना
<ul style="list-style-type: none"> युवावस्था में व्यक्ति शारीरिक और मानसिक श्रम से आय अर्जित कर सकता है। 60 वर्ष के बाद शारीरिक क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है। बढ़ती उम्र के साथ स्वास्थ्य पर खर्च भी बढ़ता है। इसलिए बुजुर्गावस्था में नियमित आय का स्रोत होना बेहद जरूरी है। 	<ul style="list-style-type: none"> नियमित मासिक आय का सुरक्षित साधन ब्याज दर लगभग 7.4% एकल खाते में अधिकतम निवेश 9 लाख रुपये। संयुक्त खाते में 15 लाख रुपये तक निवेश संभव। ऑन-इन अवधि 5 वर्ष। ब्याज का मुगलान हर महीने किया जाता है।
पेंशन और सरकारी योजनाएं	सिस्टमैटिक विड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी)
<ul style="list-style-type: none"> सरकारी सेवा या कुछ निजी संस्थानों में कार्यरत कर्मचारियों को मासिक पेंशन मिलती है। कर्मचारियों पेंशन योजना 1995 (ईपीएफ) संगठित क्षेत्र के कर्मचारियों को रिटायरमेंट के बाद आय प्रदान करती है। अटल पेंशन योजना (एपीवाई) असंगठित क्षेत्र के कामगारों के लिए है, जिसमें 60 वर्ष के बाद 1000 रुपये से 5000 रुपये तक मासिक पेंशन मिलती है। 	<ul style="list-style-type: none"> एकमुश्त निवेश के बाद हर महीने या तिमाही निश्चित राशि निकाल सकते हैं। केवल कुछ यूनिट्स बिकती हैं, बाकी निवेश बढ़ता रहता है। यह उन सेवानिवृत्त लोगों के लिए उपयोगी है जो पूंजी को सुरक्षित रखते हुए आय चाहते हैं।
वरिष्ठ नागरिक बचत योजना	बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट
<ul style="list-style-type: none"> 60 वर्ष से अधिक आयु के लोग निवेश कर सकते हैं। ब्याज दर लगभग 8.2% वार्षिक। न्यूनतम निवेश 1000 रुपये और अधिकतम 30 लाख रुपये। अवधि 5 वर्ष, जिसे आगे 3 वर्ष बढ़ाया जा सकता है। ब्याज का मुगलान हर तिमाही किया जाता है। आवकृत अधिनियम की धारा 80सी के तहत कर छूट का लाभ मिलता है। 	<ul style="list-style-type: none"> वरिष्ठ नागरिकों को 6% से 8% तक ब्याज मिलता है। ब्याज दर बैंक और अवधि के अनुसार अलग-अलग हो सकती है। यह एक सुरक्षित और कम जोखिम वाला निवेश माना जाता है।
संपत्ति से आय के विकल्प	एक ही जगह निवेश न करें
<ul style="list-style-type: none"> मकान, दुकान या जमीन किराये पर देकर नियमित आय प्राप्त की जा सकती है। अनुभव का उपयोग कर ट्यूशन, लेखन, सलाहकार कार्य 	<ul style="list-style-type: none"> रिटायरमेंट के बाद पूरी बचत एक ही जगह निवेश न करें। अलग-अलग योजनाओं में निवेश करने से जोखिम कम और आय स्थिर रहती है। यदि व्यक्ति बचत, निवेश और छोटे काम जारी रखे तो बुजुर्गावस्था में आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर रह सकता है। इससे आपको किं का मुंह नहीं ताकना पड़ेगा और बुढ़ापा आराम से कटेगा।



50 लाख निवेश करने पर संग्रहित आय

योजना	निवेश राशि	अनु. ब्याज	मा.आय
व. नागरिक बचत योजना	15,00,000	8%	10,000
डाकघर मासिक आय	9,00,000	7.4%	5,500
बैंक मियादी जमा	16,00,000	7%	9,300
अन्य पेंशन योजना	10,00,000	7.4%	6,000
कुल अनुमानित मासिक आय :	लगभग 30,800		

एक ही जगह निवेश न करें

रिटायरमेंट के बाद पूरी बचत एक ही जगह निवेश न करें। अलग-अलग योजनाओं में निवेश करने से जोखिम कम और आय स्थिर रहती है। यदि व्यक्ति बचत, निवेश और छोटे काम जारी रखे तो बुजुर्गावस्था में आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर रह सकता है। इससे आपको किं का मुंह नहीं ताकना पड़ेगा और बुढ़ापा आराम से कटेगा।

खबर संक्षेप

हस्तशिल्प कला ईश्वर की अनुपम देन: कुलपति

भिवानी। भारत सरकार की पीएम विश्वकर्मा योजना के तहत चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के पुराने कैम्पस में आयोजित एमएसएमई की तीन दिवसीय प्रदर्शनी में लेकर अंतिम दिन शनिवार को भी खासा उत्साह देखने को मिला। विद्यार्थियों के साथ-साथ आमजन भी कारीगरों और शिल्पकारों की देखने के लिए पहुंचे। प्रदर्शनी के समापन के अवसर पर चौधरी बंसीलाल विवि की कुलपति प्रोफेसर दीपति धर्मांनी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुईं। प्रो. धर्मांनी ने कहा कि हस्तशिल्प कला ईश्वर की अनुपम देन होती है। कारीगर और हस्तशिल्पकारों ने ना केवल राष्ट्रीय स्तर पर बल्कि विश्व स्तर पर अपनी अलग-अलग पहचान बनाई है।

अप्रिय घटना के समय घबराएं नहीं: प्रदीप कुमार

भिवानी। औद्योगिक इकाइयों में कार्यस्थल पर सुरक्षा और आपातकालीन स्थिति में त्वरित प्रतिक्रिया सुनिश्चित करने के उद्देश्य से शनिवार को जिला रेडक्रॉस सोसाइटी भिवानी द्वारा विशेष प्रशिक्षण शिपिच का आयोजन किया गया। जिला रेडक्रॉस सोसाइटी के सचिव प्रदीप कुमार ने नेतृत्व में यह शिपिच औद्योगिक क्षेत्र स्थित प्राइड टोयोटा कंपनी के परिसर में आयोजित किया गया। जिला रेडक्रॉस सचिव प्रदीप कुमार ने कहा कि किसी भी अप्रिय घटना के समय वहां मौजूद कर्मचारी घबराएं नहीं, बल्कि याचल साथी को तत्काल प्राथमिक सहायता देकर अस्पताल तक सुरक्षित पहुंचाएं ताकि उसकी जान बचाई जा सके।

देश के विकास में प्रत्येक नागरिक की सहभागिता जरूरी

सांसद ने अपने निवास पर सुनीं लोगों की शिकायतें

सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह ने किसानों से देशी गाय पालने का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज़ » मिवानी



भिवानी। लोगों की समस्याएं सुनते सांसद धर्मवीर सिंह।

फोटो : हरिभूमि

गोमाता हमारे लिए पूजनीय, इसके दूध से असाध्य रोगों को ठीक करने की क्षमता

उन्होंने किसानों से देशी गाय पालने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की आत्म निर्भर भारत एवं विकसित भारत की संकल्पना को साकार करने में देश के प्रत्येक नागरिक की सहभागिता जरूरी है।

भारत का सम्मान एवं साख बड़ी

सांसद ने कहा कि भारत की कुशल विदेश रणनीति की बदौलत आज विश्व पटल पर भारत का सम्मान एवं साख बड़ी है। भारत विश्व की प्रमुख आर्थिक शक्ति के रूप में उभरा है। भारतीय विनिर्माण क्षेत्र का उदय तीव्र गति से हो रहा है। भारत में मेक इन इंडिया और पीएलआई योजनाओं के दम पर विनिर्माण क्षेत्र को भारी बढ़ावा मिल रहा है। 14 प्रमुख क्षेत्रों के लिए 1.97 लाख करोड़ से अधिक के प्रोत्साहन इन्वेस्टमेंट्स रक्षा और ईवी जैसे क्षेत्रों में एफडीआई को बढ़ावा दे रहे हैं। इस नीतिगत समर्थन का उद्देश्य जीडीपी में विनिर्माण की हिस्सेदारी बढ़ाना और भारत को एक वैश्विक विनिर्माण हब के रूप में स्थापित करना है। उन्होंने कहा कि भारत के नीतिगत सुधारों के कारण प्रत्यक्ष विदेशी निवेश (एफ डी आई) में अच्छी वृद्धि देखी जा रही है जो वैश्विक विश्वास को दर्शाता है। मेक इन इंडिया के तहत रक्षा और अन्य क्षेत्रों में घरेलू उत्पादन को बढ़ावा देकर आयात निर्भरता कम करना। उन्होंने कहा कि भारत पुनः विश्व गुरु बनकर नेतृत्व करने में सक्षम है।

विद्यार्थियों को समय प्रबंधन और कठिन विषयों को समझने की तकनीकें सिखाईं

बीके वमावि में 'मोशन कोट' और 'ब्रेन लर्निंग' के सहयोग से करियर मार्गदर्शन सत्र आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ » बगानीखेड़ा

बीके वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शनिवार को छात्रों के उज्वल भविष्य और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी को ध्यान में रखते हुए एक विशेष पेरेंट्स सेमिनार का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम में देश के प्रतिष्ठित कोचिंग संस्थान 'मोशन कोटा क्लासेज' व 'ब्रेन लर्निंग टीम' के विशेषज्ञों ने मुख्य भूमिका निभाई। इस अवसर पर विशेषज्ञ मार्गदर्शन



मोशन कोटा की टीम ने छात्रों को जेईई (मेन व एडवांस), एन. ई. ई. टी., एन. डी. ए. और अन्य राष्ट्रीय स्तर की प्रवेश परीक्षाओं में सफलता प्राप्त करने के अचूक मंत्र बताए। उन्होंने अभिभावकों व छात्रों को समय प्रबंधन और कठिन विषयों को आसानी से समझने की तकनीकें सिखाईं। इस अवसर पर 'ब्रेन लर्निंग

अति कुपोषित बच्चों की संख्या कम होना गौरव की बात : एडीसी

भिवानी। लघु सचिवालय के डीआरडीए हाल में महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में एडीसी दीपक बाबूलाल करवा की अध्यक्षता में बच्चों के पोषण से संबंधित समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में एडीसी ने महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा ग्रामीण स्तर पर किए गए प्रयासों और कार्यों की जानकारी ली। एडीसी करवा ने बताया कि पूरे प्रदेश में सबसे कम अति कुपोषित बच्चे जिला भिवानी में पाए गए हैं। उन्होंने महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा किए गए प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि यह प्रयास भिवानी जिले को कुपोषण मुक्त बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

बच्चों को जिम्मेदार नागरिक बनाएं

एचडी स्कूल में जेंडर सेंसिटिविटी पर कार्यशाला का किया गया आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ » चरखी दादरी

बिरोहड़ स्थित एचडी स्कूल में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के बीच समानता एवं संवेदनशीलता की भावना को बढ़ावा देने के उद्देश्य से जेंडर सेंसिटिविटी इन स्कूल विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यक्रम में विद्यालय के समस्त शिक्षक-शिक्षिकाओं ने सक्रिय रूप से भाग लिया। कार्यशाला में रिसॉर्सपर्सन शिक्षा विशेषज्ञ कुलदीप सिंह रहे।



कार्यशाला के दौरान सीबीएसई रिसॉर्स पर्सन कुलदीप सिंह ने जेंडर सेंसिटिविटी के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि विद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र ही नहीं, बल्कि सामाजिक मूल्यों के निर्माण का भी प्रमुख स्थान है। बच्चों में प्रारंभ से ही समानता, सम्मान और सहयोग की भावना विकसित करना अनर्घ्य आवश्यक है, ताकि वे भविष्य में एक जिम्मेदार और संवेदनशील

बढ़ता है आत्मविश्वास

कार्यशाला में यह भी बताया गया कि जेंडर सेंसिटिविटी से न केवल विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ता है, बल्कि विद्यालय का शैक्षिक वातावरण भी अधिक सकारात्मक और समावेशी बनता है। विद्यालय के निदेशक बलराज पौगाट ने कहा कि एचडी स्कूल सदैव विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और सामाजिक मूल्यों के संवर्धन के लिए प्रतिबद्ध है, ऐसी कार्यशालाएँ शिक्षकों को नई दृष्टि प्रदान करती हैं और शिक्षा के स्तर को और अधिक सुदृढ़ बनाती हैं। प्राचार्या नमिता दास व उप प्राचार्या नवीन सनसवाल ने रिसॉर्सपर्सन कुलदीप सिंह को विद्यालय की ओर से स्थापित-विद्युत भेंट कर सम्मानित किया।



भिवानी। शिक्षकों की आयोजित बैठक में उपस्थित शिक्षक।

नामांकन अभियान को लेकर बनाई रणनीति

भिवानी। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की जिला स्तरीय मासिक बैठक शनिवार को स्थानीय शिक्षक भवन में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान अजीत राठी ने की, जबकि बैठक का संचालन जिला सचिव सुमेरु आर्य द्वारा किया गया। राज्य प्रधान प्रभु सिंह, राज्य संगठन सचिव सुबोधन सरोहा आदि ने बैठक को संबोधित करते हुए संगठन की नीतियों, शिक्षकों की समस्याओं तथा शिक्षा व्यवस्था से जुड़े विभिन्न मुद्दों पर विचार व्यक्त किए। जिला प्रधान अजीत ने बताया कि बैठक में मुख्य रूप से सरकारी स्कूलों में नामांकन अभियान को प्रभावी ढंग से चलाने पर विचार-विमर्श किया गया। इसके लिए अध्यापकों द्वारा गांव-गांव जाकर अभिभावकों को सरकारी स्कूलों में उपलब्ध सुविधाओं और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के बारे में जागरूक करने की रूपरेखा तैयार की गई।

हस्तशिल्प कला से बनाई जा सकती है पहचान

हरिभूमि न्यूज़ » मिवानी

भारत सरकार की पीएम विश्वकर्मा योजना के तहत चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के पुराने कैम्पस में आयोजित एमएसएमई की तीन दिवसीय प्रदर्शनी में अंतिम दिन शनिवार को भी खासा उत्साह देखने को मिला। विद्यार्थियों के साथ-साथ आमजन भी कारीगरों और शिल्पकारों की देखने के लिए पहुंचे। प्रदर्शनी के समापन के अवसर पर सीबीएलएच की कुलपति प्रोफेसर दीपति धर्मांनी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुईं। प्रो. धर्मांनी ने अपने संबोधन के दौरान कहा कि हस्तशिल्प कला ईश्वर की अनुपम देन होती है। कारीगर और हस्तशिल्पकारों ने ना केवल राष्ट्रीय



भिवानी। प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

स्तर पर बल्कि विश्व स्तर पर अपनी अलग-अलग पहचान बनाई है। उन्होंने कहा कि कुरुक्षेत्र और सूरजकुंड आदि शहरों के इलावा प्रदेश के अलग-अलग स्थान पर बड़े हस्तशिल्प मेलों का आयोजन किया जाता है। इस दौरान रचना त्रिपाठी ने बताया कि इस प्रदर्शनी मेले में न केवल भिवानी से बल्कि प्रदेश भर के विभिन्न जिलों से कारीगर और शिल्पकारों की 50 स्टाल लगाई गई हैं।

अनिशा ने हैंडमेड कैंडल से बनाई पहचान

मेले में हिस्सा लेने कोलैज छात्रा अनिशा की प्रेरणादायक कहानी सामने आई है, जिन्होंने अपने शौक को व्यवसाय में बदलकर नई मिसाल पेश की है। अनिशा द्वारा तैयार की जाने वाली हैंडमेड कैंडलस सोया वैक्स से बनाई जाती हैं, जिनमें पैराफिन का उपयोग नहीं किया जाता। इन कैंडलस की ख्याति यह है कि इनकी सुगंध मन को शांति और सुकून प्रदान करती है। यह दिन कैंडलस की प्रतिष्ठित लगभग दो घंटे तक जलाना जाए तो उनकी सुगंध पूरे दिन वातावरण में बनी रहती है। अनिशा के अनुसार उनकी एक कैंडल लगभग 72 घंटे तक जल सकती है।



चरखीदादरी। एनएसएस स्वयंसेवकों को सम्मानित करते डीएसओ।

खेलों से होत विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास : डीएसओ

चरखी दादरी। राजकीय पॉलिटेक्निक छप्पर में आयोजित 7 दिवसीय राष्ट्रीय सेवा योजना शिपिच के दौरान जिला खेल अधिकारी ने विद्यार्थियों को खेलों के महत्व के बारे में प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि खेल जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है और इससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अनुशासन, टीम वर्क, नेतृत्व क्षमता व आत्मविश्वास का विकास होता है। डीएसओ ने एनएसएस स्वयंसेवकों को पढ़ाई के साथ-साथ निरगमन रूप से खेल गतिविधियों में भाग लेने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि शिपिच के माध्यम से विद्यार्थियों में सामाजिक सेवा, पर्यावरण संरक्षण और विकसित विकास की भावना को बढ़ावा दिया जा रहा है। कार्यक्रम के अंत में स्टाफ व एनएसएस स्वयंसेवकों ने जिला खेल अधिकारी को पर्यावरण संरक्षण के प्रतीक स्वरूप पौधा भेंट कर सम्मानित किया।



तोशाम। सेमिनार को संबोधित करते वक्ता।

खुशियों का कारण बनता है साहित्य: प्रो. पंकज

तोशाम। बनवारी लाल जिंदल सुईवाला महाविद्यालय में अंग्रेजी विभाग एवं उच्चतर शिक्षा विभाग हरियाणा द्वारा अनुमोदित राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया। सेमिनार का विषय जब सब कुछ समाप्त हो जाता है, तब साहित्य शुरू होता है एवं साहित्य की आज के तनावयुक्त संसार में उपादेयता। सर्वप्रथम महाविद्यालय प्राचार्य श्याम वशिष्ठ ने स्वागत भाषण प्रस्तुत किया। उद्घाटन सत्र के मुख्य वक्ता के रूप में प्यारे चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के अंग्रेजी विभाग के चेयरपर्सन एवं डीन ऑफ फैकल्टी प्रोफेसर पंकज शर्मा ने न केवल साहित्य की मानव जीवन में प्रकटा को रेखांकित किया, बल्कि तनाव भरे वातावरण में साहित्य महत्ता पर मकता डाला। उन्होंने कहा कि साहित्य खुशियों का कारण बनता है एवं उसे तनावमुक्त करता है। इस उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता महाविद्यालय के ट्रस्टी देवेंद्र देव शर्मा एडवोकेट ने की।

सुरक्षा और विकास को मिलेगी नई मजबूती: नगर परिषद चेयरमैन

शहर के 6 प्रमुख स्थानों पर लगी हाई मास्क लाइट

शहर के विकास के लिए नगर परिषद लगातार काम कर रही

हरिभूमि न्यूज़ » चरखी दादरी

नगर परिषद चेयरमैन बख्शी राम सैनी द्वारा शहर के विकास कार्यों को लगातार गति दी जा रही है। इसी कड़ी में शनिवार को शहर के विभिन्न हिस्सों में 6 स्थानों पर हाई मास्क लाइट लगाई गई, जिससे रात के समय बेहतर रोशनी होने के साथ-साथ सुरक्षा व्यवस्था भी



चरखीदादरी। हाई मास्क लाइट का उद्घाटन करते चेयरमैन बख्शी राम सैनी।

मजबूत होगी और अपराधों पर अंकुश लगाने में मदद मिलेगी।

नगर परिषद की ओर से वैश्य स्कूल के सामने, अनाज मंडी, गवर्नमेंट गर्ल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, रोहतक चौक, माता मंदिर बिचलवासा तथा वार्ड नंबर 13 में हाई मास्क लाइट स्थापित की गई। इन स्थानों पर अक्सर लोगों की आवाजाही अधिक रहती है, ऐसे में हाई मास्क लाइट लगाने से क्षेत्र में पर्याप्त रोशनी रहेगी और आमजन को भी सुविधा मिलेगी। इस मौके पर चेयरमैन बख्शी राम सैनी ने कहा कि शहर के विकास के लिए नगर परिषद लगातार काम कर रही है। उनका उद्देश्य है कि शहर का हर वार्ड रोशनी, सफाई और मूलभूत

ये रहे मौजूद

इस दौरान बलराम गुप्ता, सुरेश डेरन, योगेश मित्तल, मितेश गोयल, राधे श्याम गुप्ता, जगदीश डेरन, चंद्रमोहन गर्ग, मोतीलाल, नरेश कुमार, सुमन गोयल, अजित गुप्ता आदि मौजूद रहे।

सुविधाओं से पूरी तरह सुसज्जित हो। उन्होंने कहा कि हाई मास्क लाइट लगाने से न केवल अंधेरे वाले क्षेत्रों में उजाला होगा बल्कि असामाजिक तत्वों पर भी अंकुश लगेगा। उन्होंने बताया कि प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने नेतृत्व में प्रदेश भर में विकास कार्यों को गति मिली है। मुख्यमंत्री का भी स्पष्ट निर्देश है कि शहरों और कस्बों में बुनियादी सुविधाओं को मजबूत किया जाए, ताकि आम नागरिकों को बेहतर माहौल मिल सके। चेयरमैन ने कहा कि आने वाले समय में भी शहर के अन्य क्षेत्रों में भी जरूरत के अनुसार हाई मास्क लाइट व अन्य विकास कार्य करवाए जाएंगे। उनका लक्ष्य है कि दादरी शहर को साफ-सुथरा, सुरक्षित और आधुनिक सुविधाओं से युक्त बनाया जाए।

संत निरंकारी मिशन के सत्संग में श्रद्धालुओं ने लिया प्रवचनों का आनंद

आध्यात्मिक ऊर्जा एवं आत्मिक शांति का दिव्य संगम नजर आया

हरिभूमि न्यूज़ » मिवानी

परम श्रद्धेय सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज के दिव्या प्रेरणा से आलोकित संत निरंकारी मिशन सदैव मानव सेवा समाज कल्याण लोकमंगल के पावन कार्यों के लिए समर्पित रहा है। इसी सेवा भावना के को आगे बढ़ते हुए संत निरंकारी मिशन द्वारा सतगुरु माता जी के जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में 13 मार्च को संत निरंकारी हेल्थ सिटी के सौजन्य से दिल्ली एनसीआर के 50 स्थान पर स्वास्थ्य जांच शिविरों का भव्य आयोजन किया गया। इन शिविरों में चिकित्सा क्षेत्र के अनुभवी डॉक्टरों प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मियों एवं समर्पित स्वयं सेवकों की सेवाओं के माध्यम से नागरिकों को सहज सुलभ एवं गुणवत्ता पूर्ण स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराई गईं। यह महत्वपूर्ण पहल न केवल स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए बल्कि समाज में सेवा समर्पण और मानव संवेदनशीलता की भावनाओं को सुदृढ़ बनाने के लिए की गई। इस पावन अवसर पर सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज एवं



भिवानी। आयोजित सत्संग में प्रवचन करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

निरंकारी राज पिता जी की पावन अध्यक्षता में दिल्ली में दिव्य आध्यात्मिक कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया जिसमें हजारों की संख्या में श्रद्धालु भक्त शामिल होकर सतगुरु माता जी के प्रेरणादायक प्रवचन से आत्मिक शांति, आध्यात्मिक ऊर्जा एवं जीवन के लिए सकारात्मक प्रेरणा प्राप्त किये। इसी शृंखला में भिवानी शहर के सेवा नगर स्थित मीनू वाटिका में विशाल एवं भव्य सत्संग कार्यक्रम बीती रात को देर से सम्पन्न हुआ, जिसकी अध्यक्षता उत्तराखंड हल्द्वानी से पधारे ज्ञान प्रचारक महात्मा श्री आनन्द सिंह नेगी जी ने की। इस कार्यक्रम में शहर के साथ साथ आस पास के क्षेत्रों से सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने उपस्थित होकर आनन्द लिया।

गैस सिलेंडरों की किल्लत से गया हाहाकार: सविता गान

भिवानी। रसोई गैस की बढ़ती कीमतों और एलपीजी सिलेंडरों की किल्लत के कारण प्रदेश व देश की जनता में हाहाकार मचा हुआ है। यह सब माजपा सरकार की गलत नीतियों के कारण हो रहा है। केंद्र व प्रदेश की माजपा हर मोर्चे पर विफल है। यह बात कांग्रेस महिला विंग की प्रदेश महासचिव सविता गान ने प्रदेश व देश में बढ़ रहे रसोई गैस के दामों व सिलेंडरों की किल्लत पर विंग व्यक्त करते हुए कहा। उन्होंने कहा कि माजपा का उद्देश्य देश को विकसित बनाना नहीं बल्कि पहले वाला भारत बनाना है। कांग्रेस पार्टी की सरकार में महिलाओं को गैस चूल्हे देकर उन्हें धुप से छुटकारा दिलाया था लेकिन अब माजपा वापीस उन्हें लकड़ी और कंडे के युग में धकेल रही है। सिलेंडरों की कमी लोगों की दिनचर्या प्रभावित हो रही है।



पार्क के कोनों में लगे कूड़े के ढेर व ग्रील टूटने से बेसहारा पशुओं का बना जमावड़ा प्रशासन की बेरुखी के चलते बदहाली के आंसू बहा रहा चौधरी सुरेंद्र सिंह पार्क

जल्द पार्क की साफ-सफाई एवं रख-रखाव की व्यवस्था नहीं की तो आंदोलन की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी



मिवानी। चौधरी सुरेंद्र सिंह मेमोरियल पार्क में टूटी रैलिंग ग्रील व चौधरी सुरेंद्र सिंह मेमोरियल पार्क में खस्ताहाल फव्वारों।



फोटो : हरिभूमि

दुर्भाग्य की बात है कि लोग पार्क में शुद्ध हवा की तलाश में आते हैं, लेकिन उन्हें कूड़े के ढेर एवं बदबू का सामना करना पड़ता है। अगर जल्द ही सुधार नहीं हुआ तो पार्क सिर्फ कागजों में ही मेमोरियल बनकर रह जाएगा। पार्क के मौजूदा हालात किसी डंपिंग ग्राउंड जैसे नजर आ रहे हैं। उन्होंने पार्क की विभिन्न समस्याओं को उठाते हुए

कहा कि पार्क में बने शौचालय गंदगी से अटे हुए हैं। सफाई नहीं होने के कारण यहां से गुजरना भी मुश्किल है, जिससे विशेषकर महिलाओं और बुजुर्गों को भारी परेशानी हो रही है। यहां रास्तों के किनारे एवं पार्क के कोनों में कूड़े के ऊंचे ढेर लगे हैं। लंबे समय से उठान नहीं होने के कारण बेसहारा पशुओं का जमावड़ा लगा रहता है।

झाड़ियों की कटाई न होने के चलते फुटपाथ के पास बना जंगल

घास एवं झाड़ियों की समय पर कटाई नहीं होने से फुटपाथ के पास जंगल जैसा माहौल बना है। इससे सुबह-शाम टहलने वालों पर सांप और अन्य जहरीले जीवों का खतरा मंडरा रहा है। शुद्ध ऑक्सीजन लेने आने वाले नागरिक गंदगी से उठने वाली दुर्गंध के कारण बीमार महसूस कर रहे हैं। यहीं नहीं पार्क की रैलिंग टूटी पड़ी है और फव्वारे खराब हैं, जिससे बेसहारा पशु पार्क में घूमकर घास व पेड़ पौधों को नुकसान पहुंचा रहे हैं। सिंह ने स्पष्ट किया कि प्रशासन की लापरवाही आमजन द्वारा दिए टैक्स के पैसे का अपमान है। उन्होंने कहा कि शहर के बीचों-बीच स्थित पार्क की ऐसी हालत प्रशासनिक विफलता का जीता-जागता प्रमाण है। संकठन ने चेतावनी दी कि जल्द ही पार्क की साफ-सफाई और रख-रखाव की व्यवस्था को दुरुस्त नहीं किया तो वे चुप नहीं बैठेंगे और बड़ा आंदोलन करने को मजबूर होंगे।

बाबा साहेब के जन्मोत्सव की तैयारियां शुरू

■ आधुनिक भारत के निर्माता थे बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर : रमेश

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी



मिवानी। मीटिंग में चर्चा करते कमेटी के सदस्य।

आधुनिक भारत के निर्माता थे। उनकी जयंती किसी विशेष समुदाय तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि ये हर उस व्यक्ति के लिए एक त्यौहार है जो समानता एवं न्याय में विश्वास रखता है। कार्यक्रम को सुचारु रूप से चलाने और

जिम्मेदारियां बांटने के लिए केरू (क) व (ख) के समस्त भाईचारे की मौजूदगी में अस्थायी कमेटी का गठन किया, जिसमें जयंती समारोह को लेकर सर्वसम्मति से टीम चुनी, जिसमें रमेश रंगा को प्रधान, कृष्णा रंगा को उपप्रधान, ईश्वर रंगा को

ये मौजूद रहे

समा में समाज के प्रमुख वर्गों और युवाओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कमेटी सदस्य राजेश रंगा, नरेश वर्कर, जेई राजकुमार रंगा, डॉ. बजरंग, नरेश मास्टर, राजकुमार रंगा, नरेश कुमार, कृष्ण, वीर सिंह, सज्जी रंगा व दिलबाग आदि मौजूद रहे। कमेटी ने तय किया कि इस बार जन्मोत्सव पर विभिन्न सामाजिक गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा, ताकि बाबा साहेब के विचारों एवं शिक्षाओं को युवा पीढ़ी तक पहुंचाया जा सके। गांव के समस्त भाईचारे ने एकजुट होकर पंच को भाईचारे के स्तरीक के रूप में मनाने का संकल्प लिया है।

सचिव, पवन कुमार रंगा को सहसचिव, दिनेश को कोषाध्यक्ष, बदलूराम रंगा को संरक्षक की जिम्मेदारी सौंपी।

राई स्पोर्ट्स स्कूल प्रवेश परीक्षा में 14 में से 12 विद्यार्थियों की सफलता

बाढ़ड़ा। दगडौली गांव में आयोजित ग्रामीण खेलों की पुरस्कार सभा के दौरान सतनाली स्थित दयाल कोचिंग अकादमी के स्टाफ को सम्मानित किया गया। अकादमी के विद्यार्थियों ने हाल ही में मोतीलाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल, राई द्वारा आयोजित पीएसईटी प्रवेश परीक्षा में शानदार सफलता हासिल की है। इस उपलब्धि पर ग्राम पंचायत दगडौली ने अकादमी के संचालक नवनीत सिंह को पागड़ी पहनाकर सम्मानित किया। कोच ने बताया कि इस वर्ष अकादमी से कुल 14 विद्यार्थियों ने परीक्षा में भाग लिया था, जिनमें से 12 विद्यार्थियों ने टेस्ट पास किया। इतनी कम आयु वर्ग के बच्चों का यह शानदार परिणाम अकादमी के लिए गर्व का विषय है।

मास्टर नेशनल वेट लिफ्टिंग चैंपियनशिप शुरू, नपा चेयरमैन तायल ने किया शुभारंभ

■ खेलों से युवाओं में मेहनत और अनुशासन के गुण होते हैं विकसित

हरिभूमि न्यूज ►► लोहारू



लोहारू। अनाज मंडी में 5वीं मास्टर नेशनल वेटलिफ्टिंग प्रतियोगिता के दौरान मुख्य अतिथि प्रदीप तायल को सम्मानित करते हुए संयोजक सदस्य।

नगर पालिका चेयरमैन प्रदीप तायल ने कहा कि खेलों से युवाओं में अनुशासन, आत्मविश्वास और मेहनत करने के गुण विकसित होते हैं। खेलों में मेहनत कर युवा बेहतर करियर बना सकते हैं। लोहारू में राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के आयोजन से शहर का गौरव बढ़ा है और शहर को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान मिली है। चेयरमैन प्रदीप तायल शनिवार को अनाजमंडी में पांचवीं मास्टर नेशनल वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप का बतौर मुख्यअतिथि

शुभारंभ कर रहे थे। बता दें कि वेटलिफ्टिंग स्पोर्ट्स अकेडमी लोहारू के तत्वावधान में आयोजित इस पांचवीं राष्ट्रीय स्तरीय वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप में देश के 15 राज्यों के खिलाड़ी और कोच

हिस्सा ले रहे हैं। इस प्रतियोगिता में पुरुषों के साथ साथ महिला खिलाड़ी भी हिस्सा ले रही हैं। मेहनत कर रहे डॉ. सुरेश भारद्वाज ने वेटलिफ्टिंग स्पोर्ट्स अकेडमी के अब तक सफर पर चर्चा की।

आकांक्षा हाट में किसानों को योजनाओं की दी जानकारी

बाढ़ड़ा। नीति आयोग के आकांक्षी खंड कार्यक्रम के अंतर्गत खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय परिसर, बाढ़ड़ा में आयोजित सात दिवसीय आकांक्षा हाट के चौथे दिन का आयोजन कृषि एवं पशुधन थीम को समर्पित रहा। इस अवसर पर एसडीओ पशुपालन उमेश सिंह तथा खंड कृषि अधिकारी अजय शमा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान कृषि एवं पशुपालन विभाग द्वारा

किसानों के लिए चलाई जा रही विभिन्न सरकारी योजनाओं की जानकारी दी गई तथा किसानों को आधुनिक कृषि तकनीकों और पशुपालन से जुड़ी योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया गया। संपूर्णता अभियान 2.0 के अंतर्गत दुधारू पशुओं के टीकाकरण के शत प्रतिशत लक्ष्य बारे भी अवगत करवाया गया। कार्यक्रम के बारे में विस्तृत जानकारी मणिकप्रकाश, एबी फेलो, नीति आयोग द्वारा दी गई।

शिविर में युवाओं ने किया रक्तदान, हुए सम्मानित

■ जन्मदिन व सालगिरह पर रक्तदान कर पुण्य के भागी बने: प्रभात

■ रक्तदान करने से गंभीर बीमारियों से होता है बचाव



मिवानी। रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करते अतिथि।

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी
इलाज की सुविधा होने के बावजूद कई बार लोगों के जीवन की डोर टूट जाती है, क्योंकि उन्हें समय पर खून नहीं मिल पाता। रक्तदान से किसी व्यक्ति का जीवन बचाया जा सकता है। आज भी लोग गलत धारणाओं के कारण रक्तदान करने में हिचकते हैं, जबकि रक्तदान करने से

के मुख्यअतिथि शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा व विशिष्ट अतिथि शतकवीर रक्तदाता रमेश मुवाल थे। डुडेजा ने शहर के युवा रक्तदाताओं से अपील कि सभी रक्तदाता एमरजेंसी रक्तदान के लिए तैयार रहे और सूचना मिलते ही ब्लड बैंक में रक्तदान के लिए आएं। रेगुलर रक्तदान करने से व्यक्ति बढ़ती उम्र में भी यंग व चुस्त बना रहता है, उसे

हार्ट जैसी गंभीर बीमारी होने की संभावना भी अन्य की तुलना में बहुत कम होती है। बीमारियों से बचाव के लिए समय-समय पर रक्तदान करना चाहिए। इस अवसर पर डॉ. रोहित कुमार, लैब टेक्नीशियन कृष्णा सांगवान, नरिग अधिकाारी सुभाष, स्टाफ नर्स सुमन, शर्मिला, वेदप्रकाश भारतीय, डॉ. सतेंद्र सिवाच ने सभी रक्तदाता का आभार व्यक्त किया। हरियाणा पुलिस के जवान संदीप पपोसा ने पहली बार रक्तदान किया। वहीं हरियाणा पुलिस के जवान दीपक, सेना के जवान सुनील सावड़, देवेंद्र, संजीव वलेचा, आशीष, वीरेंद्र सचदेवा, सोमबीर, अरविन्द, पुरुषोत्तम शर्मा व अशोक जांगड़ा आदि ने रक्तदान किया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शां.प. नं. 47, इन्फ्लूवेंट ट्रेड मार्केट, मिवानी
फोन नं. : 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राधिका हिन्दी डैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन **हरिभूमि** के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2000/-
10 X 8 सें.मी		₹. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मात्र। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
मिवानी : हरिभूमि, शां.प. नं. 47, इन्फ्लूवेंट ट्रेड मार्केट, मिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

गैस किल्लत व कीमतों में वृद्धि भाजपा की विफल नीतियों का परिणाम: डॉ. पुनिया

एलपीजी गैस की किल्लत के विरोध में आप ने किया प्रदर्शन

प्रदेश में गैस की कमी के चलते लोगों को लंबी कतारों में खड़ा होकर करना पड़ रहा इंतजार

हरिभूमि न्यूज ►► मिवानी

प्रदेश में एलपीजी गैस की लगातार हो रही किल्लत ने आमजन का जीवन बेहद मुश्किल बना दिया है। कमर्शियल गैस की स्थिति पहले से ही बदतर है, वहीं अब घरेलू उपयोग के लिए भी लोगों को गैस सिलेंडर आसानी से उपलब्ध नहीं हो रहे हैं।



मिवानी। एलपीजी गैस किल्लत एवं कीमतों में वृद्धि के विरोध में प्रदर्शन कर ज्ञापन सौंपते आप कार्यकर्ता।

उन्होंने कहा कि गैस की किल्लत के चलते अनेक जगहों पर लोगों को लंबी कतारों में खड़ा होना पड़ रहा है और पुलिस की मौजूदगी में गैस सिलेंडरों का वितरण किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि रसीद गैस सिलेंडर पर 60 और कमर्शियल सिलेंडर पर 114.50 की बढ़ती केंद्र की भाजपा सरकार की

इस दौरान ये रहे मौजूद

इस दौरान जिलाध्यक्ष डॉ. सुरेंद्र पुनिया, दलजीत तालु, विवेक शर्मा सुसकानि, विजय फौजी, अजमेर फौजी, सुरेश मेहरार, मनीष धगाना, राजबीर धगाना, राजपाल सिवाजी, सुरेंद्र सिवाजी, राजेंद्र रंगा व जोरा सिंह आदि मौजूद रहे।

विफल नीतियों, लापरवाही और अव्यवस्था को दर्शाती है। कमर्शियल गैस की कमी के कारण होटल, रेस्टोरेंट एवं ढाबों का कामकाज प्रभावित हो रहे हैं, जिससे हजारों लोगों के सामने रोजगार का संकट खड़ा हो गया है। इन समस्याओं को लेकर आप ने शनिवार को प्रदेश के सभी 23 संगठनात्मक जिलों में एक साथ सार्वजनिक स्थानों पर शांतिपूर्ण

प्रदर्शन भी किया है। ज्ञापन के माध्यम से आप ने मांग रखी कि एलपीजी गैस सिलेंडरों की सप्लाई तुरंत बहाल की जाए, रसीद गैस और कमर्शियल सिलेंडरों पर की गई मूल्य वृद्धि तुरंत वापस ली जाए, गैस किल्लत के लिए जिम्मेदार अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की जाए, हरियाणा की जनता को नियमित और सस्ती गैस उपलब्ध कराई जाए।

कभी दूर ना हो मन-जीवन से खुशी

आज के दौर में लोगों के पास सुख-सुविधाओं की कमी नहीं है, आर्थिक विकास भी हो रहा है, लेकिन फिर भी वास्तविक खुशी बहुत कम ही लोग महसूस कर पाते हैं। खुशी कोई चीज नहीं है, जिसे पैसा, सुख, सुविधाओं से पाया जा सकता है। खुशी तो जीवनशैली है। इसे महसूस करने के लिए अपनी सोच और जीने के अंदाज में बदलाव करना होगा।

कवर स्टोरी
लोकमित्र गौतम

वर्तमान में ईंसान जितनी सुख-सुविधाओं के संग जी रहा है, अब के पहले किसी भी दौर में इसकी कल्पना तक नहीं की गई थी। लेकिन हरानी की बात यह है कि ईंसान फिर भी खुश नहीं है। साल 2012 में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने भी इस बात पर गहराई से सोचा और खुशी की भूटान द्वारा तय की गई अवधारणा को न केवल वास्तविक खुशी के रूप में मान्यता दी बल्कि दुनिया भर को इस तरह की खुशी हासिल करने की दिशा में प्रेरित करने के लिए 20 मार्च को अंतरराष्ट्रीय खुशी दिवस मनाए जाने की घोषणा भी की।



भूटान ने बताया जीएनएच का महत्व

संयुक्त राष्ट्र संघ ने विश्व खुशी दिवस मनाने के संबंध में निर्णय लेते हुए यह माना कि आर्थिक विकास के साथ-साथ लोगों की खुशी और कल्याण की वैश्विक नीतियों का लक्ष्य ही वास्तविक खुशी होती है। इसकी बुनियाद में भूटान की जो खुशी संबंधी अवधारणा थी, वह खुशी को सकल घरेलू उत्पाद के रूप में मान्यता देने की थी। भूटान ने वास्तव में जीडीपी की जगह जीएनएच यानी 'ग्रॉस नेशनल हैपीनेस' की अवधारणा प्रस्तुत की थी। संयुक्त राष्ट्र ने इसे विश्व स्तर पर स्वीकार्य बनाने के लिए ही 20 मार्च को वैश्विक खुशी दिवस के रूप में मान्यता दी और तब से हर साल यह दिन मनाया जाता है।

ऐसे बनती है हैपीनेस रिपोर्ट

विश्व खुशी दिवस के मौके पर हर साल वर्ल्ड हैपीनेस रिपोर्ट जारी की जाती है, जिसमें दुनिया के

अलग-अलग देशों के लोगों की कुछ निश्चित पैमानों के मुताबिक उनकी खुशी का आकलन किया जाता है। इस पैमाने के तहत खुशी के लिए जो मानक तय किए जाते हैं, उसमें किसी व्यक्ति के लिए मौजूद सामाजिक समर्थन, उसकी आय और उसका जीवन स्तर, स्वास्थ्य और जीवन प्रत्याशा, व्यक्तिगत आजादी, उस देश और समाज में भ्रष्टाचार का स्तर, वहां के लोगों के बीच आपसी विश्वास और जीवन संबंधी उदारता को पैमाना बनाया जाता है। इस रिपोर्ट के अनुसार पिछले कई सालों से दुनिया के सबसे खुश देशों में फिनलैंड, डेनमार्क, आइसलैंड और स्वीडन जैसे देश लगातार शीर्ष पर बने हुए हैं, क्योंकि इन देशों में बेहतर सामाजिक सुरक्षा, संतुलित जीवनशैली और सामुदायिक विश्वास का खुरहाली का मुख्य कारण माना जाता है। दुर्भाग्य से हमारे अपने देश की स्थिति इस रिपोर्ट में अपेक्षाकृत काफी नीचे रही है। इससे स्पष्ट होता है कि वास्तव में खुशी पाने के लिए आर्थिक विकास के साथ-साथ सामाजिक और मानसिक संतुलन पर भी ध्यान देना जरूरी है।

खुशी दिवस मनाने का उद्देश्य

विश्व खुशी दिवस केवल एक औपचारिक

उत्सव भर नहीं है। यह आधुनिक जीवन की कई गंभीर समस्याओं की ओर ध्यान दिलाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया में आज करोड़ों लोग तनाव, अवसाद और चिंता जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं। आधुनिक जीवन में प्रतिस्पर्धा, नौकरी के दबाव, आर्थिक चिंताएं और सामाजिक अपेक्षाएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। ऐसे माहौल में खुशी और मानसिक संतुलन को प्राथमिकता देना बेहद जरूरी हो गया है। चूंकि आज सफलता को लोग पद, पैसा और प्रतिष्ठा से जोड़ते हैं। ऐसे में विश्व खुशी दिवस हमें याद दिलाता है कि जीवन की यह वास्तविक सफलता, मानसिक संतोष और रिश्तों की गर्माहट में ही होती है।

असंतोष से दूर हो रही खुशी

देखने में आता है कि सोशल मीडिया की वजह से पहले की तुलना में लोग आपस में कहीं ज्यादा जुड़े रहते हैं। लेकिन हकीकत यह है कि लोगों के बीच से सामाजिक संबंध आज बेहद कमजोर हो गए हैं। अकेलापन आज कई देशों में एक बड़ी सामाजिक समस्या बन चुका है। ऐसे में यह खुशी दिवस हमें परिवार, मित्रों और समाज के साथ वास्तविक जुड़ाव की अहमियत बताता है। किसी देश-समाज में चाहे जितना भी आर्थिक विकास हो गया हो, लेकिन अगर वहां लगातार तनाव रहता है, लोग अनेक किस्म के असंतोषों के साथ जी रहे होते हैं, तो वह विकास अधूरा ही कहलाएगा। इसलिए आज कई अर्थशास्त्री तथा नीति-निर्माता जीवन की गुणवत्ता को विकास का महत्वपूर्ण मापदंड मानते हैं। यही वजह है कि आज की तेज रफ्तार जीवनशैली में लोगों के पास जीवन जीने के साधन चाहे जितने बढ़ गए हों, लेकिन वह खुशी के मामले में अतीत से काफी पिछड़े हुए हैं।

प्रकृति से दूरी ने कम की खुशी

यकीनन, मोबाइल फोन ने हमारे रोजमर्रा के जीवन के काम-काज को तो आसान बनाया है, लेकिन इसकी वजह से लगातार हम जितने ज्यादा लोगों के संपर्क में रहते हैं, हमारे असंतुष्ट और तनावग्रस्त होने की उतनी ही अधिक आशंका मौजूद रहती है। आज दुनिया के 97 फीसदी से ज्यादा लोग किसी न किसी वजह से अपने आपको इतिहास के किसी भी दूसरे समय के मुकाबले कहीं ज्यादा व्यस्त पा रहे हैं। यही कारण है कि आज दुनिया में आधे से ज्यादा लोगों का प्रकृति के साथ पहले जो सीधा रिश्ता हुआ करता था, वह रिश्ता पूरी तरह से खत्म हो गया है। जिन लोगों का थोड़ा बहुत रिश्ता बचा भी है, वह बेहद औपचारिक तथा लेन-देन का हो गया है। प्रतिस्पर्धा की लगातार बढ़ती आदत हमें प्राकृतिक रूप से खुश नहीं रहने देती है। ऐसे में इस खुशी दिवस के मौके पर हर किसी को यह अपने मन में गांठ बांध लेनी चाहिए कि जीवन की असली सफलता और उपलब्धियां कहीं पहुंच जाना भर नहीं है बल्कि कहीं पहुंचकर भी खुश और संतुलित जीवन बिताना ही सही मायनों में जिंदगी को समग्र खुशी है। *

वैसे तो खुशी पाने के लिए अपने स्तर पर आप हर संभव प्रयास करते ही होंगे। लेकिन यहां हम कुछ ऐसे छोटे-छोटे आसान और नायाब तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आपको जिंदगी में भरपूर खुशी हासिल होगी।



आपको खुशियों से भर देंगे ये आसान-नायाब तरीके

इस दुनिया का हर ईंसान खुशी हासिल करना चाहता है। लोग खुशी के लिए न जाने कितने जतन करते हैं। लेकिन कई बार खुशी बड़ी-बड़ी चीजों से नहीं मिल पाती बल्कि छोटी-छोटी सी कोशिशों से मिल जाती है। **इमेजिनेशन:** केवल 30 सेकेंड के लिए कल्पना करें कि जो चीजें आपके पास हैं (जैसे आपका घर, पसंदीदा डिवाइस या कोई प्यारा रिश्ता) वो आपके पास नहीं हैं। इनकी अनुपस्थिति वाली स्थिति से जब आप हकीकत में लौटें और अपने पास इन चीजों को पाएंगे तो आपको उन चीजों के होने की असली खुशी भीतर तक महसूस होगी।

अपने पुराने स्वरूप को धन्यवाद कहना खुद से जुड़ने और अपनी प्रगति को सराहने का एक खूबसूरत तरीका है। जैसे मुश्किल समय में डटे रहने के लिए, सही चुनाव करने के लिए, सीखने और बढ़ने के लिए, खुद पर विश्वास रखने के लिए, धैर्य के लिए। **द मिस्टिक सेलिब्रेशन:** जब आपसे कोई छोटी गलती हो जाए, तो उस पर झुंझलाने के बजाय मुस्कुराएं और कहें, 'वाह, एक और सीख मिली!' अपनी गलतियों को उत्सव की तरह देखने से तनाव कम होता है। **नकली मुस्कान का जादू:** विज्ञान कहता है कि भले ही आप अंदर से खुश न हों, लेकिन शीशों में देखकर जबरदस्ती मुस्कुराने से दिमाग में खुशी वाले न्यूरोकेमिकल्स रिलीज होते हैं। इससे खुशी का अहसास होता है। इसे 'फेक डिट लू मक इट' कहते हैं। **मिट्टी से जुड़ाव:** नंगे पैर मिट्टी या घास पर चलें। यह शरीर की इलेक्ट्रिकल ऊर्जा को संतुलित करता है और मन को शांत-खुश रखने में मदद करता है। **घर की सजावट बदलें:** अपने रहने की जगह को व्यवस्थित करें। साफ-सुथरा और सजा हुआ घर मानसिक शांति और खुशी देता है। **पेटुं-पक्षियों को निहारना:** पेटुं-पौधों और पशु-पक्षियों को निहारना मन को सुकून देता है। केवल एक मिनट के लिए किसी ऊंचे पेटुं को ऊपर की ओर



भविष्य के नाम खत: आने वाले कुछ वर्षों बाद जैसे जीवन की चाहत आप करते हैं, उसको ध्यान में रखते हुए 'स्वयं' को अपनी आज की खुशियों और सपनों के बारे में एक पत्र लिखें और उसे छिपा दें। जब कभी आप उसे पढ़ेंगे, खुशी मिलेगी। **पुराने किस्मों का पिटारा:** बचपन की सुखद यादें या परिवार के साथ बिताई गई छुट्टियां 'हैपीनेस एंकर' की तरह काम करती हैं, जो भविष्य में कठिन समय आने पर हमें सहारा देती हैं। परिवार या पुराने दोस्तों को फोन करें और पुरानी यादें ताजा करें। अच्छी यादें दिल और दिमाग को सुकून देती हैं। **बुजुगों से उनके चटपटे अनुभव और सीखें देने वाली दिलचस्प कहानियां सुनना भी सुकून देता है।**



साइलेंट डिस्क को पार्टी: घर पर अकेले या परिवार के साथ हेडफोन लगाकर अपनी पसंद के गानों पर कुछ देर नाचें। इससे बिना किसी शोर-शराबे के तनाव कम होगा, मूड अच्छा होगा और आपको खुशी मिलेगी। **बच्चों वाली शरारतें:** जब कभी मन करे चाँक लेकर स्लेट पर या पेन, पेंसिल से कांपी में कुछ मजेदार चित्र बनाएं या हॉप-स्कॉक (पकड़-पकड़ी) जैसा कोई खेल खेलें। अपने 'इनर चाइल्ड' को बाहर लाना खुशी का बेहतरीन स्रोत है। कभी-कभी बच्चों की तरह बिना किसी खास वजह के जोर से हंसने की कोशिश करें। यह शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज करता है, इससे मूड तुरंत हैपी फील करता है। **पास्ट-सेल्फ को 'थैंक यू' कहें:** केवल भविष्य की चिंता करने की बजाय, हर हफ्ते कुछ मिनट निकालकर अपने 'पुराने स्वरूप' को धन्यवाद दें।

देखें। यह आपको रोजमर्रा की भाग-दौड़ में उठरने और प्रकृति से जुड़ाव महसूस कराएगा। किसी पार्क में बैठें और बस पक्षियों की चहचहाहट और हरकतों पर ध्यान दें। शोध बताते हैं कि पक्षियों के संग समय बिताने से खुशी मिलती है। **वर्क प्लेस के लिए:** ऑफिस में तनाव को कम करने और छोटी-छोटी खुशियां दूढ़ने के लिए अपनी डेस्क पर ऐसी चीजें रखें, जो आपको मुस्कुराने पर मजबूर कर दें, जैसे कोई मजेदार मैग्नेट, छोटा पौधा या अपनी पसंदीदा वैकेशन की फोटो। बोरियत या स्ट्रेस के समय, दिन भर की छोटी-छोटी उपलब्धियों को लिखें। यह आपको एहसास कराएगा कि आप प्रगति कर रहे हैं। हर एक घंटे में 2-3 मिनट के लिए अपनी सीट से उठें। गहरी सांस लें या बस थोड़ा चलें, इससे दिमाग को ताजगी-खुशी मिलती है। *



लघुकथा / रंजना जायसवाल

आज सुबह से माया को अपने बेटे विक्रम की बहुत याद आ रही थी। उसे आज भी वह दिन याद है, जब वह उसका आंचल पकड़े दिन भर झर से उधर घूमता रहता था। उसकी इस हरकत पर उसका नाम ही पड़ गया था पिछलगू। पर वक्त के साथ कितना कुछ बदल गया था। बगल वाली शुक्ला भाभी अपने दो छोटे बच्चों को छोड़ जब इस दुनिया से चली गई थीं। कितना डर गया था विक्रम। कहीं उसकी मां भी शुक्ला आंटी की तरह...।
उनके बच्चे बार-बार यही कहकर रो रहे थे, 'अब हम बिल्कुल शैतानी नहीं करेंगे, मां आप वापस आ जाओ।' बेचारे कहां जानते थे उनकी मां तो ऐसी दुनिया में चली गई थीं जहां से कोई लौटकर नहीं आता। विक्रम ने सहम कर पूछा था, 'मां! आप तो मुझे छोड़कर कहीं नहीं जाएंगी न' 'तुझे छोड़कर भला मैं कहां जा सकती हूं। तू तो मेरा राजा बेटा है।'
माया ने विक्रम के भोले चेहरे को पुचकारते हुए कहा था। 'और मां आप? राजा की मां तो रानी मां हुई न' वह खिलखिला कर हंस पड़ी थीं, 'हां बिल्कुल।'
'रानी मां कहां रहती हैं?' विक्रम के सवाल खत्म होने को नहीं आते थे। 'वोवो तो महलों में रहती हैं, अपने राजा बेटे के साथ।'

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण
मर्मस्पर्शी लघुकथाएं
रिश्त साहित्यकार अखिलेश श्रीवास्तव चमन का नया लघुकथा संग्रह 'महानगर में मौत' कुछ समय पूर्व छपकर आया है। इसमें कुल जमा 55 लघुकथाएं संकलित हैं। ये लघुकथाएं अपने छोटे कलेवर में भी जीवन से जुड़े तमाम पहलुओं की श्याम-श्वेत छवियां उजागर करती हैं। महानगरीय जीवनशैली ने किस तरह हमें संवेदनशून्य बना दिया है और हमारे रिश्तों में

राजा बेटा

'मैं भी आप के साथ महलों में रहूंगा' विक्रम खुशी से चिल्ला पड़ा था, उसकी इस हरकत से उनकी आंखें भर आई थीं। तभी एक तेज आवाज से माया की तंद्रा टूटी। वह वर्तमान में लौटी। उसकी नजर आश्रम के बोर्ड पर पड़ी जहां बड़े-बड़े अक्षरों में लिखा था 'वृद्धाश्रम।'
वह मन ही मन बुदबुदाई, 'राजा बेटे ने तो रानी मां के साथ रहने का वायदा किया था पर वह उन्हें यहां छोड़कर क्यों चला गया?' *

में से भावनात्मक जुड़ाव छीजता जा रहा है, इसकी बानगी 'महानगर में मौत' और 'बीमारी' लघुकथाओं में देखी जा सकती है। हमारे समाज में सांप्रदायिकता और जातिवाद आज भी किस कदर हावी है और इस मानसिकता का स्वाथी लोग कैसे दुरुपयोग करते रहते हैं, इसे प्रभावी तरीके से 'राजनीति' और 'इंटरव्यू' में पढ़ सकते हैं। 'अजुबा' और 'गाली' जैसी कुछ लघुकथाओं में लेखक ने आज के दौर की जीवनशैली और नेताओं पर कटाक्ष किया है। कह सकते हैं कि ये लघुकथाएं हमारे समय के विदूषक को मार्मिकता से व्यक्त करती हैं। *

लंग्य / पंकज प्रमून

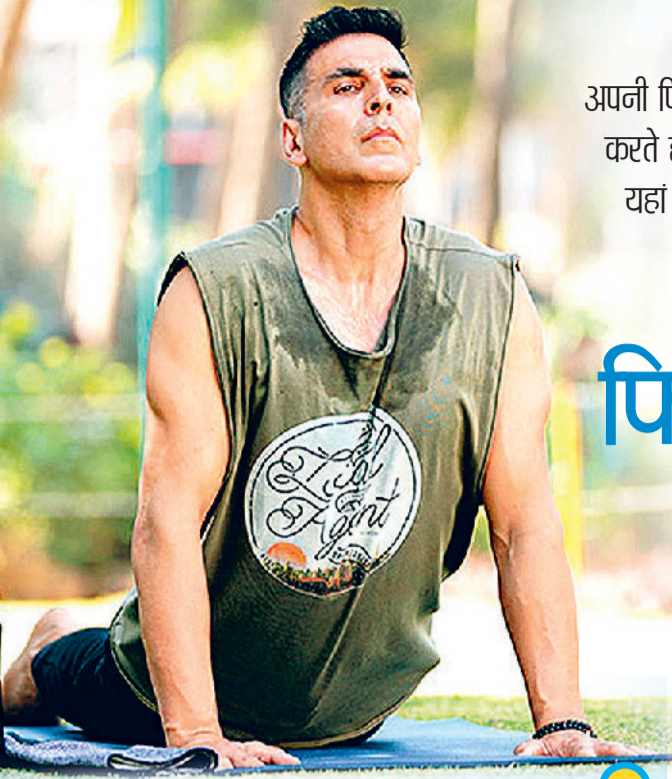
जकल मेरी रीढ़ की हड्डी के स्थान पर 55 इंच का एक एलईडी पैनल फिट हो चुका है, जिस पर चौबीसों घंटे ब्रेकिंग न्यूज का हड़कंप मचा रहता है। मेरा हाल यह है कि मैं अपने घर के सोफे के बजाय एक अभेद्य बंकर में विराममान होता हूं। शाम के सात बजने पर जैसे ही न्यूज चैनल चालू होता है, मेरे झुंझरू में भी जैसे तीसरे विश्व युद्ध का आगाज हो जाता है। एंकर महोदय इस तरह चिल्लाते हैं मानो मिसाइल का पिछला हिस्सा उधर से स्टूडियो में रखा हो और वे बस माचिस दिखाने ही वाले हों। उनके चिल्लाने की आवृत्ति इतनी तीव्र होती है कि घर की छिपकलियां तक सर्रंडर कर देती हैं।
मेरी इंद्रियों का पूरी तरह सैन्यीकरण हो चुका है। कल दोपहर किचन में दाल पक रही थी। जैसे ही कुकर की सीटी बजी, मैं डाइनिंग टेबल के नीचे दुबक गया। मुझे लगा ईरान ने इजराइल के उपकरणों में मिसाइलें इधर ही दाग दी हैं और अब अगला सायरन साक्षात यमराज ही बजाएंगे। पत्नी ने तंज कसा, 'उटिए महावार, यह कोई 'आयरन डोम' फेल होने की आवाज होने से रही, अरहर की दाल है, तीन सीटों में गलती है।' मगर उसे क्या पता कि जिसे वह दाल कहती है, मुझे उसमें बारूद की गंध आती है। शाम को पड़ोस का बच्चा छत पर पतंग उड़ा रहा था, नीले आसमान में वह लाल पतंग मुझे साक्षात किलर-ड्रोन नजर आई। मैं वहीं बालकनी में लोट गया और रंगते हुए अंदर आया। मुझे पूरा यकीन था कि यह पतंग महज कागज का टुकड़ा होने के बजाय मोसाद द्वारा भेजा गया कोई सर्वेक्षण यान है, जो मेरी फटी हुई बनियात की जासूसी कर रहा है।
फेसबुक खोलता हूं तो लगता है कि देश का हर वह व्यक्ति, जिसके पास डेढ़ जीबी का डेटा पैक है, वह क्वाइट हाउस का मुख्य सलाहकार बना बैठा है। जिस आदमी को यह पता तक है कि पड़ोस की गली में नाली क्यों जाम है, वह भी फेसबुक पर दुनिया का नक्शा लेकर समझा रहा है कि ईरान को मिसाइलें किस एंगल से छोड़नी चाहिए थीं। हमारे मित्र वर्मा जी, जो मोहल्ले की क्रिकेट टीम में 'एक्स्ट्रा' खिलाड़ी

घर पहुंचा विश्व युद्ध!

कल दोपहर किचन में दाल पक रही थी। जैसे ही कुकर की सीटी बजी, मैं डाइनिंग टेबल के नीचे दुबक गया। मुझे लगा ईरान ने इजराइल के उपकरणों में मिसाइलें इधर ही दाग दी हैं और अब अगला सायरन साक्षात यमराज ही बजाएंगे।



नक्शे पर ऐसी लकीर खींची जैसे वे स्कूल में बच्चों को 'क' से कबूतर सिखा रहे हों। उन्होंने कहा, 'देखिए, यहां से मिसाइल जाएगी और सीधे किचन में गिरेगी।' मैंने डर के मारे चाय का कप नीचे रख दिया, कहीं मिसाइल मेरी चाय में ही लैंड न कर जाए।
ऑफिस से घर लौटकर चैन की उम्मीद थी, मगर वहां द्विपक्षीय वार्ता पहले ही विफल हो चुकी थी। पत्नी ने पूछा, 'सब्जी लाए?' मैंने कहा, 'युद्ध के कारण वैश्विक बाजारों में उतार-चढ़ाव है, टमाटर की कीमतों ने बैलिस्टिक मिसाइल की गति पकड़ ली है।' पत्नी का पारा सातवें आसमान पर पहुंच गया। उसने जो 'वाक-युद्ध' शुरू किया, उसके सामने न्यूज चैनल के एंकर भी पानी भरे। उसने कहा, 'ये जो चौबीस घंटे टीवी देखते हो, इससे दिमाग का सॉफ्टवेयर करप्ट हो गया है। घर में पहुंचा विश्व युद्ध की स्थिति है और तुम्हें ईरान-इजराइल की चिंता है।' झगड़ा बढ़ा तो उसने बेलन हाथ में उठा लिया। उस क्षण मुझे अहसास हुआ कि असली हाइपरसोनिक वेपन तो यही हैं। मैंने तुरंत युद्धविमर्श की घोषणा कर दी। बिना शर्त माफी मांगना ही सबसे सुरक्षित डिफेंस सिस्टम है।
रात को जब टीवी बंद करता हूं और सन्नाटा छाता है, तो दिल के किसी कोने में एक सिहरन दौड़ जाती है। टीवी के पर्दे पर जो आग दिखती है, वह दूर किसी के घर को सचमुच राख कर रही होती है। आसमान में उड़ती पतंग जब झेन लाने लगे और कुकर की सीटी सायरन बन जाए, तो समझ लेना चाहिए कि युद्ध केवल सीमाओं पर लड़ जाने के बजाय हमारे दिमागों के भीतर घुसकर बमबारी कर रहा है। हम सब एक ऐसे 'वॉर जोन' में जी रहे हैं, जहां शांति एक ब्रेकिंग न्यूज बनकर रह गई है और हमारी संवेदनाएं कहीं मलबे में दबी पड़ी हैं। मिसाइल शायद मेरे घर पर गिरने से रही, मगर उस डर की मिसाइल ने मेरे सुकून को तो जखमी कर ही दिया है। टीवी का रिमोट हाथ में है, पर जीवन का कंट्रोल शायद उन लोगों के हाथ में है, जो युद्ध की कमेंट्री वेचकर अपना घर चला रहे हैं। *



सेलेब्स लाइफस्टाइल / दिव्यज्योति 'नंदन'

अपनी फिजिकल और मेंटल फिटनेस के लिए कई बॉलीवुड सेलिब्रिटीज योग का अभ्यास करते हैं। अच्छी बात यह है कि उनसे इंस्पायर होकर उनके फैस भी योगा करते हैं। यहां बता रहे हैं, कुछ योगा लवर स्टार्स और उनके फेवरेट योगासनों के बारे में।

इन बॉलीवुड सेलिब्रिटीज की फिटनेस का राज है योग

शिल्पा शेट्टी योग रखे फिजिकली-मेंटली फिट

बॉलीवुड और नए जमाने की महिलाओं में योग को लोकप्रिय बनाने में शिल्पा शेट्टी का बड़ा योगदान है। शिल्पा शेट्टी अपनी योग गतिविधियों की सीडी और डीवीडी बनाया करती थीं। अब वे सोशल मीडिया के जरिए अपने फैस को योगा के लिए इंस्पायर करती हैं। आज भी पूरी तरह से फिट शिल्पा शेट्टी आम तौर पर हठ योग, पावर योग और फ्लैक्सिबिलिटी बेस्ड आसनों पर विशेष ध्यान देती हैं। शिल्पा शेट्टी जिन योगासनों को नियमित तौर पर करना पसंद करती हैं, उनमें शीर्षासन, नौकासन, धनुरासन और त्रिकोणासन शामिल हैं। शिल्पा शेट्टी का मानना है कि योग केवल आपको शारीरिक रूप से ही फिट नहीं रखता बल्कि मानसिक तौर पर भी स्वस्थ बनाता है। *



अक्षय कुमार योग बनाता है मजबूत-ऊर्जावान

अक्षय कुमार को बॉलीवुड का सबसे अनुशासित और फिट अभिनेता माना जाता है। वह सुबह 4 बजे उठते हैं, रात में 9 बजे तक सो जाते हैं। अक्षय सुबह उठकर जॉगिंग करने के बाद अष्टांग योग, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम और ध्यान नियमित रूप से करते हैं। उनका मानना है कि योग शरीर को भीतर से मजबूत बनाता है और उम्र बढ़ने के बावजूद ऊर्जा बनाए रखता है। उनकी फुर्ती का सबसे बड़ा कारण योग अभ्यास ही है। वह जिन योगासनों को खासतौर से करते हैं, उनमें भुजंगासन, वृक्षासन और अनुलोम-विलोम प्राणायाम शामिल हैं। *



मलाइका अरोड़ा संतुलन बनाने में सहायक योग

50 साल की उम्र पर करने के बाद भी मलाइका अरोड़ा की फिटनेस चर्चा का विषय रहती है। मलाइका नियमित रूप से हठ योग, अष्टांग योग और पावर योग करती हैं। मलाइका अरोड़ा को जो आसन खास तौर पर पसंद हैं, उनमें शीर्षासन, चक्रासन और सूर्य नमस्कार शामिल हैं। मलाइका का मानना है कि योगासन सिर्फ बॉडी को शैप ही नहीं देते बल्कि आपको अनुशासित भी करते हैं। इससे शरीर को संतुलित बनाए रखने में मदद मिलती है। *



करीना कपूर गर्भावस्था में बताई योग की महत्ता

करीना कपूर अपनी गर्भावस्था के दौरान नियमित रूप से योग करती थीं और योग करते हुए उनके वीडियो सोशल मीडिया में खूब वायरल होते थे। यही कारण है कि उनकी प्रेरणा से अनेक युवतियों ने गर्भावस्था में भी योग करना शुरू किया। करीना कपूर योग के जरिए पोस्ट डिलीवरी फिटनेस आइकन बनीं। वे मुख्य रूप से प्रीनेटल योग, पिलेट्स योग, मिक्स योग और ध्यान करती हैं। उनका कहना है कि योग की वजह से पोस्ट डिलीवरी टाइम में जल्द से जल्द रिकवर करने और अपना बेहतर स्टेमिना पाने में वह सफल रही हैं। करीना कपूर जिन आसनों को खासतौर पर करना पसंद करती हैं, उनमें बृहदकोण आसन, ताड़ासन, सुखासन और कुछ प्राणायाम हैं। *

टाइगर श्रॉफ मार्शल आर्ट्स के साथ योगाभ्यास

सबसे लचीली और चुस्त-दुरुस्त बॉडी वाले नई पीढ़ी के एक्टरों में टाइगर श्रॉफ भी शामिल हैं। अपनी जबर्दस्त एथलेटिक बॉडी की वजह से टाइगर बहुत से युवाओं के फिटनेस आइकन हैं। टाइगर श्रॉफ वास्तव में मार्शल आर्ट्स और योग के मिश्रण का अभ्यास अपनी फिटनेस के लिए करते हैं। टाइगर मूलतः स्ट्रेंथ आधारीत आसनों पर जोर देते हैं ताकि उनका शरीर न केवल लचीला बना रहे बल्कि फिल्म की शूटिंग के दौरान लगने वाली चोटों से भी सुरक्षित रहे। टाइगर जो आसन करना पसंद करते हैं, उनमें हनुमान आसन, अधोमुख श्वानासन, वृक्षासन और प्राणायाम प्रमुख हैं। *



अनोखे ढंग से बनाई जाती हैं ये सबसे महंगी कॉफियां

रोचक
रजनी अरोड़ा

कॉफी तो आप अकसर पीते ही होंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कॉफी की कुछ वैरायटीज की कीमत हजारों रुपए किलो तक होती है? अगर आप भी कॉफी-लवर हैं, तो दुनिया की इन चुनिंदा महंगी कॉफियों के बारे में जरूर जानना चाहेंगे।



इसमें कोई दो राय नहीं कि जब सुस्ती या थकान महसूस हो रही हो तब एक कप गर्मागम कॉफी एनर्जी-बूस्टर का काम करती है। आज दुनिया भर में कॉफी की ढेरों वैरायटीज उपलब्ध हैं। कई अलग-अलग तरीकों से तैयार की जाने वाली इन कॉफियों के स्वाद ही नहीं, कीमतों में भी विविधता देखने को मिलती है। कॉफी की कुछ वैरायटीज की कीमत तो आसमान छूती है, फिर भी कॉफी-लवर इन्हें बड़े चाव से पीते हैं। दरअसल, इन कॉफी को बेशकीमती बनाती हैं इनकी प्रोसेसिंग यानी बनाने के अजीबो-गरीब तरीके। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

कॉफी तैयार की जाती है। फूलों जैसी सुगंध और वाइन सरीखे स्वाद वाली यह कॉफी लगभग कॉफी कॉम्पिटशन में कई बार हाई रैंक पा चुकी है। यह कॉफी करीब 90 हजार रुपए प्रति किलो में बिकती है।

ब्लैक आइवरी: थाइलैंड में मशहूर इस कॉफी को बनाने के लिए हाथियों की मदद ली जाती है। हाथी पकी हुई अरेबिका कॉफी बींस खाते हैं, जिन्हें वे पाचन क्रिया

धीमी होने की वजह से ठीक तरह से पचा नहीं पाते। उनके मल से बीजों को इकट्ठा करके कॉफी बनाई जाती है। यह कॉफी चॉकलेटी हल्की मिठास लिए होती है और इसमें कड़वाहट न के बराबर होती है। ब्लैक आइवरी कॉफी की कीमत करीब 80 हजार रुपए प्रति किलो होती है।

सेंट हेलेना: यह कॉफी अटलांटिक महासागर के मध्य में बसे सेंट हेलेना नामक छोटे-से द्वीप में उगाई जाती है। यह कॉफी दुर्लभ हरे बाबिन बीजों को प्राकृतिक तौर

पर हवा में सुखाकर और हल्का रोस्ट करके बनाई जाती है। इस कॉफी का स्वाद हल्का खट्टा, मसालेदार और वाइन जैसा होता है। सदियों पहले इटली के राजा नेपोलियन के समय में भी इसके प्रमाण मिलते हैं। आज इसकी कीमत करीब 70 हजार रुपए प्रति किलो है। *



एंजाइम्स, बींस के गूदे को पचा लेते हैं और बीजों को फर्मेंट करके उनकी कड़वाहट कम कर देते हैं। बीज डाइजेस्ट न हो पाने के कारण मल के कारण बाहर निकल जाते हैं। फिर इन बीजों को साफ कर सुखाया जाता है। फिर रोस्ट कर कॉफी बनाई जाती है। सिवेट कॉफी, कैरेमल और चॉकलेट फ्लेवर की होती है। यह कॉफी करीब एक लाख रुपए प्रति किलो कीमत में बिकती है।

फिका एल इंजेंटो: ग्वाटेमाला में मिलने वाली यह कॉफी अपनी प्रीमियम क्वालिटी के लिए मशहूर है। इसके लिए पीबेरी कॉफी बींस का उपयोग किया जाता है, जिसकी खेती बहुत सीमित मात्रा में होती है। बींस को नियंत्रित फर्मेंटेशन और प्राकृतिक रूप से धूप में सुखाया जाता है। छोटे-छोटे बैच में हल्का रोस्ट कर

पर हवा में सुखाकर और हल्का रोस्ट करके बनाई जाती है। इस कॉफी का स्वाद हल्का खट्टा, मसालेदार और वाइन जैसा होता है। सदियों पहले इटली के राजा नेपोलियन के समय में भी इसके प्रमाण मिलते हैं। आज इसकी कीमत करीब 70 हजार रुपए प्रति किलो है। *

चिंता
के.पी. सिंह

अब क्यों नहीं दिखती फुदकती-चहकती गौरैया



वातावरण से सारे कोटों को चट कर जाती है। संख्या में हुई भारी कमी: विशेषज्ञों के अध्ययन से पता लगा कि भारत के शहरी क्षेत्रों में गौरैया की संख्या में 60 से 80 फीसदी तक की कमी हो गई है। सबसे ज्यादा यह कमी दिल्ली, बेंगलुरु और मुंबई में देखने को मिली। इसी कारण साल 2012 में दिल्ली सरकार ने गौरैया को राज्य पक्षी घोषित किया। जहां तक इनकी संख्या में लगातार कमी होने की वजहों का सवाल है तो पिछली सदी के 80 और 90 के दशक तथा इस सदी के शुरुआती दशकों में जिस तरह से भारत में शहरीकरण का विस्तार हुआ है और कंकरीट के जंगल बढ़े हैं, उसके चलते गौरैया के आवास को सबसे बड़ी समस्या उठ खड़ी हुई है। इसके बाद हाल के दशकों में बेशुमार मोबाइल टावर से निकलने वाली विकिरणों को भी गौरैया की संख्या में कमी का कारण माना जा रहा है। हालांकि इस संबंध में वैज्ञानिक रूप से पुष्टि नहीं हुई है। इनके अलावा बढ़ता प्रदूषण, कीटनाशकों का अधिक इस्तेमाल भी इनकी घटती संख्या के लिए जिम्मेदार हैं।

लोगों में बढ़ी सजगता: जब से गौरैया दिवस मनाया जाना शुरू हुआ है, आम शहरी लोग गौरैया के महत्व को समझने लगे हैं और उसके संरक्षण के लिए जो कुछ हो सकता है, करने का प्रयास भी करने लगे हैं। आप भी अपनी बालकनी या छत पर कटोरी में अनाज के दाने और पानी की प्याली रख सकते हैं। गार्डन में झुरमुट वाले पौधे लगा सकते हैं। *

हमें जीवनदायी ऑक्सीजन और अनेक उपयोगी वस्तुएं प्रदान करने वाले वन, किसी अनमोल खजाने से कम नहीं हैं। इसलिए हमें इनके संरक्षण के प्रयास करने चाहिए।

प्रकृति का अनमोल खजाना वन



इंकोसिस्टम, जीव जंतु मिट्टी को उपजाऊ बनाए रखता है और वर्षा लाने में मदद करता है, जिससे हमारी खेती अच्छी होती है। इससे खाद्य पदार्थों की आपूर्ति तो होती ही है, कृषि अर्थव्यवस्था को भी बल मिलता है।

हम सभी के लिए आवश्यक: जंगल में लगे घने पेड़-पौधों का संजाल बाद और सूखे जैसी प्राकृतिक आपदाओं से हमारी रक्षा करता है। अनगिनत पशु-पक्षी और कीड़े-मकोड़े जंगलों में ही रहते हैं। ये पशु-पक्षी, पृथ्वी और मानव समाज के लिए बेहद जरूरी और उपयोगी हैं। पेड़ धरती को ठंडा रखने में मदद करते हैं और ग्लोबल वार्मिंग को कम करते हैं।

हम समझें अपना दायित्व: हम सभी की लापरवाही और स्वार्थी स्वभाव के कारण विकास

पर्यटन स्थल
समीर चौधरी

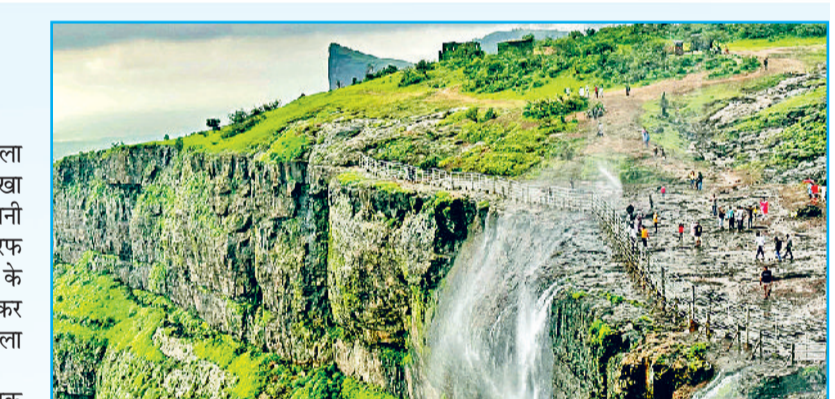
आपने पहाड़ों की ऊंचाई से गिरने वाला वाटरफॉल यानी झरना तो जरूर देखा होगा। लेकिन क्या आपने रिवर्स वाटरफॉल यानी झरने का पानी नीचे की बजाय ऊपर की तरफ जाते हुए देखा है? अगर नहीं तो मानसून के दौरान महाराष्ट्र के कुछ खास स्थलों की यात्रा कर सकते हैं। यहां आपको मंत्रमुग्ध करने वाला नजारा दिख जाएगा।

होता है अनोखा एहसास: रिवर्स झरना एक ऐसा नजारा है, जिसे देखकर लगता है कि एक नई दुनिया आपके सामने खुल गई है। महाराष्ट्र में रिवर्स वाटरफॉल की यह प्राकृतिक घटना, पर्यटकों को आश्चर्य में डाल देती है। इसमें पानी नीचे नहीं गिरता है बल्कि वापस उल्टा पानी में उड़ता है। पानी नीचे गिरने की बजाय हवा के बल से वापस आसमान की तरफ जाने लगता है, धुंध की तरह बिखरता हुआ। एक सामान्य झरना ऐसे दृश्य में बदल जाता है, जो तीव्र, अविश्वसनीय और लगभग जादुई-सा प्रतीत होती है। ऊपर की तरफ का यह नेचुरल स्प्रे, सिनेमाई नजारा उत्पन्न करता है और ऐसा प्रतीत होता है, जैसे प्रकृति गुरुत्वाकर्षण के नियमों को बदल रही है। इस अद्भुत नजारे के दीदार के साथ-साथ आस-पास की सुंदर जगहों की सैर और स्थानीय भोजन का स्वाद आपकी यात्रा को और यादगार बना देगा।

कुछ दिनों तक दिखाता है: रिवर्स वाटरफॉल का यह अनोखा नजारा मानसून के कुछ खास दिनों में ही देखने को मिलता है, जब हवाएं शक्तिशाली होती हैं और पानी को नीचे की बजाय ऊपर की तरफ धकेलती हैं। यह रिवर्स वाटरफॉल अमूमन जून से अगस्त के बीच में देखने को मिलते हैं, जब मानसून की हवाएं सबसे शक्तिशाली होती हैं। अब आपको चार ऐसी जगहों के बारे में बताते हैं, जहां इस प्राकृतिक नजारे का अनुभव किया जा सकता है।

पश्चिमी घाट में स्थित नानेघाट: नानेघाट पास (नानेघाट दर्रा), जुन्नार के निकट पश्चिमी घाटों में स्थित है और मानसून के दिनों में रिवर्स वाटरफॉल का अद्भुत नजारा प्रस्तुत करता है। नानेघाट से निकटतम रेलवे स्टेशन कल्याण जंक्शन है, जहां से आप टैक्सी या बस से जुन्नार जा सकते हैं और फिर नानेघाट की तरफ बढ़ सकते हैं। अगर सड़क की बात करें तो अनेक मार्गों से यह बहुत अच्छी तरह से जुड़ा हुआ है। पुणे से आप बस या कैब से जुन्नार पहुंच सकते हैं। यह दूरी लगभग 95 किमी. है। मुंबई से जाना चाहते हैं तो मुंबई-नासिक हाईवे (एनएच-3) या मुंबई-आगरा हाईवे (एनएच-61) पर सफर किया जा सकता है।

सघन घाटी में स्थित समराद गांव: गजब की सघन घाटी में समुद्र की सतह से 2000 फीट की ऊंचाई पर स्थित समराद गांव भी मानसून में उल्टे



आपको रोमांच से भर देगा रिवर्स वाटरफॉल का नजारा

किसी पहाड़ की ऊंचाई से गिरता हुआ झरना बहुत ही मनोरम लगता है। लेकिन अगर आप उल्टे झरने का नजारा देखना चाहते हैं तो मानसून के दौरान महाराष्ट्र के कुछ खास स्थलों की यात्रा कर सकते हैं।



झरने का ऐसा अनुभव कराता है, जिसे कभी भुलाया नहीं जा सकता। इस गांव तक पहुंचने के लिए आप मुंबई या पुणे से सड़क मार्ग का उपयोग कर सकते हैं। दोनों जगहों से यह लगभग चार से पांच घंटे की ड्राइव के फासले पर है। पूरी सड़क यात्रा के दौरान भी सुंदर नजारों वाले दृश्य आप देख सकते हैं।

हरी-भरी पहाड़ियों में स्थित कवलशेत पाईंट: कवलशेत पाईंट, अंबोली की हरी-भरी

पहाड़ियों में स्थित है, जो गहरी वादियों और अनेक छोटे-छोटे झरनों से घिरा हुआ है। यह पाईंट मानसून के दौरान विशेष रूप से जादुई बन जाता है, जब तेज हवाएं नीचे गिरते पानी को ऊपर उठाने लगती हैं। कवलशेत पाईंट पहुंचने के लिए मुंबई-गोवा हाईवे पर सावंत वादी की तरफ यात्रा करें। वहां से अंबोली की तरफ चलना होगा, जो कि लगभग 30 किमी. की दूरी पर स्थित है। अंबोली टाउन से कवलशेत पाईंट पास में ही है।

हनुमान जी की जन्मस्थली अंजनेरी: नासिक से मात्र 20 किमी. की दूरी पर स्थित अंजनेरी में भी रिवर्स वाटरफॉल का शानदार नजारा देखने को मिलता है। अंजनेरी का बहुत अधिक धार्मिक व ऐतिहासिक महत्व भी है क्योंकि मान्यता है कि यह भगवान श्री हनुमान जी की जन्मस्थली है और इस जगह का नाम उनकी मां अंजनेरी के नाम पर पड़ा है।

अंजनेरी पहुंचने के लिए यहां से निकटतम रेलवे स्टेशन नासिक है, जहां से इस गांव के लिए टैक्सी ले सकते हैं। अगर सड़क से जाना है तो कैब या बस से नासिक रोड से त्र्यंबकेश्वर की तरफ चलें और फिर त्र्यंबकेश्वर-अंजनेरी सड़क पर यात्रा करनी होगी। *

इन बातों का रखें ध्यान

- अगर कुछ महीने बाद आने वाले मानसून के दौरान आप रिवर्स वाटरफॉल देखने प्लानिंग बना रहे हैं तो कुछ बातों का अवश्य ध्यान रखें-
- उचित प्रकार के जूते-कपड़े लेकर जाएं क्योंकि मानसून में यहां के रास्ते फिसलन भरे हो सकते हैं।
- निर्धारित स्टू पर ही यात्रा करें। जानें से पूर्व मौसम की जानकारी हासिल कर लें।
- अपने साथ पीने का पानी, सूखे स्नैक्स और बैस्किंग फुड्स एड फिट रखें।
- स्थानीय गाइड की मदद ले सकते हैं। वे सही जानकारी देंगे और सुरक्षित अनुभव सुनिश्चित करेंगे।