

# हरिभूमि मिवानी-दादरी मूमि

रोहताक, रविवार 22 मार्च 2026

11 टोल फ्री व सर्विस रोड का मुद्दा गुजराग महापंचायत ...



12 हिंदुओं ने की मंदिरों में मां दुर्गा की आरती तो मुस्लिमों ...



अब देहात और कस्बों पर भी पड़ने लगा इजराइल, अमेरिका- ईरान जंग का असर

## लोगों का गैस ने निकाला दम, 26 दिन पहले बुक करवाया-फिर भी सिलेंडर पड़ गए कम

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बवानीखेड़ा



### 1800 उपभोक्ता पहुंच

शनिवार को गैस एजेंसी में 800 सिलेंडर का स्टॉक पहुंचा, लेकिन बुकिंग वाले 1800 उपभोक्ता पहुंच गए। ऐसे में किस तरह से सभी लोगों को गैस सिलेंडर उपलब्ध करवाए जा सकते हैं। पर्याप्त सिलेंडर न मिलने से अनेक उपभोक्ता बिना गैस लिए ही वापस लौट आए। हालांकि गैस एजेंसी मालिक का तर्क है कि गैस सिलेंडर पहले की तरह पहुंच रहे हैं। शनिवार सुबह पाँच फुटते ही लोगों की भीड़ गैस एजेंसी के बाहर जुड़ने लगी। आठ बजे गैस एजेंसी का कार्यालय खुला तो उस वक्त लोग गैस सिलेंडरों के लिए लाइनों में लगे हुए थे। सिलेंडर लेने वालों की लाइन करीब पौना किलोमीटर दूर तक चली गई। एजेंसी के कारिंदों ने सिलेंडर बांटने शुरू किए। उसके बाद अनेक लोगों को खाली हाथ लौटना पड़ा।

### चार गुणा बढ़ी बुकिंग

एजेंसी संचालकों की बात पर यकीन किया जाए तो अब गैस सिलेंडरों की बुकिंग चार गुणा बढ़ गई। पहले एक दिन में करीब चार सौ से पाँच सौ तक लोग सिलेंडरों की बुकिंग करते थे, लेकिन अब बुकिंग करने वालों की संख्या तीन से चार गुणा बढ़ गई है। अब रोजाना 18 सौ से लेकर 19 सौ तक लोग सिलेंडर बुक करवा रहे हैं। इतने लोगों को एक दिन में गैस उपलब्ध करवाना बेहद कठिन है। दूसरा इसका यह भी पहलू है कि अनेक उपभोक्ता ऐसे हैं जो पहले कुछ ही देर में स्टॉक खतम हो गया। उसके बाद अनेक लोगों को खाली हाथ लौटना पड़ा।

## प्रशासन की टीम ने एजेंसियों में जांची गैस सिलेंडरों की स्थिति

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ चरखी दादरी

जिला उपायुक्त डॉ मुनीश नागपाल द्वारा जिला की सभी आठ एजेंसियों पर निगरानी के लिए नियुक्त अधिकारियों की टीम ने गैस सिलेंडरों की स्थिति का जायजा लिया। उपायुक्त के निर्देश पर लगातार निगरानी जारी रहेगी इसको लेकर उपायुक्त ने कहा कि जिला में गैस सिलेंडरों की कोई कमी नहीं है। सभी उपभोक्ताओं को निर्धारित अवधि के उपरांत आसानी से सिलेंडर मिल रहे हैं। साथ ही घर पर भी सिलेंडर की डिलीवरी की जा रही है। उन्होंने कहा कि



अफवाहों के चलते किसी को भी घराने की आवश्यकता नहीं है। दादरी जिला में रसोई गैस सिलेंडर का पर्याप्त

स्टॉक है। किसी भी सूरत में कालाबाजारी नहीं होने दी जाएगी। एजेंसी संचालक बेवजह लोगों को

परेशान ना करें। अधिकारी पूरी तरह से सतर्क हैं और लगातार निगरानी की जा रही है।

चरखीदादरी। गैस की किल्लत होने पर शनिवार को स्थिति की जांच करती प्रशासन की टीम। फोटो: हरिभूमि

मिवानी में 10 दिनों से जल संकट, मची त्राहि-त्राहि

भिवानी। शहर में पिछले 10 दिनों से पीने के पानी की गंभीर समस्या बनी हुई है, जिससे आम जनता को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। शहर की प्रमुख कॉलोनिंग रामनगर, चिरंजीव कॉलोनी और रूदा कॉलोनी सहित कई क्षेत्रों में लोग बूंद-बूंद पानी के लिए तरस रहे हैं। स्थिति इतनी खराब हो चुकी है कि पूरे शहर में त्राहि-त्राहि मची हुई है। महिलाएं, बुजुर्ग और छोटे बच्चे इस समस्या से सबसे ज्यादा प्रभावित हो रहे हैं। लोगों को पीने के पानी के लिए दूर-दूर तक भटकना पड़ रहा है। पब्लिक हेल्थ विभाग की कार्यप्रणाली पर भी सवाल खड़े हो रहे हैं। स्थानीय लोगों का आरोप है कि विभाग के अधिकारी फोन तक उठाना जरूरी नहीं समझ रहे, जिससे जनता में भारी आक्रोश है। इस मुद्दे पर प्रतिक्रिया देते हुए बसपा नेता पवन ठाकुर ने कहा कि सरकार जनता को मूलभूत सुविधाएं देने में पूरी तरह विफल साबित हो रही है। उन्होंने प्रशासन से मांग की है कि जल्द से जल्द पानी की सप्लाई बहाल की जाए और लापरवाह अधिकारियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाए। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि समस्या का समाधान जल्द नहीं किया गया, तो जनता के साथ मिलकर बड़ा जन आंदोलन किया जाएगा।

स्थानीय लोगों का आरोप है कि अधिकारी फोन ही नहीं उठाते

अब 25 मार्च को होगा हड़ोदा गांव में रात्रि ठहराव कार्यक्रम चरखी दादरी। मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी के निर्देशों पर उपायुक्त मुनीश नागपाल और पुलिस अधीक्षक अर्ध बर्मा सहित प्रशासनिक अधिकारी बुधवार 25 मार्च को हड़ोदा गांव के ग्राम सचिवालय परिसर में रात्रि ठहराव करेंगे। इस दौरान गांव की समस्याओं को सुना जाएगा और उनका समाधान भी किया जाएगा। साथ ही गांव के विकास को लेकर लोगों के सुझाव भी लिए जाएंगे।

### स्वर्ण संक्षेप

#### गांजे के साथ आरोपी को किया गिरफ्तार

भिवानी। सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी की टीम ने गांजा बेचने के आरोप में एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी के उप निरीक्षक अजय की टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि एक व्यक्ति पिट्टू बैग में गांजा लेकर पैदल भिवानी की तरफ आ रहा है। पुलिस टीम तुरंत निनाग बाईपास, भिवानी-रोहताक रोड पर पहुंची। जब एकसंदिग्ध व्यक्ति पिट्टू बैग के साथ पैदल आता दिखाई दिया, तो पुलिस टीम ने उसे काबू कर तलाशी ली। तलाशी के दौरान उसके बैग से 1 किलो 106 ग्राम गांजा बरामद किया गया। आरोपी की पहचान सुभाष चंद्र पुत्र मालाराम निवासी शिव कॉलोनी, भिवानी के रूप में हुई है।

#### दो गांवों को वितरित किए पेयजल आपूर्ति के टैंकर

बाढ़ड़ा। पंचायत समिति चैयर्पर्सन दर्शना देवी डालावास ने पंचायत समिति कोटे से सार्वजनिक कामकाज व स्वच्छ पेयजल आपूर्ति में प्रयोजन करने के लिए गांव लाड व मांडी पिरानू को पेयजल टैंकर वितरित करते हुए पंचायत प्रतिनिधियों को सौंपे तथा जल्द और टैंकर भेजने की घोषणा की। पंचायत समिति चैयर्पर्सन दर्शना आनंद डालावास ने कहा कि केन्द्र व प्रदेश सरकार हर गांव, वार्ड व घर तक स्वच्छ पेयजल पहुंचाने के लिए कटिबद्ध है।



भिवानी। अतिथियों से पदक प्राप्त करती दयावंती।

## संडवा की बहू दयावंती ने राष्ट्रीय पैरा एथलेटिक्स में जीता स्वर्ण

वहीं शॉटपुट में सिल्वर मेडल प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ तोशाम

भुवनेश्वर में आयोजित 24वीं राष्ट्रीय पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप में गांव संडवा की बहू ने डिस्कस थ्रो (27.73 मीटर) में स्वर्ण पदक जीता है। वहीं शॉटपुट में सिल्वर मेडल प्राप्त किया। वहीं दयावंती ने गत 11 से 13 मार्च तक नई दिल्ली में हुई वर्ल्ड पैरा एथलेटिक्स ग्रैंड फिक्स में डिस्कस थ्रो में गोल्ड व शॉटपुट में सिल्वर मेडल प्राप्त किया था। दयावंती ने ओडिशा की राजधानी भुवनेश्वर में हुई 24वीं नेशनल पैरा एथलेटिक्स चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता है। उन्होंने डिस्कस थ्रो स्पर्धा में

उपलब्धि हासिल कर प्रदेश का नाम रोशन किया। चैंपियनशिप 17 से 21 मार्च तक हुई थी। दयावंती ने अपनी तकनीक एवं गंज जताते हुए उन्हें बधाई दी है। दयावंती ने नाम किया।

### क्षेत्र के लोगों ने दी बधाई

दयावंती ने सीमित संसाधनों और कठिन परिस्थितियों के बावजूद अपनी मेहनत और लगन से मुकाम हासिल किया। दयावंती की उपलब्धि से क्षेत्र में खुशी है। गांव व क्षेत्र के लोगों ने उनकी सफलता पर गर्व जताते हुए उन्हें बधाई दी है। दयावंती ने अपने परिवार नहीं, बल्कि पूरे भिवानी जिले का नाम रोशन किया है। दयावंती की जीत से क्षेत्र के युवाओं को प्रेरणा मिलेगी कि मेहनत एवं समर्पण से लक्ष्य को हासिल किया जा सकता है।

## अपहरण मामले के तीन आरोपियों को मेजा जेल बदमाशों ने व्यापारी और उसके चालक को अगवा कर मांगी थी 25 लाख की फिरोती

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ लोहारू

बीते दिवस लोहारू डिटेक्टिव पुलिस टीम द्वारा व्यापारी और उसके चालक को अगवा कर फिरोती मांगने के तीनों आरोपियों को पुलिस ने एक दिन के रिमांड के बाद न्यायालय में पेश किया तथा न्यायालय ने तीनों आरोपियों को जिला जेल भिवानी भेजने के आदेश दे दिए। एक दिन के पुलिस रिमांड के दौरान तीनों आरोपियों से गहन पूछताछ की गई।

बता दें कि बीते दिवस लोहारू डिटेक्टिव स्टाफ एसआई विनोद कुमार की टीम ने ओवरब्रिज के पास फॉर्च्यूनर कार और सवार तीन युवकों को काबू करने में

### दोस्त की आर्थिक मदद करने के लिए की वारदात

पुलिस से मिली जानकारी के तीनों आरोपियों ने पूछताछ में स्वीकार किया कि उन्होंने अपने दोस्त लक्ष्य आर्थिक मदद करने के लिए उक्त घटना को अंजाम दिया था। उनका दोस्त लक्ष्य ऑनलाइन गेमिंग में 25 लाख रुपये की बड़ी रकम हार गया था। जिन्होंने जोश में आकर उक्त घटना को अंजाम दे डाला। आरोपियों ने वारदात में प्रयुक्त हथियार व कारतूस जिला रेवाड़ी से खरीदना स्वीकार किया है।

सफलता हासिल की थी तथा आरोपियों ने फॉर्च्यूनर में सवार राजस्थान के भोजासर निवासी फर्नीचर व्यापारी सुरेंद्र व उसके चालक महिपाल को पिस्तौल की नोक पर अपहरण कर लिया था। अपहरण के बाद तीनों ने 25 लाख रुपये की फिरोती भी मांगी थी। तीनों आरोपियों को पुलिस ने एक दिन के रिमांड पर लिया था और रिमांड के दौरान

दादरी जिला निवासी तीनों आरोपी नितिन उर्फ धोलिया, रोहित व कृष के कब्जे से एक अवैध पिस्तौल, मैगजीन और तीन जिंदा कारतूस सहित नकदी भी बरामद की है। तीनों आरोपियों को एक दिन के रिमांड के बाद न्यायालय में पेश किया तथा तीनों आरोपियों को पुलिस ने एक दिन के रिमांड पर लिया था और रिमांड के दौरान

## राजकीय उच्च विद्यालय नूनसर ने जीता मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्यीकरण पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गिवाणी

अक्सर कहा जाता है कि अगर इरादे नेक हो और टीम वर्क मजबूत हो तो संसाधन कभी रास्ते की बाधा नहीं बनते। इसी कवहावत को चरितार्थ कर दिखाया है बहल ब्लॉक के राजकीय उच्च विद्यालय नूनसर ने।

सत्र 2025-26 के प्रतिष्ठित सीएम ब्यूटीफिकेशन अवॉर्ड (मुख्यमंत्री स्कूल सौंदर्यीकरण पुरस्कार) में इस विद्यालय ने पूरे भिवानी जिले में प्रथम स्थान प्राप्त कर एक नया कीर्तिमान स्थापित किया है। यह उपलब्धि इसलिए भी

बहल ब्लॉक के किसी विद्यालय में जिला स्तर पर पहली बार पाया सर्वोच्च स्थान

खास है क्योंकि यह पहली बार हुआ है कि बहल ब्लॉक के किसी स्कूल ने जिला स्तर पर सर्वोच्च स्थान हासिल किया है। नूनसर जैसे ग्रामीण क्षेत्र के स्कूल का पूरे जिले में अव्वल आना शिक्षा विभाग और स्थानीय समुदाय के लिए गौरव का विषय है। इस चयन प्रक्रिया की सबसे बड़ी विशेषता इसकी पारदर्शिता रही।

स्वयं भिवानी के अतिरिक्त उपायुक्त दीपक बालूवाल कारवां ने व्यक्तिगत रूप से सभी स्कूलों का दौरा किया। उन्होंने सुनिश्चित किया कि परिणाम पूरी तरह निष्पक्ष हों और किसी भी प्रकार की धांधली की गुंजाइश न रहे। यह इस बात का प्रमाण है कि नूनसर स्कूल की जीत कागजों पर नहीं, बल्कि धरातल पर की गई मेहनत का परिणाम है। स्कूल को नंबर वन बनाने के पीछे एक लंबी चेकलिस्ट और कड़ी मेहनत थी। प्रशासन द्वारा स्कूल की कार्यप्रणाली के हर पहलू को बारीकी से जांचा गया।

## पीडित निवेशक जमापूंजी वापस दिलवाने को लेकर कल करेंगे प्रदर्शन

भिवानी। ठगी पीडित जमाकर्ता परिवार (तपजप) संगठन के बैनर तले चोट फंड कंपनियों के पीडित निवेशकों की बैठक शनिवार को रोहताक गेट स्थित पीएसीएल कार्यालय में हुई बैठक में मुख्य वक्ता के तौर पर तपजप के प्रदेश अध्यक्ष

रामजस पहुंचे तथा अध्यक्षता तपजप के जिला अध्यक्ष रमेश तंवर ने की। तंवर ने बताया कि अपनी जमापूंजी वापस दिलवाने की मांग को लेकर राष्ट्रीय स्तर पर 23 मार्च को प्रदर्शन कर सांसदों को ज्ञापन सौंपे जाएंगे।

भिवानी में भी चोट फंड पीडित निवेशक प्रदर्शन कर सांसद धर्मवीर सुबह 11 बजे पीडित निवेशक सुबह 11 बजे चौधरी सुरेंद्र सिंह मैमोरियल पार्क में एकत्रित होंगे। उन्होंने कहा कि पीडित निवेशकों को जमापूंजी वापस दिलवाने के लिए एक्ट-2019 के तहत प्रत्येक जिला मुख्यालय पर कार्यालय खोला जाये, जिसके तहत 180 दिनों में जमापूंजी वापस दिलवाने का प्रावधान था।

## विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि ने सुनीं लोगों की शिकायतें खुले दरबार में छाई रही किसानों की समस्याएं

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बवानीखेड़ा

शनिवार को बवानीखेड़ा के लोकनिर्माण विभाग के विश्राम गृह में विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि ने लोगों की समस्याओं के निराकरण के लिए खुले दरबार का आयोजन किया। इस दौरान सबसे ज्यादा किसानों के खेतों में कबाड़ फसलों का मुआवजा, पानी की निकासी का स्थाई समाधान करवाने से संबंधित समस्याएं आईं।

सुबह दस बजे विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि विश्राम गृह पहुंचे और वहां पर लोगों की समस्याएं



सुनने लगे। इस दौरान बवानीखेड़ा व आसपास के किसानों ने बताया कि अगस्त व सितम्बर माह में तेज

### अखिल भारतीय किसान सभा ने सौंपा मांगपत्र

किसानों की मांगों को लेकर अखिल भारतीय किसान सभा के सदस्यों ने हाल ही में हुई बेमौसमी की बारिश से बर्बाद फसलों के मुआवजे के लिए क्षतिपूर्ति पोर्टल खुलवाने, बेमौसमी बारिश से हुए नुकसान का मुआवजा स्पेशल गिरदावरी, ऑनलाइन पंजीकरण करने व गेहू की खरीद के ऊपर जो केंडीशन सरकार द्वारा लगाई गई है उनको हटाने व गेहू व सरसो की खरीद को शुलभ शोचालय बनाने, उज्जान, वारदाना की समुचित व्यवस्था करने के लिए तहसील कमेटी बवानीखेड़ा में विधायक को ज्ञापन दिया। किसानों ने बताया कि जो सरकार ने सरकारी खरीद की शर्त लगाई है। उनको पूरा करना बेहद कठिन है। जिसके चलते किसानों को फसल बेचने में काफी परेशानी उठानी पड़ेगी। ज्ञापन के माध्यम से इन शर्तों में ढिल दिलाए जाने की मांग की। ज्ञापन देने वालों में तहसील प्रधान कामरेड राजेश कूण्ड सचिव रामअवतार भाकर रामधारी यादव, रमेश चन्द्र गोयत, अनूप शर्मा, फूल सिंह देशवाल, आजाद दलाल बड़सी सज्जन फौजी सज्जनपुर मास्टर दुहमान रोहिला, अशोक सरदाना आदि किसान शामिल हुए।

गई, लेकिन आज तक न तो उनका मुआवजा मिला और न ही ओर कोई सहायता मिल पाई। जिससे किसानों

में रोष है। विधायक ने तुरंत संबंधित विभाग के अधिकारियों से मुआवजा दिलाए जाने के निर्देश दिए।

## बारिश के पानी से 500 करोड़ का नुकसान, न मुआवजा मिला और न ही आर्थिक मदद

बीते वर्ष अगस्त-सितम्बर में तेज बारिश व जलभराव से कई गांवों के खेतों में जमा हो गया था बारिश का पानी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बवानीखेड़ा

भले ही सरकार किसानों की प्राकृतिक आपदा के वक्त आर्थिक मदद करने के कितने भी लंबे चौड़े दावे करती हो, लेकिन हकीकत कोसों परे है। बीते वर्ष अगस्त सितम्बर माह में तेज बारिश व जलभराव से बवानीखेड़ा हलके के करीब एक दर्जन गांवों के खेतों में जलभराव बना था। बारिश के पानी से फसलें तबाह हो गई थी। कुछ

### बीमा कराने का भी नहीं हुआ कोई फायदा

गांव के किसानों ने बताया कि उन्होंने किसान क्रेडिट कार्ड बनवाया हुआ है। जिसके चलते बैंक ने किसी एजेंसी से उनकी फसलों का बीमा करवा दिया था। बीमों की राशि का प्रीमियम भी कट गया, लेकिन आज तक उनकी बीमा कम्पनी की तरफ से भी कोई मुआवजा या सहकार राशि मिल पाई है।

गांवों में बर्बाद फसलों का मुआवजा मिला, लेकिन तीन से चार गांव ऐसे हैं, जिन्हें अभी भी मुआवजे के नाम पर फुटी कौड़ी तक नहीं मिल पाई है। बारिश के पानी का सबसे ज्यादा नुकसान गांव लोहारी जाटू के किसानों को हुआ था। वहां पर करीब तीन हजार एकड़ भूमि जलमग्न हुई, जिसका पानी अभी भी निकाला जा रहा है। लोहारी जाटू गांव के किसानों की खरीफ की

फसल तो पूरी तरह से तबाह हो गई थी, लेकिन आधे से ज्यादा रकबों में रबी फसल की भी बिजाई नहीं हो पाई है। अकेले जाटू लोहारी गांव के किसानों को दोनों फसलों का मिलाकर करीब 500 करोड़ रुपये से ज्यादा का नुकसान हुआ है। इस बारे में किसानों ने सरकार के समक्ष अपना दुखड़ा रौया, लेकिन अभी तक उनको मुआवजे के नाम पर फुटी कौड़ी तक नहीं मिल पाई है।

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

**निवेश मंत्रा**  
**बिजनेस डेस्क**

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



**मध्य पूर्व संकट के बीच ऐसे बनाएं निवेश की रणनीति**

**ईरान-इजरायल संघर्ष से वैश्विक बाजार अस्थिर हुए**

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

## अस्थिर बाजार में कहां लगाएं पैसा

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

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

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

**अलर्ट**

**बिजनेस डेस्क**

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

### वैल्यूएशन क्यों हैं आकर्षक

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

### लंपसम निवेश सही फैसला?

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

### बैलेन्स अप्रोच अपनाएं

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

### किन फंड्स में करें निवेश

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

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

## सुझाव

**बिजनेस डेस्क**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## अगर तेल के दाम ऊंचे रहे तो?

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

## रणनीतिक धैर्य ही असली कुंजी

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

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

**छोटे बदलाव और अनुशासन पा सकते हैं फाइनेंशियल संतुलन**

**समझदारी**  
**बिजनेस डेस्क**  
**खर्चों को कंट्रोल करें**

कभी न कभी हर व्यक्ति ऐसी स्थिति का सामना करता है, जब अचानक खर्च बढ़ जाते हैं या आमदनी कम हो जाती है। ऐसे समय पास कोई रिजर्व है जैसे पढ़ाना, लिखना, डिजाइनिंग या कोई अन्य हुनर—तो उसे अतिरिक्त आमदनी के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। प्रीप्लान्ड काम, पार्ट-टाइम जॉब या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के जरिए अतिरिक्त आय के मौके तलाशें जा सकते हैं। इससे न केवल आर्थिक दबाव कम होता है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

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

## जरूरी और गैर-जरूरी खर्च समझें

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

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

**नियमित समीक्षा जरूरी**  
एक और महत्वपूर्ण बात है नियमित समीक्षा। आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिए लगातार नजर रखना जरूरी है। हर हफ्ते या महीने अपने खर्च और आमदनी की समीक्षा करें। देखें कि कहां सुधार की जरूरत है और क्या बदलाव किए जा सकते हैं। यह आदत आपको भविष्य में भी वित्तीय अनुशासन बनाए रखने में मदद करेगी। ध्यान रखें कि कोई भी आर्थिक स्थिति एक दिन में नहीं बदलती। जैसे समस्याएं धीरे-धीरे आती हैं, वैसे ही समाधान भी समय लेते हैं। इसलिए धैर्य रखना बेहद जरूरी है। छोटे-छोटे कदम ही बड़े बदलाव की ओर ले जाते हैं।

## कुछ न कुछ बचत करें

हर बार जब आप एक गैर-जरूरी खर्च कम करते हैं या थोड़ी अतिरिक्त बचत करते हैं, तो आप अपने लक्ष्य के करीब पहुंचते हैं। आर्थिक उतार-चढ़ाव जीवन का हिस्सा हैं। फर्क सिर्फ इतना होता है कि कौन इन परिस्थितियों में हारता है और कौन समझदारी से काम लेता है। अगर आप सही सोच, अनुशासन और निरंतर प्रयास बनाए रखते हैं, तो किसी भी वित्तीय संकट से बाहर निकलना संभव है।

## मुश्किल समय में फाइनेंशियल मंत्र

- पहले स्थिति स्पष्ट करें: खर्च और आमदनी का स्पष्ट हिसाब रखें
- कटौती करें: गैर-जरूरी खर्चों को तुरंत रोकें
- आमदनी बढ़ाएं: छोटे-छोटे साइड इनकम ऑप्शन अपनाएं
- इमरजेंसी फंड बनाएं: 3-6 महीने का खर्च अलग रखें
- नियमित समीक्षा: हर हफ्ते बजट पर नजर रखें
- धैर्य रखें: धीरे-धीरे ही स्थिरता वापस आती है

## समझदारी से कदम उठाएं

जब हर खर्च भारी लगने लगे, तब घबराने के बजाय समझदारी से कदम उठाना ही सबसे बड़ा समाधान है। सही योजना, छोटे बदलाव और निरंतर प्रयास से आप न सिर्फ इंसान बनकर बल्कि फाइनेंशियल फ्री हो सकते हैं। बल्कि भविष्य के लिए खुद को और मजबूत भी बना सकते हैं।

# पैसा बचाने से लेकर निवेश तक, अपनाएं ये स्मार्ट स्टेप्स

- बचत बनाएं और खर्च नियंत्रित करें**  
हर महीने अपनी आय और खर्च का हिसाब रखें। इसके लिए आप 50-30-20 नियम अपना सकते हैं। इसमें 50% जरूरी खर्च (राशन, किराया, बिल), 30% इच्छाएं और 20% बचत और निवेश के लिए रख सकते हैं। यह तरीका आपको अनुशासित बनाता है और धीरे-धीरे आपकी बचत बढ़ने लगती है।
- एसआईपी से निवेश की शुरुआत करें**  
सिस्टमेटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी हर महीने एक निश्चित राशि म्यूचुअल फंड में निवेश करना। यह निवेश का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। कोशिश करें कि सैलरी आते ही एसआईपी ऑटोमेटिक चला जाए।
- लंबी अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चुनें**  
एसआईपी के साथ-साथ लंबी अवधि के निवेश भी जरूरी हैं। इसके लिए आप पब्लिक प्रोविडेंट फंड, कर्मचारी भविष्य निधि और नेशनल पेंशन सिस्टम जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं। ये योजनाएं आपको अपने निवेश को सुरक्षित रखने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।

जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं। ये योजनाएं आपको रिटायरमेंट के लिए एक मजबूत फंड बनाने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।

## 5. सिर्फ एफडी पर निर्भर न रहें

फिक्स्ड डिपॉजिट यानी एफडी सुरक्षित जरूर है, लेकिन महंगाई को मात देने के लिए यह पर्याप्त नहीं है। इसलिए अपने पोर्टफोलियो में इक्विटी म्यूचुअल फंड और इंडेक्स फंड भी शामिल करें। इससे आपकी लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न मिलने की संभावना बढ़ती है।

## 6. कर्ज को प्राथमिकता से खत्म करें

अगर आपके ऊपर कोई लोन या क्रेडिट कार्ड का बकाया है, तो उसे जल्द से जल्द खत्म करने की कोशिश करें। कर्ज पर दिया जाने वाला ब्याज आपकी बचत को कम करता है। कर्ज से मुक्ति एक तरह की "गारंटीड बचत" होती है, क्योंकि इससे आपका पैसा बेवजह खर्च होने से बचता है।

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

## फ्लेक्सिकैप और मल्टीकैप फंड

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, वित्त वर्ष 27 के लिए फ्लेक्सिकैप और मल्टीकैप फंड सबसे मजबूत आधार साबित हो सकते हैं। इन फंड्स की खासियत यह है कि फंड मैनेजर बाजार की स्थिति के हिसाब से लाज, मिड और स्मॉल-कैप स्टॉक्स में निवेश का अनुपात बदल सकते हैं। इसका फायदा यह होता है कि जब बाजार में किसी एक सेगमेंट में गिरावट आती है, तो दूसरा सेगमेंट पोर्टफोलियो को संतुलित रखता है। विशेषज्ञों का मानना है कि पोर्टफोलियो का बड़ा हिस्सा लाज-कैप और एसेट फंड्स में होना चाहिए, क्योंकि ये अपेक्षकृत स्थिर और कम जोखिम वाले होते हैं।

## मिड और स्मॉल-कैप में क्यों जरूरी है सतर्कता

हालांकि मिड और स्मॉल-कैप सेगमेंट में रिटर्न की संभावनाएं ज्यादा होती हैं, लेकिन जोखिम भी उतना ही अधिक होता है। हाल के समय में इन सेगमेंट्स में तेज उतार-चढ़ाव देखने को मिला है। एक्सपर्ट्स की सलाह है कि इन फंड्स में सीमित निवेश करें। लंबी अवधि (5 साल या उससे ज्यादा) का नजरिया रखें। एकमुश्त बड़ी राशि लगाने से बचें। यानी "हाई रिटर्न" के लालच में जोखिम को नजरअंदाज करना नुकसानदायक हो सकता है।

## गोल्ड और सिल्वर ईटीएफ

वैश्विक अनिश्चितताओं जैसे युद्ध, महंगाई या आर्थिक संकट के दौर में सोना हमेशा एक सुरक्षित निवेश माना गया है। सोना पोर्टफोलियो को स्थिरता देता है, जबकि चांदी में ग्रेड की संभावना अधिक होती है। एक्सपर्ट्स का सुझाव है कि कुल पोर्टफोलियो का करीब 10% हिस्सा गोल्ड या सिल्वर ईटीएफ में जरूर होना चाहिए।



## हाइब्रिड और मल्टी-एसेट फंड

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

## कैसे बनाएं स्मार्ट पोर्टफोलियो?

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

## निवेशकों के लिए जरूरी सीख

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

## मल्टी-एसेट मंत्र

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

## तय करें

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

## तय न करें

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

## संतुलन ही सफलता है।

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

## सामाजिक संगठनों ने चलाया जनसम्पर्क अभियान

# टोल फ्री व सर्विस रोड का मुद्दा गूजेगा महापंचायत में



मिवानी। 22 मार्च को होने वाली महापंचायत को लेकर जनसम्पर्क अभियान चलाते हुए।

फोटो : हरिभूमि

महापंचायत में शामिल होने का न्योता दिया। प्रदेशाध्यक्ष राजेश सिंघु ने बताया कि महापंचायत में आसपास के अनेक सामाजिक संगठनों से पहुंचने का आहवान किया है। ताकि लोगों की संख्या के लिहाज से महापंचायत ऐतिहासिक हो सके।

इस महापंचायत में बवानीखेड़ा के अलावा दस किलोमीटर के दायरे में रहने वाले लोगों के आधार कार्ड के साथ मिलकर करबे में जनसम्पर्क अभियान चलाया। लोगों को शनिवार को टोल पर होने वाली

### दस किलोमीटर के दायरे में रहने वाले लोगों के वाहनों का टोल टैक्स होता है फ्री

लोगों से बातचीत करते हुए मोर्चा के प्रदेशाध्यक्ष राजेश सिंघु ने बताया कि कायदे से बवानीखेड़ा कस्बा तथा आसपास के दस किलोमीटर के दायरे में रहने वाले लोगों का टोल टैक्स फ्री होता है। इसका उदाहरण आसपास के दूसरे टोल प्लाजाओं पर जाकर देखा व तस्वीरी की जा सकती है, लेकिन हैरानी की बात यह है कि यहां पर आसपास गांव के लोगों का तो टोल फ्री करना दूर की बात रही। यहां पर तो बवानीखेड़ा के वाहन चालकों का भी टोल वसूला जा रहा है।

उसी महापंचायत में लोगों से सलाह करके आगे का फैसला लिया जाएगा। इस दौरान अधिवक्ता रामकिशन काजल ने कहा कि उनकी लड़ाई जनहित के मुद्दों को लेकर है। अगर उनको इस

### ये रहे मौजूद

इस मौके पर टैक्सी यूनियन के संयोजक जोगेंद्र शर्मा व सतबीर काजल, राजेश पाराशर, रिकू, राजेश मास्टर, जोगेंद्र गुलाटी, मुकेश, धर्मा, नरेंद्र तंवर, सुरेश विद्यान, नेपाल तंवर, भरत शर्मा, रणबीर, ईश्वर काजल, रामकिशन काजल, बलराज सुनसुजा, जगदीश तंवर व बनवारी नायक आदि मौजूद थे।

मामले को लेकर अदालत का दरवाजा भी खटखटाना पड़े तो वे पीछे नहीं हटेंगे।

बवानीखेड़ा के वाहन चालकों से वसूला जा रहा है टोल

मांग पूरी नहीं हुई तो आंदोलन का होगा ऐलान

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ मिवानी

बवानीखेड़ा की सुंदर नहर के समीप स्थापित किए गए टोल प्लाजा फ्री करवाने को लेकर बवानीखेड़ा व आसपास इलाके के लोग बिफरने लगे हैं टोल फ्री करवाने की मांग को लेकर 22 मार्च को टोल प्लाजा के समीप विभिन्न सामाजिक संगठनों की महापंचायत बुलाई है। इस महापंचायत में टोल के दस किलोमीटर के दायरे में रहने वाले लोगों का आधार कार्ड के आधार पर टोल फ्री करवाए जाने की मांग की जाएगी। साथ ही बवानीखेड़ा व जाटू लोहारी में बाईपास के साथ साथ सर्विस रोड के निर्माण को लेकर जोर शोर से मांग की जाएगी।

इसी महापंचायत को लेकर शनिवार को हरियाणा जागृति मोर्चा के अध्यक्ष राजेश सिंघु ने अन्य सामाजिक संगठनों के साथ मिलकर करबे में जनसम्पर्क अभियान चलाया। लोगों को शनिवार को टोल पर होने वाली



चरखी दादरी। पौधरोपण करते धर्मसेना के पदाधिकारी।

फोटो : हरिभूमि

## अंतरराष्ट्रीय वन दिवस पर पौधरोपण के साथ पर्यावरण संरक्षण का लिया संकल्प

### पेड़-पौधे हमारे अस्तित्व का आधार : बलवान

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ चरखी दादरी

अंतरराष्ट्रीय वन दिवस के उपलक्ष्य में वन विभाग बाढ़ड़ा द्वारा कार्यालय परिसर में शनिवार को पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में गणमान्य नागरिकों और वन विभाग के अधिकारियों ने पर्यावरण की महत्ता को रेखांकित करते हुए बड़ी संख्या में पौधे रोपे। कार्यक्रम में मुख्यतिथि धर्मसेना के प्रदेश अध्यक्ष एवं भाजपा जिला

### ये रहे मौजूद

इस अवसर पर धर्मसेना के प्रदेश मीडिया प्रभारी महेंद्र शर्मा, जिला महामंत्री अनिल बाढ़ड़ा सहित कई सामाजिक कार्यकर्ता और वन विभाग का स्टाफ मौजूद रहा। सबसे बड़ी चुनौती है, जिसका समाधान केवल सामूहिक पौधरोपण से ही संभव है। हम हर शुभ अवसर पर एक पौधा जरूर लगाना चाहिए। वन विभाग के ब्लॉक रेंजर रविन्द्र के नेतृत्व में कार्यक्रम में विभाग के तमाम कर्मचारियों ने सक्रिय भूमिका निभाई।

### नवरात्रों में श्री श्याम सुंदर ज्योति मंडल ने शुरू की निः शुल्क भजन संध्या

लोहारू। श्रीश्याम सुंदर ज्योति मंडल ने नवरात्रि में शहर और आस पास के इलाकों में निःशुल्क 9 भजन संध्या करवाने का निर्णय लिया है। जिसकी शुरुआत स्थानीय श्री हनुमान उजाड़िया मंदिर परिसर से की गई। पहली रात्रि संध्या का शुभारंभ आदर्श स्कूल के निदेशक जितेंद्र जांगड़ा ने ज्योति प्रज्वलित कर किया। जितेंद्र जांगड़ा ने श्रीश्याम सुंदर ज्योति मंडल द्वारा शुरू किए गए नवरात्रि भजन संध्या कार्यक्रम की सराहना की और कहा कि इलाके में धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन में लोगों में अद्यतन के प्रति आस्था जागृत होती है और व्यक्ति में साकारता का गुण विकसित होता है। उन्होंने कहा कि अद्यतन का परचम हमेशा भारतीयों के हाथों में रहा है तथा भारतीय संस्कृति समाज और राष्ट्र को ही नहीं बल्कि समूचे विश्व के लोगों को जोड़ने का संदेश देती है। मंडल प्रधान सुभाष सैनी, महेंद्र शर्मा, मुकेश सैनी, रोहताश वर्मा, पार्श्व अजय शर्मा, पप्पू बड़सीवाल, बाबूलाल बड़सीवाल, रजत खुराना, कन्हैयालाल सैनी, महावीर स्वामी सहित अनेक गणमान्य लोग और गायक कलाकार मौजूद थे।



श्रीश्याम सुंदर ज्योति मंडल ने नवरात्रि में शहर और आस पास के इलाकों में निःशुल्क 9 भजन संध्या करवाने का निर्णय लिया है। जिसकी शुरुआत स्थानीय श्री हनुमान उजाड़िया मंदिर परिसर से की गई। पहली रात्रि संध्या का शुभारंभ आदर्श स्कूल के निदेशक जितेंद्र जांगड़ा ने ज्योति प्रज्वलित कर किया। जितेंद्र जांगड़ा ने श्रीश्याम सुंदर ज्योति मंडल द्वारा शुरू किए गए नवरात्रि भजन संध्या कार्यक्रम की सराहना की और कहा कि इलाके में धार्मिक कार्यक्रमों के आयोजन में लोगों में अद्यतन के प्रति आस्था जागृत होती है और व्यक्ति में साकारता का गुण विकसित होता है। उन्होंने कहा कि अद्यतन का परचम हमेशा भारतीयों के हाथों में रहा है तथा भारतीय संस्कृति समाज और राष्ट्र को ही नहीं बल्कि समूचे विश्व के लोगों को जोड़ने का संदेश देती है। मंडल प्रधान सुभाष सैनी, महेंद्र शर्मा, मुकेश सैनी, रोहताश वर्मा, पार्श्व अजय शर्मा, पप्पू बड़सीवाल, बाबूलाल बड़सीवाल, रजत खुराना, कन्हैयालाल सैनी, महावीर स्वामी सहित अनेक गणमान्य लोग और गायक कलाकार मौजूद थे।

### भाकियू ने गांवों का दौरा कर कल की किसान रेली में पहुंचने का दिया न्योता

तोशाम। शनिवार को भारतीय किसान यूनियन के जिलाध्यक्ष महाराज कैदरनाथ व तोशाम ब्लॉक के प्रधान मुकेश नंबरदार ने तोशाम हल्के के गांव आलामपुर, कैरू आदि विभिन्न गांव का दौरा किया। इस दौरान उपस्थित किसानों को उन्होंने 23 मार्च को पोपली में होने वाली किसान रेली के लिए पहुंचने का निमंत्रण दिया। वहीं सुधीर यादव को कैरू ब्लॉक का किसान यूनियन का प्रधान नियुक्त किया। इस दौरान किसानों से वार्तालाप करते हुए तोशाम ब्लॉक के प्रधान मुकेश नंबरदार ने कहा कि 23 मार्च को भारी संख्या में सभी किसान व आमजन पोपली पहुंचें, जिससे किसानों की आवाज मजबूती से रखी जाएगी। इस मौके पर प्रधान मुकेश नंबरदार ने हल्का तोशाम में अनेक गांवों के किसानों को किसान संगठन के साथ जोड़ने का भी काम किया और साथ ही सरकार को चेतावनी दी की सरसों की खरीद की जाए व उचित मूल्य पर की जाए।



तोशाम। शनिवार को भारतीय किसान यूनियन के जिलाध्यक्ष महाराज कैदरनाथ व तोशाम ब्लॉक के प्रधान मुकेश नंबरदार ने तोशाम हल्के के गांव आलामपुर, कैरू आदि विभिन्न गांव का दौरा किया। इस दौरान उपस्थित किसानों को उन्होंने 23 मार्च को पोपली में होने वाली किसान रेली के लिए पहुंचने का निमंत्रण दिया। वहीं सुधीर यादव को कैरू ब्लॉक का किसान यूनियन का प्रधान नियुक्त किया। इस दौरान किसानों से वार्तालाप करते हुए तोशाम ब्लॉक के प्रधान मुकेश नंबरदार ने कहा कि 23 मार्च को भारी संख्या में सभी किसान व आमजन पोपली पहुंचें, जिससे किसानों की आवाज मजबूती से रखी जाएगी। इस मौके पर प्रधान मुकेश नंबरदार ने हल्का तोशाम में अनेक गांवों के किसानों को किसान संगठन के साथ जोड़ने का भी काम किया और साथ ही सरकार को चेतावनी दी की सरसों की खरीद की जाए व उचित मूल्य पर की जाए।

### गैस की किल्लत को लेकर कांग्रेस नेता अशोक मलिक ने सरकार को दी चेतावनी तोशाम।

तोशाम। तोशाम हल्के में गैस की किल्लत को लेकर कांग्रेस नेता अशोक मलिक ने सरकार को चेतावनी दी है। अशोक मलिक ने सरकार को चेतावनी दी देश में गैस की काफी कमी हो चुकी है पेट्रोल डीजल की कमी हो चुकी है, लोगों को लाइनों में लगना पड़ रहा है। शनिवार को तोशाम अनाज मंडी में गैस लेने के लिए सैकड़ों की संख्या में लोगों की भीड़ जमा थी लेकिन उनमें से कुछ ही लोगों को गैस मिल पाई बाकी खाली हाथ दुखी मन से वापस अपने घर लौट गए। कांग्रेस नेता अशोक मलिक ने अपने बयान में कहा कि सरकार आम जनता की बेसिक सुविधाओं का भी ध्यान नहीं रख पा रही है तेल, गैस, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसी सारी मूलभूत सुविधाएं हैं सरकार को इन पर ध्यान देना चाहिए। साथ ही मलिक ने जिला प्रशासन को भी चेतावनी कि प्रशासन इस बात का पूर्ण ध्यान रखे कहीं कोई कालाबाजारी ना हो और एलपीजी गैस की कमी के कारण किसी घर में चूल्हा जलने से न रह जाए इस बात की तरफ सरकार को पूरी तरह से ध्यान देना चाहिए। इस मौके पर मुकेश नंबरदार हल्का प्रधान भारतीय किसान यूनियन तोशाम, पिछड़ा वर्ग यूनियन के प्रधान सुरजीत दादरवाल, अमित, राजकुमार पंथाल व गैस लेने आए अनेक व्यक्ति उपस्थित थे।



तोशाम। एकत्रित लोगों को संबोधित करते हुए।

फोटो : हरिभूमि

## प्रशिक्षण अभियान को लेकर कार्यशाला आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ तोशाम

### ये रहे मौजूद

इस प्रशिक्षण कार्यशाला में मंडल अध्यक्ष विकी महता, तोशाम के सरपंच राजेश तंवर, ईशरवाल मंडल अध्यक्ष कुलदीप महता, कैरू मंडल अध्यक्ष रमेश वर्मा, मास्टर अश्वनी महता, महामंत्री शैकी पोपली, महामंत्री राधेश्याम खानक, सुभ्रम कौशिक, मार्केट कमिटी चेररनी चरणदेव महता, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य विक्रम चौहान, पूर्व मंडल अध्यक्ष राजपाल कडुवासा, युवा स्वच्छता एवं जन सेवा समिति दूधेड़ी के प्रधान पवन सैनी, भुवनेश महता, रमेश कौशिक बलियाली वाले, राजबीर भुरटाना, सचिव जटासरा, राजेश कुमार, मदन दांडगा, पुनीत महता, अनूप वर्मा, अनिल महता, गीम जांगड़ा, सुरजमान, सुरेश लाठर, पवन शर्मा, संजय सांगवान, शीला, संगीता आदि सहित अनेक भाजपा कार्यकर्ता मौजूद थे।

हमारी दृष्टि से भाजपा के वरिष्ठ नेता ठाकुर विक्रम सिंह ने जानकारी को विस्तार से बताया।

### अंतरराष्ट्रीय वन महोत्सव पर किया पौधरोपण

बाढ़ड़ा। अंतरराष्ट्रीय वन महोत्सव पर बाढ़ड़ा खंड समन्वयक सुब्रह्मण्यल पौगाट ने क्षेत्र के अलग अलग स्थानों पर नागरिकों को साथ लेकर पौधरोपण किया व खली को वृक्षों के संरक्षण के प्रति जागरूक कर हरसंभव सहयोग का आह्वान किया। सुब्रह्मण्यल पौगाट ने बताया कि अंतरराष्ट्रीय वन महोत्सव का मुख्य उद्देश्य वनों के महत्व, उनके संरक्षण, जैव विविधता की रक्षा, जलवायु परिवर्तन को कम करने एवं पौधरोपण के प्रति वैश्विक जागरूकता बढ़ाना है। कार्यक्रम पृथ्वी के फेफड़े माने जाने वाले वनों को बचाने के लिए जन-भागीदारी को प्रोत्साहित करता है। उन्होंने बताया कि पेड़ कार्बनडाई आक्साइड जैसी विषैले तत्वों को अवशोषित कर हवा को शुद्ध करते हैं और ग्लोबल वार्मिंग को कम करने में मदद करते हैं। वन लाखों प्रजातियों का घर हैं और ये महोत्सव जैव विविधता की रक्षा के लिए कार्य करता है।

### महात्मा ज्योतिबा फुले जयंती पर जुटेगा सैनी समाज, मेधावी छात्र होंगे सम्मानित

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ मिवानी

समाज सुधारक और आधुनिक शिक्षा के अग्रदूत महात्मा ज्योतिबा फुले की आगामी जयंती को लेकर मिवानी में तैयारियां तेज हो गई हैं। इसी कड़ी में सैनी कल्याण परिषद के एक प्रतिनिधि मंडल ने परिषद के प्रधान भूप सिंह सैनी की अध्यक्षता में भाजपा जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक से शिष्टाचार मुलाकात की और उन्हें समारोह में बतौर अति विशिष्ट मुख्य अतिथि आमंत्रित किया। परिषद के पदाधिकारियों ने बताया कि 11 अप्रैल को सुबह 10 बजे हनुमान ढाणी स्थित

### फसल खरीद के नाम पर भय पैदा करने में जुटी सरकार : सोमबीर

बाढ़ड़ा। बेनीसमी बरसात से दादरी जिले की रबी सीजन की फसलें 20 से 30 प्रतिशत खरबों की गेट चढ़ी हुई हैं, लेकिन सरकार स्पेशल गिरफ्तारी के नाम पर चुप्पी साधे हुए हैं। मंडियों में फसल बेचने के नाम पर किसानों में भय का माहौल बनाया जा रहा है जिसके खिलाफ आमजन में सरकार की कार्यशैली के खिलाफ गहरा रोष बना हुआ है, ये बात हरियाणा स्टेट्स एक्सप्रेसिशन अध्यक्ष सोमबीर सिंह घसीला ने क्षेत्र के आधा दर्जन गांवों के खेतों में प्रभात फसलों के निरीक्षण के बाद किसानों से बातचीत करते हुए कही। उन्होंने कहा कि तेज हवाओं के साथ आई बरसात ने पककर व काटकर रखी सरसों को रबसे अधिक नुकसान पहुंचाया है। वहीं गेहूं की फसलों को भी उत्पादन में गिरावट की श्रेणी में ला दिया है। आज सरकार की तरफ से नुकसान की भरपाई के लिए कोई उम्मीद नजर नहीं आ रही है, जिससे अन्नदाता की कम्पर टूट गई है। पिछले में रहकर किसानों की आवाज उठाने वाली भाजपा सरकार अब चुप्पी साधे हुए हैं और मंडियों में अनाज बिक्री से पहले ही अलग अलग शर्तें थोपकर किसानों में भ्रम व भय का माहौल तैयार कर रही है।



मिवानी। कैप में शिक्षकों के साथ विद्यार्थी।

### शिलान्यास गांव में सामाजिक और सांस्कृतिक गतिविधियों को मिलेगा बढ़ावा

## विधायक सुनील सांगवान ने सामुदायिक भवन की आधारशिला रखी और जनसमस्याएं सुनीं

### गांव चरखी के सरपंच ने विधायक सांगवान का आभार जताया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ चरखी दादरी

विधायक सुनील सांगवान ने विकास कार्यों को गति देते हुए शनिवार को गांव चरखी में करीब 3 करोड़ की लागत से बनने वाले सामुदायिक भवन का शिलान्यास किया। इस विकास कार्य से ग्रामीणों को सामाजिक और सार्वजनिक कार्यक्रमों के आयोजन के लिए एक आधुनिक और सुविधायुक्त स्थान मिल सकेगा। शिलान्यास समारोह के बाद विधायक सुनील सांगवान ने कहा कि सामुदायिक भवन बनने से गांव में सामाजिक व सांस्कृतिक गतिविधियों को बढ़ावा मिलेगा तथा ग्रामीणों को एक बेहतर स्थान उपलब्ध होगा। क्षेत्र का सर्वांगीण विकास उनकी पहली प्राथमिकता



चरखी दादरी। सामुदायिक भवन का शिलान्यास करते विधायक सुनील सांगवान।

फोटो : हरिभूमि

है। उन्होंने जोर दिया कि सरकार का लक्ष्य अंतिम व्यक्ति तक मूलभूत सुविधाएं पहुंचाना है और सामुदायिक भवन बनने से गांव की वर्षों पुरानी मांग पूरी होगी। कार्यक्रम के दौरान गांव के सरपंच भूपेंद्र सिंह ने विशेष रूप से करीब 70 लाख रुपये की लागत से नायक बस्ती से

जोड़ती तक मार्ग के लिए सड़क निर्माण हेतु प्राप्त फंड के लिए विधायक का आभार व्यक्त किया। उन्होंने आश्वासन दिया कि क्षेत्र में चल रही अन्य विकास परियोजनाओं को भी समय पर पूरा किया जाएगा ताकि जनता को इसका सीधा लाभ मिल सके।

### जनहित कार्यों में न की जाए देरी

विधायक सांगवान ने इस दौरान ग्रामीणों के साथ सीधा संवाद स्थापित किया। उन्होंने मौके पर ही लोगों की जन समस्याएं सुनीं। ग्रामीणों ने मुख्य रूप से पेयजल, बिजली और सड़कों की मरम्मत से जुड़ी मांगें उनके सामने रखीं। विधायक ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि जनहित के इन कार्यों में किसी भी प्रकार की देरी न की जाए।

## कैप में विद्यार्थियों को खेल भावना एवं अनुशासन का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ मिवानी

हलवासिया विद्या विहार में विद्यार्थियों के शारीरिक व मानसिक विकास को ध्यान में रखते हुए सात दिवसीय स्पोर्ट्स कैप समारोह का आयोजन किया गया। कैप में लगभग 60 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए विभिन्न खेल गतिविधियों में हिस्सा लिया, फुटबॉल, बास्केटबॉल, वॉलीबॉल, खो-खो, कबड्डी, योगा व जूडो-कराटे-में

अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। उपप्राचार्य दीपक वशिष्ठ ने विद्यार्थियों को आशीर्वाद देते हुए उन्हें कैप में सिखाए गए नियमों के अनुसार निरंतर खेलों का अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाते हैं, बल्कि अनुशासन, टीम भावना एवं आत्मविश्वास का भी विकास करते हैं। कैप के दौरान विद्यार्थियों में भी खेलों के प्रति विशेष उत्साह देखने को मिला तथा उन्होंने सीखने के साथ-साथ आनंददायक अनुभव प्राप्त किए। खेल प्रशिक्षकों ने विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने एवं खेलों के महत्व के प्रति जागरूक किया। विद्यालय प्रशासक डॉ. शमशेर सिंह अहलावात एवं प्राचार्य विमलेश आर्य ने छात्रों को आशीर्वाद देते हुए उनके उज्वल भविष्य की कामना की। खेल प्रशिक्षक रामभगत, कपिल शर्मा, खेल प्रशिक्षिका प्रीति यादव, संजय लता एवं योगाचार्या अंजू लोहाना का विशेष रूप से सहयोग रहा।

**खबर संक्षेप**



भिवानी। पत्रकारों से बातचीत करते हुए।

**कल होगा प्राकृतिक चिकित्सालय वेलनेस सेंटर का उद्घाटन**  
भिवानी। हरियाणा योग प्राकृतिक चिकित्सालय, के नए भवन एवं नवनिर्मित आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा सुविधाओं से सुसज्जित जगन्नाथ सराफ वेलनेस सेंटर का उद्घाटन 23 मार्च को गुजरात के राज्यपाल आचार्य देवव्रत करेंगे। दर्शना आर्या प्रथम महिला गुजरात भी उपस्थित रहेंगी। यह जानकारी हरियाणा योग प्राकृतिक चिकित्सालय के संरक्षक प्रमुख समाजसेवी बृजलाल सराफ, अध्यक्ष उद्योगपति के.के. मोहता एवं संस्था के सचिव समाजसेवी दीपक बंसल ने संयुक्त रूप से दी। कार्यक्रम में परम संत हजूर कंवर महाराज, प्रमुख समाजसेवी बृजलाल सराफ, भिवानी-महेन्द्रगढ़ के सांसद धर्मवीर सिंह भी पहुंचेंगे।

**शिविर में 65 लोगों ने किया रक्तदान**

बहल। चैहड़ खर्द के पूर्व सरपंच स्व. राजेन्द्र सिंह श्योराण की प्रथम पुण्यतिथि पर राजगढ़ रोड स्थित श्री श्याम ग्लोबल मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल में रक्तदान शिविर और निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कैंप का आयोजन किया गया। शिविर में लोहारू के एसडीएम मनोज दलाल मुख्यातिथि रहे। एसडीएम मनोज दलाल ने रक्तदाताओं को बैज लगाकर उनकी हौसलाफजाई की व उनको प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। शिविर में कुल 65 यूनिट रक्तदान एकत्रित किया गया। जबकि, स्वास्थ्य शिविर में 100 से अधिक लोगों ने स्वास्थ्य जांच शिविर का लाभ उठाया।

**आश्रम के प्रशासक को लोगों ने सौपा मांगपत्र**

भिवानी। हरियाणा शेखावाटी ब्रह्मचारी आश्रम में प्रशासनिक बदलाव के साथ ही नई गतिविधियों की सुगबुगाहट तेज हो गई है। आश्रम में शुक्रदेव मुनि ने प्रशासक के रूप में पदभार ग्रहण करने के बाद ब्रह्मचर समाज के लोगों ने उनका स्वागत किया और मांगपत्र सौपा। इस मौके पर ब्रह्मचर समाज-12 के प्रधान सुरेश शर्मा, सुरेश सैय, विजय खरकिया व अधिवक्ता भूपेंद्र ने प्रशासक को ज्ञापन सौपा।

**बारिश एवं तेज हवाओं से गेहूं व सरसों की खड़ी फसलों को भारी नुकसान: कमल**

तोशाम। युवा कल्याण संगठन के संरक्षक कमल सिंह प्रधान ने कहा कि दो दिन से लगातार तेज आंधी एवं तूफानी बारिश से खेतों में खड़ी रबी फसलों को भारी नुकसान हुआ है। आंधी के कारण गेहूं की फसल खेतों में बिछी पड़ी है और लीचे दखने से बालियों में दाना नहीं पकेगा। कमल प्रधान ने कहा कि कटी हुई सरसों आंधी में उड़कर दूर-दूर तक बिखर गई है। उन्होंने हरियाणा सरकार से मांग की कि राजस्व विभाग को आदेश दिया जाए और तुरंत प्रभाव से स्पेशल गिरफ्तारी करवा कर 60000 रुपये प्रति एकड़ मुआवजा किसानों को दिया जाए। उन्होंने कहा कि अनाज मंडियों में पट्टी सरसों भी खराब हो गई है। इस प्राकृतिक आपदा से हुए नुकसान का आंकलन करके किसानों को मुआवजा दिया जाए, ताकि किसान नुकसान की भरपाई हो सके और उसकी आर्थिक स्थिति सुधर सके।

**हरिभूमि**  
**आवश्यक सूचना**  
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सएप करें :-  
**हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फोवर्ल्ड 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**  
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक  
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 से.मी स्थानीय संस्करण के छ. 2000/-  
10 X 8 से.मी अन्तर के पृष्ठ पर छ. 2500/-  
+5% GST Extra  
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।  
**अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें**  
**मिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फोवर्ल्ड ट्रेड मार्केट, मिवानी**  
**फोन : 8814999170, लाटरी : 9253681008**

**हिंदुओं ने मां चंद्रघंटा की पूजा-अर्चना की और मुसलमानों ने नमाज अता कर मांगीं सुख-समृद्धि**

**हिंदुओं ने की मंदिरों में मां दुर्गा की आरती तो मुस्लिमों ने की अल्लाह की इबादत**

▶▶**चैत्र नवरात्र के तीसरे दिन हुई मां चंद्रघंटा पूजा तो ईद का चांद दिखने पर नमाज अदा कर खोले रोजे**

▶▶**शहर के मंदिरों में माता के दर्शनों को लगी श्रद्धालुओं की भीड़ व ईदगाह में मुस्लिमों ने पढ़ी नमाज**



भिवानी। भोजवाली देवी माता मंदिर में माता के दर्शन करते श्रद्धालु व भोजवाली देवी माता मंदिर में श्रद्धालुओं द्वारा जलाई गई अखंड ज्योती।



भिवानी। दाणा रोड स्थित कब्रिस्तान वाली ईदगाह में ईद उल फितर की नमाज अदा करते मुस्लिम समुदाय के लोग।



भिवानी। दाणा रोड स्थित कब्रिस्तान वाली ईदगाह में ईद उल फितर की नमाज अदा करते मुस्लिम समुदाय के लोग।



भिवानी। दाणा रोड स्थित कब्रिस्तान वाली ईदगाह में ईद उल फितर की नमाज अदा करते मुस्लिम समुदाय के लोग।

**शहर के सभी मंदिरों में जगत जननी माता रानी के दर्शनों के लिए श्रद्धालुओं की अच्छी खासी भीड़ रही।**

हरिभूमि न्यूज ▶▶मिवानी

**ईद एवं रोजे महत्वपूर्ण**

मुस्लिम समुदाय के लोगों के लिए ईद एवं रोजे काफी महत्वपूर्ण होते हैं, जिसमें मुस्लिम समुदाय के लोग सुबह चार बजे पहले और शाम साढ़े छह बजे के बाद एक बार नमाज करते हैं। इस बार 19 फरवरी से रमजान के रोजे शुरू हुए, जो गत 20 मार्च को ईद का चांद दिखाई देने पर 30 दिन के रोजे संपन्न हुए। इसके बाद 21 मार्च शनिवार को मुस्लिम समुदाय के लोगों ने ईद-उल-फितर की नमाज अता कर एक-दूसरे को ईद की बधाई दी। ईद के दिन घरों में खीर, सेन्धियां व मिठाई आदि बनाई जाती है और अपनी नैक कमाई में से फितर एवं जकारत निकालकर जरूरतमंदों की मदद की जाती है।

रही, वहीं कब्रिस्तान वाली ईदगाह में मुस्लिमों ने नमाज पढ़कर अपने अल्लाह से परिवार की सुख-समृद्धि एवं खुशहाली की दुआ मांगीं। शनिवार को हिंदू धर्म के लोगों ने नवरात्रों के तीसरे दिन मां चंद्रघंटा की पूजा अर्चना की और मुस्लिम धर्म के लोगों ने ईद का चांद दिखाई देने पर ईद-उल-फितर की नमाज

**माता रानी की दरबार सजा**

हिंदुओं ने नवरात्रों पर नौ दिनों तक माता के नौ रूपों की अलग-अलग पूजा अर्चना की और उपवास रखा। श्रद्धालुओं ने माता रानी की घरों एवं मंदिरों में अखंड ज्योती जलाई। नवरात्रों में हिंदू धर्म के लोग नौ दिन तक उपवास रखते हैं और पूरे दिन में एक समय कुट्टू का आटा की रोटी, सामक व आलू की सब्जी या फलाहार का सेवन करते हैं। नवरात्रों में शहर के लाइनपर मां दुर्गा मंदिर, भोजवाली देवी माता मंदिर, देवसर मां भवानी मंदिर, सिद्धपीठ लाल महादेव अखाड़ा मंदिर, हनुमान दाणी स्थित प्राचीन हनुमान मंदिर, रेलवे रोड गुफावाला माता मंदिर सहित शहर के सभी मंदिरों में माता रानी की दरबार सजाया गया।

नौवें अंतिम दिन 27 मार्च को मां सिद्धिदात्री की पूजा अर्चना कर माता की कढ़ाई कर कन्याओं का पूजन एवं भोजन करवाकर रामनवमी मनाई जाएगी। वहीं मुसलमान समुदाय के लोगों ने गत 19 फरवरी को रोजों की शुरूआत की और 30 दिन तक भूख-प्यास रहकर रोजे रखे और गत 20 मार्च

**एक ढूँजे के गले मिलकर बधाई दी**

बहल। ईद-उल-फितर के पर्व पर करबे की जामा मस्जिद में मुस्लिम समुदाय के लोगों ने बड़ी संख्या में एकत्रित होकर नमाज अदा की और देश, प्रदेश में अमन, वैभव और आपसी भाईचारे में तरक्की के लिए दुआ मांगीं। लोगों ने आपस में पर्व की एक ढूँजे के गले मिलकर बधाई दी और मिलजुल कर रोजे की बात पर बल दिया। शनिवार को जामा मस्जिद में मौलाना अब्दुल शाद व हाफिज मोहम्मद मुकर्रम अली ने नमाज अदा करवाई। नमाज के बाद मौलाना अबुल शाद ने अपने संबोधन में लोगों से भाईचारे, शांति और समाज में सद्भाव बढाए रखने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि रमजान का महीना इबादत, सब और इंसानियत का प्रतीक है। इस दौरान जरूरतमंदों की मदद करना और समाज में प्रेम व सौहार्द बढाना हर व्यक्ति का कर्तव्य है। उन्होंने लोगों से समाजसेवा के कार्यों में बढ़वृद्ध कर भाग लेने की अपील की। उपस्थित जनों ने नमाज अदा करने के बाद देश की तरक्की, शांति और खुशहाली के लिए सामूहिक रूप से दुआ मांगीं।

**इस दिन फरिश्तों को जमीन पर उतारते हैं अल्लाह**

इस दिन अल्लाह अपने फरिश्तों को जमीन पर उतारते हैं और हर नेक व जायज दुआ कसूल करते हैं। ईदगाह में नमाज के दौरान मौलाना इलियास, हमीद अली, हफोजुल्लाह, अब्दुल, हमीद, शेर खान, सुमित, अमित, तय्यब, शरीफ, सलीम, युसूफ, ताजुद्दीन, रोशन अली, सुगनाल बजीगा, जैद, आदिल हैदर, साबिर सहित अनेक लोगों ने नमाज अता की।

**शिक्षण के नए-नए तरीके बताए रिटायर्ड कर्मचारियों ने मांगों को लेकर फूँका बिगुल**

■ एचडी पब्लिक स्कूल में क्षमता निर्माण कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶चरखी दादरी

बिरोहड़ स्थित एचडी पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के लिए एक दिवसीय सीबीएसई क्षमता निर्माण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का मुख्य विषय 'एक्टिव लर्निंग' सक्रिय शिक्षा रहा, जिसमें शिक्षकों को शिक्षण की आधुनिक और प्रभावशाली तकनीकों से रूबरू कराया गया। सीबीएसई से आए विशेषज्ञों ने शिक्षण के नए-नए तरीके बताए। कार्यशाला में सीबीएसई द्वारा नियुक्त मुख्य रिसोर्स पर्सन निशा कुमारी और डॉ. संजय कुमार ने शिरकत की।



चरखी दादरी। क्षमता निर्माण कार्यक्रम में हिस्सा लेने वाले शिक्षक।

**बच्चों को प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें**

विशेषज्ञों ने अपने संबोधन में इस बात पर जोर दिया कि आधुनिक शिक्षा पद्धति में शिक्षक की भूमिका केवल ज्ञान देने तक सीमित नहीं है, बल्कि एक मार्गदर्शक की है। उन्होंने बताया कि छात्रों को कक्षा में प्रश्न पूछने और गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। 'एक्टिव लर्निंग' के माध्यम से जटिल विषयों को भी खेल-खेल में और व्यावहारिक उदाहरणों के जरिए आसानी से समझाया जा सकता है। रटने की प्रवृत्ति को खत्म कर तर्कशक्ति और रचनात्मकता पर ध्यान देना अनिवार्य है।

■ रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा की बैठक आयोजित

■ रिटायर्ड कर्मचारियों की अनदेखी कर रही है सरकार, अब नहीं होगी बर्बात : जिला प्रधान नरेश शर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶मिवानी

रिटायर्ड कर्मचारी संघ हरियाणा की जिला कमेटी और सभी ब्लॉकों के पदाधिकारियों की एक बैठक जिला प्रधान नरेश शर्मा की अध्यक्षता में भिवानी में आयोजित की गई। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य सेवानिवृत्त कर्मचारियों की लंबित मांगों पर चर्चा करना और आगामी आंदोलनों की रणनीति तैयार करना



भिवानी। रिटायर्ड कर्मचारियों की बैठक में उपस्थित कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

था। बैठक का सफल संचालन जिला सचिव राजबीर कादयान द्वारा किया गया। हाल ही में कुरुक्षेत्र में आयोजित अखिल भारतीय राज्य सरकारी पेंशनर्स फेडरेशन के राष्ट्रीय सम्मेलन में मास्टर वजीर सिंह को राष्ट्रीय महासचिव निर्वाचित किया गया है। इस उपलब्धि पर जिले के सभी पदाधिकारियों ने उन्हें बधाई दी और इसे प्रदेश के रिटायर्ड कर्मचारियों के लिए गर्व का विषय बताया। राज्य महासचिव रतन जितेंद्र ने कहा कि संगठन की अगली महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में 29 मार्च को कर्मचारी भवन रोहतक में राज्य कार्यकारिणी की बैठक बुलाई गई है। इस बैठक में भविष्य के कड़े फैसलों और आंदोलन की रूपरेखा पर अंतिम मुहर लगाई जाएगी।

**मते बढ़ाएं**

राष्ट्रीय महासचिव मास्टर वजीर सिंह ने केंद्र और राज्य सरकार के समक्ष अपनी प्रमुख मांगों को रखते हुए कहा कि सरकार रिटायर्ड कर्मचारियों की अनदेखी कर रही है। उन्होंने कहा कि उनकी मांगों में पेंशन वित्त विधेयक 2025 को तुरंत वापस लिया जाए, रिटायर्ड कर्मचारियों को पहले की भांति 8वें वेतन आयोग के सभी लाभ सुनिश्चित किए जाएं, कम्प्यूटर की गैर राशि की कटौती की अवधि को घटकर 11 वर्ष किया जाए, 65 वर्ष की आयु पर 10 प्रतिशत और 75 वर्ष की आयु पर 20 प्रतिशत अतिरिक्त वेतन वृद्धि दी जाए, कैशलेस मेडिकल सुविधा पूर्णतः लागू हो और मेडिकल भते को बढ़ाकर 3 हजार रुपये किया जाए।

**यूपीएससी चयनित सुनीता का किया स्वागत**

■ प्रतिभा किसी संसाधन या बड़े शहर की मोहताज नहीं : सांसद

हरिभूमि न्यूज ▶▶बाढ़ड़ा

गांव हंसावास की होनहार बेटी सुनीता श्योराण ने यूपीएससी परीक्षा पास करने पर भिवानी महेन्द्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मवीर सिंह ने उनके घर पहुंचकर बधाई दी और उपलब्धि को पूरे क्षेत्र के लिए गर्व का विषय बताया। सांसद धर्मवीर सिंह ने कहा कि सुनीता की सफलता साबित करती है कि प्रतिभा किसी संसाधन या बड़े शहर की मोहताज नहीं होती। सांसद धर्मवीर ने विशेष रूप से सरकारी स्कूलों की शिक्षा का जिक्र करते हुए कहा कि आज भी सरकारी विद्यालयों में पढ़कर बच्चे बड़े-बड़े मुकाम हासिल कर रहे हैं।



बाढ़ड़ा। यूपीएससी चयनित सुनीता श्योराण का अभिनंदन करते सांसद धर्मवीर सिंह।

**बेटियों की शिक्षा पर विशेष ध्यान दे**

सांसद बोले कि अक्सर लोग यह मान लेते हैं कि बिना महंगी कोचिंग और बड़े निजी संस्थानों के सफलता संभव नहीं है, लेकिन सुनीता ने सच को पूरी तरह गलत साबित कर दिया है। साधारण किसान परिवार, सीमित संसाधन और सरकारी स्कूल-कॉलेज की पढ़ाई के बावजूद यूपीएससी जैसी कठिन परीक्षा को पास करना अपने आप में बड़ी मिसाल है। सांसद ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों को सुनीता से प्रेरणा लेनी चाहिए और समझना चाहिए कि अगर लक्ष्य स्पष्ट हो और मेहनत सच्ची हो तो किसी भी परिस्थिति में सफलता हासिल की जा सकती है। उन्होंने अभिभावकों से अपील की कि वे अपने बच्चों, खासकर बेटियों की शिक्षा पर विशेष ध्यान दें और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

**मानवता के कल्याण के लिए निःस्वार्थ भाव से कार्य करें स्वयंसेवक : सर्राफ**

**राष्ट्र निर्माण में एनएसएस का अहम योगदान: जितेन्द्र**

हरिभूमि न्यूज ▶▶मिवानी

वैश्य महाविद्यालय भिवानी की राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी के तत्वावधान में चल रहे उच्चतर शिक्षा विभाग द्वारा प्रायोजित विश्वविद्यालय स्तरीय शिविर का आज समापन हो गया। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय के कुलसचिव जितेंद्र भारद्वाज, समारोह अध्यक्ष वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के प्रधान एडवोकेट शिवरतन गुप्ता, विशिष्ट अतिथि वैश्य महाविद्यालय भिवानी की प्रबन्ध समिति के अध्यक्ष अजय गुप्ता, पूर्व मंत्री भिवानी के विधायक एवं



भिवानी। दीप प्रज्वलित करके कार्यक्रम का शुभारंभ करवाते हुए। फोटो : हरिभूमि

महाविद्यालय प्रबंधक समिति के महासचिव घनश्याम सर्राफ, वैश्य महाविद्यालय प्रबंधक समिति के उपाध्यक्ष डॉ. पवन बुवानी वाला, वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के ट्रस्टी विजयकिशन अग्रवाल,

**सेवा के असल मायने समझने होंगे**

वैश्य महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य डॉ. संजय गोयल ने कहा कि आज के तनावपूर्ण वातावरण में इस तरह के शिविरों की बहुत जरूरत है। उन्होंने शिविर में स्वयंसेवकों की उपलब्धियों को देखते हुए कार्यक्रम अधिकारी डॉ. कामना कौशिक एवं उनकी टीम की मुरी मुरी प्रशंसा की। चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी के कुलसचिव जितेंद्र भारद्वाज ने स्वयंसेवकों को राष्ट्रीय सेवा योजना के प्रत्येक शब्द की सार्थकता पर विस्तार से प्रकाश डाला। समारोह अध्यक्ष वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के प्रधान एडवोकेट शिवरतन गुप्ता ने कहा कि आत्मिक भावना से की गई सेवा ही वास्तव में सच्ची सेवा है। विद्यार्थियों को सेवा के असल मायने समझने होंगे। विशिष्ट अतिथि अजय गुप्ता ने कहा कि इस तरह के शिविर एवं प्रकल्प विद्यार्थी के व्यक्तित्व एवं उनके सर्वांगीण विकास में सहायक होते हैं।

कुमार, वरिष्ठ रंगकर्मी कौशल भारद्वाज, यूनिवर्सिटी इंस्टिट्यूट ऑफ एजुकेशन के प्राचार्य अदरम्यवीर डागर, पूर्व प्राचार्य डॉ. त्रिलोक चंद्र, एन एस एस इकाईयों के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. कामना

**रक्तदान शिविर एवं प्रतिभा सम्मान समारोह कल होगा**

बाढ़ड़ा। मानवता एक धर्म फाउंडेशन सीटीजे क्लासेज बाढ़ड़ा द्वारा शाहीद-ए-आजम भगत सिंह, सुखदेव एवं राजगुरु के बलिदान दिवस पर 23 मार्च मंगलवार को विशाल रक्तदान शिविर एवं प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम सुबह नौ बजे से दोपहर दो बजे तक सीटीजे कोचिंग सेंटर बाढ़ड़ा बस अड्डा के सामने आयोजित होगा। फाउंडेशन के सचिव प्रीतम दमकौरा ने बताया कि आयोजन का उद्देश्य जरूरतमंद मरीजों को रक्त उपलब्ध करवाना तथा समाज में रक्तदान के प्रति जागरूकता फैलाना है। उन्होंने कहा कि शाहीदों को सच्ची श्रद्धांजलि वही है, जो किसी के जीवन को बचाने में सहायक बन।

# रील एडिक्शन

## हेल्थ-लाइफ के लिए हार्मफुल

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

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

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

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

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



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

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

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

स्वास्थ्य को बेहतर बनाएं।

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

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

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

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



## एआई का पॉजिटिव यूज कर सकता है कमाल

**टेक्नोलाइफ**  
**डॉ. मौनिका शर्मा**

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

**सकारात्मक हो इरादा:** असल में आधुनिक तकनीक के इस्तेमाल का इरादा पॉजिटिविटी लिए हो तो परिणाम भी सकारात्मक मिलते हैं। इस मोर्चे पर यूजर्स का अनुशासन और आत्म नियमन तकनीक के मिली सुविधाओं का सार्थक इस्तेमाल करने के लिए आवश्यक है। चैट जीपीटी जैसे टूल्स मोटिवेट भी कर सकते हैं और मनोबल भी तोड़ सकते हैं। सब कुछ इस बात पर निर्भर है कि टेक्निकल सहायता का उपयोग कितने संघर्ष से हो रहा है? कैसी जानकारीया मांगी जा रही है? किन विषयों पर सलाह ली जा रही है?

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

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

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

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

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

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

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



**कवर स्टोरी / रजनी अरोड़ा**

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

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

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

### मनोरोगों के हो रहे शिकार



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

**कविता**  
**विक्रम सिंह**

### आंखों की रोशनी

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



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

**पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण**

### कविता में विचार



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

पुस्तक: पूफ़ राइडर, लेखक: हेमंत देवलेकर, मूल्य: 250 रुपये प्रकाशक: राधाकृष्ण प्रकाशन, दिल्ली

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

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

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

**सम्मान**

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

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



धारावाहिक रूप से प्रकाशित हुईं और जिसने एक तरह से नई विधा का सूत्रपात किया। यह विधा है-शहरनामा। ऐसा नहीं है कि इसमें वे स्मृतियों की पुनर्रचना नहीं कर रही थीं बल्कि कोई चाहे तो इसे भी संस्मरण की ही कृति मान सकता है लेकिन यहां ममता जी का जोर उस शहर के चरित्र को ध्यान में

**सम्मान**

रखकर अपने अनुभव लिखने पर रहा। 'जीते जी इलाहाबाद' इस रचना शृंखला की उच्चतम परिणति है, जहां इलाहाबाद (प्रयागराज) जैसे सांस्कृतिक शहर के चरित्र को लिखते हुए इसके भीतर वे अपने और अपने प्रियजनों के व्यक्तित्व की तलाश भी करती हैं। हिंदी में इस तरह की कृतियां बहुत अधिक नहीं मिलती और नई शताब्दी में साहित्य की विधाओं में आ रहे बदलावों तथा अंतर्क्रियाओं का भी श्रेष्ठ उदाहरण ममता जी का कथेतर लेखन बन गया है। पाठकों में कथेतर के आकर्षण का मुख्य कारण है जीवन यथार्थ की अंतरंग प्रस्तुति और उसमें कथा जैसी सूत्रबद्धता या पठनीयता। हिंदी गद्य के इतिहास में संस्मरण, रेखाचित्र और

जीवनियां पुरानी विधाएं हैं लेकिन नई शताब्दी में इनका चोला पूरी तरह बदला हुआ नजर आता है। अब यहां अश्रु विगलित श्रद्धांजलियां नहीं होतीं और न पुरखों का अतिरिक्त महिमामंडन।

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

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

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

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

शताब्दी में आ रहे बदलावों के मध्य कथेतर विधाओं के महत्त्व की भी उद्घोषणा है। उम्मीद की जानी चाहिए कि ममता जी की किताब के बहाने कथेतर विधाओं पर नए ढंग से चर्चा शुरू होगी और जीवन यथार्थ के उद्घाटन के लिए इनके सामर्थ्य को देखा-सराहा जाएगा। \*

(लेखक दिल्ली के प्रसिद्ध हिंदू कॉलेज में सह आचार्य हैं)



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

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

**डिजिटल दर्शन की सुविधा**

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



**अर्थव्यवस्था में योगदान**

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

**संगठित-प्रबंधित शक्तिपीठ**

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



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

**ऐतिहासिक-अनोखा है**

**चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर**

**धार्मिक स्थल / शिखर चंद्र जैन**

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

**मंदिर का निर्माण**

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

**ऐतिहासिक-सांस्कृतिक महत्व**

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

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

**मंदिर में मौजूद प्रतिमाएं**

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

**उत्कृष्ट वास्तुशिल्प**

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

**नवरात्र में होती है विशेष पूजा**

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

**श्रद्धा-भक्ति का अद्वितीय स्थल  
माता वैष्णो देवी मंदिर**

**आस्था / वीना गौतम**

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

**जुड़ी हैं पौराणिक मान्यताएं**

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

**नवरात्र में लगता है भक्तों का जमावड़ा**

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

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

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

**मंदिर तक पहुंचने के हैं कई विकल्प**

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

**उपयोगी पेड़**

**वीना**

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

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

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



**सेल्फ इंप्रूवमेंट कीर्तिशेखर**

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

**आर्थिक रूप से फायदेमंद स्ट्रॉबेरी की खेती**



नर्सरी के रोगमुक्त पौधे होने जरूरी है। इन बातों का रखें ध्यान: स्ट्रॉबेरी की खेती से किसान अच्छी इनकम कर सकते हैं। लेकिन इसके लिए खेती की सही योजना, सही तकनीक का इस्तेमाल और बाजार से सही तरह का कारोबारी जुड़ाव होना जरूरी है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए आदर्श तापमान 18 से 26 डिग्री सेंटीग्रेड होता है। पहाड़ी क्षेत्र, ऊंचे पठार और ठंडे मैदानी इलाके इसकी खेती के लिए सबसे उपयुक्त हैं। अगर आप गर्म और ह्यूमिड परिस्थितियों में स्ट्रॉबेरी खेती करना चाहते हैं, तो ग्रीन हाउस या पौली हाउस में ही यह संभव है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए उच्च गुणवत्ता वाले नर्सरी के रोगमुक्त पौधे होने जरूरी है। तभी बेहतर किस्म, बेहतर आकार, बेहतर रंग और मिठास की स्ट्रॉबेरी मिलती है। स्ट्रॉबेरी के लिए जरूरी है प्लास्टिक मल्टिचिंग और ड्रिप सिंचाई तकनीक अपनाई जाए। इससे नमी बनी रहती है, खरपतवार कम होते हैं और फल साफ और आकर्षक लगते हैं। साथ ही इससे उत्पादन 20 से 30 फीसदी बढ़ जाता है। स्ट्रॉबेरी से किसान भरपूर फायदा तभी उठा सकते हैं, जब वे महज ताजा फल बेचने तक सीमित न रहें बल्कि वैल्यू एडिशन के जरिए स्ट्रॉबेरी जैम, जूस/स्वैश, पल्प, फ्रोजन स्ट्रॉबेरी, आइसक्रीम व बेकरी को सप्लाई की जाए। क्योंकि प्रोसेसिंग के बाद स्ट्रॉबेरी अपनी फल वाली कीमत के 3 से 4 गुना महंगी हो जाती है। \*

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

**आधुनिक जीवनशैली में जरूरी है ब्रेन मैनेजमेंट**

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

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

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

**कला जगत**

**अंजु जैन**

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

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

कई कलाओं का संगम: रंगमंच को एक समग्र कला माना जाता है क्योंकि इसमें पेंटिंग, डांस, संगीत और अभिनय जैसी कई विधाएं एक साथ शामिल होती हैं। थिएटर को 'जीवंत कला' भी कहा जाता है क्योंकि यह दर्शकों के सामने सीधे मंचित होता है। औपनिवेशिक काल के दौरान भारतीय कलाकारों ने थिएटर को ब्रिटिश शासन के खिलाफ प्रोत्साहन देने के माध्यम के रूप में भी इस्तेमाल किया था। भारत में 20 से अधिक क्षेत्रीय थिएटर शैलियां हैं, जैसे यक्षगान (कर्नाटक), जात्रा (बंगाल), भवाई (गुजरात) आदि। हमारे देश में नाटक के रामलीला, नौटंकी जैसे स्वरूप भी प्रचलित हैं।

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

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

**कला और मनोरंजन का जीवंत स्वरूप है रंगमंच**



विश्व प्रसिद्ध है जापान की नाट्यकला

कर्नाटक का नृत्य-नाट्य यक्षगान

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

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

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

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

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

चीन का लोकप्रिय नाट्य रूप पेंकिंग ओपेरा की कठपुतलियों को प्रकाश के सामने रखकर पदों पर उनकी छाया से पौराणिक कथाएं प्रदर्शित की जाती हैं। ब्रॉडवे, अमेरिका: अमेरिका के न्यूयॉर्क में स्थित ब्रॉडवे को म्यूजिकल थिएटर का गढ़ माना जाता है। यहां प्रदर्शित होने वाले 'द लाला किंग' और 'अलादीन' जैसे ड्रामा शोज अपनी तकनीकी भव्यता और मोहक संगीत के कारण दुनिया भर के पर्यटकों और नाटकप्रेमियों को आकर्षित करते हैं। \*