

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, रविवार 15 मार्च 2026

- 9 भाजपा सरकार देश के नागरिकों की सुरक्षा के...
- 10 शहर के वाई 13 में नालियां ओवरफ्लो बद्दू से...





MR SCHOOL
MITTERPURA | ATELI
A Name of Dedication, Hardwork and Sincerity

Aakash की FACULTY अब MR SCHOOL के साथ

ADMISSION OPEN
Session 2026-27

♀ MITTERPURA, NARNAUL (HR.)
☎ 9466945658, 9416903367
✉ mrps530543@gmail.com

स्कूल व कोचिंग साथ-साथ

SAMBHAV CLASSES
VI to X | XI to XII
Foundation Classes | JEE / NEET

Special Coaching for
**CLAT / NDA
CA-CPT
OLYMPIAD**

♀ NARNAUL ROAD, ATELI MANDI
☎ 8278085868, 9416903367
✉ mrpsateli@gmail.com

भविष्य में एग्रीस्टैक में पंजीकरण कराना अनिवार्य

जिले के 88368 किसानों को जारी पीएम किसान सम्मान निधि की 22वीं किस्त, 17.67 करोड़ ट्रांसफर

सरकार की नई पहल एग्रीस्टैक योजना के तहत किसानों का डिजिटल पंजीकरण अनिवार्य, भविष्य में उन्हीं किसानों को मिलेगा लाभ, जिनका एग्रीस्टैक में होगा पंजीकरण

राजकुमार >>> नारनौल

केंद्र सरकार द्वारा प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 22वीं किस्त जारी कर दी गई है। इस किस्त के तहत जिला महेंद्रगढ़ के 88,368 पात्र किसानों के खातों में सीधे 17 करोड़ 67 लाख 36 हजार रुपये की राशि ट्रांसफर की गई है। यह राशि किसानों के बैंक खातों में डायरेक्ट बेंचिफिट ट्रांसफर (डीबीटी) के माध्यम से भेजी जाएगी।

उल्लेखनीय है कि केंद्र सरकार द्वारा चलाई जा रही इस योजना का उद्देश्य छोटे एवं सीमांत किसानों को आर्थिक सहायता प्रदान करना है, ताकि वे खेती से जुड़े खर्चों को पूरा कर सकें। जिले में बड़ी संख्या में किसान इस योजना का लाभ उठा रहे हैं। हालांकि अब सरकार की नई पहल एग्रीस्टैक योजना के तहत किसानों का डिजिटल पंजीकरण अनिवार्य कर दिया गया है। कृषि विभाग के अधिकारियों का कहना है कि भविष्य में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि का लाभ केवल उन्हीं किसानों को मिलेगा, जिन्होंने एग्रीस्टैक योजना में पंजीकरण कराया होगा। इसलिए किसानों को समय रहते अपनी जमीन का डिजिटल पंजीकरण करवाने की सलाह दी जा रही है।

एग्रीस्टैक योजना में पंजीकरण की स्थिति

जिले में अभी तक करीब 96,220 किसान एग्रीस्टैक योजना में पंजीकरण करवा चुके हैं, जिनमें से 56,861 किसान प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना में भी शामिल हैं। अधिकारियों का कहना है कि यह प्रक्रिया अभी जारी है और आने वाले समय में इसे और तेज किया जाएगा, ताकि कोई पात्र किसान योजना के लाभ से वंचित न रह सके। इसके लिए अब तक प्रशासन द्वारा गांवों में विशेष कैंप भी लगाए जा रहे हैं, जहां किसान आसानी से अपना पंजीकरण करवा सकते हैं। अप्रैल महीने में एग्रीस्टैक योजना का दूसरा चरण शुरू किए जाने की संभावना है।



नारनौल। कृषि एवं कल्याण विभाग कार्यालय। फोटो: हरिभूमि

यह बोले अधिकारी

प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 22वीं किस्त जारी कर दी गई है और पात्र किसानों को अगले दस दिनों में सीधे खातों में राशि मिलाना शुरू हो जाएगा। भविष्य में एग्रीस्टैक योजना के तहत पंजीकृत किसानों को ही सम्मान निधि का पैसा और अन्य कृषि योजनाओं का लाभ मिलेगा। इसलिए किसानों को चाहिए कि वे अपनी जमीन का डिजिटल पंजीकरण अवश्य करवाएं। गांवों में पंजीकरण के लिए कैंप लगाए जा रहे हैं और अप्रैल महीने में योजना का दूसरा चरण शुरू किए जाने की संभावना है।

-देवेन्द्र सिंह यादव, उप कृषि निदेशक कृषि विभाग, नारनौल

महेंद्रगढ़ जिले में योजना का लाभ

महेंद्रगढ़ जिले में इस बार 22वीं किस्त के रूप में 88,368 किसानों को लाभ मिला है। इन किसानों के खातों में कुल 17 करोड़ 67 लाख 36 हजार रुपये की राशि भेजी गई है। जिले में बड़ी संख्या में किसान इस योजना के तहत पंजीकृत हैं और नियमित रूप से उन्हें किस्तों का लाभ मिल रहा है। इस योजना के तहत पहली बार देश एवं जिले में 24 फरवरी 2019 को पहली किस्त मिली थी। तब इस योजना को एक दिसंबर 2018 से प्रभावी माना गया था। पीएम नरेंद्र मोदी ने 24 फरवरी 2019 को उत्तर प्रदेश के गोरखपुर से एक रेली के दौरान सीधे किसानों के खातों में पैसा जारी किया था। उसी दिन तत्कालीन सीएम मनोहर लाल महेंद्रगढ़ क्षेत्र के गांव खुडाना में आइसमटी की आधारशिला रखने आए थे, उस दिन खट्टर ने हरियाणा के किसानों को सीएम ने सम्मान निधि का पैसा मिलने पर जलाई थी खुशी एवं किसानों को बधाई दी थी। जिले में पहली किस्त एक लाख 9 हजार 590 किसानों को इस योजना के तहत लगभग 21 करोड़ 91 लाख 80 हजार रुपये रितीज किया गया था।

खबर संक्षेप

कांशीराम का जन्मोत्सव आज

नारनौल। बहुजन आंदोलन के प्रणेता कांशीराम का जन्मोत्सव 15 मार्च को प्रातः 10 बजे हरियाणा अनुसूचित जाति/जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ द्वारा मनाया गया। संघ प्रधान राजपाल गोरा मुताबिक यह कार्यक्रम मालवीय नगर स्थित अम्बेडकर भवन मनाया जाएगा।

अटेली में पांचवां प्रतिभा सम्मान समारोह आज

मंडी अटेली। महावर वैश्य नवयुग मंडल अटेली मंडी द्वारा 15 मार्च को ओम गार्डन अटेली में पांचवां प्रतिभा सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। इस कार्यक्रम में समाज के प्रतिभावान विद्यार्थियों, सांस्कृतिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले युवाओं तथा बुजुर्गों को सम्मानित किया जाएगा। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में महावर वैश्य सेवा संघ अलवर के अध्यक्ष अश्वनी महावर उपस्थित रहेंगे।

श्रीराम अखाण्ड ज्योति पाठ 24 से

महेंद्रगढ़। श्री श्याम अखाण्ड ज्योति पाठ परिवार के तत्वाधान में श्री ध्यम प्रभु खाटू वाले का द्वितीय साप्ताहिक श्री श्याम अखाण्ड ज्योति पाठ का तृतीय वार्षिकोत्सव का आयोजन 24 से 30 मार्च तक श्री श्याम मंदिर में नजदीक खादी भंडार में आयोजित किया जाए। अखाण्ड ज्योति पाठ परिवार के प्रधान विजय कुमार ने बताया की बाबा के इस अखाण्ड पाठ की बहुत महिमा है।

क्या है प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना

प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना केंद्र सरकार की एक महत्वकांक्षी योजना है, जिसके तहत पात्र किसानों को साल में चार महीने के अंतराल में तीन किस्तों के रूप में हर साल 6,000 रुपये की आर्थिक सहायता दी जाती है। यह राशि तीन बराबर किस्तों में दी जाती है। हर चार महीने में 2,000 रुपये की एक किस्त सीधे किसानों के बैंक खातों में ट्रांसफर की जाती है। इस योजना का लाभ देशभर के लगभग 9.32 करोड़ किसान उठा रहे हैं। किसानों को खेती के लिए बीज, खाद, कीटनाशक और अन्य आवश्यक संसाधन जुटाने में यह राशि मददगार साबित होती है।

क्या है एग्रीस्टैक योजना

एग्रीस्टैक योजना किसानों से संबंधित सभी जानकारी को डिजिटल प्लेटफॉर्म पर उपलब्ध कराने की सरकारी पहल है। इसके तहत किसानों की जमीन, फसल, बैंक खाते और अन्य कृषि से जुड़ी जानकारी को डिजिटल रूप से पंजीकृत किया जा रहा है। सरकार का उद्देश्य है कि भविष्य में कृषि से जुड़ी सभी योजनाओं का लाभ सीधे पंजीकृत किसानों तक पारदर्शी तरीके से पहुंचाया जा सके।

पंजीकरण नहीं कराया तो रुक सकता है लाभ

कृषि अधिकारियों के अनुसार जब एग्रीस्टैक योजना के तहत पंजीकरण की प्रक्रिया पूरी हो जाएगी और इसे बंद कर दिया जाएगा, तब जिन किसानों ने अपना पंजीकरण नहीं कराया होगा, उन्हें प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि सहित अन्य कृषि योजनाओं का लाभ नहीं मिल सकेगा। इसलिए किसानों को सलाह दी जा रही है कि वे जल्द से जल्द अपना डिजिटल पंजीकरण करवा लें। इसके लिए गांवों में समय-समय पर कैंप भी लगाए जा रहे हैं।

जिलेभर में चला छापेमारी अभियान, 13 सिलेंडर जल्ट

रसोई गैस का कमर्शियल उपयोग: छापेमारी में होटल और ढाबों पर मिले सिलेंडर

अचानक हुई इस कार्रवाई से होटल व ढाबा संचालकों में मचा हड़कंप

हरिभूमि न्यूज >>> नारनौल

जिले में अवैध रूप से घरेलू गैस सिलेंडरों का व्यावसायिक गतिविधियों में इस्तेमाल करने वाली के खिलाफ खाद्य एवं आपूर्ति विभाग ने शनिवार को बड़ी छापेमारी की कार्रवाई को अंजाम दिया। विभाग की टीमों ने जिले के विभिन्न होटलों, ढाबों व रेस्टोरेंट्स पर अचानक दबिश दी। जहां कमर्शियल कार्यों के लिए घरेलू गैस सिलेंडरों का दुरुपयोग पाया गया। इस कार्रवाई के दौरान टीम ने मौके से 13 घरेलू गैस सिलेंडर जब्त किए और संबंधित मालिकों के खिलाफ विभागीय नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। सरकार के निर्देश पर प्रशासन की ओर से इस अभियान को सुचारू रूप से चलाने के लिए जिले भर में कुल छह विशेष टीमें गठित की गई हैं। ये टीमों अलग अलग क्षेत्रों में निरंतर निगरानी और छापेमारी कर रही हैं। इस कार्रवाई में निरीक्षक रवि कुमार, निरीक्षक प्रीति यादव, उपनिरीक्षक कविता, कुलदीप शर्मा की टीम शामिल रही।

अचानक हुई इस कार्रवाई से होटल व ढाबा संचालकों में हड़कंप मच गया। विभाग की टीम ने शहर के रेवाड़ी रोड, सिंघाना रोड व महावर चौक क्षेत्र में स्थित होटल और ढाबों की जांच की। इसके अलावा अटेली व कनीना कस्बों में भी कई प्रतिष्ठानों पर छापेमारी की गई। जांच के दौरान कई जगहों पर होटल संचालक कमर्शियल सिलेंडर के स्थान पर



नारनौल। होटल से घरेलू सिलेंडर जब्त करती टीम व कनीना में मिष्ठान भंडार पर गैस सिलेंडरों की जांच करती खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीम। फोटो: हरिभूमि

लगातार मिल रही थी शिकायतें

डीएफएससी सावित्री ने बताया कि विभाग को लगातार शिकायतें मिल रही थी, कि कई होटल व ढाबों पर घरेलू गैस सिलेंडर का दुरुपयोग किया जा रहा है। इन शिकायतों के आधार पर ही जिले में विशेष अभियान चलाकर कार्रवाई की गई। उन्होंने कहा कि यह अभियान शाम तक जारी रहा। जहां भी नियमों का उल्लंघन पाया जाएगा, वहां कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

कानूनी कार्रवाई की जाएगी

सहायक खाद्य आपूर्ति अधिकारी अरुण सेनी ने बताया कि घरेलू गैस का दुरुपयोग कानूनन अपराध है और यह अभियान भविष्य में भी इसी प्रकार जारी रहेगा, ताकि सिलेंडर वाले इंधन का लाभ केवल पात्र परिवारों को ही मिले और व्यावसायिक क्षेत्रों में नियमों का पूरी तरह पालन सुनिश्चित हो सके।

घरेलू गैस सिलेंडर का उपयोग करते मिले। नियमों का उल्लंघन पाए जाने पर टीम ने मौके से घरेलू गैस सिलेंडर जब्त कर लिए और संचालकों को चेतावनी दी। जांच के दौरान कई होटल संचालकों ने बताया कि कमर्शियल गैस सिलेंडर समय पर उपलब्ध नहीं होने के कारण वे मजबूरी में घरेलू सिलेंडर का उपयोग कर रहे थे। हालांकि विभाग ने स्पष्ट किया कि किसी भी परिस्थिति में घरेलू गैस सिलेंडर का व्यावसायिक उपयोग करना नियमों के खिलाफ है।

कनीना में भी चलाया अभियान

कनीना। सब डिवीजन में खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के निरीक्षक ध्यान सिंह, रमेश कुमार, संदीप सिंह, नसीब सिंह व ओमप्रकाश की टीम ने बाजार में मिष्ठान भंडार व होटल, ढाबों में जाकर निरीक्षण किया। जहां उन्हें कमर्शियल गैस सिलेंडर इस्तेमाल होते दिखाई दिए। सरकार के पास गैस व तेल का भरपूर भंडार है। गैस सिलेंडर की कमी बताकर कोई भी व्यक्ति अवैध रूप से स्टाक व कालाबाजारी न करे और न ही किसी प्रकार की अफवाह न फैलाए। ऐसा करने वाले लोगों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

मंडी अटेली। वाई सभा की बैठक में उपस्थित वाई सभा के सदस्य एवं नगर पालिका सचिव। फोटो: हरिभूमि

प्रशासन ने की थी पूरी तैयारी

अटेली एरिया सभा में नहीं जुटे सदस्य कोरम अभाव में बैठक हुई स्थगित

10 प्रतिशत सदस्य भी बैठक में उपस्थित नहीं हो पाए

हरिभूमि न्यूज >>> मंडी अटेली

नगर पालिका की ओर से आयोजित एरिया सभा की बैठक कोरम के अभाव में स्थगित करनी पड़ी है। बैठक के लिए प्रशासन ने पूरी तैयारी की थी, लेकिन अपेक्षित संख्या में एरिया सभा के सदस्य और स्थानीय परिवार नहीं पहुंचे। स्थिति यह रही कि 10 प्रतिशत सदस्य भी बैठक में उपस्थित नहीं हो पाए। यह बैठक एक से छह वाई तक आयोजित की गई थी।

वहीं नगर पालिका सचिव प्रशांत पाराशर और कर्मचारियों ने बैठक के लिए पहले से व्यवस्था कर रखी थी। कर्मचारियों को ट्रैक्टर-ट्रॉली में कुर्सियां लाते हुए भी देखा गया, लेकिन इसके बावजूद लोगों की भागीदारी बहुत कम रही।

रेवाड़ी-रींगस विशेष ट्रेन अब नियमित चलेगी

केंद्रीय रेल मंत्री ने केंद्रीय मंत्री को भेजे गए पत्र में दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज >>> नारनौल

रेवाड़ी-रींगस रेलखंड पर यात्रियों की सुविधा के लिए चली रही विशेष ट्रेन के नियमित संचालन को मंजूरी मिल गई है। यह जानकारी केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह को भेजे गए पत्र में दी है।

रेलमंत्री की ओर से राव इंद्रजीत सिंह को लिखे पत्र में रेल मंत्री ने बताया कि जनसुविधा को ध्यान में रखते हुए स्पेशल ट्रेन संख्या 09637/09638 रेवाड़ी-रींगस के नियमित संचालन को स्वीकृत



प्रदान कर दी गई है। अब यह ट्रेन पैसेंजर ट्रेन के रूप में ट्रेन संख्या 59633/59634 के तौर पर नियमित रूप से संचालित की जाएगी।

रेलमंत्री ने अपने पत्र में सांसद राव इंद्रजीत सिंह से हुई चर्चा का भी उल्लेख किया है, जिसमें इस रेलगाड़ी को नियमित रूप से चलाने की मांग की गई थी। इस निर्णय से

रेवाड़ी, महेंद्रगढ़ व आसपास के क्षेत्रों के यात्रियों को आवागमन में बड़ी सुविधा मिलने की उम्मीद है। दैनिक रेलयात्री संघ के प्रधान गणेश शर्मा ने बताया कि रेलवे के इस फैसले से खासकर दैनिक यात्रियों, विद्यार्थियों व व्यापारियों को लाभ मिलेगा, जो लंबे समय से इस रेल सेवा के नियमित संचालन की मांग कर रहे थे। दिल्ली, गुरुग्राम व रेवाड़ी से हजारों लोग योजना राजस्थान के सीकर जिले में स्थित खाटू श्याम मंदिर में श्याम भक्त जाते हैं। ऐसे में श्याम भक्तों को इस ट्रेन के नियमित चलने से काफी लाभ होगा।

एक सप्ताह का समय बीता, अभी तक थोड़ी ही दूरी की तोड़ पाए पुरानी सड़क

बाजार में नई सड़क निर्माण की देरी पर उठे सवाल

हरिभूमि न्यूज >>> नारनौल

शहर के मुख्य बाजार में बन रही नई सड़क में दूरी को लेकर सवाल उठने लगे हैं। करीब एक सप्ताह में पुरानी सड़क को तोड़ने और उसका मलबा उठाने में ही रही देरी का हर्जाना दुकानदार व राहगीर उठा रहे हैं। दुकानदारों को टेंशन है कि इस कलुआ गति से सड़क निर्माण हुआ तो यह छह माह का समय लगा देंगे। इससे उनका व्यापार पूरी तरह ठप हो जाएगा।

सड़क तोड़ने के दौरान कई दुकानों और घरों के पानी के नल कनेक्शन भी टूट गए हैं, लेकिन उन्हें अभी तक दोबारा जोड़ने की अनुमति नहीं दी जा रही। इसके चलते सुबह और शाम को आने वाली पानी की सप्लाई का पानी सीधे सड़कों पर बह जाता है, जिससे



नारनौल। मुख्य बाजार में तोड़ी गई सड़क पर बहता पानी।

बाजार में गंदगी और क्रीचड़ की स्थिति बन गई है। दुकानदारों का आरोप है कि जहां सड़क को तोड़ा गया है, वहां पूरे दिन जलभराव की समस्या बनी रहती है।

टूटे नल व सीवरेज कनेक्शन को जोड़ने में आनाकानी

दुकानदार मनोज अजवाल, रवि यादव, सुरेश जिंदल और राजीव जैन ने बताया कि प्रशासन को पहले आधी सड़क का निर्माण करना चाहिए था, ताकि बाकी हिस्से से आवाजाही बनी रहती। उनका कहना है कि अभी सड़क को और करीब एक फुट तक तोड़ा जाना है, इसलिए नल और सीवर कनेक्शन भी अभी नहीं जोड़ने दिए जा रहे हैं। इससे दुकानदारों और आसपास रहने वाले लोगों को लगातार परेशानी उठानी पड़ रही है।

राहगीरों की बड़ी टेंशन

दुकानदारों के अनुसार पानी की लाइन से सुबह और शाम दो बार पानी आता है, लेकिन टूटी पाइपलाइन के कारण सारा पानी सड़कों पर बह रहा है। इससे सड़क पर क्रीचड़ और गंदबा पानी जमा हो जाता है, जिसके कारण ग्राहक बाजार में आने से कतराने लगे हैं। दुकानदारों का कहना है कि इस स्थिति के कारण उनकी पूरे दिन की बिक्री भी प्रभावित हो रही है। वहीं मलबा पूरी तरह नहीं उठाने और उखड़ खाबड़ जगह जगह आने की वजह से राहगीर गिर रहे हैं।

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

निवेशकों की संपत्ति में लगभग 34 लाख करोड़ की कमी आई

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



भारतीय इक्विटी बाजारों को पिछले दो हफ्तों से कच्चे तेल के झटके (क्रूड शॉक) का सामना करना पड़ रहा है। अमेरिका-इजराइल-ईरान युद्ध और बढ़ती तेल कीमतों ने वैश्विक निवेशकों को डरा दिया है और संसेक्स तथा निफ्टी भी इस बिकवाली से अछूते नहीं रहे हैं। संघर्ष शुरू होने के बाद से सिर्फ दो हफ्तों और नौ ट्रेडिंग सत्रों में निवेशकों की संपत्ति में लगभग 34 लाख करोड़ रुपये की कमी आ गई। युद्ध खत्म होने के अभी कोई संकेत नहीं दिख रहे हैं, इसलिए यह कहना मुश्किल है कि दलाल स्ट्रीट पर चल रही यह गिरावट कब और कहां थमेगी। 27 फरवरी को बीएसई में न्यूडिब्लू कंपनियों का कुल बाजार पूंजीकरण 46,325,200.41 करोड़ रुपये था। 13 मार्च 2025 तक यह घटकर 42,939,960.29 करोड़ रुपये रह गया। कच्चे तेल की बढ़ती कीमतों (एक समय यह लगभग 120 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गई थी), वैश्विक बाजारों में लगातार बिकवाली, विदेशी निवेशकों द्वारा लगातार पूंजी निकाली और भारतीय रुपये की कमजोरी इन सभी ने बाजार की धारणा को कमजोर किया है। निफ्टी-50 ने कई वर्षों में अपनी सबसे बड़ी साप्ताहिक गिरावट दर्ज की है। होनोलुलु जलदमस्त्रय के बंद होने का असर सिर्फ तेल और एलपीजी की आपूर्ति पर ही नहीं, बल्कि अन्य व्यापारिक गतिविधियों पर भी पड़ रहा है, जिसका प्रभाव भारत के कई क्षेत्रों पर पड़ सकता है। ऐसे में सवाल उठता है कि निवेशकों को क्या करना चाहिए— क्या उन्हें शेयर बाजार में निवेश बनाए रखना चाहिए?

शेयर बाजार की स्थिति : क्या दीर्घकालिक

विकास की कहानी बरकरार है?

बाजार विशेषज्ञों का कहना है कि भू-राजनीतिक तनाव के समय सामान्य गिरावट भी वास्तविकता से कहीं ज्यादा अंधेरे दिखाई दे सकती है। उनका मानना है कि भारतीय निवेशकों के नजरिये से भारतीय शेयर बाजार की दीर्घकालिक संभावनाएं अब भी सकारात्मक हैं। वे यह भी बताते हैं कि वैश्विक संकटों के बीच भी भारत की विकास दर मजबूत बनी हुई है। मूडीज़ एनालिटिक्स के अनुसार हालिया विश्वों से पिछले 12 महीनों की गिरावट की देखे तो चीन और भारत दोनों में गिरावट अपेक्षाकृत सीमित रही है और यह सामान्य बाजार उतार-चढ़ाव के अनुरूप है। रिपोर्ट के अनुसार, हालांकि दोनों अर्थव्यवस्थाएं खाड़ी सहयोग परिषद (जीसीसी) देशों से बड़ी मात्रा में तेल आयात करती हैं, लेकिन घरेलू खपत में ऊर्जा आयात का हिस्सा अपेक्षाकृत कम है, जिससे तेल कीमतों के झटकों के लिए उनकी संवेदनशीलता सीमित रहती है। इसके अलावा शेयर बाजारों में विदेशी निवेशकों की भागीदारी भी अपेक्षाकृत कम है और चीन में पूंजी निर्यात भी अस्थिरता को सीमित करते हैं।

कॉरपोरेट आय का दृष्टिकोण मजबूत

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

तेज गिरावट से अब वैल्यूएशन आकर्षक

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

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

18 प्रतिशत तक की गिरावट सामान्य

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

निवेशकों को क्या करना चाहिए?

विशेषज्ञों का मानना है कि मध्य-पूर्व युद्ध और ऊर्जा कीमतों पर इसका असर अगले कुछ हफ्तों में कम हो सकता है। एसबीआई सिक्योरिटीज के अनुसार निवेशकों को इस अवसर का उपयोग दीर्घकालिक निवेश के लिए करना चाहिए और मजबूत बुनियादी कंपनियों में निवेश बढ़ाना चाहिए। जिन क्षेत्रों में बेहतर प्रदर्शन की संभावना है उनमें बैंकिंग और वित्तीय सेवाएं (बीएफएसआई), ऑटो और ऑटो एक्सिलरी, कंप्यूटर डिस्कशनरी, न्यू-एज बिजनेस तथा पावर सेक्टर शामिल हैं। विजय कुप्पा का कहना है कि स्मॉल और मिडकेप शेयरों में अच्छी कीमत और समय के आधार पर सुधार हो चुका है। निवेशकों को हर गिरावट पर धीरे-धीरे निवेश बढ़ाना चाहिए। जो निवेशक सीधे शेयरों में निवेश करने में सहज नहीं हैं, वे इंडीएफ या म्यूचुअल फंड के माध्यम से निवेश कर सकते हैं। विशेषज्ञ संतुलित पोर्टफोलियो बनाए रखने की सलाह देते हैं। विराग मुनी के अनुसार दीर्घकालिक निवेशकों को अनुशासन बनाए रखना चाहिए और निवेश रणनीति से विचलित नहीं होना चाहिए। उनके अनुसार पोर्टफोलियो में लगभग 80 प्रतिशत निवेश इक्विटी और 20 प्रतिशत डेट में रखना उचित हो सकता है। इक्विटी हिस्से में 55 प्रतिशत लार्ज-कैप और बाकी मिड व स्मॉल-कैप में निवेश किया जा सकता है। 10-15 प्रतिशत की बाजार गिरावट को अतिरिक्त निवेश के अवसर के रूप में देखा जा सकता है, जिससे निवेशक भविष्य में होने वाली रिक्वरी का लाभ उठा सकें। हालांकि मिराए एसेट शेयरखान के रिसर्च विश्लेषक थॉमस टी. अब्रहम थोड़ी सावधानी बरतने की सलाह देते हैं। उनके अनुसार यदि संकेत लंबा खिंचता है तो यह कॉरपोरेट मुनाफे पर दबाव डाल सकता है, पूंजी निवेश को टाल सकता है और विनिर्माण, फार्मा तथा होस्पिटैलिटी जैसे क्षेत्रों में आय वृद्धि को सीमित कर सकता है। उनकी सलाह है कि निवेशक मौजूदा निवेश बनाए रखें, लेकिन पोर्टफोलियो को अधिक स्थिरता के लिए पुनर्संतुलित करें। नई पूंजी को चरणबद्ध तरीके से मजबूत कंपनियों में लगाया जा सकता है।

ऐसा रख सकते हैं पोर्टफोलियो

- रक्षात्मक निवेश (60-70%): फार्मा और एफएमसीजी जैसे सेक्टर
- अवसरवादी निवेश (20-30%): बड़े कैप शेयर जैसे रिलायंस इंडस्ट्रीज में निवेश
- हेज (लगभग 10%): सोना, गोल्ड इटीएफ, सॉवरेन बॉन्ड या 3-6 महीने की फिक्स्ड डिपॉजिट
- इन्स मिश्रण से अस्थिर दौर में स्थिर बनाए रखते हुए अवसरों का लाभ उठाया जा सकता है।

सरकारी बैंकों की स्पेशल एफडी दे रही अच्छा रिटर्न



बिजनेस डेस्क

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

पंजाब एंड सिंध बैंक दे रहा

सबसे अधिक ब्याज

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

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

इसलिए लोकप्रिय हो रही

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

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

सही योजना और अनुशासन से ही बढ़ेगी बचत और निवेश

खर्चों पर नियंत्रण और बजट से ही बनेगी मजबूत आर्थिक स्थिति

बिजनेस डेस्क

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

छोटे-छोटे बढ़ते खर्चों पर रखें नजर

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

बजट बनाना भी जरूरी

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

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

बाजार की अनिश्चितता में फ्लेक्सि कैप फंड बने निवेशकों की पसंद

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

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



बेहतर रिटर्न का रिकॉर्ड

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

अस्थिर बाजार में रणनीतिक विकल्प

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

निवेश से पहले रखें ध्यान

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

बाजार में लगातार बदलाव

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

निवेशकों के लिए बेहतर विकल्प

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

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

आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के प्लान तैयार कर निवेश करें, इससे आसानी होगी

बिजनेस डेस्क

बढ़ती उम्र जीवन का स्वामित्व करण है, लेकिन इसके साथ आने वाली आर्थिक चुनौतियों को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता। जब तक व्यक्ति युवा होता है, तब तक वह शारीरिक और मानसिक श्रम के माध्यम से नियमित आय अर्जित कर सकता है। किंतु 60 वर्ष की आयु के बाद शारीरिक क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है और आय के अवसर सीमित हो जाते हैं। इसके साथ ही स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ने लगती हैं, जिससे खर्च भी अधिक हो जाता है। ऐसे में बुजुर्गावस्था में आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए समय रहते निवेश की योजना बनाना बेहद आवश्यक हो जाता है। भारतीय समाज में परंपरागत रूप से यह माना जाता रहा है कि कुटुंबावस्था में परिवार ही सबसे बड़ा सहारा होता है। लेकिन बदलती सामाजिक परिस्थितियों, छोटे होते परिवारों और बढ़ती जीवनशैली की लागत के कारण केवल पारिवारिक सहारे पर निर्भर रहना अब व्यावहारिक नहीं रह गया है। इसलिए यह जरूरी है कि व्यक्ति अपने करीबकाल के दौरान ही ऐसी वित्तीय योजना बनाए जिससे रिटायरमेंट के बाद भी नियमित आय बनी रहे और उसे आर्थिक रूप से किसी पर निर्भर न रहना पड़े।

वयों जरूरी है रिटायरमेंट प्लानिंग

- युवावस्था में व्यक्ति शारीरिक और मानसिक श्रम से आय अर्जित कर सकता है।
- 60 वर्ष के बाद शारीरिक क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है।
- बढ़ती उम्र के साथ स्वास्थ्य पर खर्च भी बढ़ता है।
- इसलिए बुजुर्गावस्था में नियमित आय का स्रोत होना बेहद जरूरी है।

पेंशन और सरकारी योजनाएं

सरकारी सेवा या कुछ निजी संस्थानों में कार्यरत कर्मचारियों को मासिक पेंशन मिलती है। कर्मचारियों पेंशन योजना 1995 (ईपीएफ) संगठित क्षेत्र के कर्मचारियों को रिटायरमेंट के बाद आय प्रदान करती है। अटल पेंशन योजना (एपीवाई) असंगठित क्षेत्र के कामगारों के लिए है, जिसमें 60 वर्ष के बाद 1000 रुपये से 5000 रुपये तक मासिक पेंशन मिलती है।

वरिष्ठ नागरिक बचत योजना

- 60 वर्ष से अधिक आयु के लोग निवेश कर सकते हैं।
- ब्याज दर लगभग 8.2% वार्षिक।
- न्यूनतम निवेश 1000 रुपये और अधिकतम 30 लाख रुपये।
- अवधि 5 वर्ष, जिसे आगे 3 वर्ष बढ़ाया जा सकता है।
- ब्याज का मुगुतान हर तिमाही किया जाता है।
- आकर्षक अधिनियम की धारा 80सी के तहत कर छूट का लाभ मिलता है।

डाकघर मासिक आय योजना

- नियमित मासिक आय का सुरक्षित साधन
- ब्याज दर लगभग 7.4%।
- एकल खाते में अधिकतम निवेश 9 लाख रुपये।
- संयुक्त खाते में 15 लाख रुपये तक निवेश संभव।
- ऑन-इन अवधि 5 वर्ष।
- ब्याज का मुगुतान हर महीने किया जाता है।

सिस्टमैटिक विड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी)

- एकमुश्त निवेश के बाद हर महीने या तिमाही निश्चित राशि निकाल सकते हैं।
- केवल कुछ यूनिट्स बिकती हैं, बाकी निवेश बढ़ता रहता है।
- यह उन सेवानिवृत्त लोगों के लिए उपयोगी है जो पूंजी को सुरक्षित रखते हुए आय चाहते हैं।

बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट

- वरिष्ठ नागरिकों को 6% से 8% तक ब्याज मिलता है।
- ब्याज दर बैंक और अवधि के अनुसार अलग-अलग हो सकती है।
- यह एक सुरक्षित और कम जोखिम वाला निवेश माना जाता है।

संपत्ति से आय के विकल्प

- मकान, दुकान या जमीन किराये पर देकर नियमित आय प्राप्त की जा सकती है।
- अनुभव का उपयोग कर ट्यूशन, लेखन, सलाहकार कार्य

किया जा सकता है।

- किराने की दुकान
- घर का बना खाद्य पदार्थ बेचना
- ट्यूशन या कोचिंग
- ब्लॉगिंग या ऑनलाइन काम



50 लाख निवेश करने पर संग्रहित आय

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

एक ही जगह निवेश न करें

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

खबर संक्षेप

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी अभिरक्षा में

कोसली। पुलिस ने नाबालिग से दुष्कर्म के मामले में एक नाबालिग को अभिरक्षा में लिया है। पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर कोसली थाना पुलिस ने एक गांव निवासी नाबालिग के खिलाफ पोक्सो एक्ट सहित विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़िता का सामान्य अस्पताल से मेडिकल करवाया गया था। पुलिस ने जांच के बाद इस मामले में आरोपी को अभिरक्षा में ले लिया। उसे शनिवार को जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड के समक्ष पेश करने के बाद बाल सुधार गृह फरीदाबाद भेज दिया गया।

सड़क हादसों के आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों को अंजाम देने के बाद फरार हुए दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। गत 4 मार्च को कोसली चौक पास हुए हादसे में कई लोग घायल हो गए थे। वाहन चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद दो पुलिस ने खरखड़ा निवासी दीपक को गिरफ्तार कर लिया। गत 12 मार्च को हुए हादसे के बाद दर्ज मामले में पुलिस ने सोनीली निवासी मनोज को हादसे में प्रयुक्त बाइक सहित गिरफ्तार किया है।

दहेज प्रताड़ना मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज की मांग पर महिला को प्रताड़ित करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में उसके पति को गिरफ्तार किया है। जिले के एक गांव निवासी विवाहिता की शिकायत के आधार पर पुलिस ने दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। महिला की दहेज की मांग पर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने राजस्थान के बादलहेड़ी निवासी दिनेश को गिरफ्तार किया है।

चोरी का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

रेवाड़ी। सदर थाना पुलिस ने चोरी के मामले में वांछित एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पुलिस ने बीते दिनों यूपी के मंदोरा निवासी मोनिश को चोरी के मामले में गिरफ्तार किया था। पूछताछ के दौरान उसने जिले में चोरी की कई वारदातों को अंजाम देने की बात स्वीकार की थी। चोरी के अधिकांश मामले बीते वर्ष दर्ज किए गए थे। पुलिस ने आरोपी को अब तीन मामलों में पूछताछ के लिए प्रोडक्शन वारंट पर लिया है।

सलीमपुर में अटेली मंडल स्तरीय महाप्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित

भाजपा सरकार देश के नागरिकों की सुरक्षा के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध : डॉ. राकेश

सात सत्रों में संचालित किया गया प्रशिक्षण शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶ मंडी अटेली

भारतीय जनता पार्टी के अटेली मंडल का मंडल स्तरीय महाप्रशिक्षण कार्यक्रम हिंदुस्तान पब्लिक स्कूल सलीमपुर के प्रांगण में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में मंडल स्तर के कार्यकर्ताओं को विभिन्न विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य केंद्र से निर्देशित विषयों और योजनाओं को जानकारी कार्यकर्ताओं तक पहुंचाना रहा। यह प्रशिक्षण शिविर सात सत्रों में संचालित किया गया। प्रशिक्षण अभियान का नेतृत्व कर रहे भाजपा जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव ने कहा कि प्रशिक्षण ही संगठन की वास्तविक शक्ति है। प्रशिक्षण एक सतत प्रक्रिया है, जो कार्यकर्ताओं को तरोतरी का माध्यम बनती है। उन्होंने कहा कि भाजपा का हर कार्यकर्ता राष्ट्र प्रथम की भावना से कार्य करता है और प्रशिक्षण से उसकी क्षमता, दक्षता और वैचारिक स्पष्टता में वृद्धि होती है।



मंडी अटेली। कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण देते जिला प्रमुख डा राकेश कुमार।

फोटो: हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर अटेली नगर पालिका चेयरमैन संजय गोयल, स्वास्थ्य मंत्री के निजी सचिव विकास यादव, मार्केट कमिटी अटेली के चेयरमैन दिनेश जेलदार, पूर्व सरपंच व जिला पार्षद प्रतिनिधि शमशेर यादव, भाजपा ओबीसी मोर्चा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य पूर्व सरपंच कुलदीप बौधिया, जेपी सैनी, मंडल महामंत्री इंद्रजीत यादव, पूर्व चेयरमैन विकास यादव, कृष्ण बौधिया, महामंत्री राजपाल, एडवोकेट सुरेश, अटेली मंडल अध्यक्ष सुकेश कुमार गनियार, पूर्व प्रचार्य अजय, राकेश यादव, जयप्रकाश बाजेंद्र मंडल, कर्मबीर बिहारी, हिमांशु गोयल, अटेली मंडल के उपाध्यक्ष मंजीत यादव, जितेंद्र शास्त्री, वाइस चेयरमैन रामकिशन, हेमंत मीडिया सेल, सुमन, अनिता, आशा, कलावती, सविता सहित अन्य भाजपा पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे इस प्रशिक्षण अभियान को पूरी निष्ठा और अनुशासन के साथ अपनाएं तथा राष्ट्र सेवा के पथ पर और अधिक दृढ़ता से आगे बढ़ें।

समर्पित कार्यकर्ता ही संगठन की वास्तविक शक्ति

जिला प्रमुख डॉ. राकेश कुमार ने कार्यकर्ताओं के साथ संवाद करते हुए कहा कि भारतीय जनता पार्टी का प्रत्येक कार्यकर्ता सेवा, समर्पण और राष्ट्रहित की भावना से प्रेरित होकर समाज की अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक विकास की रोशनी पहुंचाने के लिए निरंतर कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी और पंडित द्वांनदयाल उपाध्याय द्वारा दिए गए अंतोदय और एकलत मानववाद के विचार आज भी संगठन की कार्यप्रणाली का मूल आधार हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर दो देशों के बीच युद्ध की स्थिति बनी हुई है, लेकिन भाजपा सरकार देश के नागरिकों की सुरक्षा के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है और उन्हें सुरक्षित निकालने के लिए हरसंभव प्रयास कर रही है। उन्होंने कहा कि समर्पित कार्यकर्ता ही किसी भी संगठन की वास्तविक शक्ति होते हैं तथा कार्यकर्ताओं का उत्साह और प्रतिबद्धता ही संगठन को जन-जन तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाती है।

बीबीए की टॉप 10 में सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का शानदार प्रदर्शन

बीबीए के पांचवें सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया

हरिभूमि न्यूज ▶ महेंद्रगढ़

इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर रेवाड़ी द्वारा बीबीए के पांचवें सेमेस्टर का परिणाम घोषित किया गया, जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने बताया कि बीबीए पांचवें सेमेस्टर की छात्रा पूजा पुत्री विक्रम कुमार गांव रामलवास में 81.43 प्रतिशत अंक लेकर पूरे विश्वविद्यालय में पहला स्थान प्राप्त किया। इसी कोर्स की छात्रा भावना पुत्री छवीप्रकाश



पूजा यादव, भावना, शिवानी।

प्रतिशत, छात्र अरविंद सिंह पुत्र बीर सिंह ने 64.71 प्रतिशत, छात्रा पारल पुत्री महेश ने 62.57 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। कॉलेज के निदेशक संदीप प्रसाद ने भी परिणाम पर खुशी जाहिर करते हुए विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई देते हुए उनके उज्वल भविष्य के लिए कामना की। कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि कॉलेज का श्रेष्ठ परिणाम विद्यार्थियों के कठोर परिश्रम व शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है।

आ मां आ तुझे दिल ने पुकारा भजन पर झूमे श्रद्धालु

माता रानी की चौकी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶ नारनौल

टाइगर क्लब परिवार के तत्वावधान में शुक्रवार रात्रि को माता रानी की चौकी का आयोजन योगेश बंसल के संस्थान नियर श्याम मन्दिर चौकी नंबर 45 के पास किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्लब के प्रधान राकेश यादव, उप प्रधान सुरेंद्र यादव, कैलाश नंबरदार, जयप्रकाश अग्रवाल ने की। माता रानी की चौकी के मुख्य यजमान योगेश बंसल सपरिवार रहे। कार्यक्रम संयोजक श्रीचंद सैनी,



नारनौल। यजमान को स्मृति चिह्न भेंट करते श्रद्धालु।

फोटो: हरिभूमि

प्रवीण यादव, जयप्रकाश अग्रवाल, राकेश यादव, कैलाश नंबरदार, सुनील शर्मा, सुरेंद्र यादव ने बताया कि सर्वप्रथम पुरोहित नारायण शास्त्री ने विधिवत पूजन किया। गणेश वंदना व माता का आह्वान गायकर नवीन वशिष्ठ ने किया गया। विकास जांगिड़ ने तरे भजनों में मैं

रमजावा तरे नाम ये दिल कर जावा, नवीन बंसल ने आ मां आ तुझे दिल ने पुकारा, संतोष सैनी ने विगड़ी मेरी बना दे, पवन अरोड़ा ने लाल फूलों की आई है बहार, नारायण शास्त्री ने तूने मुझे बुलाया शैरा वालिये, परमानंद वाम ने मां वैष्णो का चोला है रंगला, जयप्रकाश अग्रवाल ने

ये रहे मौजूद

प्रधान राकेश यादव, उपप्रधान सुरेंद्र यादव, कैलाश नंबरदार, जयप्रकाश अग्रवाल, प्रवीण यादव, सुनील शर्मा, श्रीचंद सैनी, विकास जांगिड़, नारायण शास्त्री ने यजमान को स्मृति चिह्न भेंट किया। मंत्र संवादन नवीन वशिष्ठ ने किया। इस मौके पर सुनील शर्मा, रवि खन्ना, ललित सैनी, विश्वास यादव एडवोकेट, रोशनलाल, सत्यनारायण, संजय, राधे मोहन, मनीष, निखिल, नौरज, हरीश, हैप्पी, पिप्लू आदि मौजूद थे।

लूट रहा लूट रहा मैया का खजाना लूट रहा रे, नारायण शास्त्री ने सज धज कर बैठी मां आदि भजनों से भक्तजनों को भाव विभोर कर दिया।

स्वास्थ्य विभाग टीम ने ग्रामीणों को किया एड्स से बचाव के लिए जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶ महेंद्रगढ़

सामुदायिक स्वास्थ्य स्वास्थ्य केंद्र की ओर से नाटक मंडली करण गिल एंड पार्टी ने आंबेडकर भवन नांगल सिरौही में अपने भजनों एवं नाटक के माध्यम से ग्रामीणों को एचआईवी, एड्स, टीबी और नशा से बचाव के लिए जागरूक किया। नर्सिंग ऑफिसर अरुण कुमार, स्वास्थ्य कर्मी बलजीत यादव एवं एड्स काउंसलर तरुण कुमार ने नांगल सिरौही के ग्रामीणों को जागरूक करते हुए बताया कि एचआईवी एड्स एक जानलेवा बीमारी है। इसके फैलने के मुख्य कारण असुरक्षित यौन संबंध,



महेंद्रगढ़। ग्रामीणों को जागरूक करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

संक्रमित सुइयों का इस्तेमाल, दूषित रक्त चढ़ाना और संक्रमित गर्भवती मां से बच्चे में ये बीमारी फैलती है। स्वास्थ्यकर्मी बलजीत यादव ने टीबी एवं नशा के बारे में विस्तार से

जानकारी दी। कार्यक्रम में भजन मंडली पार्टी कलाकार करण गिल, रिटु, हार्मोनिया मास्टर रमेश सैनी, मास्टर रामफल ढोलकिया एवं पवन कुमार शामिल रहे।

गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए जिला स्तर पर कमेटी का गठन, शादी समारोह के लिए मिलेगे सिलेंडर

रेवाड़ी। इजराइल-अमेरिका की इरान के साथ जंग के दौरान गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए सरकार के खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग की ओर से राज्य में व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों की आपूर्ति को आवश्यक सेवाओं के लिए प्राथमिकता के आधार पर सुनिश्चित करने के लिए जिला स्तर पर कमेटी का गठन किया गया है। इसी की अध्यक्षता वाली इस कमेटी में एसपी, सीएमओ, डीईओ व डीएफएससी की शामिल किया गया है। शादी के लिए सिलेंडर लेने के लिए डीएफएससी का एप्लीकेशन देनी होगी। सरकारी आदेशानुसार शिक्षण संस्थाओं, छात्रावासों और अस्पतालों के साथ-साथ बैंकों की शादी समारोह के लिए कमर्शियल सिलेंडर कमेटी की सिफारिश पर दिए जा सकेंगे। भारत सरकार के आदेशानुसार सामान्य व्यावसायिक प्रतिष्ठानों को फिलहाल व्यावसायिक एलपीजी के उपयोग में प्राथमिकता नहीं दी जाएगी जिला खाद्य एवं आपूर्ति विभाग रेवाड़ी की ओर पहले ही आवश्यक व्यवस्था सुनिश्चित कर दी गई है। जिले की सभी 22 एलपीजी गैस एजेंसियों पर निगरानी रखने के लिए निरीक्षकों की इस्ट्रीट एजेंसी वार निर्धारित की गई है, ताकि एलपीजी के वितरण और स्टॉक पर लगातार नजर रखी जा सके। कालाबाजारी, अवैध रिफिलिंग और घरेलू गैस सिलेंडरों के दुरुपयोग की रोकथाम के लिए विशेष प्रवर्तन टीम का भी गठन किया गया है, जो समय-समय पर गैस एजेंसियों, होटलों, ढाबों तथा अन्य व्यावसायिक प्रतिष्ठानों पर निरीक्षण कर रही है। सभी अधिकारियों को गैस एजेंसियों से दैनिक स्टॉक एवं वितरण की रिपोर्ट प्रतिदिन विभाग को भेजने के भी निर्देश दिए गए हैं। जिले में विशेष प्रवर्तन टीम में एएफएसओ सत्यप्रकाश को टीम इंचार्ज तथा एसआईएफएस जगबीर, क्षेत्र के आईएफएस और सल्लाई इंचार्ज के रूप में रविन्द्र कुमार को शामिल किया गया है।

आधुनिक तकनीक के उपयोग पर चर्चा

निजामपुर मंडल में भाजपा का प्रशिक्षण शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶ निजामपुर

निजामपुर भाजपा मंडल में पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाअभियान के तहत एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। मंडल अध्यक्ष प्रमोद कुमार जांगिड़ की अध्यक्षता में आयोजित इस शिविर में कार्यकर्ताओं को संगठन की मजबूती व सरकार की नीतियों के बारे में विस्तार से प्रशिक्षित किया गया। जिसके पश्चात नरेंद्र यादव ने वैचारिक अधिष्ठान विषय पर अपने विचार रखे। सत्र के दौरान पूर्व जिला प्रधान दयाराम यादव ने कार्य विस्तार की आवश्यकता पर जोर



निजामपुर। शिविर में कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

दिया। वहीं जेपी सैनी ने केंद्र व राज्य सरकार की प्रमुख उपलब्धियों को साझा करते हुए कार्यकर्ताओं का मनोबल बढ़ाया। आधुनिक तकनीक के उपयोग पर चर्चा करते हुए अर्चना ठाकुर ने सोशल मीडिया एआई, सरल ऐप व नमो ऐप के माध्यम से जनता तक पहुंचने के गुर सिखाए। बृथ स्तर पर संगठन

को सक्रिय करने के लिए रमेश तंवर ने बृथ प्रबंधन, मन की बात कार्यक्रम व आगामी रणनीतियों पर प्रकाश डाला। शिवतरन ने कार्य पद्धति व कार्यकर्ता व्यवहार की बारीकियों को समझाया। अमित भारद्वाज ने भाजपा के गौरवशाली इतिहास व विकास यात्रा के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

बुजुर्ग के बयान पर हरिजन एक्ट के तहत केस दर्ज, एक आरोपी ने फांसी लगाकर जान दी

कोसली। जखाला गांव में लगभग 80 साल के वृद्ध से मारपीट करने और जातिसूचक शब्दों का इस्तेमाल करने के आरोपी में पुलिस ने केस दर्ज किया, तो सुसाइड नोट लिखकर एक आरोपी ने फांसी का फंदा लगाकर जान दे दी। पुलिस ने सुसाइड नोट को कब्जे में लेकर 5 आरोपियों के खिलाफ आत्महत्या के लिए मजबूर करने का केस दर्ज कर लिया। पुलिस मामले की जांच कर रही है। शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। पुलिस बयान में वृद्ध बलबीर सिंह ने बताया था कि वह और उसकी पत्नी खेत में बने मकान में रहते हैं। बीते बुधवार को फसल कटाई के बाद वह और उसकी पत्नी कचरे में आराम कर रहे थे। बुजुर्ग ने आरोप लगाया था कि इसी दौरान पड़ोस में रहने वाली भोली व राजेश देवी ने उनके पास आकर झगड़ा करना शुरू कर दिया। उनके परिवार के अन्य सदस्य कपिल, लव व अन्नू भी वहां आए। बुजुर्ग ने आरोप लगाया कि इन लोगों ने उसके साथ जमकर मारपीट की। उसे जातिसूचक शब्द कहते हुए जान से मारने की धमकी दी गई। आसपास के लोगों ने आकर उसका बचाव किया। इसके बाद वह बस से अस्पताल पहुंचा, जहां से उसे अधिक चोट होने के कारण रेवाड़ी रेफर कर दिया। पुलिस ने उसके बयान पर आरोपियों के खिलाफ मारपीट व हरिजन एक्ट के तहत केस दर्ज किया था।

अरावली पर्वतमाला बचाओ अभियान को लेकर कन्वेंशन आयोजित

इजराइल-अमेरिका-ईरान को बताया पर्यावरण के लिए गंभीर खतरा

ओमप्रकाश एडवोकेट ने प्रस्ताव रखा, जिसे सर्वसम्मति से पारित किया

हरिभूमि न्यूज ▶ नारनौल

अम्बेडकर भवन में शनिवार को अरावली पर्वतमाला बचाओ अभियान को लेकर कन्वेंशन आयोजित की गई। जिसमें मुख्य अतिथि रिटायर्ड जज राकेश कुमार यादव व विशिष्ट अतिथि राजेंद्र सिंह एडवोकेट, मनोज कुमार यादव थे। इस कैलाश चन्द रेवाड़ी, धर्मपाल शर्मा, डॉ. ब्रतपाल सिंह, सुन्दरलाल उत्पुङ्क, डॉ. जितेंद्र



नारनौल। कन्वेंशन में मौजूद गणमान्य।

फोटो: हरिभूमि

पाल, महावीर प्रसाद एडवोकेट, रामस्वरूप नम्बरदार, हरचंद सिंह तिगरा ने सम्बोधित किया। कन्वेंशन का संचालन छाजूराम रावत ने

किया। ओमप्रकाश एडवोकेट ने प्रस्ताव रखा, जिसे सर्वसम्मति से पारित किया। जिसमें सम्मेलन में उपस्थित पर्यावरणविदों, सामाजिक

अरावली पर्वतमाला जीवनदायिनी

वक्ताओं ने कहा कि अरावली पर्वतमाला जीवनदायिनी है, अरावली की पहचान करोड़ों साल पुरानी है। अरावली ने वातावरण एवं प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखा है, भूजल को रिचार्ज किया है, बाद से रोकथाम की है, थार जैसा अरक्य मरुस्थल बनने से रोक है, सर्दों से फसलों को बचाया है, अवसोजन दी है, अरावली के प्राकृतिक सौन्दर्य ने समाज को निखारा है, जंगली पशु पक्षियों के अलावा भेड़, बकरी, गाय, भैंस ऊंट पालने का सहारा बनी है। उन्होंने कहा कि अरावली पर्वतमाला में पत्थर, रोजी, रेत, चूना, मार्बल ही नहीं, बल्कि 700 किलोमीटर लम्बे क्षेत्र में फैले विशाल मू खंड में ताम्बा, कॉपर, जिंक, शीशा आदि के अलावा सोना के भण्डार भी मौजूद हैं। जाहिर है इससे मानव जीवन असहनीय संकट में फंस जाएगा। अरावली में खनन होने से किस्मान, मजदूर, ग्रामीण आबादी का बड़ा मुग्न अपने पारम्परिक अधिकारों से वंचित हो जाएगा।

कार्यकर्ता व सचेत नागरिकों ने साम्राज्यवादी इजराइल व अमेरिका गठजोड़ की ओर से ईरान पर किए जा रहे आक्रमण पर गहरी चिंता

व्यक्त करते हैं। उन्होंने कहा कि इस युद्ध से इस्तेमाल किए जा रहे लाखों टन विस्फोटक पर्यावरण व जनजीवन के लिए गंभीर खतरा है।

ये रहे उपस्थित

इस मौके पर मास्टर सुबेसिंह, शेरसिंह गणियार, जय सिंह, मास्टर बलवंत सिंह, रंगलाल तंवर, ताजपाल, रामशरण कसाना, रतिराम सरपंच, कर्णसिंह पूर्व सरपंच, हंसराज, मदनलाल, लालचंद, सतीश कुमार, सहैराम, बनवारी लाल, सुरेंद्र कुमार, हरिसिंह, सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे। अरावली पर्वतमाला बचाओ आंदोलन के तहत लोगों को अरावली बचाओ अभियान से जुड़ने के लिए गांवों व ढाणियों तथा शहरी नागरिकों को जागरूक करने के संकल्प के साथ कन्वेंशन का समापन हुआ।

खबर संक्षेप



माता का दूध बच्चों के लिए सर्वोत्तम: राजबाला

महेन्द्रगढ़। शहर की वार्ड नंबर छह की आंगनबाड़ी केंद्र में वीएचएएसएनडी मनाया गया। आशा वर्कर राजबाला एवं आंगनबाड़ी वर्कर पिंकी ने उपस्थित जनों को आभा आईडी, आयुष्मान भारत के बारे में बताया। वर्कर ने बताया कि यह भारत सरकार द्वारा लांच किया गया 14 डिजिट का नंबर है, जो डिजिटल हेल्थ रिकॉर्ड रखने व सुरक्षित रूप से रखे जाने के लिए सहायक है, जिसमें आईडी धारक के स्वास्थ्य रिकॉर्ड, डॉक्टरी परामर्श, पच्ची रिपोर्ट एवं जांच आदि को सुरक्षित रूप से रखा जा सकता है। इस कार्यक्रम में आंगनबाड़ी वर्कर पिंकी, आशा वर्कर राजबाला, मनोज, पूजा, दयावती, कृष्ण, कमला, ऊषा, गुंजन, शोफाली, सावरी, दीक्षित, दक्षिता, तरुण, नव्या, राधिका, पावनी आदि महिलाएं व बच्चे उपस्थित रहे।

यदुवंशी की छात्रा अर्पना ने लहराया परचम

नारनौल। हाल ही में इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर की ओर से बीबीए पांचवां सेमेस्टर का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया। जिसमें कॉलेज की छात्रा अर्पना यादव पुत्री धर्मेन्द्र कुमार ने विश्वविद्यालय में छठा स्थान हासिल किया। इसके अतिरिक्त अन्य विद्यार्थियों का परिणाम भी बहुत ही सराहनीय रहा। इस अवसर पर डॉ. प्रदीप यादव ने कहा कि उपलब्धियों संस्थान का गौरव है। इस उपलक्ष्य में यदुवंशी ग्रुप के चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने सभी विद्यार्थियों को बधाई दी। इस अवसर पर संस्था निदेशिका सुरेश यादव, प्राचार्य बजरंग लाल, डॉ. सोनल यादव आदि उपस्थित रहे।

सीआईए ने 19 ग्राम स्मैक के साथ नशा तस्कर किया गिरफ्तार

स्मैक व बिक्री के हजारों रुपये की नकदी बरामद

हरिभूमि न्यूज नारनौल

सीआईए टीम ने एक नशा तस्कर को पकड़ा है। सीआईए की टीम ने मुसैदी दिखाते हुए रात के दौरान एक नशा तस्कर को काबू किया है। जिसके कब्जे से अवैध मादक पदार्थ स्मैक व बिक्री के हजारों रुपये की नकदी बरामद हुई है। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। सीआईए टीम थाना शहर क्षेत्र में छोटा बड़ा तालाब के पास रात पर मौजूद थी। इसी दौरान उन्हें गुप्त सूचना मिली कि मोहल्ला मिश्रावाड़ा निवासी दिनेश अवैध मादक पदार्थ बेचने का धंधा करता है और तख्त बावड़ी मोहल्ला मिश्रावाड़ा के पास नशीला

बड़ी पहल: प्रदेश के 22 जिलों में सक्रिय होंगे इको-क्लब, प्रत्येक स्कूल को गतिविधियों के लिए पांच हजार का वार्षिक बजट जारी

हरिभूमि न्यूज नारनौल

हरियाणा की स्कूली शिक्षा अब केवल चारदीवारी और किताबों तक सीमित नहीं रहेगी। प्रदेश सरकार ने राज्य के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले लाखों छात्रों को पर्यावरण प्रदूषण को दूर करने के लिए एक निर्णायक कदम उठाया है। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद ने राज्य के सभी 22 जिलों के प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च विद्यालयों में 'इको-क्लब' को पुनर्जीवित करने के निर्देश जारी किए हैं। इस परियोजना का उद्देश्य नई पीढ़ी में जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण नियंत्रण और जैव विविधता के प्रति व्यावहारिक समझ विकसित करना है। सीधे छात्रों में आएगा बजट,

सरकारी स्कूलों में गूजेगी पर्यावरण संरक्षण की गूँज, छात्र बनेंगे 'ग्रीन वारियर्स', विभाग ने दी इको-क्लब को संजीवनी

कागजी कार्यवाई होगी कम विभाग द्वारा जारी आदेशों के अनुसार योजना के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए वित्तीय बाधाओं को दूर कर दिया गया है। प्रत्येक चयनित स्कूल को क्लब की गतिविधियों के संचालन के लिए पांच हजार रुपये की वार्षिक वित्तीय सहायता दी जा रही है। यह राशि सीधे स्कूल के संबंधित खाते में हस्तांतरित की जाएगी। इस बजट का उपयोग पौधरोपण, बागवानी उपकरण, जागरूकता रैलियों के लिए पोस्टर-बैनर और पर्यावरण संबंधी प्रतियोगिताओं के आयोजन में किया जा सकेगा। क्या है इको-क्लब का 'एक्शन प्लान' दस्तावेजों के अनुसार इको-क्लब का संचालन एक व्यवस्थित ढांचे के तहत होगा।

प्रमोटी की नियुक्ति

प्रत्येक विद्यालय में एक ऊर्जावान शिक्षक को 'इको-क्लब प्रमोटी' मनोनीत किया जाएगा, जो छात्रों के साथ मिलकर साल भर की गतिविधियों का कैलेंडर तैयार करेगा।
छात्रों की टोली: हर स्कूल में 30 से 50 सक्रिय छात्रों का एक समूह बनाया जाएगा, जो 'ग्रीन वॉलंटियर्स' के रूप में कैम्पस और आसपास के क्षेत्र में पर्यावरण सुधार के कार्य करेंगे।
व्यवहारिक शिक्षा: छात्र स्कूल परिसर में औषधीय पौधे (हर्बल गार्डन) लगाएंगे, जल संरक्षण की तकनीक सीखेंगे और वेस्ट मैनेजमेंट के गुर सीखेंगे।

प्रमुख स्तंभों पर रहेगा फोकस

प्लास्टिक मुक्त कैम्पस: स्कूलों को पूरी तरह से सिंगल-यूज प्लास्टिक मुक्त क्षेत्र घोषित किया जाएगा। छात्र कपड़े के थैलों के इस्तेमाल को बढ़ावा देंगे।
जल एवं ऊर्जा संरक्षण: स्कूलों में बिजली की बचत और वर्षा जल संचयन के प्रति जागरूकता अभियान चलाए जाएंगे।
जागरूकता रैलियां: विश्व पर्यावरण दिवस, पृथ्वी दिवस और ओजोन दिवस जैसे विशेष अवसरों पर छात्र रैलियों और नुकसंदेह नाटक के माध्यम से समाज को संदेश देंगे।
वेस्ट मैनेजमेंट: स्कूलों में गोले और सूखे कचरे के लिए अलग इस्टेबिन और 'कंपोस्ट पिट' (खाद गड्ढे) तैयार किए जाएंगे।

पोर्टल पर अपलोड करनी होगी रिपोर्ट

परिषद ने पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए सख्त रुख अपनाया है। केवल कागजी आंकड़ों से काम नहीं चलेगा। प्रत्येक स्कूल को अपने द्वारा की गई गतिविधियों की डिजिटल तस्वीरें और संक्षिप्त रिपोर्ट विभागीय पोर्टल पर अनिवार्य रूप से अपलोड करनी होंगी। खंड शिक्षा अधिकारी और जिला परियोजना समन्वयक नियमित रूप से इन गतिविधियों की समीक्षा करेंगे।

क्या कहते हैं अधिकारी

इको-क्लब के माध्यम से हमारा लक्ष्य छात्रों में बचपन से ही प्रकृति के प्रति सम्मान और जिम्मेदारी का भाव पैदा करना है। यह निवेश आने वाली पीढ़ी को एक स्वच्छ और सुरक्षित भविष्य देने की दिशा में एक बड़ा कदम है।
-अशोक शर्मा, डीपीसी नारनौल

दीवारों में सीलन होने से मकान गिरने का मंडराया खतरा शहर के वार्ड 13 में नालियां ओवरफ्लो बद्बू से लोगों का सांस लेना मुश्किल

हरिभूमि न्यूज नांगल चौधरी

शहर के वार्ड नंबर 13 में 15 दिनों से नालियां की सफाई व्यवस्था ठप होने से कचरा जमा हो गया। जिससे नालियां ओवरफ्लो होकर आमरास्तों में दूषित जलभराव हो गया है। फिसलन व बद्बू से परेशान लोगों ने नया प्रशासन को स्थिति से अवगत करवा दिया, इसके बावजूद स्थिति यथावत बनी हुई है। जिससे आक्रोशित लोगों ने नया प्रशासन विरोधी नारेबाजी की तथा धरने प्रदर्शन का अल्टीमेटम दिया है। इसके बाद नया अधिकारियों ने मौके पर पहुंचकर जल्द पानी निकासी व्यवस्था को सुचारू करने का आश्वासन दिया है।



नांगल चौधरी। नालियां ओवरफ्लो होने से आमरास्तों में जमा दूषित पानी। फोटो: हरिभूमि

अशोक कुमार, भारत कुमार, बिक्रम सिंह, सुरेंद्र सिंह ने बताया कि विभागीय बजट उपलब्ध होने पर नया प्रशासन ने आमरास्तों व नालियों का पक्का निर्माण कराया गया था। सफाई व्यवस्था के लिए वार्ड वाइज कर्मचारी नियुक्त किए गए हैं। जिन्हें नियमित रूप से नालियों व अन्य सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ रखने की

हिदायत है, लेकिन बीते 15 दिनों से वार्ड 13 में सफाई व्यवस्था चरमराई हुई है। आमरास्तों में पड़ा कूड़ा करकट नालियों में एकत्र हो गया। जिससे पानी निकासी मार्ग रूकने पर नालियां ओवरफ्लो हो गईं। रास्ते के बीचोंबीच दूषित पानी जमा हो गया, जिसमें सड़न उत्पन्न होने लगी है। इतना ही नहीं फिसलन की समस्या होने से महिलाओं व बुजुर्गों को चोटिल होने का

खतरा बढ़ गया। परेशान लोगों ने नया सचिव को समस्या से अवगत कराया, तब उन्होंने दो तीन दिन में समाधान का आश्वासन दिया। इसके बाद सफाई कर्मचारी वार्ड में पहुंचे तथा लोगों को पानी का टैंकर उपलब्ध कराने का दबाव बनाया, कहा कि पानी के बहाव से ही नालियों को साफ करना संभव हो पाएगा। वार्ड वासियों ने आर्थिक तंगी होने का तर्क

देकर टैंकर उपलब्ध कराने से इंकार कर दिया। जिससे नाराज सफाई कर्मी बिना समाधान किए वापस लौट गए। इसके बाद गुस्साए लोग वार्ड पार्सद धर्मबीर को साथ लेकर नया कार्यालय पर पहुंच गए तथा प्रशासन विरोधी नारेबाजी की। उन्होंने कहा कि मकानों की दीवारों के साथ में तीन से चार फीट जलभराव है। जिसकी सीलन से दीवारें कमजोर होने का खतरा बढ़ गया।

जिम्मेदारी से भाग रहे अधिकारी

पार्सद धर्मबीर सिंह ने बताया कि वार्ड की नालियां ओवरफ्लो हैं, आमरास्तों में जलभराव होने से लोगों का घरों से बाहर निकलना भी मुश्किल हो रहा है। समाधान के लिए चेंबरपर्सन, सचिव व कनिष्ठ अभियंता को अवगत करवा दिया। बीते कई महीनों से नाला निर्माण का टैंडर छेड़ने का तर्क देकर टटका रहे हैं। लोगों में आक्रोश बढ़ने पर जेई सुनील कुमार मौके पर पहुंचे हैं, उन्होंने जल्द ही नालियों को साफ करने का आश्वासन दिया है।

जिला बार एसोसिएशन ने सीजेआई को दिया निमंत्रण

महेन्द्रगढ़। जिला बार एसोसिएशन नारनौल की कार्यकारिणी ने प्रधान संतोख सिंह यादव के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने केंद्रीय विश्वविद्यालय पाली में जस्टिस सूर्यकांत से शिष्टाचार भेंट की। इस मौके पर महेन्द्रगढ़ बार एसोसिएशन प्रधान संदीप यादव भी मौजूद रहे। इस दौरान जिला महेन्द्रगढ़ में पधारने पर चीफ जस्टिस का स्वागत किया गया तथा उन्हें जिला बार एसोसिएशन नारनौल तथा महेन्द्रगढ़ बार एसोसिएशन में आने के लिए औपचारिक निमंत्रण दोनों बार एसोसिएशन के प्रधानों की तरफ से दिया गया। जस्टिस सूर्यकांत ने आश्वासन दिया कि वे शीघ्र ही नारनौल बार तथा महेन्द्रगढ़ बार में आने का कार्यक्रम बनाने का प्रयास करेंगे। इस दौरान जस्टिस नरेश शंखरावत, जस्टिस संजय वशिष्ठ व जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र सूर्या भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उपप्रधान विकास सांगवान, सचिव प्रदीप यादव, सहसचिव चंद्रदेव यादव, कोषाध्यक्ष सुमान सिंह छिलरो, लेखा परीक्षक कार्तिक यादव तथा पुस्तकालयाध्यक्ष प्रमिंद्र यादव सहित कार्यकारिणी सदस्य शामिल थे।



महेन्द्रगढ़। सीजेआई सूर्यकांत का स्वागत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

लोक अदालत में 45903 केसों का किया फैसला



नारनौल। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से जारी दिशा निर्देशानुसार जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूर्या के मार्गदर्शन व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की अध्यक्ष एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी की देखरेख में शनिवार को न्यायिक परिसर नारनौल, महेन्द्रगढ़ व कर्नाला में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया। इस लोक अदालत में अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश मेडम हर्षली चौधरी व वर्षा जैन, सिविल जज जूनियर डिवीजन कोषल चौधरी व राकेश कुमार ने नारनौल, अतिरिक्त सिविल जज सनीयर डिवीजन प्रदीप कुमार ने कर्नाला व महेन्द्रगढ़ में सिविल जज जूनियर डिवीजन प्रदीप कुमार न्यायाधीशों की बैठों ने फैसले किए। सीजेएस नीलम कुमारी ने बताया कि इस लोक अदालत में वाहन दुर्घटना मुआवजा केस, वैवाहिक मामले, वाहन चालन संबंधित मामले, जमीन अधिग्रहण मुआवजा से संबंधित मामले, दौलती मामले जैसे की किराया, बैंक ऋण, बच्चों व पत्नी के लिए भ्रण पोषण, बैंक बाउंस, साइडर क्राइम व राजनीतना योग्य फौजदारी मामलों को रखा गया। उन्होंने बताया कि इस लोक अदालत में कुल 51820 केस निपटारे के लिए रखे गए, जिनमें से 45903 केसों का फैसला किया गया। इस लोक अदालत में 42 मोटोर वाहन दुर्घटना केसों का निपटारा किया, जिसमें कुल दो करोड़ 31 लाख 95 हजार रुपये का मुआवजा दिया गया। उन्होंने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से हेल्पलाइन नंबर 01282250322 चलाया हुआ है, जिस पर भी आमजन किसी भी प्रकार की कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा नालसा हेल्पलाइन नंबर 15100 पर भी फोन कर कानूनी सहायता ले सकते हैं।

अवैध खनन और पेड़ों की कटाई का विरोध करने पर जानलेवा हमला, आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज नारनौल

अवैध खनन व पेड़ों की कटाई का विरोध करने पर हुए जानलेवा हमले के मामले में त्वरित कार्रवाई करते हुए नांगल चौधरी थाना पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार किए गए आरोपित की पहचान विनय कुमार निवासी दोस्तपुर नांगल चौधरी के रूप में हुई है। दोस्तपुर निवासी नितिन कुमार ने पुलिस को शिकायत दी। शिकायत के अनुसार 28 फरवरी को शिकायतकर्ता उसके साथियों के साथ नांगल चौधरी थाने में एक अन्य शिकायत देकर गाड़ी से गांव लौट रहे थे। इसी दौरान गांव की सीमा में बदमाशों ने बाइक अड़ाकर उनका रास्ता रोक लिया और गाली गलौज करते हुए कुल्हाड़ी से गाड़ी का फाटक खोलकर वहां पहुंचे और हथियारों से मकान का दरवाजा तोड़कर अंदर घुस गए। हमलावरों ने शिकायतकर्ताओं को अवैध खनन व पेड़ों की कटाई से रोकने का आरोप लगाते हुए जान से मारने की धमकी दी। इसी दौरान एक ने कुल्हाड़ी से नितिन के सिर पर जानलेवा वार किया। जिसे बीच बचाव में रोकने पर नितिन के हाथ की उंगलियां कट गईं। शोर मचाने पर वह जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए।



नारनौल। पुलिस गिरफ्तार में आरोपित। फोटो: हरिभूमि

अन्य आरोपियों की तलाश जारी

घटना की सूचना व सीएचसी नांगल चौधरी से प्राप्त एमएलआर रिपोर्ट के आधार पर पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता की संबंधित धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज किया। इस मामले में सघनता से जांच करते हुए पुलिस ने एक आरोपित विनय कुमार को गिरफ्तार करने में सफलता प्राप्त की है। पुलिस ने इतरना में शामिल अन्य फरार आरोपितों की गिरफ्तारी के लिए लगातार दबिधा दे रही है और मामले की आगामी कार्रवाई जारी है।

गर्म खाना मांगने पर होटल संचालक व कारिदों का ग्राहकों पर हमला

नारनौल। निजामपुर रोड स्थित दाबानुमा एक होटल पर रात्रि को खाना गर्म करने को लेकर भारतीय ग्राहक एवं होटल संचालक के बीच विवाद उत्पन्न हो गया। यह विवाद इतना बढ़ा कि होटल संचालक एवं उसके कारिदों ने तीनों युवकों की जमकर धुलाई कर दी। पीड़ितों की ओर से पुलिस को शिकायत देने पर होटल संचालक सहित 7-8 लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर पुलिस को जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत नजदीकी गांव बरौलीपुर निवासी विवेक ने बताया कि वह अपने चचेरे भाई विपुल यादव और पड़ोसी आशीष के साथ बीती रात गांव बरौली से एक बायट में शामिल होकर लौट रहा था। रात्रि करीब दहाई-तीन बजे वे निजामपुर रोड स्थित बरौली होटल पर खाना खाने के लिए रुके। तब होटल कर्मियों ने उन्हें ठंडी दाल और रोटी परसे दी। खाना ठंडा देखकर उन्होंने जब खाना गर्म करने के लिए कहा तो होटल कर्मियों ने उन्हें दूबंदवार किया और फिर गाली-गलौज शुरू कर दी। विरोध करने पर होटल संचालक वीरेंद्र उर्फ बरौली अपने कुछ साथियों के साथ मकान आ गया। उन्होंने आरोप लगाया कि उन सभी ने मिलकर उन पर लोहे की रॉड, डंडों और कुल्हाड़ी से हमला कर दिया, जिससे विपुल का सिर फट गया। आशीष के पैरों में चोट आई और विवेक को भी सिर व पैरों में गंभीर चोट लगी। शोर-शराबा सुनकर जब सड़क से गुजरने वाली गाड़ियां दिखी तो आरोपित जान से मारने की धमकी देकर मौके से फरार हो गए।



मंडी अटेली। गुजरवास में हृदय जांच एवं मेडिसिन कैम्प में मरीजों की जांच करते हुए चिकित्सक। फोटो: हरिभूमि

गुजरवास में लगे कैम्प में 117 मरीजों ने करवाई स्वास्थ्य की जांच

हरिभूमि न्यूज मंडी अटेली

श्रीराम सेवा ट्रस्ट एवं पंचायत गुजरवास के संयुक्त तत्वावधान में राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय शनिवार को हृदय जांच एवं मेडिसिन कैम्प का आयोजन किया गया, जिसमें निजी हॉस्पिटल नारनौल के हृदय रोग विशेषज्ञ अपनी सेवाएं प्रदान कीं। शिविर का शुभारंभ सरपंच वर्षा रानी एवं समाजसेविका बिमला अग्रवाल ने दीप प्रज्वलन से किया। श्रीराम सेवा ट्रस्ट प्रधान ओपी चौहान ने बताया कि कैम्प में 117 मरीजों के रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल एवं हृदय गति की जांच की गई। मरीजों की ईसीजी की गई, जिनमें सात हृदय रोगियों को रेफर किया गया। सभी मरीजों के

निःशुल्क दवाइयां वितरित की गईं। शिविर प्रबंधन में ट्रस्ट की वानर सेना का विशेष योगदान रहा। हृदयी रोग विशेषज्ञ डा. अजय अग्रवाल सहित डा. विनोद यादव, हव. कन्हैया लाल, मुकेश कोच आदि लोग मौजूद रहे। शिविर में सीनियर

हार्ट स्पेशलिस्ट डा. एसएस यादव, रीढ़ की हड्डी रोग विशेषज्ञ डा. अजय कुमार अग्रवाल, डा. विनोद कुमार यादव ने अपनी सेवाएं प्रदान कीं। कैम्प सुबह नौ बजे से दो बजे तक रहा, जिसमें ग्रामीणों ने भरपूर स्वास्थ्य लाभ लिया।

कभी दूर ना हो मन-जीवन से खुशी

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

कवर स्टोरी

लोकनिर्णय गौतम

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



भूटान ने बताया जीएनएच का महत्व

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

ऐसे बनती है

हैपीनेस रिपोर्ट

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

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

खुशी दिवस मनाने का उद्देश्य

विश्व खुशी दिवस केवल एक औपचारिक

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

असंतोष से दूर हो रही खुशी

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

प्रकृति से दूरी ने कम की खुशी

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

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



आपको खुशियों से भर देंगे ये आसान-नायाब तरीके

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



भविष्य के नाम खत: आने वाले कुछ वर्षों बाद जैसे जीवन की चाहत आप करते हैं, उसको ध्यान में रखते हुए 'स्वयं' को अपनी आज की खुशियों और सपनों के बारे में एक पत्र लिखें और उसे छिपा दें। जब कभी आप उसे पढ़ेंगे, खुशी मिलेगी। पुराने किस्मों का पिटारा: बचपन की सुखद यादें या परिवार के साथ बिताई गई छुट्टियां 'हैपीनेस एंकर' की तरह काम करती हैं, जो भविष्य में कठिन समय आने पर हमें सहारा देती हैं। परिवार या पुराने दोस्तों को फोन करें और पुरानी यादें ताजा करें। अच्छी यादें दिल और दिमाग को सुकून देती हैं। बुजुर्गों से उनके चटपटे अनुभव और सीख देने वाली दिलचस्प कहानियां सुनना भी सुकून देता है। साइलेंट डिस्क को पार्टी: घर पर अकेले या परिवार के साथ हेडफोन लगाकर अपनी पसंद के गानों पर कुछ देर नाचें। इससे बिना किसी शोर-शराबे के तनाव कम होगा, मूड अच्छा होगा और आपको खुशी मिलेगी। बच्चों वाली शरारतें: जब कभी मन करे चाँक लेकर स्लेट पर या पेन, पेंसिल से कांपी में कुछ मजेदार चित्र बनाएं या हॉप-स्कॉक (पकड़ा-पकड़ी) जैसा कोई खेल खेलें। अपने 'इनर चाइल्ड' को बाहर लाना खुशी का बेहतरीन स्रोत है। कभी-कभी बच्चों की तरह बिना किसी खास वजह के जोर से हंसने की कोशिश करें। यह शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज करता है, इससे मूड तुरंत हैपी फील करता है। पास्ट-सेल्फ को 'थैंक यू' कहें: केवल भविष्य की चिंता करने की बजाय, हर हफ्ते कुछ मिनट निकालकर अपने 'पुराने स्वरूप' को धन्यवाद दें।

अपने पुराने स्वरूप को धन्यवाद कहना खुद से जुड़ने और अपनी प्रगति को सराहने का एक खूबसूरत तरीका है। जैसे मुश्किल समय में डटे रहने के लिए, सही चुनाव करने के लिए, सीखने और बढ़ने के लिए, खुद पर विश्वास रखने के लिए, धैर्य के लिए। द मिस्टिक सेलिब्रेशन: जब आपसे कोई छोटी गलती हो जाए, तो उस पर झुंझलाने के बजाय मुस्कुराएं और कहें, 'वाह, एक और सीख मिली!' अपनी गलतियों को उत्सव की तरह देखने से तनाव कम होता है।

नकली मुस्कान का जादू: विज्ञान कहता है कि भले ही आप अंदर से खुश न हों, लेकिन शीशे में देखकर जबरदस्ती मुस्कुराने से दिमाग में खुशी वाले न्यूरोकेमिकल्स रिलीज होते हैं। इससे खुशी का अहसास होता है। इसे 'फेक डिट लू मक इट' कहते हैं।

मिट्टी से जुड़ाव: नंगे पैर मिट्टी या घास पर चलें। यह शरीर की इलेक्ट्रिकल ऊर्जा को संतुलित करता है और मन को शांत-खुश रखने में मदद करता है। घर की सजावट बदलें: अपने रहने की जगह को व्यवस्थित करें। साफ-सुथरा और सजा हुआ घर मानसिक शांति और खुशी देता है। पेड़ों-पक्षियों को निहारना: पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों को निहारना मन को सुकून देता है। केवल एक मिनट के लिए किसी ऊंचे पेड़ को ऊपर की ओर



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



हमारे भीतर होते हैं खुशी के रसायन

आधुनिक मनोविज्ञान काफी पहले यह साबित कर चुका है कि खुशी को केवल भावनात्मक अनुभव ही नहीं बल्कि मानसिक और जैविक प्रक्रिया भी सम्झना जाता है। जब हम खुश होते हैं तो रसायनों के मुताबिक हमारे शरीर में से कई महत्वपूर्ण रसायनों का स्राव होता है, जैसे डोपामाइन जो हमें प्रेरणा और आनंद की स्थिति में ले जाता है। सेरोटोनिन, जो मन को स्थिर और संतुलित बनाए रखता है। इसी क्रम में ऑक्सिटोसिन एक ऐसा रसायनिक स्राव है, जो हममें सामाजिक संबंधों और विश्वास से जुड़े हार्मोन पैदा करता है, जिससे कि हम खुश रहते हैं और एक-दूसरे के प्रति लगाव महसूस करते हैं। इसी तरह एंडोर्फिन भी इसी क्रम का एक हार्मोन है, जो खुश रहने पर हमारे शरीर में पैदा होता है और जिससे हम अपने दर्द को कम करने व खुशी को बढ़ाने में कामयाब होते हैं।



लघुकथा / रंजना जायसवाल

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

राजा बेटा



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

लंग्य / पंकज प्रमून

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

घर पहुंचा विश्व युद्ध!

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



बनने के लायक भी नहीं समझे जाते, फेसबुक पर चीफ ऑफ डिफेंस स्टॉफ बने घूम रहे हैं। उन्होंने पोस्ट डाली है- 'अगर मैं नेतन्याहू की जगह होता, तो अब तक बटन दबा चुका होता।' नीचे उनके साढ़ू ने कमेंट किया है, 'भाई साहब, पहले सुबह मोटर चलाकर पानी तो भर लिया कीजिए, भाभी भी चिल्ला रही हैं।' न्यूज चैनलों पर बैठने वाले रक्षा विशेषज्ञ तो और भी अद्भुत हैं। वे ऐसे चर्चकते हैं जैसे युद्ध के बजाय गांव का मेला चल रहा हो। एक रिटायर्ड सैन्य अधिकारी ने पेन उठाकर

नक्शे पर ऐसी लकीर खींची जैसे वे स्कूल में बच्चों को 'क' से कबूतर सिखा रहे हों। उन्होंने कहा, 'देखिए, यहां से मिसाइल जाएगी और सीधे किचन में गिरेगी।' मैंने डर के मारे चाय का कप नीचे रख दिया, कहीं मिसाइल मेरी चाय में ही लैंड न कर जाए।

ऑफिस से घर लौटकर चैन की उम्मीद थी, मगर वहां द्विपक्षीय वार्ता पहले ही विफल हो चुकी थी। पत्नी ने पूछा, 'सब्जी लाए?' मैंने कहा, 'युद्ध के कारण वैश्विक बाजारों में उतार-चढ़ाव है, टमाटर की कीमतों ने बैलिस्टिक मिसाइल की गति पकड़ ली है।' पत्नी का पारा सातवें आसमान पर पहुंच गया। उसने जो 'वाक-युद्ध' शुरू किया, उसके सामने न्यूज चैनल के एंकर भी पानी भरे। उसने कहा, 'ये जो चौबीस घंटे टीवी देखते हो, इससे दिमाग का सॉफ्टवेयर करप्ट हो गया है। घर में घुबुद्ध की स्थिति है और तुम्हें ईरान-इजराइल की चिंता है।' झगड़ा बढ़ा तो उसने बेलन हाथ में उठा लिया। उस क्षण मुझे अहसास हुआ कि असली हाइपरसोनिक वेपन तो यही हैं। मैंने तुरंत युद्धविमर्ग की घोषणा कर दी। बिना शर्त माफी मांगना ही सबसे सुरक्षित डिफेंस सिस्टम है।

रात को जब टीवी बंद करता हूं और सन्नाटा छाता है, तो दिल के किसी कोने में एक सिहरन दौड़ जाती है। टीवी के पर्दे पर जो आग दिखती है, वह दूर किसी के घर को सचमुच राख कर रही होती है। आसमान में उड़ती पतंग जब झेन लाने लगे और कुकर की सीटी सायरन बन जाए, तो समझ लेना चाहिए कि युद्ध केवल सीमाओं पर लड़ जाने के बजाय हमारे दिमागों के भीतर घुसकर बमबारी कर रहा है। हम सब एक ऐसे 'वॉर जोन' में जी रहे हैं, जहां शांति एक ब्रेकिंग न्यूज बनकर रह गई है और हमारी संवेदनाएं कहीं मलबे में दबी पड़ी हैं। मिसाइल शायद मेरे घर पर गिरने से रही, मगर उस डर की मिसाइल ने मेरे सुकून को तो जखमी कर ही दिया है। टीवी का रिमोट हाथ में है, पर जीवन का कंट्रोल शायद उन लोगों के हाथ में है, जो युद्ध की कमेंट्री वेचकर अपना घर चला रहे हैं। *

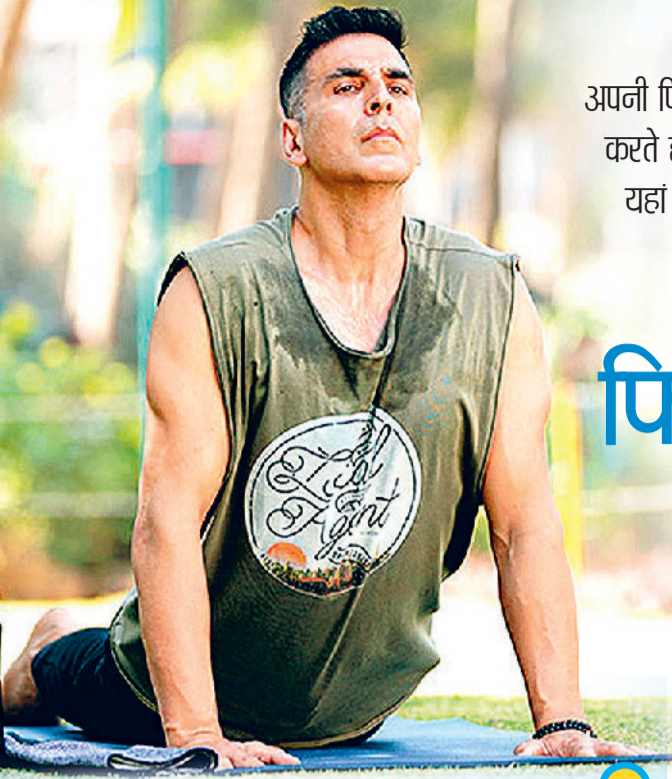
पुस्तक चर्चा / विज्ञान मूषण

मर्मस्पर्शी लघुकथाएं

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

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

पुस्तक: महानगर में मौत, लेखक: अखिलेश श्रीवास्तव चमन, मूल्य: 225 रुपये, प्रकाशक: न्यू वर्ल्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली



अक्षय कुमार योग बनाता है मजबूत-ऊर्जावान

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

सेलेब्स लाइफस्टाइल / दिव्यज्योति 'नंदन'

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

इन बॉलीवुड सेलिब्रिटीज की फिटनेस का राज है योग

शिल्पा शेट्टी योग रखे फिजिकली-मेंटली फिट

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



करीना कपूर गर्भावस्था में बताई योग की महत्ता

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



टाइगर श्रॉफ मार्शल आर्ट्स के साथ योगाभ्यास

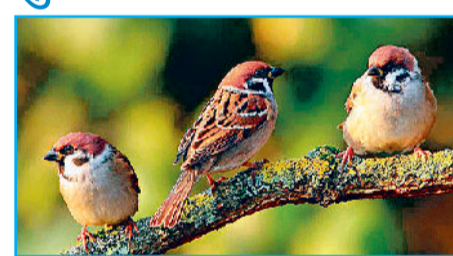
सबसे लचीली और चुस्त-दुरुस्त बॉडी वाले नई पीढ़ी के एक्टर में टाइगर श्रॉफ भी शामिल हैं। अपनी जबर्दस्त एथलेटिक बॉडी की वजह से टाइगर बहुत से युवाओं के फिटनेस आइकन हैं। टाइगर श्रॉफ वास्तव में मार्शल आर्ट्स और योग के मिश्रण का अभ्यास अपनी फिटनेस के लिए करते हैं। टाइगर मूलतः स्ट्रेंथ और आधारीत आसनों पर जोर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



मलाइका अरोड़ा संतुलन बनाने में सहायक योग

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

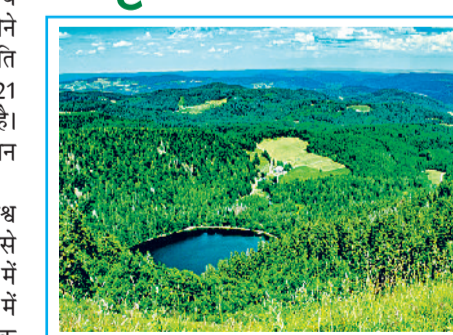
अब क्यों नहीं दिखती फुदकती-चहकती गौरैया



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

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

जगह रुकता अंजू जैन



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

प्रकृति का अनमोल खजाना वन



इंकोसिस्टम, जीव जंतु मिट्टी को उपजाऊ बनाए रखता है और वर्षा लाने में मदद करता है, जिससे हमारी खेती अच्छी होती है। इससे खाद्य पदार्थों की आपूर्ति तो होती ही है, कृषि अर्थव्यवस्था को भी बल मिलता है। हम सभी के लिए आवश्यक: जंगल में लगे घने पेड़-पौधों का संजाल बाद और सूखे जैसी प्राकृतिक आपदाओं से हमारी रक्षा करता है। अनगिनत पशु-पक्षी और कीड़े-मकोड़े जंगलों में ही रहते हैं। ये पशु-पक्षी, पृथ्वी और मानव समाज के लिए बेहद जरूरी और उपयोगी हैं। पेड़ धरती को ठंडा रखने में मदद करते हैं और ग्लोबल वार्मिंग को कम करते हैं। हम समझें अपना दायित्व: हम सभी की लापरवाही और स्वार्थी स्वभाव के कारण विकास

पर्यटन स्थल समीर चौधरी

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

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

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

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

अनोखे ढंग से बनाई जाती हैं ये सबसे महंगी कॉफियां

रोचक रजनी अरोड़ा

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



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



कोपी लुवाक या सिवेट कॉफी: इंडोनेशिया की पहचान है यह कॉफी। इस कॉफी को एशियन पाम सिवेट यानी लुवाक बिल्ली को खिलाकर प्रोसेस किया जाता है। सिवेट को पूरी तरह पकी हुई और मोटी कॉफी बींस खिलाए जाते हैं। उसकी आंतों के पाचक एंजाइम, बींस के गुदे को पचा लेते हैं और बीजों को फर्मेंट करके उनकी कड़वाहट कम कर देते हैं। बीज डाइजेस्ट न हो पाने के कारण मल के बाहर निकल जाते हैं। फिर इन बीजों को साफ कर सुखाया जाता है। फिर रोस्ट कर कॉफी बनाई जाती है। सिवेट कॉफी, कैरेमल और चॉकलेट फ्लेवर की होती है। यह कॉफी करीब एक लाख रुपए प्रति किलो कीमत में बिकती है।

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

कॉफी तैयार की जाती है। फूलों जैसी सुगंध और वाइन सरीखे स्वाद वाली यह कॉफी लगभग 1000 रुपए प्रति किलो की कीमत में बिकती है। यह कॉफी चॉकलेटी हल्की मिठास लिए होती है और इसमें कड़वाहट न के बराबर होती है। ब्लैक आइवरी कॉफी की कीमत करीब 80 हजार रुपए प्रति किलो होती है।

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

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



आपको रोमांच से भर देगा रिवर्स वाटरफॉल का नजारा

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



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

हनुमान जी की जन्मस्थली अंजनेरी: नासिक से मात्र 20 किमी. की दूरी पर स्थित अंजनेरी में भी रिवर्स वाटरफॉल का शानदार नजारा देखने को मिलता है। अंजनेरी का बहुत अधिक धार्मिक व ऐतिहासिक महत्व भी है क्योंकि मान्यता है कि यह भगवान श्री हनुमान जी की जन्मस्थली है और इस जगह का नाम उनकी मां अंजनेरी के नाम पर पड़ा है। अंजनेरी पहुंचने के लिए यहां से निकटतम रेलवे स्टेशन नासिक है, जहां से इस गांव के लिए टैक्सी ले सकते हैं। अगर सड़क से जाना है तो कैब या बस से नासिक रोड से त्र्यंबकेश्वर की तरफ चलें और फिर त्र्यंबकेश्वर-अंजनेरी सड़क पर यात्रा करनी होगी। *

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