

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, रविवार 22 मार्च 2026

- 11 नवरात्रों में 'मां चामुंडा' का दरबार बना भक्तों की...
- 12 एजेसी या गोदाम पर सिलेंडर लेने पर देने होंगे 896 रुपये





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

ADMISSION OPEN
Session 2026-27

स्कूल व कोचिंग साथ-साथ

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

Special Coaching for CLAT / NDA CA-CPT OLYMPIAD

Aakash की FACULTY अब MR SCHOOL के साथ




JEE / NEET COACHING with Aakash Faculty Experts

MITTERPURA, NARNAUL (HR.)
9466945658, 9416903367
mrps530543@gmail.com www.mrpublicschool.com

NARNAUL ROAD, ATELI MANDI
8278085868, 9416903367
mrpsateli@gmail.com www.mrpsateli.in

SURAJ SCHOOL
MAHENDERGARH

TOPPERS JEE MAINS 2026

99.9 Percentile	99.5 Percentile	99.2 Percentile
 RIYA GUPTA Mr. HANUMAN P GUPTA	 YASH Mr. KHARAG SINGH	 AYUSH DHIMAN Mr. RAJEEV KUMAR

A.C. HOSTEL FACILITY
FOR BOYS & GIRLS SEPARATELY

Providing Special facility for best preparation of JEE / NEET / NDA / CA-CPT / CLAT

"FULLY A.C. PRE-PRIMARY BLOCK"

ADMISSION OPEN 2026-27
CALL : 9992715599, 9992716699

टेंडर छूटने के बाद संबंधित कंपनी या एजेसी को कार्य होंगे अलॉट, फिर होंगे विकास कार्य शुरू शहर में रुके विकास कार्यों को मिलेगी नई गति, 'राहत की उम्मीद'

नगर परिषद ने शहर के एकसाथ कई बाड़ों में सड़क गलियों, नालियों एवं मेनहोल से जुड़े कार्यों के लिए टेंडर जारी कर दिए हैं टेंडर

क्षतिग्रस्त मेनहोल के कारण लोग परेशान थे। उल्लेखनीय है कि नगर परिषद के शहर में लंबे समय से अटके पड़े विकास कार्य अब तेजी से पूरे होने की दिशा में कदम बढ़ रहे हैं। नगर परिषद ने एक साथ कई बाड़ों में सड़क, गलियों, नालियों और मेनहोल से जुड़े कार्यों के लिए टेंडर जारी कर दिए हैं। इससे उन इलाकों में राहत की उम्मीद जगी है, जहां लोग लंबे समय से टूटी सड़कों, जाम नालियों और गंदगी की समस्या से जूझ रहे थे। विशेष रूप से जुड़ा सेक्टर सहित कई बाड़ों में विकास कार्य ठप पड़े थे, जिससे आमजन को रोजमर्रा की परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। अब इन कार्यों के शुरू होने से न केवल सुविधाएं बेहतर होंगी, बल्कि शहर का स्वरूप भी निखरेगा। नगर परिषद की इस पहल को शहर को साफ-सुथरा और व्यवस्थित बनाने की दिशा में बड़ा कदम माना जा रहा है।



नारनौल। नगर परिषद नारनौल। फोटो: हरिभूमि

शहर को बनाएंगे सुंदर: ईओ
टेंडर प्रक्रिया पूरी होते ही संबंधित एजेसियों का चयन कर कार्यों को जल्द शुरू कर दिया जाएगा। नगर परिषद का मुख्य उद्देश्य शहरवासियों को बेहतर सुविधाएं देना और शहर को स्वच्छ, सुंदर व आधुनिक शहर के रूप में विकसित करना है। नगर परिषद लगातार प्रयास कर रही है कि शहर के हर बाड़ में समान रूप से विकास कार्य किए जाएं, ताकि किसी भी क्षेत्र के लोगों को असुविधा का सामना न करना पड़े। आने वाले समय में और भी विकास योजनाएं लागू की जाएंगी, जिससे नारनौल एक आदर्श शहर के रूप में अपनी पहचान बना सके।
-जोगेंद्र सिंह कालीरमन, कार्यकारी अधिकारी, नगर परिषद, नारनौल

वाई स्तर पर बदलेगी शहर की सूरत
नगर परिषद द्वारा जारी किए गए टेंडरों के तहत विभिन्न बाड़ों में अलग-अलग कार्यों को शामिल किया गया है। हुडा सेक्टर-एक में टूटे मेनहोल, क्षतिग्रस्त गलियां और स्लैब की मरम्मत के लिए 11.53 लाख रुपये का टेंडर जारी किया गया है। इससे क्षेत्र के निवासियों को जलभराव और गंदगी की समस्या से राहत मिलेगी। बाड़ नंबर 5 में सुधीर के मकान से सुरेद्र के मकान तक नई सीसी सड़क बनाई जाएगी, जिस पर लगभग 29.67 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। यह सड़क क्षेत्र के आवागमन को सुगम बनाएगी और आसपास के इलाकों को सुंदरता में भी इजाजा करेगी। रघुनाथपुरा पहाड़ क्षेत्र में कूड़ा प्रोसेसिंग शेड के लिए बाउंड्री वॉल का निर्माण किया जाएगा, जिससे कूड़ा प्रबंधन व्यवस्था बेहतर होगी और खुले में फैलने वाली गंदगी पर रोक लगेगी। इसी तरह बाड़ नंबर 23 में सड़क, गलियां, नालियां, जाली और फ्रेम की मरम्मत के लिए 4.23 लाख रुपये का टेंडर जारी किया गया है। बाड़ नंबर 12 में सड़क मरम्मत, पंचवर्क और एक स्थान पर बाउंड्री वॉल के निर्माण के लिए 7.07 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। इन सभी कार्यों के पूरा होने के बाद शहर में साफ-सफाई, बेहतर जल निकासी और मजबूत सड़कों का जाल देखने को मिलेगा।

ई-प्रोक्योरमेंट से गुणवत्तापूर्ण पर जोर
नगर परिषद ने सभी कार्यों के लिए ई-प्रोक्योरमेंट पोर्टल के माध्यम से टेंडर प्रक्रिया शुरू की है। इस प्रणाली के जरिए पारदर्शिता सुनिश्चित की जा रही है, जिससे योग्य और अनुभवी एजेसियों का चयन हो सके। टेंडर खुलने के बाद संबंधित कंपनी या एजेसी को काम सौंपा जाएगा और निर्धारित समय सीमा में कार्य पूरे करवाए जाएंगे। परिषद का मानना है कि पारदर्शी प्रक्रिया से न केवल षट्पाचार पर अंकुश लगेगा, बल्कि निर्माण कार्यों की गुणवत्ता भी बेहतर होगी। यही कारण है कि इस बार तकनीकी प्रणाली को अपनाते हुए सभी कार्यों को सुव्यवस्थित ढंग से आगे बढ़ाया जा रहा है।

सपना डॉक्टर बनने का हो या इंजीनियर...

Aakash
Medical | IIT-JEE | Foundations

अब काश नहीं, सिर्फ आकाश।

India's Trusted Leader in NEET & JEE Preparation

37 Years of Legacy | 10 Lakh+ Success Stories

NEET MOCK TEST 2026
Date: 26th April 2026 (Offline)
Time: 2:00 PM - 5:00 PM | Duration: 3 Hours

Turn preparation into measurable progress

- Real-Time Exam Simulation
- Benchmark your performance against 1.5+ lakh aspirants
- Performance Review & Rank Prediction

FEE ₹99/-

VISIT: NARNAUL CENTRE

CALL TO REGISTER 9467184560, 7988049903, 9416416945 ABD ASSOCIATES
1st Floor, No A1, Mohindergarh Road, opposite Panchayat Bhawan, Huda Sector, Narnaul, Haryana.

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

अगर तेल के दाम ऊंचे रहे तो?

तेल कीमतों में लंबी अवधि तक तेजी रहने से महंगाई पर दबाव बढ़ सकता है। ऐसे में वैश्वीय बैंक ब्याज दरों में बढ़ोतरी पर विचार कर सकते हैं। हालांकि हाल के वर्षों में वैश्वीय बैंकों 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। कोमोडिटी प्रेडिक्शन एंड एनालिसिस के अनुसार तेल बाजार में उछाल अस्थायी रहा तो आर्थिक विकास पर बड़ा असर नहीं पड़ेगा। लेकिन अगर तेल लंबे समय तक महंगा रहा, तो तेल आयात करने वाली अर्थव्यवस्थाओं पर दबाव बढ़ सकता है।

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, वॉलैटिलिटी 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।

निवेश मंत्र बिजनेस डेस्क

पश्चिम एशिया में जारी ईरान-इजरायल तनाव ने वैश्विक वित्तीय बाजारों को अस्थिर कर दिया है। शेयर बाजारों में गिरावट, कच्चे तेल और कोमोडिटी धातुओं में तेजी और निवेशकों का सुरक्षित विकल्पों की ओर रुख—ये सभी संकेत बताते हैं कि भू-राजनीतिक जोखिम फिलहाल बाजार की दिशा तय कर रहा है। ऊर्जा बाजार पर सबसे बड़ा असर पड़ा है। वैश्विक तेल आपूर्ति का लगभग 20 प्रतिशत हिस्सा जिस होर्मुज जलडमरूमध्य से होकर गुजरता है, वहां अनिश्चितता बढ़ने से कच्चे तेल की कीमतों में उछाल आया है। इसके साथ ही सोना और चांदी में भी तेज खरीदारी देखी गई है। खाड़ी क्षेत्र के हवाई मार्ग प्रभावित होने से दुर्बल और दोहा जैसे प्रमुख हवाईअड्डों पर परिचालन बाधित रहा, जिससे कारोबारी गतिविधियों पर भी असर पड़ा। विश्लेषकों का मानना है कि आने वाले हफ्तों में बाजार में अस्थिरता बनी रह सकती है, लेकिन घबराहट में बड़े निवेश फैसले लेना समझदारी नहीं होगा।

सोना-चांदी जैसे सुरक्षित विकल्पों के साथ-साथ वैश्विक इक्विटी, वॉलैटिलिटी 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

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

क्या करें निवेशक? घबराएं नहीं, रणनीति बदलें

यूबीएस ग्लोबल वेल्थ मैनेजमेंट के मुख्य निवेश अधिकारी मार्क हेफेले के अनुसार इतिहास गवाह है कि ज्यादातर भू-राजनीतिक झटकों का बाजार पर असर सीमित अवधि तक ही रहता है। जैसे ही यह स्पष्ट होगा कि ऊर्जा आपूर्ति में बाधा अस्थायी है और प्रमुख तेल ढांचा सुरक्षित है, तेल की कीमतों में शुरुआती उछाल आर्थिक रूप से कम हो सकता है। यूबीएस का मानना है कि ऐसे समय में पोर्टफोलियो से जोखिम पूरी तरह हटाने के बजाय उसे संतुलित और विविधतापूर्ण बनाना ज्यादा फायदेमंद रहता है। बैंक ने सलाह दी है कि निवेशक लंबी अवधि का नजरिया रखें और व्यापक इक्विटी इंडेक्स में निवेशित बने रहें।

कैसा है मार्केट का पर्यवर?

यूबीएस का अनुमान है कि सैन्य तनाव के शुरुआती दौर में शेयर बाजार दबाव में रह सकता है, लेकिन मजबूत अमेरिकी अर्थव्यवस्था, कंपनियों की बेहतर कमाई और वैश्विक स्तर पर बढ़ते सरकारी खर्च के कारण 2026 के अंत तक बाजार में मौजूदा स्तर से करीब 10 प्रतिशत तक बढ़त संभव है। बैंक को अमेरिका के साथ-साथ यूरोप, जापान, चीन और उभरते बाजारों में भी संभावनाएं दिख रही 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 खतरे 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।

बैलेंसड अप्रोच अपनाएं

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

किन फंड्स में करें निवेश

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

- ▶ लाज-कैप फंड्स: स्थिर और कम जोखिम वाले
- ▶ फ्लेक्स-कैप फंड्स: अलग-अलग कैटेगरी में निवेश का फायदा
- ▶ मल्टी-कैप फंड्स: विविधता के साथ संतुलित निवेश
- ▶ मिड-कैप और स्मॉल-कैप सेगमेंट में अभी भी कुछ हिस्सों में वैल्यूएशन ऊंचे हैं, इसलिए वहां थोड़ा सतर्क रहना जरूरी है।
- ▶ वैश्विक कारकों का असर
- ▶ बाजार की दिशा सिर्फ घरेलू कारकों से तय नहीं होती। अंतरराष्ट्रीय घटनाएं भी इसमें बड़ी भूमिका निभाती हैं। कच्चे तेल की कीमतें, वैश्विक युद्ध जैसी स्थितियां और आर्थिक नीतियां—ये सभी बाजार में अस्थिरता बढ़ा सकती हैं।
- ▶ ऐसे में निवेशकों को जल्दबाजी में फैसले लेने से बचना चाहिए और लंबी अवधि के नजरिए के साथ आगे बढ़ना चाहिए।

निवेश से पहले रखें ध्यान?

- ▶ अपनी जोखिम क्षमता को समझें
- ▶ निवेश का समय कम से कम 3-5 साल रखें
- ▶ एकमुश्त निवेश के साथ एसआईपी या एस्टटीपी का मिश्रण अपनाएं
- ▶ घबराकर बाजार से बाहर निकलने की गलती न करें

लंपसम निवेश के फायदे

- ▶ गिरावट में सस्ते दाम पर निवेश
- ▶ लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न की संभावना
- ▶ कंपाउंडिंग का अधिक फायदा

सावधानियां

- ▶ बाजार की अस्थिरता का जोखिम
- ▶ गलत समय पर पूरी रकम लगाने का खतरा
- ▶ मिड और स्मॉल कैप में सतर्कता जरूरी

ऐसी हो स्मार्ट निवेश रणनीति

- ▶ 30-40% राशि अभी लगाएं
- ▶ बाकी को एस्टटीपी के जरिए धीरे-धीरे निवेश करें
- ▶ लाज और फ्लेक्स कैप फंड्स पर फोकस रखें
- ▶ लंबी अवधि के लक्ष्य तय करें
- ▶ बाजार की खबरों से घबराएं नहीं

गिरावट सुनहरा अवसर भी

शेयर बाजार की मौजूदा गिरावट डराने वाली जरूर है, लेकिन समझदार निवेशकों के लिए यह एक सुनहरा अवसर भी हो सकती है। लंपसम निवेश फायदेमंद साबित हो सकता है, बशर्ते आप इसे सही रणनीति और धैर्य के साथ करें। याद रखें। बाजार में अस्थायी 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 स्टैप्स 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 लगता है।

योजना बिजनेस डेस्क

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

क्यों जरूरी है मल्टी-एसेट रणनीति

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

पैसा बचाने से लेकर निवेश तक, अपनाएं ये स्मार्ट स्टेप्स

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

सिस्टमैटिक 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 ऑटोमैटिक 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 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।

7. इंश्योरेंस से सुरक्षा सुनिश्चित करें

आपकी मेहनत से बनाई गई बचत और निवेश को सुरक्षित रखना भी उतना ही जरूरी है। इसके लिए हेल्थ इश्योरेंस, टर्म इश्योरेंस 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 अच्छा 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।

जल्दी पैसा इकट्ठा करने के टिप्स

सैलरी आते ही पहले बचत, बाद में खर्च—छोटी-छोटी बचत को नजर अंदाज न करें—लंबी अवधि तक निवेश जारी रखें—बाजार गिरने पर घबराएं नहीं—पैसा जमा करना आदतों का खेल पैसा जमा करना कोई जादू नहीं, बल्कि आदतों का खेल है। अगर आप सही समय पर सही कदम उठाते हैं, तो छोटी-छोटी बचत भी बड़े फंड में बदल सकती है। याद रखें अनुशासन, धैर्य और सही निवेश ही अमीरी की असली चाबी है।

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



हाइब्रिड और मल्टी-एसेट फंड

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

कैसे बनाएं स्मार्ट पोर्टफोलियो?

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

निवेशकों के लिए जरूरी सीख

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

मल्टी-एसेट मंत्र

- डाइवर्सिफिकेशन जरूरी: कभी भी निवेश के लिए एक ही एसेट पर निर्भर न रहें
- फ्लेक्सिबिलिटी 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

क्या करें

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

क्या 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।

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

शहर के आजाद चौक के समीप बने भव्य मंदिर में नवरात्र समापन पर 27 मार्च को आयोजित किया जाएगा मेला

नवरात्रों में 'मां चामुंडा' का दरबार बना भक्तों की 'आस्था का केंद्र'

- सुबह व शाम को आरती के समय लगी रहती है भक्तों की भीड़
- मंदिर को इन दिनों बेहद आकर्षक ढंग से सजाया गया



नारनौल। मां चामुंडा देवी की प्रतिमा तथा नवरात्र पर देवी मां की पूजा अर्चना करती श्रद्धालु नारियां। फोटो : हरिभूमि



नारनौल। मां चामुंडा देवी की प्रतिमा तथा नवरात्र पर देवी मां की पूजा अर्चना करती श्रद्धालु नारियां। फोटो : हरिभूमि

चामुंडा देवी मंदिर में इन दिनों भक्ति और आस्था का अद्भुत संगम देखने को मिल रहा है। नवरात्रों के पावन अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु मां के दर्शन करने पहुंच रहे हैं। शहर के आजाद चौक के समीप स्थित यह भव्य मंदिर श्रद्धालुओं की आस्था का प्रमुख केंद्र बना हुआ है। वैसे तो दिनभर यहां श्रद्धालु माता के दर्शन

करने आते रहते हैं, लेकिन सुबह एवं शाम को आरती के समय यहां भक्तों की भारी भीड़ लगी रहती है। नवरात्रों के दौरान मंदिर में विशेष

धार्मिक आयोजन किए जा रहे हैं। प्रतिदिन सुबह 7 बजे और शाम साढ़े 7 बजे मां की आरती होती है, जिसमें सैकड़ों श्रद्धालु नर-नारी श्रद्धा भाव

से शामिल होते हैं। आरती के समय पूरा वातावरण भक्तिमय हो उठता है। घंटियों की गूँज, भजनों की स्वर लहरियां और 'जय माता दी' के

जयकारों से मंदिर परिसर गूंजायमान रहता है।

मंदिर को इन दिनों बेहद आकर्षक ढंग से सजाया गया है। मां के दरबार को फूलों और रंग-बिरंगी लाइटों से भव्य रूप दिया गया है, जो श्रद्धालुओं को विशेष रूप से आकर्षित कर रहा है। नवरात्रों के हर दिन मां के वस्त्र और श्रृंगार को बदला जाता है, जिसे विशेष कलाकारों द्वारा बड़े ही सलीके और श्रद्धा के साथ तैयार किया जाता है। हर दिन मां का नया रूप भक्तों के लिए अद्भुत अनुभूति लेकर आता है। चैत्र नवरात्र के तीसरे दिन भक्तों ने मां के दिव्या स्वरूप मां चंद्रघंटा पूजा अर्चना की सत्यनारायण पांडे द्वारा आरती की गई।

सेवा, सुरक्षा और समर्पण का अनूठा संगम

मंदिर में आने वाले श्रद्धालुओं की सुविधा और सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए व्यापक प्रबंध किए जा रहे हैं। मेले के दौरान पुलिस प्रशासन द्वारा पुख्ता सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित की जाएगी, ताकि श्रद्धालु बिना किसी परेशानी के मां के दर्शन कर सकें। वहीं, सेवा भाव का भी सुंदर उदाहरण देखने को मिल रहा है। जूना-चप्पलों की व्यवस्था के लिए युवाओं का एक दल तैयार किया गया है, जो विशुद्ध सेवा प्रदान करेगा। रे युवा वालंटियर पूरे समर्पण के साथ मंदिर आने वाले श्रद्धालुओं की सहायता में जुटे रहेंगे। उनकी यह सेवा न केवल व्यवस्था को सुचारु बनाएगी, बल्कि समाज में सेवा और सहयोग का भावना को भी मजबूत करेगी।

मेले की तैयारियां जोरों पर

नवरात्र समापन पर 27 मार्च को सायं मंदिर परिसर में भव्य मेले का आयोजन किया जाएगा। इसके लिए तैयारियां जोरों पर चल रही हैं। मेले के दौरान मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ने की संभावना है, जिसे ध्यान में रखते हुए प्रशासन द्वारा भी आवश्यक व्यवस्थाएं की जा रही हैं। श्रद्धालुओं की सुरक्षा के लिए पुलिस द्वारा पुख्ता प्रबंध किए जाएंगे, ताकि सभी भक्तजन सुरक्षित और सहज तरीके से दर्शन कर सकें।

यह बोले पुजारी

मंदिर के पुजारी विनोद ने बताया कि नवरात्रों के इस पावन पर्व को लेकर श्रद्धालुओं में खासा उत्साह है। उन्होंने कहा कि मेले की तैयारियां तेजी से की जा रही हैं और प्रयास है कि हर श्रद्धालु को मां के दर्शन सुगमता से हो सके। नवरात्रों के इन दिनों में चामुंडा देवी मंदिर न केवल एक धार्मिक स्थल, बल्कि आस्था, श्रद्धा और सांस्कृतिक एकता का प्रतीक बन गया है। यहां अडुती भीड़ यह दर्शाती है कि मां के प्रति श्रद्धालुओं की आस्था कितनी गहरी है।

भाईचारे के साथ मनाई ईद-उल-फितर

नमाज के दौरान सभी ने देश में अमन-चैन के लिए दुआएं मांगी



नारनौल। ईद की नमाज पढ़ाने पर शाही इमाम मो. हनीफ फेजी गौरवाल को गुलदस्ता भेंट कर सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

मोहल्ला शिवाजी नगर स्थित जामा मस्जिद के इमाम एवं हरियाणा के पूर्व कार्यकारी अध्यक्ष मोहम्मद हनीफ फेजी गौरवाल ने शनिवार को प्रातः 9 बजे ईद की नमाज अता करवाई। उन्होंने कहा पवित्र रमजान महीने के समापन पर मनाया जाने वाला ईद-उल-फितर का त्योहार नारनौल में इस वर्ष भी शांति, सदागी और भाईचारे के वातावरण में मनाया गया है। इस खास मौके पर स्थानीय लोगों और युवाओं ने मिलकर ईद की नमाज अता की और एक-दूसरे को गले लगाकर 'ईद मुबारक' कहा। सुबह से ही ईद की तैयारियों

का माहौल देखने को मिला। नमाज के दौरान सभी ने देश में अमन-चैन, तरक्की और आपसी भाईचारा के लिए दुआएं मांगीं। नमाज के बाद इमाम साहब ने अपने खुल्वे में बहुत ही शांति और प्यार के साथ लोगों को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि ईद सिर्फ खुशियां मनाने का त्योहार नहीं है, बल्कि यह हमें आपसी भाईचारा,

इंसानियत और जरूरतमंदों को मदद करने का संदेश भी देता है। डॉयल 112 की पुलिस गाड़ी भी मस्जिद के सामने खड़ी रही। नमाज अता करने उपरांत इमाम मोहम्मद हनीफ फेजा-गौरवाल ने एएसआई अशोक कुमार व उनकी टीम को गुलदस्ता भेंटकर उनका शांति एवं सुरक्षा बनाए रखने के लिए आभार प्रकट किया।

प्रदेश संगठन महामंत्री ने कार्यकर्ताओं को दिया संगठनात्मक मार्गदर्शन

समर्पण व अनुशासन ही संगठन को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने का आधार: शर्मा

हरिभूमि न्यूज ॥ नारनौल

भारतीय जनता पार्टी जिला की महत्वपूर्ण संगठनात्मक बैठक का आयोजन शनिवार को किया गया। जिसकी अध्यक्षता जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव ने की, जबकि प्रदेश संगठन महामंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने संगठन की मजबूती में कार्यकर्ताओं की भूमिका को अत्यंत महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि समर्पण, अनुशासन और निरंतर सक्रियता ही संगठन को नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने का आधार हैं। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे पार्टी की विचारधारा और नीतियों को जन जन तक पहुंचाने के लिए निरंतर प्रयासरत रहें। उन्होंने कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में संगठनात्मक कार्यों को अधिक प्रभावी और व्यवस्थित बनाने के लिए तकनीक का सही उपयोग आवश्यक है।



नारनौल। बैठक में कार्यकर्ताओं को संबोधित करते महामंत्री फणीन्द्रनाथ शर्मा व अन्य। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर नप चेयरपर्सन कमलेश सैनी, जिला प्रशिक्षण संयोजक अजीत कलवाड़ी, ब्लॉक समिति चेयरमैन विजयलक्ष्मी, जिला प्रमुख डॉ. राकेश, गोविंद भारद्वाज, दयाराम यादव, मनीष मिश्र, देवेन्द्र यादव, जिला महामंत्री किशन बोहरा, योगेश शास्त्री, संदीप मालाड, शिवरतन, अर्चना ठाकुर, सपना गुप्ता, चरला यादव, जेपी सैनी, सरोज बाला, मनीष सैनी, सुरेश शर्मा, सूरिता जाविड, मनीषा नगर पार्षद संजय अमन, जयादीश पासी, नीलम कुमारी, अटेली से परमेश्वर दयाल व धर्मेश शर्मा, महामंत्री से मुकेश कुमार, भवानी सिंह राजपूत, रमेश तंवर, मंजीत यादव, अनिल शर्मा व अरुणा कौशिक आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

ईद उल-फितर पर नमाज अता कर मांगी अमन-चैन की दुआ

महेन्द्रगढ़। खुशियों व भाईचारे का त्योहार ईद उल-फितर शनिवार को मुस्लिम समुदाय के लोगों ने हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। लोगों ने सुबह आठ बजे पंचमुखी हनुमान मंदिर के पास ईदगाह में नमाज अदा कर अमन-चैन की दुआ मांगी। नमाज को लेकर खासा उत्साह नजर आया। ईद की मुख्य नमाज महेन्द्रगढ़ मस्जिद के इमाम मौलवी मुबारक हुसैन ने करवाई। उन्होंने कहा कि ईद और सौहार्द का नाम ही ईद है। पवित्र रमजान माह में पूरे धैर्य के साथ धार्मिक नियमों का पालन करते हुए प्रतिदिन रोजा रखना धैर्य ही है। इस त्योहार और बलिदान के पश्चात ही महीने के पथम दिन ईदगाह में नमाज अदा कर हम ईद की खुशियां मनाते रहे हैं। उन्होंने कहा कि हमें एक-दूसरे को बर्द को समझना चाहिए। अल्लाह से सबके के लिए दुआ करनी चाहिए। ऐसा कोई काम न करें, जिससे किसी की भावनाएं आहत हों। नमाज से पहले मौलानाओं ने मुस्लिमों को बुराईयों से बचने और अचर्चाई के रास्ते पर चलने की सीख दी। उन्होंने कहा कि दुनिया और देश में अमन-शांति बरकरार रहनी चाहिए। ईद उल फितर अमन और शांति का प्रतीक है। इसके अलावा उन्होंने कहा कि यह त्योहार हिंदू-मुस्लिम एकता का प्रतीक है।



नारनौल। ईद की नमाज पढ़ाने पर शाही इमाम मो. हनीफ फेजी गौरवाल को गुलदस्ता भेंट कर सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि



महेन्द्रगढ़। छात्रा अनी को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सूरज कॉलेज की अंजलि एमएससी में प्रथम और नेहा दूसरे स्थान पर

हरिभूमि न्यूज ॥ महेन्द्रगढ़

इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर रेवाड़ी द्वारा एमएससी रसायन विज्ञान के तृतीय सेमेस्टर का परीणाम घोषित किया गया, जिसमें सूरज कॉलेज के विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्कृष्ट रहा। एमएससी रसायन विज्ञान की छात्रा अंजलि पुत्री अजित सिंह गांव बसई ने 9.77 एमजीपीए हासिल कर पूरे विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इसी कोर्स की छात्रा नेहा पुत्री श्रीराम गांव ककराला ने 9.31 एमजीपीए के साथ कॉलेज में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इसी के साथ घोषित बीए पांचवें सेमेस्टर की छात्रा पूजा पुत्री सुबेसिंह ने 79.75 प्रतिशत अंक लेकर कॉलेज में प्रथम, छात्रा कल्पना यादव पुत्री राजेश ने 78.00 प्रतिशत अंक के साथ कॉलेज में द्वितीय एवं पायल पुत्री संजय कुमार



ने 73.5 प्रतिशत अंक के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी कोर्स का छात्र अंकुर यादव पुत्र योगेंद्र ने 72.00 प्रतिशत, तमना पुत्री महेश कुमार, एकता पुत्री संजय कुमार, रविना पुत्री हिमंत सिंह एवं आरती पुत्री वीर सिंह ने 71.25 प्रतिशत, नौरज पुत्री प्रदीप कुमार ने 71.00 प्रतिशत, मोनूबाई पुत्री साधुराम ने 69.75 प्रतिशत, अनुष्का पुत्री दर्शन सिंह ने 66.75 प्रतिशत, पारूल पुत्री हरिओम ने 66.00 प्रतिशत, निशु पुत्री विक्रम सिंह ने 65.00 प्रतिशत



अंक प्राप्त कर इस मेधावी सूची में अपना नाम दर्ज करवाया। वहीं कॉलेज के अधिकांश विद्यार्थी प्रथम श्रेणी के साथ उत्तीर्ण होने में सफल रहे। कॉलेज निदेशक संदीप प्रसाद ने भी परिणाम पर खुशी जाहिर करते हुए विद्यार्थियों, अभिभावकों व शिक्षकों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्राचार्य डॉ. सुधाकर गुप्ता ने बताया कि कॉलेज का श्रेष्ठ परिणाम विद्यार्थियों के कठोर परिश्रम व शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है।

कार बेचने के नाम पर धोखाधड़ी, केस दर्ज

महेन्द्रगढ़। क्षेत्र में कार बेचने के नाम पर धोखाधड़ी का मामला सामने आया है। गांव गोद के 26 वर्षीय युवक ने एस्प्री को दी शिकायत में बताया कि उसने अपनी इनोवा क्रिस्टा कार को बेचने के लिए परिचित डीलर ललित कुमार के माध्यम से सोदा किया था। महेन्द्रगढ़ के नंगल माला गांव के आरोपित ललित कुमार फाइनस गैरियों की रिकवरी और सेल-पुर्चेश का काम करता है। उसने उसको गाड़ी के अच्छे दाम दिखाने का झंझा दिया। 16 सितंबर 2025 को उसने गाड़ी अपने चाई गांव बुवावास में खड़ी करवा ली। बाद में 27 सितंबर को ललित कुमार ने एक कथित खरीदार सुरेंद्र कुमार निवासी गांव कोसली जिला रेवाड़ी को डिस्काउंट एवॉमेंट करवा दिया। 13.30 लाख रुपये दिलाए गए, जिसमें से 30 हजार रुपये कमीशन के रूप में ललित कुमार ने रख लिए। एवॉमेंट में तय हुआ कि आगे की सभी किस्तें खरीदार भरेगा। कुछ दिनों बाद फाइनस कंपनी से किस्त बकाया होने के फोन आने लगे।



महेन्द्रगढ़। छात्रा अनी को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

ओलंपियाड में हैप्पी स्कूल का शानदार प्रदर्शन

महेन्द्रगढ़। हैप्पी एररगोन ऑलिंपियड सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने साइंस ओलंपियाड फाउंडेशन द्वारा आयोजित नेशनल साइंस ओलंपियाड में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि से विद्यालय में खुशी का माहौल है। प्रतिभागिता में इशिका ने जोनल रैंक एक तथा इंटरनेशनल रैंक भी प्राप्त कर पांच हजार रुपये पुरस्कार एवं गोल्ड मेडल हासिल किया। इसी क्रम में माधवी ने भी जोनल रैंक एक तथा इंटरनेशनल रैंक 21 प्राप्त कर पांच हजार व गोल्ड मेडल अपने नाम किया। इन दोनों छात्राओं की उपलब्धि विद्यालय के लिए विशेष गौरव का विषय रही। अन्य कौशिक और अरमान ने जोनल रैंक दो एवं इंटरनेशनल रैंक 26 प्राप्त कर दाईं हजार व सिल्वर मेडल जीता। वहीं राखी ने जोनल रैंक तीन व इंटरनेशनल रैंक 29 के साथ एक हजार व बॉनस मेडल प्राप्त किया। इसके अलावा कौशिक जोनल रैंक सात, इंटरनेशनल रैंक 40, दिव्याशु जोनल रैंक सात, इंटरनेशनल रैंक 56, भास्कर जोनल रैंक पांच, इंटरनेशनल रैंक 48, प्राची जोनल रैंक आठ, इंटरनेशनल रैंक 45, अनुष्का जोनल रैंक भी, इंटरनेशनल रैंक 51, दिग्विनी जोनल रैंक चार, इंटरनेशनल रैंक 33, दीक्षा जोनल रैंक चार, इंटरनेशनल रैंक 33, वीरिका जोनल रैंक छह, इंटरनेशनल रैंक 35, जयश्री जोनल रैंक पांच, इंटरनेशनल रैंक 34, स्तुति जोनल रैंक चार, इंटरनेशनल रैंक 17 ने भी सराहनीय प्रदर्शन किया। इसके अलावा गजल, भूमि एवं भारती यादव ने जोनल रैंक तीन एवं इंटरनेशनल रैंक 16 प्राप्त कर केश प्राइज व बॉनस मेडल हासिल किया। वहीं सुशी शर्मा जोनल रैंक भी, इंटरनेशनल रैंक 66 और कौशिक जोनल रैंक 10, इंटरनेशनल रैंक 82 ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विद्यालय के परिणाम का श्रेष्ठ अध्यापक रणधीर कुमार, दिनेश कुमार, प्रदीप कुमार एवं राजेंद्र कुमार को जाता है, प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल, संचालक सुभाष चंद अग्वाला, उपसंचालिका कौशल्या अग्वाला, प्रबंध निदेशक मनीष अग्वाला एवं मैनेजर चंचल अग्वाला का परिणाम है।

चैत्र शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है गणगौर उत्सव

गणगौर पर्व पर महिलाओं ने व्रत रखकर शिव-गौरी से मांगी सुख-समृद्धि

हरिभूमि न्यूज ॥ कनीना

गणगौर पूजन के दिन शनिवार को महिलाओं ने पारंपरिक परिधान में भगवान शिव व माता पार्वती की पूजा अर्चना की। चैत्र शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को आयोजित इस पर्व को सुहाग, प्रेम व समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। सुहागिन महिलाओं के लिए यह पर्व विशेष महत्व रखता है। गणगौर के दिन महिलाएं व्रत रखकर पति की लंबी आयु एवं सुख-समृद्धि की कामना करती हैं। अविवाहित कन्याएं भी अच्छे वर के लिए यह व्रत रखती हैं।



कनीना। गुदा में गणगौर पर्व मनाती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

मुख्यतः यह त्योहार राजस्थान में मनाया जाता है। कनीना सब डिवाजन के गांव गुदा में महिलाओं ने गीत-संगीत व नृत्य करते हुए सामूहिक रूप से इस पर्व को मनाया। महिला विमला देवी ने एक किंवदंती का माध्यम से बताया कि एक बार शिव-पार्वती नारद मुनि के साथ चैत्र शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को पूरुषी भ्रमण के लिए निकले थे। जब ग्राम वासियों को इसका पता चला

कि शिव-पार्वती उनके गांव आ रहे हैं, तो महिलाएं जल, फूल और फल लेकर वे उनकी सेवा के लिए पहुंच गईं। भगवान शिव व माता पार्वती महिलाओं की सच्ची श्रद्धा, सेवा-भाव और भक्ति देखकर प्रसन्न हुए। माता पार्वती ने महिलाओं के पूजा भाव से प्रसन्न होकर उनपर सुहाग रस छिड़क कर सभी के सुहाग अटल होने का वरदान दिया। भगवान शिव ने पार्वती से कहा हे देवी तुमने सारा सुहाग रस निधन महिलाओं पर छिड़क दिया, अब इन्हें क्या दोगी, देवी पार्वती बोली

उन निधन महिलाओं को मैंने ऊपरी सुहाग रस दिया है और इन धनी महिलाओं को मैं अपने समान सौभाग्य का आशीर्वाद दूंगी। देवी पार्वती ने अपनी एक उंगली को काटकर उससे निकले रक्त को सभी धनी महिलाओं के ऊपर छिड़क दिया। कथा के अनुसार जिसके ऊपर रस रक्त गिरता गया, उसे उतना सुहाग मिलता गया। चैत्र शुक्ल की तृतीया तिथि के गौरी तीज पर देवी सारा सुहाग रस निधन महिलाओं पर छिड़क दिया, अब इन्हें क्या दोगी, देवी पार्वती बोली

दूसरे पहलू में बताया कि सुहागिन स्त्रियों को सुहाग का वरदान बांटने के बाद देवी पार्वती नदी स्नान के लिए चली गईं। स्नान के बाद उन्होंने बालू के ढेर से शिवलिंग तैयार किया और उसकी पूजा-अर्चना की तथा शिवलिंग की प्रदक्षिणा भी की। तभी शिवलिंग से भगवान शिव प्रकट हुए और देवी पार्वती से कहा आज चैत्र शुक्ल तृतीया के दिन जो भी सुहागिन महिलाएं शिव-गौरी की पूजा करेंगी, उसे अटल सुहाग प्राप्त होगा। पूजा के बाद पार्वती वापिस उस स्थान पर आ गईं, जहां पर शिवजी विराजमान थे।

बालू के ढेर से तैयार किया शिवलिंग

दूसरे पहलू में बताया कि सुहागिन स्त्रियों को सुहाग का वरदान बांटने के बाद देवी पार्वती नदी स्नान के लिए चली गईं। स्नान के बाद उन्होंने बालू के ढेर से शिवलिंग तैयार किया और उसकी पूजा-अर्चना की तथा शिवलिंग की प्रदक्षिणा भी की। तभी शिवलिंग से भगवान शिव प्रकट हुए और देवी पार्वती से कहा आज चैत्र शुक्ल तृतीया के दिन जो भी सुहागिन महिलाएं शिव-गौरी की पूजा करेंगी, उसे अटल सुहाग प्राप्त होगा। पूजा के बाद पार्वती वापिस उस स्थान पर आ गईं, जहां पर शिवजी विराजमान थे।

मोहल्ला नाईयों की गुवाड़ी में मनाया गणगौर पर्व

महेन्द्रगढ़। शहर के चाई नंबर चार की मोहल्ला नाईयों की गुवाड़ी गणगौर पूजा रूप से महिलाओं के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मनाया गया। इस दिन सुहागिन महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र, सुख-समृद्धि और पारिवारिक जीवन को सुहागिनों के लिए व्रत रखती हैं, वहीं कुंवारी कन्याएं अच्छे वर की कामना करती हैं। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस व्रत को पूर्ण श्रद्धा और नियमों के साथ करना बेहद जरूरी होता है।

माता भूरा भवानी मंदिर सिसोठ में मां चंद्रघंटा की पूजा की

महेन्द्रगढ़। चैत्र नवरात्र के तीसरे दिन माता भूरा भवानी मंदिर सिसोठ में मां दुर्गा के तीसरे स्वरूप मां चंद्रघंटा की पूजा अर्चना की गई। मंदिर महंत शक्तिनाथ महाराज ने बताया कि नवरात्र के तीसरे दिन मां दुर्गा के तीसरे स्वरूप माता चंद्रघंटा की आराधना की गई। मां की आराधना ओम देवी चंद्रघंटेयै नम का जाप करके की जाती है। माता चंद्रघंटा को सिंदूर, अक्षत, गंध, धूप, पुष्प अर्पित करें। मंदिर कमेटी प्रधान संदीप यादव व प्रेस सचिव मुकेश चौधान ने बताया कि नवरात्र में मंदिर में महंत शक्तिनाथ महाराज के सान्निध्य में प्रतिदिन सुबह-शाम आरती की जाती है एवं हवन किया जा रहा है। सिद्ध पांडे मां भूरा भवानी के दरबार में नियमित अर्घ्य अर्पित जल रहते हैं। मंदिर कमेटी के पूर्व प्रधान एवं संरक्षक प्रेमचंद सिसोठिया व कमेटी के वरिष्ठ सदस्य रणधीर सिंह ने बताया कि नवरात्र के दौरान मंदिर में रोजाना रात्रि आठ बजे महंत शक्तिनाथ महाराज के सान्निध्य में दुर्गा स्तुति और महाभाई का गुणगान किया जाता है।

दी कनीना को-आप्रेटिव मार्केटिंग सोसायटी लि. कनीना (महेन्द्रगढ़) हरि. Tel. No. 01285-235707

प्रेस गेट

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि कनीना मण्डी में सरसों खरीद पीएसएम के लिए कच्ची के कार्य के लिए लेकर की आवश्यकता है। जो कुशल लेकर टेकेदार दी कनीना सहकारी विपणन समिति लि. कनीना के माध्यम से टेका लेने की इच्छुक हो वह दिनांक 24.03.2026 को सायं 4 बजे तक अपना आवेदन जमा करें। टेंडर फार्म प्रशासक मण्डल के सामने 25.03.2026 को 12 बजे खोले जाएंगे। इच्छुक लेकर/पैक्स/लेबर समिति किसी भी कार्य दिवस में समिति कार्यालय दी कनीना सहकारी विपणन समिति लिमिटेड कनीना में 23.03.2026 से कार्यालय के टेंडर फार्म तथा नियम व शर्तें प्राप्त कर सकेंगे हैं। हस्ता/- प्रबंधक, दी कनीना सहकारी विपणन समिति लि. कनीना

खबर संक्षेप



नारनौल। वन क्षेत्र में पौधरोपण करते हुए। फोटो: हरिभूमि

विश्व वानिकी दिवस पर किया पौधरोपण

नारनौल। विश्व वानिकी दिवस पर वन विभाग की ओर से कृष्णावती आरक्षित वन क्षेत्र में पौधरोपण किया गया। इस दौरान औषधीय पौधों का भी वितरण किया गया। वन राजिक अधिकारी रजनीश कुमार ने बताया कि पर्यावरण संरक्षण के तहत सभी को अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए। वहीं मानसून के दौरान वन विभाग की ओर से विभिन्न प्रकार के पौधे निःशुल्क वितरित किए जाते हैं। मौके पर वन दरोगा अमित कुमार, बायोडायवर्सिटी के जिला संयोजक देशराज शर्मा, विष्णु, प्रवीण, नरेंद्र आदि मौजूद रहे।

गुरु रविदास महासभा की बैठक आज

नारनौल। गुरु रविदास महासभा के प्रेस सचिव जयसिंह नारनौलिया ने बताया कि 22 मार्च प्रातः 10 बजे गुरु रविदास महासभा की बैठक का आयोजन महासभा के कार्यालय गुरु रविदास हाल ढिंढार में प्रधान बाबूलाल नारनौलिया की अध्यक्षता में किया जाएगा। बैठक का मुख्य एजेंडा फरवरी माह में गुरु रविदास महासभा की ओर से गुरु रविदास जन्मोत्सव समारोह में आय व्यव का ब्यौरा प्रस्तुत करना है।

अंबेडकर सेवा समिति की बैठक आज

नांगल चौधरी। अंबेडकर सेवा समिति की बैठक प्रधान ईश्वर सिंह की अध्यक्षता में 22 मार्च को होगी। जिसमें डॉ. भीमराव अंबेडकर की 135वीं जयंती की रूपरेखा पर मंथन किया जाएगा। समाज में व्याप्त कुरीतियों को मिटाने व युवाओं में बहुरी नशाखोरी पर अंकुश लगाने के लिए जागरूकता अभियान की जिम्मेवारी सौंपी जाएगी। सचिव डॉ. अमर सिंह मेहरानिया ने बताया कि पंचायत समिति प्रांगण में 14 अप्रैल को डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती के अवसर पर मेधावी प्रतिभा समारोह आयोजित किया जाएगा।

मीनराव आंबेडकर समिति की बैठक आज

कनिनी। डॉ. भीमराव आंबेडकर जन जागरण समिति की बैठक महर्षि वाल्मीकि धर्मशाला में 22 मार्च को आयोजित की जाएगी। सायं 4:30 बजे होने वाली इस बैठक में सामाजिक विषयों पर विचार विमर्श किया जाएगा। प्रधान कृष्ण कुमार ने बताया कि बैठक में पदाधिकारी व बुद्धिजीवी लोग हिस्सा लेंगे। समिति की ओर से सस्पर्ता अभियान चलाने व जयंती आयोजन को लेकर भी चर्चा की जाएगी।

अटेली में कल मनाया जाएगा शहीदी दिवस

मंडी अटेली। स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय अटेली में 23 मार्च को दोपहर 12 बजे शहीदी दिवस श्रद्धा एवं सम्मान के साथ मनाया जाएगा। मंडल महामंत्री राजपाल यादव व अटेली मंडल अध्यक्ष मुकेश कुमार ने बताया कि इस कार्यक्रम में देश के अमर शहीदों को याद करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धाजलि अर्पित की जाएगी। उपस्थित जनप्रतिनिधि व गणमान्य लोग शहीदों के चित्रों पर पुष्प अर्पित करेंगे तथा उनके बलिदान को नमन करेंगे, वहीं साथ ही दो मिनट का मौन रखकर उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की जाएगी।

शहीद दिवस पर जिला स्तरीय पदयात्रा कल

नारनौल। शहीद दिवस के अवसर पर 23 मार्च को माय भारत की ओर से जिला स्तरीय पदयात्रा का आयोजन किया जाएगा। यह यात्रा अमर शहीद भगत सिंह, राजगुरु व सुखदेव के बलिदान को समर्पित होगी, जिसका मुख्य उद्देश्य युवाओं में राष्ट्र निर्माण व नागरिक जिम्मेदारी की भावना जागृत करना है। जिला युवा अधिकारी नित्यानंद यादव ने बताया कि यह पदयात्रा माय भारत, मेरी जिम्मेदारी थीम के तहत आयोजित की जाएगी। इसमें जिले से कम से कम 500 युवा स्वयंसेवकों की भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी।

छात्रा अलका एस यादव ने क्राइस्ट यूनिवर्सिटी बैंगलुरु की शोधकर्ता रहते हुए मॉडल को किया विकसित

हरिभूमि न्यूज | नांगल चौधरी

भारत सरकार के पेटेंट कार्यालय ने नांगल चौधरी के गांव ढाणी जाजमा निवासी एडवोकेट सत्यपाल यादव की पुत्री अलका एस यादव के एफ.एम.ई.एम.आई.आई. प्रोजेक्ट को मान्यता प्रदान कर दी। जिसकी मदद से शहरों में तेजी से बढ़ रही बहुसांस्कृतिकता को समझने और उसे व्यवस्थित रूप से विश्लेषित करने में सुविधा मिलेगी। शोध आधारित फ्रेमवर्क फॉर मैपिंग एवरीडे मल्टीकल्चरल इंटरैक्शन इन अर्बन इंडियन कॉन्टेक्ट

शहरों में बहुसांस्कृतिक समस्याओं का एफएमईएमआई फ्रेमवर्क पर पंजीकृत करके समाधान संभव, प्रोजेक्ट को पेटेंट से मिली अप्रूवल

को स्वीकृति मिलने से गांव और शहरों में नजदीकियां बढ़ सकेंगी। छात्रा अलका एस यादव ने तर्क दिया कि फ्रेमवर्क शहरों में रहने वाले विभिन्न सामाजिक, भाषाई, धार्मिक व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों के बीच रोजमर्रा में होने वाली आंतरिक क्रियाओं को समझने का एक वैज्ञानिक और व्यवस्थित तरीका प्रस्तुत करता है। आधुनिकता के दौर में लोग गांवों से शहरों की ओर पलायन कर रहे हैं।

उन्हें कई तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे भाषा की समस्या, सामाजिक भेदभाव, धार्मिक व जातिगत

तनाव तथा प्रशासनिक कार्यों को समझने में कठिनाई शामिल है। फ्रेमवर्क इन सभी पहलुओं को एक साथ समझने और उनके समाधान के लिए एक सरल प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराएगा। एफएमईएमआई का उद्देश्य समस्याओं की पहचान करने तक ही सिमित नहीं रहेगा, बल्कि उनके समाधान की दिशा में मार्गदर्शन भी मिलेगा। इसके माध्यम से नीति निर्माता, शहरी योजनाकार और शोधकर्ताओं को विभिन्न क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता को पूरी करने तथा समुदायों के बीच बेहतर सामंजस्य स्थापित करने में आसानी रहेगी।



नांगल चौधरी। यूनिवर्सिटी में फ्रेमवर्क पर शोध करती अलका एस यादव व क्राइस्ट यूनिवर्सिटी बैंगलुरु में प्रोजेक्ट की उपयोगिता स्पष्ट करती अलका एस यादव। फोटो: हरिभूमि



नांगल चौधरी। यूनिवर्सिटी में फ्रेमवर्क पर शोध करती अलका एस यादव व क्राइस्ट यूनिवर्सिटी बैंगलुरु में प्रोजेक्ट की उपयोगिता स्पष्ट करती अलका एस यादव। फोटो: हरिभूमि

सरकार की नीति निर्माण व लागू करने में मिलेगी मदद

छात्रा अलका सत्यपाल यादव ने बताया कि यह फ्रेमवर्क शिक्षा, सामाजिक अनुसंधान, शहरी नियोजन व सरकारी नीतियों के निर्माण में भी उपयोगी साबित होगा। इसके जरिए सामाजिक समावेशन को बढ़ावा मिलेगा और विभिन्न वर्गों के बीच दूरियां कम करने में मदद मिलेगी। साथ ही शहरी भारत की जटिल सामाजिक संरचना को सरल व संतुलित करने में मदद मिलेगी।

जिले में एलपीजी का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध: उपायुक्त

होम डिलीवरी के लिए 931 रुपये निर्धारित क्लोजिंग बैलेंस 4220 सिलेंडर

एजेंसी या गोदाम पर सिलेंडर लेने पर देने होंगे 896 रुपये

जिले में विभिन्न गैस एजेंसियों के पास कुल 10269 सिलेंडर का स्टॉक उपलब्ध था। प्लांट से कल ही 6143 नए सिलेंडर प्राप्त हुए हैं

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि जिले में रसोई गैस की कोई कमी नहीं है। उन्होंने नागरिकों से अपील की है कि वे किसी भी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें और घबराने की आवश्यकता नहीं है।



नारनौल। गैस एजेंसी पर जांच करते एफएमएसओ अरुण सैनी। फोटो: हरिभूमि

उन्होंने बताया कि गैस आपूर्ति की स्थिति पूरी तरह स्थिर है। 120 मार्च का आंकड़ा देते हुए उन्होंने बताया कि जिले में विभिन्न गैस एजेंसियों के पास कुल 10269 सिलेंडर का स्टॉक उपलब्ध था। प्लांट से कल ही 6143 नए सिलेंडर प्राप्त हुए हैं। उपभोक्ताओं के घरों तक सुचारू रूप से

6049 सिलेंडरों की डिलीवरी की जा चुकी है। वर्तमान में जिले की सभी एजेंसियों के पास कुल 4220 सिलेंडरों का क्लोजिंग स्टॉक सुरक्षित है। उपायुक्त ने कहा कि नागरिक अपनी आवश्यकता के अनुसार ही बुकिंग करें और बिना जरूरत के सिलेंडर स्टॉक न करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि तेल कंपनियों के

माध्यम से नियमित आपूर्ति जारी है। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में डिलीवरी वाहन लगातार सेवा दे रहे हैं, ताकि बैकलॉग को समाप्त किया जा सके। उन्होंने बताया कि प्रशासन हर स्थिति पर अपनी आवश्यकता के अनुसार ही बुकिंग करें और बिना जरूरत के सिलेंडर स्टॉक न करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि तेल कंपनियों के

पैनिक न हों उपभोक्ता घर-घर पहुंचेगा सिलेंडर

नोडल अधिकारी एवं सहायक खाद्य आपूर्ति अधिकारी अरुण सैनी ने शनिवार को नारनौल व नांगल चौधरी क्षेत्र की विभिन्न गैस एजेंसियों और उनके गोदामों का औचक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान इन्फ्रानिटी गैस सर्विस, देवेन्द्र एजेंसी व शहीद लाल सिंह गैस सर्विस पर स्थिति पूरी तरह सामान्य मिली और वहां किसी प्रकार की भीड़ जमा नहीं थी। इसके बाद अधिकारी ने स्टैंडियम के पास स्थित भारत गैस के गोदाम का जायजा लिया और वहां मौजूद उपभोक्ताओं को समझाया कि शाम तक गैस का ड्रवल लोड पहुंच जाएगा, जिससे आपूर्ति में कोई दिक्कत नहीं आएगी। सहायक खाद्य आपूर्ति अधिकारी ने आम जनता से अपील की है कि वे पैनिक न हों और गोदामों या एजेंसियों पर अनावश्यक भीड़ न जुटाएं, क्योंकि गैस सिलेंडर सीधे उपभोक्ताओं के घर तक पहुंचाए जा रहे हैं। ओवरचार्जिंग के संबंध में स्पष्ट करते हुए उन्होंने बताया कि यदि कोई उपभोक्ता एजेंसी या गोदाम से सिलेंडर लेता है, तो उसे 896 रुपये देने होंगे, जबकि होम डिलीवरी के लिए 931 रुपये निर्धारित हैं।



महेंद्रगढ़। स्कूल शुरू करने के लिए लामबंद हुए सैनी समाज के लोग। फोटो: हरिभूमि

सैनी समा का बड़ा फैसला

फिर शुरू होगा वर्षों से बंद पड़ा स्कूल

महेंद्रगढ़। सैनी क्षेत्रीय समा की एक महत्वपूर्ण कार्यकारी बैठक समा प्रधान सुरेश सैनी की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में समाज हित और शिक्षा के उत्थान को लेकर कई ऐतिहासिक निर्णय लिए गए, जिसमें वर्षों से बंद पड़े समाज के स्कूल को इसी सत्र से पुनः संचालित करना मुख्य रहा। स्कूल के बेहतर प्रबंधन और आधुनिक शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए 'सैनी शिक्षा समिति' का गठन किया गया। समा प्रधान सुरेश कुमार सैनी को समिति का चेयरमैन नियुक्त किया गया है। अतिरिक्त प्रो. राजकुमार सैनी, छात्रराम सैनी, धनश्याम दास सैनी, दीपक सैनी, राकेश कुमार सैनी और मास्टर काशीराम सैनी को सदस्य के रूप में नामित किया गया है। बेटों बचाओ-बेटों पढ़ाओ अभियान के तहत समा ने केवल बेटियों के लिए एक विशेष लाइब्रेरी शुरू करने का निर्णय लिया है। साथ ही सैनीपुरा स्थित सामुदायिक केंद्र के लिए 53 लाख के टेंडर जारी होने की जानकारी सांझा की गई। यहां महिलाओं के लिए कौशल विकास कार्यक्रम चलाए जाएंगे, ताकि वे आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बन सकें। कैंची टी-पॉइंट स्थित अहतराजा शूरसेनी चौक पर जल्द ही जयपुर में निर्मित मय्य अस्पताल की प्रतिमा स्थापित की जाएगी। अप्रैल माह में इस प्रतिमा का अनावरण एक बड़े समारोह के साथ होगा। इस अवसर पर उपाध्यक्ष महदेव प्रसाद, सचिव हंशिधार सैनी, कोषाध्यक्ष दुष्यंत सैनी, वाइस चेयरमैन कृष्ण सैनी, मास्टर दिनेश सैनी, लक्ष्मीनारायण सैनी, राधेश्याम सैनी, विनोद, संजय सहित समाज के कई गणमान्य सदस्य उपस्थित रहे।

विकसित हरियाणा की दिशा में अच्छी पहल

अब आम जनता तय करेगी पंचायतों व नगर निकायों के विकास का रोडमैप

उपायुक्त की अपील गूगल फॉर्म के जरिए सरकार को भेजें अपने सुझाव

हरिभूमि न्यूज | नारनौल

हरियाणा सरकार ने प्रदेश के ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों के विकास को एक नई और आधुनिक दिशा देने के लिए दूरदर्शी पहल शुरू की है। सरकार ने सीधे जनता से सुझाव आमंत्रित किए हैं। यह जानकारी देते हुए उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि सरकार की ओर से गठित सातवां राज्य वित्त आयोग अब सीधे जनता के द्वार पहुंचकर उनके सुझाव आमंत्रित कर रहा है। उन्होंने बताया कि इस मुहिम का मुख्य उद्देश्य हमारी पंचायती राज संस्थाओं और शहरी स्थानीय निकायों की वित्तीय स्थिति की

शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के लिए दिए हैं अलग-अलग गूगल फॉर्म

उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि यदि आप शहरी क्षेत्र के विकास, स्वच्छता या बुनियादी सुविधाओं में सुधार के लिए सुझाव देना चाहते हैं, तो आप इस लिंक का प्रयोग कर सकते हैं। वहीं, ग्रामीण अंचल की पंचायतों को अधिक व्यापक संपन्न और आत्मनिर्भर बनाने से जुड़े विचारों के लिए लिंक जारी किया गया है। सरकार की इस कोशिश का सीधा लाभ यह होगा कि अविद्य को योजनाएं स्थानीय जस्वरुतों और धरातल की सच्चाइयों को ध्यान में रखकर बनाई जाएंगी।

समीक्षा करना और उन्हें इतना सशक्त बनाना है कि जमीनी स्तर को सीधे अपनी राय भेज सकता है। उपायुक्त ने बताया कि इसके लिए आयोग ने आधुनिक तकनीक का सहारा लेते हुए विशेष गूगल फॉर्म तैयार किए हैं, ताकि सुझाव भेजने की प्रक्रिया सरल और सुलभ हो सके। उपायुक्त ने कहा कि आपके छोटे-छोटे सुझाव भविष्य में बड़े प्रशासनिक और वित्तीय सुधारों का आधार बनेंगे।

महेंद्रगढ़ की कॉलोनी देवीलाल में सुबह नौ बजे घटित हुई वारदात

आरोपितों ने पीड़ित प्रदीप कुमार और उसकी गाड़ी को घर से उठाया

हरिभूमि न्यूज | महेंद्रगढ़

पुलिस ने अपहरण कर मारपीट करने की वारदात को महज डेढ़ घंटे में सुनझाते हुए दो सप्ताहों सहित पांच आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपितों की पहचान गांव पाथेड़ा निवासी दीपक व हिमांशु, भगड़ाना निवासी संदीप, मालड़ा सराय निवासी विनोद और देवास निवासी अनिल के रूप में हुई है। मामला पैसे के लेन-देन का बताया जा रहा है। मामले में पीड़ित प्रदीप कुमार ने बताया कि वह सुबह करीब नौ बजे देवीलाल कॉलोनी स्थित अपने प्लॉट पर मौजूद था। इसी दौरान एक काले रंग की स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार चार युवक वहां पहुंचे।

मारपीट कर बदमाशों ने किया युवक का अपहरण, महज डेढ़ घंटे में दबोचे



महेंद्रगढ़। पुलिस की गिरफ्त में आरोपित। फोटो: हरिभूमि

आरोपितों ने उसे जबरन कमरे में बंद कर लिया और लाठी-डंडों से मारपीट की। इसके बाद उसे गाड़ी में डालकर गांव भड़फ बणी की ओर ले गए, जहां एक अन्य आरोपित को भी बुलाया गया और दोबारा से मारपीट की गई। पीड़ित के अनुसार आरोपितों ने उससे पैसे के लेन-देन को लेकर दबाव बनाया और धमकियां भी दीं। आसपास के लोगों ने घटना का पता चलने पर इसकी सूचना पुलिस कंट्रोल रूम को दी,

यह बोले थाना प्रभारी

शहर थाना प्रभारी पवन कुमार ने बताया कि कंट्रोल रूम से अपहरण की सूचना मिलते ही पुलिस की दो टीमों का गठन किया गया और तुरंत लाकाबांद कर दी गई। जांच के दौरान सामने आया कि प्रदीप के साथ पहले उसके प्लॉट पर मारपीट की गई थी और फिर स्कॉर्पियो गाड़ी में अपहरण कर ले जाया गया। आरोपितों ने पीड़ित की रिवाफ्त गाड़ी को भी साथ ले लिया था। पुलिस ने तत्काल दिखाते हुए दबिश देकर पांचों आरोपितों को काबू कर लिया है और दोनों गाड़ियों बरामद कर ली हैं। उन्होंने बताया कि शुरुआती जांच में सामने आया है कि मुख्य आरोपित अनिल और पीड़ित के बीच पहले से पैसे का लेन-देन था, जबकि अन्य आरोपित उसके जानकार हैं, जो वारदात में शामिल हो गए।



महेंद्रगढ़। पुलिस की ओर से बरामद की गई गाड़ी। फोटो: हरिभूमि

जिस पर पुलिस अलर्ट हो गई। बाद में आरोपित उसे उसके घर ले गए, जहां से कुछ कागजात लेने की

कोशिश की गई। आरोपितों के पीछे पुलिस लगी थी और पुलिस ने पीछा कर उनको दबोच लिया।

योजना के अंतर्गत शहर के सभी वार्डों में डोर-टू-डोर सर्वे होगा

महेंद्रगढ़ में लागू होगा क्यूआर कोड आधारित एड्रेस सिस्टम

शहर के वार्ड, मोहल्ले, कॉलोनी एवं गलियों में गली नंबर, मकान नंबर व डिजिटल मैपिंग लागू करने की प्रक्रिया प्रारंभ की

हरिभूमि न्यूज | महेंद्रगढ़

शहर में आधुनिक एवं सुव्यवस्थित एड्रेसिंग सिस्टम विकसित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए नगर पालिका महेंद्रगढ़ द्वारा प्रत्येक वार्ड, मोहल्ले, कॉलोनी एवं गलियों में गली नंबर, मकान नंबर तथा डिजिटल मैपिंग, क्यूआर कोड आधारित एड्रेस सिस्टम लागू करने की प्रक्रिया प्रारंभ की जा रही है।



महेंद्रगढ़। नगर पालिका कार्यालय का मुख्यद्वार। फोटो: हरिभूमि

नगर पालिका प्रधान रमेश सैनी ने जानकारी देते हुए बताया कि वर्तमान में शहर के कई क्षेत्रों में स्पष्ट गली एवं मकान नंबर न होने के कारण आमजन, डाक वितरण, एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड एवं अन्य आपातकालीन सेवाओं को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इस नई व्यवस्था के लागू होने से न केवल नागरिकों को सुविधा मिलेगी, बल्कि प्रशासनिक कार्यों में भी तेजी

एवं पारदर्शिता आएगी। इस योजना के अंतर्गत शहर के सभी वार्डों में डोर-टू-डोर सर्वे करवाया जाएगा, जिसमें प्रत्येक घर एवं संस्थान का भौतिक सत्यापन किया जाएगा। इसके बाद सभी गलियों को मानकीकृत गली नंबर दिए जाएंगे तथा प्रत्येक मकान व दुकान को व्यवस्थित रूप से हाउस नंबर आवंटित किए जाएंगे। साथ ही, प्रमुख स्थानों एवं गलियों के प्रवेश द्वार पर स्पष्ट एवं टिकाऊ

सांकेतिक बोर्ड भी लगाए जाएंगे। विशेष रूप से, प्रत्येक मकान एवं प्रतिष्ठान को क्यूआर कोड आधारित यूनिक आईडी प्रदान की जाएगी, जिसे स्कैन करने पर संबंधित पते एवं लोकेशन की पूरी जानकारी प्राप्त होगी। इसके साथ-साथ पूरे शहर की जीआईएस आधारित डिजिटल मैपिंग कर एक एकीकृत एड्रेस सिस्टम विकसित किया जाएगा। इस कार्य के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए हरियाणा सरकार

आपातकाल में तुरंत सहायता

आपातकाल की स्थिति में क्यूआर कोड से आपको तुरंत सहायता उपलब्ध हो जाएगी। जीपीएस जैसा सिस्टम होने से एंबुलेंस, पुलिस और फायर सर्विस को सही लोकेशन पर तत्काल पहुंचाने में मदद मिलेगी। आम जनता को केवल सीमित और नैर-संवेदनशील जानकारी दिखाई देगी।

द्वारा मान्यता प्राप्त आईटी एजेंसियों जैसे हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रॉनिक डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड हारोटोन एवं नेशनल इनफोर्मेटिक सेंटर एनआईसी अथवा अन्य सक्षम एजेंसियों का चयन प्रस्तावित किया जाएगा। नगर पालिका प्रशासन द्वारा इस योजना को चरणबद्ध तरीके से निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण करने का लक्ष्य रखा गया है। इसके लिए संबंधित अधिकारियों को विस्तृत कार्य योजना तैयार कर शीघ्र कार्य प्रारंभ करने के निर्देश जारी किए गए हैं। नगर पालिका महेंद्रगढ़ नागरिकों से भी अपील करती है कि सर्वे के दौरान सहयोग करें, ताकि शहर को आधुनिक, व्यवस्थित एवं डिजिटल रूप से सक्षम बनाया जा सके।

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।

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

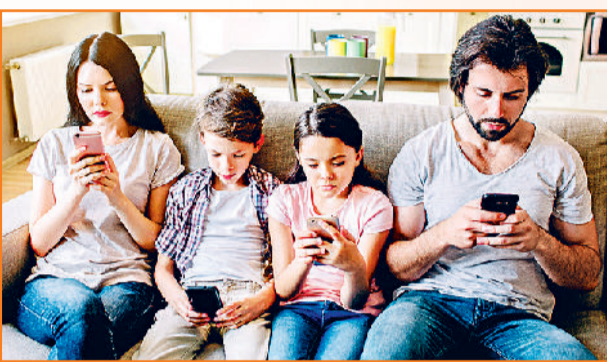
बड़ रही हैं शारीरिक समस्याएं: खेलने या फिजिकल एक्टिविटी करने के बजाय घर की चारदीवारी में मोबाइल या टैब पर घंटों बैठे रहते हैं। आउटडोर गैम खेलने से दूर होते जा रहे हैं। गतिहीन जीवनशैली की वजह से मोटापा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो रही हैं। आंखों में तकलीफ होती है, ड्राई आई विजन जैसी समस्याएं हो सकती 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 फेमिली मेंबरस खुद से कामिट करें कि उन्हें कुछ मिनट या अधिकतम आधे घंटे स्क्रीन देखा जाए।

डिजिटल लिटरेसी है जरूरी: पैरेंट्स के लिए डिजिटल दुनिया की उपयोगिता, डिजिटल-स्पेस, इंटरनेट की अच्छाइयों, बुराइयों को जानना जरूरी है। ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे किसी गैमिंग या गैबलिंग एप का हिस्सा न बन रहे हैं। बच्चों में रियल लाइफ के रिश्तों और रील लाइफ की आभासी दुनिया और सही-गलत में अंतर करने की समझ विकसित करनी चाहिए। डिजिटल गैजेट्स टाइम पास या गेम खेलने के बजाय बच्चों की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयोग में लाना सिखाना चाहिए।

इसके अलावा पैरेंट्स की जिम्मेदारी बच्चों को सिर्फ अच्छी



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

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

और ऑनलाइन शिष्टाचार पर मार्गदर्शन के साथ-साथ अनुचित सामग्री साझा करने के परिणामों के बारे में जानकारी देनी चाहिए। **माइंडफुल प्रैक्टिस है जरूरी:** उन ट्रिगर्स 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 बनाए रखें। **कॉन्टेंट कंट्रोल एक्सप्लोरेशन:** 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 खाने 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

टेक्नोलॉजिस्ट डॉ. मौनिका शर्मा

मौतूर 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, सप्लीमेंट्स, 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 टूलस मोटिवेट भी कर सकते हैं और मनोबल भी तोड़ सकते हैं। सब कुछ इस बात पर निर्भर है कि टैकनिकल सहायित्व का उपयोग कितने संघर्ष से हो रहा है? कैसी जानकारीयां मांगी जा रही हैं? किन विषयों पर सलाह ली जा रही है?

प्रश्न सही तो उत्तर सही: जैसा प्रश्न वैसा ही जवाब। यह बात वचुओ यूआ असल सलाहों के मामले में अकसर लागू होती है। तकनीकी टूलस 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 टार्गेट डालकर चैट जीपीटी से अपने शरीर का एनालिसिस करवाया। साथ ही 12 हफ्तों का ऐसा फिटनेस और डाइट प्लान मांगा, जिसमें जिम जाने 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 ओवरड्राईटिंग 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 टूलस से मदद लेना बेहतर है। इससे मिलने वाली सही और टिकाऊ योजना न केवल लंबी चलती है बल्कि सफल भी होती है। **यूजर्स का अनुशासन अहम:** एआई के इस्तेमाल में यूजर्स का अनुशासन सबसे अहम है। इन दिनों 'रेस्पॉसिबल एआई' शब्द भी चर्चा में है। इस शब्द का अर्थ उन नैतिक सिद्धांतों और शासन के नियमों से जुड़ा है, जिनका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि एआई टेक्नोलॉजीज का विकास और उपयोग इस तरह से किया जाए, जिससे समाज को लाभ हो। इनके इस्तेमाल से नुकसान कम हो। अनुशासन कठिन नहीं यूजर्स का अनुशासन ही उपयोग को सार्थक बना सकता है। इन दिनों जब एआई के कुछ टूलस 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 डाल रहे हैं। एआई के उपकरण दिव्यांगों की सहायता करते हैं। सिरी और एलेक्सा जैसे वचुओल असिस्टेंट रोजमर्रा के कई कामों को आसान बनाते हैं। कनाडा के युवा उद्यमी तुआन लो 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 यूआ 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 रुपये के बिजनेस में बदल दिया। हाल ही में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी 'स्किल द नेशन एआई चैलेंज' कार्यक्रम में कहा कि 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता विश्वभर की अर्थव्यवस्थाओं और समाजों को नया आकार दे रही है। यह हमारे सीखने, काम करने, आधुनिक सेवाओं तक पहुंचने और मानवता की सबसे बड़ी चुनौतियों का सामना करने के तरीकों को बदल रही है।' राष्ट्रपति ने यह भी कहा कि भारत जैसे युवा राष्ट्र के लिए एआई केवल एक तकनीक नहीं, बल्कि सकारात्मक बदलाव का बहुत बड़ा अवसर है। *



कवर स्टोरी / रजनी अरोड़ा

वर्तमान डिजिटल युग में वचुओल 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 अमान्यताएं भाषा-डांस का भी सहारा लेते हैं। यही नहीं कई बार खुद अपनी और दूसरों की जान भी खतरे में डालने से गुरज नहीं करते हैं। इसी वजह से आए दिन सोशल मीडिया को लेकर कई दुखद खबरें सुर्खियों में रहती हैं। ऐसे में डिजिटल एडिक्शन से बचने के लिए प्रभावी कदम उठाने जरूरी हैं।

बर्बाद होता है कीमती समय गौर करें तो अधिकांश सोशल मीडिया रील्स में कोई तर्क, तथ्य नहीं होता है। स्वस्थ और मर्यादित मनोरंजन भी नहीं होता। लेकिन इनकी लत ऐसी है कि लाखों-करोड़ों लोगों का कीमती वक्त रील्स देखने में गुजर जाता है। असल में टेक्नीक बेस्ड सोशल मीडिया कंपनियां का एल्गोरिदम, व्यूअर्स को खुद से जोड़ देते हैं। एल्गोरिदम 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।

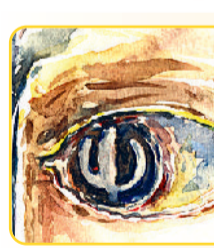
क्या होता है असर: बहुत ज्यादा रील्स देखने से हमारे ब्रेन में डोपामाइन का विस्फोट होता है। यह एक न्यूरोट्रान्स्मीटर है, जो हमारी हैप्पीनेस के लिए जिम्मेदार है और यह रिवाइर सिस्टम की तरह काम करता है। लाइक्स, ज्यादा से ज्यादा व्यूअर, फॉलोअर और सब्सक्राइबर मिलने से डोपामाइन बढ़ जाता है। यह और ज्यादा रील्स 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



कविता विक्रम सिंह

आंखों की रोशनी

बस इतनी सी हसरत थी कि बेटा पढ़-लिख जाए, अपनी तबख्तवाह से घर का राशन ले आए। दफ्तर जाने को एक छोटा सा स्कूटर ले, और बच्चों की फीस समय पर भर पाए। ख्याब 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

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

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



साहित्य 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 'दुःखम 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 प्रगतिशील दृष्टि से लेखन में जगह देती हैं। आश्वर्य नहीं कि उनकी दो पुस्तकों के शीर्षक 'थोड़ा-सा प्रगतिशील' और 'खांटी घरेलू औरत' उनके लेखन की प्रतिज्ञाओं को भी दर्शाते हैं। पेशे से उच्च शिक्षा में अंग्रेजी की शिक्षक रहीं 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 रहीं और कोलकाता की भारतीय भाषा परिषद की अध्यक्ष भी रहीं। 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

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 हूट्टी 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 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 हूट्टी 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 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 हूट्टी 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 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 हूट्टी 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।





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 पंजीकरण 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 अपने 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 तंत्रिकों द्वारा उपयोग किया जाता था। लगभग 6800 वर्ग फीट के क्षेत्र में फैला यह मंदिर पारंपरिक बांग्ला मंदिर शैली का उत्कृष्ट उदाहरण है।

नवरात्र में होती है विशेष पूजा

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

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

आस्था / वीना गौतम

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

जुड़ी हैं पौराणिक मान्यताएं

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

नवरात्र में लगता है भक्तों का जमावड़ा

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

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

पूर्ण होती हैं मनोकामनाएं

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

मंदिर तक पहुंचने के हैं कई विकल्प

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

**उपयोगी पेड़
वीना**

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

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

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



**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 जात 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 टंडे 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

डिफॉर्मेशन और डिस्ट्रेंशन की समस्या 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

**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 के

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, डान्स, 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 प्रत्यूहवादी फैलाने के माध्यम के रूप में भी इस्तेमाल किया था। भारत में 20 से अधिक क्षेत्रीय थिएटर शैलियां हैं, जैसे यक्षगान (कर्नाटक), जात्रा (बंगाल), भवाई (गुजरात) आदि। हमारे देश में नाटक के रामलीला, नौटंकी जैसे स्वरूप भी प्रचलित हैं।

**कला जगत
अंजु जैन**

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।

सबसे पुरानी नाट्यशाला यानी थिएटर माना जाता है। माना जाता है कि यहीं महाकवि कालिदास ने नाट्य परंपरा की शुरुआत की थी। इस तरह देखा जाए तो दुनिया की पहली नाट्यशाला की स्थापना भारत में ही हुई थी। भारत के



मुंबई में स्थित पृथ्वी थिएटर

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

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**



कनॉटक का नृत्य-नाट्य यक्षगान

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 रॉमंचित 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।



चीन का लोकप्रिय नाट्य रूप पेंकिंग ओपेरा

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