



SURAJ DEGREE COLLEGE MAHENDERGARH

Affiliated to IGU, MEERPUR -REWARI | web : www.surajeducation.com

I.G. UNIVERSITY TOPPERS

पूरे विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान

1 st Rank M.Sc. CHE 2 nd Sem	1 st Rank M.Sc. GEO 2 nd Sem	1 st Rank M.A. ENG 1 st Sem	1 st Rank M.A. ENG 2 nd Sem	1 st Rank B.Sc. MED 4 th Sem	1 st Rank B.Sc. LIFE SCIENCE 3 rd Sem	1 st Rank B.A. 1 st Sem	1 st Rank B.A. 1 st Sem	1 st Rank B.COM 5 th Sem
ANJALI D/o Mr. AJIT SINGH BASSAI	SAKSHI D/o Mr. RAJENDER SINGH CHANDI DADR	HEMANT S/o Mr. PARMOO KUMAR NARA KALAN	MONIKA D/o Mr. NARESH KUMAR SATNALI	UMANG D/o Mr. VIJAY SINGH KANHETI	PAYAL D/o Mr. ANIL KUMAR ADALPUR	POOJA D/o Mr. VIKRAM KUMAR FAMALVAS	PALAK D/o Mr. PRADEEP SINGH JHAGROLI	JUHI D/o Mr. CHANDER PRAKASH JHAGROLI

सूरज कॉलेज के 100 से अधिक विद्यार्थी विश्वविद्यालय की टॉप 10 सूची में शामिल !!

COURSES OFFERED

M.Sc.
PHYSICS
CHEMISTRY
MATHEMATICS
GEOGRAPHY

M.A.
ENGLISH
B.A.
YOGA

B.Sc.
LIFE SCIENCE
(Medical)
PHYSICAL SCIENCE
(Non Medical)

B.Sc.
(Honours)
PHYSICS
CHEMISTRY
MATHEMATICS

B.C.A
B.COM
B.A.
B.Ed

Special
SCHOLARSHIP for
MERITORIOUS STUDENTS

**ADMISSION
OPEN 2026-27**

Call 9991530053, 8607555793

SUPERB TRANSPORT FACILITY IN THE RADIUS OF 40 KMS FROM CAMPUS

MR SCHOOL Affiliated to CBSE
MITTERPURA | ATELI
A Name of Dedication, Hardwork and Sincerity
FOUNDATION / JEE / NEET COACHING with **Aakash**
Faculty Experts

ADMISSION OPEN Session 2026-27
MR SCHOOL **Aakash** की FACULTY अब MR SCHOOL के साथ
MITTERPURA, NARNAUL (HR.)
9466945658, 9416903367
mrps530543@gmail.com www.mrpublicschool.com
NARNAUL ROAD, ATELI
8278085868, 9416903367
mrpsateli@gmail.com www.mrpsateli.in

खबर संक्षेप

रिटायर्ड कर्मचारी संघ की बैठक आज

नारनौल। रिटायर्ड कर्मचारी संघ जिला इकाई महेन्द्रगढ़ की मासिक बैठक 31 मई को प्रातः 10 बजे यादव धर्मशाला में आयोजित की जाएगी, जिसकी अध्यक्षता प्रधान घनश्याम दास शर्मा करेंगे। संघ के प्रवक्ता ने बताया कि इस बैठक में सभी ब्लाकों के आय-व्यय का ऑडिट किया जाएगा और किसी की कोई रसीद व अन्य खर्च राशि बकाया हो, उसका भी निपटारा किया जाएगा।

जोगी नाथ उत्थान संगठन की बैठक आज

नारनौल। जोगी नाथ समाज उत्थान संगठन के सचिव नरेंद्र योगी ने बताया कि 31 मई प्रातः 10 बजे गुरु गोरखनाथ मंदिर प्रांगण में प्रधान प्यारेलाल योगी की अध्यक्षता में आम बैठक का आयोजन किया जाएगा। बैठक के मुख्य एजेंडे छात्रावास निर्माण कार्यों की समीक्षा, प्रतिभा सम्मान समारोह व चार जुलाई को किया जाने वाला भंडारा होंगे।

बिहाली गोशाला की आमसभा आज

मंडी अटेली। श्री कृष्ण बाल गोपाल गोशाला बिहाली में 31 मई को आमसभा का आयोजन किया जाएगा। आमसभा में नई कार्यकारिणी के गठन को लेकर विचार-विमर्श किया जाएगा। गोशाला के प्रधान कैप्टन महावीर सिंह व सचिव सत्यवीर ने बताया कि आमसभा की बैठक में गोशाला के सभी सदस्य इसके लिए आमंत्रित हैं।

व्यापारियों, दुकानदारों और रेहड़ी-खोमचा संचालकों को मिली बड़ी राहत

सब्जी एवं फल मंडी जलभराव से मुक्त, सफाई अभियान भी चलाया

कर्मचारियों ने न केवल पानी को निकाला, बल्कि सफाई अभियान चलाकर इसे साफ सुथरा भी बना दिया है

हरिभूमि न्यूज ॥ नारनौल

नांगल चौधरी रोड पर जल महल के समीप स्थित सब्जी एवं फल मंडी में बारिश के बाद पैदा हुई जलभराव की समस्या को लेकर हरिभूमि में प्रकाशित खबर का असर देखने को मिला है। मंडी परिसर में कई दिनों से जमा बारिश के पानी की निकासी के लिए मार्केट कमेटी प्रशासन हरकत में आया और विशेष अभियान चलाकर पानी को बाहर निकलवाया गया। कर्मचारियों ने न केवल पानी को निकाला, बल्कि सफाई अभियान चलाकर इसे साफ सुथरा भी बना दिया है। हालांकि गिली गंदगी अब भी मंडी में पड़ी है, जिसे सूखते ही साफ किया जाएगा। इससे व्यापारियों, दुकानदारों और रेहड़ी-खोमचा संचालकों को बड़ी राहत मिली है।

वैकल्पिक व्यवस्था से समाधान
बताया गया है कि मंडी की जल निकासी व्यवस्था से जुड़ा एक स्टॉपेज क्षतिग्रस्त होने के कारण बारिश का पानी बाहर नहीं निकल पा रहा था। अधिकारियों के



नारनौल। जल निकासी उपरांत मंडी का दृश्य।

फोटो: हरिभूमि



अनुसार इसकी स्थायी मरम्मत के लिए बजट स्वीकृति मिलने पर कार्य कराया जाएगा। हालांकि तत्काल राहत के लिए मार्केट कमेटी ने वैकल्पिक व्यवस्था कर समस्या का समाधान किया है। व्यापारियों ने प्रशासन की इस कार्यवाई का स्वागत करते हुए कहा कि समय पर पानी की निकासी होने से कारोबार पर पड़ रहा प्रतिकूल प्रभाव कम हुआ है। उन्होंने मंडी में जलभराव की समस्या के स्थायी समाधान की भी मांग की ताकि भविष्य में बारिश के दौरान ऐसी स्थिति दोबारा उत्पन्न न हो। मार्केट कमेटी की त्वरित कार्यवाई से मंडी में सामान्य गतिविधियां फिर से शुरू हो गई हैं और व्यापारियों ने राहत की सांस लेते मार्केट कमेटी सचिव की प्रशंसा की है।

हरिभूमि ने प्रमुखता से उठाई थी समस्या

उल्लेखनीय है कि बृहस्पतिवार रात्रि और शुक्रवार सायंकाल हुई बारिश के बाद मंडी परिसर में जगह-जगह पानी भर गया था। जलभराव के कारण फल एवं सब्जियों की खरीद-फरोख्त प्रभावित हो रही थी। मंडी में आने वाले किसानों, व्यापारियों और वाहकों को भी आवाजाही में परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। कई मालवाहक वाहन भी पानी में खड़े रहने को मजबूर थे। समस्या को प्रमुखता से उठाए जाने के बाद मार्केट कमेटी की सचिव नुकुल यादव ने मामले का संज्ञान लिया। उनके निर्देश पर कर्मचारियों की टीम ने मंडी में जल निकासी के लिए अस्थायी नाली खुदवाई और जमा पानी को नाले तक पहुंचाकर बाहर निकाला। अभियान के बाद मंडी परिसर में मरे पानी की निकासी हो गई और हालात सामान्य होने लगे।



नारनौल। हरिभूमि में प्रमुखता से प्रकाशित फोटो: हरिभूमि

सराहनीय पहल: तंबाकू के दुष्प्रभावों के प्रति किया सचेत

प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने 'हरिभूमि' के धूमपान निषेध अभियान को दिया कलात्मक समर्थन

हरिभूमि न्यूज ॥ नारनौल

रविवार को मनाए जाने वाले 'अंतर्राष्ट्रीय धूमपान निषेध दिवस' के अवसर पर क्षेत्र के अग्रणी दैनिक समाचार पत्र 'हरिभूमि' की ओर से अपने सामाजिक दायित्वों का निर्वहन करते हुए हर वर्ष की तरह इस बार भी एक विशेष जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। 'हरिभूमि' के इस जनहितैषी प्रयास की सराहना करते हुए प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट ने इसके समर्थन में कदम आगे बढ़ाए हैं।

ट्रस्ट ने इस अभियान को व्यापक और प्रभावी बनाने के लिए एक विशेष सपोर्टिंग पेंटिंग अभियान की शुरुआत की है, जिसके तहत कला के माध्यम से लोगों को तंबाकू व धूमपान के घातक दुष्प्रभावों के प्रति सचेत किया जा रहा है।



नारनौल। पेंटिंग तैयार करते डॉ. संजय शर्मा।

समाज से की धूमपान मुक्त होने की अपील

इस अवसर पर प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट के पदाधिकारियों ने साझा संदेश में कहा कि धूमपान न केवल एक व्यक्ति के स्वास्थ्य को निगल जाता है, बल्कि पूरे परिवार को आर्थिक और मानसिक रूप से तोड़ देता है। आज की युवा पीढ़ी को इस लत से बचना बेहद जरूरी है। ट्रस्ट ने क्षेत्र के सभी प्रमुख नागरिकों, शिक्षकों व युवाओं से अपील की है कि वे 'हरिभूमि' व ट्रस्ट के इस साझा अभियान का हिस्सा बनें और समाज को धूमपान मुक्त बनाने का संकल्प लें।

कैनवास पर उकेरा जागरूकता का संदेश

इस कड़ी में प्रगतिशील शिक्षक ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. संजय शर्मा ने स्वयं अपने हाथों से एक बेहद मर्मस्पर्शी और विचारोत्तेजक पेंटिंग बनाकर 'हरिभूमि' के इस महाअभियान को अपना पूर्ण समर्थन दिया। डॉ. शर्मा की ओर से तैयार की गई इस पेंटिंग में 'धूमपान निषेध' के प्रतीक चिह्नों को उकेरते हुए समाज को नशे से दूर रहने का संश्लेषित संदेश दिया गया है। समाचार ही नहीं, विचार भी के मूलमंत्र को चरितार्थ करते हुए

'हरिभूमि' हमेशा से गंभीर सामाजिक मुद्दों पर अलख जगाता आया है। डॉ. संजय शर्मा और उनकी पूरी टीम डॉ. जितेन्द्र भारद्वाज, नरोत्तम सोनी, ओशिन शुक्ला, दिनेश शर्मा, मीमसेन शर्मा, अजय कुमार, अमित कुमार का यह कलात्मक प्रयास इसी साझा सोच का प्रतीक है कि एक स्वस्थ समाज का निर्माण केवल सरकारी प्रयासों से नहीं, बल्कि जन-आगोदारी और वैचारिक चेतना से ही संभव है।

पुरानी रंजिश में हमला करने के मामले में चार आरोपी गिरफ्तार

महेन्द्रगढ़। एसपी दीपक के कड़े निर्देशों के तहत कार्यवाई कर जिला पुलिस ने आपराधिक गतिविधियों पर शिकंजा कसते हुए हमला करने के मामले में चार आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है और वारदात में इस्तेमाल किए गए उड़ने वाले वाहन भी बरामद कर लिए हैं। शिकायतकर्ता ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 21 मई की रात करीब 10-30 बजे पुरानी रंजिश के चलते बदमाशों ने उनके घर में घुसकर गाली-गलौज शुरू कर दी। आरोपितों ने लाठी, डंडे, कुल्हाड़ी और लोहे के हथियारों से उन पर हमला कर दिया। शिकायतकर्ता को आरोपितों ने जान से मारने की नीयत से एक बोलेरो गाड़ी से सीधों टक्कर मारी। पकड़े गए आरोपितों की पहचान कर्मवीर और लवली (दोनों निवासी डालनवासा), अंकुर निवासी गाढ़ड़वास तथा अकित निवासी सुरेहती जाखल के रूप में हुई।



लगभग एक लाख रुपये उड़ाने के मामले में एक आरोपित को राजस्थान स्थित उसके गांव से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपित की पहचान देसराज निवासी इसर का बास जिला कोटपुतली बहरोड़ के रूप में हुई है। साइबर थाना पुलिस ने तत्कालीन जीव और साक्ष्यों के आधार पर बीती रात 29 मई को आरोपित को काबू किया। पुलिस जांच में यह बात सामने आई है कि साइबर ठगों द्वारा पॉइंट के खते से निकाली गई धोखाधड़ी की राशि में से 65000 रुपये सीधे आरोपित देसराज के बैंक खाते में ट्रांसफर हुए थे। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि शहर निवासी मनोज कुमार ने पुलिस को अपनी शिकायत दी। शिकायत के अनुसार तीन मई 2025 को जल महल के पास एक समारोह के दौरान उसका मोबाइल फोन कहीं गिर गया था।

सिम पोर्ट कर बैंक खातों से उड़ाए थे 99 हजार, खाताधारक गिरफ्तार

नारनौल। साइबर क्राइम पुलिस थाना टीम ने साइबर ठगों के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। साइबर ठगों के मामले में आरोपित का खाता प्रयोग हुआ था। पुलिस टीम ने एक व्यक्ति के खोए हुए मोबाइल फोन के सिम कार्ड का इस्तेमाल करके बैंक खाते से लगभग एक लाख रुपये उड़ाने के मामले में एक आरोपित को राजस्थान स्थित उसके गांव से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपित की पहचान देसराज निवासी इसर का बास जिला कोटपुतली बहरोड़ के रूप में हुई है। साइबर थाना पुलिस ने तत्कालीन जीव और साक्ष्यों के आधार पर बीती रात 29 मई को आरोपित को काबू किया। पुलिस जांच में यह बात सामने आई है कि साइबर ठगों द्वारा पॉइंट के खते से निकाली गई धोखाधड़ी की राशि में से 65000 रुपये सीधे आरोपित देसराज के बैंक खाते में ट्रांसफर हुए थे। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि शहर निवासी मनोज कुमार ने पुलिस को अपनी शिकायत दी। शिकायत के अनुसार तीन मई 2025 को जल महल के पास एक समारोह के दौरान उसका मोबाइल फोन कहीं गिर गया था।



**NO SMOKING
NO TOBACCO**

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

द्वारा आयोजित

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

जन-जागरूकता कार्यक्रम

दिनांक: 31 मई 2026, रविवार | समय: प्रातः 8 से 2 बजे तक

स्थान: बस स्टैण्ड, महेन्द्रगढ़

तम्बाकू के दुष्प्रभाव

- फेफड़ों को नुकसान
- हृदय रोग का खतरा
- कैंसर का कारण
- परिवार पर बुरा प्रभाव
- दांतों और मसूड़ों को नुकसान

आइए, हस्ताक्षर करें और तम्बाकू मुक्त समाज का संकल्प लें

स्वस्थ व्यक्ति | स्वस्थ परिवार | स्वस्थ समाज | स्वस्थ भारत

Co-Sponsor





निवेश : सहज पके सो मीठा होय, जल्दबाजी में घाटा

सुझाव

बिजनेस डेस्क

आज के समय में निवेश का सबसे लोकप्रिय तरीका एसआईपी यानी सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान बन चुका है। छोटी-छोटी रकम से निवेश शुरू करने की सुविधा और लंबी अवधि में बड़ा फंड बनाने की क्षमता ने इसे आम लोगों के बीच बेहद लोकप्रिय बना दिया है। खासकर नौकरीपेशा और मध्यम वर्ग के लोग एसआईपी को भविष्य की आर्थिक सुरक्षा का मजबूत साधन मान रहे हैं। हालांकि, कई निवेशक बाजार में गिरावट आते ही घबरा जाते हैं और जल्दी पैसा निकाल लेते हैं। यही जल्दबाजी उन्हें नुकसान पहुंचाती है। विशेषज्ञों का कहना है कि एसआईपी में असली मुनाफा धीरे-रखने वालों को मिलता है। हाल ही में सामने आई एक स्टडी भी यही साबित करती है कि जितनी लंबी अवधि तक निवेश जारी रखा जाए, जोखिम उतना कम होता जाता है और रिटर्न ज्यादा भरोसेमंद बनते हैं।

30 वर्ष की स्टडी में सामने आई बड़ी बात

एक स्टडी में अगस्त 1996 से अप्रैल 2024 तक के सेसेक्स टीआरआई के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। इसमें मंथली एसआईपी निवेश के प्रदर्शन को अलग-अलग अवधियों में जांचा गया। स्टडी के मुताबिक कम समय के निवेश में रिटर्न काफी उतार-चढ़ाव वाला रहा, जबकि लंबी अवधि में यह अंतर कम हो गया। यानी जो निवेशक थोड़े समय के लिए एसआईपी करते हैं, उन्हें कभी बड़ा मुनाफा तो कभी बड़ा नुकसान देखने को मिल सकता है। लेकिन जो लोग लंबे समय तक निवेश में बने रहते हैं, उन्हें अपेक्षाकृत स्थिर और बेहतर रिटर्न मिलता है।

तीन साल की एसआईपी में बड़ा जोखिम

स्टडी के अनुसार, तीन साल की एसआईपी में रिटर्न का अंतर बहुत ज्यादा देखने को मिला। कुछ निवेशकों को जहां 55.6 प्रतिशत तक का शानदार मुनाफा मिला, वहीं कई मामलों में 24.6 प्रतिशत तक का नुकसान भी हुआ। यह आंकड़े बताते हैं कि कम समय में शेयर बाजार की अस्थिरता निवेश पर गहरा असर डालती है। यदि बाजार गिरावट के दौर में हो और निवेशक जल्दबाजी में पैसा निकाल ले, तो नुकसान होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए विशेषज्ञ एसआईपी को शॉर्ट टर्म नहीं बल्कि लॉन्ग टर्म निवेश मानते हैं।

8 साल बाद घाटे की संभावना खत्म

स्टडी की सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि जिन निवेशकों ने लगातार 8 साल या उससे ज्यादा समय तक एसआईपी जारी रखी, उन्हें किसी भी अवधि में नुकसान नहीं हुआ। यानी लंबे समय तक निवेश बनाए रखने पर बाजार के उतार-चढ़ाव का असर धीरे-धीरे कम हो जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि लंबी अवधि में बाजार की गिरावट अस्थायी साबित होती है और अर्थव्यवस्था की ग्रेथ के साथ निवेश का मूल्य बढ़ता है। यही कारण है एसआईपी में समय सबसे बड़ा हथियार माना जाता है।

10 साल बाद बढ़ जाती है भरोसेमंद कमाई

स्टडी के मुताबिक, तीन साल की एसआईपी में 10 प्रतिशत से ज्यादा रिटर्न मिलने की संभावना 67 प्रतिशत रही। लेकिन जैसे-जैसे निवेश की अवधि बढ़ी, यह संभावना भी मजबूत होती गई। 10 साल के निवेश में 10 प्रतिशत से अधिक रिटर्न मिलने की संभावना 95 प्रतिशत तक पहुंच गई। वहीं 12 से 15 साल की एसआईपी में यह आंकड़ा 98 प्रतिशत रहा। इसका मतलब है कि लंबे समय तक निवेश करने वालों के लिए बेहतर रिटर्न की संभावना बेहद मजबूत हो जाती है।

15 वर्ष की एसआईपी ने दिया स्थिर रिटर्न

यदि 15 साल की एसआईपी का प्रदर्शन देखें तो रिटर्न का दायरा 7.3 प्रतिशत से 18.2 प्रतिशत के बीच रहा। यह अंतर तीन साल की तुलना में काफी कम है। लंबी अवधि में निवेश ज्यादा स्थिर और भरोसेमंद बन जाता है। विशेषज्ञ यह भी कहते हैं कि बहुत लंबी अवधि में रिटर्न थोड़ा औसत या संतुलित हो सकता है। यानी शुरुआती वर्षों की तरह बहुत अधिक तेजी नहीं दिखती, लेकिन जोखिम भी काफी कम हो जाता है। एसआईपी को सुरक्षित और अनुशासित निवेश का तरीका माना जाता है।

लंबी अवधि ही सफलता की कुंजी

स्टडी संकेत देती है कि एसआईपी में जल्दबाजी नुकसान पहुंचा सकती है, जबकि धीरे-रखने वाले निवेशकों को बेहतर और स्थिर रिटर्न मिलता है। कम समय में जोखिम ज्यादा रहता है, लेकिन 8 से 10 साल के बाद घाटे की संभावना कम हो जाती है। एसआईपी का बड़ा फायदा कंपाउंडिंग होता है।



डिजिटल ठगी के जाल से रहें अलर्ट, वरना हो सकता है भारी नुकसान

सावधानी

बिनेस डेस्क

आज के दौर में शेयर बाजार में निवेश करने वालों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। मोबाइल ऐप और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने निवेश को आसान बनाया है, लेकिन इसके साथ ही ऑनलाइन ठगी और फर्जी निवेश सलाह का खतरा भी कई गुना बढ़ गया है। खासकर इंस्टाग्राम, टेलीग्राम, व्हाट्सएप और फेसबुक जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर चल रहे ट्रेंडिंग चैनल और टिप्स ग्रुप लाखों लोगों को आसान कमाई का सपना दिखाकर जाल में फंसा रहे हैं। कई लोग बिना रिसर्च किए इन प्लेटफॉर्म पर बताए गए शेयरों में पैसा लगा देते हैं और बाद में भारी नुकसान उठाते हैं। हाल ही में एनएसई और सेबी ने निवेशकों को ऐसे फर्जी सोशल मीडिया हैडलस और टेलीग्राम चैनलों से सावधान रहने की सलाह दी है। एक्सचेंजों ने स्पष्ट किया है कि कई लोग खुद को ट्रेडिंग एक्सपर्ट, मार्केट गुरु या निवेश सलाहकार बताकर निवेशकों के अकाउंट तक एक्सेस मांगते हैं और बाद में रकम गायब कर देते हैं। कई मामलों में 'डबल पैसा', 'गारंटीड प्रॉफिट', '100 प्रतिशत सटीक कॉल' और 'इंट्राडे में लाखों कमाएं' जैसे झूठे दावे किए जाते हैं।



निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

- ▶ कंपाउंडिंग की ताकत भविष्य बना सकती है आर्थिक रूप से मजबूत
- ▶ निवेश से पूरे हो सकते हैं घर, शिक्षा और रिटायरमेंट के सपने
- ▶ एसआईपी और म्यूचुअल फंड युवाओं की पहली पसंद बन रहे

आज के दौर में आर्थिक सुरक्षा हर व्यक्ति की सबसे बड़ी जरूरत बन चुकी है। बढ़ती महंगाई, अनिश्चित नौकरियां, महंगी शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं ने लोगों को भविष्य को लेकर अधिक गंभीर बना दिया है। ऐसे समय में निवेश केवल अमीर लोगों की आदत नहीं, बल्कि हर व्यक्ति की जरूरत बन गया है। विशेषज्ञ मानते हैं कि निवेश एक पेड़ की तरह होता है। यदि आज इसके बीज बोए जाएं और समय-समय पर इसकी देखभाल की जाए, तो यही पेड़ भविष्य में छाया, फल और सुरक्षा प्रदान करता है। यही कारण है कि वित्तीय योजनाकार युवाओं को कम उम्र से ही निवेश की शुरुआत करने की सलाह देते हैं। अक्सर लोग सोचते हैं कि निवेश का मतलब केवल शेयर बाजार में पैसा लगाना है, जबकि ऐसा नहीं है। निवेश का अर्थ है अपने पैसे को ऐसे साधनों में लगाना, जहां वह समय के साथ बढ़ सके और भविष्य में आर्थिक मजबूती दे सके। यह शेयर बाजार, म्यूचुअल फंड, फिक्स्ड डिपॉजिट, बॉन्ड, पीपीएफ, सोना, रियल एस्टेट या किसी व्यवसाय में निवेश के रूप में हो सकता है। हर निवेश का उद्देश्य भविष्य में बेहतर रिटर्न और आर्थिक सुरक्षा प्राप्त करना होता है।

विशेषज्ञों के अनुसार निवेश की शुरुआत हमेशा स्पष्ट लक्ष्य के साथ करनी चाहिए। बिना लक्ष्य के किया गया निवेश अक्सर बीच रास्ते में रुक जाता है या सही दिशा नहीं पकड़ पाता। इसलिए पहले यह तय करना जरूरी है कि निवेश किस उद्देश्य से किया जा रहा है।

संयम के साथ किया गया एसआईपी में निवेश बना सकता है करोड़पति

जानकारी

बिजनेस डेस्क

आज के समय में कार या मकान खरीदना हर व्यक्ति का सपना होता है। लेकिन बढ़ती कीमती और महंगे लोन के कारण यह सपना कई लोगों के लिए बोझ बन जाता है। अधिकतर लोग घर या कार खरीदने के लिए बैंक से लोन लेते हैं और फिर वर्षों तक ईएमआई चुकाते रहते हैं। खासकर होम लोन में ब्याज इतना ज्यादा होता है कि कई बार व्यक्ति मूल रकम से लगभग दोगुनी राशि चुका देता है। ऐसे में यदि सही समय पर निवेश की योजना बना ली जाए तो बिना लोन लिए भी कार या मकान खरीदा जा सकता है। वित्तीय विशेषज्ञों का मानना ​​है कि यदि कोई व्यक्ति 10 से 15 साल पहले से योजना बनाकर म्यूचुअल फंड में एसआईपी यानी सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान शुरू करे तो वह बड़ा फंड तैयार कर सकता है। यही फंड भविष्य में कार या मकान खरीदने में मदद कर सकता है। एसआईपी न केवल निवेश की आदत विकसित करती है बल्कि लंबे समय में कंपाउंडिंग का लाभ भी देती है। लोन लेने का सबसे बड़ा नुकसाना ब्याज होता है। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति 50 लाख रुपये का होम लोन लेता है तो 20 से 25 वर्षों में उसे लगभग 90 लाख से 1 करोड़ रुपये तक चुकाने पड़ सकते हैं। यानी आधे से ज्यादा पैसा केवल ब्याज के रूप में चला जाता है। कार लोन में भी स्थिति कुछ ऐसी ही रहती है। नई कार खरीदते समय डाउन पेमेंट के बाद कई वर्षों तक ईएमआई भरनी पड़ती है। इससे मासिक बजट पर दबाव बढ़ता है और बचत की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए जो लोग भविष्य की योजना पहले से बनाते हैं, उनके लिए एसआईपी बेहतर विकल्प साबित हो सकती है।

फर्जी ट्रेडिंग टिप्स से मिनटों में खाली हो सकता है अकाउंट

सोशल मीडिया पर निवेश सलाह के नाम पर बढ़ रहा फ्रॉड

डब्बा ट्रेडिंग बना बड़ा खतरा

डिजिटल फ्रॉड के साथ-साथ डब्बा ट्रेडिंग का नेटवर्क भी तेजी से फैल रहा है। यह पूरी तरह अवैध ट्रेडिंग व्यवस्था है, जिसमें लेन-देन आधिकारिक स्टॉक एक्सचेंज के बाहर किया जाता है। इसमें निवेशकों का पैसा सीधे उगों के हाथ में चला जाता है और किसी प्रकार की कानूनी सुरक्षा नहीं मिलती। एनएसई ने कई ऐसे प्लेटफॉर्म और मोबाइल नंबरों के खिलाफ चेतावनी जारी की है जो फर्जी ट्रेडिंग सेवाएं चला रहे हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, छोटे शहरों और नए निवेशकों को सबसे ज्यादा निशाना बनाया जा रहा है।

बदल रहा निवेश का तरीका

भारत आज दुनिया का चौथा सबसे बड़ा शेयर बाजार बन चुका है। करोड़ों नए निवेशक हर महीने बाजार से जुड़ रहे हैं। डिजिटल इंडिया और ऑनलाइन ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म के विस्तार ने निवेश को घर-घर तक पहुंचा दिया है। लेकिन इसी से वापस साइबर ठग भी उठ रहे हैं। अब ठगी केवल फोन कॉल तक सीमित नहीं रही, बल्कि एआई जनरेटेड वीडियो, फर्जी स्क्रीनशॉट, नकली प्रॉफिट रिपोर्ट और डीपफेक वीडियो के जरिए लोगों को भ्रमित किया जा रहा है।

एनएसई और सेबी ने जारी की चेतावनी, निवेशक भी बरतें सावधानी

एनएसई और सेबी ने जारी की चेतावनी, निवेशक भी बरतें सावधानी

क्रिप्टो व विदेशी निवेश के नाम पर ठगी

क्रिप्टोकॉरेंसी और विदेशी ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म भी उगों का नया हथियार बन चुके हैं। "एक महीने में पैसा दोगुना", "विदेशी बाजार से रोज कमाई" और "एआई ट्रेडिंग बॉट" जैसे ऑफर देकर लोगों को निवेश के लिए उकसाया जाता है। कई प्लेटफॉर्म बिना किसी रेगुलेशन के काम कर रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अगर किसी निवेश योजना में अत्यधिक मुनाफे का दावा किया जा रहा है तो निवेशकों को तुरंत सतर्क हो जाना चाहिए।

समय पर निवेश ही बनाता है आर्थिक सुरक्षा की मजबूत नींव, छोटी बचत और लंबी अवधि से तैयार हो सकती है बड़ी पूंजी

आज का निवेश, कल की सुरक्षा पेड़ की तरह छाया देता है पैसा

बच्चों की पढ़ाई, घर खरीदना, रिटायरमेंट, मेडिकल सुरक्षा, विदेश यात्रा या आर्थिक स्वतंत्रता। जब लक्ष्य स्पष्ट होते हैं, तो निवेश की रणनीति बनाना आसान हो जाता है। इसके साथ ही निवेश में सबसे महत्वपूर्ण चीज है अनुशासन। बहुत से लोग शुरुआत तो कर देते हैं, लेकिन कुछ समय बाद निवेश बंद कर देते हैं। यह सबसे बड़ी गलती मानी जाती है। निवेश को नियमित आदत बनाना जरूरी है।



कंपाउंडिंग की ताकत बदल सकती है भविष्य

निवेश की दुनिया में कंपाउंडिंग को सबसे बड़ा जादू माना जाता है। इसका अर्थ है कि निवेश पर मिलने वाला रिटर्न भी आगे चलकर कमाई करना शुरू कर देता है। यही कारण है कि छोटी-छोटी रकम भी लंबे समय में बड़ी पूंजी में बदल सकती है। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति 25 वर्ष की उम्र से हर महीने पांच हजार रुपये निवेश करना शुरू करता है और उसे औसतन 12 प्रतिशत वार्षिक रिटर्न मिलता है, तो 60 वर्ष की उम्र तक वह करोड़ों रुपये का फंड तैयार कर सकता है। वहीं यदि यही निवेश 40 वर्ष की उम्र से शुरू किया जाए, तो अंतिम राशि काफी कम रह जाएगी।

निवेश क्यों जरूरी है

महंगाई धीरे-धीरे पैसे की कीमत कम करती रहती है। आज जो चीज 100 रुपये में मिलती है, वह कुछ वर्षों बाद 200 या 300 रुपये की हो सकती है। यदि पैसा केवल बचत खाते में पड़ा रहे, तो उसकी वास्तविक वैल्यू घटती जाती है। निवेश इस नुकसान से बचाने का माध्यम बनता है। सही निवेश न केवल पूंजी बढ़ाता है, बल्कि अतिरिक्त आय का जरिया भी बन सकता है। कुछ निवेश साधन टेक्स बचाने में भी मदद करत हैं। इसके अलावा निवेश आर्थिक आरामनिरंतरता देता है, जिससे व्यक्ति भविष्य की जरूरतों के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहता।

जोखिम को समझना भी बेहद जरूरी

हर निवेश के साथ कुछ न कुछ जोखिम जुड़ा होता है। शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव, आर्थिक मंदी, महंगाई और वैश्विक घटनाएं निवेश को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए निवेश करने से पहले अपनी जोखिम उठाने की क्षमता को समझना जरूरी है। यदि कोई व्यक्ति जोखिम कम लेना चाहता है, तो उसे सुरक्षित निवेश विकल्प चुनने चाहिए। वहीं युवा निवेशक लंबी अवधि के कारण थोड़ा अधिक जोखिम लेकर बेहतर रिटर्न हासिल कर सकते हैं। लेकिन किसी भी निवेश में बिना जानकारी और बिना रिसर्च के पैसा लगाना खतरनाक हो सकता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि निवेश हमेशा विविध होना चाहिए। यानी सारा पैसा एक ही जगह नहीं लगाना चाहिए। यदि निवेश अलग-अलग क्षेत्रों में किया जाए, तो जोखिम कम हो जाता है। यही कारण है कि कहा जाता है कि "सभी अंडे एक टोकरी में नहीं रखने चाहिए।"

डिजिटल दौर में सावधानी भी जरूरी

आज ऑनलाइन निवेश तेजी से बढ़ रहा है। मोबाइल ऐप और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने निवेश को आसान बना दिया है। लेकिन इसके साथ साइबर ठगी और फर्जी निवेश सलाह का खतरा भी बढ़ा है। सोशल मीडिया पर कई लोग खुद को निवेश गुरु बताकर लोगों को गुमराह कर रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि निवेश हमेशा विश्वसनीय और रजिस्टर्ड प्लेटफॉर्म के जरिए ही करना चाहिए। किसी भी "गारंटीड रिटर्न" या "दोगुना पैसा" जैसी योजनाओं से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। निवेश से पहले पूरी जानकारी लेना बेहद जरूरी है।

ऐसे करें निवेश की शुरुआत निवेश शुरू करने के लिए सबसे पहले अपनी आय और खर्च का आकलन करें। इसके बाद हर महीने एक निश्चित राशि निवेश के लिए अलग रखें। इन्वरजेंसी फंड तैयार करना भी जरूरी है, ताकि अचानक जरूरत पड़ने पर निवेश तोड़ना न पड़े। इसके अलावा बाजार और निवेश साधनों के बारे में लगातार सीखते रहना चाहिए। अखबार पढ़ना, वित्तीय किताबें समझना और विशेषज्ञों की सलाह लेना फायदेमंद हो सकता है।

उतार-चढ़ाव के बीच दमदार साबित हुए फ्लेक्सी कैप फंड

बिजनेस डेस्क

म्यूचुअल फंड निवेशकों के बीच फ्लेक्सी कैप फंड तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। बाजार में अनिश्चितता और उतार-चढ़ाव के दौर में ये फंड निवेशकों के लिए "ऑल वेदर" विकल्प माने जाते हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि फंड मैनेजर को बड़ी, मिड और स्मॉल कैप कंपनियों में बिना किसी तय सीमा के निवेश करने की आजादी होती है। यानी बाजार की स्थिति, आर्थिक हालात और वैल्यूएशन के हिसाब से फंड मैनेजर पोर्टफोलियो का संतुलन बदल सकते हैं। तेजी के दौर में मिड और स्मॉल कैप में अधिक निवेश किया जा सकता है, जबकि गिरावट के समय बड़े और मजबूत शेयरों का सहारा लिया जाता है। यही लचीलापन फ्लेक्सी कैप फंड को अन्य इक्विटी फंड्स से अलग बनाता है। जोखिम के मुकाबले बेहतर रिटर्न देने वाले फ्लेक्सी कैप फंड का विश्लेषण किया गया, जिसमें 6 महीने, 1 साल, 3 साल और 5 साल के रोलिंग रिटर्न के साथ शार्प, सॉलिटी और स्टैंडर्ड डिविएशन जैसे जोखिम संकेतकों की आधार बनाया गया।

एचडीएफसी फ्लेक्सी कैप फंड

जनवरी 1995 में शुरू हुआ यह फंड लंबे समय से निवेशकों के बीच भरोसेमंद माना जाता है। फंड की रणनीति मजबूत कंपनियों को चुनकर लंबे समय तक बनाए रखने की रही है। पिछले तीन वर्षों में इस फंड ने लगभग 23.2 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया, जबकि इसी अवधि में निफ्टी-500 टीआरआई का रिटर्न करीब 17 प्रतिशत रहा। फंड की खास बात यह है कि इसने कम उतार-चढ़ाव के साथ बेहतर रिटर्न दिया। फंड के प्रमुख निवेशों में आईसीआईसीआई बैंक, एक्सिस बैंक, एचडीएफसी बैंक, एसबीआई और एसबीआई लाइफ शामिल हैं। सेक्टर के लिहाज से बैंकिंग, ऑटो और हेल्थकेयर में इसका बड़ा निवेश है। पिछले एक साल में फंड ने करीब 75 प्रतिशत निवेश लार्ज कैप में रखा।

पराग पारिख फ्लेक्सी कैप फंड

यह फंड निवेशकों के बीच सबसे चर्चित फ्लेक्सी कैप फंड में गिना जाता है। मई 2013 में लॉन्च हुए इस फंड की रणनीति वैल्यू इन्वेस्टिंग पर आधारित है। फंड मजबूत कंपनियों में निवेश करता है और विदेशी शेयरों में भी एक्सपोजर देता है। एफ्फाबेट, अमेजन, माइक्रोसॉफ्ट, और मेटा जैसी वैश्विक कंपनियां इसके पोर्टफोलियो में शामिल हैं। पिछले तीन वर्षों में फंड ने करीब 21.6 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया। सबसे खास बात यह रही कि इसकी वॉलेटिलिटी कैटेगरी में सबसे कम रही। शार्प और सॉलिटी रेशियो के मामले में भी यह फंड सबसे आगे रहा। फंड का लगभग 64 प्रतिशत हिस्सा लार्ज कैप में, जबकि कुछ हिस्सा इंटरमेशनल इक्विटी और डेट इन्स्ट्रूमेंट्स में निवेशित है।

आईसीआई प्रूडेंसियल फ्लेक्सी कैप फंड

जुलाई 2021 में शुरू हुआ यह फंड अपेक्षाकृत नया है, लेकिन कम समय में मजबूत प्रदर्शन के कारण तेजी से लोकप्रिय हुआ है। फंड की रणनीति मजबूत बिजनेस और उचित वैल्यूएशन वाली कंपनियों में निवेश करने की है। पिछले तीन वर्षों में इस फंड ने करीब 20.4 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया। इसकी वॉलेटिलिटी कैटेगरी औसत के बराबर रही, लेकिन जोखिम के मुकाबले रिटर्न बेहतर रहा। फंड के प्रमुख निवेशों में टैलीएस मोटर, आईसीआईसीआई बैंक, मारुति सुजुकि और एवेन्यू सुपरमार्ट शामिल हैं। वर्तमान में इसका करीब 61 प्रतिशत निवेश लार्ज कैप व करीब 25 प्रतिशत स्मॉल कैप में है।

क्यों खास है फ्लेक्सी कैप फंड

फ्लेक्सी कैप फंड की सबसे बड़ी ताकत उनकी लचीलापन वाली रणनीति है। बाजार में तेजी हो या गिरावट, फंड मैनेजर बाजार की स्थिति के अनुसार पोर्टफोलियो में बदलाव कर सकते हैं। इसी वजह से इन्हें लंबी अवधि के निवेश के लिए अच्छा विकल्प माना जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक ये फंड निवेशकों के पोर्टफोलियो का "कोर" हिस्सा बन सकते हैं।

ख़बर संक्षेप

इनेलो का विरोध

प्रदर्शन कल

नारनौल। इंडियन नेशनल लोकदल की ओर से बढ़ती महंगाई, पेट्रोल, डीजल व रसोई गैस के लगातार बढ़ते दाम, बिजली के अघोषित कटौतों, पीने के पानी की गंभीर किल्लत, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार व प्रदेश में बिगड़ती कानून व्यवस्था के विरोध में सोमवार को प्रदर्शन किया जाएगा। प्रदर्शन के बाद उपयुक्त के माध्यम से प्रधानमंत्री के नाम ज्ञापन सौंपा जाएगा। जिला प्रवक्ता नवनीत सिंह दिल्ली में बताया कि इनेलो कार्यकर्ता एक जून सुबह 10 बजे कोर्ट कॉम्प्लेक्स स्थित सरदार वल्लभभाई पटेल पार्क में एकत्रित होंगे, जहां एक बैठक आयोजित की जाएगी।

प्रतिमा स्थल पर लाइट लगाने पर जताया आभार

नारनौल। हरियाणा अनुसूचित जाति जनजाति कर्मचारी कल्याण संघ के महासचिव रामकिशन मरोड़िया ने बताया कि बाबा साहेब डॉ. भीमराव की प्रतिमा स्थल पर फ्लड लाइट लगवाने की संघ की मांग को संज्ञान में लेते हुए नगर परिषद की ओर से प्रतिमा स्थल के दोनों ओर फ्लड लाइट लगवा दी गई हैं। इस सहयोग के लिए संघ के प्रधान राजपाल गोरा, पूर्व प्रधान जय नारायण दुग्गल, पूर्व प्रधान मानसिंह नूनीवाल, पूर्व प्रधान विनोद कुमार, पूर्व महासचिव जयसिंह नारनौलिया ने इस कार्य में महती भूमिका निभाने के लिए नगर परिषद चेयरमैन कमलेश सैनी का आभार जताया।

लिंगानुपात को लेकर किया जागरूक

कनीना। स्वास्थ्य विभाग के प्रयासों के बावजूद क्षेत्र में लिंगानुपात नहीं बढ़ पा रहा है। जिसे लेकर प्रबुद्धजनों में चर्चाएं व्याप्त हैं। सरकार के आशानुरूप परिणाम नहीं आने पर हाल ही में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों की ओर से प्रदेश के चार चिकित्सकों को सस्पेंड किया गया था। स्वास्थ्य विभाग की ओर से इसी कड़ी में उच्च स्वास्थ्य केंद्र स्थापना में जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें सवास्थ्य कर्मियों ने ग्रामीणों को लिंगानुपात बढ़ाने के लिए प्रेरित किया।

पुलिस ने बच्चे को 4 घंटे में बहरोड़ से किया बरामद

नारनौल। पुलिस अधीक्षक दीपक के दिशानिर्देशों में कार्य करते हुए थाना शहर पुलिस ने घर से बिना बताए गए एक लापता बच्चे को सूचना मिलने के महज चार घंटे के भीतर सकुशल बरामद कर उसके परिजनों के सुपुर्द कर दिया। पुलिस प्रवक्ता सुमित कुमार ने बताया कि सुबह थाना शहर पुलिस को सूचना प्राप्त हुई कि शहर क्षेत्र का रहने वाला एक लड़का 29 मई को सुबह करीब 10 बजे बिना किसी को बताए घर से कहीं चला गया है। सूचना मिलते ही पुलिस टीम ने तुरंत कार्रवाई शुरू कर दी। प्रारंभिक जांच में यह बात सामने आई कि बच्चा परिजनों द्वारा किसी बात पर डांटे जाने से नाराज हो गया था। थाना शहर पुलिस के एएसआई प्रीतम व उनकी टीम ने मुस्तेदी दिखाते हुए तलाशी अभियान तेज कर दिया था।

नांगल चौधरी में युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट की अनूठी सेवा

कूड़े से भरी खेली को बनाया बेजुबानों की प्यास बुझाने का साधन, युवाओं की पहल बनी मिसाल

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

भीषण गर्मी के बीच जहां बेजुबान पशु पक्षी पानी की कमी से जूझ रहे हैं। वहीं युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट दाणी बाटोठा की नांगल चौधरी टीम लगातार उनकी सेवा में जुटी हुई है। टीम ने योगेश सैनी के नेतृत्व में दाणी सैनियों स्थित एक पुरानी खेली जो लंबे समय से कूड़े कचरे से भरी हुई थी उसकी साफ सफाई कर उसे दोबारा उपयोग के योग्य बनाया और उसमें पानी भरकर बेजुबानों के लिए स्थायी जल व्यवस्था सुनिश्चित की। इस सेवा कार्य में हस्ती देवी जनकल्याण समिति अध्यक्ष पवित्रा राव का सहयोग रहा। योगेश सैनी ने बताया कि गर्मी के मौसम में पशुओं और पक्षियों को सबसे अधिक



नारनौल। खेली में पड़ा कूड़ा व कूड़े को साफ कर खेली में डाला गया पानी।

आवश्यकता पानी की होती है। इसी उद्देश्य को लेकर टीम क्षेत्र में विभिन्न स्थानों पर पानी की व्यवस्था, चारे की व्यवस्था तथा सकोरों के माध्यम से दाना पानी उपलब्ध कराने का कार्य निरंतर कर रही है। इस सेवा कार्य में कुलदीप, कुकु शर्मा, गोलू चौहान तथा सरपंच भीम



फोटो: हरिभूमि

सैनी ने भी सक्रिय सहयोग दिया। सरपंच भीम सैनी ने कहा कि युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट दाणी बाटोठा के युवा टीम योगेश सैनी अपने साथियों के साथ जिस समर्पण के साथ बेजुबानों की सेवा कर रहे हैं, वह समाज के लिए प्रेरणादायक है।

प्रगतिशील प्रजापति संगठन की बैठक में शिक्षा व नशामुक्ति पर हुई चर्चा

कुम्हार धर्मशाला का निर्माण जल्द से जल्द पूरा कराने पर दिया जोर

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

प्रगतिशील प्रजापति संगठन की एक आम बैठक रविवार को नसीबपुर स्थित कुम्हार धर्मशाला में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता संगठन के प्रधान मोहर सिंह ने की। बैठक में समाज के विकास, शिक्षा के प्रसार, नशामुक्ति जागरूकता और कुम्हार धर्मशाला के निर्माण कार्य को शीघ्र पूरा कराने जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में वक्ताओं ने कहा कि कुम्हार धर्मशाला समाज की एक महत्वपूर्ण धरोहर है और इसका निर्माण कार्य जल्द से जल्द पूरा होना चाहिए, ताकि समाज के लोग विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक और पारिवारिक कार्यक्रमों के लिए



नारनौल। नसीबपुर निर्माणधीन धर्मशाला में मीटिंग करते प्रजापत समाज के लोग।

इसका उपयोग कर सकें। पदाधिकारियों ने निर्माण कार्य में तेजी लाने के लिए सामूहिक प्रयास करने का आह्वान किया। इसके साथ ही धर्मशाला के निर्माण के बाद उसके रखरखाव एवं सुचारू

संचालन को लेकर भी सुझाव रखे गए। सदस्यों ने कहा कि भवन की देखरेख और व्यवस्थाओं को बेहतर बनाए रखने के लिए एक प्रभावी प्रबंधन व्यवस्था विकसित की जानी चाहिए, जिससे भविष्य में

प्रस्तवों को धरातल पर लागू करने का संकल्प

बैठक में सीताराम प्रधान, संगठन के अध्यक्ष मोहर सिंह, लालाराम, कृष्ण कुमार, फूल सिंह, सचिव रमेश, राजकुमार, हरखारी सरपंच, रूपचंद सहित समाज के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। सभी ने समाज हित से जुड़े प्रस्तावों का समर्थन करते हुए उन्हें धरातल पर लागू करने का संकल्प लिया।

समाज के लोगों को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। शिक्षा के प्रति जागरूक करने पर दिया बल बैठक में समाज के युवाओं और बच्चों को शिक्षा के प्रति जागरूक करने पर विशेष बल दिया गया। वक्ताओं ने कहा कि शिक्षा ही समाज की प्रगति का आधार है और प्रत्येक परिवार को अपने बच्चों को उच्च शिक्षा दिलाने के लिए प्रेरित करना चाहिए। इसके अलावा युवाओं को नशे की

बुराईयों से दूर रखने और समाज में नशामुक्ति के प्रति व्यापक जागरूकता फैलाने का भी संकल्प लिया गया। संगठन के पदाधिकारियों ने कहा कि समाज के सर्वांगीण विकास के लिए सामाजिक एकता, शिक्षा और जागरूकता अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने सभी लोगों से सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेने और संगठन को मजबूत बनाने का आह्वान किया।

बैठक में गर्भवती महिलाओं के पंजीकरण पर दिया जोर

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

उपस्वास्थ्य केंद्र स्थापना में सीएचसी सहलंग की वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. प्रभा यादव की अध्यक्षता में लिंगानुपात (सेक्स रेशियो) जागरूकता अभियान के तहत एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन किया गया। बैठक का मुख्य उद्देश्य समाज में घटते लिंगानुपात के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा गर्भवती महिलाओं के समय पर पंजीकरण को सुनिश्चित करना था।

स्वास्थ्य विभाग से भूपेंद्र, प्रियंका, ब्लॉक आशा कोऑर्डिनेटर इंद्रजीत सिंह, अकाउंटेंट बिंदू शर्मा, इंद्रजीत यादव सहित आशा व आंगनबाड़ी कार्यकर्ता एवं ग्राम सियाना के ग्रामीण उपस्थित रहे। इनमें राजेंद्र, दिनेश, विनोद, आशा, मुकेश एवं सुनीता प्रमुख रूप से



महेंद्रगढ़। ग्रामीणों को जागरूक करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

शामिल रहे। डॉ. प्रभा यादव ने आशा कार्यकर्ताओं एवं स्वास्थ्य कर्मियों को निर्देश दिए कि क्षेत्र की प्रत्येक गर्भवती महिला का गर्भावस्था के 10 सप्ताह के भीतर पंजीकरण सुनिश्चित किया जाए, ताकि उन्हें समय पर स्वास्थ्य सेवाओं एवं विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ मिल सके। डॉ. यादव ने उपस्थित ग्रामीणों से बेटी बचाओ-

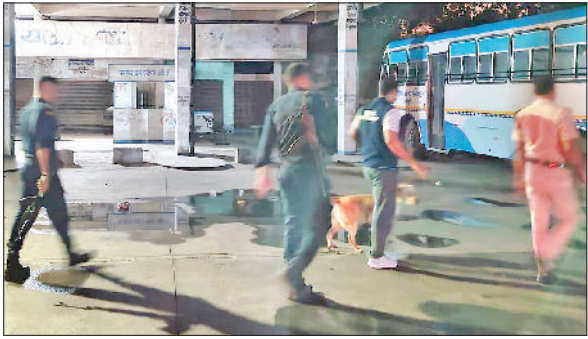
बेटी पढ़ाओ अभियान को जन-जन तक पहुंचाने तथा बेटियों के सम्मान और संरक्षण के लिए सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया।

बैठक में लिंगानुपात सुधार एवं महिला सशक्तिकरण से जुड़े विभिन्न विषयों पर भी विस्तार से चर्चा की गई, साथ ही इस मुहिम में ग्रामीणों को अपना सहयोग देने की अपील भी की गई।

पुलिस ने अटेली व नारनौल में चलाया चेकिंग अभियान

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

नशे के खिलाफ जीरो टॉलरेंस नीति को लेकर व क्षेत्र में शांति एवं कानून व्यवस्था बनाए रखने के उद्देश्य से पुलिस अधीक्षक दीपक के निर्देशों पर पुलिस ने व्यापक चेकिंग अभियान चलाया। सुरक्षा के इस महत्वपूर्ण अभियान को ओर अधिक प्रभावी बनाने के लिए पुलिस बल के साथ विशेष कमांडो फोर्स व डॉग स्कवॉड की टीम भी मौजूद रही। इस सघन चेकिंग अभियान के तहत मुख्य रूप से अटेली व नारनौल क्षेत्र के बस स्टैंड, रेलवे स्टेशन, सार्वजनिक स्थानों, पार्कों को कवर किया गया। पुलिस टीम ने अटेली बस स्टैंड व अटेली रेलवे स्टेशन के साथ शहर के प्रमुख सार्वजनिक स्थानों की बारीकी से जांच की। अभियान के दौरान मुस्तेद पुलिस



नारनौल। सार्वजनिक स्थान पर चेकिंग करती पुलिस टीम।

फोटो: हरिभूमि

और डॉग स्कवॉड की टीम ने संदिग्ध व्यक्ति व असामान्य गतिविधियों पर पैनी नजर रखी। टीम ने चप्पे चप्पे की सघन तलाशी ली, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि कोई भी असामाजिक तत्व किसी भी तरह के खतरे या अपराध को अंजाम न दे सके। इस पूरे अभियान का मुख्य

उद्देश्य नशा तस्करी पर शिकंजा बंद करना है। पुलिस टीम ने यह सुनिश्चित करने के लिए विशेष सख्ती बरती कि इन सभी सार्वजनिक स्थलों और पार्कों में कोई भी व्यक्ति न तो नशे का सेवन कर रहा हो और न ही किसी प्रकार के नशीले पदार्थों की बिक्री कर रहा हो।

महेश जोशी को बनाया कला परिषद का वाइस चेयरमैन

महेंद्रगढ़। हरियाणा सरकार ने संगठन और भारतीय जनता पार्टी के प्रति समर्पित व सशक्त व्यक्तित्व पर एकबार फिर बड़ा मरोसा जताया है। सरकार ने महेंद्रगढ़ निवासी और वरिष्ठ भाजपा नेता महेश जोशी को तीसरी बार प्रदेश में महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपते हुए हरियाणा कला परिषद का वाइस चेयरमैन उपाध्यक्ष नियुक्त किया है। उनकी इस नियुक्ति से यह साफ हो गया है कि शेष नेतृत्व उनके संगठन के प्रति समर्पण, कार्यकुशलता और अनुभव का पूरा सम्मान करता है। इससे पहले वे वर्ष 2016 से 2021 तक हरियाणा कला परिषद में मुख्य सलाहकार के रूप में अपनी बेहतरीन सेवाएं दे चुके हैं। सामना आर्ट एंड कल्चर ग्रुप की राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं नगरपालिका महेंद्रगढ़ की उप-प्रधान मंजू कौशिक, ग्रुप के जिला प्रधान राजेश पोपली, रामलीला परिषद के समस्त कलाकारों, बिदाट जनसेवा समिति के अध्यक्ष चेतन प्रकाश गौड़ सहित क्षेत्र के अनेक गणमान्य लोगों ने महेश जोशी को बधाई दी।

अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश हर्षाली चौधरी व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव नीलम कुमार ने पहले संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र पहुंच कर केंद्र प्रबंधक से चिकित्सा सुविधाओं, थैरेपी सेशंस और उनके रहने, खाने की व्यवस्था के बारे में जानकारी ली। साथ ही अधिकारियों को निर्देश दिए कि इनके रहने खाने

न्यायिक अधिकारियों ने नेत्रहीन कन्या विद्यालय का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से समाज के वंचित व दिव्यांग बच्चों व नागरिकों को मिलाने वाली सुविधाओं का जायजा लेने के लिए न्यायिक अधिकारियों ने संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र व जिला नेत्रहीन कन्या विद्यालय का निरीक्षण किया।

अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश हर्षाली चौधरी व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव नीलम कुमार ने पहले संतोष मेमोरियल दिव्यांग एवं पुनर्वास केंद्र पहुंच कर केंद्र प्रबंधक से चिकित्सा सुविधाओं, थैरेपी सेशंस और उनके रहने, खाने की व्यवस्था के बारे में जानकारी ली। साथ ही अधिकारियों को निर्देश दिए कि इनके रहने खाने

विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर कार्यक्रम आज

महेंद्रगढ़। विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर राष्ट्रीय हिंदी दैनिक हरिभूमि द्वारा 31 मई रविवार को प्रातः आठ बजे बस स्टैंड महेंद्रगढ़ पर एक विशेष जन-जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। जिला विज्ञापन प्रबंधक सोहन मोल्यान व विकास जोड़वाल ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य लोगों को तंबाकू के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना तथा तंबाकू मुक्त समाज के निर्माण के लिए प्रेरित करना है। कार्यक्रम में शहर के गणमान्य नागरिक, सामाजिक कार्यकर्ता, चिकित्सक, विद्यार्थी एवं विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि भाग लेंगे। हस्ताक्षर अभियान चलाया जाएगा तथा लोगों को तंबाकू से दूर रहने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया जाएगा। इस जनहित अभियान को आरपीएस सीनियर सेकेंडरी स्कूल महेंद्रगढ़, विजय इंटरनेशनल स्कूल बलाना, दी वेक्ता इंटरनेशनल स्कूल, टैगोर कॉलेज कोटपतली, सावित्री देवी आई आंखों का अस्पताल, ज्ञानकोष ए ग्लोबल स्कूल आकोबा, हिंदुस्तान पब्लिक स्कूल अटेली, यादव आंथो मल्टीस्पेशियलिटी अस्पताल महेंद्रगढ़, आस्था इमेजिंग सेंटर महेंद्रगढ़ का सहयोग प्राप्त है।



नारनौल। कार्यक्रम में उपस्थित स्टाफ सदस्य।

फोटो: हरिभूमि

एआई फॉर एजुकेटर्स प्रिसिपल्स कॉन्वलेव में जुटे शिक्षाविद्

■ सिंधानिया विश्वविद्यालय परिसर में मार्च 2027 में होगा तृतीय एशियन पैरा शोर्बॉल चैंपियनशिप

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

सिंधानिया विश्वविद्यालय द्वारा चांदनी रिसोर्ट में एआई फॉर एजुकेटर्स विषय पर एक प्रिसिपल्स कॉन्वलेव का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में शेखावाटी, नारनौल एवं महेंद्रगढ़ क्षेत्र के अनेक विद्यालय के प्राचार्य, शिक्षाविद् एवं शिक्षा क्षेत्र से जुड़े लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ सिंधानिया विश्वविद्यालय के कुलगीत के साथ हुआ। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता जेन्नी ग्रुप के मैनेजिंग डायरेक्टर एवं एआई विशेषज्ञ विपुल राठौर रहे। उन्होंने प्रतिभागियों को कृत्रिम बुद्धिमत्ता के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया तथा व्यावहारिक

डेमो के माध्यम से अन्य एआई टूल्स के उपयोग की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि किस प्रकार एआई शिक्षा, प्रशासन, कंटेंट निर्माण, शोध एवं शिक्षण प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बना सकता है। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित प्राचार्यों एवं शिक्षाविदों ने एआई से जुड़े अनेक प्रश्न पूछे, जिनका राठौर ने विस्तारपूर्वक उत्तर दिया। कार्यक्रम के प्रारंभ में सिंधानिया विश्वविद्यालय अध्यक्ष डॉ. मनोज कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय चैयरमैन रवि सिंधानिया के नेतृत्व में शिक्षा, खेल एवं आधारभूत संरचना के क्षेत्र में निरंतर प्रगति कर रहा है। इस दौरान उन्होंने जानकारी दी कि सिंधानिया विश्वविद्यालय परिसर में मार्च 2027 में तृतीय एशियन पैरा शोर्बॉल चैंपियनशिप का आयोजन किया जाएगा, जिसमें 20 से अधिक देशों के खिलाड़ी भाग लेंगे।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्राचार्य वीरेन्द्र सिंह, वाइस प्रिंसिपल सुनील कुमार, पीजीटी हेड निशांत शर्मा, वॉलीबॉल कोच कृष्ण कुमार तथा बास्केटबॉल कोच अशोक राठी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

मेडलिस्ट रह चुके हैं। इसके अतिरिक्त व स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडिया में भी गोल्ड मेडलिस्ट हैं। उनके अनुभव एवं मार्गदर्शन से खिलाड़ियों को उच्च स्तर की क्रिकेट ट्रेनिंग प्राप्त होगी।

विद्यालय चैयरमैन डॉ. बीएल यादव ने कहा कि खेल विद्यार्थियों के जीवन में अनुशासन, आत्मविश्वास एवं नेतृत्व क्षमता विकसित करते हैं। उन्होंने कहा कि टैगोर क्रिकेट अकादमी क्षेत्र की प्रतिभाओं को नई पहचान दिलाने का कार्य करेंगी तथा विद्यालय प्रबंधन खिलाड़ियों को हर संभव सुविधा उपलब्ध करवाने के लिए प्रतिबद्ध है। विद्यालय निदेशक राहुल यादव ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में प्रतिभा की कोई कमी नहीं है।



नारनौल। संतोष पुनर्वास केंद्र का निरीक्षण करती न्यायाधीश हर्षाली चौधरी व सीजेएम नीलम कुमार।

फोटो: हरिभूमि

की व्यवस्था में किसी प्रकार की लापरवाही नहीं होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण हर उस नागरिक के साथ खड़ा है, जिसे समाज की मुख्यधारा और न्याय की आवश्यकता है। इन विशेष बच्चों की देखभाल में किसी भी प्रकार की कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। इसके बाद मोल्लला खड़खड़ी स्थित नेत्रहीन कन्या

विद्यालय का दौरा कर वहां उनकी शिक्षा, ब्रेल लिपि की पुस्तकों की उपलब्धता और हॉस्टल की व्यवस्थाओं की बारीकी से परखा। उन्होंने कहा कि रहने वाले बच्चों के कमरों में साफ सफाई और सोशल डिस्टेंसिंग का पूरा ध्यान रखा जाए। सभी बच्चों का समय समय पर नियमित हेल्थ चेकअप सुनिश्चित किया जाए।

वार्ड नंबर छह में 10 दिनों से पेयजल सप्लाई ठप, आंदोलन की चेतावनी

►► भीषण गर्मी में बूंद-बूंद को तरसे लोग, बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों को ठगनी पड़ रही भारी परेशानी

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेंद्रगढ़

शहर के मोहल्ला कटला स्थित वार्ड नंबर छह के निवासी पिछले 10 दिनों से भीषण पेयजल संकट से जूझ रहे हैं। इस स्वास्थ्य विभाग की लापरवाही और लचर कार्यप्रणाली के कारण यहां के बाशिंदे नरकयों जीवन जीने को मजबूर हैं। पानी की किल्लत से आक्रोशित वार्डवासियों ने अब विभाग को कड़े शब्दों में चेतावनी दी है कि यदि जल्द ही निश्चित सप्लाई बहाल नहीं हुई, तो वे दफ्तर का घेराव और उग्र आंदोलन करने के लिए बाध्य होंगे। स्थानीय निवासियों परमानंद गर्ग, सुरेश सोनी, कन्हैयालाल पंसारी, विनीत पंसारी,

अनूप गर्ग, श्याम सुंदर खोरीवाल, ममता, सीमा, चेतनप्रकाश, कैलाशचंद खोरीवाल, मनोज कौशिक, रामचंद्र, विनोद गर्ग और दीपक खोरीवाल सहित अन्य ने रोष व्यक्त करते हुए बताया कि विभाग ने पहले झूठे दिलासे दिए थे। उनका आरोप है कि विभाग ने सार्वजनिक वादा किया था कि दिसंबर तक वाटर टैंकों की सफाई कर दी जाएगी और होली के बाद नियमित पानी दिया जाएगा, लेकिन होली बीते पानी नहीं बोल चुके हैं, विभाग का वह वादा आज केवल एक मजाक बनकर रह गया है। वार्डवासियों के अनुसार, क्षेत्र में पहले से ही एक दिन छोड़कर एक दिन पानी मिलने की समस्या थी, लेकिन पिछले 10 दिनों से सप्लाई पूरी तरह बंद कर विभाग ने लोगों के सन्न का बांध तोड़ दिया है। गर्म में पानी न मिलने के कारण बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

अंधड़ व बारिश के चलते मौसम हुआ सुहावना, आज भी बारिश की संभावना बारिश से तापमान में 12 डिग्री की गिरावट, भीषण गर्मी से मिली राहत

तेज आंधी के चलते बिजली सप्लाई हुई प्रभावित

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

जिले में पिछले तीन दिनों से लगातार हो रही बारिश व अंधड़ के कारण मौसम का मिजाज पूरी तरह बदल गया है। भीषण गर्मी और लू की मार झेल रहे लोगों को अब बड़ी राहत मिली है। लगातार बारिश के चलते तापमान में उल्लेखनीय गिरावट दर्ज की गई है। जहाँ कुछ दिन पहले दिन का तापमान 45.5 डिग्री सेल्सियस व रात का तापमान 29 डिग्री सेल्सियस के पार पहुँच गया था, वहीं अब तापमान में करीब 12 डिग्री की कमी आने से मौसम सुहावना हो गया है। वहीं तेज आंधी व अंधड़ के चलते बिजली सप्लाई भी प्रभावित हुई। जिले में शुक्रवार को नारनौल में दिन का तापमान 33.5 व रात का 22 डिग्री तथा महेन्द्रगढ़ में दिन का 36.2 व रात का तापमान 20.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

पिछले तीन दिनों से जिले के विभिन्न क्षेत्रों में रोजाना शाम के समय बारिश हो रही है। कई स्थानों पर तेज हवाओं व अंधड़ के साथ वर्षा दर्ज की गई, जिससे वातावरण



नारनौल में बारिश के दौरान गली में जमा पानी।

►► बारिश के बाद नारनौल में 33.5 और महेन्द्रगढ़ में 36.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया अधिकतम तापमान, कुछ दिन पूर्व 45 डिग्री पार कर गया था पारा

में ठंडक घुल गई। दिनभर चलने वाली गर्म हवाओं का प्रभाव पूरी तरह समाप्त हो गया है और लोगों को घरों से बाहर निकलने में भी राहत महसूस हो रही है। सुबह और शाम के समय मौसम विशेष रूप से खुशनुमा बना हुआ है। लगातार पड़ रही भीषण गर्मी के कारण आमजन का जनजीवन प्रभावित हो रहा था। दोपहर के समय सड़कों पर सन्नाटा

पसरा रहता था और बाजारों में भी लोगों की आवाजाही कम हो गई थी। बिजली की बढ़ती माँग के चलते उपभोक्ताओं को भी कई परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था, लेकिन बारिश के बाद तापमान में आई गिरावट से लोगों ने राहत की सांस ली है। बाजारों, सार्वजनिक स्थलों और पार्कों में लोगों की चहल पहल फिर से बढ़ने लगी है।

तापमान में लगातार गिरावट दर्ज

मौसम विशेषज्ञों के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ व स्थानीय मौसमी गतिविधियों के प्रभाव से जिले में लगातार बारिश का दौर बना हुआ है। इसके चलते तापमान में लगातार गिरावट दर्ज की जा रही है। मौसम विभाग ने बताया कि आगामी 24 घंटे के दौरान भी जिले में अंधड़ के साथ बारिश होने की संभावना बनी हुई है। विभाग ने लोगों को खराब मौसम के दौरान सावधानी बरतने की सलाह दी है। विशेष रूप से तेज हवाओं व बिजली गिरने की आशंका को देखते हुए खुले स्थानों पर अनावश्यक रूप से जाने से बचने की अपील की गई है।

मौसम सुहावना बने रहने की उम्मीद

मौसम विभाग का मानना है कि यदि बारिश का यह सिलसिला जारी रहा, तो तापमान में और गिरावट दर्ज की जा सकती है। फिलहाल जिलेवासियों के लिए यह मौसम किसी राहत भरे तोहफे से कम नहीं है। भीषण गर्मी और लू से परेशान लोगों को लगातार तीन दिन की बारिश ने बड़ी राहत दी है तथा आने वाले दिनों में भी मौसम सुहावना बने रहने की उम्मीद जताई जा रही है।

वरिष्ठ नागरिकों को करवाई जाएगी श्री सोमनाथ ज्योतिर्लिंग की निःशुल्क यात्रा

- मुख्यमंत्री 8 को कुरुक्षेत्र रेलवे जंक्शन से स्पेशल ट्रेन को श्री सोमनाथ के लिए करेगे रवाना

हरिभूमि न्यूज ►► नारनौल

हरियाणा के वरिष्ठ नागरिकों के लिए खुशखबरी है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सेनी के दिशा निर्देशों अनुसार प्रदेश सरकार बीपीएल परिवारों के बुजुर्गों को श्री सोमनाथ ज्योतिर्लिंग की मुफ्त धार्मिक यात्रा करवाने जा रही है। इसके लिए आगामी आठ जून को कुरुक्षेत्र रेलवे जंक्शन से एक स्पेशल ट्रेन रवाना होगी। इस ट्रेन को मुख्यमंत्री हरी इंडी दिखाकर रवाना करेंगे। इच्छुक श्रद्धालु छह जून तक सरल पोर्टल पर इसके लिए आवेदन

शहर में जलभराव, करोड़ों के टेंडर पर उठे सवाल

नारनौल। जननायक जनता पार्टी के जिला प्रवक्ता विजय छिलरो व नगर पार्षद सदीप भाखर ने कहा कि शहर में महज 20 मिनट की बारिश के बाद बने हालातों पर सरकार

- हल्की बारिश ने सरकार को कठघरे में खड़ा किया

उन्होंने कहा कि थोड़ी सी बारिश ने ही शहर की व्यवस्था की पूरी पोल खोल दी। सड़कों पर जलभराव, गंदगी के ढेर और निकासी व्यवस्था ठप होने के कारण पूरा शहर पानी पानी हो गया। मुख्य मार्गों से लेकर कॉलोनियों तक जाम की स्थिति बनी रही और आमजन को घंटों परेशान होना पड़ा। नेताओं ने आरोप लगाया कि हर वर्ष जल निकासी व सफाई व्यवस्था के नाम पर करोड़ों रुपये के टेंडर जारी किए जाते हैं, लेकिन जमीनी स्तर पर कोई ठोस काम नजर नहीं आता। विजय छिलरो ने कहा कि सरकार के विकास के बड़े पूरी तरह खोखले साबित हो चुके हैं और यह स्थिति जनता के पैसों की खुर्ची बर्बादी को दर्शाती है। सदीप भाखर ने कहा कि एक हफ्ते पहले नगर परिषद के अधिकारियों को शिकार का थी, इसके बाद भी अधिकारियों ने कोई कार्रवाई नहीं की।

श्री सोमनाथ यात्रा पर जाने की पात्रता

जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी संजय कुमार ने पात्रता की जानकारी देते हुए बताया कि यात्रा के लिए आवेदन करने के लिए कुछ आवश्यक दस्तावेज अनिवार्य किए गए हैं। इसके लिए आवेदक का हरियाणा का निवासी होना और परिवार पहचान पत्र होना अनिवार्य है। वैध फोटो पहचान पत्र जैसे आधार कार्ड, पैन कार्ड या अन्य सरकारी आईडी, शारीरिक रूप से यात्रा के लिए फिट होने की स्वयं घोषणा तथा पिछले तीन वर्षों में योजना का लाभ न लेने की घोषणा शामिल है। आवेदक 60 वर्ष से अधिक आयु व 1.80 लाख तक वार्षिक आय वाले वरिष्ठ नागरिक अपने जीवनसाथी को मुफ्त साथ ले जा सकते हैं, जबकि एक अन्य व्यक्ति को पूर्ण मुग्तान पर साथ ले जाने की अनुमति है।

कर सकते हैं। यह यात्रा पहले आओ पहले पाओ के आधार पर उपलब्ध होगी। भारत सरकार के संस्कृति मंत्रालय की ओर से मनाए जा रहे सोमनाथ स्वाभिमान पर्व 1000 वर्ष की धैर्यगाथा, अटूट आस्था कार्यक्रम के तहत आयोजित यह

राहत : रेल यात्रियों को वेटिंग से मिलेगा छुटकारा

नारनौल। जिले के यात्रियों के लिए राहत भरी खबर है। गर्मी की छुट्टियों में बढ़ती भीड़ को देखते हुए रेलवे ने दिल्ली-सराय-सीकर रेलसेवा में अतिरिक्त डिब्बे लगाने का फैसला

- अतिरिक्त डिब्बे लगाने का रेलवे ने किया फैसला

स्टेशन पर ठहराव होने से जिले के यात्रियों को सीधा फायदा मिलेगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जनसंपर्क अधिकारी अमित सुद्धन ने बताया कि गाड़ी संख्या 14714/14713 दिल्ली-सराय-सीकर-दिल्ली सराय रोहिल्ला रेलसेवा में तीन जून से तीन जुलाई तक अस्थायी रूप से अतिरिक्त कोच बढ़ाए जाएंगे। ट्रेन में एक थर्ड एसी, एक द्वितीय श्रेणियां, एक सामान्य श्रेणी का अतिरिक्त डिब्बा लगाया जाएगा। रेलवे अधिकारियों के अनुसार गर्मी की छुट्टियों के दौरान दिल्ली, हरियाणा व राजस्थान रूट पर यात्रियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। ऐसे में अतिरिक्त डिब्बे लगाए जाने से यात्रियों को कमजर्म सीट मिलने में राहत मिलेगी और वेटिंग लिस्ट का दबाव भी कम होगा। महेन्द्रगढ़, नारनौल के लोग बड़ी संख्या में इस ट्रेन से दिल्ली तथा राजस्थान की यात्रा करते हैं।

31 मई | विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

तम्बाकू छोड़ें • स्वस्थ रहें • परिवार बचाएं • जीवन जोड़ें

आइए, तम्बाकू मुक्त समाज के निर्माण का संकल्प लें।

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जागरूकता का संदेश"तम्बाकू नहीं, जिंदगी चुनें

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर क्षेत्र में लोगों को तम्बाकू के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस अवसर पर विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं समाज के गणमान्य व्यक्तियों ने तम्बाकू मुक्त समाज के निर्माण का संकल्प लिया। कार्यक्रम में वक्ताओं ने बताया कि तम्बाकू का सेवन कैंसर, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी तथा अनेक गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का प्रमुख कारण है। उन्होंने कहा कि तम्बाकू न केवल सेवन करने वाले व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उसके परिवार एवं आसपास के लोगों के लिए भी हानिकारक सिद्ध होता है। विद्यालयों एवं सामाजिक संस्थाओं द्वारा पोस्टर प्रदर्शन, निबंध लेखन, जागरूकता रैली तथा शपथ ग्रहण कार्यक्रम आयोजित किए गए। विद्यार्थियों ने तम्बाकू से होने वाली हानियों पर आधारित आकर्षक संदेश प्रस्तुत कर लोगों को इसके प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर उपस्थित लोगों ने तम्बाकू और धूम्रपान से दूर रहने तथा दूसरों को भी इसके दुष्प्रभावों के बारे में जागरूक करने का संकल्प लिया। वक्ताओं ने कहा कि स्वस्थ समाज और उज्ज्वल भविष्य के लिए तम्बाकू मुक्त जीवन शैली को अपनाना समय की आवश्यकता है। कार्यक्रम का समापन "तम्बाकू छोड़ें, जीवन से नाता जोड़ें" के संदेश के साथ किया गया तथा सभी नागरिकों से तम्बाकू मुक्त भारत के निर्माण में सहयोग देने की अपील की गई।

AASTHA

IMAGING CENTER

आपका स्वास्थ्य, हमारी प्राथमिकता

FACILITIES

- MRI
- CT-Scan
- X-Ray/USG

- Latest Technology Machine
- Reliable Result

IF YOU HAVE ANY OF THESE SYMPTOMS

- Chronic Headache
- Persistent Dizziness
- Internal Bleeding
- Head Injuries
- Brain Stroke

Consult your doctor and get your **CT-SCAN / MRI / USG**

Dr. Mahesh Kumar
Radiologist (DNB)

Near Rao Tula Ram Chowk,
Mahendergarh

Contact No. **9416910106**

24/7 WE CARE FOR YOUR HEALTH

यादव आर्थो & मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल

अब ECHS के पैनेल पर

- हड्डी व जोड़ रोग विभाग
- दंत रोग विभाग
- फिजिशियन
- फिजियोथेरेपी
- जनरल व लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

हड्डी और जोड़ प्रत्यारोपण के लिए यादव आर्थो & मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल अब **आयुष्मान भारत व हरियाणा सरकार**

माइंड्यूलर ऑपरेशन थियेटर की सुविधा उपलब्ध है

आयुष्मान कार्ड धारकों के लिए हड्डी के फ्रैक्चर का ऑपरेशन तथा घुटना और कूल्हे के जोड़ को बदलने का ऑपरेशन मुफ्त में करने की सुविधा है

डॉ. राजीव यादव
(हड्डी रोग विशेषज्ञ)

- सभी प्रकार के फ्रैक्चर का प्लास्टर व ऑपरेशन से ईलाज
- कमर व घुटने के दर्द का ईलाज
- घुटने व कूल्हे के जोड़ बदलना
- ऑर्थोस्कोपी

पता : दादरी रोड़, नजदीक राव तुलाराम चौक, महेन्द्रगढ़ (हरि.)
PH. 01285-221391, 90535-63192

के TPA पैनेल पर भी उपलब्ध

डॉ. सुमेर सिंह यादव

(दांत रोग विशेषज्ञ)

- बिना दर्द किए दांत निकालना
- जबड़ा (बत्तीसी) लगाना
- फिक्स दांत लगाना (आरसीटी)
- दांत की नसों का ईलाज
- मसूड़ों से खून व मुंह से बदबू (पायरिया) का ईलाज



कवर स्टोरी / स्नेहा सिंह

आज हम सब तकनीक के उन्नत दौर में जी रहे हैं। स्मार्टफोन, लैपटॉप, टैबलेट और टेलीविजन जैसे उपकरणों ने हमारे जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है, लेकिन इसी सुविधा ने हमें धीरे-धीरे प्रकृति से दूर भी कर दिया है। सुबह आँख खुलते ही हाथ मोबाइल तक पहुँचता है और रात में नींद आने तक स्क्रीन हमारी आँखों के सामने रहती है। ऐसा लगता है मानो आधुनिक जीवन का हर पल किसी न किसी डिजिटल उपकरण से जुड़ गया हो।

तकनीक का नकारात्मक प्रभाव: तकनीक ने संचार, शिक्षा, व्यापार और मनोरंजन के क्षेत्र में अभूतपूर्व परिवर्तन कर दिया है, लेकिन इसका दूसरा पक्ष भी उतना ही गंभीर है। लगातार स्क्रीन के सामने रहने की आदत ने हमारे शरीर और मन दोनों पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डालना शुरू कर दिया है। यही कारण है कि आज पूरी दुनिया में डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा तेजी से बढ़ रही है। इसका सीधा अर्थ है, कुछ समय के लिए डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाकर प्रकृति के करीब जाना जरूरी है।

बहुत कारगर है नेचर हीलर: आज विज्ञान भी यह स्वीकार कर चुका है कि प्रकृति केवल सौंदर्य निहारने का माध्यम नहीं, बल्कि एक प्रभावशाली चिकित्सक की तरह भी होती है। पेड़, हरियाली, खुला आकाश, मिट्टी और ताजी हवा हमारे शरीर और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी औषधि से कम नहीं होते हैं। जब कोई व्यक्ति प्रकृति के बीच समय बिताता है, तब उसके शरीर में कई सकारात्मक जैव-रासायनिक परिवर्तन शुरू हो जाते हैं। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बगीचे में घास पर नंगे पैर चलना अत्यंत लाभदायक है। इस प्रक्रिया को अर्थिंग या ग्राउंडिंग कहा जाता है। आधुनिक जीवनशैली ने मनुष्य का पृथ्वी से सीधा संपर्क लगभग समाप्त कर दिया है। डाबर की सड़कें, सीमेंट के फर्श और रबर के जूते हमें प्रकृति से अलग कर चुके हैं। जबकि

प्रिक्शन लोकमित्र गीतम

हर साल 31 मई को दुनिया भर में 'वर्ल्ड नो टोबैको-डे' यानी विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया जाता है। लेकिन हैरानी की बात ये है कि यह दिवस जोर-शोर से मनाए जाने के बावजूद आखिरकार दुनिया तंबाकू की जानलेवा गिरफ्त से बाहर क्यों नहीं आ पा रही है?

चिंता बढ़ाते आंकड़े: दुनिया भर में तंबाकू का सेवन लगातार बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक हर साल दुनिया में 70 लाख से ज्यादा लोग सीधे तंबाकू सेवन के कारण मौत का शिकार हो रहे हैं, जबकि 12 से 13 लाख लोग परोक्ष धूम्रपान यानी धूम्रपान करने वाले लोगों के साथ रहने के कारण अपनी जान गंवा रहे हैं।

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

विडंबनाओं पर कटाक्ष

वरिष्ठ साहित्यकार ज्ञान चतुर्वेदी के व्यंग्यों का नया संग्रह 'बाराखड़ी' हाल में छपकर आया है। इसमें कुल 61 व्यंग्य संकलित हैं। पुस्तक की भूमिका में उन्होंने लिखा है कि पिछली सदी की तुलना में इस सदी के तेजी से बदलते दौर में व्यंग्य लेखन की शैली का बदलना भी जरूरी है। इस संग्रह के व्यंग्यों से गुजरते हुए, उनकी यह बात सही साबित होती है। विभिन्न प्रकार के संक्रमणों से ग्रस्त समाज की विडंबनाओं के नए-नए चेहरों को लेखक ने नए अंदाज में व्यंग्यों में अनावृत किया है। 'घोटालातुर' व्यंग्य में वे आम लोगों की मानसिकता पर सटीक कटाक्ष करते हुए कहते हैं, 'सभी कर रहे हैं, सब तफ़फ़ हो रहा है तो समय रहते मैं भी कर डालूँ, यह सोचा है।' राजनीति किस तरह भोले-भाले इंसान के भरोसे के साथ खिलवाड़ करती है, और फिर वह हतप्रभ होकर अपना मार्ग बदल लेता है, इसे 'नारा रिपेयरिंग सेंटर' में पढ़ा जा सकता है। 'वह सालों तक खुशफहमी पाले रहा कि नारों पर अमल करके एक दिन यह देश बदल जाएगा, यहाँ क्रांति होगी।' पुस्तक के लगभग सभी व्यंग्य हमें झिंझोड़कर हमारी वह तस्वीर दिखाते हैं, जिन्हें देखने से हम बचना चाहते हैं। *

पुस्तक: बाराखड़ी (व्यंग्य-संग्रह), **लेखक:** ज्ञान चतुर्वेदी, **मूल्य:** 395 रुपए, **प्रकाशक:** राजपाल एंड संस, दिल्ली

विशेष: विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून

यह चिंताजनक बात है कि प्रकृति की निकटता का महत्व समझते हुए भी आज के समय में अधिकांश लोग उससे दूर होकर दिन के कई घंटे विभिन्न डिजिटल स्क्रीन के साथ बिताते हैं। इससे कई समस्याएं पैदा होती हैं। इनसे बचने के लिए हमें प्रकृति के सान्निध्य में रहना चाहिए। साथ ही उसे स्वच्छ और सुरक्षित बनाए रखने का संकल्प भी हमें लेना चाहिए।

प्रकृति से जुड़ाव सुधारेगा स्वास्थ्य बेहतर होगा पर्यावरण

हमारे पैरों के तलवों में शरीर के विभिन्न अंगों से जुड़े तंत्रिका बिंदु होते हैं। घास और मिट्टी पर चलने से इन बिंदुओं पर प्राकृतिक दबाव पड़ता है, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।

प्रकृति केवल मानसिक शांति ही नहीं देती, बल्कि शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाती है। पेड़-पौधे वातावरण में फाइनेंसाइड्स नामक जैविक रसायन छोड़ते हैं। ये तत्व मनुष्य के शरीर में जाकर श्वेत रक्त कोशिकाओं की सक्रियता बढ़ाते हैं, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता मजबूत होती है। नीम, पीपल, बरगद और अन्य विशाल वृक्ष केवल छाया देने का काम नहीं करते, बल्कि वे वातावरण को शुद्ध बनाकर हमारे स्वास्थ्य की रक्षा भी करते हैं। यही कारण है कि गांवों और हरियाली वाले क्षेत्रों में रहने वाले लोगों का मानसिक संतुलन और शारीरिक स्वास्थ्य अकसर बेहतर पाया जाता है।

स्क्रीन की लत से बिगड़ता स्वास्थ्य: अगर आप वर्किंग हैं तो ऑफिस का ज्यादातर काम कंप्यूटर पर होता है, खाली समय मोबाइल पर स्क्रॉल करते बीतता है और मनोरंजन टेलीविजन या ओटीटी प्लेटफॉर्म के जरिए होता है। परिणामस्वरूप शरीर लगातार कृत्रिम रोशनी के संपर्क में रहता है। मोबाइल और कंप्यूटर स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट आंखों पर सबसे अधिक दुष्प्रभाव डालती है। इससे आंखों में जलन, सूखापन और धुंधलापन बढ़ने लगता है।

लंबे समय तक स्क्रीन देखने से सिरदर्द, गर्दन और कंधों में दर्द तथा मांसपेशियों में जकड़न जैसी समस्याएं होने लगती हैं। बच्चे हों या बड़े, लगभग हर आयु वर्ग इसके दुष्प्रभावों का सामना कर रहा है।

सबसे गंभीर प्रभाव हमारी नींद पर पड़ता है। रात में देर तक मोबाइल देखने से शरीर में मेलैटोनिन हार्मोन का उत्पादन बाधित होता है, जो नींद को नियंत्रित करता है। परिणामस्वरूप अनिद्रा, बेचैनी और मानसिक थकान बढ़ने लगती है। धीरे-धीरे यह स्थिति तनाव, अवसाद और चिड़चिढ़ेपन का कारण बन जाती है।

आंखों-मस्तिष्क को मिले आराम: लगातार स्क्रीन देखने से आंखों की मांसपेशियां थक जाती हैं। हमारा ध्यान केवल



नजदीकी वस्तुओं पर केंद्रित रहता है, जिससे आंखों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इसके विपरीत जब व्यक्ति हरियाली और दूर तक फैले प्राकृतिक दृश्यों को देखता है, तो आंखों को आराम मिलता है।

हरा रंग आंखों के लिए सबसे आरामदायक माना जाता है। प्रकृति की हरियाली आंखों की थकान कम करती है और मानसिक तनाव को भी घटाती है। यही कारण है कि पार्क में कुछ समय बिताने के बाद व्यक्ति स्वयं को अधिक शांत और ताजगी से भरा महसूस करता है।

पौधों के संग बिताना समय: आज के दौर में लोग अधिकांश समय डिजिटल दुनिया से जुड़े रहते हैं। आधुनिक जीवन की भाग-दौड़ में यदि हम प्रतिदिन कुछ समय प्रकृति के साथ बिताएं तो अपने शरीर और मस्तिष्क को पुनः ऊर्जावान बना सकते हैं। इसके लिए हम रोज कुछ समय अपने गार्डन में या बालकनी के गमलों में लगे पौधों की देखभाल कर सकते हैं। सुबह-शाम उनको पानी दे सकते हैं। उनकी मिट्टी की गुड़ाई कर सकते हैं, उसकी सफाई कर सकते हैं। इससे आपको पेड़-पौधों के करीब रहने का अवसर मिलेगा। यही नहीं आप रोज सुबह-शाम अपने आस-पास के किसी पार्क में वॉक करने जा सकते हैं। कुछ देर वहां की ताजी हवा में सांस ले सकते हैं। पेड़ों के झुरमुट में पक्षियों के कलरव को सुन सकते हैं। यकीन मानिए, पूरे दिन में से प्रकृति के करीब बिताए गए कुछ मिनट आपको न केवल ताजगी से भर देंगे, आपको प्रकृति की महत्ता का अहसास भी कराएंगे। जाहिर है, इससे आप प्रकृति के प्रति, अपने आस-पास के वातावरण के प्रति संवेदनशील बनेंगे। आप उसको स्वच्छ और सुंदर बनाने के लिए भी प्रेरित होंगे। *

विशेष: विश्व साइकिल दिवस 3 जून

साइकिलिंग का डबल फायदा स्वस्थ शरीर-शुद्ध वातावरण

मले ही आज की फास्ट लाइफ में साइकिल चलाना कम ही लोग पसंद करते हैं। लेकिन इसे चलाने से न केवल स्वास्थ्य संबंधी अनेक फायदे मिलते हैं, पर्यावरण को शुद्ध रखने में भी यह मददगार है। इससे होने वाले तमाम फायदों पर एक नजर।

अवेयरनेस / नमता नदीम

आज के दौर में खान-पान में होने वाले बदलाव, निष्क्रिय जीवनशैली और जीवन में बढ़ते तनाव के कारण कम उम्र में ही लोग गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। इसीलिए डॉक्टरों स्वस्थ रहने के लिए फिजिकल एक्टिविटी को बेहद जरूरी मानते हैं। इन एक्टिविटीज में साइकिलिंग को बहुत कारगर माना जाता है, जिसे करके हम न केवल वजन घटा सकते हैं, कई बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं, साथ ही अपने आस-पास के वातावरण को भी प्रदूषणमुक्त रखने में अपना योगदान दे सकते हैं।

वातावरण को लाभ: साइकिल में पेट्रोल, डीजल या किसी अन्य प्रकार का ईंधन इस्तेमाल नहीं होता है। इसलिए इससे वायु प्रदूषण बिल्कुल नहीं होता है। इसमें बिजली का भी यूज नहीं होता, इस तरह एनर्जी को बचत होती है। इसमें तेज आवाज वाले हॉर्न नहीं होते हैं, इससे ध्वनि प्रदूषण भी नहीं होता है। इसका आकार छोटा होता है, इससे ट्रैफिक जाम की स्थिति उत्पन्न नहीं होती है।

उपयुक्त समय-स्थान: साइकिल चलाने के लिए सुबह का समय सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि खाली पेट साइकिल चलाने से बांडी फैट जल्दी बर्न होता है। शुरुआती दौर में सीधी सपाट रोड पर साइकिलिंग और बाद में ज्यादा कैलेंजरी बर्न करने के लिए, वजन घटाने के लिए चढ़ाई पर भी साइकिलिंग की जा सकती है। जिस समय साइकिल चला रहे हों, अपने पोस्चर पर फोकस करें। साइकिल चलाते समय एक ही पोस्चर में न रहकर उसमें बदलाव करते रहें ताकि शरीर के दूसरे हिस्सों पर भी जोर पड़े।

पैंडलिंग: साइकिलिंग के रूटीन को शुरू करने से पहले कहां से पैंडलिंग करनी है और कहां आराम से राइड करना है, यह ध्यान रखना जरूरी है। पैरों की मदद से जब पैंडलिंग की जाती है तो पैर ऊपर से नीचे की तरफ एक्टिविटी करते हैं। इससे पैरों की मसल्स से लेकर शरीर के निचले हिस्से और ऊपर के हिस्से की मसल्स मजबूत होती हैं और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है।

होने वाले स्वास्थ्य लाभ: साइकिलिंग दिल के स्वास्थ्य



के लिए बहुत बेहतर एक्सरसाइज है। इससे ब्लड सर्कुलेशन से जुड़े जोखिम को कम कर सकते हैं। जो लोग ऑफिस या किसी दूसरे स्थान पर दिन भर बैठकर काम करते हैं, उनके लिए साइकिलिंग इसलिए भी बेहतरीन एक्सरसाइज है, क्योंकि इससे डायबिटीज का खतरा कम होता है। साइकिल चलाने से इंसुलिन लेवल कम होता है। प्रतिदिन एक घंटे अगर साइकिलिंग की जाए तो 500 कैलोरी बर्न होती है और इससे वजन भी जल्दी कम होता है। विभिन्न शोध इस बात की ओर इशारा करते हैं कि पुरुषों ही नहीं महिलाओं के लिए भी साइकिलिंग एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। यह उनमें ब्रेस्ट कैंसर के जोखिम को कम करती है। जोड़ों से जुड़ी समस्याओं की रोकथाम करने के लिए भी साइकिलिंग काफी फायदेमंद होती है। अर्थराइटिस में भी साइकिल चलाना एक ऐसा व्यायाम है। इससे मसल्स मजबूत होती हैं और एनर्जी लेवल भी बढ़ता है। साइकिलिंग से हमें डिप्रेशन और टैशन कम होता है।

बुजुर्गों के लिए फायदेमंद: जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी हड्डियां और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण व्यायाम करना मुश्किल होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के बावजूद साइकिल चलाना एक ऐसा व्यायाम है, जो आसानी से हो सकता है और जिसके कई फायदे हैं। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि साइकिल चलाने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी होती है। साइकिल चलाने से ओल्ट्र एज में भी निरोगता बढ़ती है। नियमित रूप से साइकिल चलाने वालों में कैंसर, हृदय रोग और समय पूर्व मृत्यु की आशंका कम होती है। साइकिलिंग से पहले अतिरिक्त काबोहाइड्रेट डाइट लें। इस दौरान आप स्नैक्स भी ले सकते हैं। साइकिलिंग करते समय हाइड्रेट रहें। जो लोग सामाजिक रूप से दूसरों से अलग रह रहे हैं, इस उम्र में उनमें अवसाद की आशंका रहती है। इसलिए फ्रेंड्स के साथ साइकिलिंग करने से न केवल आत्मविश्वास बढ़ता है बल्कि आप खुशमिजाज जीवन जी सकते हैं। *



संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं।

युवाओं में बढ़ा ट्रेंड: दुनिया में तंबाकू का कारोबार लगातार बढ़ रहा है। अगर विशेष तौर पर युवाओं की बात करें तो वे फिटनेस एप डाउनलोड कर रहे हैं, जिम जा रहे हैं, ऑर्गेनिक भोजन पर जोर दे रहे हैं, लेकिन सिगरेट, गुटखा और विभिन्न निकोटिन उत्पादों की लत से निराल नहीं पा रहे। पहले जहां बीड़ी और सिगरेट ही युवाओं को गिरफ्त में लेने के दो बड़े तंबाकू उत्पाद थे, वहीं अब प्लेवर्ड वेप, ई-सिगरेट, निकोटिन पाउच और न जाने कितने आकर्षक पैकेजिंग वाले तंबाकू उत्पाद बाजार में आ गए हैं, जिनके मोहजाल से युवा तो छोड़िए, किशोर भी नहीं छूट पा रहे। कंपनियां इन्हें कूल,

स्टाइलिश और तनाव दूर करने वाला बताकर पेश करती हैं। सोशल मीडिया पर फिल्मों, वेब सीरीज और इंफ्लुएंसर संस्कृति में भी धूम्रपान को एक नई तरह के ग्लैमर से जोड़ दिया है। इसलिए यंगस्टर्स इसकी गिरफ्त में बढ़ते जा रहे हैं।

कारगर नीति की है कमी: भारत की स्थिति तो विशेष रूप से चिंताजनक है, क्योंकि भारत दुनिया के सबसे बड़े तंबाकू उपभोक्ता देशों में शामिल है। यहां धूम्रपान के अलावा चबाने वाले तंबाकू का भी एक भारी-भरकम बाजार है। गुटखा, खैनी, जर्दा, पान मसाला और सुगंधित निकोटिन उत्पाद, गांवों से लेकर महानगरों तक युवाओं की कमजोरी बनकर रह गए हैं। सरकार एक तरफ तो



विशेष: तंबाकू निषेध दिवस 31 मई

इसलिए नहीं छूटती तंबाकू की लत

किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन बेहद खतरनाक होता है। ऐसे में केवल एक दिन ही नहीं हर रोज अनेक स्तरों पर प्रयास करने, लोगों को जागरूक किए जाने की जरूरत है।

तहर के कैंसर विशेषकर भारत में गुटखा, खैनी और जर्दा खाने के कारण हो रहे हैं। इसके अलावा भी तंबाकू के सेवन से हार्ट अटैक, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और हृदय की धमनियों का संकुचन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। तंबाकू के लगातार सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कमजोर हो जाती है और टाइप-2 डायबिटीज का खतरा भी बढ़ जाता है। घाव मुश्किल से भरते हैं। अगर गर्भवती महिलाएं तंबाकू का सेवन करती हैं, तो समय से पहले प्रसव की समस्या पैदा हो जाती है, पैदा होने वाले बच्चे का वजन बहुत कम रह जाता है, गर्भापात का खतरा 30 फीसदी ज्यादा बढ़ जाता है और नवजात की मृत्यु का जोखिम सामान्य से कई गुना ज्यादा हो जाता है। इस तरह देखें तो तंबाकू के सेवन का एक नहीं अनेक तरह के स्वास्थ्य

मन का पर्यावरण

सोमेश जी को जब मालूम हुआ कि घर के नवीनीकरण के लिए उनका पुराना साथी नीम का पेड़ कटने वाला है तो वे बहुत बेचैन हो गए। अपनी मनोदशा उन्होंने अपने पौत्र से साझा की। फिर जो हुआ, वे सुखद एहसास से भर गए।



शहर में चला गया था। सोमेश जी ने पलाश को अपनी भावनाएं व्यक्त करने का सही साथी माना, लेकिन अपनी बात उन्हें फोन पर कहना उचित नहीं लगा। उन्होंने पलाश को एक पत्र लिखा।

प्रिय बेटा पलाश, स्नेहाशीष

आशा है तुम कुशल होगे। शायद यह तुम्हारे जीवन का पहला खत होगा, आज की डिजिटल दुनिया में खतों का अस्तित्व मिट-सा गया है। लेकिन आज भी मुझे यह ही अभिव्यक्ति का सर्वोत्तम माध्यम लग रहा है, जिसमें मैं अपने आप को सहज महसूस कर रहा हूं। मेरे मन में एक कसक है, जिसको मैं तुमसे बांटना चाहता हूं। तुम्हारे माता-पिता घर का नवीनीकरण करवाना चाहते हैं, जिसमें वो नीम के पेड़ को कटवाना चाहते हैं। तुम जानते हो इस नीम से मुझे गहरा लगाव है, उसकी जड़ें मेरे जीवन की जड़ों से जुड़ी हैं। वो मेरे

अकेलेपन का साथी है, साथ ही मेरे पिता द्वारा लगाया गया स्नेह भी है, जिसकी छाया में मैं बड़ा हुआ हूं। इस स्नेह को मैं भावी पीढ़ियों को भी हस्तांतरित करना चाहता हूं। मुझे उम्र पेड़ से भावनात्मक प्रेम है। आशा है तुम मेरे एहसास समझोगे बेटा और कोई उपयुक्त हल निकालोगे। यह पेड़ न केवल मेरी आत्मा से जुड़ा है वरन् हमारे घर के पर्यावरण और सकारात्मकता का प्रतिबिंब भी है।

असौम स्नेह के साथ तुम्हारा दादा जी

सोमेश जी ने अपने मन के भाव खत में उकेर कर उसकी फोटो लेकर, पलाश को भेज दिया। सोमेश जी, बेसब्री से पलाश की प्रतिक्रिया का इंतजार कर रहे थे। सृष्टि में एकाकी कोई नहीं, आज सोमेश जी को नीम का पेड़ अपने अकेलेपन का साथी लग रहा था, जिसके बचाव के लिए उन्होंने अपने दूसरे साथी पलाश को चुना। जीवन यात्रा में हर पड़ाव पर

मन का साथी चाहिए।

कुछ समय पश्चात ही पलाश का व्हाट्सएप पर मैसेज आया, सोमेश जी ने तुरंत अपना फोन खोला और बेसब्री से उसे पढ़ना शुरू किया-

आदरणीय दादा जी

सादर अभिवादन

मैं कितना भाग्यशाली हूं कि जीवन में पहली चिट्ठी मुझे आपकी मिली, जिससे मुझे न केवल पत्रों का वजुद पता चला, बल्कि आपके स्नेहपूर्ण जज्बात भी पता चले। आप घर में सबसे बड़े हैं, आपकी भावनाएं घर के नवीनीकरण से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हैं। नीम का पेड़ न केवल आपके जीवन का साक्षी है, बल्कि मेरे और मेरे पापा के जीवन का भी साक्षी है, तो ऐसे पेड़ को हम कैसे कटवा सकते हैं? साथ ही नीम रात्रि में ऑक्सीजन छोड़ने वाला पेड़ है, जो पर्यावरण की दृष्टि से अत्यंत लाभदायक भी है। मैं तीन दिन बाद घर आ रहा हूं। आकर मैं, पापा से पेड़ को नहीं काटने की बात कर लूंगा, उन्हें कहूंगा कि मैं नहीं चाहता कि यह पेड़, जिसकी छांव में मैं बड़ा हुआ हूं, काटा जाए। उन्हें नीम का पर्यावरण में महत्त्व भी बताऊंगा। आप निश्चित रहें, और हां दादा जी, हम एक नया पौधा भी लगाएंगे, जिसके छांव तले हमारी भावी पीढ़ियां पल्लवित हों, ताकि उनसे मैं कह सकूं कि यह मेरे दादा जी की अमानत है, जो मेरे घर के पर्यावरण के साथ मेरे जीवन के सभी सुख-दुःख का भी साक्षी रहा है।

आपका सबसे छोटा दोस्त पलाश

पलाश का ऐसा भावपूर्ण पत्र पढ़कर सोमेश जी की आंखें स्नेह से भर आईं। सोमेश जी सोच रहे थे कि जिस पेड़ की जड़ों में भावों का इतना अकूत खजाना हो, उसकी परवरिश कमतर कैसे हो सकती है। सोमेश जी का सीना गर्व से फूल गया कि पलाश आखिर इसी नीम की छांव में बड़ा जो हुआ है। यह सब सोचकर सोमेश जी मंद-मंद मुस्कुराते हुए सोच रहे थे। पेड़ न केवल पर्यावरण का संतुलन रखते हैं, वरन् मन के आंगन के पर्यावरण का भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखते हैं। *

