हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, रविवार 14 जून 2026

11 सरकार ने वोट बैंक की राजनीति से ऊपर उठकर विकास को दी प्राथमिकता

11 नशे के खिलाफ और पर्यावरण बचाने को उठी संतों की आवाज

MR DEGREE COLLEGE
Affiliated to Indira Gandhi University, Meerpur (Rewari)
GET UPTO 100% SCHOLARSHIP
COURSE AVAILABLE
B.SC. (Medical) | B.SC. (Non-Medical)
B.A. | B.COM | M.SC. (Phy. & Chem.)
B.Ed. | JBT D-PHARMA
ADMISSION OPEN
Session 2026-27
For Admission Visit College Campus

Bus Facility Available From All Routes
MITTERPURA (M/GARH) HRY.
9466886066, 9416903367, 9416903021
mrcollegemitterpura@gmail.com

खबर संक्षेप

कार्यशाला में बीएलए 2 को दिया प्रशिक्षण

नांगल चौधरी। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी अनुपमा अंजली के दिशा निर्देशानुसार पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में 71 नांगल चौधरी विधान सभा निर्वाचन क्षेत्र के बीएलए 2 की वर्कशॉप हुई। मास्टर ट्रैनर केसरी नन्दन ने वर्कशॉप में बताया कि 15 जून से 14 जुलाई तक घर घर जाकर मतदाताओं को एन्यूमरेशन फॉर्म वितरित करेंगे। इसके अलावा के तहत 14 जुलाई को मतदान केंद्रों का रेशनलाइजेशन किया जाएगा।

कनीना में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर आज

कनीना। सेवा भारती की ओर से रविवार को निःशुल्क स्वास्थ्य जांच व परामर्श शिविर का आयोजन किया जाएगा। कनीना मंडी स्थित लाला शिवलाल धर्मशाला में सुबह 10 बजे से दोपहर दो बजे तक आयोजित होने वाले शिविर में डॉ. राकेश केशरी व डॉ. हर्ष अपनी सेवाएं देंगे। शिवकुमार अग्रवाल ने बताया कि शिविर में मरीजों के लिए परामर्श, ईसीजी, बीपी व ब्लड शुगर की जांच निःशुल्क की जाएंगी।

जानलेवा हमला करने के मामले में आरोपित काबू

नारनौल। थाना शहर पुलिस ने नसीबपुर बस स्टैंड पर एक युवक पर हुए जानलेवा हमले के मामले में कार्रवाई करते हुए एक और आरोपित को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। जिसकी पहचान नांगतिहाड़ी निवासी योगेश के रूप में हुई है। आरोपित को न्यायालय में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। पुलिस इस मामले में पांच अन्य आरोपितों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

हरियाणा व्यापार मंडल कार्यकारिणी का विस्तार

नारनौल। हरियाणा व्यापार मंडल के जिला अध्यक्ष संदीप नूनीवाला ने मंडल के प्रदेश अध्यक्ष विजय लक्ष्मीचंद गुप्ता की अनुशंसा से व्यापार मंडल की कार्यकारिणी का विस्तार करते हुए ओमप्रकाश लिसानियां को कनीना का प्रधान व सतीश गोयल को सतनाली का प्रधान मनोनीत किया है। गौरतलब है की हाल ही में जिला अध्यक्ष संदीप नूनीवाला की ओर से जिला कार्यकारिणी का गठन किया। संजय गर्ग नारनौल शहरी प्रधान, रतनलाल गर्ग अटेली प्रधान, प्रहलाद पहलवान नांगल चौधरी प्रधान व सुनील अग्रवाल को महेंद्रगढ़ का प्रधान मनोनीत किया।

शौचालय जाने के लिए आईसीयू से निकली थी मरीज, पीछे पहुंचा कर्मचारी, प्रबंधन ने नौकरी से हटाया

निजी अस्पताल में भर्ती महिला के साथ छेड़छाड़ का आरोप, पुलिस जांच शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

शहर के एक निजी अस्पताल में भर्ती महिला के साथ कथित छेड़छाड़ की कोशिश का मामला सामने आया है। आरोप अस्पताल के नर्सिंग स्टाफ में कार्यरत एक युवक पर लगा है। घटना की सूचना मिलने के बाद अस्पताल प्रबंधन ने मामले को गंभीरता से लेते हुए आरोपित कर्मचारी को तत्काल प्रभाव से नौकरी से हटा दिया, वहीं पुलिस ने महिला के बयान दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। जानकारी के अनुसार राजस्थान की सीमा से सटे झुंझुनू जिले के एक युवक ने अपनी पत्नी की तबीयत खराब होने पर उसे महेंद्रगढ़ रोड स्थित एक निजी अस्पताल के आईसीयू में भर्ती कराया था। अस्पताल में जगह की कमी होने के कारण महिला का पति रात के समय नीचे जाकर सो गया, जबकि उसकी पत्नी आईसीयू में उपचाराधीन रही।

महिला ने सुबह पति को बताई आपबीती

पीड़िता के पति ने बताया कि सुबह जब वह अपनी पत्नी से मिलने पहुंचा तो वह काफी घबराई और सहमी हुई दिखाई दी। पहले तो उसने कुछ नहीं बताया, लेकिन कोशिश करने पर रात को हुई घटना की जानकारी दी। महिला के अनुसार वह रात में शौचालय जाने के लिए आईसीयू से बाहर निकली थी। इसी दौरान अस्पताल में कार्यरत एक मेल नर्सिंग स्टाफ कर्मचारी उसकी ओर गलत नीयत से आया और उसका पीछा करते हुए शौचालय तक पहुंच गया। महिला ने आरोप लगाया कि कर्मचारी ने उसके साथ अनुचित हरकत करने का प्रयास किया। घटना के बाद वह काफी डर गई और पूरी रात किसी को इसकी जानकारी नहीं दी। उसे आशंका थी कि अस्पताल परिसर में मौजूद होने के कारण आरोपी उसके साथ दोबारा कोई गलत व्यवहार न कर दे।

पुलिस ने महिला के बयान दर्ज कर मामले की जांच शुरू की

नारनौल। अस्पताल में भर्ती महिला मरीज व जांच करने अस्पताल पहुंची पुलिस। *फोटो : हरिभूमि*

डायल-112 पर दी सूचना

सुबह पत्नी से पूरी बात जानने के बाद उसके पति ने तुरंत डायल-112 पर फोन कर पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही पुलिस टीम अस्पताल पहुंची और महिला के प्रारंभिक बयान दर्ज किए। इसके बाद मामले की जांच शुरू कर दी गई।

सीसीटीवी फुटेज भी खंगाली गई

सूत्रों के अनुसार पुलिस और अस्पताल प्रबंधन ने अस्पताल परिसर में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज भी खंगाली। जांच के दौरान संबंधित कर्मचारी के महिला के पीछे शौचालय क्षेत्र तक जाने की पुष्टि होने की बात सामने आई है। हालांकि पुलिस अधिकारियों का कहना है कि मामले की निष्पक्ष जांच की जा रही है और सभी तथ्यों व साक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए कार्रवाई की जाएगी।

प्रबंधन ने दिखाई सख्ती

घटना सामने आने के बाद अस्पताल प्रबंधन ने भी सख्त रुख अपनाया। प्रबंधन ने आरोपित कर्मचारी विकास मूलौदी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई करते हुए उसे तत्काल प्रभाव से सेवा से हटा दिया। साथ ही पुलिस जांच में पूरा सहयोग देने की बात कही है। फिलहाल पुलिस महिला के बयान, सीसीटीवी फुटेज और अन्य साक्ष्यों के आधार पर मामले की जांच कर रही है। मामले को लेकर क्षेत्र में भी चर्चा का माहौल बना हुआ है।

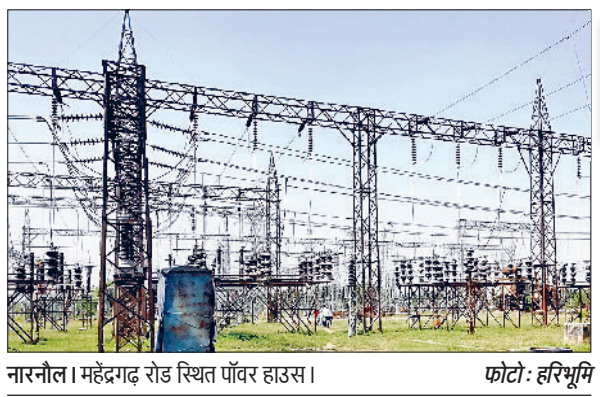
कई इलाकों में रातभर गुल रही बिजली, खंभों पर लगे मीटरों में लगी आग

आंधी-बारिश के बाद नारनौल में बिजली व्यवस्था ध्वस्त, 9 घंटे अंधेरे में डूबा शहर

बार-बार ट्रिप होता रहा सिस्टम, सुबह बहाल हुई आपूर्ति, लोगों ने जताई नाराजगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

शुक्रवार रात्रि को आई तेज आंधी और हल्की बारिश के बाद शहर की बिजली व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई। रात करीब 10 बजे मौसम बिगड़ने के साथ ही शहर के कई क्षेत्रों की बिजली गुल हो गई, जो लगभग नौ घंटे बाद शनिवार सुबह करीब 7:30 बजे बहाल हो सकी। इस दौरान महाराणा प्रताप नगर, आदर्श नगर, सीएल फार्म एरिया, रेवाड़ी रोड, कैलाश नगर, नई सराय, पुरानी सराय, मीराजी मोहल्ला, मोहल्ला महल तथा अन्य कई क्षेत्रों के लोग पूरी रात अंधेरे और उमस भरी गर्मी से जूझते रहे। आंधी और बारिश शुरू होते ही बिजली आपूर्ति प्रभावित हो गई। शुरुआत में इसे सामान्य तकनीकी खराबी माना गया, लेकिन मौसम सामान्य होने के बाद भी बिजली बहाल नहीं हो सकी। धीरे-धीरे शहर के विभिन्न हिस्सों में सप्लाई पूरी तरह ठप हो गई और लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा।



नारनौल। महेंद्रगढ़ रोड स्थित पॉवर हाउस। *फोटो : हरिभूमि*

गर्मी ने बढ़ाई परेशानी

बिजली कटने के कारण पंखे, कूलर और एसी बंद हो गए, जिससे घरों में गर्मी बढ़ गई, वहीं मच्छरों ने भी परेशान करना शुरू कर दिया। सबसे अधिक परेशानी छोटे बच्चों, बुजुर्गों और बीमार लोगों को झेलनी पड़ी। कई परिवार पूरी रात जागने को मजबूर रहे। लोगों का कहना है कि हर बार हल्की बारिश या तेज हवा चलने पर बिजली व्यवस्था प्रभावित हो जाती है, जिससे आमजन को अनावश्यक परेशानी उठानी पड़ती है।

रातभर फॉल्ट तलाशते रहे कर्मचारी

बिजली निगम के कर्मचारी पूरी रात अलग-अलग क्षेत्रों में फॉल्ट की तलाश में जुटे रहे। जानकारी के अनुसार, जब भी पावर हाउस से सप्लाई शुरू करने का प्रयास किया जाता, पूरा सिस्टम तुरंत ट्रिप हो जाता था। इस कारण तकनीकी खराबी का सही स्थान चिन्हित करने में काफी समय लगा। कई बार जांच के लिए पावर हाउस से सप्लाई बंद करनी पड़ी। लगातार प्रयासों के बावजूद बिजली बहाल नहीं हो सकी। आखिरकार दिन निकलने के बाद फॉल्ट का पता लगाकर उसे ठीक किया गया और सुबह करीब 7:30 बजे विभिन्न क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति बहाल की गई। बिजली लौटने पर लोगों ने राहत की सांस ली और जनजीवन धीरे-धीरे सामान्य होने लगा।

ढीले तार और जर्जर ढांचा बना चिंता का कारण

शहर के सिटी सिक्स इंडस्ट्रियल एरिया और मोती नगर क्षेत्र के लोगों ने बताया कि कई स्थानों पर बिजली के तार ढीले लटक रहे हैं, जिससे हादसों की आशंका बनी रहती है। नागरिकों का कहना है कि समय रहते मरम्मत नहीं होने के कारण हर मौसम खराब होने पर फॉल्ट की घटनाएं बढ़ जाती हैं।

अटेली व सिहमा क्षेत्र में तेज आंधी-बारिश का कहर, पेड़ व बिजली के खंभे गिरे

मंडी अटेली। अटेली एवं सिहमा क्षेत्र में शनिवार रात्रि अचानक मौसम ने करवट लेते हुए तेज आंधी और जोरदार बारिश ने जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित कर दिया। देर रात्रि घने बादलों के बीच कड़कती बिजली और तेज हवाओं ने लोगों में दहशत का माहौल पैदा कर दिया। कई स्थानों पर तेज आंधी के कारण बड़े-बड़े पेड़ उखड़कर सड़कों पर गिर गए जिससे आवागमन बाधित हो गया और राहगीरों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। आंधी का प्रभाव इतना तीव्र था कि कई जगहों पर बिजली के खंभे भी तारों सहित सड़क पर गिर गए। इससे पूरे क्षेत्र की बिजली व्यवस्था पूरी तरह ठप हो गई और लोगों को दिनभर बिजली कटौती झेलनी पड़ी। हालांकि बारिश के कारण तापमान में गिरावट आने से भीषण गर्मी से कुछ राहत जरूर मिली। सिहमा उपमंडल के एसडीओ अमित सोनी ने बताया कि शनिवार रात्रि आई तेज आंधी और बारिश के कारण उनके उपमंडल क्षेत्र में करीब 25 बिजली के पोल टूट गए। इस नुकसान से विभाग को लगभग चार से पांच लाख रुपये की क्षति हुई है।

खंभों में फॉल्ट से मीटरों में लगी आग

आंधी और बारिश के दौरान शहर के कुछ क्षेत्रों में स्थिति और गंभीर हो गई। मोहल्ला नई सराय में एक बिजली खंभे में फॉल्ट आने से पूरे क्षेत्र की बिजली आपूर्ति प्रभावित रही। स्थानीय निवासी जीतू कपिल, सुनील कुमार और सोनू कौशिक ने बताया कि हर बार बारिश और आंधी के दौरान इसी प्रकार की समस्या सामने आती है, लेकिन स्थायी समाधान नहीं किया जाता। उधर सिटी सिक्स इंडस्ट्रियल एरिया और पुल बाजार फीडर भी बारिश के दौरान प्रभावित रहे। रात करीब 12 बजे रविदास मंदिर के सामने बिजली लाइन में गंभीर फॉल्ट हो गया। आग लगने से क्षेत्र में अफरा-तफरी का माहौल बन गया। स्थानीय निवासी टिंकू सैनी ने बताया कि आग की चपेट में आने से रविदास मंदिर के आसपास स्थित करीब दस घरों के बिजली मीटर जल गए, जिसके कारण कई घरों की बिजली आपूर्ति पूरी तरह बाधित हो गई।

अपहरण व लूटपाट मामले का खुलासा, पांच गिरफ्तार

नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। *फोटो : हरिभूमि*

वारदात के दौरान इस्तेमाल की गई गाड़ी भी की बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

पुलिस अधीक्षक दीपक के नेतृत्व में पुलिस ने अपराधियों के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत एक बड़ी सफलता हासिल करते हुए अपहरण, मारपीट व जबरन ऑनलाइन तथा कैश लूटपाट करने वाले आरोपितों को गिरफ्तार किया है। सीआईए व थाना सदर की संयुक्त टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए 12 जून को वारदात में शामिल पांच आरोपितों को पलवल क्षेत्र से धर दबोचा। बदमाशों के कब्जे से वारदात के दौरान इस्तेमाल की गई गाड़ी को भी पुलिस ने बरामद कर जब्त कर लिया है। अभी तक की जांच में सामने आया है कि पकड़े गए आरोपितों में से दो का पहले भी आपराधिक रिकॉर्ड रहा है। आरोपितों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

रास्ता पूछने के बहाने युवक से की लूटपाट

राजस्थान के बांसवाड़ा जिले के रहने वाले पीड़ित अजय ने थाना सदर पुलिस को शिकायत दर्ज कराई थी। उसने बताया कि वह 10 जून की रात को गांव चिंडालिया में एक परिचित से मिलने आया हुआ था। रात लगभग 11 बजे जब वह सड़क किनारे खड़ा था, तभी अचानक एक गाड़ी आकर रुकी। गाड़ी में सवार युवकों ने रास्ता पूछने के बहाने उसको नजदीक बुलाया और उसके चेहरे पर कोई नशीला पदार्थ छिड़क कर उसे जबरन गाड़ी के अंदर खींच लिया। गाड़ी चलते ही बदमाशों ने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी और जान से मारने की धमकी देकर उसके सोने की चैन, बालियां, चांदी की अंगूठियां और जेब में रखे नकद रुपये लूट लिए। इसके बाद आरोपितों ने डरा धमका कर फोन से 25000 ऑनलाइन अपने खाते में ट्रांसफर करवा लिए। वारदात को अंजाम देकर भाग रहे बदमाशों की गाड़ी कुछ किलोमीटर आगे जाकर अनियंत्रित होकर पलट गई और उसका टायर पंचर हो गया। इस हादसे का फायदा उठाकर पीड़ित किसी तरह उनके चंगुल से भाग निकला और एक राहगीर की मदद से परिचितों को फोन कर इसकी सूचना दी।

बिजली समस्याओं पर जनसंपर्क अभियान तेज, कल नारनौल में घेराव की तैयारी

- अभियान के तहत क्षेत्र के गांव कटकई में हुई अहम बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

मंडी अटेली। कटकई में बैठक करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

बिजली उपभोक्ता मंच हरियाणा आल इंडिया इलेक्ट्रिसिटी कंज्यूमर एसोसिएशन से संबद्ध द्वारा बिजली उपभोक्ताओं की विभिन्न समस्याओं को लेकर कल 15 जून को लघु सचिवालय नारनौल में आक्रोश प्रदर्शन करने की तैयारी की जा रही है। मंच के जिला प्रधान डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खरब ने प्रेस को जारी बयान में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि प्रदर्शन से पूर्व जनसंपर्क अभियान के तहत अटेली क्षेत्र के गांव कटकई में एक बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में ममता, संतोष, मधु, रेखा, राजो देवी, शांति, मुन्नी, सरवन, सुरज्ञान सहित कई बिजली उपभोक्ताओं ने भाग लिया। डॉ. राजेन्द्र प्रसाद खरब, उपप्रधान डॉ. सुरेन्द्र सिंह और मास्टर सुबेसिंह ने लोगों की बिजली से जुड़ी समस्याओं को सुना। उन्होंने उपभोक्ताओं की प्रमुख मांगों में स्मार्ट मीटर योजना पर रोक, बिजली के निजीकरण को बंद करना, बिजली बिल 2003 को रद्द करना और बिजली संशोधन बिल–2025 को वापस लेना शामिल है।

वारदात | पुणे में सीआरपीएफ कैंप की कैंटीन चलाते हैं मकान मालिक

दो सोने की, एक चांदी की अंगूठी, तीन जोड़ी चांदी की पाजेब व 2लाख 85 हजार की नकदी गायाब

दीवार फांदकर बंद मकान में घुसे चोर लाखों की नकदी व जेवरात लेकर फरार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

गांव कोजिंदा में चोरों द्वारा एक बंद मकान को निशाना बनाते हुए लाखों रुपये की नकदी और सोने-चांदी के आभूषण चोरी कर लिए गए। वारदात को अंजाम देने के बाद आरोपी फरार हो गए। घटना का खुलासा शनिवार सुबह उस समय हुआ, जब मकान मालिक का छोटा भाई घर की सफाई करने पहुंचा। सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और जांच शुरू कर दी। जानकारी के अनुसार गांव कोजिंदा निवासी दिनेश शर्मा वर्तमान में पुणे स्थित सीआरपीएफ कैंप में कैंटीन का संचालन करते हैं। उनके गांव स्थित मकान में एक पेंट ठेकेदार केयरटेकर के रूप में रह रहा था। बच्चों की छुट्टियां होने के कारण वह कुछ दिन पहले अपने घर चला गया था, जिसके चलते मकान बंद पड़ा था।

नारनौल। मकान की दीवार फांदते युवक व मकान के अंदर घुसे तीन युवक।

पुलिस को दी शिकायत

शनिवार सुबह दिनेश शर्मा के छोटे भाई प्रेम शर्मा घर की साफ-सफाई करने पहुंचे तो उन्होंने देखा कि मकान का मुख्य दरवाजा टूटा हुआ है और अंदर सामान बिखरा पड़ा है। उन्होंने पुलिस को शिकायत दी। परिजनों के अनुसार चोर पहले मकान की चारदीवारी फांदकर अंदर घुसे। इसके बाद उन्होंने मुख्य दरवाजा तोड़कर घर में प्रवेश किया और कमरों में रखी अलमारियों व अन्य सामान की तलाशी ली। चोर घर से दो सोने की अंगूठियां, एक चांदी की अंगूठी, तीन जोड़ी चांदी की पाजेब तथा करीब दो लाख 85 हजार रुपये नकद चोरी कर ले गए।

सीसीटीवी में कैद हुई घटना

मकान में लगे सीसीटीवी कैमरों में पूरी घटना से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियां कैद हुई हैं। फुटेज में कुछ युवक मकान की दीवार फांदकर अंदर जाते हुए दिखाई दे रहे हैं। पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज कब्जे में लेकर आरोपितों की पहचान का प्रयास शुरू कर दिया है। घटना की सूचना डायल-112 के माध्यम से पुलिस को दी गई। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और घटनास्थल का निरीक्षण किया। सदर थाना पुलिस का कहना है कि सीसीटीवी फुटेज और अन्य सुरागों के आधार पर आरोपितों की तलाश की जा रही है।

महंगाई व टैक्स के दौर में

एफडी क्या सचमुच बढ़ा रही है बचत

तैयारी
बिजनेस डेस्क

खास बातें

1. 5 प्रतिशत महंगाई के बीच एफडी कैसे बन रहा है सीमित कमाई का साधन
2. विशेषज्ञों ने दी निवेश की रणनीति बदलने की सलाह
3. सुरक्षित निवेश तो है, लेकिन लंबी अवधि में संपत्ति निर्माण के लिए अकेली एफडी काफी नहीं

फिक्स्ड डिपॉजिट आज भी पूंजी की सुरक्षा और स्थिर आय के लिए एक मजबूत विकल्प है, लेकिन केवल एफडी के भरोसे लंबी अवधि में बड़ी संपत्ति बनाना आसान नहीं है। महंगाई और टैक्स मिलकर इसके वास्तविक रिटर्न को काफी कम कर सकते हैं। इसलिए निवेशकों को अपनी जरूरत, लक्ष्य और जोखिम क्षमता के अनुसार एफडी के साथ अन्य निवेश विकल्पों का संतुलित उपयोग करना चाहिए। आखिरकार निवेश की असली सफलता बैंक बैलेंस बढ़ने में नहीं, बल्कि समय के साथ आपकी क्रय शक्ति बढ़ने में छिपी होती है।

भारत में फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) को लंबे समय से सुरक्षित और भरोसेमंद निवेश का प्रतीक माना जाता रहा है। निश्चित ब्याज, पूंजी की सुरक्षा और आसान प्रक्रिया के कारण लाखों निवेशक अपनी बचत एफडी में लगाते हैं। लेकिन बदलते आर्थिक माहौल में केवल ब्याज दर को देखकर निवेश का आकलन करना पर्याप्त नहीं रह गया है। विशेषज्ञों का मानना है कि किसी भी निवेश की वास्तविक सफलता इस बात से तय होती है कि वह महंगाई और करों का असर झेलने के बाद निवेशक की क्रय शक्ति को कितना बढ़ा पाता है। यदि एफडी पर मिलने वाला रिटर्न महंगाई दर के बराबर या उससे कम है, तो खाते में रकम बढ़ने के बावजूद वास्तविक लाभ सीमित रह जाता है। खासकर उच्च आयकर स्लैब वाले निवेशकों के लिए टैक्स कटने के बाद एफडी का रिटर्न और कम हो जाता है। ऐसे में यह सवाल महत्वपूर्ण हो गया है कि क्या एफडी केवल धन सुरक्षित रखने का साधन है या फिर वास्तव में संपत्ति निर्माण का भी प्रभावी माध्यम है।

पूंजी सुरक्षा के लिए बेहतर, लेकिन वेल्थ क्रिएशन के लिए जरूरी है विविध निवेश रणनीति

महंगाई क्यों कम कर देती है

- मान लीजिए किसी निवेशक को एफडी पर 6 प्रतिशत ब्याज मिलता है और उसी अवधि में महंगाई दर 5 प्रतिशत रहती है। ऐसे में निवेशक का वास्तविक लाभ केवल 1 प्रतिशत के आसपास रह जाता है।
- वित्तीय सलाहकार इसी कारण ₹रियल रिटर्न₹ पर जोर देते हैं। रियल रिटर्न का अर्थ है निवेश से मिलने वाला वास्तविक लाभ, जो महंगाई घटाने के बाद बचता है।
- रियल रिटर्न = निवेश पर रिटर्न – महंगाई दर
- यदि एफडी का ब्याज 4.9 प्रतिशत और महंगाई 5 प्रतिशत है, तो निवेशक की क्रय शक्ति बढ़ने के बजाय घट भी सकती है।

एसबीआई की एफडी दरें क्या बताती हैं?

- 5 प्रतिशत महंगाई को आधार मानें तो छह महीने तक की छोटी अवधि वाली कई एफडी योजनाएं महंगाई को मात देने में संघर्ष करती दिखाई देती हैं। इन पर मिलने वाला ब्याज 3.05 प्रतिशत से 4.9 प्रतिशत के बीच है।
- हालांकि 1 से 3 वर्ष की अवधि वाली एफडी अपेक्षाकृत बेहतर स्थिति में हैं। इस अवधि में एसबीआई करीब 6.25 से 6.4 प्रतिशत तक ब्याज दे रहा है, जिससे वास्तविक रिटर्न लगभग 1.25 से 1.4 प्रतिशत तक पहुंचता है। दिलचस्प बात यह है कि 5 से 10 वर्ष तक की लंबी अवधि की एफडी में भी महंगाई के बाद वास्तविक लाभ बहुत अधिक नहीं बढ़ता। यानी केवल लंबी अवधि के लिए पैसा लॉक करने से बड़ा लाभ मिलने की गारंटी नहीं है।

टैक्स के बाद और घट जाता है रिटर्न

महंगाई के अलावा टैक्स भी एफडी निवेशकों की कमाई को प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए 6.4 प्रतिशत ब्याज वाली एफडी पर।

- शून्य टैक्स स्लैब में रिटर्नः 6.4%
- 20% टैक्स स्लैब में रिटर्नः 5.12%
- 30% टैक्स स्लैब में रिटर्नः 4.48%
- यानी 30 प्रतिशत टैक्स स्लैब वाले निवेशक के लिए 6.4 प्रतिशत का ब्याज प्रभावी रूप से 4.48 प्रतिशत रह जाता है, जो 5 प्रतिशत महंगाई से भी कम है। ऐसे में वास्तविक रिटर्न नकारात्मक हो सकता है।

लिक्विड फंड बन सकते हैं विकल्प

कम अवधि के निवेश के लिए लिक्विड फंड भी निवेशकों के बीच लोकप्रिय हो रहे हैं। उदाहरण के तौर पर, एक प्रमुख लिक्विड फंड ने पिछले एक वर्ष में 6.29 प्रतिशत रिटर्न दिया, जो अधिकांश एफडी योजनाओं के बराबर या उनसे बेहतर रहा। हालांकि एफडी की तरह लिक्विड फंड में रिटर्न की गारंटी नहीं होती। ये बाजार से जुड़े होते हैं और समय के साथ इनमें उतार-चढ़ाव संभव है।

फिर भी एफडी क्यों है पसंदीदा?

एफडी की लोकप्रियता का सबसे बड़ा कारण इसकी सुरक्षा और निश्चितता है। निवेशक को पहले से पता होता है कि उसे कब और कितना पैसा मिलेगा। एफडी विशेष रूप से इन लोगों के लिए उपयुक्त मानी जाती हैः

- सेवानिवृत्त व्यक्ति
- आपातकालीन फंड रखने वाले निवेशक
- 1 से 3 वर्ष के लक्ष्यों के लिए बचत करने वाले लोग
- कम जोखिम पसंद करने वाले निवेशक

कौन-कौन से विकल्प उपलब्ध हैं?

- बेहतर महंगाई-समायोजित रिटर्न की तलाश करने वाले निवेशक अपनी जोखिम क्षमता के अनुसार निम्न विकल्पों पर विचार कर सकते हैं। ■ लिक्विड फंड
- मनी मार्केट और शॉर्ट ड्यूरेशन डेट फंड
- आरबीआई फ्लोटिंग रेट सेविंग्स बॉन्ड
- लंबी अवधि के लिए इक्विटी म्यूचुअल फंड

हर महिला को जरूर अपनानी चाहिए ये 5 वेल्थ मैनेजमेंट टिप्स

बिजनेस डेस्क

आज की महिलाएं सिर्फ परिवार और करियर की जिम्मेदारियां ही नहीं निभा रहीं, बल्कि आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने की दिशा में भी तेजी से आगे बढ़ रही हैं। बदलते दौर में वित्तीय सुरक्षा और संपत्ति निर्माण महिलाओं की प्राथमिकताओं में शामिल हो चुका है। हालांकि, कई महिलाएं अभी भी निवेश, बीमा और रिटायरमेंट प्लानिंग जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पातीं, जिससे भविष्य में आर्थिक चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है। विशेषज्ञों का मानना है कि सही वित्तीय योजना और अनुशासित निवेश के जरिए महिलाएं न केवल अपने वर्तमान को सुरक्षित बना सकती हैं, बल्कि आने वाले वर्षों के लिए मजबूत आर्थिक आधार भी तैयार कर सकती हैं। नियमित निवेश, आपातकालीन फंड, पर्याप्त बीमा और वित्तीय निर्णयों में सक्रिय भागीदारी जैसे कदम महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाते हैं। आइए जानते हैं ऐसी पांच महत्वपूर्ण वेल्थ मैनेजमेंट टिप्स, जिन्हें अपनाकर महिलाएं अपने भविष्य को अधिक सुरक्षित और समृद्ध बना सकती हैं।

निवेश को करें ऑटोमेटिक

नियमित निवेश की आदत बनाने का सबसे आसान तरीका है निवेश को ऑटोमेट करना। इसके लिए सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) या फिर आरडी में निवेश कर सकते हैं और हर महीने नियमित निवेश कर सकते हैं। ऑटोमैटिक निवेश की सुविधा से करियर में बदलाव या आय में उतार-चढ़ाव के दौरान भी निवेश जारी रहता है। इससे समय के साथ कंपाउंडिंग का लाभ मिलता है और बिना ज्यादा निगरानी के अच्छी संपत्ति बनाई जा सकती है।

रिटायरमेंट के लिए अलग फंड बनाएं

रिटायरमेंट प्लानिंग को टालना भविष्य में आर्थिक परेशानी का कारण बन सकता है। ऐसे में करियर की शुरुआत से ही आय का एक हिस्सा रिटायरमेंट फंड के लिए अलग रखना चाहिए। इसके साथ ही बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य संबंधी खर्च और अन्य दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए भी अलग निवेश योजना बनाना फायदेमंद रहता है। समय-समय पर इन निवेशों की समीक्षा करना भी जरूरी है।

अपने फैसले खुद लें

आर्थिक आत्मनिर्भरता का मतलब सिर्फ कमाई करना नहीं, बल्कि अपने पैसों से जुड़े फैसले खुद लेना भी है। महिलाओं को निवेश, बचत, बीमा और टैक्स प्लानिंग जैसे विषयों की बुनियादी जानकारी रखनी चाहिए। जब आप अपने वित्तीय मामलों में सक्रिय भूमिका निभाती हैं, तो आत्मविश्वास बढ़ता है और महत्वपूर्ण आर्थिक निर्णयों के लिए दूसरों पर निर्भरता कम होती है।

वित्तीय फैसलों की जिम्मेदारी खुद लें

आर्थिक आत्मनिर्भरता का मतलब सिर्फ कमाई करना नहीं, बल्कि अपने पैसों से जुड़े फैसले खुद लेना भी है। महिलाओं को निवेश, बचत, बीमा और टैक्स प्लानिंग जैसे विषयों की बुनियादी जानकारी रखनी चाहिए। जब आप अपने वित्तीय मामलों में सक्रिय भूमिका निभाती हैं, तो आत्मविश्वास बढ़ता है और महत्वपूर्ण आर्थिक निर्णयों के लिए दूसरों पर निर्भरता कम होती है।

मजबूत इमरजेंसी फंड तैयार करें

जीवन में कब कौन सी चुनौती सामने आ जाए, इसका अनुमान लगाना मुश्किल है। नौकरी छूटना, स्वास्थ्य संबंधी समस्या या कोई अन्य अप्रत्याशित खर्च आर्थिक स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। ऐसे समय में इमरजेंसी फंड और पर्याप्त बीमा कवरेज ही काम आता है।

ईपीएफ का छिपा फायदा

8.25% ब्याज, लेकिन असली रिटर्न 11.8%

विशेषज्ञों का मानना है कि ईपीएफ केवल बचत का माध्यम नहीं, बल्कि रिटायरमेंट योजना की रीढ़ है। नियमित योगदान, चक्रवृद्धि ब्याज का लाभ, कर छूट और सरकारी निगरानी इसे एक भरोसेमंद निवेश बनाती है। यदि कर्मचारी नौकरी के शुरुआती वर्षों से ही ईपीएफ को गंभीरता से लें और बीच में निकासी से बचें, तो रिटायरमेंट तक एक बड़ा कोष तैयार किया जा सकता है।

तैयारी
बिजनेस डेस्क

भारत में नौकरीपेशा लोगों के लिए कर्मचारी भविष्य निधि (ईपीएफ) लंबे समय से रिटायरमेंट बचत का एक भरोसेमंद माध्यम रहा है। हर महीने वेतन से कटने वाली राशि और उस पर मिलने वाला ब्याज कर्मचारियों को भविष्य के लिए आर्थिक सुरक्षा प्रदान करता है। हालांकि कई लोग ईपीएफ को केवल एक अनिवार्य बचत योजना मानते हैं और इसकी तुलना म्यूचुअल फंड, शेयर बाजार या अन्य निवेश विकल्पों से करते हुए इसे कम रिटर्न वाला निवेश समझ बैठते हैं। लेकिन वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि ईपीएफ की वास्तविक ताकत केवल इसकी घोषित ब्याज दर में नहीं, बल्कि इसके साथ मिलने वाले कर लाभ और पूंजी सुरक्षा में छिपी है। वर्तमान में ईपीएफ पर 8.25 प्रतिशत की दर से ब्याज मिल रहा है। पहली नजर में यह रिटर्न सामान्य लग सकता है, लेकिन यदि कर लाभों को भी जोड़कर देखा जाए तो पुराने टैक्स रिजीम में 30 प्रतिशत टैक्स स्लैब वाले कर्मचारियों के लिए इसका प्रभावी रिटर्न लगभग 11.8 प्रतिशत तक पहुंच सकता है। यही कारण है कि वित्तीय योजनाकार ईपीएफ को नौकरीपेशा लोगों के लिए सबसे मजबूत और सुरक्षित रिटायरमेंट निवेश विकल्पों में गिनते हैं।

टैक्स छूट, टैक्स-फ्री ब्याज और सुरक्षित निवेश का लाभ

आयकर अधिनियम की धारा 80सी के तहत उसे लगभग 30 हजार रुपये तक की टैक्स बचत मिल सकती है। इसका मतलब यह हुआ कि कर्मचारी की जेब से वास्तविक रूप से केवल 70 हजार रुपये का खर्च हुआ, लेकिन ब्याज पूरे 1 लाख रुपये पर मिलेगा। 8.25 प्रतिशत की ब्याज दर के हिसाब से एक वर्ष में 8,250 रुपये का ब्याज प्राप्त होगा। यदि इस ब्याज को वास्तविक निवेश यानी 70 हजार रुपये के अनुपात में देखा जाए तो प्रभावी रिटर्न लगभग 11.8 प्रतिशत के बराबर बैठता है। यही वह गणित है जिसे कई कर्मचारी नजरअंदाज कर देते हैं और केवल घोषित ब्याज दर देखकर ईपीएफ के वास्तविक लाभ का आकलन नहीं कर पाते।

ईपीएफ की बड़ी ताकत है ईपीएफ टैक्स सुविधा

वित्तीय विशेषज्ञों के अनुसार EPF की सबसे बड़ी विशेषता इसका ईईई टैक्स ढांचा है। भारत में बहुत कम निवेश विकल्प ऐसे हैं जो यह तीनहरा लाभ प्रदान करते हैं। पहला लाभ निवेश के समय मिलता है। कर्मचारी द्वारा ईपीएफ में जमा की गई राशि पर धारा 80सी के तहत कर छूट का दावा किया जा सकता है। दूसरा लाभ निवेश अवधि के दौरान मिलता है। ईपीएफ खाते में जमा राशि पर मिलने वाला ब्याज पूरी तरह कर मुक्त होता है। तीसरा लाभ निकासी के समय मिलता है। यदि कर्मचारी ने पांच वर्ष या उससे अधिक समय तक लगातार सेवा की है, तो ईपीएफ से निकाली गई राशि भी कर मुक्त रहती है। यानी निवेश से लेकर निकासी तक तीनों चरणों में कर राहत मिलती है। यही वजह है कि ईपीएफ को कर-कुशल निवेश विकल्प माना जाता है।

कैसे बढ़ जाता है ईपीएफ का वास्तविक रिटर्न?

अधिकांश निवेशक किसी भी योजना का मूल्यांकन केवल उस पर मिलने वाले ब्याज या रिटर्न के आधार पर करते हैं। लेकिन ईपीएफ के मामले में यह तरीका पूरी तस्वीर नहीं दिखाता। इसकी वजह यह है कि ईपीएफ निवेश पर कर छूट का अतिरिक्त लाभ मिलता है। मान लीजिए कोई कर्मचारी एक वर्ष में ईपीएफ में 1 लाख रुपये का योगदान करता है। यदि वह पुराने टैक्स रिजीम में है और 30 प्रतिशत टैक्स स्लैब के अंतर्गत आता है, तो

नए टैक्स रिजीम में भी बना हुआ है आकर्षण

सरकार द्वारा लागू किए गए नए टैक्स रिजीम में धारा 80सी के तहत मिलने वाली अधिकांश कर छूट समाप्त कर दी गई है। ऐसे में कुछ लोगों को लगता है कि ईपीएफ का महत्व कम हो गया है। हालांकि ऐसा पूरी तरह सही नहीं है। भले ही नए टैक्स रिजीम में ईपीएफ योगदान पर कर छूट न मिले, लेकिन खाते में मिलने वाला ब्याज अभी भी कर मुक्त रहता है और निर्धारित शर्तों के तहत निकासी पर भी टैक्स नहीं लगता। इसलिए यह योजना आज भी रिटायरमेंट बचत के लिए एक आकर्षक विकल्प बनी हुई है। हालांकि वर्तमान नियमों के अनुसार कर्मचारी के 2.5 लाख रुपये से अधिक वार्षिक योगदान पर मिलने वाले अतिरिक्त ब्याज के एक हिस्से पर कर लगाया जा सकता है। यह प्रावधान मुख्य रूप से उच्च आय वाले कर्मचारियों पर लागू होता है।

सही होम लोन के चुनाव से मिलेगा बड़ा फायदा

मोरेटोरियम, नो-ईएमआई-टिल-पजेशन व बैलून पेमेंट से अति. लाभ | होम लोन का चयन करने से पहले विकल्पों को अच्छी तरह समझें

बिजनेस डेस्क

आज के समय में अपना घर खरीदना अधिकांश लोगों का सपना होता है, लेकिन लगातार बढ़ती प्रॉपर्टी कीमतों के कारण यह सपना पूरा करना आसान नहीं रह गया है। ऐसे में होम लोन लाखों लोगों के लिए घर खरीदने का सबसे बड़ा सहारा बनता है। हालांकि होम लोन लेते समय अधिकांश लोग केवल ब्याज दर और ईएमआई पर ध्यान देते हैं, जबकि बैंक और हाउसिंग फाइनेंस कंपनियां ग्राहकों की जरूरतों के अनुसार कई तरह के लोन विकल्प भी उपलब्ध कराती हैं। इन विकल्पों में मोरेटोरियम लोन, नो-ईएमआई-टिल-पजेशन स्कीम और बैलून पेमेंट लोन प्रमुख हैं। प्रत्येक योजना की अपनी विशेषताएं, फायदे और कुछ सीमाएं हैं। इसलिए किसी भी होम लोन का चयन करने से पहले इन विकल्पों को अच्छी तरह समझना जरूरी है।

मोरेटोरियम लोन देता है राहत

मोरेटोरियम लोन उन लोगों के लिए उपयोगी माना जाता है जो कुछ समय के लिए आर्थिक दबाव का सामना कर रहे हों या भविष्य में उनकी आय बढ़ने की संभावना हो। इस योजना में उधारकर्ता को एक निश्चित अवधि तक नियमित ईएमआई का भुगतान नहीं करना पड़ता। हालांकि यह सुविधा पूरी तरह मुफ्त नहीं होती। मोरेटोरियम अवधि के दौरान भी लोन पर ब्याज लगातार जुड़ता रहता है। बाद में यह ब्याज मूल बकाया राशि में जोड़ दिया जाता है।

नो-ईएमआई-टिल-पजेशन योजना

वर्तमान समय में बड़ी संख्या में लोग निर्माणाधीन परियोजनाओं में घर खरीदते हैं। ऐसे खरीदारों के लिए नो-ईएमआई-टिल-पजेशन स्कीम आकर्षक विकल्प हो सकती है। इस योजना में घर का कब्जा मिलने तक खरीदार को नियमित ईएमआई का भुगतान नहीं करना पड़ता। कई मामलों में बिल्डर इस अवधि के दौरान ब्याज या ईएमआई का खर्च वहन करता है। इससे खरीदार पर तत्काल वित्तीय बोझ कम हो जाता है। यह योजना विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद मानी जाती है जो वर्तमान में किराए के मकान में रह रहे हैं और साथ ही नया घर भी खरीद रहे हैं। इससे उन्हें एक साथ किराया और ईएमआई दोनों का बोझ नहीं उठाना पड़ता। हालांकि विशेषज्ञों का मानना है कि इस सुविधा की लागत अक्सर किसी न किसी रूप में प्रॉपर्टी की कीमत में शामिल हो सकती है। इसलिए ग्राहकों को योजना के सभी नियम और शर्तें ध्यान से पढ़नी चाहिए।

बैलून पेमेंट लोन बेहतर

बैलून पेमेंट लोन पारंपरिक होम लोन से थोड़ा अलग होता है। इसमें शुरुआती वर्षों के दौरान ईएमआई अपेक्षाकृत कम रखी जाती है, जिससे मासिक भुगतान का दबाव कम रहता है। लेकिन लोन की अवधि के अंतिम चरण में उधारकर्ता को एक बड़ी राशि एकमुश्त चुकानी होती है। इसी बड़े अंतिम भुगतान को बैलून पेमेंट कहा जाता है। यह विकल्प उन लोगों के लिए उपयुक्त हो सकता है जिन्हें भविष्य में आय में उल्लेखनीय वृद्धि की उम्मीद हो। उदाहरण के लिए किसी कर्मचारी को बड़े बोनस, ईएसओपी (ईएसओपी) से लाभ या वेतन में महत्वपूर्ण बढ़ोतरी की संभावना हो। वहीं व्यवसायियों को भविष्य में किसी बड़े लाभ की उम्मीद हो सकती है। हालांकि यदि अनुमानित आय वृद्धि नहीं होती तो अंतिम भुगतान करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसलिए इस विकल्प को चुनते समय वित्तीय स्थिति का वास्तविक आकलन करना जरूरी है।

लोन लेते समय रखें ध्यान

होम लोन का कोई भी विशेष विकल्प चुनने से पहले केवल कम ईएमआई या शुरुआती राहत को देखकर फैसला नहीं करना चाहिए। यह समझना जरूरी है कि लंबे समय में कुल भुगतान कितना होगा और अतिरिक्त सुविधाओं की वास्तविक लागत क्या है। ग्राहकों को लोन की कुल अवधि, कुल ब्याज भुगतान, संभावित जोखिम और अपनी भविष्य की आय की स्थिति का मूल्यांकन करना चाहिए। इसके अलावा सभी नियमों और शर्तों को विस्तार से पढ़ना भी जरूरी है।

जरूरत अनुसार चुनें सही विकल्प

हर व्यक्ति की आर्थिक स्थिति और जरूरत अलग होती है। इसलिए कोई भी एक लोन योजना सभी के लिए उपयुक्त नहीं हो सकती। जहां मोरेटोरियम लोन अस्थायी राहत प्रदान करता है, वहीं नो-ईएमआई-टिल-पजेशन योजना निर्माणाधीन मकान खरीदने वालों के लिए फायदेमंद हो सकती है। दूसरी ओर बैलून पेमेंट लोन उन लोगों के लिए उपयोगी साबित हो सकता है जिन्हें भविष्य में अधिक आय की उम्मीद हो। विशेषज्ञों का मानना है कि सही जानकारी और सावधानीपूर्वक मूल्यांकन के साथ चुना गया होम लोन न केवल घर खरीदने का सपना पूरा करता है, बल्कि लंबे समय तक वित्तीय संतुलन बनाए रखने में भी मदद करता है।

डबल इनकम, डबल सुरक्षा : नौकरीपेशा दंपतियों के लिए कुछ जरूरी वित्तीय नियम

पति-पत्नी दोनों कमाते हैं तो सही बजट, नियमित संवाद जरूरी

बेहतर आर्थिक भविष्य के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा भी उतनी ही जरूरी है। नियमित स्वास्थ्य जांच, मेडिकल इमरजेंसी फंड और पर्याप्त स्वास्थ्य बीमा परिवार को अचानक आने वाले खर्चों से बचा सकते हैं। इसके अलावा जीवन बीमा भी परिवार की आर्थिक सुरक्षा का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है।

तैयारी
बिजनेस डेस्क

आज के दौर में जब पति-पत्नी दोनों नौकरी करते हैं, तो परिवार की आय बढ़ने के साथ-साथ आर्थिक अवसर भी बढ़ जाते हैं। घर खरीदने, बच्चों की शिक्षा, बेहतर जीवनशैली और सुरक्षित रिटायरमेंट जैसे बड़े लक्ष्य अपेक्षाकृत आसानी से हासिल किए जा सकते हैं। हालांकि दोहरी आय के साथ वित्तीय प्रबंधन की जिम्मेदारी भी बढ़ जाती है। कई बार खर्च, बचत और निवेश को लेकर स्पष्ट योजना न होने से मतभेद और आर्थिक असंतुलन पैदा हो सकता है। विशेषज्ञों का मानना है कि डबल इनकम वाले दंपतियों के लिए नियमित वित्तीय चर्चा, साझा बजट, व्यक्तिगत और संयुक्त खर्चों के बीच संतुलन, पर्याप्त बीमा और अनुशासित निवेश बेहद जरूरी हैं। यदि दोनों साथी मिलकर स्पष्ट वित्तीय लक्ष्य तय करें और उनके अनुसार योजना बनाएं, तो न केवल वर्तमान जरूरतें बेहतर ढंग से पूरी की जा सकती हैं, बल्कि भविष्य की आर्थिक चुनौतियों का सामना भी आसानी से किया जा सकता है। छोटी-छोटी वित्तीय आदतें लंबे समय में बड़ी सफलता की नींव बनती हैं।

'मेरा, तुम्हारा और हमारा' फॉर्मूला अपनाएं

शादी के बाद भी आर्थिक स्वतंत्रता का महत्व बना रहता है। इसके लिए आय को तीन हिस्सों में बांटा जा सकता है। एक हिस्सा साझा खर्चों और पारिवारिक लक्ष्यों के लिए, जबकि बाकी दोनों पार्टनर के व्यक्तिगत खर्चों के लिए रखा जा सकता है। इससे जिम्मेदारियों और व्यक्तिगत जरूरतों के बीच संतुलन बना रहता है।

पैसों को लेकर खुलकर करें बातचीत

अक्सर दंपति आय और खर्चों को लेकर नियमित चर्चा नहीं करते, जिससे कई बार गलतफहमियां पैदा हो जाती हैं। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि हर महीने एक तय समय पर बैठकर आय, खर्च, बचत और भविष्य की योजनाओं पर चर्चा करनी चाहिए। इससे वित्तीय फैसले पारदर्शी बनते हैं और आपसी विश्वास भी मजबूत होता है।

सही वित्तीय योजना से रख सकते हैं सुरक्षित और समृद्ध भविष्य की मजबूत नींव

मिलकर बनाएं संतुलित बजट

दोनों की कुल आय को ध्यान में रखते हुए मासिक बजट तैयार करना जरूरी है। इसमें घर का किराया, राशन, बच्चों की जरूरतें, यात्रा और अन्य नियमित खर्चों के साथ भविष्य के लक्ष्यों के लिए भी राशि निर्धारित करनी चाहिए। एक व्यवस्थित बजट अनावश्यक खर्चों पर नियंत्रण रखने में मदद करता है।

बचत और निवेश को बनाएं आदत

दोहरी आय का सबसे बड़ा लाभ तभी मिलता है जब उसका एक हिस्सा नियमित रूप से बचत और निवेश में लगाया जाए। विशेषज्ञ कम से कम छह महीने के खर्चों के बराबर इमरजेंसी फंड बनाने की सलाह देते हैं। इसके बाद जोखिम क्षमता और वित्तीय लक्ष्यों के अनुसार म्यूचुअल फंड, पीपीएफ, एनपीएस या अन्य निवेश विकल्पों में निवेश किया जा सकता है।

छोटी आदतें, बड़ा फायदा

वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि आर्थिक सफलता किसी एक बड़े फैसले से नहीं, बल्कि रोजमर्रा की छोटी और अनुशासित आदतों से हासिल होती है। नियमित संवाद, सही बजट, पर्याप्त सुरक्षा और व्यवस्थित निवेश के जरिए डबल इनकम वाले दंपति अपने सपनों को तेजी से पूरा कर सकते हैं और भविष्य को अधिक सुरक्षित बना सकते हैं।

खबर संक्षेप

कालबा में योग प्रशिक्षण शिविर सम्पन्न

नारनौल। हरियाणा शिक्षा विभाग के दिशा-निर्देशानुसार राजकीय प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय कालबा में 11 से 13 जून तक आयोजित योग प्रशिक्षण का समापन किया गया। विद्यालय मुखिया जयसिंह भाखरिया ने बताया कि तीन दिवसीय कार्यक्रम में शिक्षक कृष्ण नंगली व डीपीई करण सिंह ने सभी विद्यार्थियों तथा विद्यालय में उपस्थित हुए सभी सदस्यों को योगाभ्यास करवाया। कार्यक्रम में शामिल हिंदी प्रवक्ता महाबीर ताखर ने योग के महत्व को समझाते हुए बताया कि योग शरीर में प्राण ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित करता है।

नशे के खिलाफ और पर्यावरण बचाने को उठी संतों की आवाज

खास बातें

- सांसद चौधरी धर्मवीर ने भी जताई नशे पर चिंता, स्वामी राजेंद्र दास को दिया अपना पूर्ण समर्थन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। बैठक में मौजूद सांसद, महाराज व अन्य। फोटो: हरिभूमि

समाज में नशे की बढ़ती समस्या एवं पर्यावरण को लेकर जागरूकता के लिए तपोभूमि जटेला धाम माजरा के महंत स्वामी राजेंद्र दास महाराज ने एक मुहिम की शुरूआत की है। जिसको लेकर शनिवार को पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में समाज के प्रमुख लोगों की बैठक बुलाई गई। जिसमें समाज में पनप रही नशे की समस्या एवं पर्यावरण को लेकर चर्चा की गई। इस अवसर पर बैठक में महंत स्वामी राजेंद्र दास महाराज ने युवाओं में फैल रही नशे की कुरीती को लेकर कहा कि आज यह कुरीति घर घर की समस्या बनती जा रही है, जो कि बड़ी चिंता का विषय है। जिसको लेकर हम सभी लोगों को जागरूक होने की आवश्यकता है। महाराज ने कहा कि इन दोनों विषयों को लेकर नारनौल में 12 जुलाई को एक साइकिल रैली के साथ साथ संतवाणी का कार्यक्रम रखा जाएगा। जिसमें नशा और पर्यावरण को लेकर समाज को जागरूक करने का काम किया जाएगा। इस कार्यक्रम में सभी जागरूक लोगों को शामिल होने का आह्वान किया जाएगा। पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में हुई इस बैठक में महेंद्रगढ़ भिवानी लोकसभा सीट से सांसद चौधरी धर्मवीर सिंह भी शामिल हुए। उन्होंने भी इन दोनों ही विषयों को लेकर महाराज की ओर से चलाए जा रहे इस अभियान को अपना पूरा समर्थन दिया। सांसद धर्मवीर ने भी माना कि आज हमारे युवाओं में नशे की समस्या विकराल रूप लेती जा रही है, जिसको लेकर वह पुलिस प्रशासन पर लगातार इसे रोकने के लिए दबाव बना रहे हैं, तो वही समाज को भी आगे आकर जागरूक होने की आवश्यकता है।

यह रहे मौजूद

बैठक में वरिष्ठ भाजपा नेता एवं पूर्व चेयरमैन गोविंद भारद्वाज, भाजपा जिला महेंद्रगढ़ के प्रधान डॉ. यतेंद्र यादव, जिला महामंत्री किशनलाल बोहरा, श्री गौड़ ब्राह्मण सभा के प्रधान एडवोकेट राकेश मेहता, सचिव केके शर्मा, पाली गांव के सरपंच देशराज, हेमंत चौबे, दयाराम यादव, अजीत यादव, पूर्व पार्षद महेंद्र गौड़, राजेंद्र यादव, जगदीश दीवान, अरुण जांगड़ा, विजय गोस्वामी, संजय अग्रवाल, प्रदीप गुप्ता, संजय गुप्ता, आशु गुप्ता, संदीप नूनीवाल, कपिल भारद्वाज, विजय शर्मा, राजा सोनी, मुकेश सोनी, मंजू सोनी, सरोज कश्यप, सरिता जांगड़ा समेत समाज के जागरूक लोग उपस्थित रहे।

नारनौल। योग शिविर के समापन पर यज्ञ करते हुए। फोटो: हरिभूमि

योग शिविर में दी रोगों से बचाव की जानकारी

नारनौल। राव बंसीसिंह पार्क में आरोग्यम वैलनेस केंद्र की ओर से पतंजलि भारत स्वाभिमान योग समिति के तत्वावधान में आयोजित पांच दिवसीय योग शिविर शनिवार को यज्ञ के साथ सम्पन्न हुआ। शिविर का संचालन जिला प्रभारी डॉ. नितिन योगाचार्य ने किया। उन्होंने प्रतिदिन उपस्थित लोगों को योगाभ्यास कराने के साथ ब्लड प्रेशर, शुगर, कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, तनाव, पीठ दर्द जैसी आम बीमारियों से बचाव व उपचार के लिए घरेलू औषधियों की उपयोगी जानकारी भी दी। डॉ. नितिन ने कहा कि जैसे हम मोटरसाइकिल की सर्विस करवाते हैं, वैसे ही शरीर की भी समय समय पर सर्विस जरूरी है। इसमें प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेदिक चिकित्सा, पंचकर्म और अन्य वैकल्पिक उपचार मददगार साबित होते हैं। योग के नियमित अभ्यास से वजन घटाने, शरीर को स्वस्थ रखने व ऊर्जा बढ़ाने के सरल उपाय भी बताए गए। शिविर में आसपास के सैकड़ों नागरिकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जय जितेंद्र सेवा समिति संस्थापक रविंद्र यादव ने बताया कि योग शिविर का लाभ सभी आयुवर्ग के लोगों ने उठाया।

मोदी की दूरदर्शी नीतियों से भारत ने विकास की नई ऊंचाइयां छुईं : धर्मबीर सिंह

सरकार ने वोट बैंक की राजनीति से ऊपर उठकर विकास को दी प्राथमिकता: सांसद

सरकारी योजनाओं से लोगों के जीवन स्तर में सुधार आया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। कार्यक्रम में संबोधित करते सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह। फोटो: हरिभूमि

नारनौल। बैठक में संबोधित करते सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह। फोटो: हरिभूमि

भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वोट बैंक की राजनीति से ऊपर उठकर हमेशा देश के तीव्र विकास को प्राथमिकता दी है और इसी दूरदर्शी सोच के फैसलों का परिणाम है कि आज भारत हर क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति कर रहा है।

सांसद शनिवार को निजामपुर खंड एवं विकास पंचायत अधिकारी कार्यालय में केंद्र सरकार के 12 वर्षों के सफल कार्यकाल की उपलब्धियों पर आधारित प्रदेशव्यापी व्यापक प्रचार अभियान के तहत आयोजित बैठक को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। नांगल चौधरी नगर पालिका क्षेत्र के सरपंचों, ग्राम सचिवों व स्थानीय अधिकारियों की इस संयुक्त बैठक में सांसद ने न केवल सरकार की जनहितैषी नीतियों को रेखांकित किया, बल्कि मौके पर ही ग्रामीणों व जनप्रतिनिधियों की समस्याएं सुनकर संबंधित अधिकारियों को उनके त्वरित निवारण के निर्देश भी दिए। बैठक को संबोधित करते हुए सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने कहा कि बीते 12 वर्षों के दौरान भारत ने संभावनाओं के देश से, उपलब्धियां के देश तक का एक ऐतिहासिक और गौरवशाली सफर तय किया है। उन्होंने इस बात पर विशेष बल दिया कि सरकार के पास विकास कार्यों के लिए बजट और पैसे की कोई कमी नहीं है, बशर्ते उस धन का सदुपयोग सही और पारदर्शी तरीके से धरातल पर किया जाए। जब विकास का पैसा सही जगह और सही परियोजना पर लगता है, तो देश की प्रगति की रफ्तार दोगुनी हो जाती है। सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना, लाडो लक्ष्मी योजना और वृद्धावस्था पेंशन जैसी अनेक महत्वाकांक्षी योजनाओं के माध्यम से आज देश और प्रदेश के लगभग हर घर में सरकार की वित्तीय सहायता प्रत्यक्ष रूप से पहुंच रही है, जिससे आमजन का जीवन स्तर बेहतर हुआ है। इस मौके पर बीजेपी जिला अध्यक्ष यतेंद्र राव, नांगल चौधरी एसडीएम उदय सिंह, डीएसपी भारत भूषण, पूर्व बीजेपी जिला अध्यक्ष दयाराम यादव, डीडीपीओ प्रमोद कुमार के अलावा बीडीपीओ व विभिन्न गांवों के सरपंच व गणमान्य नागरिक मौजूद थे।

गांवों की सफाई के लिए मिलेंगी ट्रैक्टर-ट्रॉलियां

सांसद ने ग्रामीण विकास को गति देने के लिए उपस्थित सरपंचों और पंचायत प्रतिनिधियों को प्रेरित करते हुए कहा कि वे अपने-अपने गांवों में करवाए जाने वाले विकास कार्यों की विस्तृत फाइल तैयार करवाकर उन्हें जल्द से जल्द सरकारी पोर्टल पर अपलोड करवाएं, ताकि सभी परियोजनाओं को समयबद्ध तरीके से प्रशासनिक मंजूरी मिलकर काम शुरू हो सके। उन्होंने पर्यावरण और स्वास्थ्य सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए उपस्थित जनसमुदाय से बड़े पैमाने पर प्राकृतिक खेती अपनाने का पुरजोर आह्वान किया। केंद्र सरकार के आर्थिक सुधारों की सराहना करते हुए सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने कहा कि सरकार ने एक ऐतिहासिक फैसला लेते हुए देश के सभी अप्रत्यक्ष करों को एक छत के नीचे लाने का काम किया है। इस क्रांतिकारी कदम से जहां एक ओर टैक्स चोरी करने वाले तत्वों पर पूरी तरह से अंकुश लगा है, वहीं दूसरी ओर देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती मिली है। आम जनता को मिलने वाली टैक्स राहत की जानकारी देते हुए उन्होंने स्पष्ट किया कि आज देश में 12 लाख रुपये तक की वार्षिक आय वाले नागरिकों पर किसी भी प्रकार का कोई टैक्स नहीं लगता है, जो मध्यम वर्ग के लिए एक बहुत बड़ी राहत है। गांवों की स्वच्छता को लेकर अपनी प्रतिबद्धता दोहराते हुए सांसद ने घोषणा की कि ग्रामीण अंचल को साफ-सुथरा और स्वच्छ बनाने के लिए सभी ग्राम पंचायतों को जल्द ही सफाई कार्य के लिए ट्रैक्टर-ट्रॉली उपलब्ध करवाए जाएंगे, ताकि ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान को जमीनी स्तर पर प्रभावी ढंग से लागू किया जा सके।

12 वर्षों का रिपोर्ट कार्ड

नारनौल। केंद्र सरकार के गौरवशाली 12 वर्ष पूर्ण होने पर सांसद चौधरी धर्मबीर सिंह ने पीडब्ल्यूडी बीएंडआर रेस्ट हाउस में विभिन्न गांवों से आए जन प्रतिनिधियों के साथ विचार साझा किए। इससे पहले उन्होंने बिजली, पानी व स्वच्छता को लेकर रेस्ट हाउस में अधिकारियों की बैठक ली। इस मौके पर विधायक ओमप्रकाश यादव भी मौजूद थे। जनप्रतिनिधियों को संबोधित करते हुए सांसद ने कहा कि मई 2014 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सुशासन का जो वादा किया था, आज उसका ऐतिहासिक रिपोर्ट कार्ड जनता के सामने है। इन 12 वर्षों में देश के करीब 25 करोड़ नागरिक बहुआयामी गरीबी से बाहर आ चुके हैं, जिससे गरीबी की दर 29.17 प्रतिशत से घटकर 11.28 प्रतिशत रह गई है। इसके साथ ही आम जनता को प्रभावित करने वाली औसत महंगाई दर भी पिछले दशक के 8.1 प्रतिशत से कम होकर अब 5.1 प्रतिशत पर आ गई है, जो गरीब परिवारों के लिए सबसे बड़ी राहत है।

योग से निरोगी जीवन व पौधरोपण से हरित समाज का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। हुडा पार्क में योग करते साधक। फोटो: हरिभूमि

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित तीन दिवसीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर के तीसरे एवं अंतिम दिन प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह एवं ऊर्जा के साथ योगाभ्यास किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी मनोज कुमार उपस्थित रहे। उनके साथ पतंजलि योग समिति के प्रभारी जुगबीर अहरोड़िया भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम का मंच संचालन मनोज योग सहायक एवं रिशाल द्वारा किया गया तथा योग प्रोटोकॉल का उत्कृष्ट प्रदर्शन सुनील देवी, योग सहायक द्वारा कराया गया। आयुष चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुमन कुमारी ने उपस्थित प्रतिभागियों को नियमित योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि बदलती जीवनशैली में योग ही वह माध्यम है, जिसके द्वारा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर, थायरॉइड तथा मानसिक दुर्बलता जैसी गंभीर बीमारियों से बचाव संभव है। उन्होंने सभी को स्वस्थ एवं निरोग जीवन के लिए प्रतिदिन योग करने का संदेश दिया। मुख्य अतिथि मनोज कुमार ने योग को स्वस्थ जीवन की आधारशिला बताते हुए सभी प्रतिभागियों की सराहना की और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान किया।

योग और पर्यावरण संरक्षण का संगम

नांगल चौधरी। नई अनाज मंडी प्रांगण में तीन दिवसीय खंड स्तरीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर का शनिवार को मुख्य अतिथि मार्केट कमेटी चेयरमैन रमाशंकर की उपस्थिति में संपन्न हुआ। इस अवसर पर वन विभाग के सहयोग से हरित योग का संदेश देते हुए मंडी परिसर में अर्जुन, नीम और बेल जैसे अनेक औषधीय पौधों का रोपण किया गया। चेयरमैन रमाशंकर ने योग और पर्यावरण को एक दूसरे का पूरक बताया और इस बात पर विशेष बल दिया कि शुद्ध हवा और स्वच्छ वातावरण के बिना योग का पूर्ण लाभ प्राप्त करना असंभव है। उन्होंने आगामी 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सभी नागरिकों से एक व्यक्ति, एक पौधा का दृढ़ संकल्प लेने का आह्वान किया और वन विभाग को पौधों के पूर्ण विकास तक उनकी सुरक्षा के लिए जाली लगाने के निर्देश दिए।

न्यूज डायरी

श्री जोतराम धाम में 11 दिवसीय 51 धूणा तपस्या का शुभारंभ

मंडी अटेली। अटेली क्षेत्र के प्रसिद्ध धार्मिक एवं आध्यात्मिक स्थल श्री जोतराम धाम गुजरवास में शनिवार को 11 दिवसीय 51 धूणा तपस्या का विधिवत शुभारंभ हुआ। इस पावन तपस्या का संकल्प बाबा के भगत बिल्लू भगत द्वारा लिया गया है। तपस्या के शुभारंभ अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु, संत-महात्मा एवं ग्रामीणजन उपस्थित रहे। वैदिक मंत्रोच्चार, पूजा-अर्चना एवं हवन के साथ तपस्या आरंभ की गई। श्रद्धालुओं ने भगवान एवं गुरुजनों का आशीर्वाद प्राप्त कर क्षेत्र की सुख-समृद्धि, शांति और जनकल्याण की कामना की। इस मौके पर बिल्लू भगत ने बताया कि तपस्या के समापन पर 23 जून को बाबा के आशीर्वाद से भंडारे और जागरण का आयोजन किया जाएगा, जिसमें बड़े कलाकार अपनी उपस्थिति देकर बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे।

योग मैराथन आज: एसडीएम अनिरुद्ध यादव ने ली बैठक

नारनौल। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के निर्देश अनुसार हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में 15 जून को योग मैराथन का आयोजन किया जाएगा। आयोजन की तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए शनिवार को एसडीएम एवं मैराथन के नोडल अधिकारी अनिरुद्ध यादव ने अपने कार्यालय में विभिन्न विभागों के अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। एसडीएम ने बताया कि आमजन को योग के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से आयोजित होने वाली यह मैराथन सुबह ठीक 6:30 बजे आईटीआई से हरी झंडी दिखाकर रवाना की जाएगी। यह मैराथन महावीर चौक, हीरो होंडा चौक, बाल भवन व सैनी धर्म कांटा जैसे मुख्य मार्गों से गुजरते हुए नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्टेडियम में जाकर संपन्न होगी।

ग्वार उत्पादन तकनीक पर किसानों को दिया प्रशिक्षण

महेंद्रगढ़। कृषि विज्ञान केंद्र के तत्वाधान में खेत बचाओ अभियान के तहत गांव खातोद में फसल विविधिकरण के लिए ग्वार उत्पादन तकनीक पर कृषक प्रशिक्षण शिविर का हिंदुस्तान ग्वार गम एंड कैमिकल्स के सौजन्य से आयोजित किया गया। कृषि विज्ञान केंद्र संयोजक डॉ. सत्यजीत ने कहा कि ग्वार के गोंद का उपयोग कागज उद्योग, दवाई, खनन, सौंदर्य प्रसाधन में होने के साथ-साथ ऑयल ड्रिलिंग में होने के कारण यह एक औकोगिक फसल के रूप में जानी जाने लगी है। उन्होंने खरीफ फसलों में खाद प्रबंधन बारे विस्तारपूर्वक जानकारी प्रदान की। उन्होंने रसायनिक उर्वरकों के संतुलित उपयोग पर बल दिया तथा जैविक खादों को अपनाने का आहवान किया। हिंदुस्तान ग्वार गम एंद कैमिकल्स से ग्वार वैज्ञानिक डॉ. बीडी यादव ने बताया कि पशुओं को ग्वार दाने की बजाए ग्वार चूरी देनी चाहिए, क्योंकि इसमें 42-48 प्रतिशत प्रोटीन होती है। उन्होंने बताया कि हरियाणा में इसकी औसत उत्पादकता 890 किग्रा प्रति हैक्टेयर है, जबकि भारत में इसकी औसत उत्पादकता केवल 320 किग्रा प्रति हैक्टेयर है।

योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर में विद्यार्थियों ने सीखे स्वास्थ्य मंत्र

महेंद्रगढ़। योग की क्रियाएं करते हुए। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में उपमंडल अधिकारी योगेश सैनी आईएएस के दिशा-निर्देशन में राजकीय महाविद्यालय में आयोजित तीन दिवसीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर का सफलतापूर्वक समापन हुआ। समापन अवसर पर विद्यार्थियों को योग प्रोटोकॉल के तहत विभिन्न योग गतिविधियों एवं आसनों का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय की एनसीसी, एनएसएस, रेड रिबन क्लब एवं यूथ रेडक्रॉस इकाइयों के संयुक्त तत्वावधान में किया गया जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. विजय यादव ने किया। उन्होंने विद्यार्थियों को योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि मानसिक शांति एवं आत्मविश्वास भी प्रदान करता है। उन्होंने विद्यार्थियों से आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेने का भी आह्वान किया। महाविद्यालय के योगा क्लब प्रभारी प्रो. डॉ. कैप्टन शमशेर सिंह ने विद्यार्थियों को विभिन्न योग आसनों एवं प्राणायाम का अभ्यास करवाते हुए योग प्रोटोकॉल के अनुसार प्रशिक्षण प्रदान किया।

मंडी अटेली। सिहमा में योगाभ्यास करते हुए। फोटो: हरिभूमि

सिहमा में योग दिवस को लेकर किया योगाभ्यास

मंडी अटेली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल सिहमा में एक विशेष योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में सभी ने बढ़-चढ़कर भाग लिया और योग के महत्व को समझते हुए विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास किया। कार्यक्रम का संचालन प्रशिक्षित योग सहायकों द्वारा किया गया जिनमें डॉ. नितिन, डॉ. तनुज एवं डॉ. शक्ति प्रमुख रूप से शामिल रहे। उन्होंने सभी प्रतिभागियों को योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम की विधियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। साथ ही यह भी बताया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक समग्र जीवनशैली है जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को बनाए रखने में मदद करती है। योग सत्र के दौरान सभी को ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन, वज्रासन और अनुलोम-विलोम, कपालभाति जैसे प्राणायाम करवाए गए। योग प्रशिक्षकों ने प्रत्येक आसन को सही तरीके से करने की विधि समझाई और नियमित अभ्यास के लाभों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन योग करने से शरीर स्वस्थ, मन शांत और जीवन सकारात्मक बनता है। इस मौके पर योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। वही डॉ. नितिन ने बताया कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में योग ही एक ऐसा माध्यम है, जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रख सकता है।

प्राकृतिक खेती अपनाएं, मिट्टी बचाएं व बढ़ाएं किसानों की आय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

मंडी अटेली। प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने को जागरूक करते हुए। फोटो: हरिभूमि

कृषि एवं किसान कल्याण विभाग द्वारा खंड अटेली के गांव मोहल्ड़ा में प्राकृतिक खेती को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एक जागरूकता कैंप का आयोजन किया गया। कैंप का संचालन एडीओ डॉ. वीर कुमार के मार्गदर्शन में किया गया, जिसमें लगभग 50 किसानों ने भाग लेकर विभिन्न योजनाओं की विस्तृत जानकारी प्राप्त की। कैंप के दौरान डॉ. वीर कुमार ने किसानों को प्राकृतिक खेती के लाभ, आधुनिक तकनीकों तथा इसके दीर्घकालिक प्रभावों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने किसानों से रासायनिक खेती छोड़कर प्राकृतिक खेती अपनाने का आह्वान किया जिससे भूमि की उर्वरता बनाए रखने के साथ-साथ उत्पादन की गुणवत्ता में भी सुधार हो सके।इस मौके पर डॉ. राहुल एचडीओ ने बागवानी विभाग की विभिन्न योजनाओं की जानकारी देते हुए किसानों को उनका लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में बागवानी विभाग से विक्रम माली, सरपंच प्रतिनिधि होशियार सिंह, सुनील कुमार, सतीश कुमार तथा मशरूम उत्पादक किसान रविंद्र कुमार सहित अन्य किसान उपस्थित रहे। वहीं खंड कृषि अधिकारी डॉ. रजनीश कुमार ने बताया कि जिला महेंद्रगढ़ में 20 जून तक 30 गांवों में इस प्रकार के जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने जानकारी दी कि खंड अटेली के अंतर्गत इसी माह गढ़ी रूठल में 16 जून, जाट गवाना में 17, सागरपुर में 18, नीरपुर में 19 एवं सुरानी में 20 को कैंप आयोजित किए जाएंगे।

सेका में ग्रामीणों व बच्चों ने किया योगाभ्यास

नारनौल। युवा शक्ति फाउंडेशन सेका की ओर से कन्या माध्यमिक विद्यालय परिसर में आयोजित तीन दिवसीय निःशुल्क योग शिविर एवं संस्कार जागरूकता अभियान का समापन 14 जून को किया जाएगा। समापन समारोह में डीएमएस आयुर्वेदिक हॉस्पिटल पटीकरा के डॉ. संजय यादव मुख्य अतिथि होंगे। कार्यक्रम में समाजसेवी मनोज सेकवाल भी विशेष रूप से उपस्थित रहेंगे। इस शिविर में योगाचार्य बजरंग आचार्य के मार्गदर्शन में ग्रामीणों, युवाओं, महिलाओं व बच्चों ने योग, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास किया। वहीं पवन कुमार ने संस्कार, सामाजिक जागरूकता, नैतिक मूल्यों व नशामुक्ति पर अपने विचार रखकर लोगों को जागरूक किया।

आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज पटीकरा में योग अभ्यास कार्यक्रम

जनप्रतिनिधियों ने योग अपनाकर स्वस्थ जीवन का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। योगाभ्यास कार्यक्रम में मौजूद विधायक ओमप्रकाश यादव, महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव। फोटो: हरिभूमि

हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार को बाबा खेतानाथ राजकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं अस्पताल पटीकरा के प्रांगण में योग अभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर पूर्व मंत्री एवं विधायक ओमप्रकाश यादव व महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव ने भी योगाभ्यास किया। सबसे पहले उन्होंने केंद्र सरकार के गौरवशाली 12 साल पूरा होने के उपलक्ष में मेडिकल कॉलेज के प्रांगण में पौधारोपण किया। इसके बाद भगवान धन्वंतरि के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में संबोधित करते हुए विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को अंतर राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता दिलाकर देश का गौरव बढ़ाया है। उन्होंने सभी नागरिकों से आह्वान किया कि वे अपने जीवन में योग को धारण करें। उन्होंने कहा कि अपने शरीर को स्वस्थ रखने का एकमात्र साधन योग साधना है। महेंद्रगढ़ के विधायक कंवर सिंह यादव ने कहा कि नरेंद्र मोदी विश्व में सबसे लोकप्रिय प्रधानमंत्री हैं। योग जैसी प्राचीन पद्धति को विश्व पटल पर लाने का कार्य प्रधानमंत्री ने किया है। उन्होंने कहा कि योग ऋषि बाबा रामदेव ने योग की ज्योति को घर घर जलाने का कार्य किया है। यह हमारे जिले के लिए गौरव की बात है कि वे हमारे जिले से हैं। उन्होंने संस्थान में चलाई जा रही पंचकर्म जैसी पद्धतियों की सराहना की।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार, अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार पावरिया, एसडीएम अनिरुद्ध यादव, बीजेपी जिला अध्यक्ष डॉ. यतेंद्र राव, नगर परिषद चेयरपर्सन कमलेश सैनी, सीएमओ डॉ. अशोक कुमार, बाबा खेतानाथ राजकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं अस्पताल के चिकित्सा अधीक्षक डॉ. श्रीनिवास गुज्जरवार, जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. शशिबाला, आरएफओ रजनीश कुमार, डॉ. सतीश कुमार के अलावा अन्य गणमान्य नागरिक भी उपस्थित थे।

जज्बे को नमन

विश्व रक्तदान दिवस विशेषः भ्रांतियों को दरकिनार कर अनजान लोगों से खून का रिश्ता निभा रहे क्षेत्र के युवा

एक सूचना पर दौड़ पड़ते हैं कदम, रक्तवीर सींच रहे मानवता की जड़ें

- टिंकू प्रधान अब तक 21 बार और बिरेंद्र यादव 17 बार कर चुके हैं रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

रक्त की कमी के कारण हर साल कई जिंदगियां समय से पहले काल का ग्रास बन जाती है। आज भी समाज में रक्तदान को लेकर शरीर में कमजोरी आने जैसी कई भ्रांतियां फैली हुई है, लेकिन इन तमाम भ्रांतियों को एक तरफ रख क्षेत्र के कुछ युवा समाज और मानवता के लिए एक नई नजीर पेश कर रहे है। ये रक्तवीर किसी अनजान व्यक्ति की जान बचाने के लिए महज एक सूचना पर अस्पताल पहुंच जाते है और निःस्वार्थ भाव से खून का दान कर एक ऐसा रिश्ता कायम करते है, जो मजहब और सीमाओं से परे है। आज विश्व रक्तदान दिवस पर ऐसे ही देवदूतों और संस्थाओं के जज्बे को इलाका सलाम कर रहा है।

क्षेत्र में रक्तदान को एक जन आंदोलन बनाने का श्रेय युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा को जाता है। युवा साथी ग्रुप हरियाणा की कमान जहां

टिंकू प्रधान।

टिंकू प्रधान संभाल रहे है, वहीं उड़ान जनसेवा ट्रस्ट के माध्यम से बिरेंद्र यादव लगातार युवाओं को प्रेरित कर

बिरेंद्र यादव।

रहे है। इन दोनों संस्थाओं की जुगलबंदी ने नारनौल में रक्त की कमी को दूर करने में ऐतिहासिक भूमिका निभाई है। वर्ष 2019 से शुरू हुआ यह सफर आज एक विशाल वटवृक्ष बन चुका है। दोनों संस्थाओं ने मिलकर अब तक 85 स्वैच्छिक रक्तदान शिविरों का सफल आयोजन किया है, जिसके माध्यम से 5101 यूनिट से अधिक रक्त सरकारी ब्लड बैंक को समर्पित किया गया। संस्थाओं का काम सिर्फ शिविरों तक सीमित नहीं है। आपातकालीन स्थितियों में जब परिजनों को कहीं रक्त नहीं मिलता तब ये युवा संकटमोचक बनते है। इन्होंने देश के कोने कोने में आपातकालीन मरीजों के लिए 3500 से अधिक यूनिट रक्त की व्यवस्था मौके पर करवाई है। दूसरों को प्रेरित करने से पहले इन युवाओं ने खुद को उदाहरण के रूप में पेश किया है। टिंकू प्रधान अब तक स्वयं 21 बार व बिरेंद्र यादव 17 बार रक्तदान कर चुके है। युवाओं को जोड़ने के साथ साथ इस कारवां ने एक और रूढ़िवादी सोच को तोड़ा। इन दोनों संस्थाओं ने वर्ष 2023 में महिला महाविद्यालय में हरियाणा का पहला विशेष महिला रक्तदान शिविर आयोजित कर इतिहास रचा था।

स्वास्थ्य गाइडः कौन कर सकता है रक्तदान

चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों के अनुसार रक्तदान पूरी तरह सुरक्षित है और इससे शरीर में कोई कमजोरी नहीं आती। यदि आप भी इस महायज्ञ का हिस्सा बनना चाहते है, तो रक्तदाता की उम्र 18 से 65 वर्ष के बीच होनी चाहिए, शरीर का वजन कम से कम 50 किलोग्राम होना अनिवार्य है।

स्वास्थ्य स्थितिः बीमारी व नशे से दूर हो

रक्तदाता किसी भी गंभीर संक्रमण, हालिया बुखार या एलर्जी से पूरी तरह मुक्त होना चाहिए। दो बार रक्तदान करने के बीच कम से कम तीन महीने का अंतर होना जरूरी है। रक्तदाता को शराब, धूम्रपान या अन्य किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहना चाहिए, ताकि रक्त की गुणवत्ता बनी रहे।

आईएमएलएच परियोजना के लिए अधिग्रहित भूमि का पुनर्मूल्यांकन करने की मांग

गांव बसीरपुर के किसानों ने उठाई न्यायपूर्ण मुआवजे की मांग, एसडीएम को सौंपा ज्ञापन

अजय यादव खातौली जाट के नेतृत्व में लघु सचिवालय पहुंचे किसान

- एलएआरआर एक्ट-2013 के तहत लाभ दिलाने की उठाई आवाज
- कहा- समान अधिकार के लिए है उनकी लड़ाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। लघु सचिवालय पहुंचे गांव बसीरपुर के लॉजिस्टिक हब से जुड़े किसान। फोटो : हरिभूमि

गांव बसीरपुर के किसानों ने अपनी भूमि के बदले उचित मुआवजा, पुनर्वास और पुनर्मूल्यांकन की मांग को लेकर शुक्रवार को लघु सचिवालय पहुंचकर एसडीएम अनिरुद्ध यादव को ज्ञापन सौंपा। किसानों का प्रतिनिधिमंडल अजय खातौली जाट के नेतृत्व में पहुंचा और राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री तथा अन्य उच्च अधिकारियों के नाम संबोधित ज्ञापन सौंपकर न्याय की गुहार लगाई।

ज्ञापन में किसानों ने बताया कि वर्ष 2017-18 के दौरान इंटीग्रेटेड मल्टी मॉडल लॉजिस्टिक हब निजामपुर (आईएमएलएच) परियोजना के लिए लगभग 915 एकड़ भूमि प्राप्त की गई थी, जिसमें गांव बसीरपुर की करीब 525.08 एकड़ भूमि भी शामिल थी। किसानों का आरोप है कि परियोजना के लिए भूमि प्राप्ति की प्रक्रिया के दौरान उन्हें भूमि अधिग्रहण, पुनर्वास एवं पुनर्स्थापन में उचित प्रतिकर और पारदर्शिता का अधिकार अधिनियम-2013 (एलएआरआर एक्ट) के तहत मिलने वाले लाभ नहीं दिए गए।

किसानों के अनुसार परियोजना के तहत करीब 325 एकड़ भूमि बिक्री विलेख (सेल डीड) के माध्यम से, 181.63 एकड़ भूमि हरियाणा कंसोलिडेशन ऑफ प्रोजेक्ट लैंड (स्पेशल प्रोविजन) एक्ट-2017 के तहत समेकन प्रक्रिया से तथा शेष भूमि अन्य माध्यमों से प्राप्त की गई। किसानों का कहना है कि भूमि सार्वजनिक उद्देश्य के लिए ली गई थी, इसलिए सभी प्रभावित किसानों को एलएआरआर एक्ट-2013 के तहत प्रतिकर, सोलैटियम, पुनर्वास और पुनर्स्थापन के लाभ मिलने चाहिए थे।

ये रहे मौजूद

ज्ञापन सौंपने वालों में प्रमुख रूप से अजय खातौली जाट, सुरेश कुमार, कृष्ण प्रधान महावीर साहब, प्रधान शेरसिंह यादव, राकेश कुमार, अशोक, सुभाष चंद्र, सुरेंद्र सिंह, सुनील कुमार, पवन सिंह, दयाल, विजयपाल, सुशील यादव एवं अन्य प्रभावित किसान शामिल रहे।

उच्च स्तरीय न्यायिक जांच की मांग

ज्ञापन में मांग की गई है कि गांव बसीरपुर की भूमि से संबंधित संपूर्ण प्रक्रिया की उच्च स्तरीय न्यायिक अथवा स्वतंत्र जांच कराई जाए। साथ ही यह भी जांच हो कि कहीं किसानों को एलएआरआर एक्ट-2013 के तहत मिलने वाले लाभों से वंचित तो नहीं किया गया। यदि किसी अधिकारी या अन्य संबंधित व्यक्ति की लापरवाही सामने आती है तो उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाए। किसानों ने प्रभावित भूमि का एलएआरआर एक्ट-2013 के प्रावधानों के अनुसार पुनर्मूल्यांकन करने, भूमिहीन हुए परिवारों के लिए पुनर्वास, रोजगार एवं सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित करने तथा पात्र किसानों को सभी वैधानिक लाभ देने की भी मांग उठाई। इस दौरान किसानों ने कहा कि उन्हें संविधान और कानून के तहत न्याय मिलने की उम्मीद है तथा प्रशासन उनकी पीड़ा को गंभीरता से लेते हुए उचित कार्रवाई करेगा।

किसानों के साथ धोखा करने का आरोप

ज्ञापन में अजय यादव एवं अन्य किसानों ने आरोप लगाते हुए सवाल उठाया कि जब भूमि प्राप्ति वर्ष 2017-18 में हुई, तब एलएआरआर एक्ट-2013 के मानकों के अनुरूप प्रतिकर का आंकलन क्यों नहीं किया गया, जबकि उस समय के वहां के तत्कालीन विधायक इसमें बिचौलिये की भूमिका में थे, लेकिन इन लाभों को किसानों से छुपाया गया और उनसे धोखा किया। किसानों ने यह भी पूछा कि यदि परियोजना सार्वजनिक उद्देश्य के लिए थी तो सोशल इम्पैक्ट असेसमेंट (एसआईए) क्यों नहीं कराया गया। जिन किसानों की पूरी कृषि भूमि चली गई, उनके पुनर्वास, रोजगार और सामाजिक सुरक्षा की क्या व्यवस्था की गई, इसका भी जवाब मांगा गया है। किसानों ने कहा कि उनकी लड़ाई विकास के खिलाफ नहीं, बल्कि न्याय और समान अधिकारों के लिए है। उनका कहना है कि विकास परियोजनाओं का लाभ प्रदेश और देश को मिलना चाहिए, लेकिन इसकी कीमत किसानों के अधिकारों और आजीविका के नुकसान के रूप में नहीं चुकाई जानी चाहिए।

नारनौल। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथि। फोटो : हरिभूमि

भारतीय विद्यार्थी उच्च शिक्षा के लिए विदेश का रुख कर रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

सिंघानिया विश्वविद्यालय परिसर में शिक्षा के अंतरराष्ट्रीयकरण अवसर, चुनौतियां एवं वैश्विक परिदृश्य में भारत की रणनीतिक भूमिका विषय पर एक विशेष व्याख्यान एवं संवाद सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन, पौधारोपण, अतिथियों के पारंपरिक तिलक एवं सिंघानिया विश्वविद्यालय के कुलगीत के साथ हुआ। इसके उपरांत विश्वविद्यालय के वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा अतिथियों का स्वागत किया गया। सिंघानिया विश्वविद्यालय के प्रेसीडेंट डॉ. मनोज कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय में समय-समय पर ऐसे सेमिनार एवं विशेषज्ञ व्याख्यान आयोजित किए जाते हैं, ताकि यहां के विद्यार्थी नवीनतम वैश्विक परिवर्तनों एवं अवसरों से अवगत रह सकें। उन्होंने बताया कि विश्वविद्यालय विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चर विकसित कर रहा है तथा विभिन्न स्किल-बेस्ड कार्यक्रमों का संचालन भी किया जा रहा है। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता अंतरराष्ट्रीय कॉर्पोरेट विशेषज्ञ एवं निदेशक वरिन्द्र सेवक ने प्रस्तुतीकरण के माध्यम से अपने जीवन एवं व्यावसायिक अनुभवों को साझा किया।

विशिष्ट वक्ता इंटरनेशनल बिजनेस, न्यूकैसल यूनिवर्सिटी बिजनेस स्कूल, यूनाइटेड किंगडम के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. मयंक सेवक ने शिक्षा के अंतरराष्ट्रीयकरण के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि वर्तमान समय में बड़ी संख्या में भारतीय विद्यार्थी उच्च शिक्षा के लिए विदेशों का रुख कर रहे हैं तथा विश्व के विभिन्न देशों में भारतीय प्रतिभाओं की मांग बढ़ रही है। उन्होंने विद्यार्थियों को विदेश में अध्ययन से जुड़ी संभावनाओं एवं चुनौतियों, बढ़ती शैक्षणिक लागत, वीजा नियमों तथा वैश्विक रोजगार अवसरों के बारे में विस्तृत जानकारी दी।

न्यूज डायरी

नीट परीक्षाः मुख्य सचिव ने डीसी संग की वीसी

नारनौल। आगामी 21 जून को आयोजित होने वाली राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा नीट के सफल और निष्पक्ष संचालन को लेकर शनिवार को हरियाणा के मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए राज्य के सभी उपायुक्तों और वरिष्ठ अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक की। इसके बाद महेंद्रगढ़ की उपायुक्त अनुपमा अंजली ने स्थानीय प्रशासनिक अमले को परीक्षा की तैयारियों में जुटने के निर्देश दिए। उपायुक्त ने कहा है कि परीक्षा के दौरान शुचिता, शुद्धता और पारदर्शिता से कोई समझौता नहीं किया जाएगा और सभी अधिकारी अभी से ही अपनी तैयारियों को अंतिम रूप देना शुरू कर दें। उन्होंने कहा कि इस जिला में इस परीक्षा को लेकर सभी चाक चौबंद इंतजाम किए जाएंगे। बताया कि परीक्षा केंद्रों पर प्रवेश सुबह 11 बजे से शुरू होकर दोपहर 1:30 बजे तक ही चलेगा। इसके बाद किसी भी परिस्थिति में प्रवेश की अनुमति नहीं दी जाएगी।

थाना अध्यक्ष व इंचार्ज ने संभाला कार्यभार

कनीना। पुलिस प्रशासन में बड़ा फेरबदल होने के बाद कनीना सदर व सिटी थाना में नए थाना प्रभारियों ने अपनी कमान संभाल ली है। नारनौल से स्थानांतरित होकर आए उप निरीक्षक रविंद्र सिंह ने सदर थाना के नए थाना अध्यक्ष के रूप में अपना कार्यभार ग्रहण कर लिया है। वहीं दूसरी ओर पीपी माधोगढ़ से बदली होकर आए तपेंद्र सिंह ने सिटी थाना इंचार्ज के रूप में पदभार संभाला है। दोनों अधिकारियों की नियुक्ति के बाद क्षेत्र में कानून व्यवस्था को और मजबूत करने की कवायद शुरू हो गई है। सदर थाना इंचार्ज रविंद्र सिंह ने कार्यभार संभालने के बाद कहा कि क्षेत्र में कानून व्यवस्था को बनाए रखने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी जाएगी।

फव्वारा सेट के नोजल चोरी, मुकदमा दर्ज

कनीना। गांव रामबास में खेतों से फव्वारा सेट के नोजल चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने पीड़ित किसान की शिकायत पर अज्ञात चोरों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। चोरी हुई संपत्ति की कीमत करीब 15000 रुपये आंकी गई है। पुलिस को दी गई शिकायत में रामबास गांव के निवासी सुनील कुमार ने बताया कि रात्रि अज्ञात चोरों ने रामबास से इसराना रोड पर स्थित उनके खेत में घुसकर फव्वारा सेट से 12 नोजल चोरी कर लिए। किसान को इस घटना का पता 12 जून की सुबह तब चला जब वे अपने खेत पर घूमने गए। उन्होंने बताया कि चोरों ने गांव के अन्य किसानों के खेतों को भी निशाना बनाया। जिनमें ईश्वर के खेत से 14 नोजल, अशोक के खेत से आठ नोजल, राजपाल के खेत से 20 नोजल, पवन के खेत से 11 नोजल, सतबीर के खेत से 10 नोजल चोरी कर लिए गए।

जानलेवा हमला करने का मुख्य आरोपित सिंघाना से गिरफ्तार

नारनौल। सीआईए पुलिस ने जानलेवा हमला करने के मामले में दो मुख्य आरोपित पंकज निवासी गहली, हाल आबाद गली नंबर तीन केशव नगर नारनौल व निशांत निवासी गहली को सिंघाना क्षेत्र से दबोच लिया। आरोपितों को

न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। ये दोनों आरोपित जानलेवा हमले की गंभीर वारदात को अंजाम देने के बाद से ही लगातार फरार चल रहे थे।

घटना के संबंध में मिली जानकारी के अनुसार मोहनपुर निवासी विक्रम ने शिकायत देते हुए बताया कि वह भारतीय सेना में कार्यरत है और छुट्टी पर अपने गांव आया हुआ था।

स्वास्थ्य विभाग व मेदांता के बीच एमओयू पर हस्ताक्षर ऐतिहासिकः मनोज सेकवाल

नारनौल। जिले के अटेली क्षेत्र के लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के लिहाज से एक बड़ी और राहत भरी खबर है। जिला अहीरवाल के पिछड़े इलाकों में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने के लिए प्रदेश सरकार ने एक ऐतिहासिक पहल की है। सूबे की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव की मौजूदगी में चंडीगढ़ में स्वास्थ्य विभाग व मेदांता फाउंडेशन पुअर एंड नीडी पेशेंट्स वेलफेयर ट्रस्ट के बीच एक महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए। इस समझौते के तहत अटेली स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र का कायाकल्प किया जाएगा और इसे 50 बिस्तरों वाले आधुनिक उप-मंडल अस्पताल के रूप में अपग्रेड किया जाएगा। इस पर मनोज सेकवाल ने स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का आभार जताते हुए कहा कि इस बड़े फैसले के बाद जिले के राजनीतिक और सामाजिक हलकों में भारी उत्साह है। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के बेहद करीबी व वरिष्ठ कार्यकर्ता मनोज सेकवाल ने इस सौगात के लिए प्रदेश सरकार और विशेष रूप से स्वास्थ्य मंत्री का आभार व्यक्त किया है। मनोज सेकवाल ने कहा कि स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव अहीरवाल के विकास के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। अटेली सीएचसी को मेदांता जैसी विश्वस्तरीय संस्था के सहयोग से अपग्रेड करना इस बात का सबूत है कि सरकार दूर-दराज के गांवों तक बेहतरीन स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाना चाहती है। अब हमारी माताओं, बहनों और बच्चों को इलाज के लिए बड़े शहरों में नहीं भटकना पड़ेगा, बल्कि उनके घर के पास ही विशेषज्ञ डॉक्टर और आधुनिक मशीनें उपलब्ध होंगी। सेकवाल ने उम्मीद जताई कि इस ऐतिहासिक कदम से क्षेत्र में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी आएगी और स्वास्थ्य के मानकों में बड़ा सुधार देखने को मिलेगा।

- सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र को 50 बिस्तरों वाले आधुनिक उप-मंडल अस्पताल के रूप में अपग्रेड किया जाएगा

विजय अस्पताल में 250 बेड की नई ओपीडी विंग का हुआ उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

क्षेत्र के प्रमुख स्वास्थ्य संस्थान विजय अस्पताल में शनिवार को नई ओपीडी विंग का उद्घाटन विधायक ओमप्रकाश यादव ने किया। कार्यक्रम का आयोजन अस्पताल की संस्थापक सदस्य स्वर्गीय कृष्णा देवी की पुण्यतिथि के अवसर पर किया गया। इस अवसर पर रक्तदान शिविर भी लगाया गया। जिसमें 157 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। विधायक ओमप्रकाश यादव ने नई ओपीडी विंग का उद्घाटन करते हुए कहा कि आधुनिक स्वास्थ्य सुविधाओं का विस्तार क्षेत्र के लोगों के लिए बड़ी उपलब्धि है। उन्होंने विजय अस्पताल की ओर से स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि अस्पताल लगातार नई सुविधाएं जोड़कर मरीजों को बेहतर उपचार उपलब्ध करा रहा है।

अस्पताल निदेशक डॉ. विनीत यादव ने बताया कि नई ओपीडी विंग शुरू होने के बाद मरीजों को परामर्श, जांच और उपचार संबंधी सुविधाएं अधिक व्यवस्थित एवं सुगमता से उपलब्ध होंगी। इसके साथ ही विजय अस्पताल अब 250 बेड क्षमता वाला क्षेत्र का पहला अस्पताल बन गया है। जिससे जिले और आसपास के क्षेत्रों के मरीजों को बड़े शहरों पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा। डॉ. विनीत यादव ने बताया कि अस्पताल में सितंबर माह से अत्याधुनिक कैंसर विंग भी शुरू की जाएगी। यह जिले की पहली समर्पित कैंसर यूनिट होगी, जहां कैंसर रोगियों को कीमोथेरेपी और रेडिएशन जैसी महत्वपूर्ण सुविधाएं एक ही स्थान पर उपलब्ध होंगी। उन्होंने बताया कि कैंसर विंग में अनुभवी ऑन्कोलॉजी विशेषज्ञों की सेवाएं भी उपलब्ध रहेंगी, जिससे मरीजों को उपचार के लिए दूरदराज के शहरों में जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के उपचार के लिए जिले में इस प्रकार की सुविधा शुरू होना एक ऐतिहासिक कदम है।

नारनौल। आधुनिक ओपीडी विंग का उद्घाटन करते विधायक ओमप्रकाश यादव।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर अस्पताल की वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. ज्योति यादव, डॉ. डीपी यादव, डॉ. विक्रम राणा, डॉ. बीके गुप्ता, डॉ. जितेश लांबा, बलजीत यादव, रतन सैनी आदि उपस्थित रहे।

बैठक मांगे पूरी नहीं होने से नाराजगी, नकारात्मक रवैया अपनाने का लगाया आरोप

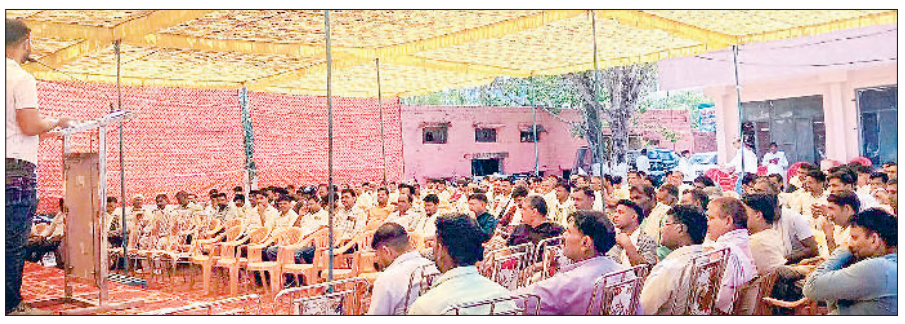
प्रशासनिक अधिकारियों के रवैये पर भड़के बिजली कर्मचारी

- आंदोलन की चेतावनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

विद्युत कर्मचारी संघ भारतीय मजदूर संघ से संबंधित इकाई की बैठक आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता जिलाध्यक्ष राजवीर शेखावत ने की तथा मंच संचालन जिला सचिव चिंतामणि गुप्ता ने किया। बैठक में भारतीय मजदूर संघ के जिलाध्यक्ष एवं सर्विस एक्ट कर्मचारी संघ के प्रदेश सह संयोजक आशीष गोरा व अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य कर्मवीर जाखड़ मुख्य रूप से उपस्थित रहे। बैठक में 15 जून तक ऑफर लेटर जारी न होने, एचपीजीसीएल के साथ हुए समझौते को लागू न किए जाने, निगम रोल कर्मचारियों के वेतन में वृद्धि न होने, रिस्क अलाउंस, मेडिकल अलाउंस व डेथ क्लेम राशि में बढ़ोतरी न किए जाने को लेकर गहरा रोष व्यक्त किया गया।

भारतीय मजदूर संघ के जिलाध्यक्ष आशीष गोरा ने कहा कि गुरुग्राम में आयोजित श्रमिक सम्मान समारोह में मुख्यमंत्री ने प्रदेश के अनुबंधित कर्मचारियों को आश्वस्त किया था कि 15 जून तक सभी पात्र कर्मचारियों को नियुक्ति पत्र जारी कर दिए जाएंगे, लेकिन प्रशासनिक अधिकारियों की सुस्ती और नकारात्मक रवैये को देखकर यह संभव होता नहीं दिख रहा है। प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य कर्मवीर जाखड़ ने कहा कि एक ओर सरकार श्रमिक सम्मान की बात करती है,



नारनौल। बैठक में कर्मचारियों को संबोधित करते वक्ता। फोटो : हरिभूमि

वहीं दूसरी ओर लिखित समझौते को लागू करने में प्रशासनिक अधिकारी अनावश्यक देरी कर रहे हैं। जिला कार्यकारिणी अध्यक्ष उमेश जांगिड़ ने कहा कि विभाग रोल पर कार्यरत कर्मचारियों के वेतन में पिछले पांच वर्षों से कोई वृद्धि नहीं हुई है। अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष राजवीर शेखावत ने ड्यूटी के दौरान लगातार हो रहे हादसों व बिजली कर्मचारियों की मौतों पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि कर्मचारी अपनी जान जोखिम में डालकर विभागीय व्यवस्था को सुचारू बनाए रखते हैं, लेकिन सरकार व निगम उनकी सुरक्षा एवं भविष्य को लेकर गंभीर दिखाई नहीं देते। जिला सचिव चिंतामणि गुप्ता ने मांग की कि लगातार हो रहे हादसों को देखते हुए कर्मचारियों का रिस्क अलाउंस, मेडिकल अलाउंस व डेथ क्लेम की राशि को तत्काल प्रभाव से सम्मानजनक रूप से बढ़ाया जाए। अनुबंधित विद्युत कर्मचारी संघ हरियाणा ने सरकार व उच्चाधिकारियों को स्पष्ट चेतावनी देते हुए कहा कि यदि 15 जून तक मुख्यमंत्री के वादे के अनुरूप ऑफर लेटर जारी नहीं किए गए, तो संघ प्रदेशव्यापी आंदोलन का बिगुल फूंकने के लिए मजबूर होगा।

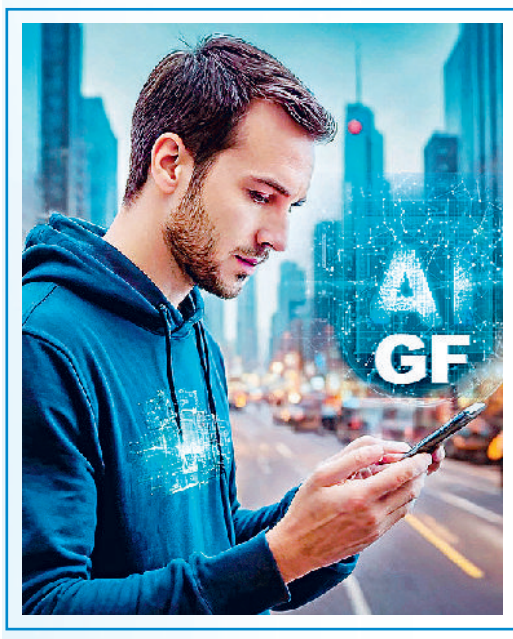
ये रहे मौजूद

बैठक में कार्यकारी अध्यक्ष उमेश जांगिड़, जिला उपाध्यक्ष सोनू यादव, मुकेश भट्टी, सह सचिव अनूप, जिला सलाहकार सूरज, जिला प्रेस सचिव अशोक सैनी, सह कोषाध्यक्ष मोहन, जिला कार्यकारिणी सदस्य सोनम कुमारी, फूलसिंह अटेली, अजीत यादव, बलवीर यादव, नारनौल यूनिट प्रधान रामअवतार यादव, महेंद्रगढ़ यूनिट प्रधान सरजीत खटाना आदि मौजूद थे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295738500, 9253681005

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 14 जून 2026

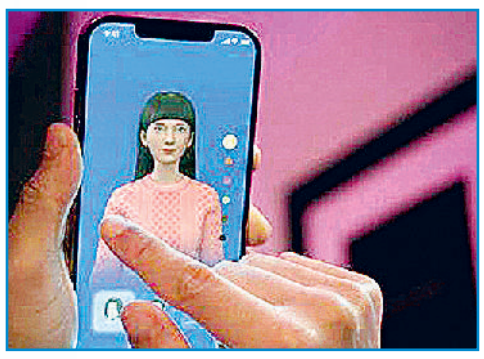
रिलेशनशिप का नया ट्रेंड
डिजिटल ब्वॉयफ्रेंड-गर्लफ्रेंड



हाल के वर्षों में एआई ने अनेक प्रोफेशंस में जबर्दस्त बदलाव कर दिया है। अब प्रोफेशंस से भी आगे बढ़कर रिलेशनशिप में भी इसका दखल बढ़ने लगा है। इसका प्रमाण है, रियल के बजाय डिजिटल पार्टनर बनाने का बढ़ता ट्रेंड। यह ट्रेंड क्या है, यह क्यों बढ़ रहा है और आने वाले समय में इसके किस तरह के असर हम सभी को देखने को मिल सकते हैं, इसका डिटेल्ड एनालिसिस।

{ कवर स्टोरी / लोकमित्र गौतम }

भले ही आज यह बात आपको थोड़ा असहज कर सकती है, लेकिन यह सच है कि रिलेशनशिप का नया ट्रेंड तेजी से सामने आ रहा है, वो है डिजिटल गर्लफ्रेंड-ब्वॉयफ्रेंड। डिजिटल गर्लफ्रेंड और डिजिटल ब्वॉयफ्रेंड (जीएफ/बीएफ) कोई साधारण ट्रेंड नहीं है, बल्कि इंसानी रिश्तों के ढांचे में अभूतपूर्व बदलाव की शुरुआत है।



रियल पार्टनर जैसी फीलिंग

आज एआई आधारित एप्स और विभिन्न प्लेटफॉर्म जैसे रिपेलिका और करेक्टर एआई मौजूद हैं, जो यूजर के साथ उसी तरह रोमांटिक, भावनात्मक या निजी बातचीत करते हैं, जैसे ब्वॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड आपस में करते हैं। ये आपकी पसंद ही नहीं भावनाओं को भी समझते हैं, आपकी बातों पर प्रतिक्रिया देते हैं और पर्सनल पार्टनर जैसा अनुभव देते हैं।

करोड़ों लोग हैं एक्टिव

डिजिटल गर्लफ्रेंड और डिजिटल ब्वॉयफ्रेंड कोई रेयर या एक्सेप्शनल फिनोमिना नहीं है। सच्चाई तो यह है कि अगर एआई कंपेनियनशिप एप्स के आंकड़ों को मानें तो इस समय दुनिया में 5 से 6 करोड़ जीएफ/बीएफ सक्रिय रूप में मौजूद हैं। पूरी दुनिया में 10 करोड़ से ज्यादा लोग ऐसे हैं, जो इनके साथ किसी न किसी रूप से चैटबॉट्स के जरिए जुड़ते हैं। इनमें सिर्फ रिपेलिका के ही 3-4 करोड़ यूजर हैं, जबकि करेक्टर एआई के 2 करोड़ सिर्फ मंथली एक्टिव यूजर हैं। सबसे चौंकाने वाली बात यह है कि दुनिया के 21 फीसदी वयस्क एआई कंपेनियनशिप का इस्तेमाल कर चुके हैं और 72 फीसदी किशोर कम से कम एक बार ऐसे एआई से बातचीत की है। मतलब यह कि अब यह कुछ थोड़े से लोगों का शौक या प्रयोग भर नहीं है बल्कि यह बड़ी जनसंख्या का न्यू नॉर्मल व्यवहार है।

अपने देश में भी बढ़ रहा ट्रेंड

भारत भी इस मामले में पीछे नहीं है। हालांकि भारत के अलग से सटीक आधिकारिक आंकड़े उपलब्ध नहीं हैं, लेकिन इसका बढ़ता ट्रेंड साफ तौर पर देखा जा सकता है। और ऐसा हो भी क्यों न, आखिर भारत दुनिया का सबसे बड़ा इंटरनेट यूजर देश है। भारत में एक अरब से ज्यादा मोबाइल फोन इस्तेमाल में हैं और इनमें 80 करोड़ से ज्यादा में इंटरनेट का इस्तेमाल होता है। अगर एआई एप्स डाउनलोड ग्रोथ 2023-24 को देखें, तो भारत में इसकी रफ्तार 1400 फीसदी रही है यानी, हाल के सालों में भारत में एआई एप्स को डाउनलोड करने की रफ्तार 14 गुना तक बढ़ी है। क्योंकि भारत में मोबाइल फोन के सबसे बड़े उपभोक्ता 18 से 30 साल के युवा हैं। इसलिए भी भारत में एआई कंपेनियनशिप की मांग अविश्वसनीय रफ्तार से बढ़ रही है। क्योंकि इंटरनेट इस्तेमाल करने वाला यही वर्ग (18-30) सबसे बड़ा इंटरनेट यूजर वर्ग है। इसके बावजूद भी यह कहा जा सकता है कि भारत में यह सिलसिला अभी शुरुआती चलन में है, भले इसकी रफ्तार बहुत तेज हो।

इस ट्रेंड के बढ़ने की वजहें

सवाल है, आखिर इंसानों को डिजिटल जीएफ और बीएफ तक जाने की जरूरत ही क्यों पड़ी? यानी हम आखिर यहां पहुंचे क्यों और कैसे? इसका सबसे बड़ा कारण है लोगों में बढ़ता अकेलापन। शहरी जीवन, काम का दबाव, टूटते सामाजिक नेटवर्क और भावनात्मक सहारा ढूंढ़ते युवा। वास्तव में यही वजहें हैं, जिनके चलते पिछले कुछ सालों में ही डिजिटल जीएफ/बीएफ की रफ्तार तेजी से बढ़ी है। असली रिश्तों में लगातार बढ़ती असहमति, समझौते और जिम्मेदारियां एआई रिश्तों की तरफ हमें मोड़ रही हैं, क्योंकि वहां इस तरह की दुश्वारियां या तो नहीं हैं या इतनी नहीं है कि परेशान करके रख दें। क्योंकि एआई रिश्ते 'कंट्रोल्ड' होते हैं और उनको संभालना आसान होता है। दूसरी महत्वपूर्ण बात यह भी है कि एआई अब इस कदर एडवांस हो चुका है कि वह लोगों को 'सोचने और समझने' का भी भ्रम पैदा कर रहा है।

रियल रिलेशन होंगे वीक

इस उभरते नए डिजिटल रिलेशन को लेकर गंभीर सवाल यह है कि अगर इस सिलसिले को जल्द रोका न गया, तो क्या होगा? भले ही अभी यह ट्रेंड रोमांचित कर रहा है, लेकिन सच है कि इससे हमारे जैविक रिश्ते आने वाले दिनों में बेहद कमजोर हो सकते हैं। अगर संबंध विशेषज्ञों की मानें तो यह सिलसिला इसी तरह बेकाबू आगे बढ़ता रहा तो असली रिश्ते में दूरियां बढ़ने लगेंगी। हममें से ज्यादातर लोगों के रिश्तों के नाम एआई पार्टनर होंगे, क्योंकि एआई पार्टनर झगड़ा नहीं करते और हमेशा आपकी हां में हां मिलाते हैं। इससे असली रिश्ते जटिल लगने लगते हैं और एआई रिश्ते आकर्षक हो जाते हैं। जो लोग हर दिन एआई के साथ एक से दो घंटे के लिए संपर्क में रहते हैं, उन्हें एआई से लगाव हो जाता है। वे उसे अपने पार्टनर के रूप में स्वीकार करने लगते हैं। यह वैसा ही है, जैसे सोशल मीडिया एडिक्शन। पर, यह उससे भी एक कदम आगे का एडिक्शन है, क्योंकि इससे हमारे न सिर्फ भावनात्मक रिश्ते पर चोट लग रही है बल्कि इसके कारण हमारे समाज का सदियों से मौजूद पारंपरिक ढांचा दरकने लगा है।

मेंटल हेल्थ पर बुरा असर

डिजिटल रिलेशन का असर सिर्फ भावनात्मक रिश्तों तक ही सीमित नहीं रहता है बल्कि बढ़ते जीएफ/बीएफ ट्रेंड के कारण हमारे युवाओं के मेंटल हेल्थ पर भी गंभीर असर पड़ता है, क्योंकि शुरुआत में ये डिजिटल ब्वॉयफ्रेंड या गर्लफ्रेंड भले राहत देते हों, लेकिन जब आप लगातार इनके टच में रहते हैं या इनका इस्तेमाल करते हैं, तो ये न केवल आपको अकेलेपन के दलदल में खींच ले जाते हैं बल्कि आपको कई तरह की हताशाओं और निराशाओं से भी भर देते हैं। अकसर एआई कंपेनियनशिप के साथ जो लोग खुश होते हैं, उन्हें नजदीक के इंसानों से रिश्ते बनाने में बड़ी मुश्किल लगती है और अगर किसी तरह से इनके रिश्ते बन भी गए, तो उन्हें यह रिश्ते बहुत पसंद नहीं आते। *

बढ़ सकती हैं कई तरह की समस्याएं

डिजिटल जीएफ/बीएफ का बढ़ता ट्रेंड सचमुच में डरावना है। इससे आने वाले समय में कई समस्याएं सामने आ सकती हैं। इसके बढ़ने से शादी और परिवार की संस्था कमजोर होगी। कस्टम पार्टनर की आदत यानी हम जैसा साथी चाहते हैं या दूसरे शब्दों में अपनी कल्पना के साथी की तलाश में रहने लगेंगे। अगर यह चलन इसी तरह तेजी से बढ़ता रहा, तो देश और दुनिया में अकेले रहने वाले लोगों की संख्या बहुत ज्यादा हो जाएगी। कई विशेषज्ञों के मुताबिक तो अगले दो-तीन दशकों में अकेले रहने वाले लोग, साथ में रहने वाले लोगों से भी ज्यादा हो सकते हैं। इससे सामाजिक दूरी भी बढ़ेगी। यह ट्रेंड मानव समाज के सामने एक गंभीर चुनौती बन सकता है।

इंसानी सभ्यता की शुरुआत से ही हमेशा जवान, खूबसूरत दिखने की चाहत रही है। इसे पाने के लिए नेचुरल तरीकों से लेकर, साइंस, दवाएं और अब एआई तक का यूज किया जा रहा है। उम्मीद है कि जल्द ही खूबसूरती का कोई पर्मानेंट सॉल्यूशन हमें मिल जाएगा।

पर्मानेंट खूबसूरती की चाहत
जल्द मिल सकता है सॉल्यूशन

{ टेक्नोसाइंस / प्रतिमा अरोड़ा }

इंसानी खूबसूरती का क्या कोई स्थायी और सार्वभौमिक फार्मूला हो सकता है? 19वीं शताब्दी से ही विज्ञान इस सवाल का जवाब ढूंढ़ रहा है। आधुनिक विज्ञान, जैव प्रौद्योगिकी, जेनेटिक्स और कॉस्मेटिक मेडिसिन का अब लगभग यह केंद्रीय विषय बन चुका है कि दुनिया भर के इंसानों के लिए एक सार्वभौमिक खूबसूरती का पैमाना क्या हो और इसे पूरी दुनिया के स्तर पर संभव कैसे बनाया जाए? यह सोच और यह खोज इसलिए भी जरूरी है, क्योंकि इंसान सदियों से सुंदर होने के उपाय खोजता रहा है। कभी प्राकृतिक नुस्खों से, कभी शल्य चिकित्सा से, कभी जीन एडिटिंग से, तो अब एआई आधारित तकनीकों से भी।

खूबसूरती की खोज की शुरुआत

19वीं सदी के अंत से ही वैज्ञानिक इंसान की स्थायी खूबसूरती का समाधान खोज रहे हैं। विशेषकर जब से शरीर रचना विज्ञान यानी एनाटॉमी और त्वचा विज्ञान यानी डर्मेटोलॉजी का व्यवस्थित विकास हुआ। तभी से विज्ञान कुछ बातों पर फोकस कर रहा है। जैसे-त्वचा की संरचना का विज्ञान क्या है और इसे हमेशा जवान कैसे बनाए रखा जा सकता है? आखिर उम्र बढ़ने की प्रक्रिया क्या है और इसे कैसे रोका जा सकता है? हार्मोन और सौंदर्य के बीच क्या संबंध हैं, क्या हार्मोन में ही इंसानी सौंदर्य का रहस्य छिपा है? 20वीं सदी के मध्य में प्लास्टिक सर्जरी के बाद कॉस्मेटिक सर्जरी लगभग चमत्कार की तरह उभरकर सामने आई। इस दौर में अनेक जैविक शोधों से यह स्पष्ट हुआ कि त्वचा का रंग, बालों की बनावट, चेहरे की आकृति और झुर्रियां इन सबका बड़ा हिस्सा जीन द्वारा नियंत्रित होता है। अतः जीन नियंत्रण का विज्ञान समझ लिया जाए तो एक तरह से खूबसूरती पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

सौंदर्य का केंद्र जेनेटिक्स

साल 2003 में ह्यूमन जीनोम प्रोजेक्ट लांच हुआ और यह विज्ञान के लिए मील का पत्थर साबित हुआ। इससे यह समझ में आया कि मानव शरीर में मौजूद हजारों जीन, हमारे शरीर की अलग-अलग संरचनाओं और गुणों के लिए जिम्मेदार हैं। इस शोध से पता चला त्वचा की मोटाई का कारण क्या है? कोलेजन का उत्पादन कैसे होता है? उम्र बढ़ने की गति क्या होती है? बाल झड़ते क्यों हैं? केंद्रीय रूप से इन सबके पीछे विशिष्ट कारण सिर्फ जीन हैं। आज वैज्ञानिक जीनों की पहचान करके एजिंग के रहस्य का पर्दाफाश करने में लगे हैं। इस शोध और लगातार कोशिश का निष्कर्ष यह है कि सैद्धांतिक रूप से जीन स्तर पर बदलाव करके उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है।

प्रभावी है कॉस्मेटिक टेक्नोलॉजी

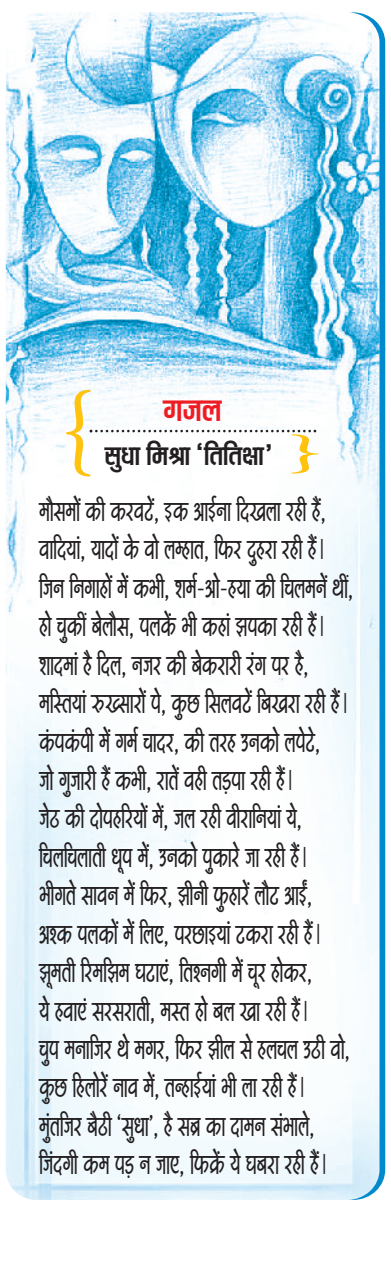
हालांकि कॉस्मेटिक टेक्नोलॉजी अभी अस्थायी ही है। लेकिन निश्चित रूप से यह सौंदर्य विज्ञान का सबसे विकसित क्षेत्र है और एस्थेटिक मेडिसिन को भविष्य इंसान की खूबसूरती को स्थायी रूप देने में सक्षम माना जा रहा है। आज इसी विज्ञान के चलते-बोटोक्स, डर्मल फिलर्स, लेजर स्किन रिसर्फेसिंग तथा केमिकल पिल्स जैसी प्रक्रियाओं से लोग अपनी झुर्रियां कम कर रहे हैं। त्वचा को चिकनी, मुलायम और टाइट रख पाने में सफल हो रहे हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि चेहरे को पसंदीदा आकृति देने की कोशिश कर रहे हैं। हालांकि अभी यह 100 फीसदी संभव नहीं है, लेकिन हर गुजरते साल के साथ यह पहले से बेहतर होती जा रही है। इस बात का सबूत है कि बहुत जल्द इंसानी खूबसूरती का स्थायी समाधान बनकर कॉस्मेटिक टेक्नोलॉजी सामने आएगा।

जीन एडिटिंग में है भविष्य

साल 2012 के बाद जीन एडिटिंग तकनीक, जिसे सीआरआईएसपीआर-सीएएस-9 कहा जाता है, ने चिकित्सा जगत में क्रांति ला दी। इस तकनीक के जरिए वैज्ञानिक खराब जीन काट सकते हैं, नए जीन जोड़ सकते हैं, जीन के व्यवहार को नियंत्रित कर सकते हैं। ये सब सहूलियतें उम्मीद जता रही हैं कि भविष्य में इंसान गंभीर बीमारियों जैसे कैंसर, थैलेसीमिया और जेनेटिक डिसऑर्डर से पार पाने में सफल रहेगा। एजिंग के प्रभाव को धीमा किया जा सकता है, बालों के झड़ने को रोका जा सकता है, त्वचा को युवा बनाए रखने की स्थायी तरकीब ढूंढ़ी जा सकती है। लब्बोलुआब यह कि सिर्फ सुंदरता बढ़ाने के लिए नहीं बल्कि जीवन को गुणवत्तापूर्ण बनाने के लिए, जीन एडिटिंग की कवायद लगातार जारी है।

एआई और पर्सनलाइज्ड ब्यूटी

एआई आधारित सिस्टम के जरिए अब हम यह जान सकते हैं कि किसी व्यक्ति की त्वचा कितनी बूढ़ी है और वह किस रफ्तार से बूढ़ी हो रही है? वास्तव में इस सारी जानकारी को पर्सनलाइज्ड ब्यूटी प्लान के नाम से जानते हैं और इस प्लान के अस्तित्व में आने के बाद अब अलग-अलग इंसानों का स्वतंत्र रूप से खूबसूरत और स्वस्थ होना ज्यादा आसान और गारंटीड हुआ है। वैज्ञानिकों को भरोसा है कि अब खूबसूरती का स्थायी समाधान हासिल करने में बहुत देर नहीं है। *



{ गजल / सुधा मिश्रा 'तितिक्षा' }

मौसमों की करवटें, इक आईना दिखला रही हैं,
वादियां, यादों के वो लम्हात, फिर दुहरा रही हैं।
जिन निगाहों में कभी, शर्म-ओ-हया की थिलमनें थीं,
हो चुकीं बेलौस, पलकें भी कहां झपका रही हैं।
शादमां है दिल, नजर की बेकरारी रंग पर है,
मस्तियां रुख्सारों पे, कुछ सिलवटें बिखरा रही हैं।
कंपकंपी में गर्म चादर, की तरह उनको लपेटे,
जो गुजारी हैं कभी, रातें वही तड़पा रही हैं।
जेठ की दोपहरियों में, जल रही वीरानियां ये,
चिलचिलाती धूप में, उनको पुकारे जा रही हैं।
भीगते सावन में फिर, ज़ीनी फुहारें लौट आईं,
अश्क पलकों में लिए, परछाइयां टकरा रही हैं।
झूमती रिमझिम घटाएं, तिश्नगी में चूर होकर,
ये ख्वाएं सरसराती, मस्त हो बल खा रही हैं।
चुप मनाजिर थे मगर, फिर झील से हलचल उठी वो,
कुछ हिलोरें नाव में, तन्हाईयां भी ला रही हैं।
मुंतजिर बैठी 'सुधा', है सब्र का दामन संभाले,
जिंदगी कम पड़ न जाए, फिक्रें ये घबरा रही हैं।

{ स्मरण / अरविंद कुमार }

सभी करते थे बाबू जी का सम्मान

हिंदी के प्रख्यात कथाकार अमरकांत जी का यह जन्मशती वर्ष है। उनकी कहानियों और उपन्यासों से तो अधिकांश साहित्यप्रेमी परिचित हैं ही, पर उनके व्यक्तित्व और स्वभाव में उपस्थित सदाशयता, विनम्रता के बारे में लोग कम ही जानते हैं। उनके सुपुत्र अरविंद कुमार ने अपने पिता से जुड़ी कुछ भावभीनी स्मृतियां **हरिभूमि** से साझा कीं। दुर्भाग्य से कुछ माह पूर्व अरविंद जी का निधन हो गया।

बाबू जी (अमरकांत जी) सपरिवार लखनऊ से जब करेलाबाग कॉलोनी (इलाहाबाद अब प्रयागराज) में आकर रहने लगे तो वहां एक अलग माहौल देखने को मिला। इस कॉलोनी में पांच सौ चार क्वार्टर्स हुआ करते थे, जिसमें हिंदू, मुसलमान, सिख और ईसाई सभी रहा करते। वहां बहुत ही सुखद सामाजिक रिश्तों का ताना-बाना, सौहार्दपूर्ण वातावरण देखने को मिला। हर तरफ हरियाली एवं सांस्कृतिक परिवेश का माहौल था। हमारे क्वार्टर के ठीक सामने एक बड़ा अमलतास का पेड़ था। गर्मियों में इसके फूल खिलते तो ऐसा महसूस होता था, जैसे पेड़ पीले गहनों से सजा हुआ है, एक बार नामवर सिंह जी दो-चार लोगों के साथ आए तो इस स्थान ने उन्हें अभिभूत कर दिया, वे बोले, 'अमरकांत जी हम लोग इसी मनोरम जगह पर बैठेंगे। सुबह का समय, यहां की अनुभूति कैसी होती है, महसूस किया जाए।' दरअसल, पेड़ों पर तरह-तरह के पक्षियों का आवागमन, उनका कलरव मोहक लगता। इसीलिए आने वाले लोगों को यह स्थान मनोरम लगता।

कॉलोनी के बाहर की एक सड़क (नूर उल्लाह रोड, जो स्टेशन से सीधी करेली गांव तक जाती) पर मिस्टर रफी अहमद नाम के व्यक्ति का प्रेस एवं पेपर कटिंग मशीन लगी थी। इस स्थान पर रोजाना दो खेल शतरंज एवं कैरम सायं सात बजे से रात्रि बारह बजे तक नियम से खेला जाता। रफी साहब का बाबू जी से बहुत अच्छा संबंध था। बाबू जी को भी उक्त दोनों खेल पसंद थे। शनिवार के दिन अकसर वहां उनका इंतजार रहता। बगल के मोहल्ला रसूलपुर से भी शतरंज और कैरम में रुचि रखने वाले कुछ लोग आते, जिसमें दो नाम खासतौर पर मुझे याद हैं एक बहार आलम, जो पेशे से वकील, साहित्य कला में भी दिलचस्पी रखते थे। और उनके छोटे भाई नन्हे पहलवान भी उनके साथ आया करते थे। एक रोज की बात है, मां ने मुझसे कहा, 'रात अधिक हो गई है। रफी अहमद के यहां जाकर देखो बाबू जी अभी आए क्यों नहीं?' मैं कुछ ही समय पश्चात वहां पहुंच गया। खेल में बड़ी खामोशी थी। शतरंज की अंतिम बाजी पर लोगों की निगाहें गड़ी हुई थीं। कई शोहरतमंद गणमान्य व्यक्तियों की मौजूदगी में खेल हो रहा था। उर्दू अनुवादक हुनर साहब, स्थानीय विधायक हबीब अहमद आपस में बाजी लगा बैठे थे। बाबू जी की दूसरी तरफ खिलाड़ी बहार आलम थे। पंद्रह मिनट का समय लगा, बाजी बाबू जी ने अपने पक्ष में कर ली। सभी बाबू जी को बधाई देने लगे। पर वे बहार आलम के खेल की सराहना करते जा रहे थे, 'बहुत अच्छा खेला आपने।' बाबूजी का स्वभाव ऐसा ही था, उनमें दंभ जरा भी नहीं था।

बाबूजी से जुड़ी एक और स्मृति याद आ रही है। अक्टूबर 1987 का दिन, वे गंभीर रूप से बीमार पड़े। वे मेटाबॉलिक बोन डिजीज से ग्रसित हो गए। उन्हें स्पाइनल कॉर्ड में इंफेक्शन हो गया था। प्रारंभ में कई डॉक्टरों से संपर्क किया गया, डॉक्टरों ने जॉगिंग और एक्सरसाइज करने की सलाह दी। उन्हें पेनकिलर के सहारे मुक्त कर दिया गया। समस्या यह हो गई कि उन्हें कोई भी खान-पान की चीज अच्छी नहीं लग रही थी और उनके बैक बोन में असहनीय दर्द था। मेडिकल कॉलेज के हड्डी के एक्सपर्ट डॉक्टरों ने कहा,'घबराने की बात नहीं है उम्र का तकाजा है।' जबकि ऐसी भी उम्र नहीं थी कि उस पर दोष मढ़ा जाए। बहरहाल, वे घर आ गए। मगर समस्या जस की तस बनी रही।

वे उन दिनों महिलाओं की पत्रिका 'मनोरमा' का संपादन कर रहे थे, किंतु स्वास्थ्य की वजह से असमर्थ हो गए थे। इसकी जानकारी डॉ. शांति चौधरी जी को हुई तो वे भागे-भागे घर पर आईं और पूरी जानकारी ली। उन्होंने अगले दिन इलाहाबाद मेडिकल कॉलेज में वीआईपी वार्ड बुक करवाया। सभी चेकअप हुए। जानकारी मिली कि बाबू जी का हीमोग्लोबिन चार प्रतिशत पर आ गया है, जोकि बहुत ही चिंताजनक था। नामी विशेषज्ञ डॉक्टर ने देखा। बाबू जी दो दिन अस्पताल में रहकर वापस घर आ गए। शांति चौधरी जी, बाबू जी को पिता तुल्य मानती थीं। हम लोगों का उनसे बहुत आत्मीय रिश्ता रहा है। वह 'मनोरमा' से विशेष कार्याधिकारी के रूप में जुड़ी थीं और इलाहाबाद मेडिकल कॉलेज में पीआरओ के पद पर थीं।

कुछ दिनों तक जब बाबू जी की सेहत में कोई सुधार नहीं हुआ तो चिंता हुई। तभी उन्हें देखने के लिए एस. के. दुबे आए जो टाइम्स ऑफ इंडिया के ब्यूरो चीफ थे। उन्होंने बताया डॉ. आर. सी. गुप्ता ऑस्ट्रेलिया से आ गए हैं, एक बार उन्हें बाबू जी को दिखाया जाएगा। उस समय रात्रि के आठ बजे हुए थे। लेकिन मुझे दूसरे दिन पर न टालकर रात्रि में ही ले जाना उचित लगा।

क्लीनिक बंद होने का समय रात्रि नौ बजे तक था। हम लोग पौने नौ बजे अस्पताल पहुंच गए। काउंटर बंद हो रहा था। डॉक्टर के असिस्टेंट डॉ. ए. के. सिंह ने बताया कि आप फीस जल्दी जमा कर दें, डॉ. साहब उठने वाले हैं। तभी डॉ. आर. सी. गुप्ता हम लोगों के समीप आए। उनकी पोशाक, पैर में खड़ाऊ और खद्दर का कुर्ता-पाजामा। पूछा, 'इन्हें क्या हो गया?' मैंने सभी बातें बताईं। उन्होंने असिस्टेंट डॉ. सिंह से कहा कि उस जगह का एक्स-रे करें जहां दर्द है। मैंने बताया प्रेस में जॉब करते हैं। फिर उनका सवाल था खड़े होकर काम करते हैं या बैठकर? मैंने कहा, 'बैठकर ही करते हैं।'

डॉक्टर गुप्ता ने पूछा, 'प्रेस कहां पर है?' जब मैंने प्रेस का नाम बताया, तो बोले, 'अरे यह प्रेस तो बहुत बड़ा है। यहां से तो पांच-छह मशहूर पत्रिकाएं निकलती हैं माया, मनोरमा, सत्यकथा, मनोहर कहानियां, प्रोब इंडिया। मनोरमा के संपादक तुम्हारे पिता के नाम वाले ही हैं, उनका नाम अमरकांत है, मगर वह बड़े राइटर हैं।'

मैंने जब उनसे कहा कि वे यही हैं। इस पर पहले तो डॉक्टर साहब मुझे कुछ सेकेंड एकटक देखते रहे फिर उठकर एक्स-रे रूम में गए। कुछ सेकेंड में डॉक्टर ए. के. सिंह जी बाहर आए और रसीद काउंटर रूम में गए। मेरे जमा किए गए पैसे लाकर विनम्रतापूर्वक मुझे दे दिए। बोले, 'डॉक्टर साहब ने पैसे वापस करने के लिए कहा है।' डॉक्टर आर. सी. गुप्ता पंद्रह-बीस मिनट में अपने चैंबर में वापस आ गए, बोले, 'जो मुझे शक था वही निकला।' उन्होंने अपने क्लीनिक से पूरे एक माह की दवा मुझे दी। मैं पैसे निकालने लगा, तो मना कर दिया, फिर बोले 'इनका पूरा इलाज मैं करूंगा। आपको कोई तनाव नहीं लेना है। मैं आपके साथ हूं। मुझे अमरकांत जी की सेवा करने का मौका मिला, मेरा सौभाग्य है। मैं कमिश्नर, मंत्री के घर नहीं जाता हूं, लेकिन मैं आपके घर नियमित आकर इनको देखूंगा। अस्पताल आने की जरूरत नहीं है, घर पर ही सभी इंतजाम करवा दूंगा।' उन्होंने सच में ऐसा ही किया। घर पर ही बाबू जी को ट्रैक्शन लगवाया, साथ ही कमर से लेकर छाती तक प्लास्टर भी करवाया। छह माह तक वे बाबू जी को देखने घर नियमित आते रहे, न कभी फीस लिया और दवा, इंजेक्शन के खर्च से भी मुक्त रखा। बाबू जी छह माह ट्रैक्शन, प्लास्टर और दवा पर रहे, सीधे लेटे रहते। मर्ज जरूर दूर हो गया किंतु स्पाइनल कॉर्ड डिफार्म हो गया। बाबू जी को कष्ट तो बहुत रहा लेकिन डॉक्टर आर. सी. गुप्ता जैसे लोगों का उनके प्रति आदर और प्रेम देखकर मैं अभिभूत हो जाता था। बाबू जी इतने बड़े लेखक-संपादक थे लेकिन उनका व्यक्तित्व इतना सरल रहता कि हर कोई उनका सम्मान करता था। *

सैर-सपाटा
अंशु सिंह

भारत के उत्तरपूर्व में छोटा सा प्रदेश है- सिक्किम। इसका एक तिहाई हिस्सा बायोस्फीयर रिजर्व और यूनेस्को वर्ल्ड हेरिटेज साइट है, जहां दुनिया की तीसरी सबसे ऊंची चोटी, माउंट कंचनजंगा स्थित है। यहां की संस्कृति मिली-जुली है। खाना अनोखा है, नजारे शानदार, सड़कें साफ-सुथरी और माहौल बहुत शांत है। कुछ समय पूर्व ही सिक्किम की यात्रा से लौटीं लेखिका इसकी खूबसूरती बयां कर रही हैं अपनी जुबानी।

जन्नत से कम नहीं सिक्किम

हालांकि देश के अलग-अलग हिस्से में यात्राएं तो मैंने कई की हैं। लेकिन अब तक देश के उत्तरी पूर्वी राज्यों में से कहीं जाना नहीं हुआ था। इसलिए जिस दिन सिक्किम यात्रा का प्लान फाइनल हुआ, उस दिन से मन में एक अलग-सा उल्लास भर गया था। दिल्ली से सिक्किम जाने के दो विकल्प थे- ट्रेन या हवाई जहाज। हमारे समूह ने ट्रेन से जाने का निर्णय लिया। दिल्ली से पहले पश्चिम बंगाल के नई जलपाईगुड़ी और फिर वहां से प्राइवेट कैब लेकर गंगटोक। यह यात्रा काफी दिलचस्प रही। पहाड़, जंगल, संग-संग बहती तीस्ता नदी और छोटे-छोटे गांव, कस्बों को पार करते हुए आखिरकार हम गंगटोक पहुंचे।

गंगटोक ने मोह लिया मन

हिमालय की गोद में बसा गंगटोक एक ऐसा स्थान है, जहां बादल पहाड़ों के साथ अठखेलियां करते हैं, तो नदियां अपनी ही धुन में गीत गाती बहती हैं। यह नजारा किसी जन्नत से कम नहीं लगता। जैसे ही सूरज की किरणें बर्फ से ढंकी चोटियों को चूमती हैं, नीचे हरी-भरी घाटियों पर सुनहरी आभा बिखर जाती है। अपने रंग-बिरंगे बौद्ध मठों, बाजारों और मोहक नजारों से सजा गंगटोक बेमिसाल है। सिक्किम की यह राजधानी दुनिया के कुछ सबसे शानदार बौद्ध मठों का घर है, जिसमें सबसे मशहूर मठ है रुमटेक मठ। गंगटोक से करीब 21 किमी दूर स्थित इस मठ के शांत माहौल में आप रम जाएंगे। इसके अलावा, बीच शहर में स्थित गोनजैंग मठ भी कम मनमोहक नहीं है। शहर के अन्य आकर्षणों में बानझाकरी वॉटरफॉल, ताशी व्यू प्वाइंट, गणेश टोक, हनुमान टोक, गैंगटोक रोप-वे राइड, हिमालयन जूलॉजिकल पार्क और ऑर्किडेरियम मुख्य हैं।

टेमी टी गार्डन से कंचनगंजा के दीदार

गंगटोक पहुंचने के दूसरे दिन, सुबह नाश्ता करके हम सभी पश्चिम सिक्किम के पेल्लिंग के लिए रवाना हुए, जो करीब 130 किमी. दूर था। हमारा पहला पड़ाव टेमी चाय बागान था। यह सिक्किम का एकमात्र टी गार्डन है, जहां ऑर्गेनिक चाय की पैदावार होती है। घुमावदार रास्तों से जब हमने इस गार्डन में प्रवेश किया, तो वहां की खूबसूरत छटा देखते ही रह गए। मौसम साफ था, तो वहां से कंचनजंगा चोटी के दीदार भी हुए। कुछ समय बिताने के पश्चात हम आगे बढ़े। शाम करीब 4.15 बजे हम पेल्लिंग स्थित अपने होम स्टे पर पहुंच गए। वहां सभी का स्थानीय रीति-रिवाज के अनुसार, स्वागत हुआ। लेकिन तब तक मौसम का रंग बदल चुका था। रिमझिम शुरू हो गई। अगली सुबह भी बारिश थमी नहीं। लेकिन नौ बजते-बजते आसमान साफ होने लगा। हम निकल पड़े पेल्लिंग की ओर।

पश्चिमी सिक्किम का नगीना-पेल्लिंग

पेल्लिंग एक शांत कस्बा है, जो करीब 7,050 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। यह प्रकृति प्रेमियों के लिए किसी स्वर्ग सरीखा है। हरी-भरी घाटियों, झर-झर गिरते झरनों और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के साथ यह इलाका सिक्किम के मूल स्वरूप को बेहद खूबसूरती से समेटे हुए है। यहां अकसर कोहरा और बादल छाए रहते हैं, जो इसकी अलौकिक सुंदरता को और भी बढ़ा देते हैं। यहां ट्रैकिंग, माउंटेन बाइकिंग, बर्ड वॉचिंग करने के अलावा, प्राचीन मठ, गोंपा और स्तूपों से लेकर यूनेस्को द्वारा घोषित विश्व धरोहर कंचनजंगा राष्ट्रीय उद्यान एवं पवित्र खेचेओपालरी झील की सैर कर सकते हैं। हमने कुछ चुनिंदा स्थानों पर जाना तय किया।

पेमायंगत्से मठः 17वीं सदी में स्थापित, सिक्किम के सबसे पुराने मठों में से एक पेमायंगत्से मठ में दुर्लभ कलाकृतियां देखने को मिलेंगे।

खेचेओपालरी झीलः बौद्ध और हिंदू धर्म में पूज्यनीय माने जाने वाले पवित्र खेचेओपालरी झील में एक अलग ही अनुभव होता है। मान्यता है कि मनोकामना पूर्ति करने वाली इस झील के शांत जल को गुरु पद्मसिन और देवी तारा का आशीर्वाद प्राप्त है।

सिडकियोंग बर्ड पार्कः पक्षी प्रेमियों के लिए पेल्लिंग और रबदंत्से के बीच एक खास आकर्षण का स्थल है- सिडकियोंग बर्ड पार्क, जो हिमालयी क्षेत्र में पाए जाने वाले देशी-विदेशी पक्षियों का घर है।

रिवर ऑरेंज गार्डनः रिंबी नदी के किनारे स्थित इस गार्डन में संतरे के बेशुमार पेड़ लगे हैं। ऑरेंज गार्डन के अंदर एक विलेज होमस्टे, कुछ दुकानें और रेस्टोरेंट भी हैं।

ग्लास स्काईवॉकः ग्लास स्काईवॉक पेल्लिंग के बेहद शानदार अनुभवों में से एक है। देश के इस पहले 'ग्लास स्काईवॉक' के अनुभव को भुलाया नहीं जा सकता, जो समुद्रतल से लगभग 7200 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। जब आप इसके पारदर्शी शीशे के फर्श पर कदम रखते हैं, तो हवा में चलने जैसा एहसास होता है। नीचे घाटी को देखते हुए रोमांचक अनुभव होने के साथ-साथ थोड़ी घबराहट भी होती है। लेकिन आस-पास के हरे-भरे नजारे और पूर्वी हिमालय के शानदार दृश्य मन को सुकून देते हैं। स्काईवॉक के समीप ही चार भुजाओं वाले चेनरेजिंग (अवलोकितेश्वर) की 137 फीट ऊंची मूर्ति भी स्थित है।

नामची में चार धाम के दिव्य दर्शन

पेल्लिंग में दो दिन बिताने के उपरांत हमारा अगला डेस्टिनेशन था, सिक्किम के दक्षिण में स्थित नामची। इसे राज्य का सांस्कृतिक और धार्मिक केंद्र कहते हैं। यहां हमने 'चार धाम' मंदिर के दर्शन किए। असल में यहां भारत के चार पवित्र मंदिरों- बद्रीनाथ, जगन्नाथ, द्वारका और रामेश्वरम की प्रतिकृतियां बनाई गई हैं। मंदिर परिसर में भगवान शिव की 108 फुट ऊंची प्रतिमा मुख्य आकर्षण का केंद्र है। समीप में एक भव्य साईं मंदिर भी है।

रावंगला का अलौकिक बुद्ध पार्क

नामची से जब हम रावंगला की ओर बढ़े, तो वहां हमें एक भव्य बुद्ध पार्क के दर्शन हुए, जिसे 'तथागत त्सल' के नाम से भी जाना जाता है। यहां शाक्यमुनि बुद्ध की 130 फुट ऊंची, अत्यंत सुंदर प्रतिमा स्थित है।

मनमोहक त्सोंगो झील

गंगटोक से लगभग 40 किलोमीटर दूर (गंगटोक-नाथुला हाइवे), 12,313 फीट की ऊंचाई पर स्थित त्सोंगो झील एक हिमनद झील है, जो अपने शानदार प्राकृतिक नजारों और गहरे सांस्कृतिक महत्व के लिए जानी जाती है। इसकी सतह

का रंग मौसम के अनुसार, बदलता रहता है। जैसे ही हम इसके करीब पहुंचे, वहां का नजारा कल्पना से भी परे था। चारों ओर बर्फ से ढंकी चोटियां और हरे-भरे घास के मैदान। यह किसी परी कथा से सीधे निकला हुआ दृश्य लग रहा था। हमने यहां न सिर्फ बर्फ में मस्ती, याक की सवारी की, बल्कि दुनिया के सबसे ऊंचे रोप-वे की रोमांचक यात्रा भी की।

लाचुंग की यादगार यात्रा

हमारा अगला पड़ाव अब सिक्किम का उत्तरी भाग था, जो क्षेत्रफल की दृष्टि से सबसे बड़ा और अधिक रिमोट क्षेत्र है। गंगटोक से लाचुंग की दूरी करीब 102 किमी. है। सबसे पहले हमें मिला, सेवन सिस्टर्स वॉटरफॉल्स। इस झरने में सात सीढ़ियां या चरण हैं, इसलिए इसका यह नाम पड़ा। यहां कुछ देर ठहरने के पश्चात हम आगे बढ़े, तो अगला पड़ाव लाचुंग में प्रवेश का चेक प्वाइंट था। लाचुंग में हमने रात में होटल में विश्राम किया और अगले दिन सुबह-सुबह युमथांग घाटी और जीरो प्वाइंट के लिए निकले।

परीलोक जैसा युमथांग घाटी

11,800 फीट से ज्यादा की ऊंचाई पर बसा युमथांग घाटी किसी परीलोक जैसा लगा। अल्पाइन घास के सुंदर मैदान, चारों ओर बर्फ से ढंकी चोटियां, गर्म पानी के झरने और साथ में बहती लाचुंग नदी। इसे फूलों की घाटी भी कहते हैं। यहां खासकर रोडोडेंड्रोन के फूल खिलते हैं, जो वैली को गुलाबी, लाल और बैंगनी रंगों से रंग देते हैं।

धरती का वंडरलैंड जीरो प्वाइंट

युमथांग घाटी के सर्पीले रास्तों से गुजरते हुए हमारा साक्षात्कार धरती पर एक अलग ही दुनिया से होता है, जिसे 'जीरो प्वाइंट' (या युमेसमडोंग) कहते हैं। उत्तरी सिक्किम में 15,300 फीट की ऊंचाई पर भारत-चीन सीमा के पास स्थित यह एक सफेद वंडरलैंड है। यहां ऑक्सीजन की मात्रा कम होती है, तो आपको नीचे से ही पोर्टेबल ऑक्सीजन कैन लेकर आना होता है। जीरो प्वाइंट पर सिर्फ भारतीय सैलानी ही आ सकते हैं। उन्हें सिक्किम टूरिज्म डिपार्टमेंट से प्रोटेक्टेड एरिया परमिट की जरूरत पड़ती है, जो रजिस्टर्ड टूर ऑपरेटर के जरिए एडवांस में लेना होता है। *

कब जाएं : सिक्किम जाने का बेस्ट टाइम है मार्च से मई का महीना। इसके अलावा अक्टूबर से दिसंबर के मध्य तक यहां जा सकते हैं। यूं कहें कि मानसून से पहले यहां कभी भी जा सकते हैं।

कैसे जाएं : आमतौर पर सैलानी पश्चिम बंगाल के बागडोगरा तक हवाई यात्रा करते हैं और वहां से कैब के जरिए गंगटोक जाते हैं। आगे की यात्रा भी सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त टूर ऑपरेटर के कैब या टैक्सी से करते हैं। बागडोगरा के अलावा, गंगटोक से 35 किमी दूर स्पेशल पाकयोंग एयरपोर्ट भी है। ट्रेन से आप सिलिगुड़ी या न्यू जलपाईगुड़ी तक पहुंच सकते हैं और वहां से कैब से गंगटोक जा सकते हैं।

परफ्यूम-डिओड्रेंट से मिले फ्रेश फील

सीजनल ट्रेंड / विवेक कुमार

गर्मी के मौसम में युवाओं की लाइफस्टाइल में कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। उनके ड्रेस कलर हल्के हो जाते हैं। फुटवियर कंफर्टेबल और पसीना सोखने वाले पहनने लगते हैं। स्किन केयर प्रोडक्ट्स की संख्या बढ़ जाती है और इन सब चीजों के साथ ही शामिल हो जाता है डिओड्रेंट और परफ्यूम।

बढ़ा है ट्रेंडः एक जमाना था, जब केवल खास मौकों पर ही परफ्यूम, डिओड्रेंट आदि का इस्तेमाल किया जाता था। लेकिन आज के युवाओं की डेली लाइफस्टाइल के लिए ये जरूरी चीजें बन गई हैं, क्योंकि अब खुशबू केवल सौंदर्य का विषय नहीं बल्कि आत्मविश्वास और व्यक्तित्व का भी हिस्सा है। इसलिए कॉलेज से लेकर सोशल गेदरिंग और दफ्तर तक में परफ्यूम, डिओड्रेंट का चलन बहुत बढ़ गया है।

गर्मियों में इसलिए भी है जरूरीः गर्मियों में शरीर से पसीना बहुत निकलता है। इस कारण शरीर में बैक्टीरिया तेजी से सक्रिय होते हैं और शरीर से दुर्गंध आने लगती है। यंगस्टर्स सबसे ज्यादा भागदौड़ करते हैं और बहुत सारे लोगों से मिलते-जुलते हैं। ऐसे में शरीर से अच्छी खुशबू आना और फ्रेश फील करना, जरूरी हो जाता है। यही वजह है कि गर्मी के मौसम में डिओड्रेंट और परफ्यूम युवाओं के लिए सबसे जरूरी एसेसरीज बन जाती हैं।

बदल रही है च्वॉइसः फ्रेगरेंस की बात करें तो पहले के जमाने में लोग सिट्रस, एक्वा, मिंट, फ्लोरल नोट्स वाले परफ्यूम इस्तेमाल किया करते थे। जबकि लड़कियां बॉडी मिस्ट और हल्के फ्रूटी परफ्यूम पसंद करती थीं। लेकिन आजकल

स्पोर्टी और मस्क फ्रेगरेंस का चलन बढ़ा है।

बढ़ी है डिमांड-सप्लाईः कुछ दशक पहले के युवाओं के मुकाबले आज के युवाओं की अर्निंग और परचेजिंग पावर बढ़ी है। जो टीनएजर अपने मम्मी-पापा पर पॉकेटमनी के लिए डिपेंड हैं, उनकी पॉकेटमनी भी पहले से काफी ज्यादा बढ़ गई है। इस कारण भी बाजार में परफ्यूम और डिओड्रेंट जैसी एसेसरीज की भरमार हो गई है। अब केवल बड़े ब्रांड ही नहीं बल्कि कई भारतीय स्टार्टअप भी युवाओं को ध्यान में रखकर नए-नए प्रोडक्ट्स लांच कर रहे हैं। मसलन, पॉकेट परफ्यूम, मिनी रोल-ऑन, एल्कोहल फ्री डिओड्रेंट आदि तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। *

सिने ट्रेंड
डी. जे. नंदन

फिल्मों में कितना इफेक्टिव है स्पीड-एडवेंचर का जादू

आज की दौड़ती-भागती जिंदगी जी रहे लोग, खासकर यंगस्टर्स, मनोरंजन के लिए देखी जाने वाली फिल्मों में भी 'स्पीड' यानी तेजी से भागती कहानी पसंद करते हैं। हालांकि कई फिल्में इसकी अपवाद भी रही हैं। फिल्मों में स्पीड और एडवेंचर के सक्सेस से रिलेशन पर एक नजर।

आज का दर्शक ठहराव नहीं, स्पीड चाहता है।' यह धारणा इन दिनों फिल्म जगत में किसी सूत्रवाक्य की तरह हर तरफ गूंज रही है। कहा जा रहा है कि मोबाइल स्क्रीन, रील कल्चर और लगातार बदलती डिजिटल दुनिया ने युवाओं को इतना धैर्यहीन बना दिया है कि अब वह उन्हीं फिल्मों को देख सकते हैं या देखते हैं, जो शुरुआती 10 मिनटों में ही दर्शकों को खुद से जोड़ ले। हर कुछ देर में चौकाएं और कहानी में बिना कोई ठहराव आए, वह लगातार आगे बढ़ती रहे। इसके लिए फिल्मों में तेज एडिटिंग, छोटे दृश्य, लगातार ट्विस्ट और ऊंची भावनात्मक उत्तेजना का चलन बढ़ा है। कुल मिलाकर यह 'हाई इंगेजिंग' ड्रामा का दौर है।

दर्शकों को चाहिए अटैचमेंट हुकः इसमें कोई दो राय नहीं है कि आज का युवा दर्शक शुरू से ही फिल्मों में 'अटैचमेंट हुक' चाहता है। उसमें यह आदत हाल के सालों में विकसित हुई रील कल्चर और विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्म ने ही लगाई है, क्योंकि आज के युवा आमतौर पर दिन के तीन से चार घंटे, छोटे वीडियो और तेज रफ्तार सूचनाओं के घेरे में रहते हैं। लगातार बदलती विजुअल एक्साइटमेंट के बीच रहने के कारण उनके स्वभाव में तेजी को लेकर पसंदगी बढ़ी है। बॉलीवुड फिल्म इंडस्ट्री में भी कुछ इस तरह से हाइप बन गई है कि अगर कहानी देर तक एक ही वातावरण में टिकी रही तो दर्शकों, विशेषकर युवाओं का ध्यान उचट जाएगा और वो फिल्म को नकारा देंगे।

इन फिल्मों ने सेट किया नया ट्रेंडः अब बॉलीवुड ट्रेंड के जानकारों और फिल्म मेकर्स के लिए सफलता का अलिखित सिद्धांत बन चुका है कि युवा दर्शकों को फिल्मों में शुरू से ही बांधकर रखो। किसी बड़े हादसे के जरिए, किसी उलझाऊ रहस्य के जरिए या अंधाधुंध हिंसा अथवा विस्फोट के जरिए। बहरहाल, यह राय बनाने या यूं कहें कि यह ट्रेंड सेट करने में हाल के वर्षों में आई 'जवान' और 'एनिमल' जैसी फिल्मों की बड़ी भूमिका है। क्योंकि इन फिल्मों में तेज रफ्तारी का सिद्धांत ही सबसे ज्यादा मजबूती से खड़ा दिखाई देता है। इन फिल्मों की सफलता और फिर हाल में आई 'धुरंधर-1', 'धुरंधर-2', की सफलता ने ही तेज रफ्तार वाली फिल्मों के लिए माहौल बनाया है। ट्विस्ट और टर्न्स से भरी इन इन सभी फिल्मों में बड़ी तेजी से थोड़ी-थोड़ी देर में दृश्य बदलते हैं।

इमोशनल इंगेजिंग फिल्में भी हुईं सफलः फिल्मों की स्पीड को लेकर सवाल यह भी उठता है कि क्या सचमुच आज का युवा दर्शक सिर्फ तेज रफ्तार फिल्मों का दीवाना है? अगर ऐसा ही होता तो भला '12वीं फेल' और 'लापता लेडीज' जैसी धीमी रफ्तार वाली फिल्मों को युवाओं ने इतना क्यों पसंद किया? दरअसल, बहस सिर्फ स्पीड की नहीं इंगेजमेंट की है। आज का युवा दर्शक वाकई कहानी में अनावश्यक खिंचाव नहीं चाहता, लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि वह भावनात्मक गहराई को समझता नहीं या उसे पसंद नहीं करता। जब भी ऐसी फिल्में आती हैं, जिनमें भावनात्मक गहराई मौजूद होती है, तो फिर वह उन्हें निश्चित रूप से पसंद करता है। '12वीं फेल' और 'लापता लेडीज' जैसी फिल्मों का कथानक भी महानगरों से दूर ग्रामीण परिवेश का था, फिर भी ये दोनों फिल्में खासकर युवा दर्शकों द्वारा खूब पसंद की गईं, तो इसका मतलब यह है कि युवा दर्शक सिर्फ तेज स्पीड और हाई इंगेजिंग फिल्मों को ही पसंद नहीं करते बल्कि उन सभी फिल्मों को पसंद करता है, जो उनकी भावनाओं को स्पर्श करती हैं। आज के युवा दर्शक अच्छी कहानी पसंद करते हैं, चाहे वह तेज हो या फिर चाहे धीमी ही क्यों न हो।

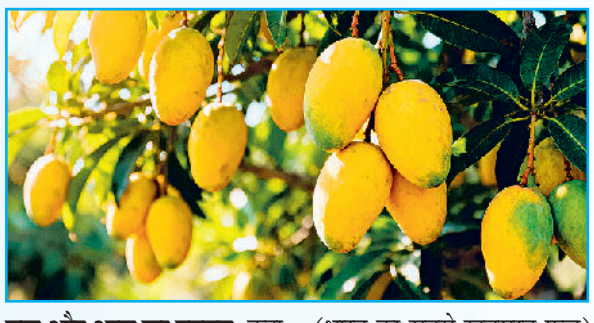
पुरानी फिल्मों में नहीं था स्पीड का प्रेशरः पुराने जमाने की फिल्मों के पात्र आपस में देर तक बातचीत करते थे। खामोशी होती थी, तो वह भी कई बार इतनी लंबी होती थी कि दर्शक खुद खामोशी महसूस करने लगता था। इस तरह अगर इस स्पीड के पैमाने पर पुरानी फिल्मों को कसें तो कोई फिल्म ही नहीं हिट होनी चाहिए थी। लेकिन हम जानते हैं कि फिल्मों की सफलता की दर आज के मुकाबले पहले कहीं ज्यादा थी। यह अलग बात है कि आज के मुकाबले फिल्मों की कमाई बहुत कम थी। वास्तव में पेस (स्पीड) इन दिनों सच्चाई से कहीं ज्यादा एक फैशन की तरह इस्तेमाल किया जा रहा है, जबकि सच यह है कि आज के दर्शक भी गहरे और इंटेंस कम रफ्तार के दृश्य भी खूब पसंद करते हैं।

स्पीड के अलावा भी हैं कई फैक्टर्सः आज का युवा दर्शक सिर्फ धीमेपन से बोर नहीं होता बल्कि बेसिर पैर के फिल्म के खिंचाव, बिना किसी वजह फिल्म को वल्गर बनाने की कोशिश और जबर्दस्ती फिल्मों में ठूंस दिए गए आइटम सॉन्ग जैसे एक्सपेरिमेंट्स से चिढ़ता है। उसे ऐसी फिल्में वाकई ज्यादा पसंद नहीं आतीं, जिनमें जानबूझकर लॉजिक की ऐसी-तैसी की गई हो। आज का दर्शक फिल्म के हर फ्रेम में चाहे वह जिस तरह की भावना का हो, इसमें हाई इंटेंसिटी की तलाश करता है। कुल मिलाकर कहने का मतलब यह है कि सवाल रफ्तार का नहीं, निरंतरता का है। अगर फिल्में दर्शक को लगातार मानसिक और भावनात्मक तरीके से जोड़े रखती हैं, तो वह धीमी होकर भी प्रभावशाली हो सकती हैं, यह कोई ब्रह्म वाक्य नहीं है कि आज का दर्शक स्पीड और हाई इंगेजिंग ट्विस्ट वाली फिल्में ही देखना चाहते हैं। वे केवल एंटरटेनमेंट चाहते हैं। *

रोचक
शिखर चंद जैन

इन दिनों फ्रूट मार्केट में तरह-तरह के आम खूब मिल रहे हैं। इनका स्वाद तो लाजवाब होता ही है, इनसे जुड़े अतीत के कुछ किस्से भी बड़े दिलचस्प हैं।

आम से जुड़े ये किस्से हैं बेहद खास



भारत में आम केवल एक फल नहीं, बल्कि संस्कृति, साहित्य इतिहास और राजनीति का एक अहम हिस्सा रहा है। सम्राटों से लेकर राजनेताओं और साहित्यकारों तक, आम की मिठास ने कई किस्सों को जन्म दिया है। हिंदी साहित्य में 'आम' न केवल फलों का राजा होने के कारण प्रसिद्ध है, बल्कि यह वसंत ऋतु, प्रेम, मादकता और कामदेव के प्रतीकों के रूप में भी बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखता है। प्राचीन संस्कृत साहित्य से लेकर आधुनिक हिंदी कविता और निबंधों तक, आम का बौर, उसकी खुशबू और मिठास कवियों और लेखकों की कल्पना का अभिन्न हिस्सा रही है। आम से जुड़े कुछ रोचक किस्से हैं, जो आज भी रस ले-लेकर सुने-सुनाए जाते हैं।

आम्रपाली और आम्रपाली आम का रिश्ताः बिहार की प्रसिद्ध नृत्यांगना और वैशाली की गणिका आम्रपाली, आम के पेड़ के नीचे शिशु रूप में मिली थी, इसलिए उसका नाम 'आम्रपाली' (आम के पत्ते) रखा गया। आम की एक लोकप्रिय किस्म 'आम्रपाली' का नामकरण उसी के नाम पर किया गया है।

बुद्ध और आम का उपवनः कहा जाता है कि आम्रपाली ने भगवान बुद्ध को अपने आम के बाग (आम्रवन) में आमंत्रित किया था और उन्हें वह बाग दान कर दिया था। आम्रपाली बाद में महात्मा बुद्ध की शिष्या बन गईं।

अमीर खुसरो का आम पर शेरः 13वीं सदी के महान कवि अमीर खुसरो ने फारसी में आम की प्रशंसा में कविताएं लिखी थीं। खुसरो ने आम को 'नगजा तरीन मेवाह हिंद' (भारत का सबसे खूबसूरत फल) कहा था।

अलाउद्दीन खिलजी की शाही दावत में आमः दिल्ली के सुल्तान रहे अलाउद्दीन खिलजी आम के दीवाने थे। कहा जाता है कि उन्होंने दिल्ली के 'कुश-ए-फिरोजी' में आम की कई किस्मों की एक शानदार दावत दी थी, जिसमें उन्होंने आम के साथ संगीत का शानदार कार्यक्रम आयोजित करवाया था।

आम का दीवाना बाबरः मुगल वंश के संस्थापक बाबर को आम इतना पसंद था कि उसने अपनी आत्मकथा 'तुजुक-ए-बाबरी' में आम का जिक्र किया है। कहा जाता है कि वह भारत में आम का स्वाद चखकर चकित रह गया था, क्योंकि यह फल मध्य एशिया के देशों में नहीं मिलता था।

अकबर का आम प्रेम और लाख बागः मुगल बादशाह अकबर आम का इतना शौकीन था कि उसने बिहार के दरभंगा में 1 लाख से अधिक आम के पेड़ों का बाग लगवाया था, जिसे 'लाखी बाग' कहा जाता था। उसने आम की कई उन्नत किस्मों को भी विकसित करने में सहायता दी थी।

मिर्जा गालिब की आम-दीवानगीः मशहूर शायर मिर्जा गालिब आम के बड़े दीवाने थे। वे कहते थे कि 'आम में बस दो ही खूबियां होनी चाहिए-वे मीठे हों और बहुत सारे हों।' एक किस्से के अनुसार, जब उनके दोस्त ने आम को नापसंद किया, तो गालिब ने नाराज होकर कहा था, 'गधे भी आम नहीं खाते।' *

भारत में हुई आम की उत्पत्तिः माना जाता है कि आम की उत्पत्ति दक्षिण-पूर्व एशिया और भारत में हुई, जहां 4000 वर्ष ईसा पूर्व हिंदू ग्रंथों में इस फल का उल्लेख मिलता है। बौद्ध भिक्षु भी इस फल की खेती करते थे। प्राचीन काल में बौद्ध भिक्षुओं और बाद में व्यापारियों तथा विदेशी यात्रियों के माध्यम से आम दक्षिण-पूर्व एशिया, मध्य पूर्व, अफ्रीका और अंततः दक्षिण अमेरिका तक पहुंचा।