



अधिकतम 36.0 डिग्री  
न्यूनतम 22.2 डिग्री

# हरिभूमि रेवाड़ी मूमि

रोहतक, रविवार, 22 जून 2025

11 योग दिवस पर जिलावासी बोले करो योग-रहो निरोग, एकता व भाईचारे की दिखाई दी झलक

12 कछुआ गति से चल रहा बास मार्केट के सीसी रोड का निर्माण



## खबर संक्षेप

### सीएनजी पेट्रोल पंप से बाइक ले गए चोर

बावल। दिल्ली-जयपुर हाइवे स्थित सीएनजी पेट्रोल पंप से चोर मोटरसाइकिल चोरी कर ले गए। गांव रूध निवासी रामवीर ने बावल थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह 18 जून को शाम करीब 7:30 बजे एनएच-48 स्थित सीएनजी पेट्रोल पंप पर किसी व्यक्ति से मिलने आया था तथा बाइक पेट्रोल पंप पर खड़ी की थी। जब करीब 8 बजे वह वापस आया तो वहां से मोटर साइकिल गायब थी। अपने स्तर पर काफी तलाश करने पर भी बाइक का पता नहीं चला तो उसने पुलिस थाने में शिकायत दी।

### सीहा फाटक के सामने से कर्मचारी की बाइक चोरी

डहीना। सीहा फाटक के पास काया की दुकान से कंपनी कर्मचारी की बाइक चोरी हो गई। गांव धवना निवासी ललित कुमार ने डहीना चौकी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह बावल कंपनी में काम करता है। 13 जून को वह सीहा फाटक के सामने चाय की दुकान पास मोटर साइकिल खड़ी करके कंपनी में चला गया था। जब ड्यूटी खत्म करके वापस आया तो वहां से बाइक गायब थी।

### कंपनी में काम से गए युवक की बाइक चोरी

रेवाड़ी। गांव ड्योडई स्थित प्राइवेट कंपनी से युवक की बाइक चोरी हो गई। गांव पातुहेड़ा निवासी गोविंद खटाणा ने मॉडल टाउन पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 20 जून को सुबह करीब 10:50 बजे वह ड्योडई स्थित इंडोनिशान फूड प्राइवेट लिमिटेड कंपनी में अपने निजी काम से गया था। वह करीब 11:30 बजे कंपनी से बाहर आया तो वहां पर बाइक नहीं मिली।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिला व खंड स्तर पर हुआ योग महोत्सव

## भारत की योग की विरासत के साथ जुड़कर स्वयं को गौरवान्वित महसूस कर रहा संपूर्ण विश्व: लक्ष्मण सिंह



रेवाड़ी। योग दिवस पर स्टेडियम में योगाभ्यास करते शहरवासी, योग दिवस पर योगा करते विधायक, डीसी व अन्य अधिकारी।

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी

शनिवार को जिला मुख्यालय सहित बावल व कोसली उपमंडल सहित सभी खंडों में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग थीम के साथ मनाते हुए शहरवासियों को योग युक्त-नशा मुक्त का संकल्प दिलाया गया। दिल्ली रोड स्थित राव तुलाराम स्टेडियम में विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने डीसी अभिषेक मीणा व एसपी हेमंत मीणा की मौजूदगी में दीप प्रज्वलन के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस महोत्सव का शुभारंभ किया। योग महोत्सव के दौरान जिला व उपमंडल स्तरीय योग साधकों ने विशाखापट्टनम में राष्ट्रीय कार्यक्रम में पहुंचे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व कुरुक्षेत्र में आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में शामिल मुख्यमंत्री नायब सिंह सेना का संदेश सुना। अंतरराष्ट्रीय योग

दिवस महोत्सव में योग क्रियाएं करने उपरांत विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने कहा कि योग भारत की ऋषि परंपरा का एक ऐसा मंत्र है, जो स्वस्थ काया के साथ ही हमको स्वस्थ मस्तिष्क भी प्रदान करता है। हर भारतवासी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभारी है, जिन्होंने योग की इस विरासत को वैश्विक स्तर पर मान्यता दिलाकर 21 जून की तिथि को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया। संपूर्ण विश्व भारत की योग की विरासत के साथ जुड़कर स्वयं को गौरवान्वित महसूस करता है। उन्होंने कहा कि योगाभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है तथा यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णातावादी दृष्टिकोण है। उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के

साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग का एक अर्थ जोड़ना भी होता है। इससे हमें एक-दूसरे को आपस में एक साथ मिलकर काम करने की प्रेरणा लेनी चाहिए। योग करने से व्यक्ति में अनेक दैविक एवं आंतरिक शक्तियों का संचार होता है, जोकि मानव को मानव बनाने में सहायता करता है। विधायक ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि व्यक्ति को दूसरों के लिए निरर्थक नहीं बल्कि सार्थक बनना चाहिए। योग की यह सुक्ति हम सभी के लिए मार्ग दर्शन करने में बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। इसलिए हमें भी अपना जीवन सार्थक बनाने के लिए, दूसरों के प्रति अपनी संवेदनाओं को जोड़कर चलना चाहिए। वर्ष 2014 में देश के प्रधानमंत्री ने पहली बार दुनिया को योग की दिव्यता का आभास कराया और संयुक्त राष्ट्र महासभा में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर



फोटो: हरिभूमि

### योग डाक्यूमेंट्री में दिखाए योग के उद्देश्य

कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री मोदी तथा सीएम नायब सिंह सेना का संबोधन एलर्नई स्क्रीन पर प्रसारित किया गया। कार्यक्रम में सूचन, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग की ओर से तैयार योग के उद्देश्य पर केंद्रित डाक्यूमेंट्री भी दिखाई गई। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डा. बसंत सेना ने सभी अतिथियों आभार व्यक्त किया। मंच संकलन प्रचार्य एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहडिया ने किया। योग शिक्षक डारकेश शिल्लर, युद्धवीर सिंह व कमलेश ने प्रोटोकॉल के अनुसार योगासन तथा प्राणायाम कराया। मुख्यातिथि ने पौरुषोपग करते हुए पर्यवरण संरक्षण का संदेश भी दिया। इस अवसर पर हरियाणा स्फाई कर्मचारी आयोग के चेयरमैन कृष्ण कुमार, एडीसी राहुल मोदी, एसडीएम सुरेंद्र सिंह सहित प्रजापिता हनुमानकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, पतंजलि योग समिति, आर्य समाज आदि संस्थाओं के सदस्यों सहित पुलिस, खेल, आयुष, शिक्षा, स्वास्थ्य व अन्य सभी विभागों के अधिकारी व कर्मचारी मौजूद थे।

योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा, जिसे दुनिया के 177 देशों ने अपनी स्वीकृति प्रदान कर दी, जिनमें संसार के 47 से अधिक मुस्लिम देश शामिल थे, उन्होंने भी योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना स्वीकार किया।

### योग से व्यक्ति का तन-मन

स्वस्थ रहता: डा. कृष्ण बावल में आयोजित योग दिवस कार्यक्रम में विधायक डा. कृष्ण

कुमार ने कहा कि शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ मनुष्य ही देश के विकास में भागीदार हो सकता है। उन्होंने कहा कि भारत एक ऐसा राष्ट्र है, जहां की 65 प्रतिशत जनसंख्या युवाओं की है। देश में शारीरिक, मानसिक एवं वैचारिक रूप से स्वस्थ युवाओं की जरूरत है। इसलिए आजकल की इस भागदौड़ की जिनगी में योग एवं ध्यान का हमारे जीवन में महत्व और अधिक बढ़ गया है। उन्होंने



फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी। योग दिवस पर आसन की मुद्रा में विधायक, डीसी व अधिकारी, योग दिवस पर योगाभ्यास करते शहरवासी।

कहा कि योग ऋषि मुनियों की देन है, लेकिन कुछ समय से यह प्राचीन परंपरा लुप्त हो गई थी। हरियाणा सरकार ने भी योग को बढ़ावा देने के लिए राज्य में व्यायामशालाओं का निर्माण किया, जिनमें आयुष योग सहायकों की नियुक्ति की जा चुकी है। उन्होंने कहा कि पिछले 11 वर्षों से हरियाणा में भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को बड़े गरिमापूर्ण ढंग से मनाया जा रहा है। प्रदेशभर में लाखों नागरिक योग से जुड़ी गतिविधियों में भाग ले रहे हैं। राव तुलाराम स्टेडियम में अधिकारियों, कर्मचारियों, बच्चों, बुजुर्गों, महिलाओं, विद्यार्थियों व खिलाड़ियों ने योग आसनों का अभ्यास किया। इस दौरान काफी छोटे बच्चों ने अपने दादा, नाना व माता-पिता के साथ योग का आनंद लिया। जहां बच्चों के अभिभावक योगासन कर रहे थे वहीं बच्चों की नजर स्टेडियम में योगा कर रहे नागरिकों पर घूम रही थी। आमजन ने सूर्य नमस्कार, कपालभाति व अनुलोम-विलोम सहित खड़े होकर व बैठकर किए जाने वाले अनेक आसन किए।

# BRCM EDUCATION SOCIETY

Bahal-127028, Bhiwani (HARYANA)

Transforming Values with Commitment...

BRCM HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

## BRCM COLLEGE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY

Engineering New Vision...

Approved by AICTE, New Delhi & Affiliated to MDU, Rohtak  
Recognized Under Section 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956  
NAAC Accredited B+ Grade with 2.67 CGPA  
NBA Accredited In B. Tech CSE & EE

### PROGRAMS OFFERED

#### B.Tech.

- Computer Science & Engineering
- Civil Engineering
- Electrical Engineering
- Mechanical Engineering

#### M.Tech.

- Computer Science & Engineering
- Electrical & Electronics Engineering
- Structural Engineering

For Further Information Please Contact

Ph. No. - 8059900243, 8059900247

E-Mail : infocollege@brcm.edu.in

Website : www.brcmct.edu.in

## GDC MEMORIAL COLLEGE

Your Potential - Our Passion...

Approved by Govt. of Haryana  
Permanently Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani  
NAAC Accredited 'B' Grade (Second Cycle)

### COURSES OFFERED

#### UG Courses

- B.Com. (Pass)
- B.A. (Bachelor of Arts)
- B.Sc. (Life Science/Medical)
- B.Sc. (Phy. Sci./Non-Med./Comp. Sci.)
- BPES (Phy. Edu. and Sports)
- B.Sc. Agriculture (Hons.)

#### PG Courses

- M.Sc. - Mathematics
- M.Sc. - Physics
- M.Sc. - Chemistry
- M.Sc. - Geography
- M.A. - History
- M.Com.
- M.Sc. - Psychology\* (\*Proposed New Course)

For Further Information Please Contact

Ph. No. - 9992000335, 9992500750, 9991500408

E-Mail : infogdc@gdccollege.edu.in | Website : www.gdccollege.edu.in

## BRCM LAW COLLEGE

Where Knowledge is for Justice...

Approved by Govt. of Haryana and Bar Council of India, New Delhi  
Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

### COURSES OFFERED

- LL.B. - 3 Years Course
- B.A.LL.B. - 5 Years Integrated Course
- LL.M. - 2 Years Course

### Special Features

- Moot Court Competitions
- Internship Opportunities

For Further Information Please Contact

Ph. No. - 9991500274, 9992500397

E-Mail : infolawcollege@brcm.edu.in

Website : www.brcmlawcollege.edu.in

BRCM SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

## BRCM PUBLIC SCHOOL SHISHUKUNJ

CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE

### JUNIOR WING

Ph. No. - 9992500733, 9992500507

E-Mail : infoshishukunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmshishukunj.com

## BRCM GYANKUNJ SCHOOL

(Day-Cum-Boarding School)

CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE

### SENIOR WING

Science, Commerce & Humanities

Ph. No. - 9992500855, 9992206600

E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

## SAINIK SCHOOL SOCIETY

(MINISTRY OF DEFENCE)

has approved

### BRCM SAINIK SCHOOL

Ph. No. - 9992500855, 9992206600

E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

# पहली सैलरी से शुरू करें एसआईपी, हर इंक्रीमेंट पर टॉप अप, खूब बढ़ेगा पैसा

- ▶ कमाई में 5% सालाना हाइक जल्द बना देगी आपको करोड़पति
- ▶ इंक्रीमेंट को रोज की जरूरतों पर खर्च करने के बजाय निवेश करें
- ▶ इससे आप कम समय में ही अच्छा पैसा जुटाने में सक्षम होंगे
- ▶ इंक्रीमेंट के पैसों का सही इस्तेमाल बड़ा कॉर्पस तैयार करेगा

# पर टॉप अप, खूब बढ़ेगा पैसा

## निवेश मंत्रा

### बिजनेस डेस्क

अगर आप भी जल्द करोड़पति बनना चाहते हैं तो सधे कदमों से लक्ष्य तय कर निवेश करें। कोशिश करें कि अपनी पहली सैलरी आते ही कम से कम उसका 5 फीसदी हिस्सा निवेश करें। इसके बाद हर इंक्रीमेंट पर टॉपअप के रूप में अपने निवेश को बढ़ाते जाएं। इससे आपको पैसा खूब बढ़ेगा और आप कम समय में ही करोड़पति बनने के अपने लक्ष्य को पूरा कर लें। चूंकि इसमें कंपाउंड आपके पैसे को दिन दूनी और रात चौगुनी गति से बढ़ाएगा। आप कम समय में ही अमीर बन जायेंगे। क्या हाल फिलहाल में आपकी सैलरी में भी एनुअल इंक्रीमेंट हुआ है। यह सालाना इंक्रीमेंट आमतौर पर सैलरी का 5 से 10 फीसदी या और अधिक भी हो सकता है। इसका मतलब है कि इंक्रीमेंट पाने वाली की सैलरी अब बढ़कर आ रही होगी या आएगी। आप इस इंक्रीमेंट के पैसों को किस तरह से देखते हैं। क्या इसे आप अपनी रोज की जरूरतों पर ही खर्च करना चाहते हैं, या इसका इस्तेमाल आप अपने लिए फाइनेंशियल प्लानिंग में करना चाहेंगे। अगर आप इन अतिरिक्त पैसों का सही इस्तेमाल करें तो लंबी अवधि में इसी 5 से 10 फीसदी इंक्रीमेंट से बड़ा कॉर्पस बना सकते हैं। इसके लिए म्यूचुअल फंड एसआईपी और हर साल उसमें टॉप अप बेहतर विकल्प है।

## क्या है एसआईपी टॉप अप

सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) म्यूचुअल फंड में निवेश की ऐसी व्यवस्था है, जहां आप किसी स्कैम में अपना पैसा एक साथ लगाने की बजाए, मंथली बेसिस पर लगाते हैं। मंथली निवेश के लिए उस स्कैम के तहत मिनिमम या किन्तम भी अमाउंट फिक्स किया जा सकता है। वहीं, हर साल बाद इस अमाउंट में इसके एक तय फीसदी रकम के साथ बढ़ोतरी करना टॉप-अप एसआईपी होता है। उदाहरण के लिए अगर आपने 5,000 रुपये मंथली एसआईपी से निवेश शुरू किया और 1 साल तक हर महीने 5,000 रुपये स्कैम में जमा होता रहा। वहीं 13वें महीने इस पूरे साल के लिए (13 से 24 महीने के लिए) आपने इस अमाउंट में 10 फीसदी बढ़ोतरी का विकल्प चुन लिया। ऐसे में 13वें महीने से 5,000 रुपये की जगह 5500 रुपये मंथली जमा होगा। फिर 25वें महीने यानी 2 साल पूरे होने पर आपने 5500 रुपये का 10 फीसदी फिर निवेश के लिए बढ़ा दिया। टॉप अप एसआईपी में ऐसी बढ़ोतरी हर साल बढ़ा की जाती है।

## इंक्रीमेंट करोड़पति बनाने में कैसे आएगा काम

मान लिया कि आपकी जॉब पिछले साल लगी थी और तब आपने सैलरी मिलते ही उसमें से 5000 रुपये की एसआईपी शुरू कर दी। वहीं आपने मन बनाया कि हर इंक्रीमेंट के एक हिस्से से हर साल एसआईपी टॉप अप करेंगे।

## ऐसे समझे रिटर्न का गणित केस-1

- 10 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी : 5,000 रुपये
- इन्फ्लेशन : 10 साल
- अनुमानित रिटर्न : 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 10 साल में कुल निवेश : 9,56,245 रुपये
- 10 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू : 16,87,163 (करीब 17 लाख रुपये)
- कुल फायदा: 7,30,918 रुपये (7.30 लाख रुपये)



## केस-2

- 15 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी : 5,000 रुपये
- इन्फ्लेशन : 15 साल
- अनुमानित रिटर्न : 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 15 साल में कुल निवेश : 19,06,349 रुपये
- 15 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू : 43,41,925 (करीब 43.50 लाख)
- कुल फायदा: 24,35,576 रुपये (24.35 लाख रुपये)

## केस-3

- 20 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी : 5,000 रुपये
- इन्फ्लेशन : 20 साल
- अनुमानित रिटर्न : 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 20 साल में कुल निवेश : 34,36,500 रुपये
- 20 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू : 99,44,358 (करीब 1 करोड़)
- कुल फायदा: 65,07,858 रुपये (65 लाख रुपये)

## एसआईपी में टॉपअप ऐसे करें

- अपने एसआईपी प्रदाता से संपर्क करें : अपने एसआईपी प्रदाता की वेबसाइट या वाहक सेवा से संपर्क करें।
- टॉपअप विकल्प चुनें : अपने एसआईपी खाते में टॉपअप

विकल्प चुनें और आवश्यक विकरण दर्ज करें।  
 ■ टॉपअप राशि निर्धारित करें : टॉपअप की जाने वाली राशि निर्धारित करें और यह सुनिश्चित करें कि आपके खाते में पर्याप्त धन है।  
 ■ टॉपअप आवृत्ति चुनें : टॉपअप की आवृत्ति चुनें, जैसे कि मासिक या त्रैमासिक।  
 ■ पुष्टि करें : अपने टॉपअप अनुरोध की पुष्टि करें और यह सुनिश्चित करें कि आपके एसआईपी खाते में आवश्यक अद्यतन हो गए हैं।

## एसआईपी में टॉपअप के फायदे

- बढ़ता हुआ निवेश : एसआईपी में टॉपअप करने से आपका निवेश बढ़ सकता है और आपको अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।
- नियमित निवेश : टॉपअप सुविधा के साथ, आप नियमित रूप से अपने निवेश को बढ़ा सकते हैं।
- लचीला निवेश : एसआईपी में टॉपअप करने से आपको अपने निवेश को लचीला बनाने में मदद मिल सकती है, जिससे आप अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यकतानुसार निवेश कर सकते हैं।
- एसआईपी में टॉपअप करने से आपको अपने निवेश को बढ़ाने और अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

# बिजनेस शुरू करने के लिए बना रहे हैं लोन का प्लान, तो जान लें कुछ बातें

पहले जान लें बिजनेस लोन आखिर कितने प्रकार के होते हैं | अगर खुद का कारोबार शुरू करना चाहते हैं, बैंक से लोन लें

## ज्ञान

### बिजनेस डेस्क

आजकल लोग बैंक से लोन लेकर अपनी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इसमें होम लोन, कार लोन, एजुकेशन लोन और पर्सनल लोन आदि शामिल हैं। इसके अलावा बैंकों द्वारा अपने ग्राहकों को बिजनेस शुरू करने के लिए बिजनेस लोन भी दिए जाते हैं। बिजनेस लोन का इस्तेमाल लोन मंशीनरी खरीदने, वर्किंग कैपिटल की जरूरतों और बिजनेस में निवेश करने के लिए ले सकते हैं। अगर आप भी खुद का बिजनेस शुरू करने वाले हैं और निवेश के लिए बिजनेस लोन लेने का प्लान बना रहे हैं, तो आपको बिजनेस लोन के प्रकार के बारे में जरूर पता होना चाहिए। आज हम इस रिपोर्ट के जरिये आपको बताएंगे कि बिजनेस लोन के कितने प्रकार होते हैं।



कारोबार को बढ़ाने, विस्तार करने, या वित्तीय चुनौतियों का सामना करने में मदद करने के लिए डिजाइन किया गया है।

## ऐसे ले सकते हैं बिजनेस लोन

- वित्तीय जरूरतों का आकलन करें: अपने व्यवसाय की वित्तीय जरूरतों का आकलन करें और यह तय करें कि आपको कितनी राशि की आवश्यकता है।
- ऋणदाता का चयन करें: विभिन्न ऋणदाताओं की तुलना करें और अपने लिए सबसे अच्छे विकल्प चुनें।
- आवश्यक दस्तावेज इकट्ठा करें: आवश्यक दस्तावेज जैसे कि व्यवसाय का पंजीकरण प्रमाण पत्र, आयकर रिटर्न, बैलेंस शीट, और अन्य वित्तीय दस्तावेज इकट्ठा करें।
- आवेदन पत्र भरें: ऋणदाता के आवेदन पत्र को भरें और आवश्यक दस्तावेज सलान कर दें।
- आवेदन जमा करें: आवेदन पत्र और दस्तावेज ऋणदाता को जमा करें।
- प्रोसेसिंग और मंजूरी: ऋणदाता आपके आवेदन की जांच करेगा और आपको मंजूरी देगा या नहीं।

## आवश्यक दस्तावेज

- व्यवसाय का पंजीकरण प्रमाण पत्र
- आयकर रिटर्न
- बैलेंस शीट
- व्यवसाय योजना
- पहचान प्रमाण
- पता प्रमाण

## यह भी जानिये

- वित्तीय दस्तावेज को अद्यतन रखें : अपने वित्तीय दस्तावेज को अद्यतन रखें ताकि आपको ऋण के लिए आवेदन करने में आसानी हो।
- शर्तों को ध्यान से पढ़ें : ऋणदाता की शर्तों को ध्यान से पढ़ें और समझें कि आपको क्या करना होगा।
- समय पर भुगतान करें : समय पर भुगतान करें ताकि आपको क्रेडिट स्कोर अच्छे रहे।

## बिजनेस लोन के प्रकार

- **कार्यशील पूंजी ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को अपने दिन-पतिदिन के कार्यों को चलाने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **व्यवसाय विस्तार ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **मशीनरी ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को नई मशीनरी और उपकरण खरीदने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **व्यवसाय अधिग्रहण ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को अन्य व्यवसायों को अधिग्रहण करने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।

## बिजनेस लोन के लाभ

- **वित्तीय सहायता**: बिजनेस लोन व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है।
- **व्यवसाय वृद्धि**: यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने में मदद करता है।
- **लचीलापन**: बिजनेस लोन व्यवसायों को अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक लचीलापन प्रदान करता है।
- बिजनेस लोन एक महत्वपूर्ण वित्तीय साधन है जो व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है। यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने में मदद करता है, और उन्हें वित्तीय चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है।

## बिजनेस टर्म लोन

बिजनेस टर्म लोन वह लोन होता है, जिसमें एक निश्चित राशि निश्चित अवधि के लिए दी जाती है। इस लोन को नियमित किश्तों के जरिए चुकाना होता है।

## बिजनेस वर्किंग कैपिटल लोन

बिजनेस वर्किंग कैपिटल लोन वह लोन होता है, जो कि एक व्यवसाय को उसकी दैनिक परिचालनों के खर्च को पूरा करने के लिए दिया जाता है। यह लोन बिजनेस में कैश की समस्या से जुड़े रहे लोगों को दिया जाता है। यह लोन आमतौर पर कर्मचारियों को वेतन देने, इन्वेंट्री खरीदने जैसी जरूरतों को पूरा करने के लिए दिया जाता है।

## प्रोफेशनल बिजनेस लोन

प्रोफेशनल बिजनेस लोन सेल्फ-एम्प्लॉयड पेशेवरों को दिया जाता है। इसमें डॉक्टर, आर्किटेक्ट, सीए जैसे पेशेवर शामिल होते हैं। सेल्फ-एम्प्लॉयड पेशेवर अपने बिजनेस की जरूरतों को पूरा करने के लिए ये लोन ले सकते हैं।

## मशीनरी फाइनेंस लोन

मशीनरी फाइनेंस लोन वह बिजनेस लोन होता है, जो कि बिजनेस से संबंधित मशीनरी या उपकरणों को खरीदने के लिए दिया जाता है।

## क्या है बिजनेस लोन

बिजनेस लोन एक प्रकार का ऋण है जो व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रदान किया जाता है। यह ऋण व्यवसायों को अपने

# करवा लें ट्रेवल इश्योरेंस, हादसे के समय देता है आर्थिक सहारा

● बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान हादसे के बाद आर्थिक सुरक्षा का सवाल ●

## जरूरत

### बिजनेस डेस्क

अहमदाबाद के सरदार वल्लभभाई पटेल अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से लंदन के लिए उड़ान भरने के कुछ ही देर बाद एयर इंडिया का बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान गुरुवार दोपहर (12 जून) को दुर्घटनाग्रस्त हो गया। यह विमान शहर के मेथानी इलाके में गिरा, जहां से काले धुएँ का एक बड़ा गुबार उठा और राहत व बचाव दल तुरंत मौके पर पहुंचा। हादसे में 241 यात्रियों और 33 अन्य लोगों समेत कुल 274 लोगों की जान चली गई। इस हादसे के बाद लोगों में आर्थिक सुरक्षा का सवाल उठने लगा है। ऐसे में ट्रेवल इश्योरेंस कराना बेहद जरूरी हो जाता है। ताकि ऐसे किसी हादसे में अनहोनी के बाद आपका परिवार को कुछ सहारा मिल सके। अहमदाबाद विमान यह त्रासदी एक बार फिर हमें याद दिलाती है कि यात्रा में हमेशा संगठनवादी होती है, लेकिन जोखिम भी उठना ही बड़ा होता है। ऐसी अनहोनी घटनाओं के बीच ट्रेवल इश्योरेंस की भूमिका एक विकल्प नहीं, बल्कि जरूरत बन जाती है। आइए, समझते हैं हमारे एक्सपर्ट्स से कि क्यूँ आज के समय में ट्रेवल इश्योरेंस कराना बहुत जरूरी है।

## जब जिंदगी अचानक बदल जाए

ऐसे हादसों में एक सही बीमा पॉलिसी आर्थिक रूप से टूटे परिवार को सहारा देने का काम कर सकती है। वें कहते हैं कि अगर किसी यात्री की जान दुर्घटना में चली जाती है, तो ट्रेवल इश्योरेंस के तहत मिलने वाला एक्सीडेंट डेथ बनिफिट परिवार को 10 से 15 लाख तक की राहत राशि दे सकता है (यदि बीमित राशि करीब \$1.5 लाख हो)। यह मदद उस समय आती है जब परिवार मानसिक और आर्थिक रूप से सबसे ज्यादा असह्य होता है। तो यह मदद उसे एक सांत्वना के रूप में उसके मनोबल को बढ़ा सकती है। हादसे में कमाने वाला ही चला जाए तो इस मदद से परिवार को बड़ी राहत मिल सकती है। ऐसे में ट्रेवल इश्योरेंस करवाना फायदे का सौदा है।

## मेडिकल एवैयूएशन से लेकर पार्थिव शरीर की वापसी तक

केवल मृत्यु ही नहीं, अगर कोई यात्री विदेश में गंभीर रूप से घायल होता है तो ट्रेवल इश्योरेंस के अंतर्गत उसका इलाज, अस्पताल में भर्ती और जरूरत पड़ने पर एयर एम्बुलेंस से दूसरी जगह शिफ्ट करने का



खर्च भी बीमा कंपनी वहन करती है। और अगर किसी की मौत हो जाए, तो उसके पार्थिव शरीर को स्वदेश लाने की पूरी प्रक्रिया और खर्च भी कवर होता है जो न केवल महंगा, बल्कि परिवार के लिए मानसिक रूप से भी चुनौतीपूर्ण होता है।

## मानसिक सहारे की भी होती है जरूरत

ट्रेवल इश्योरेंस केवल आर्थिक नहीं, बल्कि भावनात्मक सहारा भी देता है। आजकल की कई पॉलिसियों में मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग, शोक-संवेदना सहायता और इमरजेंसी सपोर्ट जैसी सुविधाएं भी शामिल हैं, जो परिवार को मुश्किल वक्त में भावनात्मक मजबूती देती हैं। जानकार कहते हैं कि हम जिंदगी में हर चीज को सुरक्षित करने की कोशिश करते हैं, लेकिन सबसे ज्यादा अनुरक्षित उस वक्त होते हैं, जब हम यात्रा कर रहे होते हैं।

## समझदारी भरा फैसला

सच्चाई यह है कि कोई बीमा जिंदगी की भरपाई नहीं कर सकता, लेकिन यह संकट के समय में परिवार को सम्मान, सुविधा और समय पर मदद जरूर दे सकता है। एक छोटी सी रकम, जो टिकट बुकिंग के समय ट्रेवल इश्योरेंस के रूप में चुकाई जाती है, वही आपातकाल में बड़ी राहत बन सकती है। इसलिए अगली बार जब आप किसी यात्रा की योजना बनाएं, तो टिकट के साथ बीमा भी जरूर लें। क्योंकि जोखिम का समय कभी बता कर नहीं आता, लेकिन उसकी तैयारी हमेशा होनी चाहिए।

## क्या है ट्रेवल इश्योरेंस

ट्रेवल इश्योरेंस एक प्रकार का बीमा है जो आपको यात्रा के दौरान होने वाली अप्रत्याशित घटनाओं से बचाता है। यह बीमा आपको वित्तीय नुकसान से

बचाने में मदद करता है जो यात्रा के दौरान हो सकता है, जैसे कि यात्रा रद्द होना, चिकित्सा आपातकाल, सामान की चोरी या नुकसान, और अन्य।

## ट्रेवल इश्योरेंस के लाभ

- यात्रा रद्द होने पर कवरज : ट्रेवल इश्योरेंस यात्रा रद्द होने पर वित्तीय नुकसान से बचाता है।
- चिकित्सा आपातकाल कवरज-यह बीमा आपको चिकित्सा आपातकाल के दौरान होने वाले खर्चों को कवर करता है।
- सामान की चोरी या नुकसान कवरज : ट्रेवल इश्योरेंस आपके सामान की चोरी या नुकसान के मामले में वित्तीय नुकसान से बचाता है।
- यात्रा में देरी कवरज : यह बीमा आपको यात्रा में देरी के कारण होने वाले अतिरिक्त खर्चों को कवर करता है।

## ट्रेवल इश्योरेंस के प्रकार

- डोमेस्टिक ट्रेवल इश्योरेंस : यह बीमा घरेलू यात्राओं के लिए होता है।
- इंटरनेशनल ट्रेवल इश्योरेंस : यह बीमा अंतरराष्ट्रीय यात्राओं के लिए होता है।
- सिंगल ट्रिप इश्योरेंस : यह बीमा एकल यात्रा के लिए होता है।
- एनुअल मल्टी-ट्रिप इश्योरेंस : यह बीमा एक वर्ष के दौरान कई यात्राओं के लिए होता है।
- ट्रेवल इश्योरेंस एक महत्वपूर्ण बीमा है जो आपको यात्रा के दौरान होने वाली अप्रत्याशित घटनाओं से बचाता है। यह बीमा आपको वित्तीय नुकसान से बचाने में मदद करता है और आपको यात्रा के दौरान अधिक सुरक्षित और तनावमुक्त महसूस करने में मदद करता है।

# तैयारी रिटायरमेंट के बाद खर्च का इंतजाम सही ढंग से करने के लिए करें निवेश

तीनों से मजबूत पोर्टफोलियो बनाता है जो हर हालात में आपके काम आता

# इक्विटी, गोल्ड व डेट में बांटकर करें निवेश तभी बेहतर बनेगा बैलेंसड रिटायरमेंट प्लान

○ इक्विटी में ज्यादा निवेश करने से बेहतर रिटर्न मिल सकता है ○ इसे डेट और गोल्ड जैसे सुरक्षित निवेश के साथ बैलेंस करना जरूरी

## समझदारी

### बिजनेस डेस्क

रिटायरमेंट के बाद खर्च कैसे चलेगा, इसकी फिक्र हर नौकरपिशा शांख को रहती है। भविष्य को सुरक्षित और आरामदायक बनाना है, तो समय रहते सही निवेश की योजना बनाना जरूरी है। अगर आप एक सही रिटायरमेंट प्लान के लिए अक्सरदार रणनीति की तलाश में हैं, तो इनवेस्टमेंट का बैलेंसड अप्रोच लेकर चलना होगा। इसका मतलब है कि आप अपने पैसों को किसी एक ही एसेट क्लास में इनवेस्ट करने की जगह इक्विटी, गोल्ड और डेट जैसे तीन प्रमुख एसेट क्लास में बांटकर निवेश करें। यह डायवर्सिफिकेशन आपको बाजार की अस्थिरता और इन्फ्लेशन के असर से बचाते हुए लंबे समय में बेहतर रिटायरमेंट कॉर्पस तैयार करने में काफी मददगार साबित हो सकता है।

## इक्विटी से होगा लॉन्ग टर्म वेल्थ क्रिएशन

अगर आप लंबी अवधि में वेल्थ क्रिएशन करना चाहते हैं, तो इक्विटी में निवेश इसका बेहतरीन तरीका हो सकता है। यह निवेश आप सीधे शेयर बाजार में या इक्विटी म्यूचुअल फंड के जरिये कर सकते हैं। भारत के कई डायवर्सिफाइड इक्विटी फंड्स देश की इकनॉमिक ग्रोथ स्टोरी में हिस्सेदारी के जरिये पिछले 15-20 या उससे ज्यादा अवधि के दौरान भी सालाना 12 फीसदी या उससे ज्यादा एवरेज रिटर्न देते रहे हैं। हालांकि, इक्विटी में उतार-चढ़ाव ज्यादा होता है। अगर आप युवा हैं और आपकी निवेश अवधि लंबी है, तो इक्विटी में ज्यादा निवेश करने से बेहतर रिटर्न मिल सकता है, लेकिन इसे डेट और गोल्ड जैसे सुरक्षित निवेश के साथ बैलेंस करना जरूरी है, ताकि रिस्क का लेवल कम रहे।



## डेट में निवेश से मिलेगी स्टेबिलिटी और सुरक्षा

डेट इनवेस्टमेंट में सरकारी बॉन्ड, फिक्स्ड डिपॉजिट और डेट म्यूचुअल फंड आते हैं। ये निवेश इक्विटी की तुलना में कम रिस्क होते हैं। इनमें एफडी और पीपीएफ जैसे कई निवेश रेगुलर और फिक्स्ड रिटर्न देने के लिए जाने जाते हैं। शेयर बाजार में गिरावट के दौरान डेट में किया गया निवेश आपके पोर्टफोलियो को स्टैबिलिटी के साथ-साथ लिक्विडिटी भी देता है। अगर आप रिटायरमेंट के करीब हैं या अगले कुछ वर्षों में पैसों की जरूरत है, तो डेट में किया गया इनवेस्टमेंट काफी काम आता है। अगर डेट का सपोर्ट न हो तो बाजार में गिरावट का दैर मुश्किल में डाल सकता है।

## गोल्ड यानी महंगाई और संकट से बचाने वाला निवेश

गोल्ड यानी सोने को दुनिया भर में एक सुरक्षित निवेश माना जाता है। जब भी आर्थिक या राजनीतिक संकट आते हैं, सोने की कीमत इसी वजह से बढ़ती है। यह महंगाई के खिलाफ हेजिंग का काम भी करता है यानी आपके निवेश की रियल वैल्यू को गिरने से बचाता है। आजकल फिजिकल गोल्ड के अलावा गोल्ड बॉन्ड, गोल्ड ईटीएफ या डिजिटल गोल्ड में निवेश करने के ऑप्शन भी मौजूद हैं। इनमें बेहतर लिक्विडिटी और सुरक्षा का फायदा मिलता है। अगर आप 5-10% हिस्सा गोल्ड में लगाते हैं, तो यह आपके रिटायरमेंट पोर्टफोलियो के डायवर्सिफिकेशन और सुरक्षा को बढ़ा सकता है।

## रिटायरमेंट के लिए बैलेंसड पोर्टफोलियो कैसे बनाएं

रिटायरमेंट पोर्टफोलियो बनाने समय आपको अपनी उम्र, जोखिम लेने की क्षमता और निवेश की अवधि को ध्यान में रखना चाहिए, मिसाल के तौर पर अगर आप 30 साल के हैं, तो आपका फोकस लंबी अवधि के रिटर्न पर होना चाहिए, इसलिए इक्विटी का अनुपात 70-80% तक हो सकता है। वहीं 50 साल के व्यक्ति को अधिक स्टेबिलिटी और कम रिस्क पर जोर देते हुए डेट में निवेश को बढ़ाकर कम से कम 50 फीसदी तक ले जाना चाहिए। 55 साल की उम्र के बाद जब रिटायरमेंट करीब होता है, तब पूंजी की सुरक्षा सबसे जरूरी हो जाती है। ऐसे में इक्विटी का हिस्सा और भी घटाकर डेट और गोल्ड में निवेश बढ़ा देना चाहिए। अगर आप अपने पोर्टफोलियो के इस बैलेंस वक्त के साथ-साथ सही अनुपात में बदलते रहेंगे, तो आपका निवेश सुरक्षित होने के साथ ही साथ बढ़ता भी रहे।

## बेफिक्र रिटायरमेंट के लिए बैलेंसड अप्रोच जरूरी

अगर आप चाहते हैं कि आपकी रिटायरमेंट लाइफ बिना पैसों की चिंता के आराम से बीते, तो अभी से सही रणनीति अपनाना जरूरी है। इक्विटी से ग्रोथ मिलेगी, डेट से सुरक्षा और गोल्ड से स्थिरता। साथ ही, अगर किसी एक एसेट क्लास में नुकसान होता है, तो बाकी दो इसे संभाल सकते हैं। तीनों एसेट क्लास मिलकर ऐसा मजबूत पोर्टफोलियो बनाते हैं जो हर हालात में आपके काम आ सकता है। एक बात और, इस रणनीति पर अमल की शुरुआत जितनी जल्दी करेंगे, रिटायरमेंट के बाद की जिंदगी आर्थिक रूप से उतनी ही बेहतर बन पाएगी।

स्वस्थ और शांत मन ही सच्ची शिक्षा और सफलता की नींव है, योग को अपने जीवन में जरूर करें शामिल

## योग दिवस पर लोग बोले करो योग-रहो निरोग, भाईचारे की दिखी झलक

### गर्ल्स कॉलेज में शिक्षकों और छात्राओं ने किया योगाभ्यास



रेवाड़ी। कॉलेज में योगाभ्यास करती छात्राएं। फोटो: हरिभूमि



रेवाड़ी। केंद्रीय विद्यालय में योगाभ्यास करते हुए विद्यार्थी फोटो: हरिभूमि



रेवाड़ी। राव तुलाराम पार्क में योगाभ्यास करते हुए। फोटो: हरिभूमि



रेवाड़ी। योग दिवस पर सम्मानित करते हुए कुलपति व अन्य। फोटो: हरिभूमि

### योग की महत्ता पर डाला प्रकाश

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय में शनिवार को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। प्राचार्य ने योग दिवस कार्यक्रम की शुरूआत की। इसके बाद स्नातकोत्तर शिक्षकों ने योग के प्राचीन इतिहास व अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने की पहल पर प्रकाश डाला। प्राचार्य बीर सिंह ने सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। योग शिक्षक ने शिक्षकों व विद्यार्थियों को योग आसनों का अभ्यास कराया और उनके फायदों से अवगत कराया। उन्होंने ताड़ासन, वृक्षासन, पाद हस्तासन, अर्द्धचंद्रासन, त्रिकोण आसन, मकरासन, भुजंगासन, शालासना, श्वासासन, उत्तानपादासन, अर्द्ध हलासन, कपालभाति, नाडी शोधन, शैतली, क्षमरी और ध्यान का अभ्यास कराया। प्राचार्य ने कहा कि योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह मानसिक और आत्मिक शांति का भी साधन है। योग के नियमित अभ्यास से तनाव कम होता है, मन शांत और शरीर स्वस्थ रहता है।

### योग से आत्मविश्वास और मानसिक शांति प्राप्त होती: प्राचार्य

कालका रोड स्थित आरडीएस पब्लिक गर्ल्स कॉलेज में शनिवार को प्राचार्य डा. क्षलबीर सिंह यादव की अध्यक्षता में ग्यारहवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग संगम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन प्रमोद यादव की ओर से किया गया। योगाचार्य सुरेश ने शिक्षकों व छात्राओं को योगाभ्यास कराया। कार्यक्रम में एनएसएस की स्वयंसेविकाएं, शिक्षक व गैरशिक्षक सदस्य उपस्थित थे। इस मौके पर प्राचार्य ने कहा कि यह दिन केवल एक परंपरा का पालन नहीं है, बल्कि यह भारतीय

### साधकों ने योग दिवस पर योगा करके किया पौधरोपण

नाईवाली चौक स्थित राव तुलाराम पार्क में आरोग्य योग गुपु व रोटीर वल्लभ रेवाड़ी सिटी की ओर से योग फॉर वन अर्थ-वन हेल्थ थीम को साकार करते हुए योग पोटोकॉल से योगा अभ्यास किया गया, वहीं पार्क में पौधरोपण कर उनकी देखभाल की जिम्मेदारी भी ली। कार्यक्रम में उद्योगपति रवि गुप्ता बतौर मुख्य अतिथि थे, जबकि अध्यक्षता संयुक्त रूप से आरोग्य योग गुपु के योग गुरु प्रकाश सेनी व रोटीर वल्लभ के प्रेसिडेंट सुभाष सेनी ने की। गुरु प्रकाश सेनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में योग को विश्व में पहचान मिली है, आज पूरे विश्व में भारत का डंका बज रहा है। उन्होंने कहा कि पृथ्वी को बचाने के लिए जहां पौधरोपण कर उनकी देखभाल जरूरी है, वहीं स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए योग जरूरी है। उद्योगपति रवि गुप्ता ने कहा योग इतिहास को वर्तमान व पांव तलों से बने शरीर को प्रकृति से जोड़ने की विधा है। इस दौरान रोटीर वल्लभ से डा. प्रज्ञा अग्रवाल, संजीव जैन सीए, जितेश सीए, पवन गर्ग, आरोग्य योग गुपु से एडवोकेट अमित, दीपक भल्ला, मोहित कुमार, दीपक गोयल, दिनेश गोयल, बलवीर लाल यादव व विरेद बंसल सहित अनेक लोग मौजूद थे।

### योग हमें प्रकृति के साथ जोड़ता है

रेवाड़ी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिले भर में योग दिवस का भव्य आयोजन किया गया। जिला व खंड स्तरीय योग दिवस समारोह में सामाजिक समरसता, एकता व भाईचारे की झलक दिखाई दी। जिलावासियों ने करो योग-रहो निरोग का संदेश दिया। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में 11वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस अत्यंत हर्ष और उत्साह के साथ मनाया गया, जिसमें विद्यार्थियों, शिक्षकों, शोधकर्ताओं, कर्मचारियों और गामवासियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने कहा कि योग मनुष्य को प्रकृति के साथ जोड़ता है और जितना उसका प्रकृति के साथ जुड़ाव होता है उतना ही उसे मानसिक शांति की अनुभूति होती है, इसलिए प्रकृति का संरक्षण करना भी हम सब का कर्तव्य बन जाता है। कुलपति प्रोफेसर असीम निगलानी ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की धरोहर है, इसके महत्व को आज पूरा विश्व स्वीकार कर रहा है। उन्होंने योग को प्रकृति और स्वास्थ्य के बीच सेतु बताते हुए, इसे रोजमर्रा की दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालन योग विभाग में कार्यरत डा. अमनदीप सिंह, डा. जयपाल सिंह एवं अमित यादव ने किया।



रेवाड़ी। आरडीएस कॉलेज में योग करते शिक्षक व छात्राएं फोटो: हरिभूमि

## पांचवे दिन भी जारी रहा ग्रामीणों का धरना

29 को महापंचायत का होगा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी

रामगढ़ भगवानपुर में 200 बेड का सरकारी अस्पताल बनवाने की मांग को लेकर दिया जा रहा अनिश्चितकालीन धरना पांचवे दिन भी जारी रहा। धरने को रोजाना राजनीतिक दलों का व समितियों का समर्थन मिल रहा है। आंदोलन को लेकर ग्रामीणों ने एक संघर्ष समिति का गठन भी किया है। रविवार 29 जून को धरना स्थल पर महापंचायत का आयोजन किया जाएगा। इस मौके पर वक्ताओं ने कहा कि केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने ग्रामीणों को भरोसा दिलाया था कि अगर रेवाड़ी



रेवाड़ी। सरकारी अस्पताल की मांग को लेकर धरने पर बैठे ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

शहर की पानी की किल्लत को दूर करने के लिए पंचायत वाटर टैंक निर्माण को जमीन देती है, तो अस्पताल भी इसी गांव में बनवाया जाएगा। पंचायत सरकार को वाटर

टैंकों के लिए जमीन दे चुकी है, परंतु अब अस्पताल नहीं और बनाने की तैयारी की जा रही है। केंद्रीय मंत्री की वादा खिलाफी से ग्रामीणों में भारी रोष है। ग्रामीणों ने कहा कि सरकार

### ये रहे मौजूद

शनिवार को धरने पर धर्म सिंह, जोगेंद्र राव, राजरानी, परमनंद, रमेश, कैलाश यादव, ओमप्रकाश सेन, कोंबरदे राजेंद्र सिंह, अजय यादव, कर्नल राजेंद्र यादव, मंजीत सिंह, जोरावर सिंह, रिटायर्ड हैडमास्टर उदयरराज राव नंबरदार व अर्जुन सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

उनके साथ अन्याय कर रही है। उनके गांव में अस्पताल बनाने का वायदा करके अन्य स्थान पर जमीन देकर रही है। शनिवार को धरने पर ग्रामीणों ने कहा कि संघर्ष समिति ने एक प्रस्ताव पारित कर आंदोलन को धार देने के लिए रविवार को महापंचायत बुलाई है, जिसमें आसपास के लोग भी शामिल होंगे।

## फास्ट फूड की दुकान से हजारों का सामान व नकदी ले गए चोर

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी

धरूहेड़ा। धरूहेड़ा के गढ़ी अलावलपुर से द्वारकाधीश रोड स्थित फास्ट फूड की दुकान से चोर सामान व नकदी चोरी कर ले गए। गांव पाली जिला महेश्वरद्वार निवासी दीपक ने सेक्टर-6 धरूहेड़ा थाना पुलिस को बताया कि उसने गांव गढ़ी अलावलपुर से द्वारकाधीश रोड पर आनंदम आवास के गेट के साथ एक्सप्रेस फास्ट फूड के नाम से दुकान की हुई है। 19-20 जून की रात करीब एक बजे वह अपने दुकान बंद करके घर चला गया था। जब सुबह 6 बजे वह दुकान पर आया तो ताला टूटा हुआ मिला। जब उसने अंदर जाकर देखा तो सारा सामान बिखरा हुआ था। सामान की जांच करने पर एक एसी, स्टेबलाइजर, 2 सिलेंडर, इन्वर्टर बैटरी व गल्ले से 14600 रुपये की नकदी गायब थी। उसने तुरंत डायल-112 पर पुलिस को सूचना दी।

## तनाव कम करने सहित कई मानसिक विकारों को जड़ से खत्म कर सकता योग : आईजी

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी

साउथ रेंज में जोश और उत्साह के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। आईजी अशोक कुमार ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। योग विशेषज्ञ व योग प्रशिक्षक उपनिरीक्षक राजेंद्र सिंह ने पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों को योग एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में अनुलोम-विलोम, कपालभाति, धमारी और भस्त्रिका जैसे प्राणायाम के साथ लाभकारी योगासन भी कराए गए। इस अवसर पर आईजी अशोक कुमार ने कहा कि यह दिन सिर्फ एक कार्यक्रम नहीं है, बल्कि यह पूरी ईमानदारी के शरीर को स्वस्थ रखने, मन को



रेवाड़ी। योगाभ्यास करते आईजी व स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

शांत करने और आत्मिक स्तर को ऊपर उठाने के लिए प्रेरित करने वाला एक बड़ा आंदोलन है। योग तनाव कम करने सहित कई मानसिक विकारों को जड़ से खत्म कर सकता है। जीवन शैली में योग को शामिल करके आप मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। इसके साथ योग सिर्फ शरीर या मन की कसरत नहीं है, यह आत्मा की यात्रा है। यह अंदर की शांति, खुद को जानने और ब्रह्मांड से जुड़ने की भावना को बढ़ाता है।



रेवाड़ी। योगाभ्यास करते हुए पुलिसकर्मी। फोटो: हरिभूमि

## शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने किया योगाभ्यास

रेवाड़ी एसपी हेमंत कुमार मीणा के मार्गदर्शन में जिला पुलिस के सभी अधिकारियों, कर्मचारियों ने सभी थाना, चौकियों और पुलिस लाइन में योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास किया। सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने योग के महत्व को समझा। इस दौरान विभिन्न प्रकार के प्राणायाम व आसन कराए गए। जवानों को फिटनेस बनाए रखने और तनाव को कम करने के बारे में जानकारी दी गई। एसपी हेमंत कुमार मीणा कहा कि पुलिस कर्मियों के लिए योग विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे उन्हें तनाव और थकान से मुक्त मिलती है, इसलिए योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करें और नियमित योग अभ्यास कर अपने आप को स्वस्थ रखें। योग मन, मस्तिष्क और शरीर में संतुलन व समन्वय बनाने का कार्य करता है। भारतीय संस्कृति में योग हमें विरासत में मिला है, जिसका लोहा पूरी दुनिया मान चुकी है। नियमित रूप से योग किया करने वाले लोग पूरी तरह स्वस्थ रहते हैं। एसपी ने कहा कि योग जीवन जीने का एक तरीका है, इससे पुलिस कर्मियों को अपने कर्तव्यों की पालन करने में मदद मिलेगी और वे शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर अपने ड्यूटी व कर्तव्य पालन का बेहतर ढंग से कर सकेंगे।

## आर्य समाज के कार्यक्रम में योग व आयुर्वेद के सिद्धांतों को जीवन में अपनाने का आह्वान

आर्य समाज प्रवक्ता सरोज यादव ने सभी से योग क्रियाओं के गुणों के साथ घरेलू नुस्खों को अपनाने पर बल दिया

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी

शहर के सेक्टर-3 स्थित आर्य समाज भवन में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में बुद्धदेव आर्य की अध्यक्षता में योगासन कराए गए। कार्यक्रम में नरसिंह यादव पूर्व प्राचार्य मुख्यातिथि तथा कर्नल आरकेएस सुहाग विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे। योग प्रशिक्षक मोनिका यादव ने सभी को योगाभ्यास कराया। आर्य समाज प्रवक्ता सरोज यादव ने सभी से योग क्रियाओं के गुणों के साथ घरेलू नुस्खों को अपनाने पर बल दिया। कर्नल आर के एस सुहाग ने आर्य



रेवाड़ी। आर्य समाज में योगाभ्यास करते हुए सदस्य। फोटो: हरिभूमि

समाज, योग और स्वदेशीय औषधियों पर प्रकाश डाला। प्रधान बुद्धदेव आर्य ने आर्य समाज का इतिहास, समाज की कार्यशैली, योग और आयुर्वेद पर प्रकाश डालते हुए इनके सिद्धांतों को जीवन में अपनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में आर्य समाज की स्मारिका का

विमोचन किया गया। इस अवसर पर आर्य समाज के कार्यकारिणी सदस्य श्रीभागवान, ओमप्रकाश कालड़ा, सुभाष अरोड़ा, ओमप्रकाश बागड़ी, कर्णसिंह यादव, राजकुमार यादव, पुष्पा यादव, सरोज यादव, शकुंतला आर्या, ज्ञानदेव चौहान के साथ सतपाल शांशी, संत कुमार, अभय

सिंह आर्य, दीवांश आर्य, अधिवक्ता भागेश यादव, संतोष यादव, अनीता यादव, सुधा रानी, दयानंद आर्य, मीनाक्षी, कौशल्या, मास्टर अनिल कुमार यादव, ओमवती यादव, अर्चना यादव, महिला मंडल प्रधान शकुंतला यादव, एमपी अग्रवाल, राजेंद्र सिंह बोहरा, प्रो. सतीश यादव, जसवंत कुमार, बलराम, सरोज आर्या, मंजू, रश्मी, आर्य, मल्ला यादव, सुरेशकुमार यादव, अधिवक्ता मीरसिंह यादव, अधिवक्ता जे एस यादव, पुरुषोत्तमदास शर्मा, सुनीता शर्मा, अधिवक्ता महेशकुमार, रेखा, मा. सुनील आर्य, राजकुमार, राजबाला, राजवती, प्रदीप कुमार शर्मा, राजेश यादव, बिमला, एम एल यादव, रेखा, राजरानी, नेहा आनंद, उर्मिला, सुनीता आर्य, कविता, कृष्णा, प्रियंका, अर्पिता, टेकचन्द व विदित यादव उपस्थित थे।



रेवाड़ी। युवाओं को नशे के खिलाफ जागरूक करती पनसीबी टीम। फोटो: हरिभूमि

## योगाभ्यास के साथ लोगों को नशे के खिलाफ भी किया जागरूक

एनसीबी जिला यूनिट ने पुलिस लाइन में युवाओं को योगाभ्यास कराया और नशे से दूर रहे का आह्वान किया

हरिभूमि न्यूज ॥ रेवाड़ी

राज्य को नशा मुक्त बनाने के लिए हरियाणा सरकार व नारकोटिक्स विभाग नशा तस्करी पर कार्रवाई के साथ लोगों को जागरूक कर रहे हैं। एनसीबी की टीम ने शनिवार को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर लोगों को योग अपनाने के साथ-साथ नशा मुक्त जीवन जीने के लिए जागरूक किया। एनसीबी जिला यूनिट ने पुलिस लाइन में युवाओं को योगाभ्यास कराया और नशे से दूर रहे का आह्वान किया। इस मौके पर यूनिट के इंचार्ज निरीक्षक नीरज कुमार ने कहा कि नियमित योग करने से शरीर का सम्पूर्ण विकास होता है। योग से मानव के तन और मन दोनों को स्वस्थ रखा जा सकता है और शरीर को बुरे विकारों से बचाया जा सकता है। उन्होंने युवाओं को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि नशा एक सामाजिक कुुरीत है तथा सभी को मिलकर इसे खत्म करना है। उन्होंने सभी को योग युक्त-नशा मुक्त जीवन अपनाने का आग्रह किया और नशा न करने की शपथ भी दिलाई। उन्होंने कहा कि अगर किसी को कहीं पर भी नशा बिकता हुआ दिखाई दे तो भारत सरकार के टोल फ्री नंबर 1933, ऑनलाइन शिकायत पोर्टल और हरियाणा एनसीबी के टोल फ्री नंबर 90508-91508 पर तुरंत सूचना दें।

## जल संरक्षण अपनाने से भविष्य में नहीं रहेगा पेयजल संकट : परमार

## योग के साथ-साथ जल संरक्षण की आदत को भी अपनाएं

हरिभूमि न्यूज ॥ कोसली



रेवाड़ी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के दौरान योग करते ग्रामीण। फोटो: हरिभूमि

संपूर्ण विश्व में भी योग को मान्यता दी है। हमें अपने दैनिक जीवन में योग के साथ-साथ जल संरक्षण की आदत को भी अपनाना होगा। योग

करने से हमारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सही रहता है और स्वस्थ शरीर के लिए योग के साथ-साथ स्वच्छ पेयजल भी जरूरी है,

### ग्रामीणों को दिलाई जल संरक्षण की धार

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर डहीना खंड के गांव मसौत बुस्टिंग स्टेशन में जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग व जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की ओर से सरपंच अशोक कुमार की अध्यक्षता में योग दिवस का आयोजन किया गया। विभाग के खंड संसाधन संयोजक जितेंद्र कुमार ने ग्रामीणों को योग का महत्व बताते हुए योगाभ्यास कराया। उन्होंने कहा कि जिस प्रकार योग स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है, इसी प्रकार साफ व स्वच्छ जल भी हमें रोगों से बचाता है, इसलिए हमें अपने पेयजल स्रोतों को साफ सुधारा रखना चाहिए तथा अपने नलों पर टॉपिंग लगाकर अपने कनेक्शन को गंदी जालियों से दूर रखकर ज्यादा से ज्यादा जल का संरक्षण करना चाहिए। इस अवसर पर आंगनबाड़ी वर्कर सुरेश देवी, विजयलक्ष्मी, गाम जल सौचारेज समिति सदस्य रामकिशन बीरेंद्र, दीपक व चमनलाल व अनेक ग्रामीण उपस्थित थे।

इसलिए हम सभी को अपने पेयजल के स्रोत को साफ रखना चाहिए एवं पेयजल की समय-समय पर जांच भी कराते रहना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान विभाग के खंड संयोजक अनिल नेहरा ने पेयजल स्रोत के जांच की विधि बताई। इस अवसर पर सरपंच संयोगिता देवी, मनोज कुमार, पंच चालक प्रवीण कुमार, वीरेंद्र सिंह, गंगाराम, खुशबू, सोनिया, हरिराम, सोमदत्त, अशोक कुमार व बलवीर सहित अनेक ग्रामीण उपस्थित थे।

### ग्राम पंचायत चौकी नंबर-2 खंड-जाटूसाना, (रेवाड़ी)

सर्वजनिक सूचना  
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत चौकी नंबर-2 खंड जाटूसाना में पंचायत स्तर पर डोर-टू-डोर कचरे का नियमानुसार संग्रहण व निपटान करना है। कार्य करने की इच्छुक फर्म अपनी कुटेशन सरपंच ग्राम पंचायत चौकी नंबर-2 के पास दिनांक 28.06.2025 तक जमा करवा सकती है। बाद में कोई भी कुटेशन स्वीकार नहीं होगा।  
हस्ता/-सरपंच  
ग्राम पंचायत चौकी नंबर-2  
खंड-जाटूसाना, (रेवाड़ी)



**कवर स्टोरी**

संजय श्रीवास्तव

# पालतू जानवरों से बढ़ता लगाव

## देश में उभरता नया पेट कल्चर



हाल के वर्षों में महानगरों से लेकर छोटे शहरों और कस्बों में रहने वालों में भी पेट कल्चर यानी पालतू जानवरों के प्रति लगाव तेजी से बढ़ रहा है। यही वजह है कि इससे जुड़े बाजार में भी वर्ष दर वर्ष हजारों करोड़ रुपए की बढ़ोतरी हो रही है। समाज में आ रहे इस बदलाव के लिए जीवशास्त्री, सामाजिक प्रतिष्ठा और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक वजहें जिम्मेदार हैं। इन वजहों पर एक नजर।

**पि**छले पांच सालों में अपने देश में पालतू जानवरों के पालने के ट्रेंड में अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई है। पालतू पालनहारे पचास फीसद बढ़ गए हैं। इससे संबंधित बाजार भी बेतहाशा बढ़ा है। इसके साथ ही इस सिलसिले में कई नवाचार भी सामने आए हैं। इस नए 'पेट कल्चर' के पीछे कई तरह के सामाजिक बदलाव काम कर रहे हैं।

**लगातार बढ़ रहा बाजार**

गौरतलब है कि देश में पालतू पशु-पक्षियों की खरीद-फरोख्त से जुड़ा दस हजार करोड़ रुपए के आस-पास का बाजार अगले दो बरस तक तकरीबन 14 हजार करोड़ तक और 2032 तक अनुमान है कि 21,000 करोड़ रुपए से ऊपर पहुंच जाएगा। यह उम्मीद इसलिए कि बीते एक दशक से छोटे-बड़े भारतीय शहरों और कस्बों में पालतू जानवर पालने का ट्रेंड और क्रेज बेतहाशा बढ़ा है और 16 फीसदी से ज्यादा की अप्रत्याशित ऊंची दर से बढ़ता ही जा रहा है।

**बढ़ रहे हैं पेट लवर्स**

वेशक देश में पालतू जानवर रखने वालों यानी पेट लवर्स की संख्या बढ़ रही है। देश में तकरीबन 35 करोड़ पंजीकृत पालतू जानवर हैं। साल दर साल इसमें 12 प्रतिशत से अधिक की बढ़ोतरी हो रही है। इनसे कई गुना गैर

पंजीकृत पालतू जानवर हैं और उनकी बढ़त दर इससे दोगुनी होनी तय है। संबंधित सर्वेक्षण बताते हैं कि धनवानों के बड़े आलीशान घरों में ही नहीं निम्न मध्यम वर्ग के छोटे घरों में भी



विभिन्न नस्लों के कुत्ते, बिल्ली, पक्षी वगैरह पल रहे हैं। वे अपने अनुरूप पालतू जानवरों को प्राथमिकता दे रहे हैं। अपने देश में कुत्ता सबसे लोकप्रिय पालतू जानवर है, इनकी संख्या करोड़ों में है। अब बिल्ली का चलन भी बढ़ रहा है। लोग मैना, खरगोश, कबूतर, मछलियों के अलावा कछुए और विदेशी पक्षियों को भी पाल रहे हैं। यह चलन छोटे-बड़े शहरों, कस्बों में जिस तरह बढ़ चला है, वह कतई कम होता नहीं दिखता। लोग शौकिया तौर पर पशु-पक्षी पहले भी पालते थे पर अचानक इसमें अप्रत्याशित बढ़ोतरी कुछ चौंकाती है। हर वर्ष छह लाख से अधिक नए लोग पालतू जानवर पालक बन रहे हैं तो निश्चित ही समाज के आचार, विचार, कार्य व्यवहार में कोई ऐसा

बदलाव आया है, जिसने उसे इस ओर स्वतःस्फूर्त प्रेरित किया है।

**विदेशों में भी बढ़ रहा ट्रेंड**

भारत ही नहीं दुनिया भर में जबरदस्त पेट कल्चर विकसित हो रहा है। भारत समेत कई दूसरे एशियाई देशों में भी पिछले पांच बरसों में 50 फीसद पालतू बढ़ गए हैं। आज दुनिया में एक अरब से अधिक पालतू जानवर हैं। 52 फीसद लोगों के घर में कोई न कोई पालतू जानवर है। अमेरिका, ब्राज़ील, यूरोपीय संघ और चीन मिलकर संसार के आधे पालतू कुत्ते और बिल्ली रखते हैं। इस साल चीन दुनिया में सबसे ज्यादा पालतू जानवर वाला देश बन गया है। नया 'पेट कल्चर' सुर्खियों में है और इस पर वैश्विक चर्चा चल पड़ी है कि आखिर आधे दशक के भीतर ऐसे कौन से सामाजिक, आर्थिक बदलाव आए हैं कि पालतू जानवरों का बाजार बेतहाशा ज़ोर पकड़ गया?

उनकी देखरेख, भोजन, साज संधाल और दीगर जरूरतों, उत्पादों की तेजी और भारी मांग एवं इस दिशा में तकनीकी प्रयोगों तथा नवाचारों ने सबका ध्यान खींचा है।

**पेट कल्चर बढ़ने की वजह**

सर्वेक्षणों ने साबित किया है कि पेट कल्चर बढ़ने की बड़ी वजह, शहरी आबादी का बढ़ना, संयुक्त परिवार का टूटना है। फ्लैटों में रहने

वाले एकल परिवार अकेलेपन की दवा कुत्ते-बिल्लियों के साथ में तलाश रहे हैं। पालतूओं के अधिकतर मालिक 20 से 30 साल की आयु के 'मिलेनियल्स' हैं। इनमें से ज्यादातर छोटे परिवार, बेहतर या दोहरी आय, अच्छी शिक्षा वाले हैं, जो घर से काम करते हैं। वे देर से बच्चे पैदा करने, जीवनशैली में बदलाव के चलते पालतू पालते हैं। वे उन्हें मौज मजे, खेल का सामान नहीं, बतौर फैमिली मेंबर ट्रीट कर रहे हैं। ये पेट केयर उनके लिए माता-पिता बनने की ट्रेनिंग भी है। माता पिता बच्चों के मानसिक



विकास में पालतू जानवरों की भूमिका को समझते हुए उन्हें उनके साथ विकसित होने का मौका दे रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर पालतू जानवरों से जुड़ी सामग्री लोगों को इन्हें अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। धनिकों के मुहल्लों के अलावा 'पेट कल्चर' उन जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है, जहां 'मध्यम वर्ग' का विस्तार हो रहा है। एक तो पालतू जानवरों के प्रति नजरिया बदला है, कुछ पैसा आया है और अपने स्टेटस को बनाने, बनाए रखने, दूसरों से अलग दिखने के चक्कर में भी वे 'पेट कल्चर' की वृद्धि में सहयोग दे रहे हैं। नौकरी पेशा अकेला युवा, पालतू जानवर को अकेलेपन तथा मानसिक स्वास्थ्य की दवा मानता है, क्योंकि मनोचिकित्सक बताते हैं कि पालतू जानवर तनाव कम करने और खुशी बढ़ाने में मदद करते हैं। बुजुर्ग इसे बुढ़ापे के साथी के तौर पर ले रहे हैं। भारतीय अपने पालतू पर महीने में औसतन पांच हजार खर्चते हैं। हैसियत से बढ़कर व्यय करने में कोताही इसलिए नहीं बरतते, क्योंकि वे उन्हें परिवार का प्रिय सदस्य मानते हैं। सो इससे संबंधित बाजार छलंगा लगा रहा है और इसमें प्रतिस्पर्धा के चलते हर दिन नए उत्पाद, नवाचार इस क्षेत्र में शामिल हो रहे हैं। \*

**रेशल: इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग, 26 जून**

किसी भी परिवार, समाज और देश का भविष्य युवा पीढ़ी के कंधों पर टिका होता है। लेकिन विडंबना है कि बड़ी संख्या में युवा कूल बनने की वामक चाहत में नशे के जाल में फंसने की भूल कर बैठते हैं। ऐसे में जरूरी है युवा पीढ़ी नशे के जाल से बचे रहने का हर संभव प्रयास करे।



# न करें कूल बनने की भूल नशे की लत से बचें युवा

**सोशल इश्यू डॉ. मोनिका शर्मा**

**अ**भी कुछ समय पहले सर्वोच्च न्यायालय ने युवाओं में बढ़ रही नशे की लत को लेकर चिंता जताते हुए कहा था, 'ड्रग्स का सेवन करना बिल्कुल भी 'कूल' नहीं है। यह खतरनाक है कि आज युवाओं के बीच इसका इस्तेमाल 'कूल' समझा जाने लगा है। यह लत दोस्ती का सबब बन गई है।' युवाओं की ही आम भाषा में चेतते हुए सुप्रीम कोर्ट के शब्द, आधुनिक जीवनशैली और नशा करने को जोड़कर देखने वाली मानसिकता पर चोट करने वाले हैं। न्यायालय की नसीहत, देश के युवाओं को जिंदगी के मगनदत अंदज के जाल में फंसने को लेकर चेतावनी है। साथ ही अजब-गजब छवि गढ़ने के फेर में नशे की लत का शिकार हो जीवन को बिखराव से बचाने की सीख भी लिए है।

**नकारात्मकता से घिरता जीवन:** जर्मनी जुड़ाव वाले भारतीय समाज में युवाओं की नई जीवनशैली चिंता का सबब बन गई। युवा पीढ़ी के दिखावटी-बनावटी होते बर्ताव से जुड़ी सबसे बड़ी चिंता नशीले पदार्थों के सेवन से जुड़ी है। महानगरों में ही नहीं दूर-दराज के गांवों में भी नशे का जाल फैल गया है, जबकि लत का रूप ले लेने वाली नशे की आदत जीवन के हर पहलु पर दुष्प्रभाव डालती है। ऊर्जावान आयुवर्ग में ही बीमारियों का शिकार बना देती है। परिवार का ही नहीं देश का भविष्य कहे जाने वाले युवाओं को सदा के लिए दिशाहीन कर देती है। नशीले पदार्थों का सेवन व्यक्तित्वगत, सामाजिक, आर्थिक और यहां तक कि मानवीय सोच पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस जाल में फंसे युवा नशीले पदार्थ खरीदने के लिए आपराधिक गतिविधियों तक का हिस्सा बन जाते हैं। हिंसात्मक व्यवहार, सड़क दुर्घटनाएं और स्वयं अपना जीवन खीन लेने जैसी समस्याओं से भी नशे की लत गहराई से जुड़ी है। सुप्रीम अदालत द्वारा भी ड्रग्स तस्करी के एक मामले को सुनवाई करते हुए युवाओं से समझदारी दिखाने की अपील करते हुए कहा गया कि 'यंगस्टर्स को भी यह समझना होगा कि ड्रग्स के इस्तेमाल से दूर रहें और अपने विवेक का इस्तेमाल करें। ना केवल दोस्तों के दबाव में आकर ड्रग्स लेने की प्रवृत्ति से दूर रहें बल्कि उन लोगों को अनुसरण करने से भी बचें, जो इसकी लत के शिकार हैं।' यकीनन हर तरह की नकारात्मकता का घेरा कसने वाली इस आदत से युवाओं का दूर रहना ही उचित है।

पत्रिका 'ड्रग एंड अल्कोहल रिव्यू' द्वारा सेक्सुअल क्राइम और शराब के संबंध पर किए गए सर्वेक्षणों के मुताबिक सेक्सुअल क्राइम के लगभग आधे मामले नशे की हालत में ही होते हैं। ऐसे मामले भी सामने आ चुके हैं, जिनमें नशे के लती युवा चोरी, झूठ और जालसाजी के साथ ही परिवारजनों की जान तक लेने से नहीं चूके। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में शराब पीने मौत और अपाहिज होने का पांचवां सबसे प्रमुख कारण है।

**परिवार-समाज को आगे आना होगा:** नयायालय ने अपने निर्णय में यह भी कहा है कि 'नशे की लत सामाजिक-आर्थिक और मनोवैज्ञानिक मोर्चे पर युवा



**इसलिए मनाते हैं यह दिवस**

युवाओं में, ड्रग्स से होने वाले नुकसान की समझ और सजगता को बढ़ाने के लिए हर वर्ष 26 जून को इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग मनाया जाता है। यूनाइटेड नेशंस द्वारा 1989 से मनाया जा रहा यह दिव नशे के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोगों को स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह दिवस विशेष रूप से नशीले पदार्थों के दुुरुपयोग से मुक्त दुनिया बनाने का संदेश देता है। समझना आवश्यक है कि लत की लत हर तरह से नुकसानदेह ही होती है। नशा चाहे जिस तरह से भी किया जाए, मन-जीवन ही नहीं परिवार, समाज और देश में भी बिखराव ही लाता है।

प्रभाव डालती है। यह देश के युवाओं की चमक को खत्म करने वाली चीज है। इस लत से बचाने के लिए अभिभावकों, समाज और एजेंसियों को गंभीर प्रयास करने होंगे। इस जाल को खत्म करने के लिए सभी अपने-अपने स्तर पर कोशिश करें। सुप्रीम अदालत ने यह भी कहा है कि 'इस समस्या से बचाव हेतु कुछ दिशा-निर्देश तय करने आवश्यक हैं। साथ ही यह भी सलाह दी है कि स्नैक और सपोर्ट से नशे के जाल में फंसे लोगों को निकालने के प्रयास किए जाएं। ड्रग्स की लत के शिकारियों के प्रति हमारा नजरिया उनको सुधारने वाला होना चाहिए।' \*

आपराधिक गतिविधियों की बड़ी वजह: शोध



संकेतों की तो खबर रखते ही हैं, उनकी तात्कालिक लोकेशन भी बताते हैं, इसके लिए रिमोट कंट्रोल मॉनिटरिंग सिस्टम भी आ रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सल्लिस तथा टेलीमैडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरों से सलाह ले सकते हैं। पालतूओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।

**स्वागत को तैयार बाजार-तकनीक**

भारत का पेट केयर मार्केट संसार में सबसे तेज बढ़त वालों में से है। यह बाजार अभी 36 हजार करोड़ रुपए का है। अंदाजा है अगले तीन वर्षों में दोगुना और दस वर्षों में आठ गुना होगा। पालतू की देखभाल में ई-कॉमर्स की हिस्सेदारी 35 प्रतिशत पहुंचने जा रही है। व्यापक व्यावसायिक अवसर देख तमाम इंटरनेशनल ब्रांड, देशी स्टार्टअप इश्यर दौड़ पड़े हैं। पालतूओं के लिए रेस्टोरेंट, कैफे और पार्क जहां वे दूसरे जानवरों से मिल सकें, वूमिंग सेंटर, मॉल तो खुलने ही लगे हैं, ओपीडी तथा सर्जरी की बीमा सुविधा का बाजार भी साढ़े छह हजार करोड़ के करीब पहुंच गया है। ज्यादातर नए पालतू पालक मिलेनियल्स और जेन जेड हैं, जिन्हें अपने प्रिय पालतू के लिए किसी भी कीमत पर अगले उतपाद और बेहतर सेवाएं चाहिए। इसलिए साल दर साल बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए इस क्षेत्र का बाजार नित नए उत्पाद और सेवाएं प्रस्तुत कर रहा है।

जीपीएस और सेंसर लगे स्मार्ट कॉलर पालतू जानवरों की गतिविधि, नींद के पैटर्न और स्वास्थ्य स्थिति को ट्रैक कर सकते हैं, इसके लिए रिमोट कंट्रोल मॉनिटरिंग सिस्टम भी आ रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सल्लिस तथा टेलीमैडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरों से सलाह ले सकते हैं। पालतूओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।

**कहानी / संजीव ताकुर**

**य**ह सुनते ही कि हम लोग यहां से चले जाएंगे, वह रो पड़ती है। उसे चुप कराना हमारे लिए मुश्किल हो जाता है। दो साल हुए हमारे नवगण्डिया आए। तब से आज तक एक भी दिन ऐसा नहीं हुआ, जब हमारे घर चाय बनी हो और उसे नहीं पिलाई गई हो। सुबह होते ही लाठी खटखटाते वह दरवाजे पर पहुंच जाती और तब तक दस्तक देती रहती, जब तक दरवाजा खोल नहीं दिया जाता। वह आती तो सबसे पहले भाषण देती, 'रोज-रोज कहते हैं सुबह उठा करो, घूमा करो लेकिन तुम मानते ही नहीं!' मैं झूठ बोलते हुए कहता, 'आने दो दूध वाले को, पूछ लेना, आज मैं सुबह-सुबह उसके घर गया था कि नहीं?' फिर कहता, 'लो चाय पियो।' वह चाय पीने लगती और बीच-बीच में अपने उपदेशों को पोटाती भी खोलती रहती। कभी कहती, 'आज पतोहू डाटी है। कल धकेल दी थी। रात में खाना भी नहीं दौ।' हम उसे दिलासा देते हुए चुप कराते और खाने को कुछ न कुछ देते।

**अंतहीन**

उस बुढ़िया का उससे कोई रिश्ता-जाता नहीं था, लेकिन वह उनके घर की सदस्य जैसी घुल-मिल गई थी। अपना दुराष्ट्य सुनाती, बिन मांगे ही सलाह देती और खूब नोक-झोंक भी करती। एक अनाम मानवीय रिश्ते को उकेरती मार्मिक कहानी।



पड़ते थे। मैं कहता, 'बुढ़ी माया! तुम्हारा पति तुम्हें स्वर्ग बुला रहा है, जाओ!' वह कहती, 'भगवान की मर्जी, जब चाहे ले जाए।' मैं कहता, 'मैं भी तुम्हारे साथ चलूंगा।' वह कहती, 'धत! फिर क्या अल-बेला कहने लगे हो? तुम्हारा आंग-समांग बढ़िया रहे। तुम तीनों बाप-बेटा सुख से रहो। मरे तुम्हारा दुसमना।' 'अच्छा, वहां रेलवे लाइन पर बड़-गाछ में जो 'जख-बाबा' रहते हैं, वे क्या करते हैं?' एक धिसा-पिटा सवाल मैं करता तो वह कह उठती, 'अरे! बेटा, मत बोलो। नाम भी मत बोलो। ऊ बड़ा गुस्सेल देवता है-चलते गाड़ी को रोक देता है।' बुढ़िया को इस गंभीर बात से भी मैं हंसी की दो-चार फुलझड़ियां निकाल ही लेता था। मैं अगला प्रश्न करता, 'तुम्हारे पति क्या करते थे?' बुढ़िया जवाब देती, 'ऊ सरदार था। बजार का सब मोटिया का सरदार! सब सेठ लोग उसको मानता था। हमको भी पहचानता था। अगर न चलने-फिरने से लचार है। पहले तो घूमते थे। बाजार भी जाते थे।' 'अब यह बताओ सच-सच कि सिकंदर की पत्नी तुमको मानती है कि नहीं?' 'धत! ऊ कंकालिन हमरी पतोहू है? पता नहीं कौन खानदान है।...अरे! बेटा, कुछ मत बोलो! उसका भाय डकेट (डकेट) है। इधरो जेहल गया है।' 'और उसका बाप?' 'ऊ तो अच्छा है। टेलीफोन है। (टेलीफोन ऑफिस में काम करने के कारण बुढ़िया उसे टेलीफोन ही कहती है।) आता है तो

अपने बेटे से कहता है-बूढ़ी माय को सताओ नहीं। इसे अच्छा से रखो। मगर कहा मानती है?' 'जानती हो, पापा की बदली छपरा और सिकंदर की बदली पंजाब हो गई है! किसी दिन झूठ-मूठ का कह देने पर बुढ़िया भड़क जाती, 'तुम्हारे छपरा-खपड़ा आ पंजाब-तंजाब में क्या करेगा वहां जाकर... काहे करता है बदली?' 'अरे! बदली तो साहब करते हैं।' 'एह! साहब-ताहब! मिले तो मू नोच लें।' इतने में मेरा छोटा भाई राजू आता और कहता, 'दादी! जानती हो, भायजी की शादी ठीक हो गई है।' बुढ़िया पूछ बेटी, 'हां... बेटा सच कहते हो?' मैं कहता, 'बिल्कुल! लड़की बहुत सुंदर है-एकदम तुम्हारे जैसी!' 'हमारे जैसी? काहे मजाक करते हो बेटा! हम तो काली-कौयली, बिलाय के नोचली हैं।' बुढ़िया कहती तो राजू किसी फिल्मी हीरोइन का फोटो ले आता। फोटो देखकर वह कहती, 'अच्छी तो है, मगर ई फुलपेंट काहे पहनी है? इसका बाल एतना छोटा काहे है?' मैं कहता, 'अच्छा छोड़ो, बारात में तो चलोगी न?' 'हम कैसे जाएंगे? हम तो लंगड़ी हैं!' 'मैं तुम्हें दवाई दे दूंगा दर्द ठीक होने का।' 'खाली टगते हो! कितने बार बोले, भागलपुर से दवाई लेते आना- वहां का अच्छा होता है। लाते न हो।' 'अच्छा इस बार आऊंगा तो लेता आऊंगा। उजली वाली दवाई लेता आऊंगा।' 'नहीं, लाल वाला लाना। वही दवा अच्छा होता है।' बुढ़िया के मन में यह बात बैठ गई है कि सिर्फ लाल वाली दवाई से ही उसकी हड्डी का दर्द, जो कि बहुत दिनों से उसके पैरों में है, छूट सकता है। पर मैं कहां-कहां बिना नाम की लाल दवाई दूँदा फिरू? और मैं जानता हूं, अब इस अवस्था में उसका दर्द ठीक नहीं होगा। उसके हरेक दर्द की एक ही दवा है- मृत्यु!...मौत!...मौत! उसको आनी है, बुढ़िया को भी आएगी। पर इसकी मृत्यु पर इसके घरवालों को जितनी खुशी होगी, उतना ही दुख मेरे घरवालों को होगा। इसकी मौत पर मेरे घर का एक-एक सदस्य आंसू बहाएगा- उता मेरे, क्योंकि मेरी आंखें तब पथर की हो जाएंगी और वहने को उतावले आंसुओं की बाढ़ को रोक कर मेरे पूरे शरीर में फैला देंगी जो कि खोलते हुए पानी के समान मेरे शरीर के अंदर अंतहीन वेदना सृजित करेगी- अनंत वेदना! \*

**इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार**

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और शिश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालिपर में हो रहा है। आईये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ-

दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारगर है।

किस उम्र के लिये यह विकल्प है?

15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये।

एक डिस्क लेवल के ट्रीटमेंट में कितना खर्च आता है?

इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?

सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?

सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लोजिया, ब्लैड एव बॉवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इन्फ्लेट फैलियर जैसे जो कॉम्प्लिकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है।

स्पाइन सर्जरी में जहां 3 लाख तक का खर्च आता है वहीं यह उपचार मात्र 20000 तक में ही जाता है। विदेशों में इसका खर्च 50 गुना तक है।

कितने समय में रोगी घर जा सकता है?

एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है।

इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?

90 से 95% सफल है। अथ तक लगभग 7,500 मरीज हमेशा के लिए ठीक हो चुके हैं। यह इंजेक्शन प्रॉब्लम साइट में लगाया जाता है।

इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?

इसमें जड़ से इलाज होता है।

क्या यह स्ट्रेचेंड इंजेक्शन है?

नहीं, यह एक थ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक विशोष मशीन की निगरानी में किया जाता है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है?

यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता था

MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho) पूर्व सर्जन- सर गंगाधर हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेंटर, नई दिल्ली

देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालिपर (म.प्र.)

समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक

सम्पर्क - 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

## धार्मिक-सांस्कृतिक समरसता की मिसाल सिंधु दर्शन महोत्सव



इतिहास, धार्मिक आस्था और संस्कृति का अनूठा संगम है सिंधु दर्शन महोत्सव। लद्दाख के लेह में सिंधु नदी के तट पर आयोजित होने वाले इस वार्षिक महोत्सव में भारत की वैविध्यपूर्ण संस्कृति की झलक देख सकते हैं। आगामी 23 से 26 जून तक आयोजित होने वाले इस सांस्कृतिक महोत्सव की विशिष्टताओं पर एक नजर।

लाया जाता है और उस पवित्र जल को सिंधु नदी में विसर्जित किया जाता है। इस तरह समस्त भारत की नदियों से जल मिलाकर सिंधु को भारत की पवित्रतम नदी बनाकर उसे पूजा जाता है।

**आयोजन की विशेष व्यवस्था:** इस महोत्सव के लिए लद्दाख में एक विशेष परिसर निर्मित किया गया है। इस परिसर में 500 लोगों के बैठने का एक सभागार, एक ओपन थिएटर, एक एग्जीबिशन गैलरी, एक संगीत कक्ष और एक छोटी सी



साड़ी पूजा-अर्चना करते हैं और अपने फलने-फूलने में तरह-तरह से योगदान देने के लिए उसके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं।

**विविध संस्कृतियों की झांकी:** इस महोत्सव में देश के अलग-अलग कोनों से अलग-अलग संस्कृतियों की विशिष्ट मंडलियां अपनी उपस्थिति दर्शाकर गौरव और आनंद महसूस करते हैं। इस उत्सव के दौरान सिंधु नदी की पूजा-अर्चना की जाती है। फिर देश के अलग-अलग कोनों से आए कलाकार अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट सांस्कृतिक कार्यक्रमों का प्रदर्शन करते हैं।

**पवित्र नदियों के जल का संगम:** इस महोत्सव में भारत की समस्त महान और पवित्र नदियों से मिट्टी के घड़ों में भरकर जल

### सांस्कृतिक उत्सव धीरज बसाक

सिंधु दर्शन महोत्सव, जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है, सिंधु नदी से जुड़ा एक उत्सव है। आज भारतीय संस्कृति के गौरव का प्रतीक बन चुका यह सिंधु दर्शन महोत्सव, साल भर पर मनाया जाता है। महज 29 सालों में इस महोत्सव ने भारत के कोने-कोने में अपनी सांस्कृतिक धमक पहुंचाई है।

**सांस्कृतिक-ऐतिहासिक महत्ता:** सिंधु नदी का भारत के धर्म और संस्कृति में जो महत्व है, वह तो है ही। इसकी एक ऐतिहासिक और भौगोलिक महत्ता भी है। आज हम सब जिस हिंदू या हिंदुस्तान जैसी आइडेंटिटी को जानते हैं, दरअसल उसका उद्गम स्रोत सिंधु ही है। लेह के लेह शे मनाला (लेह से मनाली के बीच का मार्ग) में आयोजित यह महोत्सव हिमालय की खूबसूरती और भौगोलिक सुंदरता के कारण भी भारत की ऐतिहासिकता और भौगोलिकता का गौरव उत्सव माना जाता है।



ऐसे हुई थी शुरुआत: इस महोत्सव की शुरुआत सिंधी समुदाय के 'सिंधु दर्शन अभियान' से हुई, जो अब 'सिंधु दर्शन महोत्सव' के नाम से जाना जाता है। लेह कस्बे से करीब 15 किलोमीटर दूर शाय नामक स्थान पर इस महोत्सव का

## धार्मिक ही नहीं अखंडता का संदेश भी है अमरनाथ यात्रा

अगले महीने से आरंभ हो रही वार्षिक धार्मिक अमरनाथ यात्रा की तैयारियां अपने अंतिम चरण में हैं। आस्था के साथ अखंड भारत का संदेश लिए इस बार की यात्रा कई मायने में विशिष्ट है।



### तीर्थयात्रा एन.के. अरोड़ा

हलगतम आतंकी हमले के बाद कई लोगों को लग रहा था कि इस साल अमरनाथ यात्रा के लिए बहुत कम लोग जाएंगे। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। चंडीगढ़, मोहाली और कई दूसरी जगहों पर इस यात्रा को लेकर पिछले सालों के मुकाबले कई गुना ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए। मोहाली में 2023 के मुकाबले 50 फीसदी से ज्यादा रजिस्ट्रेशन बढ़ा। 15 दिनों में 550 से ज्यादा रजिस्ट्रेशन हुए, जबकि पहले इतने रजिस्ट्रेशन 5 से 6 सप्ताहों में हुआ करते थे।

**कम नहीं हुआ उत्साह:** वास्तव में इस बार देश के कई हिस्सों में लोगों ने आतंकवाद से प्रतिरोध के तौर पर भी अमरनाथ यात्रा जाने का निश्चय किया। क्योंकि कई श्रद्धालु इस बात से भी इस साल की यात्रा के लिए प्रेरित हुए हैं कि यह धार्मिक सेवा से कहीं ज्यादा देश सेवा होगी। बिहार से लेकर बंगाल तक कई लोगों ने यात्रा के लिए रजिस्ट्रेशन कराते हुए साफ कहा, 'मैं डरता नहीं हूँ, हमारी सेना मजबूत है।' इन लोगों का यह भी कहना है कि इस तरह के हादसे हमारी यात्रा को प्रभावित नहीं करते और यह सच भी है। वास्तव में अमरनाथ यात्रा भले सदियों से हो रही हो, लेकिन इस साल की अमरनाथ यात्रा का बहुत ऐतिहासिक महत्व है। इस साल की अमरनाथ यात्रा दूसरे सालों से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है। क्योंकि 22 अप्रैल 2025 को घटना से एक तरह से लोगों को मानसिक रूप से डराने की कोशिश की गई थी। लेकिन इसके बाद भी जिस तरह से लाखों श्रद्धालु यात्रा के लिए आगे आ रहे हैं, वह अपने आप में आतंक के खिलाफ एक धार्मिक प्रतिरोध की मिसाल है। खासतौर पर पंजाब, यूपी, दिल्ली, महाराष्ट्र और बिहार राज्यों से बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने रजिस्ट्रेशन कराकर आतंकवाद को मुंहतोड़ चुनौती दी है।

### यात्रा की प्राचीन परंपरा

अमरनाथ यात्रा का इतिहास बहुत पुराना है। इसके प्रमाण शिव पुराण जैसे धार्मिक ग्रंथों में मिलते हैं। भगवान शिव ने माता पार्वती को अमरकथा सुनाने के लिए जिस स्थान का चयन किया था, वह अमरनाथ गुफा ही थी। अगर इस यात्रा को ऐतिहासिक दृष्टि से देखें तो पहली बार इसका उल्लेख 11वीं सदी में कश्मीरी इतिहासकार कल्हण के राजतरंगिणी में मिलता है।



प्रशासन और धार्मिक संगठनों ने भी लगातार संदेश दिया है कि आतंकवाद के आगे आस्था घुटने नहीं टूट सकती। इस साल की यात्रा इसलिए ऐतिहासिक है, क्योंकि यह दिखाएगी कि कश्मीर घाटी में आम लोगों की सोच आतंक के खिलाफ बदल रही है और धार्मिक सहिष्णुता को नया समर्थन मिल रहा है।

**डरे नहीं तीर्थयात्री:** भक्तों की आस्था का ही बल है कि कितना भी उन्हें डराने का प्रयास किया जाता रहा हो लेकिन देश के लोगों ने कभी भी अमरनाथ की यात्रा करना नहीं छोड़ा, क्योंकि अमरनाथ यात्रा केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं बल्कि देश के आत्मबल का संदेश भी है। इसलिए अगर 2025 की यात्रा पिछले सालों से कहीं ज्यादा श्रद्धालुओं से भरी-पूरी हो तो आश्चर्य नहीं होना चाहिए। \*

### बिहेवियर शिखर चंद जैन

अनिकेत बेहद भावुक युवक है। कोई उसकी जरा सी बुराई कर दे या उसके काम में कमी निकाल दे तो वह घंटों तक उदास रहता है। उसका मूड ऑफ हो जाता है और रूटीन पूरी तरह डिस्टर्ब हो जाता है। जबकि उसका बेस्ट फ्रेंड दीपाशु उसे हमेशा समझाता है कि हर किसी की बात को दिल पर नहीं लेना चाहिए। हमें खुद की प्रतिभा और निर्णय क्षमता पर विश्वास रखना चाहिए। दूसरों द्वारा कही गई बातों को दिल से लगाकर बैठने के बजाय अगर हम खुद में कुछ सकारात्मक बदलाव लाएं तो इस तरह के सिचुएशंस को आसानी से हैंडल कर सकते हैं।

**अहंकार ना करें:** कई बार लोग स्वयं को परफेक्ट और किसी भी प्रकार की कमी से ऊपर मानते हैं। ऐसे में कोई कुछ कह दे तो उनके अहं पर चोट पहुंचती है। 'अमुक व्यक्ति की हिम्मत कैसे हुई मुझे ऐसा कहने की?' क्या वह जानता नहीं कि मैं कौन हूँ? इस तरह के भाव और विचार उसे उद्बलित कर देते हैं। ऐसे में वह व्यक्ति स्वयं के व्यर्थ अहंकार पर काबू पा ले और समझ ले कि दुनिया में कोई भी परफेक्ट नहीं होता, तो किसी के द्वारा की गई छोटी-छोटी आलोचनाओं पर वह दु:खी नहीं होगा।

**लोगों का काम है कहना:** एक मशहूर फिल्म की गीत है 'कुछ



तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना।' अगर कोई बेवजह, सिर्फ आपकी नीचा दिखाने या दु:खी करने के लिए आपमें कमियां निकाले तो ऐसी सिचुएशन में इस लोकप्रिय गीत को अपना मूल मंत्र बना लीजिए। अगर कोई आपकी आलोचना करे तो उत्तेजित होकर उससे उलझने के बजाय उसे तर्कपूर्ण जवाब दें। हो सके तो उसे नजरअंदाज करें।

**चर्चा से मतभेद दूर करें:** धैर्य रखना और भावनाओं की अभिव्यक्ति का सही तरीका मालूम होना, बेहद जरूरी

जब भी कोई हमारी आलोचना या बुराई करता है तो बुरा लगता ही है। लेकिन हर छोटी-छोटी बात पर बुरा मानकर रिपव्ट करना या उदास होना सही नहीं। ऐसे में क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

## क्या करें, जब कोई करे आलोचना

कौशल है। कोई व्यक्ति आपसे विरोध जताता है या आपकी आलोचना करता है तो उसे पूरी तरह नकारने की बजाय बैठकर चर्चा करें। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखते हुए उसकी बात पर विचार करें और उसके द्वारा की जा रही आलोचना के निश्चित बिंदुओं पर उससे विमर्श करें। यहां विमर्श का उद्देश्य उसे फटकारना, दुकारना या नीचा दिखाना नहीं बल्कि उसके द्वारा की जा रही आलोचना की वजह और उसके मन को समझना होना चाहिए। यहां आपको यह भी समझना होगा कि कहीं आलोचक के मन में आपके प्रति कोई दुर्भावना तो नहीं। अगर ऐसा है तो आप तर्कों के सहारे भी उसे अपनी बात नहीं मनवा सकेंगे। इसलिए कोई कोशिश करना ही व्यर्थ होगा।

**फीडबैक के लिए कहें थैंक्स:** अकसर लोग पूर्वाग्रह की वजह से किसी निष्पक्ष आलोचक की हर बात को



नकारात्मक रूप में ले लेते हैं। जबकि कई बार सामने वाला इंसान हमें हमारी वास्तविक कमियां इसलिए बताता है, ताकि हम अपनी कमियों को दूर कर और अधिक बेहतर कर सकें।

अपने करियर के व्यस्ततम और सफलतम दौर से गुजर रही नीजा गुप्ता अभिनीत 'पंचायत' वेब सीरीज का चौथा सीजन 24 जून को प्राइम वीडियो पर रिलीज होने वाला है। इस मौके पर इस सीरीज के पहले के सीजनों की सक्सेस, करियर और पर्सनल लाइफ से जुड़ी नीजा से लंबी बातचीत हुई। प्रस्तुत है नीजा गुप्ता से हुई उस बातचीत के प्रमुख अंश।

## मैं नेगेटिव किरदार कभी नहीं निभाऊंगी : नीजा गुप्ता

### खास मुलाकात / पूजा सावंत

'पंचायत-सीजन 4' रिलीज हो रही है। 'पंचायत' के इस सीजन में ऐसा क्या नया होगा, जो पहले 3 सीजन में नहीं था?

मैं बतौर लीड आर्टिस्ट इस पॉपुलर वेब सीरीज का शुरू से हिस्सा रही हूँ। इसके मेकर हैं अमेर्जन प्राइम और लेखक हैं चंदन कुमार। चंदन कुमार ही हर सीजन में अपनी कलम से इसे एक नया आयाम देते हैं। इसलिए 'पंचायत 4' में क्या नया फ्लेवर होगा, यह तो चंदन कुमार ही बता सकते हैं। हां, मैं इतना जरूर कह सकती हूँ कि इस बार यह काफी बूमरस है। सेट पर कई घंटे का ऐसा हुआ कि निर्देशक विजय वर्गीय और दीपक कुमार मिश्रा को शूटिंग रोकनी पड़ती थी, क्योंकि सेट पर मौजूद हम सभी हंस-हंस कर लोट-पोट हो जाते थे।

'पंचायत' के अब तक के सभी सीजन में आपके को-एक्टर जितेंद्र कुमार रहे हैं। उनके बारे में कुछ बताइए। जितेंद्र कुमार से तो फिल्म 'शुभ मंगल सावधान' के दौरान ही अच्छी दोस्ती हो गई थी। उस वक्त शूटिंग के लिए हम



'पंचायत' के एक दृश्य में जितेंद्र कुमार एवं साथी कलाकारों के साथ नीजा गुप्ता

दोनों बनारस के एक ही होटल में रुके हुए थे। जब भी कलाकार किसी फिल्म या प्रोजेक्ट के लिए आउटडोर में एक साथ शूटिंग करते हैं, तो अकसर उनमें अच्छी बॉन्डिंग हो जाती है। 'पंचायत' की काफी शूटिंग हमने मध्य प्रदेश के सीहोर जिले के महोडिया गांव में की। जितेंद्र से दोस्ती तो पहले से थी, अब हम एक-दूसरे को ज्यादा अच्छी तरह समझने लगे हैं। जब कलाकारों में अच्छी मित्रता हो तो वह कैमरे में भी झलकता है, परफॉर्मंस बेहतर होती है।

'पंचायत' की मंजू देवी का किरदार खूब पॉपुलर हुआ। इस किरदार से आपको एक अलग और नई पहचान

मिली। इस पॉपुलैरिटी को कैसे देखती हैं आप?

मैंने जब से 'पंचायत सीजन 1' किया है, मुझे दर्शक उस समय से 'मंजू देवी' के नाम से जानने लगे हैं, यह मेरी नहीं मंजू देवी किरदार की पॉपुलैरिटी है। मैं देश के किसी भी कोने में जाऊँ, मुझे देखकर दर्शक मंजू देवी नाम से पुकारने लगते हैं। हर वर्ग के दर्शकों का प्यार मेरे इस किरदार 'मंजू देवी' को मिला और मिल रहा है।

आपने 'पंचायत' में नेता का किरदार निभाया है, क्या कभी वास्तविक जीवन में आपको नेता बनने का यानी राजनीति में आने का ऑफर मिला है? हां, मुझे राजनीति में शामिल होने का कई बार ऑफर मिला, लेकिन मैंने मना कर दिया। मुझे राजनीति की कोई समझ-बूझ नहीं है, तो वहाँ जाकर मैं करूँगी क्या? लेकिन जहाँ तक इस शो 'पंचायत' की बात है, मैंने इस शो में नेता बनना, बड़ा एंजॉय किया।

**आपने अपने एक्टिंग करियर में कई तरह के किरदार निभाए हैं। क्या आप कभी नेगेटिव किरदार में भी नजर आएंगी? बिल्कुल नहीं! कभी भी नहीं!** मैंने अब तक के अपने करियर में सिर्फ एक ही बार नेगेटिव किरदार किया, जिसका मेरे करियर पर

बहुत बुरा असर पड़ा। दरअसल, हमारे यहां लोग नेगेटिव, पॉजिटिव कंपार्टमेंट बना देते हैं। नेगेटिव से पॉजिटिव, यह शिफ्टिंग होना आसान नहीं है। एक कलाकार में असीमित संभावनाएं हो सकती हैं। लेकिन इंडस्ट्री कलाकारों को कैटेगरी में डाल देती है, यह प्लत है। मेरी राय में एक महिला कलाकार को कभी कॉमेडियन या नेगेटिव किरदार नहीं करने चाहिए।

**कभी आपने 'सांस', 'कमजोर कड़ी कौन' जैसे शो का निर्देशन किया था। अब आप निर्देशन से दूर क्यों हो गईं?** अब, जब मेरा एक्टिंग करियर बहुत अच्छा चल रहा है, ऐसे में निर्देशन करना यानी खुद का ध्यान भटकाने वाली बात होगी। मुझे अभी एक्टिंग पर ही फोकस करना है।

**आप अपने करियर से कितनी सैटिसफाइड हैं?** मैं अपने मौजूदा एक्टिंग करियर से खुश हूँ। फिल्म और ओटीटी में मुझे बेहतरीन रोल मिल रहे हैं। मेरे टैलेंट का सही इस्तेमाल पहले नहीं हो पाया, लेकिन उस बारे में मेरे दिल में अब कोई मलाल नहीं है। हां, कभी किसी अन्य कलाकार को जब उम्दा रोल मिलता है तो मैं जेलस हो जाती हूँ, क्योंकि मैं अच्छे काम, अच्छे किरदारों की प्छी हूँ।

**कुछ समय पहले ही आपकी बेटा मसाबा मां बनी हैं और आप बन गईं नानी। आपको नानी बनकर कैसा लग रहा है?** बेहद खुश हूँ, जीवन को इस अनुभूति से। मुझे लगता है मैं उस नन्ही गुड़िया की मां हूँ, नानी नहीं। वैसे भी, मुझे 'नीना' कहलाना ही पसंद है, 'नानी' नहीं (हंसते हुए)। \*



### मसाबा के साथ करती हूँ गॉसिपिंग

गॉसिप करना 'पंचायत' सीरीज का महत्वपूर्ण हिस्सा है। क्या नीजा अपनी पर्सनल लाइफ में भी गॉसिप करती हैं? पूछने पर वह झट से कहती हैं, 'मैं अपनी बेटा मसाबा के साथ गॉसिप करती हूँ। गॉसिप के लिए कोई एक विषय या कोई एक व्यक्ति हमारा टॉपिक नहीं होता। हमारे इवेंट्स जो भी घटता है, जिन अनुभवों से हम गुजरते हैं, उनके हर पहलू के बारे में गॉसिप करना, यही हम मां-बेटा की गॉसिपिंग होती है। हम मां-बेटा गॉसिपिंग का खूब मजा लेते हैं।'