तापमान
अधिकतम 34 .5 डिग्री
न्यूनतम 14 .5 डिग्री

हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार 15 मार्च 2026

10 ग्रामीणों की समस्याओं का किया समाधान

10 'भट्टी युग' की ओर बढ़ते कदम, कोयला बिजली गैस का विकल्प, ढाबा मालिक निकाल रहे रास्ता

खबर संक्षेप

नाबालिग से दुष्कर्म का आरोपी अभिरक्षा में

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

सड़क हादसों के आरोपी चालक गिरफ्तार

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

दहेज प्रताड़ना मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

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

चोरी का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

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

बस की टक्कर से टैंपो सवार घायल

रेवाड़ी। हरिनगर फ्लाईओवर पर बने ब्रेकर के पास शनिवार सुबह एक रोडवेज बस ने टैंपो को टक्कर मार दी। इस हादसे में टैंपो में सवार एक युवक घायल हो गया। टैंपो खोरी की ओर जा रहा था। फ्लाईओवर के ब्रेकर पर रोडवेज बस ने टैंपो को टक्कर मार दी। टैंपों में साइड में बैठा एक युवक घायल हो गया। बस में सवार यात्रियों में भी हड़कंप मच गया। घयल को अस्पताल में प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई।

स्कूटी की टक्कर से पांच वर्षीय बच्ची घायल

कोसली। कोसली गांव के नठेड़ा रोड पर शुक्रवार को हुई सड़क दुघर्टना में छात्रा गंभीर रूप से घायल हो गई। छात्रा के पिता हरीश कुमार ने दुर्घटना करने वाले स्कूटी चालक के विरुद्ध कोसली थाने में मामला दर्ज कराया है। उन्होंने पुलिस को दी शिकायत में बताया उनकी 5 साल की बेटी दिव्या शुक्रवार दोपहर नठेड़ा रोड पर स्कूल की बस से उतर कर घर की तरफ आ रही थी कि एक स्कूटी चालक ने उसे टक्कर मार दी, जिससे उनकी बेटी को गंभीर चोटें आई।

एक साल में एसीबी टीम कई बार ले चुकी नई सड़कों के सैंपल, धरातल पर कार्रवाई रही शून्य

कमीशन के खेल में नए सीसी रोड पर चढ़ गई तारकोल की परत

ब्रास मार्केट में 2.62 करोड़ रुपये की लागत से बना सीसी रोड 7 महीने में ही जर्जर अवस्था में आ चुका है। मार्केट में ब्रह्मगढ़ के सामने की रोड की हालत ज्यादा दयनीय हो चुकी है, जिसकी खामियां छिपाने के लिए पूरी तरह तारकोल से ढक दिया गया है

पंचकुला की टीम ने ब्रास मार्केट में लिए सैंपल

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

नगर परिषद की ओर से एक साल के अंतराल में बनाई गई ज्यादातर नई सड़कें गुणवत्ता की कमी के कारण धराशाही हो चुकी है। करोड़ों रुपये की लागत से बनी इन सड़कों के निर्माण पर बार-बार सवाल उठ रहे है। ब्रास मार्केट में 2.62 करोड़ रुपये की लागत से बना सीसी रोड 7 महीने में ही जर्जर अवस्था में आ चुका है। मार्केट में ब्रह्मगढ़ के सामने की रोड की हालत ज्यादा दयनीय हो चुकी है, जिसकी खामियां छिपाने के लिए पूरी तरह तारकोल से ढक दिया गया है। गत दिवस पंचकुला से पहुंची टेक्निकल टीम ने ब्रास मार्केट की जर्जर सड़क के सैंपल लिए है। इसके अलावा टीम ने अन्य सड़कों के निर्माण कार्य का भी निरीक्षण कर गुणवत्ता की जांच की। इससे पहले शहर में कई सड़कों के बनते ही रोड़ियां निकलने पर गत वर्ष एसीबी की टीम सैंपल ले चुकी है, लेकिन सैंपल जांच रिपोर्ट फाईलों में दफन हो चुकी है। पहले लिए सैंपलों पर कार्रवाई नहीं होने पर सड़क निर्माण करने वालों के हौंसले बुलंद हो चुके है। सड़कों के निर्माण में घोटाले की पूरी आशंका है, जिसकी जांच के बाद सच्चाई सामने आ सकेगी। मुख्य बाजार में 4.32 करोड़ की लागत से बन रहे सीसी रोड में भी अनियमित्ताएं सामने आने लगी है।

रेवाड़ी। ब्रास मार्केट की सड़क के सैंपल लेते हुए टीम। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। ब्रास मार्केट की नई सड़क पर बिछाया गया तारकोल। फोटो : हरिभूमि

इस सड़कों के पहले लिए जा चुके सैंपल

गत वर्ष सेक्टर-1 में नेहरू पार्क से सोलहराही श्मशान भूमि तक करीब 35.50 लाख की लागत से बनाए गए सीसी रोड के निर्माण में गोलमाल की शिकायत की गई थी, जिसके बाद 2 नवंबर को चंडीगढ़ से एसीबी की एक टीम जांच के लिए पहुंची। टीम ने न सिर्फ सड़क की पैमाइश कराई, बल्कि निर्माण सामग्री के सैंपल भी लिए। इसके अलावा एसीबी की टीम पिछले दिनों मॉडल टाउन, सेक्टर-3, सेक्टर-4 व वार्ड नंबर-2 सहित कई नई सड़कों के सैंपल लेकर जा चुकी है, लेकिन बाद में मामला ठंडे बस्ते जाने से धरातल पर कार्रवाई शून्य रही।

रेवाड़ी। मॉडल टाउन में तारकोल से भरे गए सीसी रोड के गड्ढे। फोटो : हरिभूमि

सड़क बनने के साथ ही पैचवर्क हो रहा शुरू

वर्तमान में शहर की सड़कों के निर्माण में अनियमितताएं किस कदर बरती गई उसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि निर्माण के बाद ही सड़कों से रोड़ियां निकलकर बाहर आना शुरू हो रही है। भ्रष्टाचार पर पर्दा डालने के लिए निर्माण के कुछ दिनों बाद ही सड़क पर पैचवर्क किया जा रहा है, ताकि रोड़ियां को वापस चिपकाया जा सके। ज्यादातर सड़कों पर तारकोल से पैचवर्क किया गया है, जिससे सड़कों पर सिमेंट की जगह तारकोल ही नजर आ रहा है। नई सड़कों के बनते ही दो से तीन महीनें में भ्रष्टाचार की रोड़ियां बिखर रही है।

ब्रास मार्केट में लटक-लटक कर कार्य चलता रहा

नगर परिषद की ओर से सीएम घोषणा के तहत ब्रास मार्केट की दशा सुधारने का कार्य शुरू किया गया। ब्रास मार्केट में सड़कों, सीवर लाइन व तिकोना पार्क के सुधार के लिए करीब 2.62 करोड़ रुपये की राशि स्वीकृत की गई। टेंडर होने के बाद ब्रास मार्केट में लटक-लटक कर कार्य चलता रहा। ब्रास मार्केट में सीसी रोड बनता गया और रोड़ियां निकलती रही, जिसके बाद विभाग नई सड़कों को तारकोल डालकर खामियां छिपाता रहा। मार्केट के तिकोना पार्क का कार्य अभी तक अधूरा पड़ा हुआ है। तिकोने पार्क की अक्टूबर 2024 में नई चारदीवारी बनाई गई थी, जिसके बाद से कार्य अधूरा पड़ा हुआ है।

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

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

किसी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें

जिला खाद्य एवं आपूर्ति नियंत्रक नितिश सिंगला ने आम जनता से अपील की है कि वे एलपीजी की आपूर्ति को लेकर किसी प्रकार की अफवाहों पर ध्यान न दें और अनावश्यक रूप से गैस एजेंसियों पर भीड न लगाएं। विभाग की ओर से एलपीजी की उपलब्धता और वितरण पर लगातार निगरानी रखी जा रही है। यदि किसी व्यक्ति की ओर से एलपीजी की कालाबाजारी, अवैध भंडारण या अवैध रिफिलिंग की शिकायत प्राप्त होती है तो उसके विरुद्ध आवश्यक वस्तु अधिनियम, 1955 तथा एलपीजी आर्डर, 2000 के तहत कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

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

■ मृतक की जेब से मिले सुसाइड नोट के आधार पर पांच के खिलाफ केस दर्ज

हरिभूमि न्यूज ▶▶। कोसली

जखाला गांव में लगभग 80 साल के वृद्ध से मारपीट करने और जातिसूचक शब्दों का इस्तेमाल करने के आरोपी में पुलिस ने केस दर्ज किया, तो सुसाइड नोट लिखकर एक आरोपी ने फांसी का फंदा लगाकर जान दे दी। पुलिस ने सुसाइड नोट को कब्जे में लेकर 5 आरोपियों के खिलाफ आत्महत्या के लिए मजबूर करने का केस दर्ज कर लिया। पुलिस मामले की जांच कर रही है। शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। पुलिस बयान में वृद्ध बलबीर सिंह ने बताया था कि वह और उसकी पत्नी खेत में बने मकान में रहते हैं। बीते बुधवार को फसल कटाई के बाद वह और उसकी पत्नी कमरे में आराम कर रहे थे। बुजुर्ग ने आरोप लगाया था कि इसी दौरान पड़ोस में रहने वाली भोली व राजेश देवी ने उनके पास आकर झगड़ा करना शुरू कर दिया।

केस दर्ज होते ही फंदे पर लटका आरोपी

इस मामले में आरोपी कपिल ने शुक्रवार की रात अपने खेत में पेड़ से फंदा लगाकर जान दे दी। परिजनों की सूचना पर पुलिस ने मौके पर जाकर शव कब्जे में ले लिया। मृतक की जेब से सुसाइड नोट मिला, जिसमें उसने बलबीर, सूबेसिंह और उनके परिवार के तीन अन्य सदस्यों पर आत्महत्या के लिए मजबूर करने के आरोप लगाए हैं। पुलिस ने सीन ऑफ क्राइम टीम को मौके पर बुलाया। सुसाइड नोट को कब्जे में लेकर एफएसएल भेजने की प्रक्रिया शुरू कर दी। मृतक के बेट लव की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी।

बावल के कन्या विद्यालय में स्टेम मेले का आयोजन

बावल। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बावल में कार्यवाहक प्राचार्य सरोज बाला के मार्गदर्शन में स्टेम मेला आयोजित किया गया। मेले का उद्देश्य छात्राओं में विज्ञान, प्रौद्योगिकी, इंजीनियरिंग और गणित के प्रति रुचि बढ़ाना तथा उन्हें नवाचार और प्रयोगात्मक गतिविधियों के लिए प्रेरित करना था। मेले का निरीक्षण डाइट से वरिष्ठ प्रवक्ता मंजू और सरोज ने किया। उन्होंने छात्राओं द्वारा बनाए गए विज्ञान विषय आधारित मॉडल, गतिविधियों और प्रयोगों का अवलोकन कर उनकी सराहना की। विद्यालय के शिक्षक सरोज बाला, सीमा देवी, देवेन्द्र कुमार, कुमारी रजनी, पुष्पा, मधु, शिल्पा, धनिष्ठा, ज्योति, डा. रीना कुमारी व सुनील कुमार प्रवक्ता ने छात्राओं को प्रोत्साहित किया। मेले के आयोजन में कुमारी रजनी टीजीटी विज्ञान और एबीआरसी पंकज कुमार का योगदान रहा। विशाल और प्रवक्ता सरोज ने बताया कि ऐसे आयोजन से विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण और नवाचार की भावना को प्रोत्साहन मिलता है। मेले में छात्रा शिवानी, प्रीति, प्रिया, शिखा और सोनी के मॉडल अधिक प्रभावी दिखाई दिए।

लोक अदालत में 14934 मामलों का निपटारा, करोड़ों की समझौता राशि स्वीकृत

■ सभी नागरिकों एवं न्यायिक अधिकारियों का आभार व्यक्त किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

शनिवार को जिला एवं सत्र न्यायाधीश गुरविंदर सिंह वाधवा के संरक्षण में जिला न्यायालय रेवाड़ी, उपमंडल न्यायालय बावल तथा उपमंडल न्यायालय कोसली में वर्ष की पहली राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया। यह आयोजन मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अमित वर्मा की देखरेख में सम्पन्न हुआ। राष्ट्रीय लोक अदालत तथा इसके अंतर्गत आयोजित प्री-लोक अदालतों के माध्यम से प्री-लिटिगेटिव स्टेज तथा विचाराधीन 14934 मामलों का निपटारा किया गया, जिनमें लगभग 11,49,52,590 रुपये की राशि का आपसी समझौते के आधार पर समझौता किया गया।

राष्ट्रीय लोक अदालत की बेंचों की अध्यक्षता अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश, जतिन गर्ग, परिवार न्यायालय प्रिंसिपल जज अरविंद, नाशिएर, सिविल न्यायाधीश वरिष्ठ खंड सह अतिरिक्त मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी जोगिंद्री, आकाश सरोहा तथा सिविल जज जूनियर डिविजन सह न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी विश्वास खटक ने की। उपमंडल न्यायालय कोसली में अतिरिक्त सिविल न्यायाधीश वरिष्ठ खंड सह उपमंडल न्यायिक दंडाधिकारी अशोक कुमार तथा उपमंडल न्यायालय बावल में सिविल जज जूनियर डिविजन सह न्यायिक मजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी प्रदीप कुमार की अध्यक्षता में बेंचों ने कार्य किया। लोक अदालत में चेक बाउंस, दीवानी, मोटर वाहन अधिनियम, बैंक रिकवरी, पारिवारिक विवाद सहित विभिन्न प्रकार के मामलों का मौके पर ही निपटारा किया गया। सीजेएम अमित वर्मा ने लोक अदालत में भाग लेने वाले सभी नागरिकों एवं न्यायिक अधिकारियों का आभार व्यक्त किया।

रेवाड़ी। राष्टीय लोक अदालत में मामलों का निपटारा करते जज। फोटो : हरिभूमि

मंदिर में महिला के गले से उड़ाई सोने की चेन

रेवाड़ी। भाड़ावास बाबा मोहनदास मंदिर में दर्शन के लिए गई एक वृद्ध महिला के गले से सोने की चेन झपट ली। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद सीसीटीवी फुटेज की मदद से चोरी करने वाली महिला का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस शिकायत में शहर निवासी सचिन कुमार ने बताया कि वह अपने परिवार के साथ मंदिर में दर्शन के लिए गया था। उसकी वृद्ध मां भी उसके साथ थी। मंदिर में भीड़ अधिक होने के कारण लंबी लाइन लगी हुई थी। कुछ महिलाओं ने उसकी मां के साथ धक्का-मुक्की शुरू कर दी। जब गले से सोने की चेन गायब मिली, तो उन लोगों ने शोर मचा दिया। तब तक धक्का-मुक्की करने वाली महिलाएं वहां से फरार हो चुकी थीं। सीसीटीवी कैमरे में महिलाएं नजर आ रही हैं।

आज से दो-तीन दिन तक मौसम में बदलाव की संभावना, तेज हवाएं भी पहुंचा सकती हैं फसल को नुकसान

आसमान में संकट के बादल, बारिश के साथ ओलावृष्टि की आशंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶। रेवाड़ी

दो दिन से मौसम में बदलाव ने गर्मी का असर कम कर दिया है। आसमान में आंशिक बादलों के बीच तेज आंधी के साथ बारिश या ओलावृष्टि ने किसानों को चिंतित करना शुरू कर दिया है। इस समय अगर ओलावृष्टि होती है, तो इससे फसलों को नुकसान हो सकता है। शनिवार को सुबह के समय आसमान साफ बना रहा। तेज धूप निकलने के बाद गर्मी का असर बढ़ गया। दोपहर बाद आंशिक बादल छाने शुरू हो गए, जो शाम तक गहराने लगे। अधिकतम तापमान 2.5 डिग्री की वृद्धि के साथ 34.5 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 2.9 डिग्री की गिरावट के साथ 14.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवाओं की गति काफी कम लगभग 5 किलोमीटर प्रति घंटा रही, जबकि नमी का स्तर बढ़कर 40 प्रतिशत तक पहुंच गया। दो दिन से मौसम में बदलाव के कारण गर्मी का असर काफी कम हो गया है। रात के समय भी मौसम अनुकूल बना हुआ है। मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ के तेजी से सक्रिय होने के कारण मौसम में बदलाव देखने को मिल रहा है। शनिवार शाम को बादल छाने के बाद बूंदाबांदी या बारिश की संभावना नजर आने लगी। मौसम विभाग का पूर्वानुमान है कि रविवार व इसके बाद लगभग एक सप्ताह तक मौसम में बार-बदलाव देखने को मिल सकता है। इस दौरान आंधी या तेज हवाओं के साथ हल्की बारिश और कुछ स्थानों पर ओलावृष्टि हो सकती है। तापमान में अगले दो-तीन दिनों में और कमी आ सकती है, जिससे गर्मी से राहत मिली रहेगी।

रेवाड़ी। एक खेत में पीली पड़ने लगी गेहूं की फसल। फोटो : हरिभूमि

बादल बढ़ा रहे किसानों की धड़कन

मार्च माह के मध्य मौसम में बदलाव आने से किसानों की धड़कनें बढ़नी शुरू हो गई हैं। मौसम में बदलाव गेहूं की फसल के लिए काफी लाभदायी साबित हो रहा है, लेकिन ओलावृष्टि की आशंका बनी रहने से किसान चिंतित हैं। इस समय होने वाली ओलावृष्टि या तेज हवाओं के साथ बारिश फसलों को भारी नुकसान पहुंचा सकती है। आसमान में बादल देखकर किसानों ने सरसों की कटाई का कार्य भी तेज कर दिया है। तापमान गिरने से गेहूं में अच्छा पकाव आने की संभावना बढ़ गई है।

बिजली की खपत में आने लगी कमी

दो दिन से मौसम का मिजाज ठंडा पड़ते ही बिजली की खपत में भी कमी आने लगी है। पारा चढ़ने के कारण दो दिन पूर्व तक बिजली की दैनिक खपत 70 लाख यूनिट के पार पहुंच गई थी। अब यह कम होकर 63 लाख यूनिट के आसपास आ गई है। अगर इस समय बारिश होती है, तो कृषि क्षेत्र में बिजली की मांग कम हो जाएगी। इससे खपत कम होकर 60 लाख यूनिट से भी नीचे आ सकती है। बिजली की मांग तापमान के साथ ही बढ़नी शुरू होगी।

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

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

निवेशकों की संपत्ति में लगभग 34 लाख करोड़ की कमी आई

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

शेयर बाजार की स्थिति : क्या दीर्घकालिक विकास की कहानी बरकरार है?

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

कॉरपोरेट आय का दृष्टिकोण मजबूत

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

तेज गिरावट से अब वैल्यूएशन आकर्षक

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

निवेश मंत्रा | **बिजनेस डेस्क**

18 प्रतिशत तक की गिरावट सामान्य

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

निवेशकों को क्या करना चाहिए?

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

ऐसा रख सकते हैं पोर्टफोलियो

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

सरकारी बैंकों की स्पेशल एफडी दे रही अच्छा रिटर्न

बिजनेस डेस्क

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

पंजाब एंड सिंध बैंक दे रहा सबसे अधिक ब्याज

इस समय सरकारी बैंकों में सबसे अधिक ब्याज दर पंजाब एंड सिंध बैंक की विशेष सावधि जमा योजना पर मिल रही है। यह बैंक 666 दिन की अवधि वाली विशेष एफडी पर लगभग 6.75 प्रतिशत वार्षिक ब्याज दे रहा है। सुरक्षित निवेश के साथ बेहतर ब्याज दर की तलाश करने वाले निवेशकों के लिए यह योजना आकर्षक मानी जा रही है। अन्य सरकारी बैंकों की विशेष सावधि जमा योजनाएं देश के अन्य कई सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक भी अपनी विशेष एफडी योजनाओं के माध्यम से निवेशकों को आकर्षित कर रहे हैं।

किसी बैंक में कितनी ब्याज दर

- बैंक ऑफ महाराष्ट्र- 400 दिन की एफडी पर 6.65 प्रतिशत ब्याज
- बैंक ऑफ इंडिया- 450 दिन की एफडी पर 6.60 प्रतिशत ब्याज
- इंडियन बैंक- 444 दिन की एफडी पर 6.60 प्रतिशत ब्याज
- इंडियन ओवरसीज बैंक- 444 दिन की एफडी पर 6.60 प्रतिशत ब्याज
- पंजाब नेशनल बैंक- 444 दिन की एफडी पर 6.60 प्रतिशत ब्याज
- यूनियन बैंक ऑफ इंडिया- 444 दिन की एफडी पर 6.60 प्रतिशत ब्याज
- केनरा बैंक- 555 दिन की एफडी पर 6.60 प्रतिशत ब्याज
- सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया- 2222 और 3333 दिन की एफडी पर 6.50 प्रतिशत ब्याज
- बैंक ऑफ बड़ौदा- 444 दिन की एफडी पर 6.45 प्रतिशत ब्याज
- एसबीआई - 444 दिन की एफडी पर 6.45 प्रतिशत ब्याज

सीनियर सिटीजन को यह मिल रहा

- बैंक ऑफ महाराष्ट्र- 400 दिन की एफडी पर 7.15 प्रतिशत ब्याज
- बैंक ऑफ इंडिया- 450 दिन की एफडी पर 7.10 प्रतिशत ब्याज
- इंडियन बैंक- 444 दिन की एफडी पर 7.10 प्रतिशत ब्याज
- इंडियन ओवरसीज बैंक- 444 दिन की एफडी पर 7.10 प्रतिशत ब्याज
- पंजाब नेशनल बैंक- 444 दिन की एफडी पर 7.10 प्रतिशत ब्याज
- यूनियन बैंक ऑफ इंडिया- 444 दिन की एफडी पर 7.10 प्रतिशत ब्याज
- सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया- 2222 और 3333 दिन की एफडी पर 7 प्रतिशत ब्याज
- बैंक ऑफ बड़ौदा- 444 दिन की एफडी पर 7 प्रतिशत ब्याज
- एसबीआई- 444 दिन की एफडी पर 7.05 प्रतिशत ब्याज

इसलिए लोकप्रिय हो रही

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

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

सही योजना और अनुशासन से ही बढ़ेगी बचत और निवेश

खर्चों पर नियंत्रण और बजट से ही बनेगी मजबूत आर्थिक स्थिति

बिजनेस डेस्क

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

छोटे-छोटे बढ़ते खर्चों पर रखें नजर

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

वेतन वृद्धि सही नजरिए से देखें

जब आपकी सैलरी बढ़े तो सबसे पहले यह तय करें कि उस अतिरिक्त आय का कितना हिस्सा खर्च करना है और कितना हिस्सा बचत या निवेश में लगाना है। कई वित्तीय विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि सैलरी बढ़ने पर कम से कम आधा हिस्सा निवेश के लिए अलग कर देना चाहिए। इससे एक ओर आपकी बचत और निवेश लगातार बढ़ता रहेगा और दूसरी ओर आप अपनी आय में वृद्धि का आनंद भी ले पाएंगे। यदि आप अपनी आय बढ़ने के साथ बचत और निवेश भी बढ़ाते हैं तो लंबे समय में बड़ी पूंजी तैयार कर सकते हैं।

स्थायी खर्च करने से पहले सोचें

कुछ खर्च ऐसे होते हैं जो लंबे समय के लिए आपकी आर्थिक जिम्मेदारी बन जाते हैं। उदाहरण के लिए बड़ा घर किराए पर लेना, कार खरीदने के लिए कर्ज लेना या फिर महंगे क्लब और सेवाओं की सदस्यता लेना। ऐसे फैसले लेने से पहले यह जरूर सोचें कि यदि भविष्य में आपकी सैलरी कुछ समय तक नहीं बढ़ती या आय में कमी आ जाती है, तो क्या आप इन खर्चों को आसानी से संभाल पाएंगे। वित्तीय योजना बनाते समय यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपकी आय का बड़ा हिस्सा स्थायी खर्चों में न फंस जाए। इससे आर्थिक दबाव बढ़ सकता है।

जीवनशैली को धीरे-धीरे सुधारें

सैलरी बढ़ने का मतलब यह नहीं है कि आप तुरंत अपनी पूरी जीवनशैली बदल दें। बेहतर तरीका यह है कि धीरे-धीरे और सोच-समझकर अपने जीवन स्तर में सुधार करें। उदाहरण के लिए, सबसे पहले स्वास्थ्य बीमा, आपातकालीन फंड और दीर्घकालीन निवेश जैसे जरूरी वित्तीय कदम उठाएं। इसके बाद ही अन्य खर्चों पर ध्यान दें। धीरे-धीरे जीवनशैली में बदलाव करने से आपकी आय और खर्च के बीच संतुलन बना रहता है और भविष्य के लिए मजबूत बचत भी तैयार होती है।

बजट बनाना भी जरूरी

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

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

बाजार की अनिश्चितता में फ्लेक्सी कैप फंड बने निवेशकों की पसंद

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

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

बेहतर रिटर्न का रिकॉर्ड

आंकड़ों के अनुसार फ्लेक्सी-कैप फंड ने अन्य विविधीकृत इक्विटी फंड की तुलना में भी अच्छा प्रदर्शन किया है। पिछले तीन वर्षों में इन फंडों ने औसतन लगभग 17 प्रतिशत वार्षिक चक्रवृद्धि वृद्धि दर का रिटर्न दिया है। वहीं पिछले पांच वर्षों में इनका औसत रिटर्न लगभग 14.2 प्रतिशत रहा है। इसी कारण निवेशकों का भरोसा भी इन फंडों पर बढ़ रहा है। फरवरी 2026 में फ्लेक्सी-कैप फंड में करीब 6,925 करोड़ रुपये का निवेश आया, जो इक्विटी म्यूचुअल फंड की विभिन्न श्रेणियों में सबसे अधिक रहा। इससे यह संकेत मिलता है कि निवेशक शेयर बाजार में निवेश तो जारी रखना चाहते हैं, लेकिन वे ऐसी श्रेणी को प्राथमिकता दे रहे हैं जहां फंड प्रबंधकों को निवेश में लचीलापन मिलता हो।

अस्थिर बाजार में रणनीतिक विकल्प

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

निवेश से पहले रखें ध्यान

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

बाजार में लगातार बदलाव

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

निवेशकों के लिए बेहतर विकल्प

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

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

बुजुर्गावस्था में अपनी आर्थिक स्थिति कैसे मजबूत करें समय रहते सही निवेश और आय के स्थायी स्त्रोत बनाएं

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

बिजनेस डेस्क

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

क्यों जरूरी है रिटायरमेंट प्लानिंग

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

पेंशन और सरकारी योजनाएं

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

वरिष्ठ नागरिक बचत योजना

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

डाकघर मासिक आय योजना

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

सिस्टमैटिक विड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी)

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

बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट

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

संपत्ति से आय के विकल्प

- मकान, दुकान या जमीन किराये पर देकर नियमित आय प्राप्त की जा सकती है।
- अनुभव का उपयोग कर ट्यूशन, लेखन, सलाहकार कार्य किया जा सकता है।
- किराने की दुकान
- घर का बना खाद्य पदार्थ बेचना
- ट्यूशन या कोचिंग
- ब्लॉगिंग या ऑनलाइन काम

50 लाख निवेश करने पर संभावित आय

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

कुल अनुमानित मासिक आय : लगभग 30,800

एक ही जगह निवेश न करें

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

खबर संक्षेप

माता का दूध बच्चों के लिए सर्वोत्तमः राजबाला

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

यदुवंशी की छात्रा अर्पना ने लहराया परचम

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

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

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा की स्कूली शिक्षा अब केवल चारदीवारी और किताबों तक सीमित नहीं रहेगी। प्रदेश सरकार ने राज्य के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले लाखों छात्रों को पर्यावरण प्रहरी बनाने की दिशा में एक निर्णायक कदम उठाया है। हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद ने राज्य के सभी 22 जिलों के प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च विद्यालयों में 'इको-क्लब' को पुनर्जीवित करने के निर्देश जारी किए हैं। इस परियोजना का उद्देश्य नई पीढ़ी में जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण नियंत्रण और जैव विविधता के प्रति व्यावहारिक समझ विकसित करना है। सीधे खातों में आएगा बजट, कागजी कार्रवाई होगी कम विभाग द्वारा जारी आदेशों के अनुसार योजना के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए वित्तीय बाधाओं को दूर कर दिया गया है। प्रत्येक चयनित स्कूल को क्लब की गतिविधियों के संचालन के लिए पांच हजार रुपये की वार्षिक वित्तीय सहायता दी जा रही है।

यह राशि सीधे स्कूल के संबंधित खाते में हस्तांतरित की जाएगी। इस बजट का उपयोग पौधरोपण, बागवानी उपकरण, जागरूकता रैलियों के लिए पोस्टर-बैनर और पर्यावरण संबंधी प्रतियोगिताओं के आयोजन में किया जा सकेगा। क्या है इको-क्लब का 'एक्शन प्लान' दस्तावेजों के अनुसार इको-क्लब का संचालन एक व्यवस्थित ढांचे के तहत होगा।

प्रभारी की नियुक्ति

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

प्रमुख स्तंभों पर रहेगा फोकस

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

पोर्टल पर अपलोड करनी होगी रिपोर्ट

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

क्या कहते हैं अधिकारी

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

दीवारों में सीलन होने से मकान गिरने का मंडराया खतरा

शहर के वार्ड 13 में नालियां ओवरफ्लो बदबू से लोगों का सांस लेना मुश्किल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

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

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

अशोक कुमार, भारत कुमार, बिक्रम सिंह, सुरेंद्र सिंह ने बताया कि विभागीय बजट उपलब्ध होने पर नपा प्रशासन ने आमरास्तों व नालियों का पक्का निर्माण कराया गया था। सफाई व्यवस्था के लिए वार्ड वाइज कर्मचारी नियुक्त किए गए हैं। जिन्हें नियमित रूप से नालियों व अन्य सार्वजनिक स्थलों को स्वच्छ रखने की हिदायत है, लेकिन बीते 15 दिनों से वार्ड 13 में सफाई व्यवस्था चरमराई हुई है। आमरास्तों में पड़ा कूड़ा करकट नालियों में एकत्र हो गया। जिससे पानी निकासी मार्ग रूकने पर नालियां ओवरफ्लो हो गई।

रास्ते के बीचोंबीच दूषित पानी जमा हो गया, जिसमें सड़न उत्पन्न होने लगी है। इतना ही नहीं फिसलन की समस्या होने से महिलाओं व बुजुर्गों को चोटिल होने का खतरा बढ़ गया। परेशान लोगों ने नपा सचिव को समस्या से अवगत कराया, तब उन्होंने दो तीन दिन में समाधान का आश्वासन दिया।

इसके बाद सफाई कर्मचारी वार्ड में पहुंचे तथा लोगों को पानी का टैंकर उपलब्ध कराने का दबाव बनाया, कहा कि पानी के बहाव से ही नालियों को साफ करना संभव हो पाएगा। वार्ड वासियों ने आर्थिक तंगी होने का तर्क देकर टैंकर उपलब्ध कराने से इंकार कर दिया। जिससे नाराज सफाई कर्मी बिना समाधान किए वापस लौट गए। इसके बाद गुस्साए लोग वार्ड पार्षद धर्मबीर को साथ लेकर नपा कार्यालय पर पहुंच गए तथा प्रशासन विरोधी नारेबाजी की। उन्होंने कहा कि मकानों की दीवारों के साथ में तीन से चार फीट जलभराव है। जिसकी सीलन से दीवारें कमजोर होने का खतरा बढ़ गया।

जिम्मेदारी से भाग रहे अधिकारी

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

रेवाड़ी। अपने मेडल व ट्रॉफी दिखाते हुए टीम। फोटो : हरिभूमि

एआईयू इंटर यूनिवर्सिटी नेशनल यूथ फेस्टिवल में आईजीयू का शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने चेन्नई में आयोजित 39वें एआईयू इंटर यूनिवर्सिटी नेशनल यूथ फेस्टिवल में शानदार प्रदर्शन करते हुए तीन महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल कर विश्वविद्यालय का नाम राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है। युवा महोत्सव में विश्वविद्यालय की टीम ने तीन विधाओं में भाग लेकर तीनों में उल्लेखनीय स्थान प्राप्त किया। छात्र कल्याण निदेशक प्रोफेसर अदिति शर्मा ने बताया कि सहायक निदेशक छात्र कल्याण डा. सुशांत यादव के नेतृत्व में विश्वविद्यालय की सांस्कृतिक टीम चेन्नई स्थित सत्यभामा विश्वविद्यालय में आयोजित 39वें एआईयू इंटर यूनिवर्सिटी नेशनल यूथ फेस्टिवल में भाग लिया। प्रतियोगिता में विश्वविद्यालय की टीम ने माइम और फोक डांस विधाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किया, जबकि कल्चरल प्रोसेशन यानि सांस्कृतिक झांकी में प्रभावशाली प्रस्तुति देकर चौथा स्थान हासिल किया। कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी तथा कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने टीम को बधाई दी है।

सीआईए ने 19 ग्राम स्मैक के साथ नशा तस्कर किया गिरफ्तार

स्मैक व बिक्री के हजारों रुपये की नकदी बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

सीआईए टीम ने एक नशा तस्कर को पकड़ा है। सीआईए की टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए गश्त के दौरान एक नशा तस्कर को काबू किया है। जिसके कब्जे से अवैध मादक पदार्थ स्मैक व बिक्री के हजारों रुपये की नकदी बरामद हुई है। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। सीआईए टीम थाना शहर क्षेत्र में छोटा बड़ा तालाब के पास गश्त पर मौजूद थे। इसी दौरान उन्हें गुप्त सूचना मिली कि मोहल्ला मिश्रावाड़ा निवासी दिनेश अवैध मादक पदार्थ बेचने का धंधा करता है और तख्त बावड़ी मोहल्ला मिश्रावाड़ा के पास नशीला पदार्थ लिए खड़ा है। इस पुख्ता सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने तुरंत कार्रवाई करते हुए मौके पर रेड की और पुलिस पार्टी को देखकर भागने का प्रयास कर रहे युवक को काबू कर लिया। पूछताछ में पकड़े गए व्यक्ति ने अपनी पहचान दिनेश निवासी मोहल्ला मिश्रावाड़ा के रूप में दी। पुलिस ने राजपत्रित अधिकारी को मौके पर बुलाया और आरोपित की तलाशी ली गई, तो उसके पास से एक प्लास्टिक पॉलीथिन में रखा अवैध नशीला पदार्थ चिट्टा स्मैक बरामद हुआ। इलेक्ट्रॉनिक कांटे से वजन करने पर बरामद स्मैक का कुल वजन पॉलीथिन सहित 19 ग्राम पाया गया। इसके अलावा आरोपित के पास से 13900 रुपये की नकदी व एक मोबाइल फोन भी बरामद किया गया। पुलिस ने नशीले पदार्थ, नकदी व मोबाइल को कब्जे में ले लिया। आरोपित पर एफआईआर दर्ज कर ली गई है।

जल संरक्षण व पौधरोपण का दिया संदेश

नारनौल। मिशन महेंद्रगढ़ अपना जल अभियान सदस्य डॉ. कृष्णा आर्या व वासुदेव यादव सामाजिक जागरूकता अभियान के तहत ग्राम खासपुर के मंदिर में पहुंचे। इस अवसर पर उन्होंने जनसमूह को सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन, जल संरक्षण व पौधारोपण का सन्देश दिया। उन्होंने कार्यक्रम के दौरान ममाज टीम सदस्य यशवीर यादव व यशवंती देवी के नवजात पुत्र को आशीर्वाद दिया व परिवार को पौधा भेंट किया। आर्या ने बताया की मिशन महेन्द्रगढ़ अपना जल टीम सदस्यों ने शिव मंदिर परिसर में पार्क की देखभाल, पौधों की कटाई छंटाई, खेल मैदान के निर्माण व सफाई के कार्यों को चलाया हुआ है। जिसमें टीम सदस्य यशवीर यादव का योगदान रहता है। आर्या ने महिलाओं को पर्दा प्रथा, बाल विवाह, दहेज प्रथा, स्त्री अशिक्षा, गीतों में बर्तन बांटने आदि कुरीतियों को समाप्त करने में योगदान की अपील की। वहीं युवाओं को नशामुक्ति व सामाजिक विकास कार्यों में योगदान देने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर वासुदेव यादव, सरपंच प्रतिनिधि दारासिंह, यशवीर, यशवंती, दिनेश, सुशीला, प्रियंका, डॉ. जसवीर, डॉ. पूजा, युद्धवीर, विभा, कैप्टन कंवर सिंह, रामोतार यादव, लालचंद, भालसिंह, सत्यनारायण शर्मा, रेवती देवी, बिमला देवी, बाला आदि उपस्थित रहे।

नैंसी शर्मा को मिला अकेडमिक एक्सीलेंस सम्मान

रेवाड़ी। नैंसी शर्मा को सम्मानित करते अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। गांव गोठड़ा टप्पा डहीना में आयोजित प्रशासन के रात्रि ठहराव कार्यक्रम में नैंसी शर्मा को डीसी अभिषेक मीणा, एसपी हेमेंद्र मीणा, रवि चौहान व कुंवर अमरेंद्र पाल सिंह की ओर से अकेडमिक एक्सीलेंस के लिए सम्मानित किया गया। ग्रामीणों ने कहा कि यह सम्मान नैंसी की मेहनत, लगन और समर्पण का परिणाम है। उन्होंने गांव की बेटी की उपलब्धि की सराहना की।

कोसली की लोक अदालत में 48 केसों का हुआ निपटारा

कोसली। कोसली के सिविल जज सीनियर डिवीजन एवं एसीजे अशोक कुमार की अध्यक्षता शनिवार को न्यायिक परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया। लोक अदालत में 424 केस सुनवाई के लिए रखे गए, जिनमें से 48 मामलों का दोनों पक्षों की सहमति से निपटारा किया गया। इन मामलों में 15 लाख 51 हजार 789 रूपए की समझौता राशि घोषित की गई। एसडीजेएम एवं एसीजे अशोक कुमार ने दीवानी, फौजदारी, बैंक लोन रिकवरी, बीमा क्लेम, चेक बाउंस, मैरिज एक्ट, एमवीए एक्ट आदि के 424 मामलों की सुनवाई की। लोक अदालत में 48 मामले निपटाए गए।

रेवाड़ी। ग्रामीणों व बच्चों को नशे के खिलाफ जागरूक करती पुलिस।

पुलिस टीम ने एक और नशा पीड़ित को करवाया भर्ती, अब तक 74 का कराया इलाज

रेवाड़ी। जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम के ग्रामीण दौरे लगातार जारी हैं। शनिवार को निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व में टीम ने गांव रसगण व डूंगरवास में ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त करने तथा युवाओं को नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया। नशामुक्ति टीम ने शनिवार को एक नशा पीड़ित व्यक्ति की काउंसलिंग कराकर डी एडिक्शन सेंटर में भर्ती भी कराया है। पुलिस टीम ने अब तक नशे से पीड़ित 257 लोगों की पहचान की है, जिसमें 74 नशा पीड़ितों का इलाज करवाया गया है। इस मौके पर निरीक्षक रामपाल ने कहा कि नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। पुलिस के इस अभियान से प्रेरित होकर जहां युवा शिक्षा और खेल गतिविधियों की ओर अग्रसर हो रहे हैं,वहीं पर अनेक नशा ग्रस्त युवकों ने नशा छोड़ने की पहल भी की है, जिनका स्थानीय प्रशासन की मदद से इलाज कराकर उन्हें फिर से समाज की मुख्यधारा में शामिल किया गया है। उन्होंने कहा यदि किसी के पास भी किसी प्रकार की नशे संबंधी सूचना है, कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करे। उन्होंने गांव के नौजवानों और बच्चों से अपील करते हुए कहा कि वे नशे के विरुद्ध इस युद्ध में पुलिस का सहयोग करे। गांव में किसी भी परिवार में कोई भी व्यक्ति नशे का सेवन करता है तो उसे नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करें, जिला पुलिस इसमें पूरा सहयोग करेगी।

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

अवैध खनन व पेड़ों की कटाई का विरोध करने पर हुए जानलेवा हमले के मामले में त्वरित कार्रवाई करते हुए नांगल चौधरी थाना पुलिस ने एक आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार किए गए आरोपित की पहचान विनय कुमार निवासी दोस्तपुर नांगल चौधरी के रूप में हुई है। दोस्तपुर निवासी नितिन कुमार ने पुलिस को शिकायत दी। शिकायत के अनुसार 28 फरवरी को शिकायतकर्ता उसके साथियों के साथ नांगल चौधरी थाने में एक अन्य शिकायत देकर गाड़ी से गांव लौट रहे थे। इसी दौरान गांव की सीमा में बदमाशों ने बाइक अड़ाकर उनका रास्ता रोक लिया और गाली गलौज करते हुए कुल्हाड़ी से गाड़ी का फाटक खोलकर उसके दोस्त पर वार किया। किसी तरह जान बचाकर वे वहां से भागे और कुएं पर बने अपने मकान में छिप गए।

- **दोस्तपुर निवासी नितिन कुमार ने पुलिस को दी शिकायत**

कुछ ही देर बाद बाइकों पर सवार होकर सात से आठ हमलावर वहां पहुंचे और हथियारों से मकान का दरवाजा तोड़कर अंदर घुस गए। हमलावरों ने शिकायतकर्ताओं को अवैध खनन व पेड़ों की कटाई से रोकने का आरोप लगाते हुए जान से मारने की धमकी दी। इसी दौरान एक ने कुल्हाड़ी से नितिन के सिर पर जानलेवा वार किया। जिसे बीच बचाव में रोकने पर नितिन के हाथ की उंगलियां कट गई। शोर मचाने पर वह जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए।

नारनौल। पुलिस गिरफ्त में आरोपित। फोटो : हरिभूमि

अन्य आरोपियों की तलाश जारी

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

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

नारनौल। निजामपुर रोड स्थित ढाबानुमा एक होटल पर रात्रि को खाना गर्म करने को लेकर बाराती ग्राहक एवं होटल संचालक के बीच विवाद उत्पन्न हो गया। यह विवाद इतना बढ़ा कि होटल संचालक एवं उसके कारिंदों ने तीनों युवकों की जमकर धुनाई कर दी। पीड़ितों की ओर से पुलिस को शिकायत देने पर होटल संचालक सहित 7-8 लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत नजदीकी गांव बसीरपुर निवासी विवेक ने बताया कि वह अपने चचेरे भाई विपुल यादव और पड़ोसी आशीष के साथ बीती रात गांव बड़ौली से एक बारात में शामिल होकर लौट रहा था। रात्रि करीब ढाई-तीन बजे वे निजामपुर रोड स्थित बल्ली होटल पर खाना खाने के लिए रुके। तब होटल कर्मियों ने उन्हें ठंडी दाल और रोटी परोस दी। खाना ठंडा देखकर उन्होंने जब खाना गर्म करने के लिए कहा तो होटल कर्मियों ने उनसे दुर्व्यवहार किया और फिर गाली-गलौज शुरू कर दी। विरोध करने पर होटल संचालक वीरेन्द्र उर्फ बल्ली अपने कुछ साथियों के साथ मौके आ गया। उन्होंने आरोप लगाया कि उन सभी ने मिलकर उन पर लोहे की रॉड, डंडों और कुल्हाड़ी से हमला कर दिया, जिससे विपुल का सिर फट गया।

लोक अदालत में 45903 केसों का किया फैसला

नारनौल। हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से जारी दिशा निर्देशानुसार जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अध्यक्ष नरेंद्र सूरा के मार्गदर्शन व जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी नीलम कुमारी की देखरेख में शनिवार को न्यायिक परिसर नारनौल, महेन्द्रगढ़ व कनीना में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया। इस लोक अदालत में अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश मैडम हर्षाली चौधरी व वर्षा जैन, सिविल जज जूनियर डिवीजन कोपल चौधरी व राकेश कुमार ने नारनौल, अतिरिक्त सिविल जज सीनियर डिवीजन प्रवीण कुमार ने कनीना व महेन्द्रगढ़ में सिविल जज जूनियर डिवीजन प्रदीप कुमार न्यायधीशों की बैचों ने फैसले किए।

ग्राम पंचायत, कन्हौरा
खण्ड जाटूसाना, जिला रेवाड़ी (हरियाणा)

सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत कन्हौरा खण्ड जाटूसाना जिला रेवाड़ी में पंचायत स्तर पर हरियाणा सरकार के पत्र क्रमांक HSSBM-SPM-2020127546-728 दिनांक 01.06.2020 की हिदायतों के अनुसार डोर-टू-डोर कूड़ा संग्रहण एवं निस्तारण का कार्य करना है इच्छुक फर्म ग्राम पंचायत के इस प्रकाशन से एक सप्ताह के अन्दर-अन्दर अपनी कुटेशन जमा करायें। उसके बाद कोई कुटेशन स्वीकार नहीं होगी।

हस्ता/-सरपंच, ग्राम पंचायत, कन्हौरा खण्ड जाटूसाना, रेवाड़ी

सेक्टर-4 में एजेंसी पर बुकिंग बंद होने से कुछ समय तक हुआ हंगामा

'भट्ठी युग' की ओर बढ़ते कदम, कोयला-बिजली गैस का विकल्प, ढाबा मालिक निकाल रहे रास्ता

रेवाड़ी। सेक्टर-5 की इंडियन गैस एजेंसी पर सिलेंडर रिफिल के लिए लगी लोगों की कतार, मॉडल टाउन स्थित मिष्ठान भंडार पर लगा घरेलु सिलेंडर तथा इंडियन गैस एजेंसी पर पुलिस सुरक्षा में सिलेंडर देते हुए। फोटो : हरिभूमि

बड़े होटल-ढाबा मालिक खरीद रहे भट्ठियां और इलेक्ट्रिकल चूल्हे

■ खानपान के सामान की कीमतों पर अभी कोई खास असर नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

ईरान के चल रहे अमेरिका-इजराइल युद्ध ने भले ही कुकिंग गैस की मारामारी शुरू कर दी हो, परंतु अभी तक इसका बड़े होटल-ढाबों पर कोई असर देखने को नहीं मिल रहा है। सप्लाई बंद होने के बावजूद बड़ी सख्या में होटल-ढाबों पर कमर्शियल सिलेंडरों का स्टॉक उपलब्ध है। भविष्य में गैस की किल्लत की आशंका को देखते हुए इन होटल-ढाबा मालिकों ने कोयले से चलने वाली भट्टियों और इलेक्ट्रिक चूल्हों का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है। ग्राहकों के लिए सकून भरी बात यह है कि अभी तक अधिकांश ढाबा या होटल मालिकों ने खाने के दामों में वृद्धि नहीं की है।

दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर धारूहेड़ा से जयसिंहपुर खेड़ा बैरियर के बीच लगभग 50 होटल और ढाबे हैं। इनमें कई नामचीन ढाबों पर दिल्ली से लेकर जयपुर तक के लोग खाना खाने के लिए आते हैं।

कुछ होटलों के परांठे मशहूर होने के कारण इनका शौक फरमाने के लिए दूर-दूर से ग्राहक आते हैं। इन होटल व ढाबों के मालिकों से बातचीत की गई, तो उन्होंने बताया कि गैस की कमी का संकट शुरू होते ही उन्होंने पर्याप्त सिलेंडर बुक करा लिए थे। अभी कुछ दिनों के लिए उनके पास कमर्शियल सिलेंडर और चल सकेंगे।

फिलहाल गैस की किल्लत नहीं है, परंतु वह अब कोयले से चलने वाली भट्टियों और बिजली के चूल्हों का इस्तेमाल करने लगे हैं। इन ढाबा मालिकों ने दावा किया कि खाना पकाने की लागत में वृद्धि होने के बावजूद भी वह अभी खाने के दामों में कोई वृद्धि नहीं करेंगे।

पहले लिए हुए सिलेंडरों से चल रहा

सिलेंडरों की कालाबाजारी किसी भी सूरत में नहीं होने दी जाएगी। होटल-ढाबों पर पहले से रिफिल कराए गए सिलेंडरों के स्टॉक से कार्य चल रहा है। नए कमर्शियल सिलेंडरों की सप्लाई अभी पूरी तरह बंद है। कालाबाजारी पर विभाग की पैनी नजर है। गैस एजेंसियों का स्टॉक और रिकॉर्ड लगातार चेक किया जा रहा है।

-नितिश सिंगला, डीएफएससी।

खाने का स्वाद और भी बढ़ जाएगा

बाबा भारती होटल के संचालक जगन सिंह कसाना ने बताया कि गैस की किल्लत को देखते हुए होटल पर भट्ठी और बिजली के चूल्हे का इंतजाम किया जा रहा है। भट्ठी पर पकने वाले भोजन का स्वाद गैस की तुलना में ज्यादा स्वादिष्ट होता है, इसलिए उन्होंने भविष्य में भट्ठी पर ही खाना तैयार कराने का निर्णय लिया है। एक अन्य होटल के मालिक पुनीत राव ने बताया कि होटल पर पहले भी कोयले के तंदूर का इस्तेमाल हो रहा था। अभी तक कमर्शियल सिलेंडर का पर्याप्त स्टॉक होने के कारण कोई परेशानी नहीं आई है।

कमर्शियल की जगह घरेलू सिलेंडर

शहर में छोटे रेस्टोरेंट और होटलों में कमर्शियल गैस की किल्लत देखने को मिल रही है। जिन दुकानदारों को घरेलू गैस सिलेंडर आसानी से मिल रहे हैं, उन्होंने कमर्शियल की जगह इनका इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है। कई छोटे परिवारों में कुकिंग गैस की खपत कम होने के बावजूद वह अपने कोटे के सिलेंडर भरवाने के बाद उन्हें महंगे दामों पर भी देने लगे हैं, जिससे गैस का अस्वाभाविक संकट पैदा हो रहा है। बड़ी संख्या में रेहड़ी वालों का कारोबार सिलेंडरों के अभाव में बंद हो गया है।

पुलिस सुरक्षा में सिलेंडरों की सप्लाई

शनिवार को सर्वर सामान्य रूप से चलना शुरू हो गया। जिन ग्राहकों को बुकिंग के बाद ओटीपी मिल रहे हैं, वह होम डिलीवरी का इंतजार नहीं कर रहे। सिलेंडर लेकर गैस एजेंसियों पर रिफिल कराने के लिए पहुंच रहे हैं। सेक्टर-4 में एक एजेंसी पर बुकिंग बंद होने से कुछ समय तक हंगामा हुआ। बाद में पुलिस की मौजूदगी में गैस का वितरण किया गया। जिन एजेंसियों पर ग्राहकों की भीड़ एकत्रित होती है, वहां पुलिस की तैनाती कर दी जाती है।

शादी समारोह के लिए मिलेंगे सिलेंडर

प्रदेश सरकार ने हर जिले में 20 प्रतिशत कमर्शियल सिलेंडरों की आपूर्ति कमेटी के निर्णयानुसार आपूर्ति करने के आदेश जारी किए हैं। सरकारी आदेशानुसार शिक्षण संस्थाओं और अस्पतालों के साथ-साथ बेटियों की शादी समारोह के लिए कमर्शियल सिलेंडर कमेटी की सिफारिश पर दिए जा सकेंगे। डीसी की अध्यक्षता वाली इस कमेटी में एसपी, सीएमओ, डीईओ व डीएफसी शामिल होंगे।

एचआईवी एड्स छूने, गले लगाने व साथ खाने पीने से नहीं फैलता: रुस्तगी

रेवाड़ी। केएलपी कॉलेज की एनएसएस इकाई की ओर से गांव बीकानेर में आयोजित किए जा रहे 7 दिवसीय सेवा शिविर के 5वें दिन एचआईवी एड्स पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वक्ताओं ने स्वयंसेवकों को गंभीर बीमारी के होने के कारणों व बचाव संबंधी जानकारी दी। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में कॉलेज की प्रबंध कार्यकारिणी की कोषाध्यक्ष व जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड की सदस्य उषा रुस्तगी मौजूद थी तथा अध्यक्षता कॉलेज की प्राचार्या डा. कविता गुप्ता ने की। इस मौके पर उषा रुस्तगी ने कहा कि एचआईवी एड्स एक गंभीर बीमारी है, जोकि असुरक्षित यौन संबंध, संक्रमित सूईं का सांझा करना व संक्रमित रक्त के चढ़वाने से होती है। उन्होंने बताया कि यह संक्रमित मां से प्रसव व स्तनपान से शिशु को भी हो सकती हैं।

एचपीवी टीकाकरण सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम में 98 प्रतिशत तक प्रभावी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

स्वास्थ्य विभाग की ओर से किशोरियों को सर्वाइकल कैंसर से सुरक्षित रखने के लिए विशेष एचपीवी यानि ह्यूमन पैपिलोमा वायरस टीकाकरण अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के तहत जिले में 14 से 15 वर्ष की आयु की किशोरियों को टीका लगाया जा रहा है। सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया ने अभिभावकों से आह्वान करते हुए कहा कि वे अपनी बेटियों को इस गंभीर बीमारी से बचाने के लिए उनका टीकाकरण अवश्य कराएं। उन्होंने बताया कि एचपीवी टीका पूरी तरह सुरक्षित है और यह सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम में लगभग 98 प्रतिशत तक प्रभावी माना जाता है। उन्होंने बताया कि यह वैक्सीन नागरिक अस्पताल सहित जिले की सभी सीएचसी व पीएचसी में उपलब्ध है।

योजनाओं के लाभार्थी ही बनाएंगे आगामी समय में भाजपा की सरकार: डा. खोला

रेवाड़ी। शनिवार को भारतीय जनता पार्टी के मीरपुर मंडल में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में पार्टी पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस मौके पर मुख्य वक्ता के रूप में पीपीपी कोऑर्डिनेटर डा. सतीश खोला ने कहा कि केंद्र तथा प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्राप्त करने वाले लाभार्थी ही आगामी समय में भाजपा की सरकार बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री के नेतृत्व में चलाई जा रही योजनाओं से समाज के हर वर्ग को लाभ मिल रहा है। गरीब, किसान, मजदूर, महिलाएं और युवा वर्ग आज सरकार की विभिन्न योजनाओं से सीधे तौर पर लाभान्वित हो रहे हैं। डा. खोला ने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे सरकार की योजनाओं की जानकारी घर-घर तक पहुंचाएं।

स्वच्छता केवल व्यक्तिगत आदत नहीं बल्कि सामाजिक जिम्मेदारी: डा. धर्मवीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

कृषि महाविद्यालय बावल में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की ओर से आयोजित सात दिवसीय एनएसएस शिविर में स्वयंसेवक बढ़-चढ़कर भाग ले रहे है। शिविर की शुरूआत में विद्यार्थियों ने शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योगाभ्यास किया। इसके बाद स्वयंसेवकों की ओर से स्वच्छता अभियान चलाया और महाविद्यालय परिसर तथा आसपास के क्षेत्रों की साफ-सफाई की। विद्यार्थियों ने गाजर घास को उखाड़ा, प्लास्टिक की थैलियों एवं अन्य कचरे को एकत्रित कर उसका सुरक्षित निपटान किया। विद्यार्थियों ने स्वच्छ वातावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी का परिचय देकर समाज को स्वच्छता का संदेश दिया।

साइबर ठगों से सावधान: एक गलत क्लिक से हो सकते हो ठगी का शिकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि आज के डिजिटल युग में जहां सुविधाएं हमारी उंगलियों पर हैं, वहीं साइबर अपराधी भी नए-नए तरीके अपनाकर आमजन को ठगी का शिकार बना रहे हैं। साइबर ठग फोन कॉल, व्हाट्सएप मैसेज, सोशल मीडिया लिंक, फर्जी बैंक अधिकारी बनकर, केवाईसी अपडेट के नाम पर, ओटीपी मांगकर या ऑनलाइन नौकरी-लोन का झांसा देकर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे है। कई मामलों में डिजिटल अरेस्ट, कस्टम पार्सल या इनकम टैक्स-सीबीआई जांच के नाम पर भी लोगों को डराकर पैसे ट्रांसफर कराए जा रहे हैं।

आमजन इन बातों का रखें विशेष ध्यान

किसी भी अनजान व्यक्ति के साथ ओटीपी, बैंक डिटेल, एटीएम पिन या सीवीवी नंबर साझा न करें। किसी भी संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने से बचें। सोशल मीडिया पर फर्जी प्रोफाइल से सावधान रहें। गूगल पर सर्च किए गए कस्टमर केयर नंबर की सत्यता जांच लें।

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 :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

कार्यक्रम | गोठड़ा टप्पा डहीना में रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित

ग्रामीणों की समस्याओं का किया समाधान

■ डीसी ने एसपी हेमेंद्र मीणा के साथ शहीदों के परिजनों, खिलाड़ियों और प्रतिभावान विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में लोगों की समस्या सुनते डीसी व अन्य अधिकारी तथा विद्यार्थियों को साइकिलें भेंट करते डीसी। फोटो : हरिभूमि

जिला प्रशासन ने शुक्रवार को जिले के गांव गोठड़ा टप्पा डहीना में रात्रि ठहराव कार्यक्रम का आयोजन किया। डीसी अभिषेक मीणा व एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने प्रशासनिक अधिकारियों के साथ ग्रामीणों से सीधा संवाद करते हुए सार्वजनिक व व्यक्तिगत समस्याएं सुनकर उनका मौके पर समाधान कराया। डीसी और एसपी ने वीर शहीदों के प्रतिमा स्थल पर पहुंचकर नमन किया। गांव के सरपंच कुंवर अमरेंद्र पाल सिंह चौहान ने प्रशासनिक टीम का अभिवादन किया। इस मौके पर डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि हरियाणा सरकार जनसेवा को समर्पित होकर कार्य कर रही है। ग्रामीणों के घर द्वार उनकी जनसुनवाई करने के उद्देश्य से रात्रि ठहराव कार्यक्रम के तहत प्रशासन गांवों में पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि किसी भी नागरिक की किसी भी विभाग से संबंधित यदि कोई समस्या है तो वह जिला प्रशासन के समक्ष रखें, उनका समयबद्ध ढंग से समाधान किया जाएगा। उन्होंने कहा कि ग्रामीण भाईचारे की भावना को मजबूत करते हुए गांव के विकास में अपना योगदान दें। डीसी ने कहा कि केंद्र और प्रदेश सरकार की ओर से अनेक कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनका लोगों को अवश्य लाभ उठाना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने ग्रामीणों से आह्वान किया कि युवाओं को नशा से दूर रखने के लिए उनको शिक्षा और खेलों के लिए प्रोत्साहित करें। उन्होंने कहा कि यदि गांव में किसी व्यक्ति की ओर से किसी भी प्रकार की नशे संबंधी सामग्री बेचे जाने की जानकारी मिलती है तो उसकी सूचना तुरंत पुलिस या जिला प्रशासन को दें ताकि समय रहते ठोस कार्रवाई की जा सके। इस अवसर पर महिला सशक्तिकरण के सम्मान के लिए समाजसेवी रवि चौहान और युवरानी अनीता चौहान की ओर से गांव की महिलाओं को लक्की ड्रा के माध्यम से 5 वॉशिंग मशीन भेंट की गई।

वहीं डहीना ब्लॉक की 12वी कक्षा व उससे ऊपर कक्षा की लड़कियों को प्रोत्साहित करने के लिए एक इलेक्ट्रिक स्कूटी, जिला के सरपंचों व पूर्व सरपंचों के सम्मान स्वरूप एक मोटरसाइकिल लक्की ड्रा के माध्यम से विजेताओं को भेंट किए गए।

श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले युवाओं को किया पुरस्कृत

डीसी अभिषेक मीणा ने वीर शहीदों के परिजनों को भी सम्मानित किया। वहीं प्रतिभावान विद्यार्थियों और खिलाड़ियों को साइकिल भेंट कर प्रोत्साहित भी किया गया। इसके अलावा डीसी अभिषेक मीणा ने आंगनबाड़ी का निरीक्षण करने के साथ ही गांव में बनने वाले मिनी स्टेडियम का शिलान्यास किया। डीसी और एसपी ने विद्यालय में पौधरोपण कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश भी दिया। डीसी ने कार्यक्रम में विभिन्न विभागों की प्रदर्शनी का भी अवलोकन किया। इस अवसर पर एक शाम सुखदेव दादा के नाम सांस्कृतिक संध्या में विद्यार्थियों ने देशभक्ति और हरियाणवी संस्कृति से ओतप्रोत सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति भी दी। कार्यक्रम में एडीसी राहुल मोदी, एसडीएम सुरेश कुमार, डीएसपी पवन कुमार, डीडीपीओ एचपी बंसल और डीआरओ प्रदीप देशवाल सहित अन्य विभागीय अधिकारी व ग्रामीण मौजूद थे।

खबर संक्षेप

मन्गौरी सेवा समिति जरूरतमंद परिवारों को बांटा राशन

कोसली। मन्गौरी देवी माता मंदिर सेवा समिति की ओर से नाहड़ के ईंट भट्ठों पर झुग्गी-झोपड़ियों में रहने वाले जरूरतमंद लोगों को राशन वितरित किया गया। समिति सदस्य संदीप कुमार ने बताया कि समिति पिछले 11 वर्षो से अनेक प्रकार के सामाजिक कार्यो में सहयोग कर रही है। समिति उप सचिव शिव नारायण पुनिया ने बताया कि संस्था की ओर से किए जा रहे सामाजिक कार्यो में अनेक दानदाता सहयोग कर रहे है। उन्होंने संगठनों से गर्मी के मौसम में पक्षियों के लिए अपने घरों की छत पर दाना-पानी का प्रबंध करने की अपील की।

विद्यार्थियों ने स्टेम मेले में विज्ञान मॉडल और प्रोजेक्ट का किया प्रदर्शन

डहीना। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धवाना में स्टेम मेले का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य नरेंद्र कुमार ने की। विज्ञान अध्यापिका पूजा यादव के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने मेले में अपने नए विचार, अनुभव, विज्ञान मॉडल एवं प्रोजेक्ट प्रस्तुत किए। शिक्षकों ने बच्चों में विज्ञान के प्रति लगाव एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण को स्थापित करने का प्रयास। स्टेम मेले में सुमित, कार्तिक, आशीष, काजल, तन्वी व आभाष सहित अनेक विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस मौके पर विद्यालय प्रबंधक समिति के सदस्य सहित सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

श्रृद्धालुओं ने रुद्र पूजा के साथ सोमनाथ ज्योतिर्लिंग के पवित्र अवशेषों के किए दर्शन

रेवाड़ी। पंजाबी समाज एवं आर्ट ऑफ लिविंग के संयुक्त तत्वावधान में पंजाबी भवन में सोमनाथ ज्योतिर्लिंग के पवित्र अवशेषों के दिव्य दर्शन एवं रुद्र पूजा का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में श्रृद्धालुओं ने भाग लेकर भगवान शिव का आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम में वैदिक मंत्रोच्चार के साथ विधिवत रूप से रुद्र पूजा संपन्न हुई। श्रृद्धालुओं ने सोमनाथ ज्योतिर्लिंग के पवित्र अवशेषों के दिव्य दर्शन किए। कार्यक्रम का लाइव प्रसारण घंटेश्वर महादेव मंदिर मोती चौक पर भी किया गया। इस मौके पर पंजाबी समाज के प्रधान सचिन मलिक ने कहा कि रेवाड़ी में सोमनाथ ज्योतिर्लिंग के पवित्र अवशेषों के दर्शन का अवसर मिलना शहर के लिए अत्यंत सौभाग्य की बात है।

अनाधिकृत रूप से रह रहे रोहिंग्या का पता लगाने के लिए चला अभियान

रेवाड़ी। पुलिस व स्वेत टीम की ओर से शनिवार को थाना कोसली व रामपुरा क्षेत्र में अनाधिकृत रूप से रहने वाले रोहिंग्या व बांगलादेशी नागरिकों का पता लगाने के लिए सर्च अभियान चलाया। अभियान के दौरान पुलिस की ओर से ईट-भट्ठों सहित अनेक स्थानों पर झुग्गी-झोपड़ियों, होटल, पोल्ट्री फार्म व अन्य संदिग्ध स्थानों पर अवैध तरीके से रहने वाले संदिग्ध लोगों की जांच की। पुलिस टीम ने वहां पर रह रहे बाहरी श्रमिकों की भी जानकारी लेकर उनके पहचान पत्रों की भी जांच की। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि जिले अनाधिकृत रूप से किसी को भी रहने की छूट नहीं है। बाहरी लोगों की पहचान के लिए जिला पुलिस का अभियान लगातार जारी रहेगा। सुरक्षा की दृष्टि से जिले में बाहर से आकर रह रहे लोगों की पहचान होना अत्यंत आवश्यक है।

विद्यालय में स्टेम मेले का आयोजन

रेवाड़ी। राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद गुरुग्राम के निर्देशानुसार प्रदेश के सभी विद्यालयों में स्टेम मेलों का आयोजन किया जा रहा है। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में शनिवार को आयोजित स्टेम मेले में विद्यार्थियों ने विज्ञान, गणित, अंग्रेजी एवं सामाजिक विज्ञान से संबंधित अपने नवाचारपूर्ण प्रोजेक्ट और मॉडल प्रस्तुत किए। प्राचार्य मनोज कुमार ने स्टेम मेले का शुभारंभ करके विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम प्रभारी विज्ञान अध्यापिका हरिता शर्मा तथा गणित अध्यापिका पूनम देवी ने बताया कि दीक्षा प्लेटफॉर्म पर संचालित स्टेम मंच की गतिविधियों के अंतर्गत हजारों विद्यार्थियों द्वारा विभिन्न रचनात्मक प्रोजेक्ट तैयार किए गए हैं। अध्यापक मुकेश कुमार ने कहा कि मेले के माध्यम से विद्यार्थियों में नवाचार, रचनात्मकता, आलोचनात्मक चिंतन तथा समस्या समाधान की क्षमता का विकास होगा। मेले में विद्यार्थी अपने द्वारा तैयार किए गए मॉडल, चार्ट एवं प्रोजेक्ट का प्रदर्शन किया। अतिथियों ने शिक्षकों तथा एसएमसी सदस्यों के साथ मेले का अवलोकन किया।तथा विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करते हुए नवाचार की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

विशेषः विश्व खुशी दिवस, 20 मार्च

कभी दूर ना हो मन-जीवन से खुशी

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

कवर स्टोरी
लोकमित्र गौतम

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

भूटान ने बताया जीएनएच का महत्व

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

ऐसे बनती है हैप्पीनेस रिपोर्ट

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

खुशी दिवस मनाने का उद्देश्य

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

असंतोष से दूर हो रही खुशी

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

प्रकृति से दूरी ने कम की खुशी

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

हमारे भीतर होते हैं खुशी के रसायन

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

जीवनशैली
शिखर चंद जैन

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

आपको खुशियों से भर देंगे ये आसान-नायाब तरीके

इस दुनिया का हर इंसान खुशी हासिल करना चाहता है। लोग खुशी के लिए न जाने कितने जतन करते हैं। लेकिन कई बार खुशी बड़ी-बड़ी चीजों से नहीं मिल पाती बल्कि छोटी-छोटी सी कोशिशों से मिल जाती है।

इमेजिनेशनः केवल 30 सेकेंड के लिए कल्पना करें कि जो चीजें आपके पास हैं (जैसे आपका घर, पसंदीदा डिवाइस या कोई प्यारा रिश्ता) वो आपके पास नहीं हैं। इनकी अनुपस्थिति वाली स्थिति से जब आप हकीकत में लौटेंगे और अपने पास इन चीजों को पाएंगे तो आपको उन चीजों के होने की असली खुशी भीतर तक महसूस होगी।

भविष्य के नाम खतः आने वाले कुछ वर्षों बाद जैसे जीवन की चाहत आप करते हैं, उसको ध्यान में रखते हुए 'स्वयं' को अपनी आज की खुशियों और सपनों के बारे में एक पत्र लिखें और उसे छिपा दें। जब कभी आप उसे पढ़ेंगे, खुशी मिलेगी।

पुराने किस्सों का पिटाराः बचपन की सुखद यादें या परिवार के साथ बिताई गई छुट्टियां 'हैप्पीनेस एंकर' की तरह काम करती हैं, जो भविष्य में कठिन समय आने पर हमें सहारा देती हैं। परिवार या पुराने दोस्तों को फोन करें और पुरानी यादें ताजा करें। अच्छी यादें दिल और दिमाग को सुकून देती हैं। बुजुर्गों से उनके चटपटे अनुभव और सीख देने वाली दिलचस्प कहानियां सुनना भी सुकून देता है।

साइलेंट डिस्को पार्टीः घर पर अकेले या परिवार के साथ हेडफोन लगाकर अपनी पसंद के गानों पर कुछ देर नाचें। इससे बिना किसी शोर-शराबे के तनाव कम होगा, मूड अच्छा होगा और आपको खुशी मिलेगी।

बच्चों वाली शरारतेंः जब कभी मन करे चॉक लेकर स्लेट पर या पेन, पेंसिल से कॉपी में कुछ मजेदार चित्र बनाएं या हॉप-स्कॉच (पकड़ा-पकड़ी) जैसा कोई खेल खेलें। अपने 'इनर चाइल्ड' को बाहर लाना खुशी का बेहतरीन स्रोत है। कभी-कभी बच्चों की तरह बिना किसी खास वजह के जोर से हंसने की कोशिश करें। यह शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज करता है, इससे मूड तुरंत हैप्पी फील करता है।

पास्ट-सेल्फ को 'थैंक यू' कहेंः केवल भविष्य की चिंता करने की बजाय, हर हफ्ते कुछ मिनट निकालकर अपने 'पुराने स्वरूप' को धन्यवाद दें। अपने पुराने स्वरूप को धन्यवाद कहना खुद से जुड़ने और अपनी प्रगति को सराहने का एक खूबसूरत तरीका है। जैसे मुश्किल समय में डटे रहने के लिए, सही चुनाव करने के लिए, सीखने और बढ़ने के लिए, खुद पर विश्वास रखने के लिए, धैर्य के लिए।

द मिस्टेक सेलिब्रेशनः जब आपसे कोई छोटी गलती हो जाए, तो उस पर झुंझलाने के बजाय मुस्कुराएं और कहें, 'वाह, एक और सीख मिली!' अपनी गलतियों को उत्सव की तरह देखने से तनाव कम होता है।

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

मिट्टी से जुड़ावः नंगे पैर मिट्टी या घास पर चलें। यह शरीर की इलेक्ट्रिकल ऊर्जा को संतुलित करता है और मन को शांत-खुश रखने में मदद करता है।

घर की सजावट बदलेंः अपने रहने की जगह को व्यवस्थित करें। साफ-सुथरा और सजा हुआ घर मानसिक शांति और खुशी देता है।

पेड़ों-पक्षियों को निहारनाः पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों को निहारना मन को सुकून देता है। केवल एक मिनट के लिए किसी ऊंचे पेड़ को ऊपर की ओर

देखें। यह आपको रोजमर्रा की भाग-दौड़ में ठहरने और प्रकृति से जुड़ाव महसूस कराएगा। किसी पार्क में बैठें और बस पक्षियों की चहचहाहट और हरकतों पर ध्यान दें। शोध बताते हैं कि पक्षियों के संग समय बिताने से खुशी मिलती है।

वर्क प्लेस के लिएः ऑफिस में तनाव को कम करने और छोटी-छोटी खुशियां ढूंढ़ने के लिए अपनी डेस्क पर ऐसी चीजें रखें, जो आपको मुस्कुराने पर मजबूर कर दें, जैसे कोई मजेदार मैग्नेट, छोटा पौधा या अपनी पसंदीदा वैकेशन की फोटो। बोरियत या स्ट्रेस के समय, दिन भर की छोटी-छोटी उपलब्धियों को लिखें। यह आपको एहसास कराएगा कि आप प्रगति कर रहे हैं। हर एक घंटे में 2-3 मिनट के लिए अपनी सीट से उठें। गहरी सांस लें या बस थोड़ा चलें, इससे दिमाग को ताजगी-खुशी मिलती है। *

लघुकथा / रंजना जायसवाल

राजा बेटा

आज सुबह से माया को अपने बेटे विक्रम की बहुत याद आ रही थी। उसे आज भी वह दिन याद है, जब वह उसका आंचल पकड़े दिन भर इधर से उधर घूमता रहता था। उसकी इस हरकत पर उसका नाम ही पड़ गया था पिछलग्गू। पर वक्त के साथ कितना कुछ बदल गया था। बगल वाली शुक्ला भाभी अपने दो छोटे बच्चों को छोड़ जब इस दुनिया से चली गई थीं। कितना डर गया था विक्रम। कहीं उसकी मां भी शुक्ला आंटी की तरह...।

उनके बच्चे बार-बार यही कहकर रो रहे थे, 'अब हम बिल्कुल शैतानी नहीं करेंगे, मां आप वापस आ जाओ।' बेचारे कहां जानते थे उनकी मां तो ऐसी दुनिया में चली गई थीं जहां से कोई लौटकर नहीं आता। विक्रम ने सहम कर पूछा था, 'मां! आप तो मुझे छोड़कर कहीं नहीं जाएंगी न'

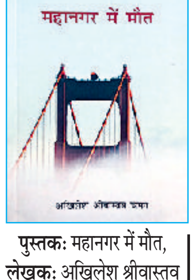
'तुझे छोड़कर भला मैं कहां जा सकती हूं। तू तो मेरा राजा बेटा है।'

माया ने विक्रम के भोले चेहरे को पुचकारते हुए कहा था। 'और मां आप? राजा की मां तो रानी मां हुई न' वह खिलखिला कर हंस पड़ी थीं, 'हां बिल्कुल।'

'रानी मां कहां रहती हैं?' विक्रम के सवाल खत्म होने को नहीं आते थे। 'वोवो तो महलों में रहती हैं, अपने राजा बेटे के साथ।'

'मैं भी आप के साथ महलों में रहूंगा' विक्रम खुशी से चिल्ला पड़ा था, उसकी इस हरकत से उनकी आंखें भर आईं थीं। तभी एक तेज आवाज से माया की तंद्रा टूटी। वह वर्तमान में लौटी। उसकी नजर आश्रम के बोर्ड पर पड़ी जहां बड़े-बड़े अक्षरों में लिखा था 'वृद्धाश्रम।'

वह मन ही मन बुदबुदाई, 'राजा बेटे ने तो रानी मां के साथ रहने का वायदा किया था पर वह उन्हें यहां छोड़कर क्यों चला गया?' *



पुस्तकः महानगर में मौत, **लेखकः** अखिलेश श्रीवास्तव चमन, **मूल्यः** 225 रुपए, **प्रकाशकः** न्यू वर्ल्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

मर्मस्पर्शी लघुकथाएं

वरिष्ठ साहित्यकार अखिलेश श्रीवास्तव चमन का नया लघुकथा संग्रह 'महानगर में मौत' कुछ समय पूर्व छपकर आया है। इसमें कुल जमा 55 लघुकथाएं संकलित हैं। ये लघुकथाएं अपने छोटे कलेवर में भी जीवन से जुड़े तमाम पहलुओं की श्याम-श्वेत छवियां उजागर करती हैं। महानगरीय जीवनशैली ने किस तरह हमें संवेदनशून्य बना दिया है और हमारे रिश्तों में से भावनात्मक जुड़ाव छीजता जा रहा है, इसकी बानगी 'महानगर में मौत' और 'बीमारी' लघुकथाओं में देखी जा सकती है। हमारे समाज में सांप्रदायिकता और जातिवाद आज भी किस कदर हावी है और इस मानसिकता का स्वार्थी लोग कैसे दुरुपयोग करते रहते हैं, इसे प्रभावी तरीके से 'राजनीति' और 'इंटरव्यू' में पढ़ सकते हैं। 'अजूबा' और 'गाली' जैसी कुछ लघुकथाओं में लेखक ने आज के दौर की जीवनशैली और नेताओं पर कटाक्ष किया है। कह सकते हैं कि ये लघुकथाएं हमारे समय के विद्रूप को मार्मिकता से व्यक्त करती हैं। *

व्यंग्य / पंकज प्रसून

घर पहुंचा विश्व युद्ध!

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

आजकल मेरी रीढ़ की हड्डी के स्थान पर 55 इंच का एक एलईडी पैनल फिट हो चुका है, जिस पर चौबीसों घंटे ब्रेकिंग न्यूज का हड़कंप मचा रहता है। मेरा हाल यह है कि मैं अपने घर के सोफे के बजाय एक अभेद्य बंकर में विराजमान होता हूं। शाम के सात बजने पर जैसे ही न्यूज चैनल चालू होता है, मेरे ड्राइंग रूम में भी जैसे तीसरे विश्व युद्ध का आगाज हो जाता है। एंकर महोदय इस तरह चिल्लाते हैं मानो मिसाइल का पिछला हिस्सा उन्हीं के स्टूडियो में रखा हो और वे बस माचिस दिखाने ही वाले हों। उनके चिल्लाने की आवृत्ति इतनी तीव्र होती है कि घर की छिपकलियां तक सरेंडर कर देती हैं।

मेरी इंद्रियों का पूरी तरह सैन्यीकरण हो चुका है। कल दोपहर किचन में दाल पक रही थी। जैसे ही कुकर की सीटी बजी, मैं डाइनिंग टेबल के नीचे दुबक गया। मुझे लगा ईरान ने इजराइल के चक्कर में मिसाइलें इधर ही दाग दी हैं और अब अगला सायरन साक्षात यमराज ही बजाएंगे। पत्नी ने तंज कसा, 'उठिए महाराज, यह कोई 'आयरन डोम' फेल होने की आवाज होने से रही, अरहर की दाल है, तीन सीटी में गलती है।' मगर उसे क्या पता कि जिसे वह दाल कहती है, मुझे उसमें बारूद की गंध आती है। शाम को पड़ोस का बच्चा छत पर पतंग उड़ा रहा था, नीले आसमान में वह लाल पतंग मुझे साक्षात किलर-ड्रोन नजर आई। मैं वहीं बालकनी में लेट गया और रेंगते हुए अंदर आया। मुझे पूरा यकीन था कि यह पतंग महज कागज का टुकड़ा होने के बजाय मोसाद द्वारा भेजा गया कोई सर्वेक्षण यान है, जो मेरी फटी हुई बनियान की जासूसी कर रहा है।

एआई इमेज

फेसबुक खोलता हूं तो लगता है कि देश का हर वह व्यक्ति, जिसके पास डेढ़ जीबी का डेटा पैक है, वह व्हाइट हाउस का मुख्य सलाहकार बना बैठा है। जिस आदमी को यह पता तक है कि पड़ोस की गली में नाली क्यों जाम है, वह भी फेसबुक पर दुनिया का नक्शा लेकर समझा रहा है कि ईरान को मिसाइलें किस एंगल से छोड़नी चाहिए थीं। हमारे मित्र वर्मा जी, जो मोहल्ले की क्रिकेट टीम में 'एक्स्ट्रा' खिलाड़ी बनने के लायक भी नहीं समझे जाते, फेसबुक पर चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ बने घूम रहे हैं। उन्होंने पोस्ट डाली है- 'अगर मैं नेतन्याहू की जगह होता, तो अब तक बटन दबा चुका होता।' नीचे उनके साढ़ू ने कमेंट किया है, 'भाई साहब, पहले सुबह मोटर चलाकर पानी तो भर लिया कीजिए, भाभी चिल्ला रही हैं।' न्यूज चैनलों पर बैठने वाले रक्षा विशेषज्ञ तो और भी अद्भुत हैं। वे ऐसे चहकते हैं जैसे युद्ध के बजाय गांव का मेला चल रहा हो। एक रिटायर्ड सैन्य अधिकारी ने पेन उठाकर नक्शे पर ऐसी लकीर खींची जैसे वे स्कूल में बच्चों को 'क' से कबूतर सिखा रहे हों। उन्होंने कहा, 'देखिए, यहां से मिसाइल जाएगी और सीधे किचन में गिरेगी।' मैंने डर के मारे चाय का कप नीचे रख दिया, कहीं मिसाइल मेरी चाय में ही लैंड न कर जाए।

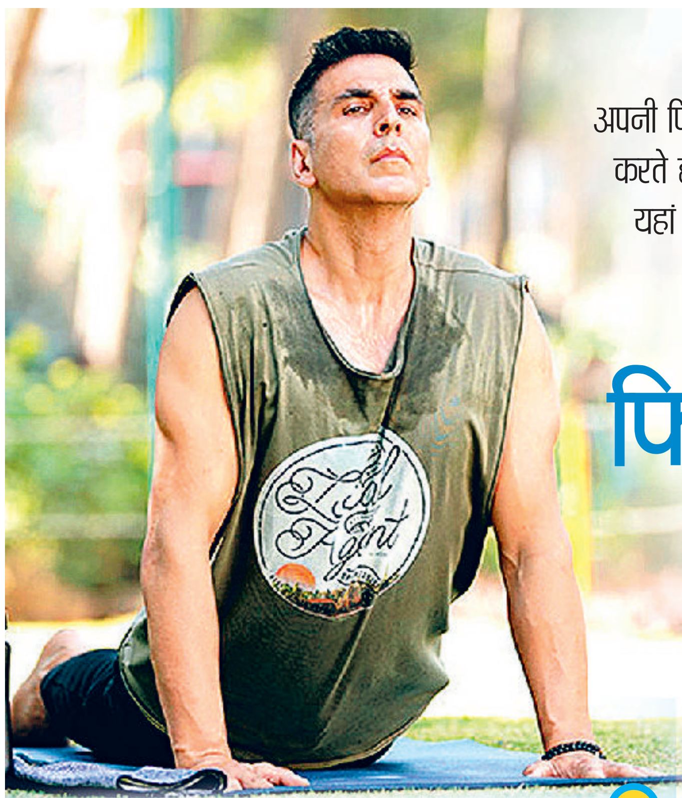
ऑफिस से घर लौटकर चैन की उम्मीद थी, मगर वहां द्विपक्षीय वार्ता पहले ही विफल हो चुकी थी। पत्नी ने पूछा, 'सब्जी लाए?' मैंने कहा, 'युद्ध के कारण वैश्विक बाजारों में उतार-चढ़ाव है, टमाटर की कीमतों ने बैलिस्टिक मिसाइल की गति पकड़ ली है।' पत्नी का पारा सातवें आसमान पर पहुंच गया। उसने जो 'वाक-युद्ध' शुरू किया,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

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

सेलेब्स लाइफस्टाइल / दिव्यज्योति 'नंदन'

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

इन बॉलीवुड सेलिब्रिटीज की फिटनेस का राज है योग



अक्षय कुमार योग बनाता है मजबूत-ऊर्जावान

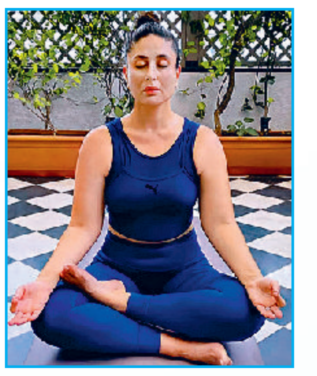
अक्षय कुमार को बॉलीवुड का सबसे अनुशासित और फिट अभिनेता माना जाता है। वह सुबह 4 बजे उठते हैं, रात में 9 बजे तक सो जाते हैं। अक्षय सुबह उठकर जॉगिंग करने के बाद अष्टांग योग, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम और ध्यान नियमित रूप से करते हैं। उनका मानना है कि योग शरीर को भीतर से मजबूत बनाता है और उम्र बढ़ने के बावजूद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

शिल्पा शेट्टी योग रखे फिजिकली-मेंटली फिट

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

मलाइका अरोड़ा संतुलन बनाने में सहायक योग

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



करीना कपूर गर्भावस्था में बताई योग की महत्ता

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

टाइगर श्रॉफ मार्शल आर्ट्स के साथ योगाभ्यास

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

अनोखे ढंग से बनाई जाती हैं ये सबसे महंगी कॉफियां

रोचक / रजनी अरोड़ा

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

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

कोपी लुवाक या सिवेट कॉफी: इंडोनेशिया की पहचान है यह कॉफी। इस कॉफी को एशियन पाम सिवेट यानी लुवाक बिल्ली को खिलाकर प्रोसेस किया जाता है। सिवेट को पूरी तरह पकी हुई और मीठी कॉफी बींस खिलाए जाते हैं। उसकी आंतों के पाचक

एंजाइम्स, बींस के गूदे को पचा लेते हैं और बीजों को फर्मेंट करके उनकी कड़वाहट कम कर देते हैं। बीज डाइजेस्ट न हो पाने के कारण मल के जरिए बाहर निकल जाते हैं। फिर इन बीजों को साफ कर सुखाया जाता है। फिर रोस्ट कर कॉफी बनाई जाती है। सिवेट कॉफी, कैरेमल और चॉकलेट फ्लेवर की होती है। यह कॉफी करीब एक लाख रुपए प्रति किलो कीमत में बिकती है।

फिंका एल इंजेर्तो: ग्वाटेमाला में मिलने वाली यह कॉफी अपनी प्रीमियम क्वालिटी के लिए मशहूर है। इसके लिए पीबेरी कॉफी बींस का उपयोग किया जाता है, जिसकी खेती बहुत सीमित मात्रा में होती है। बींस को नियंत्रित फर्मेंटेशन और प्राकृतिक रूप से धूप में सुखाया जाता है। छोटे-छोटे बैच में हल्का रोस्ट कर कॉफी तैयार की जाती है। फूलों जैसी सुगंध और वाइन सरीखे स्वाद वाली यह कॉफी लग्जरी कॉफी कॉम्पिटिशन में कई बार हाई रैंक पा चुकी है। यह कॉफी करीब 90 हजार रुपए प्रति किलो में बिकती है।

ब्लैक आइवरी: थाईलैंड में मशहूर इस कॉफी को बनाने के लिए हाथियों की मदद ली जाती है। हाथी पकी हुई अरेबिका कॉफी बींस खाते हैं, जिन्हें वे पाचन क्रिया

धीमी होने की वजह से ठीक तरह से पचा नहीं पाते। उनके मल से बीजों को इकट्ठा करके कॉफी बनाई जाती है। यह कॉफी चॉकलेटी हल्की मिठास लिए होती है और इसमें कड़वाहट न के बराबर होती है। ब्लैक आइवरी कॉफी की कीमत करीब 80 हजार रुपए प्रति किलो होती है।

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

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

चिंता / के.पी. सिंह

अब क्यों नहीं दिखती फुदकती-चहकती गौरैया

साल 2010 में भारत के पर्यावरण कार्यकर्ता मोहम्मद दिलावर और उनकी संस्था 'नेचर फॉर एवर सोसायटी' ने जब यह देखा कि देश में पाई जाने वाली घरेलू चिड़िया यानी गौरैया तेजी से कम हो रही है, तो उन्होंने दुनिया के पर्यावरण विशेषज्ञों का ध्यान इस ओर खींचने के लिए 20 मार्च 2010 को गौरैया दिवस मनाने की घोषणा की। बाद में उनकी पहल को पर्यावरण और पारिस्थितिकी विशेषज्ञों द्वारा सराहा गया। फ्रांस की वन्यजीव संस्था 'ईको-से-फाउंडेशन' ने भी बढ़-चढ़कर सहयोग दिया। तब से 20 मार्च को विश्व गौरैया दिवस दुनिया के 50 से ज्यादा देशों में मनाया जाता है।

पर्यावरण के लिए चिंताजनक: वास्तव में गौरैया एक इंडीकेटर स्पेसीज है। इंडीकेटर स्पेसीज उन जंतु प्रजातियों को कहते हैं, जिनके कम होने या संकटग्रस्त होने का मतलब होता है कि इंसानों की दुनिया में भी संकट आने वाला है। गौरैया की संख्या का घटना गंभीर पर्यावरण-पारिस्थितिकी की निशानी होती है। गौरैया, इंसानी समाज के लिए विशेषकर कृषि आधारित समाजों के लिए इसलिए बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि उसका बेसिक यानी बुनियादी भोजन कीट है। जब गौरैया की संख्या अच्छी खासी होती है, तो खेती में लगने वाले कीटों की समस्या नहीं रहती। क्योंकि गौरैया कृषि वातावरण से सारे कीटों को चट कर जाती है।

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

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

जागरूकता / अंजू जैन

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

प्रकृति का अनमोल खजाना वन

आपने क्या कभी सोचा है, अगर जंगल न होते तो हमारी दुनिया कैसी होती? जंगल सिर्फ पेड़ों का समूह भर नहीं होते हैं, बल्कि वे धरती के 'फेफड़े' जैसे होते हैं, जो हमें सांस लेने के लिए स्वच्छ हवा देते हैं। वनों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से ही हर साल 21 मार्च को अंतरराष्ट्रीय वन दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष के लिए इस विशेष दिन की थीम 'वन और अर्थव्यवस्थाएं' निश्चित की गई है।

वन दिवस की शुरुआत: पिछली सदी में विश्व वन दिवस की शुरुआत का विचार आया। सबसे पहले वर्ष 1971 में यूरोपीय कृषि संघ की बैठक में इसे मनाने का विचार पेश किया गया था। बाद में 28 नवंबर 2012 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने एक प्रस्ताव पारित किया और हर साल 21 मार्च को आधिकारिक रूप से वन दिवस मनाने की घोषणा की। पहला अंतरराष्ट्रीय वन दिवस 21 मार्च 2013 को मनाया गया था।

इस वर्ष की थीम: इस वर्ष वन दिवस की थीम 'वन और अर्थव्यवस्थाएं', अर्थव्यवस्था में वनों के योगदान को रेखांकित करती है। जंगल न केवल पर्यावरण के लिए जरूरी हैं, बल्कि वे हमारे देश और दुनिया की अर्थव्यवस्था चलाने में भी बहुत मदद करते हैं। दुनिया भर में लाखों लोग वनों से जुड़े कामों, जैसे वन प्रबंधन, पर्यटन और शोध के जरिए अपनी आजीविका कमाते हैं। हमें जंगलों से लकड़ी, कागज, गोंद, फल और औषधियां मिलती हैं, जिन्हें बेचकर बड़ी संख्या में लोग अपना जीवनयापन करते हैं। जंगल का ईकोसिस्टम, जीव जंतु मिट्टी को उपजाऊ बनाए रखता है और वर्षा लाने में मदद करता है, जिससे हमारी खेती अच्छी होती है। इससे खाद्य पदार्थों की आपूर्ति तो होती ही है, कृषि अर्थव्यवस्था को भी बल मिलता है।

हम सभी के लिए आवश्यक: जंगल में लगे घने पेड़-पौधों का संजाल बाढ़ और सूखे जैसी प्राकृतिक आपदाओं से हमारी रक्षा करता है। अनगिनत पशु-पक्षी और कीड़े-मकोड़े जंगलों में ही रहते हैं। ये पशु-पक्षी, पृथ्वी और मानव समाज के लिए बेहद जरूरी और उपयोगी हैं। पेड़ धरती को ठंडा रखने में मदद करते हैं और ग्लोबल वार्मिंग को कम करते हैं।

हम समझें अपना दायित्व: हम सभी की लापरवाही और स्वार्थी स्वभाव के कारण विकास के नाम पर विनाश हो रहा है और जंगलों की बेतहाशा कटाई हो रही है। यह स्थिति हमारी पृथ्वी के लिए खतरनाक है। ऐसे में हम सभी छोटे-छोटे प्रयासों से भी जंगलों को बचाने में मदद कर सकते हैं। जैसे- आपको पता है कि कागज पेड़ों से बनता है, इसलिए इसे बर्बाद न करें। हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाने का प्रयास करना चाहिए। अपने जन्मदिन या किसी खास मौके पर कम से कम एक पौधा जरूर लगाएं। बच्चों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करें। वन और पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपने मित्र, रिश्तेदारों और परिचितों को जागरूक करें। उन्हें बताएं कि जंगल हमारे लिए कितने कीमती हैं। याद रखिए, जब जंगल सुरक्षित रहेंगे, तभी हमारा भविष्य भी सुरक्षित और समृद्ध रहेगा। *

पर्यटन स्थल / समीर चौधरी

आपको रोमांच से भर देगा रिवर्स वाटरफॉल का नजारा

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

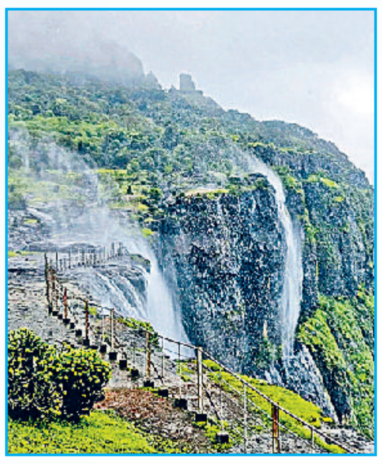
आपने पहाड़ों की ऊंचाई से गिरने वाला वाटरफॉल यानी झरना तो जरूर देखा होगा। लेकिन क्या आपने रिवर्स वाटरफॉल यानी झरने का पानी नीचे की बजाय ऊपर की तरफ जाते हुए देखा है? अगर नहीं तो मानसून के दौरान महाराष्ट्र के कुछ खास स्थलों की यात्रा कर सकते हैं। यहां आपको मंत्रमुग्ध करने वाला नजारा दिख जाएगा।

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

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

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

सघन घाटी में स्थित समराद गांव: गजब की सघन घाटी में समुद्र की सतह से 2000 फीट की ऊंचाई पर स्थित समराद गांव भी मानसून में उल्टे



झरने का ऐसा अनुभव कराता है, जिसे कभी भुलाया नहीं जा सकता। इस गांव तक पहुंचने के लिए आप मुंबई या पुणे से सड़क मार्ग का उपयोग कर सकते हैं। दोनों जगहों से यह लगभग चार से पांच घंटे की ड्राइव के फासले पर है। पूरी सड़क यात्रा के दौरान भी सुंदर नजारों वाले दृश्य आप देख सकते हैं।

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

हनुमान जी की जन्मस्थली अंजनेरी: नासिक से मात्र 20 किमी. की दूरी पर स्थित अंजनेरी में भी रिवर्स वाटरफॉल का शानदार नजारा देखने को मिलता है। अंजनेरी का बहुत अधिक धार्मिक व ऐतिहासिक महत्व भी है क्योंकि मान्यता है कि यह भगवान श्री हनुमान जी की जन्मस्थली है और इस जगह का नाम उनकी मां अंजनी के नाम पर पड़ा है।

अंजनेरी पहुंचने के लिए यहां से निकटतम रेलवे स्टेशन नासिक है, जहां से इस गांव के लिए टैक्सी ले सकते हैं। अगर सड़क से जाना है तो कैब या बस से नासिक रोड से त्र्यंबकेश्वर की तरफ चलें और फिर त्र्यंबकेश्वर-अंजनेरी सड़क पर यात्रा करनी होगी। *

इन बातों का रखें ध्यान

अगर कुछ महीने बाद आने वाले मानसून के दौरान आप रिवर्स वाटरफॉल देखने प्लानिंग बना रहे हैं तो कुछ बातों का अवश्य ध्यान रखें-

- उचित प्रकार के जूते-कपड़े लेकर जाएं क्योंकि मानसून में यहां के रास्ते फिसलन भरे हो सकते हैं।
- निर्धारित रूट पर ही यात्रा करें। जाने से पूर्व मौसम की जानकारी हासिल कर लें।
- अपने साथ पीने का पानी, सूखे स्नैक्स और बेसिक फर्स्ट एड किट रखें।
- स्थानीय गाइड की मदद ले सकते हैं। वे सही जानकारी देंगे और सुरक्षित अनुभव सुनिश्चित करेंगे।