हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार 22 मार्च 2026

तापमान

अधिकतम 28 .0 डिग्री
न्यूनतम 12 .0 डिग्री

12 आईजीयू में योग महोत्सव सम्पन्न छात्रों को रोजगार के अवसरों से करवाया अवगत

12 चौथे दिन मौसम साफ होने से राहत, बारिश का खतरा अभी टला नहीं

खबर संक्षेप

दहेज प्रताड़ना मामले में एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना रामपुरा 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। विवाहिता ने दहेज की मांग पर मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। दोनों पक्षों के बीच समझौता नहीं होने के कारण पुलिस ने गत 14 मार्च को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में यूपी के ताज नगरी निवासी विजय सिंह को गिरफ्तार किया गया है।

सड़क हादसों का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे को अंजाम देने के बाद फरार एक वाहन चालक को गिरफ्तार किया है। गत 16 मार्च को हुए हादसे में नेशनल हाइवे पर कुछ लोग घायल हो गए थे। वाहन चालक हादसे के बाद मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने घायल के बयान पर वाहन चालक के खिलाफ केस दर्ज करने के बाद उसका पता लगाने के प्रयास शुरू किए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के नारेड़ा निवासी बृजेश कुमार मीणा को गिरफ्तार कर लिया। उसका वाहन भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

कोर्ट से घोषित किया गया पीओ चढ़ा हत्थे

रेवाड़ी। थाना बावल पुलिस ने कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को गिरफ्तार किया है। अदालत में चल रहे मामले में लगातार अनुपस्थित रहने के कारण झाज्जर के सासरोली निवासी नरेश को पीओ घोषित किया गया था। कोर्ट ने बावल थाना पुलिस को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए थे। कोर्ट के आदेश पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ गत 21 जनवरी को केस दर्ज किया था। इसके बाद से आरोपी फरार चल रहा था। पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया। बाद में आरोपी को कोर्ट में पेश कर दिया गया।

मारपीट व धमकी के आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना खोल पुलिस ने नांधा में मारपीट करने और धमकी देने के मामले में महिला सहित दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 20 मार्च को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। इस मामले में पुलिस ने नांधा निवासी नेहा और युवराज को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

अपहरण व बंधक बनाने के आरोपी धरे

जाटूसाना। थाना जाटूसाना पुलिस ने अपहरण व बंधक बनाने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। एक नाबालिग को अभिरक्षा में भी लिया गया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर गत 17 मार्च को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने महेंद्रगढ़ के बेवल निवासी साहिल को गिरफ्तार कर लिया, जबकि दूसरे नाबालिग आरोपी को अभिरक्षा में लिया गया है।

दुष्कर्म का आरोपी चढ़ा पुलिस के हत्थे

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने शादी का झांसा देकर दुष्कर्म करने और मारपीट के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत के आधार पर गत 19 मार्च को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ता ने शादी का झांसा देकर दुष्कर्म और मारपीट करने के आरोप लगाए थे।

सड़कों के किनारे जमा पानी में सड़ रही बारिश में भीगी सरसों

बारिश के बाद अनाज मंडी बदहाल, सड़कों पर हर तरफ गंदगी का आलम, दुर्गंध बनी आफत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गत 18 मार्च शाम को आई तूफानी बरसात व ओलावृष्टि के बाद से नई अनाज मंडी की हालत दयनीय बनी हुई है। तेज बरसात में अनाज मंडी के फड व सड़क पर पड़ी कई क्विंटल सरसों बहकर खराब हो गई थी। तीन दिन बाद भी अनाज मंडी में सड़क के किनारे बरसात का पानी जमा पड़ा हुआ, जिसमें गीली सरसों से दुर्गंध आने लगी है। नई अनाज मंडी में गंदगी व जगह-जगह बरसाती पानी खड़ा होने से हालात खराब हो गए है। टीन शैड के अंदर और तीनों फड़ों के पास भी कीचड़ व गंदगी का आलम बना हुआ है। मार्केट कमेटी की ओर से अनाज मंडी की सफाई व्यवस्था पर ध्यान तक नहीं दिया गया है। शनिवार से किसानों ने फिर से सरसों लाना भी शुरू कर दिया। किसानों को टीन शैड के अंदर गंदगी से भरी नालियों व कचरे के पास दुर्गंध के बीच बैठना पड़ रहा है। अनाज मंडी में सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है।

रेवाड़ी। अनाज मंडी में फड़ पर जगह नहीं होने पर सड़क पर सूखती सरसों। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। अनाज मंडी में दुकानों के पीछे जमा पानी व गंदगी।

किसानों को नहीं मिल पा रही सुविधाएं

किसानों का कहना है कि प्रशासन की ओर से प्रति वर्ष फसल आने से पहले कहा जाता है कि मंडी में सभी व्यवस्था कर ली गई है और किसानों को किसी तरह की परेशानी नहीं होने दी जाएगी, लेकिन धरातल पर कुछ ओर ही नजर आता है। एक तरफ जहां बेमौसम बरसात से फसलों को नुकसान हो गया है वही अनाजमंडी में पूरी सुविधाएं नहीं मिल पा रही है। मंडी में पानी, शौचालय तो दूर बैठने तक की व्यवस्था नहीं है। अनाज मंडी में गंदगी के कारण पनप रहे मच्छरों से बीमारियां होने का भी आशंका बनी हुई है। टीन शैड की नालियां काफी अरसे से गंदगी से लबालब है। किसान जयपाल, इंद्रजीत व राजेश ने कहा कि मंडी में बैठने तक की व्यवस्था नहीं है।

रेवाड़ी। अनाज मंडी के पहले फड के पास जमा गंदगी। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। अनाज मंडी के टीन शैड के अंदर गंदगी। फोटो : हरिभूमि

सरसों सुखाने के लिए कम पड़ी जगह

तीन दिन पहले अचानक आई तेज बरसात में किसानों व व्यापारियों की कई क्विंटल सरसों भीग गई तथा काफी सरसों पानी में बहने से नुकसान हो गया। शनिवार को मौसम साफ रहने से निकली अच्छी धूप में मजदूर तीनों फड़ों पर सरसों सुखाते नजर आए। काफी व्यापारियों को तो सड़क पर ही सरसों डालकर सुखानी पड़ी। फड़ों पर जगह नहीं होने के कारण शनिवार को सरसों बचने के लिए किसान कम ही पहुंचे।

गंदगी से सरोबार पानी निकासी के चेंबर

नई अनाज मंडी में बरसाती पानी व गंदे पानी की निकासी के लिए बने हुए चेंबर भी सफाई नहीं होने से बंद पड़े हुए है। बरसात के समय चेंबरों के पास ही कई दिन तक पानी जमा रहता है। धीरे-धीरे पानी निकलने व सूखने के बाद चेंबरों के पास कीचड़ जमा हो जाता है, जिसको साफ तक नहीं किया जाता है।

शौचालयों के पास भी जमा गंदगी

शहर की नई अनाज मंडी, सब्जी मंडी व बिठवाना मंडी की सफाई व्यवस्था का जिम्मा मार्केट कमेटी का है, लेकिन वर्तमान में नई अनाजमंडी व नाईवाली सब्जीमंडी में सफाई व्यवस्था बिगड़ी हुई है। अनाज मंडी में सभी सड़कों पर जगह-जगह कचरा, कीचड़ व गंदा पानी जमा है। अनाज मंडी की आढ़तों के पिछले ग्रीन बेल्ट के हिस्से की तो दयनीय हालत बनी हुई है। सफाईकर्मियों की ओर से प्रतिदिन सिर्फ मेन सड़कों की ही सफाई की जाती है। सब्जी मंडी के टीन शैड व दुकानों का पिछला हिस्सा गंदगी से सरोबार है। पानी पीने को प्याऊ व शौचालय के पास भी गंदगी जमा है।

खोरी बस स्टैंड पर चोरी के दो और आरोपी गिरफ्तार

- कब्जे से एक दुकान से चोरी किए गए बर्तन बरामद किए गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खोरी

बस स्टैंड पर जनवरी माह में हुई कई दुकानों में चोरी की वारदात मामले में पुलिस ने दो और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उनके कब्जे से एक दुकान से चोरी किए गए बर्तन बरामद किए गए हैं। पुलिस आरोपियों से पूछताछ कर रही है।

पुलिस को दर्ज शिकायत में आलियावास निवासी विजय सिंह ने बताया था कि उसकी खोरी बस स्टैंड पर हार्डवेयर की दुकान है। वह 7 जनवरी की शाम अपनी दुकान बंद करने के बाद घर चला गया था। अगले दिन सुबह जब दुकान पर पहुंचा, तो उसकी दुकान के ताले टूटे हुए थे। चोर उसकी दुकान से 45 बंडल वायर व दो मोटर चोरी कर ले गए। पूछताछ करने पर पता चला किया चोरों ने पड़ोस में सतेंद्र की पैथ लैब से इन्वर्टर व बैट्री, सुशील शर्मा की बर्तनों की दुकान से काफी बर्तन व अन्य दुकानों में भी चोरी की वारदात को अंजाम दिया। थाना खोल पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में राजस्थान के गंडाला निवासी विजय को गिरफ्तार किया था। अब पुलिस ने गंडाला निवासी कपिल और राजस्थान के फतेपुरा निवासी राजेश को प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से चोरी के बर्तन बरामद किए गए हैं।

कार की चपेट में आकर चार साल के मासूम की मौत

रेवाड़ी। पटौदी रोड पर फ्लाईओवर के पास कार की चपेट में आकर लगभग 4 साल के बच्चे की दर्दनाक मौत हो गई। सदर थाना पुलिस ने पोस्टमार्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने कार चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। राजस्थान झुंझनू के नानूवाली बावड़ी गांव निवासी नरेंद्र परिवार सहित शीतला के दर्शन करने गया था। जयपुर निवासी उसकी बहन और उसका चार साल का बेटा आयुष भी उनके साथ थे। शुक्रवार देर शाम वापसी में उन्हें नारनौल होकर खेतड़ी जाना था। गाड़ी में सवार उसकी बहन को उल्टी की शिकायत हुई, तो उन्होंने गाड़ी सड़क किनारे रोक दी। बहन और उसका भांजा आयुष गाड़ी से नीचे उतर गए। इसी दौरान एक तेज रफ्तार कार ने आशुष को टक्कर मार दी। चालक हादसे के बाद कार सहित फरार हो गया। सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हुए आयुष को अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद अस्पताल जाकर शव का पोस्टमार्टम करा दिया। घटनास्थल के आसपास के सीसीटीवी कैमरों की मदद से पुलिस कार व चालक का पता लगाने के प्रयास कर रही है।

मेघवाल उत्थान समिति ने मांगों को लेकर सीएम को सौंपा ज्ञापन

- मुख्यमंत्री ने मेघवाल उत्थान समिति के प्रयासों की सराहना की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मेघवाल उत्थान समिति की ओर से शनिवार को चंडीगढ़ स्थित आवास पर मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपा गया। समिति के सदस्यों ने ज्ञापन में मेघवाल समाज के उत्थान, सम्मान और सामाजिक न्याय से जुड़ी मांगों को सीएम के समक्ष प्रस्तुत किया। ज्ञापन समिति के संरक्षक व रिटायर्ड एसडीओ वेद प्रकाश मेघवाल के नेतृत्व में सौंपा गया। मुख्यमंत्री ने मेघवाल उत्थान समिति के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि समाज के हित में कार्य करना ही किसी भी संस्था का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए। मुख्यमंत्री ने समिति के प्रतिनिधिमंडल को आश्वासन दिया कि उनकी मांगों पर गहनता से विचार किया जाएगा। प्रधान सूरजभान ने मुख्यमंत्री को बताया कि समिति गांव-गांव जाकर सामाजिक जागरूकता का अभियान चला रही है, जिसका उद्देश्य समाज में शिक्षा व संविधान के प्रति जागरूकता तथा कुप्रथाओं को त्यागना है। इस मौके पर समिति से अशोक मेघवाल सह सचिव, गजराज सिंह मुख्य सलाहकार, सूबेदार मेजर बलबीर सिंह उप प्रधान धारूहेड़ा ब्लॉक उपस्थित थे।

रेवाड़ी। मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपते समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

दूसरी बेटी के जन्म पर कुआं पूजन कर मनाई खुशी

रेवाड़ी। जिले के गांव शहबाजपुर खालसा में परिवार ने सामाजिक सोच को नई दिशा देते हुए दूसरी बेटी के जन्म पर कुआं पूजन व भोज का आयोजन किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया और कन्या को आशीर्वाद दिया। कन्या की मा पूनम व पिता देवेन्द्र ने कहा कि वर्तमान में बेटा-बेटी एक समान है। समाज को बेटा-बेटी को समान अधिकार देने चाहिए। दादा रामौतार और दादी माया ने खुशी जाहिर की। कार्यक्रम में बुआ सुमन, सावित्री, आंगनबाड़ी वर्कर कविता देवी, सुमित्रा, नीतू यादव, आशा वर्कर्स पूनम और कैलाश भी मौजूद रही। ग्रामीणों ने कहा कि यह आयोजन समाज में बेटियों के सम्मान और समानता का संदेश देने का एक प्रेरणादायक उदाहरण है।

घर में जली ज्योति से लगी आग, तुरंत काबू पाने से कम नुकसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गुलाबी बाग के पास स्थित देव नगर में शनिवार सुबह एक घर में लगी आग से लोगों में हड़कंप मच गया। आग घर में जलाई गई ज्योति के कारण लगी, जिसे पड़ोस के लोगों ने फायर ब्रिगेड पहुंचने से पहले ही काबू कर लिया। आग से घर का कुछ सामान जल गया, बड़ा नुकसान होने से टल गया। देव नगर निवासी दिनेश कुमार के घर पर सुबह नवरात्र की ज्योति प्रज्वलित की हुई थी। परिवार के सदस्य किसी काम से बाहर चले गए। आग से धुआं उठता देख पड़ोस के लोग आग बुझाने के लिए दौड़ पड़े। मकान मालिक, फायर ब्रिगेड और पुलिस को भी सूचना दी गई। पुलिस और फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंच गए। फायर ब्रिगेड पहुंचने से पहले ही लोगों ने आग पर काबू पा लिया, जिससे घर में बड़ा नुकसान होने से बच गया। फायर ब्रिगेड ने भी आगजनी वाले स्थान पर पानी का छिड़काव किया। आग से ज्योति के पास रखे 2 हजार रुपये और कुछ सामान जल गया।

रेवाड़ी। देव नगर स्थित मकान में आग से जला सामान व जमा लोग। फोटो : हरिभूमि

- पुलिस और फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंच गए
- फायर ब्रिगेड पहुंचने से पहले ही लोगों ने आग पर काबू पा लिया

सट्टा खाईवाली करते एक आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने सार्वजनिक स्थान पर सट्टा खाईवाली करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसके खिलाफ जुआ अधिनियम के तहत केस दर्ज किया गया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि राजीव नगर निवासी मनीष उर्फ गुटिया पर्चियों से सट्टा खिला रहा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने बोगस ग्राहक बनाकर उसके पास भेज दिया। जैसे ही बोगस ग्राहक ने पैसे देकर सट्टे का नंबर लगाया, पुलिस ने उसे मौके पर ही काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से सट्टे के 1350 रुपये और पर्चियां बरामद हुईं। आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ केस दर्ज कर लिया गया।

चौथे नवरात्र पर आज मां कूष्मांडा की अराधना करेंगे श्रद्धालु

देवी चंद्रघंटा की हुई पूजा, मंदिरों में लगी रही भीड़

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले के विभिन्न मंदिरों में श्रद्धालुओं ने शनिवार को दुर्गा मां के तीसरे स्वरुप मां चंद्रघंटा की पूरे विधि विधान से पूजा-अर्चना की। नवरात्र पर प्रातः से ही मंदिरों में श्रद्धालुओं की काफी भीड़ नजर आ रही है। माता के मंदिरों को भव्य रूप से सजाया गया है। दुर्गा मां के पर्व को मनाने के लिए शहर के कई मंदिरों ने 9 दिन तक विशेष अनुष्ठानों का भी आयोजन किया जा रहा है। मान्यता है कि देवी चन्द्रघंटा मस्तक पर अर्ध चन्द्र को सुशोभित किए हुए जीवन में प्रकाश का स्त्रोत बन कर कार्य करती है। तीसरे नवरात्रे की पूजा का विशेष महत्व माना गया है। नवरात्रों के चलते बारा हजारी दुर्गा मंदिर, नई बस्ती मंसा देवी मंदिर, बड़ा तालाब मंसा माता मंदिर, धारूहेड़ा चुंगी कालीमाता मंदिर, बारा पत्थर कालीमाता मंदिर सहित ग्रामीण क्षेत्रों के मंदिरों में मां दुर्गा के दर्शनों के लिए भारी भीड़ उमड़ रही है।

रेवाड़ी। बारा हाजरी मंदिर में सजी दुर्गा माता की प्रतिमा, बारा हजारी मंदिर में भजन-कीर्तन करते हुए महिलाएं।

मां की उपासना करने से श्रद्धालुओं के रोग हो जाते है नष्ट

मां दुर्गा के चौथे स्वरूप को कूष्मांडा देवी के नाम से जाना जाता है। रविवार को चौथे नवरात्रे पर उपासक मां कूष्मांडा की पूजा करेंगे। धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख है कि जब सृष्टि का अस्तित्व नहीं था, चारों ओर अंधकार ही अंधकार था तब मां कूष्मांडा ने अपने हास्य से ब्रह्माण्ड की रचना की थी, कूष्मांडा मां ही सृष्टि की आदि स्वरूपा आदि शक्ति हैं, इनके पूर्व प्रमाण का अस्तित्व था ही नहीं, मां का निवास सूर्यमण्डल के भीतर के लोक में है, इनके शरीर की कांति और प्रभाव सूर्य के समान ही दैदीप्यमान और भास्वर है। मां के तेज प्रकाश से दसों दिशाएं प्रकाशित होती हैं, मां की 8 भुजाएं हैं, इनको अष्टभुजा देवी के नाम से भी जाना जाता है। इनके 7 हाथों में कमण्डलु, धनुष-बाण, कमल पुष्प, अमृत कुण्ड कलश, चक्र तथा गदा है। 8वें हाथ में सभी सिद्धियों और निधियों को देने वाली जप माला है। मां का वाहन सिंह है। मां की उपासना करने से श्रद्धालुओं के समस्त रोग, शोक भी नष्ट हो जाते हैं। इनकी भक्ति से आयु, यश, बल और आरोग्य की वृद्धि होती है।

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

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

सोना-चांदी जैसे सुरक्षित विकल्पों के साथ-साथ वैश्विक इक्विटी, क्वालिटी डेट और वैकल्पिक निवेश को मिलाकर संतुलित रणनीति अपनाना समझदारी भरा कदम हो सकता है। निवेश का मूल मंत्र वही है अस्थिरता में अवसर तलाशें, लेकिन सोच-समझकर।

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

मध्य पूर्व संकट के बीच ऐसे बनाएं निवेश की रणनीति

■

ईरान-इजराइल संघर्ष से वैश्विक बाजार अस्थिर हुए

■

कच्चे तेल, सोने-चांदी की कीमतों में उछाल आया यूबीएस ने लंबी अवधि निवेश की सलाह दी

अस्थिर बाजार में कहां लगाएं पैसा

कीमती धातुएं
भू-राजनीतिक तनाव के दौरान सोना सुरक्षित निवेश माना जाता है। यूबीएस के मुताबिक कुल पोर्टफोलियो का छोटा हिस्सा (कुछ प्रतिशत) सोने में रखना जोखिम संतुलन में मदद कर सकता है।

ऊर्जा सेक्टर
तेल कीमतों में उछाल से ऊर्जा कंपनियों के शेयरों को फायदा मिल सकता है। हालांकि यह निवेश जोखिमपूर्ण हो सकता है, इसलिए चयन सावधानी से करें।

वैश्विक इक्विटी
अमेरिका, यूरोप, जापान, चीन और भारत जैसे बड़े बाजारों में विविध निवेश लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न दे सकता है।

क्वालिटी फिक्स्ड इनकम
उच्च गुणवत्ता वाले बॉन्ड और डेट फंड पोर्टफोलियो की अस्थिरता कम करने में मदद करते हैं।

एक्टिव कमोडिटी स्ट्रेटेजी
सक्रिय रूप से प्रबंधित कमोडिटी फंड बदलती परिस्थितियों में बेहतर अवसर पकड़ सकते हैं।

हेज फंड/वैकल्पिक निवेश
उच्च नेटवर्थ निवेशकों के लिए वैकल्पिक रणनीतियां जोखिम प्रबंधन में सहायक हो सकती हैं।

क्या करें निवेशक? घबराएं नहीं, रणनीति बदलें

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

कैसा है मार्केट का फ्यूचर?

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

अगर तेल के दाम ऊंचे रहे तो?

तेल कीमतों में लंबी अवधि तक तेजी रहने से महंगाई पर दबाव बढ़ सकता है। ऐसे में केंद्रीय बैंक ब्याज दरों में बढ़ोतरी पर विचार कर सकते हैं। हालांकि हाल के वर्षों में केंद्रीय बैंकों ने अस्थायी महंगाई झटकों पर सीमित प्रतिक्रिया देने का संकेत दिया है। यूबीएस का मानना है कि ऊंची तेल कीमतें उपभोक्ताओं और कंपनियों पर अतिरिक्त लागत का बोझ डालती हैं, जो कर वृद्धि जैसा असर पैदा कर सकती हैं। लेकिन तेल बाजार आमतौर पर खुद को संतुलित कर लेते हैं कीमतें बढ़ने पर आपूर्ति भी बढ़ती है। यदि कीमतों में उछाल अस्थायी रहा तो आर्थिक विकास पर बड़ा असर नहीं पड़ेगा। लेकिन अगर तेल लंबे समय तक महंगा रहा, तो तेल आयात करने वाली अर्थव्यवस्थाओं पर दबाव बढ़ सकता है।

रणनीतिक धैर्य ही असली कुंजी

मध्य पूर्व में जारी तनाव ने निवेशकों की चिंता बढ़ा दी है, लेकिन इतिहास बताता है कि बाजार समय के साथ खुद को संभाल लेते हैं। ऐसे दौर में घबराहट में पोर्टफोलियो बदलने के बजाय संतुलन, विविधता और लंबी अवधि का नजरिया अपनाना ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। सोना-चांदी जैसे सुरक्षित विकल्पों के साथ-साथ वैश्विक इक्विटी, क्वालिटी डेट और वैकल्पिक निवेश को मिलाकर संतुलित रणनीति अपनाना समझदारी भरा कदम हो सकता है। निवेश का मूल मंत्र वही है अस्थिरता में अवसर तलाशें, लेकिन सोच-समझकर।

आर्थिक दबाव में घबराएं नहीं, स्मार्ट प्लानिंग करें

जब आपको खर्च भारी लगने लगे तो संभालें बजट व बढ़ाएं आमदनी

छोटे बदलाव और अनुशासन पा सकते हैं फाइनेंशियल संतुलन

समझदारी
बिजनेस डेस्क

कभी न कभी हर व्यक्ति ऐसी स्थिति का सामना करता है, जब अचानक खर्च बढ़ जाते हैं या आमदनी कम हो जाती है। ऐसे समय में सबसे बड़ी चुनौती पैसों की नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन बनाए रखने की होती है। अक्सर लोग घबरा जाते हैं और बिना सोचे-समझे फैसले लेने लगते हैं, जिससे स्थिति और बिगड़ जाती है, जबकि सच्चाई यह है कि ज्यादातर आर्थिक परेशानियां अस्थायी होती हैं और सही रणनीति से इन्हें संभाला जा सकता है। सबसे पहला कदम है स्थिति को समझना। जब भी खर्च अचानक बढ़ें या आमदनी घटे, तो तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय थोड़ी देर रुकें और पूरे हालात का आकलन करें। एक कागज या मोबाइल नोट में लिखें कि किस वजह से बदलाव आया है। कितना अतिरिक्त खर्च हुआ या आमदनी कितनी घटी? जब आप इसे साफ-साफ देखेंगे, तो समस्या उतनी बड़ी नहीं लगेगी, जितनी दिमाग में लगती है।

खर्चों को कंट्रोल करें

खर्चों को कंट्रोल करने के साथ-साथ आमदनी बढ़ाने पर भी ध्यान देना चाहिए। यह जरूरी नहीं कि आप तुरंत बड़ी कमाई शुरू करें। छोटे स्तर से शुरुआत भी काफी मददगार हो सकती है। अगर आपके पास कोई स्किल है जैसे पढ़ाना, लिखना, डिजाइनिंग या कोई अन्य हुनर—तो उसे अतिरिक्त आमदनी के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। फ्रीलांस काम, पार्ट-टाइम जॉब या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के जरिए अतिरिक्त आय के मौके तलाशे जा सकते हैं। इससे न केवल आर्थिक दबाव कम होता है, बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

भविष्य की तैयारी करें

जब आपकी स्थिति थोड़ी स्थिर होने लगे, तो भविष्य की तैयारी करना न भूलें। एक इमरजेंसी फंड बनाना बेहद जरूरी है। कोशिश करें कि कम से कम 3 से 6 महीने के जरूरी खर्चों जितनी राशि धीरे-धीरे बचाकर अलग रखें। यह फंड किसी भी अचानक आने वाली आर्थिक परेशानी में आपकी ढाल बन सकता है। इसके अलावा, कई लोग अपने वित्तीय प्लान में लाइफ इंश्योरेंस को भी शामिल करते हैं, ताकि किसी अनहोनी की स्थिति में परिवार सुरक्षित रहे।

नियमित समीक्षा जरूरी

एक और महत्वपूर्ण बात है नियमित समीक्षा। आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिए लगातार नजर रखना जरूरी है। हर हफ्ते या महीने अपने खर्च और आमदनी की समीक्षा करें। देखें कि कहां सुधार की जरूरत है और क्या बदलाव किए जा सकते हैं। यह आदत आपको भविष्य में भी वित्तीय अनुशासन बनाए रखने में मदद करेगी। ध्यान रखें कि कोई भी आर्थिक स्थिति एक दिन में नहीं बदलती। जैसे समस्याएं धीरे-धीरे आती हैं, वैसे ही समाधान भी समय लेते हैं। इसलिए धैर्य रखना बेहद जरूरी है। छोटे-छोटे कदम ही बड़े बदलाव की ओर ले जाते हैं।

कुछ न कुछ बचत करें

हर बार जब आप एक गैर-जरूरी खर्च कम करते हैं या थोड़ी अतिरिक्त बचत करते हैं, तो आप अपने लक्ष्य के करीब पहुंचते हैं। आर्थिक उतार-चढ़ाव जीवन का हिस्सा हैं। फर्क सिर्फ इतना होता है कि कौन इन परिस्थितियों में घबराता है और कौन समझदारी से काम लेता है। अगर आप सही सोच, अनुशासन और निरंतर प्रयास बनाए रखते हैं, तो किसी भी वित्तीय संकट से बाहर निकलना संभव है।

मुश्किल समय में फाइनेंशियल मंत्र

- **पहले स्थिति समझें:** खर्च और आमदनी का स्पष्ट हिसाब रखें
- **कटौती करें:** गैर-जरूरी खर्चों को तुरंत रोकें
- **आमदनी बढ़ाएं:** छोटे-छोटे साइड इनकम ऑप्शन अपनाएं
- **इमरजेंसी फंड बनाएं:** 3–6 महीने का खर्च अलग रखें
- **नियमित समीक्षा:** हर हफ्ते बजट पर नजर रखें
- **धैर्य रखें:** धीरे-धीरे ही स्थिरता वापस आती है

समझदारी से कदम उठाएं

जब हर खर्च भारी लगने लगे, तब घबराने के बजाय समझदारी से कदम उठाना ही सबसे बड़ा समाधान है। सही योजना, छोटे बदलाव और निरंतर प्रयास से आप न सिर्फ इस दौर से बाहर निकल सकते हैं, बल्कि भविष्य के लिए खुद को और मजबूत भी बना सकते हैं।

जरूरी और गैर-जरूरी खर्च समझें

इसके बाद जरूरी और गैर-जरूरी खर्चों के बीच फर्क करना बेहद जरूरी है। हर महीने के खर्चों की सूची बनाएं और उन्हें दो हिस्सों में बांटें। किराया, राशन, बिजली, बच्चों की फीस जैसे खर्च अनिवार्य होते हैं, जबकि बाहर खाना, ऑनलाइन शॉपिंग या मनोरंजन जैसे खर्चों को कुछ समय के लिए टाला जा सकता है। यह छोटे-छोटे बदलाव आपके बजट पर तुरंत सकारात्मक असर डालते हैं।

बाजार में अस्थिरता के बीच लंपसम निवेश करना मौका या फिर जोखिम

- इस समय वैल्यूएशन 10 साल के औसत से भी नीचे पहुंची
- एक्सपर्ट्स बोले, डर नहीं, रणनीति के साथ निवेश का वक्त
- भू-राजनीतिक तनाव ने निवेशकों के भरोसे को हिलाया

अलर्ट
बिजनेस डेस्क

हाल गिरावट ने शेयर बाजार में निवेशकों की धड़कनें जरूर बढ़ा दी हैं, लेकिन बाजार के जानकार इसे खतरे के बजाय अवसर के रूप में भी देख रहे हैं। सेंसेक्स और निफ्टी-50 अपने ऐतिहासिक औसत के मुकाबले नीचे आ चुके हैं, जिससे वैल्यूएशन आकर्षक नजर आ रहे हैं। ऐसे में बड़ा सवाल यह है क्या यह एकमुश्त (लंपसम) निवेश का सही समय है? या जोखिम होगा। पिछले कुछ महीनों में बाजार में उतार-चढ़ाव तेज हुआ है। वैश्विक स्तर पर बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव, कच्चे तेल की कीमतों में उछाल और आर्थिक अनिश्चितता ने निवेशकों के भरोसे को हिलाया है। लेकिन इतिहास गवाह है कि बाजार की गिरावट अक्सर लंबे समय के निवेशकों के लिए मौके लेकर आती है। विशेषज्ञों का मानना है कि मौजूदा गिरावट "टाइम करेक्शन" का परिणाम है, जहां बाजार ने समय के साथ अपने वैल्यूएशन को संतुलित किया है। यही वजह है कि अब बाजार पहले की तुलना में ज्यादा "वाजिब" स्तर पर नजर आ रहा है।

वैल्यूएशन क्यों हैं आकर्षक

मार्केट एक्सपर्ट्स के अनुसार, सेंसेक्स और निफ्टी का वन-ईयर फॉरवर्ड पीई मल्टीपल करीब 17.8 गुना तक आ चुका है, जो पिछले कुछ सालों के निचले स्तरों में से एक है। इसका सीधा मतलब है कि शेयर अब पहले के मुकाबले सस्ते मिल रहे हैं। जब बाजार अपने ऐतिहासिक औसत से नीचे ट्रेड करता है, तो लंबी अवधि के निवेशकों के लिए यह एक मजबूत एंट्री पॉइंट बन सकता है।

लंपसम निवेश सही फैसला?

अगर आपका निवेश नजरिया 3 से 5 साल या उससे ज्यादा का है, तो मौजूदा स्तर पर लंपसम निवेश फायदेमंद हो सकता है। बाजार में गिरावट के समय निवेश करने का सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि आपको अच्छे शेयर या फंड्स कम कीमत पर मिल जाते हैं। हालांकि, हर निवेशक के लिए एक ही रणनीति सही नहीं होती। बाजार में अभी भी अस्थिरता बनी हुई है, इसलिए पूरी रकम एक साथ लगाना जोखिम भरा हो सकता है।

बैलेंस्ड अप्रोच अपनाएं

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

किन फंड्स में करें निवेश

- लंपसम निवेश के लिए एक्सपर्ट्स निम्न विकल्पों को बेहतर मानते हैं।
- लार्ज-कैप फंड्सः स्थिर और कम जोखिम वाले
- फ्लेक्सी-कैप फंड्सः अलग-अलग कैटेगरी में निवेश का फायदा
- मल्टी-कैप फंड्सः विविधता के साथ संतुलित रिटर्न
- मिड-कैप और स्मॉल-कैप सेगमेंट में अभी भी कुछ हिस्सों में वैल्यूएशन ऊंचे हैं, इसलिए वहां थोड़ा सतर्क रहना जरूरी है।

वैश्विक कारकों का असर

- बाजार की दिशा सिर्फ घरेलू कारकों से तय नहीं होती। अंतरराष्ट्रीय घटनाएं भी इसमें बड़ी भूमिका निभाती हैं। कच्चे तेल की कीमतें, वैश्विक युद्ध जैसी स्थितियां और आर्थिक नीतियां—ये सभी बाजार में अस्थिरता बढ़ा सकती हैं।
- ऐसे में निवेशकों को जल्दबाजी में फैसले लेने से बचना चाहिए और लंबी अवधि के नजरिए के साथ आगे बढ़ना चाहिए।

निवेश से पहले रखें ध्यान?

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

लंपसम निवेश के फायदे

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

सावधानियां

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

ऐसी हो स्मार्ट निवेश रणनीति

- 30–40% राशि अभी लगाएं
- बाकी को एसटीपी के जरिए धीरे-धीरे निवेश करें
- लार्ज और फ्लेक्सी कैप फंड्स पर फोकस रखें
- लंबी अवधि के लक्ष्य तय करें
- बाजार की खबरों से घबराएं नहीं

गिरावट सुनहरा अवसर भी

शेयर बाजार की मौजूदा गिरावट डराने वाली जरूर है, लेकिन समझदार निवेशकों के लिए यह एक सुनहरा अवसर भी हो सकती है। लंपसम निवेश फायदेमंद साबित हो सकता है, बशर्ते आप इसे सही रणनीति और धैर्य के साथ करें। याद रखें। बाजार में असली कमाई टाइमिंग से नहीं, बल्कि समय देने से होती है।

पैसा बचाने से लेकर निवेश तक, अपनाएं ये स्मार्ट स्टेप्स

सुझाव
बिजनेस डेस्क

हर व्यक्ति चाहता है कि उसके पास पर्याप्त पैसा हो और भविष्य आर्थिक रूप से सुरक्षित रहे। लेकिन सच्चाई यह है कि केवल ज्यादा कमाना ही अमीर बनने का रास्ता नहीं है। असली फर्क इस बात से पड़ता है कि आप अपनी कमाई को कैसे संभालते हैं—कितना बचाते हैं और कहां निवेश करते हैं। सही रणनीति और अनुशासन के साथ कोई भी व्यक्ति धीरे-धीरे एक मजबूत फाइनेंशियल फाउंडेशन तैयार कर सकता है। यहां हम आपको ऐसे 8 आसान लेकिन असरदार स्टेप्स बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप न सिर्फ बचत बढ़ा सकते हैं, बल्कि समझदारी से निवेश कर भविष्य के लिए बड़ा फंड भी तैयार कर सकते हैं।

1. सबसे पहले लक्ष्य तय करें

बचत और निवेश की शुरुआत हमेशा एक स्पष्ट लक्ष्य से होनी चाहिए। सोचिए कि आपको पैसा किसलिए चाहिए—रिटायरमेंट, बच्चों की पढ़ाई, घर खरीदना या आर्थिक स्वतंत्रता? जब आपका लक्ष्य तय होता है, तो आपकी बचत और निवेश को दिशा मिलती है। हर रुपये का उपयोग सोच-समझकर होता है और अनावश्यक खर्च अपने आप कम होने लगते हैं।

2. बजट बनाएं और खर्च नियंत्रित करें

हर महीने अपनी आय और खर्च का हिसाब रखें। इसके लिए आप 50-30-20 नियम अपना सकते हैं। इसमें 50% जरूरी खर्च (राशन, किराया, बिल), 30% इच्छाएं और 20% बचत और निवेश के लिए रख सकते हैं। यह तरीका आपको अनुशासित बनाता है और धीरे-धीरे आपकी बचत बढ़ने लगती है।

3. एसआईपी से निवेश की शुरुआत करें

सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी हर महीने एक निश्चित राशि म्यूचुअल फंड में निवेश करना। यह निवेश का सबसे आसान और प्रभावी तरीका है। कोशिश करें कि सैलरी आते ही एसआईपी ऑटोमैटिक कट जाए।

4. लंबी अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चुनें

एसआईपी के साथ-साथ लंबी अवधि के निवेश भी जरूरी हैं। इसके लिए आप पब्लिक प्रोविडेंट फंड, कर्मचारी भविष्य निधि और नेशनल पेंशन सिस्टम जैसी योजनाओं में निवेश कर सकते हैं। ये योजनाएं आपको रिटायरमेंट के लिए एक मजबूत फंड बनाने में मदद करती हैं और टैक्स बचत का फायदा भी देती हैं।

5. सिर्फ एफडी पर निर्भर न रहें

फिक्स्ड डिपॉजिट यानी एफडी सुरक्षित जरूर है, लेकिन महंगाई को मात देने के लिए यह पर्याप्त नहीं है। इसलिए अपने पोर्टफोलियो में इक्विटी म्यूचुअल फंड और इंडेक्स फंड भी शामिल करें। इससे आपको लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न मिलने की संभावना बढ़ती है।

6. कर्ज को प्राथमिकता से खत्म करें

अगर आपके ऊपर कोई लोन या क्रेडिट कार्ड का बकाया है, तो उसे जल्द से जल्द खत्म करने की कोशिश करें। कर्ज पर दिया जाने वाला ब्याज आपकी बचत को कम करता है। कर्ज से मुक्ति एक तरह की "गारंटीड बचत" होती है, क्योंकि इससे आपका पैसा बेवजह खर्च होने से बचता है।

7. इंश्योरेंस से सुरक्षा सुनिश्चित करें

आपकी मेहनत से बनाई गई बचत और निवेश को सुरक्षित रखना भी उतना ही जरूरी है। इसके लिए हेल्थ इंश्योरेंस, टर्म इंश्योरेंस जरूर लें। इससे किसी आपात स्थिति में आपकी आर्थिक स्थिति पर बड़ा असर नहीं पड़ता।

8. नियमित समीक्षा करें

हर साल अपने निवेश की समीक्षा करें। देखें कि कौन सा निवेश अच्छा प्रदर्शन कर रहा है और कहां बदलाव की जरूरत है।साथ ही अपनी आय बढ़ाने पर भी ध्यान दें। नई स्किल सीखें, बेहतर अवसर तलाशें और वित्तीय ज्ञान बढ़ाएं। टैक्स बचाने के लिए आयकर की धारा 80सी जैसे विकल्पों का भी सही उपयोग करें।

जल्दी पैसा इकट्ठा करने के टिप्स

-सैलरी आते ही पहले बचत, बाद में खर्च
-छोटी-छोटी बचत को नजरअंदाज न करें
-लंबी अवधि तक निवेश जारी रखें
-बाजार गिरने पर घबराएं नहीं

पैसा जमा करना आदतों का खेल

पैसा जमा करना कोई जादू नहीं, बल्कि आदतों का खेल है। अगर आप सही समय पर सही कदम उठाते हैं, तो छोटी-छोटी बचत भी बड़े फंड में बदल सकती है। याद रखें अनुशासन, धैर्य और सही निवेश ही अमीरी की असली चाबी हैं।

निवेश के लिए फ्लेक्सीकैप, मल्टी-एसेट फंड व गोल्ड-सिल्वर ईटीएफ में रहेगा बेहतर संतुलन

म्यूचुअल फंड में दमदार रिटर्न के लिए बनाएं मल्टी-एसेट की रणनीति

योजना
बिजनेस डेस्क

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

क्यों जरूरी है मल्टी-एसेट रणनीति

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

फ्लेक्सीकैप और मल्टीकैप फंड

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, वित्त वर्ष 27 के लिए फ्लेक्सीकैप और मल्टीकैप फंड सबसे मजबूत आधार साबित हो सकते हैं। इन फंड्स की खासियत यह है कि फंड मैनेजर बाजार की स्थिति के हिसाब से लार्ज, मिड और स्मॉल-कैप स्टॉक्स में निवेश का अनुपात बदल सकते हैं। इसका फायदा यह होता है कि जब बाजार में किसी एक सेगमेंट में गिरावट आती है, तो दूसरा सेगमेंट पोर्टफोलियो को संतुलित रखता है। विशेषज्ञों का मानना है कि पोर्टफोलियो का बड़ा हिस्सा लार्ज-कैप ओरिएंटेड फंड्स में होना चाहिए, क्योंकि ये अपेक्षाकृत स्थिर और कम जोखिम वाले होते हैं।

मिड और स्मॉल-कैप में क्यों जरूरी है सतर्कता

हालांकि मिड और स्मॉल-कैप सेगमेंट में रिटर्न की संभावनाएं ज्यादा होती हैं, लेकिन जोखिम भी उतना ही अधिक होता है। हाल के समय में इन सेगमेंट्स में तेज उतार-चढ़ाव देखने को मिला है। एक्सपर्ट्स की सलाह है कि इन फंड्स में सीमित निवेश करें। लंबी अवधि (5 साल या उससे ज्यादा) का नजरिया रखें। एकमुश्त बड़ी राशि लगाने से बचें। यानी "हाई रिटर्न" के लालच में जोखिम को नजरअंदाज करना नुकसानदायक हो सकता है।

गोल्ड और सिल्वर ईटीएफ

वैश्विक अनिश्चितताओं जैसे युद्ध, महंगाई या आर्थिक संकट के दौर में सोना हमेशा एक सुरक्षित निवेश माना गया है। सोना पोर्टफोलियो को स्थिरता देता है, जबकि चांदी में ग्रोथ की संभावना अधिक होती है। एक्सपर्ट्स का सुझाव है कि कुल पोर्टफोलियो का करीब 10% हिस्सा गोल्ड या सिल्वर ईटीएफ में जरूर होना चाहिए।

हाइब्रिड और मल्टी-एसेट फंड

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

कैसे बनाएं स्मार्ट पोर्टफोलियो?

- 50–60%: फ्लेक्सीकैप/लार्ज-कैप/मल्टीकैप फंड
- 10–20%: मिड और स्मॉल-कैप (सीमित निवेश)
- 10%: गोल्ड/सिल्वर ईटीएफ
- 10–20%: हाइब्रिड या डेट फंड

निवेशकों के लिए जरूरी सीख

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

मल्टी-एसेट मंत्र

- **डाइवर्सिफिकेशन जरूरी:** कभी भी निवेश के लिए एक ही एसेट पर निर्भर न रहें
- **फ्लेक्सीकैप को प्राथमिकता:** बाजार के हिसाब से बदलाव की सुविधा
- **मिड-स्मॉल कैप में सावधानी:** सीमित और लंबी अवधि का निवेश
- **गोल्ड ईटीएफ जरूर रखें :** अनिश्चितता में सुरक्षा
- **हाइब्रिड फंड अपनाएं:** जोखिम और रिटर्न का संतुलन बहुत जरूरी
- **नियमित समीक्षा:** हर 6–12 महीने में अपने बनाए हुए पोर्टफोलियो को जरूर जांचें

क्या करें

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

क्या न करें

- बाजार गिरने पर घबराकर निवेश बंद न करें
- एक ही सेगमेंट में ज्यादा पैसा न लगाएं
- शॉर्ट-टर्म रिटर्न के चक्कर में जोखिम न बढ़ाएं

संतुलन ही सफलता है।

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

खबर संक्षेप

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

विश्व वानिकी दिवस पर किया पौधरोपण

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

गुरु रविदास महासभा की बैठक आज

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

अंबेडकर सेवा समिति की बैठक आज

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

भीमराव आंबेडकर समिति की बैठक आज

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

अटेली में कल मनाया जाएगा शहीदी दिवस

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

शहीद दिवस पर जिला स्तरीय पदयात्रा कल

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

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

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

भारत सरकार के पेटेंट कार्यालय ने नांगल चौधरी के गांव ढाणी जाजमा निवासी एडवोकेट सत्यपाल यादव की पुत्री अलका एस यादव के एफ.एमईएमआई प्रोजेक्ट को मान्यता प्रदान कर दी। जिसकी मदद से शहरों में तेजी से बढ़ रही बहुसांस्कृतिकता को समझने और उसे व्यवस्थित रूप से विश्लेषित करने में सुविधा मिलेगी। शोध आधारित फ्रेमवर्क फॉर मैपिंग एवरीडे मल्टीकल्चरल इंटरेक्शन्स इन अर्बन इंडियन कॉन्टेक्स्ट को स्वीकृति मिलने से गांव और शहरों में नजदीकियां बढ़ सकेंगी। छात्रा अलका एस यादव ने तर्क दिया कि फ्रेमवर्क शहरों में रहने वाले विभिन्न सामाजिक, भाषाई, धार्मिक व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों के बीच रोजमर्रा में होने वाली आंतरिक क्रियाओं को समझने का एक वैज्ञानिक और व्यवस्थित तरीका प्रस्तुत करता है। आधुनिकता के दौर में लोग गांवों से शहरों की ओर पलायन कर रहे हैं।

उन्हें कई तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे भाषा की समस्या, सामाजिक भेदभाव, धार्मिक व जातिगत तनावए तथा प्रशासनिक कार्यों को समझने में कठिनाई शामिल है। फ्रेमवर्क इन सभी पहलुओं को एक साथ समझने और उनके समाधान के लिए एक सरल प्लेटफार्म उपलब्ध कराएगा। एफएमईएमआई का उद्देश्य समस्याओं की पहचान करने तक ही सिमित नहीं रहेगा, बल्कि उनके समाधान की दिशा में मार्गदर्शन भी मिलेगा। इसके माध्यम से नीति निर्माता, शहरी योजनाकार और शोधकर्ताओं को विभिन्न क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता को पूरी करने तथा समुदायों के बीच बेहतर सामंजस्य स्थापित करने में आसानी रहेगी।

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

सरकार को नीति निर्माण व लागू करने में मिलेगी मदद

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

जिले में एलपीजी का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध: उपायुक्त

होम डिलीवरी के लिए 931 रुपये निर्धारित

क्लोजिंग बैलेंस 4220 सिलेंडर

एजेंसी या गोदाम पर सिलेंडर लेने पर देने होंगे 896 रुपये

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

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

उन्होंने बताया कि गैस आपूर्ति की स्थिति पूरी तरह स्थिर है। 20 मार्च का आंकड़ा देते हुए उन्होंने बताया कि जिले में विभिन्न गैस एजेंसियों के पास कुल 10269 सिलेंडर का स्टॉक उपलब्ध था। प्लांट से कल ही 6143 नए सिलेंडर प्राप्त हुए हैं।

उपभोक्ताओं के घरों तक सुचारू रूप से

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

6049 सिलेंडरों की डिलीवरी की जा चुकी है। वर्तमान में जिले की सभी एजेंसियों के पास कुल 4220 सिलेंडरों का क्लोजिंग स्टॉक सुरक्षित है। उपायुक्त ने कहा कि नागरिक अपनी आवश्यकता के अनुसार ही बुकिंग करें और बिना जरूरत के सिलेंडर स्टॉक न करें। उन्होंने स्पष्ट किया कि तेल कंपनियों के माध्यम से नियमित आपूर्ति जारी है। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में डिलीवरी वाहन लगातार सेवा दे रहे हैं, ताकि बैकलॉग को समाप्त किया जा सके। उन्होंने बताया कि प्रशासन हर स्थिति पर नजर रखे हुए है और गैस की कालाबाजारी या अनावश्यक जमाखोरी करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

पैनिक न हों उपभोक्ता घर-घर पहुंचेगा सिलेंडर

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

नौकरी का झांसा देकर युवती को बनाया हवस का शिकार

मैनपावर सप्लाई करने वाले ठेकेदार को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मूल रूप से यूपी की रहने वाली एक युवती को नौकरी लगाने का झांसा देकर दुष्कर्म का शिकार बनाने के आरोप में एक मैनपावर सप्लाई करने वाले ठेकेदार को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

पुलिस को दर्ज शिकायत में युवती ने बताया कि उसकी बड़ी बहन एक कंपनी में काम करती है। वह करीब एक माह पहले नौकरी के लिए उसके पास आई थी। 18 मई को वह अपने भाई के साथ एक कंपनी में इंटरव्यू देने गई थी। इंटरव्यू के बाद उसने कंपनी के गार्ड को भाई का नंबर दिया। गार्ड ने उन्हें कंपनियों में काम दिलाने वाले एक ठेकेदार अमित का नंबर दिया था। उसके भाई ने अमित से संपर्क करना चाहा, तो उससे बात नहीं हो सकी। युवती ने बताया कि बाद में उसके भाई के पास अमित का फोन आया। बातचीत होने के बाद ठेकेदार ने उन्हें फोन कर बस स्टैंड पर बुलाया। जहां मुलाकात करने के बाद वह अपने भाई के साथ घर आ गई। घर जाने के बाद ठेकेदार ने फिर उन्हें फोन किया और आजाद चौक से वह अपने भाई के साथ उसके बाइक पर कंपनी में इंटरव्यू देने के लिए निकली। ठेकेदार ने दूसरे वाहन से आने की बात कहकर उसके भाई को धारूहेड़ा चुंगी पर उतार दिया। इसके बाद वह उसे लेकर दिल्ली-जयपुर हाइवे पर चढ़ा।

बाइक रोककर की जबरदस्ती

पुसिल शिकायत में युवती ने बताया कि नेशनल हाइवे पर जाते समय अमित ने बाइक को सड़क से नीचे उतार दिया। इसके बाद वह उसे झाड़ियों की ओर गया। उसके साथ मारपीट करते हुए उसे दुष्कर्म का शिकार बनाने के बाद आरोपी उसे वहीं छोड़कर फरार हो गया। उसने मोबाइल फोन से लोकेशन भेजकर अपने भाई को सूचना दी। इसके बाद उसके भाई ने पुलिस को सूचित किया। पुलिस ने युवती का मेडिकल कराने के बाद आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर, उसके गिरफ्तार कर लिया।

विकसित हरियाणा की दिशा में अच्छी पहल

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

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

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

कैप्टन मनोज कुमार ने स्पष्ट किया कि विकास की योजनाएं केवल कागजों तक सीमित न रहें, इसके लिए सरकार ने एक सहभागी और पारदर्शी दृष्टिकोण अपनाया है। उन्होंने बताया कि अब जिले का कोई भी आम नागरिक, निर्वाचित प्रतिनिधि जैसे सरपंच, पंच, पार्षद, विषय विशेषज्ञ या समाजसेवी अपने अनुभव के आधार पर सरकार को सीधे अपनी राय भेज सकता है। उपायुक्त ने बताया कि इसके लिए आयोग ने आधुनिक तकनीक का सहारा लेते हुए विशेष गूगल फॉर्म तैयार किए हैं, ताकि सुझाव भेजने की प्रक्रिया सरल और सुलभ हो सके। उपायुक्त ने कहा कि आपके छोटे-छोटे सुझाव भविष्य में बड़े प्रशासनिक और वित्तीय सुधारों का आधार बनेंगे।

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

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

महेंद्रगढ़ की कॉलोनी देवीलाल में सुबह नौ बजे घटित हुई वारदात

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

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

पुलिस ने अपहरण कर मारपीट करने की वारदात को महज डेढ़ घंटे में सुलझाते हुए दो सगे भाइयों सहित पांच आरोपितो को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपितो की पहचान गांव पाथेड़ा निवासी दीपक व हिमांशु, भगड़ाना निवासी संदीप, मालड़ा सराय निवासी विनोद और देवास निवासी अनिल के रूप में हुई है। मामला पैसे के लेन-देन का बताया जा रहा है।

मामले में पीड़ित प्रदीप कुमार ने बताया कि वह सुबह करीब नौ बजे देवीलाल कॉलोनी स्थित अपने प्लॉट पर मौजूद था। इसी दौरान एक काले रंग की स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार चार युवक वहां पहुंचे।

महेंद्रगढ़। पुलिस की गिरफ्त में आरोपित। फोटो : हरिभूमि

आरोपितों ने उसे जबरन कमरे में बंद कर लिया और लाठी-डंडों से मारपीट की। इसके बाद उसे गाड़ी में डालकर गांव भड़फ बणी की ओर ले गए, जहां एक अन्य आरोपित को भी बुलाया गया और दोबारा से मारपीट की गई। पीड़ित के अनुसार आरोपितों ने उससे पैसों के लेन-देन को लेकर दबाव बनाया और धमकियां भी दी। आसपास के लोगों ने घटना का पता चलने पर इसकी सूचना पुलिस कंट्रोल रूम को दी, जिस पर पुलिस अलर्ट हो गई। बाद में आरोपित उसे उसके घर ले गए, जहां से कुछ कागजात लेने की कोशिश की गई। आरोपितों के पीछे पुलिस लगी थी और पुलिस ने पीछा कर उनको दबोच लिया।

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

यह बोले थाना प्रभारी

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

खेल के सामान में भी जालसाजी कंपनी की नकली फुटबाल बरामद

- मॉडल टाउन पुलिस ने नकली सामान बरामद होने के बाद दुकानदार को गिरफ्तार कर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बाजार में खेल का सामान भी नकली बिक रहा है। इसका ताजा मामला उस समय सामने आया, जब ब्रांडेड कंपनियों की फुटबाल व टेनिस बॉल नकली पाई गईं। थाना मॉडल टाउन पुलिस नकली सामान बरामद होने के बाद दुकानदार को गिरफ्तार कर लिया। उसके खिलाफ कॉपीराइट एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

दिल्ली के सुल्तानपुरी निवासी अमनप्रीत सिंह ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि वह कैसर्स ब्रांड प्रोक्डक्ट्स इंडिया लि. में बतौर जांच अधिकारी कार्यरत हैं। उन्हें कोसको व अन्य कंपनियों के नकली उत्पाद बेचने वाले दुकानदारों के खिलाफ जांच का अधिकार मिला हुआ है। उनके प्रतिनिधि देवेंद्र और मोहित की टीम ने कृष्णा नगर में एक खेल के सामान की दुकान से कोसको कंपनी की 47 व निव्या कंपनी की 37 फुटबाल मिली हैं। जांच के दौरान 7 बॉक्स में 42 टेनिस बॉल भी नकली पाई गई हैं। इसके बाद उन्होंने मॉडल टाउन थाना पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलने के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने ब्रांडेड कंपनियों का नकली सामान बरामद करते हुए दुकानदार सत्यम को गिरफ्तार कर लिया। उसके खिलाफ कॉपीराइट एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया है।

अन्य दुकानों पर नकली की आशंका

कंपनी प्रतिनिधि अमनप्रीत सिंह ने बताया कि उनकी टीम ने एक ही खेल की दुकान पर सामान चेक किया था। नकदी उत्पाद पाए जाने के बाद यह बात साफ हो गई है कि शहर में अन्य दुकानों पर ब्रांडेड कंपनियों का नकली सामान बेचा जा रहा है। टीम की ओर से आने वाले दिनों में ऐसी दुकानों की जांच करते हुए उनके खिलाफ कार्रवाई कराई जाएगी।

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

महेंद्रगढ़ में लागू होगा क्यूआर कोड आधारित एड्रेस सिस्टम

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

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

नगर पालिका प्रधान रमेश सैनी ने जानकारी देते हुए बताया कि वर्तमान में शहर के कई क्षेत्रों में स्पष्ट गली एवं मकान नंबर न होने के कारण आमजन, डाक वितरण, एम्बुलेंस, फायर ब्रिगेड एवं अन्य आपातकालीन सेवाओं को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इस नई व्यवस्था के लागू होने से न केवल नागरिकों को सुविधा मिलेगी, बल्कि प्रशासनिक कार्यों में भी तेजी एवं पारदर्शिता आएगी। इस योजना के अंतर्गत शहर के सभी वार्डों में डोर-टू-डोर सर्वे करवाया जाएगा, जिसमें प्रत्येक घर एवं संस्थान का भौतिक सत्यापन किया जाएगा। इसके बाद सभी गलियों को मानकीकृत गली नंबर दिए जाएंगे तथा प्रत्येक मकान व दुकान को व्यवस्थित रूप से हाउस नंबर आवंटित किए जाएंगे। साथ ही, प्रमुख स्थानों एवं गलियों के प्रवेश द्वार पर स्पष्ट एवं टिकाऊ सांकेतिक बोर्ड भी लगाए जाएंगे। विशेष रूप से, प्रत्येक मकान एवं प्रतिष्ठान को क्योआर कोड आधारित यूनिक आईडी प्रदान की जाएगी, जिसे स्कैन करने पर संबंधित पते एवं लोकेशन की पूरी जानकारी प्राप्त होगी। इसके साथ-साथ पूरे शहर की जीआईएस आधारित डिजिटल मैपिंग कर एक एकीकृत एड्रेस सिस्टम विकसित किया जाएगा। इस कार्य के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए हरियाणा सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त आईटी एजेंसियों जैसे हरियाणा स्टेट इलेक्ट्रोनिक डेवलपमेंट कॉरपोशन लिमिटिड हार्रेटोन एवं नेशनल इनफोरमैटिक सेंटर एनआईसी अथवा अन्य सक्षम एजेंसियों का चयन प्रस्तावित किया जाएगा। नगर पालिका प्रशासन द्वारा इस योजना को चरणबद्ध तरीके से निर्धारित समय-सीमा में पूर्ण करने का लक्ष्य रखा गया है। इसके लिए संबंधित अधिकारियों को विस्तृत कार्य योजना तैयार कर शीघ्र कार्य प्रारंभ करने के निर्देश जारी किए गए हैं। नगर पालिका महेंद्रगढ़ नागरिकों से भी अपील करती है कि सर्वे के दौरान सहयोग करें, ताकि शहर को आधुनिक, व्यवस्थित एवं डिजिटल रूप से सक्षम बनाया जा सके।

महेंद्रगढ़। नगर पालिका कार्यालय का मुख्यद्वार। फोटो : हरिभूमि

आपातकाल में तुरंत सहायता

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

खबर संक्षेप

श्री कृष्ण भवन में निःशुल्क चिकित्सा शिविर आज

रेवाड़ी। यादव कल्याण सभा की ओर से 22 मार्च को सुबह 9 से 11 बजे तक गढ़ी बोलनी रोड स्थित श्री कृष्ण भवन में निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जाएगा। यादव सभा प्रवक्ता प्रो. सतीश यादव ने बताया कि कैंप में मरीजों को ओपीडी सेवाएं व फ्री दवाईयां प्रदान की जाएगी। शिविर में विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम मेडिसन, हड्डी रोग, सर्जरी, नेत्र रोग, ईएनटी व बाल रोग के रोगियों की जांच करके स्वास्थ्य संबंधी परामर्श देगी।

मेरा रंग दे बसंती चोला कार्यक्रम आज

रेवाड़ी। हमारा परिवार संस्था की ओर से 22 मार्च को पंजाबी धर्मशाला में शहीदे आजम भगतसिंह के शहीदी दिवस के उपलक्ष्य में मेरा रंग दे बसंती चोला कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। संस्था के संयोजक दिनेश कपूर ने बताया कि कार्यक्रम में नई दिशा युवा मंच के प्रधान एडवोकेट निशांत यादव कार्यक्रम में मुख्य अतिथि तथा आईएमए के पूर्व जिला प्रधान डा. दीपक यादव विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे।

जांगिड़ ब्राह्मण सभा का नेत्र जांच कैंप आज

रेवाड़ी। जांगिड़ ब्राह्मण सभा की ओर से 22 मार्च को ओल्ड कोर्ट रोड स्थित जांगिड़ धर्मशाला में निःशुल्क नेत्र जांच व ऑपरेशन कैंप का आयोजन किया जाएगा। कैंप सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक चलेगा। समाज के प्रधान लक्ष्मण सिंह जांगिड़ व सचिव राजेश कुमार शर्मा ने बताया कि कैंप में गंगा देवी आई हॉस्पिटल के अनुभवी डॉक्टरों की टीम की ओर से मरीजों की आंखों की जांच की जाएगी। जरूरतमंद लोगों के ऑपरेशन अस्पताल में निःशुल्क किए जाएंगे।

कुतुबपुर धर्मशाला में धानक समाज की बैठक आज

रेवाड़ी। धानक समाज जिला कार्यकारिणी की बैठक रविवार को कुतुबपुर धानक धर्मशाला में संत कबीर चैरिटेबल ट्रस्ट के तत्वावधान में आयोजित की जाएगी। धानक समाज के संरक्षक सुभाष सोलंकी ने बताया कि समाज के उत्थान व जागरूकता के लिए गांव-गांव और विभिन्न ब्लॉकों में मीटिंग आयोजित की जा रही है। धानक समाज की ओर से खोल, नाहड़, डहीना, बावल, जाटूसाना, धारूहेड़ा व रेवाड़ी सभी ब्लॉकों की कमेटी गठित की जा चुकी है। 22 मार्च को सुबह 10 बजे कुतुबपुर धानक धर्मशाला में मीटिंग होगी, जिसमें समाज के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की जाएगी। समाज के लोगों को नशे संदूर रहने के लिए जागरूक किया जाएगा। समाज के युवाओं के लिए जिला स्तर पर कोचिंग सेंटर की व्यवस्था पर विचार करने के साथ समाज में फैली कुरीतियों को लेकर जागरूक किया जाएगा।

बरसात के साथ कोहरे ने रोकी वाहनों की रफ्तार

चौथे दिन मौसम साफ होने से राहत बारिश का खतरा अभी टला नहीं

■ एक सप्ताह तक मौसम परिवर्तनशील बना रहने के आसार

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। एक खेत में खड़ी गेहूं की फसल, शनिवार सुबह कोहरे में लाइट जलाकर गुजरते वाहन चालक तथा रेवाड़ी-महेन्द्रगढ़ मार्ग पर छाया कोहरा। *फोटो : हरिभूमि*

लगातार तीन दिन बारिश के बाद चौथे मौसम साफ बना रहा। सुबह के समय घने कोहरे ने वाहनों की रफ्तार पर ब्रेक लगाए रखे। दिन भर मौसम साफ बना रहने के बाद शाम को एक बार फिर बादल छा गए। एक सप्ताह तक मौसम में बार-बार बदलाव आ सकता है। ज्यादा बारिश होने की स्थिति में गेहूं और सरसों की फसल खराब होने की आशंका बन गई है।

बादल छंटने के कारण शनिवार सुबह सड़कों पर घना कोहरा छाया रहा। कई एरिया में कोहरे की दृश्यता 20 मीटर तक रही, जिससे वाहनों की रफ्तार मंद पड़ गई। नेशनल हाइवे से लेकर दूसरे मार्गों पर सुबह 10 बजे तक वाहन चालकों को लाइट जलाकर एक-दूसरे के पीछे चलते हुए सफर तय करना पड़ा। इसके बाद तेज धूप ने आसमान साफ कर दिया। शाम तक अच्छी धूप खिले रहने से सर्दी का असर कम हो गया। अधिकतम तापमान 5.4 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 28.0 डिग्री पर पहुंच गया। न्यूनतम तापमान 3.5 डिग्री की गिरावट के साथ 12.0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 80 प्रतिशत बना रहा, जबकि 12 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलती रहीं। बारिश और ओलावृष्टि के बाद मौसम ठंडा बना हुआ है। सुबह के समय तो लोगों को गर्म कपड़ों का सहारा लेना पड़ रहा है। मौसम विभाग के अनुसार मार्च माह के अंत तक मौसम में बार-बार बदलाव देखने को मिल सकता है। कमजोर श्रेणी का विक्षोभ सक्रिय होने के कारण आसमान में बादलों के बीच बूंदाबांदी या बारिश हो सकती है। तेज हवाओं के साथ ओलावृष्टि से भी इनकार नहीं किया जा रहा है। इस दौरान तापमान में उतार-चढ़ाव बना रहने की संभावना है।

⏭ ज्यादा बारिश से गेहूं और सरसों के खराब होने की आशंका

⏭ तापमान में उतार-चढ़ाव बना रहने की संभावना

सरसों के अंकुरित होने की आशंका

जिन किसानों ने काटने के बाद सरसों की फसल एकत्रित की हुई है, उनकी फसल ज्यादा बारिश होने पर अंकुरित हो सकती है। अंकुरित फसल में तेल की मात्रा काफी कम रह जाएगी, जिस कारण किसानों को इसका सही दाम नहीं मिल पाएगा। ज्यादा बारिश सरसों की फसल को बुरी तरह खराब कर देगी, जिससे किसानों को भारी नुकसान का सामना करना पड़ेगा।

गेहूं के काला पड़ने का खतरा

गेहूं की फसल पककर तैयार हो रही है। बारिश और ओलावृष्टि के कारण कई एरिया में फसल जमीन पर गिर गई है। अगर और ज्यादा बारिश होती है, तो इससे गेहूं का दाना काला पड़ जाएगा। किसानों को मंडियों को इसका सही भाव नहीं मिलेगा। पकाव कम होने से दाने का वजन भी कम होगा, जिससे उत्पादन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा।

बढ़ने लगी प्रदूषण की समस्या

वातावरण में नमी और तापमान में गिरावट के बाद प्रदूषण का स्तर भी बढ़ना शुरू हो गया है। बारिश के बावजूद प्रदूषण फैलाने वाले कारक सुबह के समय भारी होकर जमीन के आसपास मंडराते हैं, जिससे प्रदूषण बढ़ जाता है। शनिवार सुबह धारूहेड़ा का एक्यूआई बढ़कर 200 के पार चला गया। दोपहर तक तेज धूप निकलने के कारण यह 120 पर आ गया।

खबर संक्षेप

मातृशक्ति उद्यमिता योजना में महिलाओं को मिल रही 3 लाख रुपये तक ऋण सुविधा

रेवाड़ी। महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त, स्वावलंबी एवं आत्मनिर्भर बनाने के लिए सरकार की ओर से हरियाणा मातृशक्ति उद्यमिता योजना चलाई जा रही है। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि मातृशक्ति उद्यमिता योजना महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक सशक्त पहल है, जिसका उद्देश्य महिलाओं को स्वरोजगार के अवसर उपलब्ध कराकर आत्मनिर्भर बनाना है। योजना में महिलाओं को 3 लाख रुपये तक का ऋण उपलब्ध कराया जाता है। इस ऋण पर 7 प्रतिशत तक ब्याज सब्सिडी प्रदान की जाती है, जिससे महिलाओं को कम लागत पर अपना व्यवसाय प्रारंभ करने में सहायता मिलती है। महिलाएं इस राशि का उपयोग सिलाई-कढ़ाई केंद्र, ब्यूटीक, डेयरी, ब्यूटी पार्लर, किराना स्टोर, फूड प्रोसेसिंग, हस्तशिल्प, लघु उद्योग या अन्य स्वरोजगार गतिविधियों में कर सकती हैं। डीसी ने बताया कि योजना का लाभ लेने के लिए महिला की आयु 18 से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आवेदिका हरियाणा की स्थाई निवासी हो तथा उसकी वार्षिक पारिवारिक आय 5 लाख रुपये या उससे कम होनी अनिवार्य है।

खरखड़ा व भटसाना में चला पुलिस का अभियान, ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभाव बताए

रेवाड़ी। जिला पुलिस की ओर से नशा मुक्ति और समाजिक जागरूकता की दिशा में लगातार प्रयास किए जा रहे है। पुलिस टीम ने शनिवार को गांव खरखड़ा व भटसाना का दौरा कर ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों से अवगत कराया। पुलिस टीम की ओर से ग्रामीणों को साइबर अपराधों व ट्रैफिक नियमों के प्रति भी जागरूक किया गया। इस अवसर पर नशा मुक्ति टीम के इंचार्ज रामपाल ने कहा कि नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु है। उन्होंने कहा कि नशा शरीर ही नहीं, बल्कि जीवन और समाज के लिए भी जहर है। उन्होंने ग्रामीणों से अभियान से जुड़ने का आह्वान किया। पुलिस टीम ने ग्रामीणों को साइबर अपराध के खतरों से भी अवगत कराया। उन्होंने बताया कि साइबर अपराधी फोन कॉल, सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों से व्यक्तिगत जानकारी हासिल करके लोगों के साथ ठगी कर लेते है। ऐसे में सभी को सतर्क रहना चाहिए और किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी निजी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए।

बालावास में लगे शिविर में 271 ग्रामीणों ने करवाई स्वास्थ्य जांच

बावल। शनिवार को गांव बालावास में जेएसडब्ल्यू फाउंडेशन ने हेल्प एज इंडिया के सहयोग से निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया। शिविर में ग्रामीणों को स्वास्थ्य परामर्श, आवश्यक जांच एवं दवाइयों की सुविधा दी गई। विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम ने हड्डी रोग, त्वचा रोग, नेत्र रोग, मेडिसिन तथा ईएनटी से संबंधित मरीजों को सेवाएं प्रदान कीं। कैंप में 271 से अधिक मरीजों की जांच कर उचित परामर्श दिया गया। कैंप का शुभारंभ गांव के सरपंच मुरारी लाल व फाउंडेशन के अधिकारी सुनील कुमार ने किया। इस अवसर पर बहरामपुर भड़ंगी से सरपंच प्रतिनिधि संजीत व गांव के गणमान्य लोग मौजूद थे। शिविर के आयोजन में बालावास से डा. सतीश राठी, प्रो. छत्रपाल, मा. अतर सिंह व मा. अजय सिंह का सहयोग रहा। हेल्प एज इंडिया की ओर से एसपीओ अभिषेक शर्मा तथा एमएचयू बावल टीम ने कैंप का संचालन किया।

तीन दिवसीय जनगणना ट्रेनिंग संपन्न ट्रेनर्स ने फील्ड में जाकर किया प्रेक्टिकल

रेवाड़ी। जिला प्रशासन की ओर से राज इंटरनेशनल स्कूल में तीन दिवसीय जनगणना ट्रेनिंग शनिवार को फील्ड ट्रेनिंग के साथ संपन्न हो गई। 32 फील्ड ट्रेनर्स ने तीन दिन की ट्रेनिंग थ्योरी के बाद पोसवाल चौक, सेक्टर-4 तथा आसपास के क्षेत्र में जनगणना का प्रेक्टिकल किया। ट्रेनिंग के नोडल अधिकारी अमित कुमार ने बताया कि तीन दिवसीय ट्रेनिंग में जनगणना के जिला नोडल अधिकारी एवं सीटीएम जितेंद्र कुमार के अनुरूप दो मास्टर ट्रेनर्स तथा 32 फील्ड ट्रेनर्स के बीच में रचनात्मक गंभीर विमर्श जारी रहा। समापन सत्र पर सभी फील्ड ट्रेनर्स ने फील्ड में जाकर तीन दिन की ट्रेनिंग को व्यवहारिकता से लागू करते हुए प्रशिक्षण को पूरा किया। जनगणना विभाग के ज्वाइंट डायरेक्टर लक्ष्मण सिंह रावत ने ट्रेनिंग के उद्देश्यों को रेखांकित करते हुए पहली बार हो रही डिजिटल जनगणना की जानकारी दी। फील्ड ट्रेनिंग के दौरान सभी 32 फील्ड ट्रेनर्स के अलावा जनगणना के असिस्टेंट डिविजनल इंचार्ज सतीश कुमार, मास्टर ट्रेनर डा. सुनील कुमार व जिला कोऑर्डिनेटर दीपक कुमार उपस्थित थे।

रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान के लिए चला सर्च अभियान

रेवाड़ी। जिला पुलिस व स्वेत टीम ने शनिवार को कोसली व रामपुरा क्षेत्र में अनाधिकृत रूप से रहने वाले रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान के लिए सर्च अभियान चलाया। अभियान के तहत पुलिस ने ईंट-भट्ठों, झुग्गी-झोपड़ियों, होटल, पोल्ट्री फार्म व अन्य स्थानों पर रहने वाले संदिग्ध लोगों की जांच की। इस दौरान पुलिस टीम ने बाहरी श्रमिकों की भी जानकारी ली तथा उनके पहचान पत्र व वाहनों के कागजातों की जांच की। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि जिले में अनाधिकृत रूप से किसी को भी रहने की छूट नहीं है। पुलिस की ओर से बाहरी लोगों की पहचान के लिए विशेष अभियान चलाया हुआ है। जिले में जो भी लोग बाहर से आकर रह रहे हैं सुरक्षा की दृष्टि से उनकी पहचान होना अत्यंत आवश्यक है। एसपी मीणा ने जिला वासियों से अपील करते हुए कहा कि सभी अपने पास काम करने वाले या किरवाए पर रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर कराएं। अगर भविष्य में कोई व्यक्ति ऐसा नहीं करता तो उसके खिलाफ भी कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

मुस्लिम समुदाय ने मांगी देश में अमन, चैन व शांति की दुआ, ईद पर गले मिलकर दी बधाई

रेवाड़ी। मुस्लिम समुदाय की ओर से शनिवार को ईद-उल-फितर के पर्व धूमधाम से मनाया गया। सभी मस्जिदों में नमाज अता करके देश में अमन चैन व शांति की दुआ मांगी गई। रोजेदारों ने अल्लाह की रजा के लिए महीने भर रोजे रखे। सुबह से शहर की मस्जिदों में मुस्लिम समुदाय के लोगों की भीड़ रही। शहर के राजीव नगर स्थित जामा मस्जिद पीरबाबा वाली, आसिया मस्जिद पुराना सिटी थाना, अक्शा मस्जिद चौधरीवाड़ा, खोल मस्जिद, मदीना मस्जिद रेलवे स्टेशन व गांव गुड़ियानी स्थित ईदगाह में सामूहिक रूप से नमाज अता की गई। इस मौके पर मस्जिद के इमाम मोहम्मद इस्माइल व समाज के प्रधान मुबीन खान ने कहा कि पूरे माह रखे जाने वाले रोजे जीवन में धैर्य और संयम से जीना सिखाते हैं। इस दिन की सभी परंपराएं मन और शरीर में मिठास पैदा करती है। रमजान के महीने में ही पैगंबर मुहम्मद को पवित्र कुरान के रूप में अल्लाह के संदेश प्राप्त हुए थे। उन्होंने कहा कि रमजान माह और ईद शरीर की शुद्धि के साथ आत्मा की शुद्धि भी करते हैं। ईद के पर्व पर मुस्लिम समाज के लोगों ने एक-दूसरे को गले लगाकर बधाई दी। मस्जिदों के बाहर सुरक्षा व शांति को लेकर पुलिसकर्मी भी तैनात थे। इस मौके पर हाजी सलामुद्दीन चौहान, मस्जिद के खजांची पप्पू खान, सुभान खान, मिनहाज खान, मास्टर नूर मोहम्मद, मजीद खान, सुल्तान खान, आनंद, परवीन, दीन मोहम्मद, शानू, सलामत, शाहरुख, खुर्शीद, सद्दाम, परवेज, डा. इस्माइल व वकील खान सहित मुस्लिम समुदाय के अनेक लोग मौजूद थे।

जीवन में योग को आत्मसात करने का आह्वान किया

■ विद्यार्थियों को रोजगार के अवसरों से करवाया अवगत

हरिभूमि न्यूज ⏭ मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के योग विभाग तथा आयुष मंत्रालय व मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के ओर से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 100 दिवसीय काउंटडाउन श्रृंखला के अंतर्गत 94वें दिन योग महोत्सव का आयोजन कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी के मार्गदर्शन में कल्पना चावला सभागार में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह ने की। उन्होंने सभी प्रतिभागियों से जीवन में योग को आत्मसात करने का आह्वान किया। प्रोफेसर पंकज त्यागी शोध निदेशक ने कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। योग विभागाध्यक्ष डा. श्रुति ने सभी अतिथियों एवं सहभागियों का स्वागत किया। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी सहायक प्राध्यापक डा. जयपाल सिंह राजपूत, डा. अमनदीप, डा. धर्मवीर, प्रवीण और योग इंस्ट्रक्टर अमित कुमार ने कार्यक्रम में योगदान दिया। विश्वविद्यालय के कल्पना चावला सभागार ने 250 से 300 प्रतिभागियों ने सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया। इस मौके पर योग विशेषज्ञ फ्लोटिंग प्रोफेसर बलवीर आचार्य महर्षि दयानंद विवि रोहतक ने योग के वर्तमान व व्यावहारिक परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों को जानकारी प्रदान की। योग विशेषज्ञ डा. अजयपाल सहायक प्राध्यापक केंद्रीय विश्वविद्यालय हरियाणा ने वर्तमान समय में योग के क्षेत्र में रोजगार के अवसरों के बारे में अवगत कराया।

कोसली क्षेत्र से मानसिक बीमार महिला लापता

कोसली। कोसली स्टेशन क्षेत्र की कॉलोनी के एक व्यक्ति ने अपनी पत्नी की गुमशुदगी की शिकायत कोसली थाने में दर्ज करवाई है। व्यक्ति ने बताया कि उनकी शादी 19 वर्ष पूर्व हुई थी। 18 साल की लड़की व 13 साल का लड़का है। उनकी 43 वर्षीय पत्नी की मानसिक स्थिति ठीक नहीं है। पत्नी 12 मार्च को दवाई लाने की कहकर घर से गई थी, वापस नहीं लौटी। पहले भी वह घर से चली गई थी तथा छह दिन बाद बरवाला स्टेशन से पुलिस ने घर भेजा था। पुलिस ने शुक्रवार को गुमशुदगी का मामला दर्ज कर लिया है।

रेवाड़ी। प्राचार्य के साथ कक्षा बारहवीं के कैडेट्स। फोटो : हरिभूमि

सैनिक स्कूल में बारहवीं के कैडेट्स को दी विदाई

कुंड। गोठड़ा स्थित सैनिक स्कूल में कक्षा बारहवीं के कैडेट्स के विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय प्राचार्य कैप्टन ब्रिज किशोर ने किया। इस मौके पर विद्यालय प्रशासनिक अधिकारी लेफ्टिनेंट कर्नल जयसिंह राठौड़, उप प्राचार्या स्क्वाड्रन लीडर वंदना चौधरी व वरिष्ठ अध्यापक गजेंद्र सिंह चौहान भी मौजूद थे। इस मौके पर ग्यारहवें बैच के 53 कैडेट्स ने सैनिक स्कूल से प्रशिक्षण पूर्ण कर राष्ट्रसेवा के पथ पर अग्रसर होने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में कक्षा 6 से 11वीं के कैडेट्स ने शानदार सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी। कैडेट्स ने शानदार नृत्य, अभिनय, कला एवं पीपीटी के माध्यम से बीते सात वर्षों के अनुभव को साझा किया। विद्यालय कप्तान ने अपने उद्गारों से विद्यालय व शिक्षकों के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट की। इस मौके पर विद्यालय कप्तान कैडेट शशि शेखर को मिस्टर एसएसआरडब्ल्यू, कैडेट दीपक कुमार द्विवेदी को मिस्टर परफेक्ट व कैडेट दिलखुश को मिस्टर पर्सनॉलिटी का खिताब दिया गया। प्राचार्य ने कहा कि सात वर्षों के दौरान ग्रहण की गई शिक्षा, संस्कार व अनुशासन को जीवनपर्यन्त बनाए रखें तथा एक आदर्श नागरिक के रूप में विभिन्न क्षेत्रों में जाकर देश का प्रतिनिधित्व करें। उन्होंने कैडेट्स से प्रतिस्पर्धा के इस युग में समय की महत्ता को समझाते हुए इसका सदुपयोग करने व कठिन परिश्रम से अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का आह्वान किया। कार्यक्रम में कक्षा बारहवीं के कैडेट्स को यादगार व सम्मान स्वरूप स्मृति चिह्न प्रदान किए गए। कक्षा बारहवीं के कैडेट्स की ओर से दीप हस्तांतरण कर कर्तव्य निर्वहन का दायित्व कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों को सौंपा। विद्यालय परफेक्ट कैडेट आयुष सैनी ने सभी का धन्यवाद किया। कार्यक्रम में विद्यालय के कर्मचारी, कैडेट्स एवं अभिभावक उपस्थित थे।

गणगौर माता का पानी में विसर्जन के उपरांत अगले वर्ष पुनः सुख-स्मृद्धि के साथ आगमन की कामना की

महिलाओं ने श्रद्धा से मनाया गणगौर का पर्व, शिव-पार्वती से मांगी मनोकामना

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिले में भगवान शिव-पार्वति रूपी ईसर व गणगौर का पूजन हर्षोल्लास के साथ किया गया। महिलाओं ने शाम के समय गणगौर माता का पानी में विसर्जन के उपरांत अगले वर्ष पुनः सुख-स्मृद्धि के साथ आगमन की कामना की। गणगौर पर्व विशेषकर राजस्थान में धूमधाम के साथ मनाया जाता है। पर्व पर महिलाओं ने चिकनी मिट्टी एवं अन्य साज-सज्जा के सामान के साथ ईसर व गणगौर माता की मूर्तियां बनाई। महिलाओं ने व्रत किया तथा सुबह के समय सामूहिक रूप से कथा सुनी। उसके उपरांत सूर्य देवता को अर्ध्य देकर घर के बुजुर्गों को गुणे व शक्कर पारे का बायणा दिया व उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। महिलाओं ने दोपहर के समय ईसर-गणगौर को पानी पिलाने का कार्य किया तथा शाम को सामूहिक रूप से गणगौर माता का पानी में विसर्जन किया। गणगौर पर्व पर ठठेरा समाज की ओर से ईसर-गणगौर मेला महोत्सव का आयोजन किया गया। समाज की ओर से श्री मुरली मनोहर मंदिर ठठेरा मोहल्ला से मुख्य बाजारों से होते हुए नई आबादी स्थित ठठेरा बगीची तक शोभायात्रा निकाली गई। ग्रामीण क्षेत्रों में भी ईसर-गणगौर का धूमधाम से विसर्जन किया गया।

रेवाड़ी। गणगौर पर्व पर सूर्य को अर्ध्य देती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। देर शाम ठठेरा समाज की ओर से निकाली गई गणगौर की शोभायात्रा में झांकी। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। देर शाम ठठेरा समाज की ओर से निकाली गई गणगौर की शोभायात्रा की झांकी। फोटो : हरिभूमि

मंडी में गेट पास के लिए वाहन की फ्रंट नंबर प्लेट सहित बायोमैट्रिक सत्यापन अनिवार्य

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि जिला प्रशासन की ओर से रबी फसल खरीद को लेकर प्रबंध किए गए हैं। हरियाणा सरकार की ओर से मंडियों में रबी फसल खरीद को लेकर मापदंड निर्धारित किए है। डीसी ने बताया कि अनाज मंडियों में रबी फसल की खरीद के लिए किसानों का मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण अनिवार्य है। इसी के साथ सरकार ने मंडियों में गेट पास फोटो सत्यापन के लिए वाहन की फ्रंट नंबर प्लेट अनिवार्य है। गेट पास के लिए किसान का बायोमैट्रिक सत्यापन भी आवश्यक होगा। उन्होंने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से गेहूं 2585 रुपए प्रति क्विंटल और सरसों 6200 रुपए प्रति क्विंटल न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित किया गया है। डीसी मीणा ने अधिकारियों को निर्धारित मापदंडों के अनुसार मंडियों में फसल खरीद करने के निर्देश दिए। उन्होंने मॉइस्चर मीटर की उपलब्धता, बारदाने की पूरी व्यवस्था के साथ-साथ सभी मंडियों में लिफ्टिंग का कार्य भी सुचारू रूप से करने के निर्देश दिए हैं।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 22 मार्च 2026

रील एडिक्शन

हेल्थ-लाइफ के लिए हार्मफुल

सोशल मीडिया पर रील्स की भरमार मौजूद रहती है। हर उम्र के लोग इसकी लत के शिकार हो रहे हैं। इससे उनके शारीरिक ही नहीं, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर भी प्रभाव पड़ रहा है। इससे बचने के लिए घर-बाहर अनुशासित रहते हुए कुछ नियमों का पालन करना जरूरी है। आप सभी के लिए बहुत जरूरी सलाह।

{ कवर स्टोरी / रजनी अरोड़ा }

वर्तमान डिजिटल युग में वर्चुअल दुनिया की लत, नई महामारी के रूप में तेजी से उभर रही है। जिसके विभिन्न प्लेटफॉर्मों के मोहपाश में अमूमन हम सभी बंधे हुए हैं। जेन-जी कहलाने वाली युवा पीढ़ी तो रियल वर्ल्ड के बजाय आर्टिफिशियल रील वर्ल्ड में घूम रही है। सोशल मीडिया पर वायरल होने, ख्याति पाने, फॉलोअर्स बढ़ने और पैसा कमाने की मंशा से रोज कंटेंट क्रिएट करने या फन रील्स बनाने की रैट रेस में शामिल हैं। इसके चलते न सिर्फ अभद्र आचरण, बल्कि अमर्यादित भाषा-डांस का भी सहारा लेते हैं। यही नहीं कई बार खुद अपनी और दूसरों की जान भी खतरे में डालने से गुरेज नहीं करते हैं। इसी वजह से आए दिन सोशल मीडिया को लेकर कई दुखद खबरें सुर्खियों में रहती हैं। ऐसे में डिजिटल एडिक्शन से बचने के लिए प्रभावी कदम उठाने जरूरी हैं।

बर्बाद होता है कीमती समय गौर करें तो अधिकांश सोशल मीडिया रील्स में कोई तर्क, तथ्य नहीं होता है। स्वस्थ और मर्यादित मनोरंजन भी नहीं होता। लेकिन इनकी लत ऐसी है कि लाखों-करोड़ों लोगों का कीमती वक्त रील्स देखने में गुजर जाता है। असल में टेक्नीक बेस्ड सोशल मीडिया कंपनियों का एल्गोरिदम, व्यूअर्स को खुद से जोड़े रखने के लिए पसंद के मुताबिक रील्स एक के बाद एक दिखाता रहता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में इंस्टाग्राम के लगभग 240 करोड़ यूजर्स हैं, जिनमें से तकरीबन 50 करोड़ भारत में हैं। जो रोजाना तकरीबन 1 करोड़ 76 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं और 350 करोड़ रील्स दूसरों से शेयर करते हैं। टिकटॉक पर तो यह आंकड़ा 10 गुना ज्यादा है यानी रोजाना 19 करोड़ 78 लाख घंटे रील्स देखने में बिताते हैं। वहीं मेटा के हिसाब से फेसबुक और इंस्टाग्राम पर रोज तकरीबन 20 हजार करोड़ रील्स देखी जाती हैं।

क्या होता है असर: बहुत ज्यादा रील्स देखने से हमारे ब्रेन में डोपामाइन का विस्फोट होता है। यह एक न्यूरोट्रांसमीटर है, जो हमारी हैप्पीनेस के लिए जिम्मेदार है और यह रिवार्ड सिस्टम की तरह काम करता है। लाइक्स, ज्यादा से ज्यादा व्यूअर, फॉलोअर और सब्सक्राइबर मिलने से डोपामाइन बढ़ जाता है। यह और ज्यादा रील्स देखने के लिए मजबूर करता है। वहीं आपकी पोस्ट पर अगर ज्यादा लाइक्स या अच्छे कमेंट्स नहीं मिलते, तो हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं, खुद को दूसरे से कमतर समझने लगते हैं और नेगेटिविटी का शिकार हो जाते हैं।

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

बढ़ रही हैं शारीरिक समस्याएं: खेलने या फिजिकल एक्टिविटी करने के बजाय घर की चारदीवारी में मोबाइल या टैब पर घंटों बैठे रहते हैं। आउटडोर गेम्स खेलने से दूर होते जा रहे हैं। गतिहीन जीवनशैली की वजह से मोटापा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो रही हैं। आंखों में तकलीफ होती है, ड्राई आई विजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। गलत पोश्चर में काम करने से गर्दन और पीठ में दर्द की शिकायत रहती है। स्क्रीन से निकलने वाली ब्ल्यू रेज से नींद में खलल पड़ सकता है, नींद की क्वालिटी प्रभावित होती है।

ऐसे छूटेगी रील एडिक्शन: सोशल मीडिया की लत, उसके नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए एक सुरक्षित और अधिक सकारात्मक ऑनलाइन वातावरण को बढ़ावा देना जरूरी है। इसके लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

स्क्रीन टाइम सीमित रखें: जानें कि आप अपने डिवाइस का इस्तेमाल क्यों कर रहे हैं और इससे आप क्या हासिल करना चाहते हैं? मैच्योर माइंड से दिन में टाइम लिमिट निर्धारित करें। दृढ़ संकल्प लें कि सोशल मीडिया का उपयोग कम से कम करना है। दिनचर्या नियत करें, जिसमें सोशल मीडिया के लिए नियत समय या एकाध घंटा निर्धारित करें। खुद के लिए समय निकालें। सभी फैमिली मेंबर्स खुद से कमिट करें कि उन्हें कुछ मिनट या अधिकतम आधे घंटे स्क्रीन देखना है।

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

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

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

माइंडफुल प्रैक्टिस है जरूरी: उन ट्रिगर्स से अवगत रहें, जो रील के अत्यधिक उपयोग का कारण बनते हैं। डिजिटल गैजेट्स का समझदारी से उपयोग करें। ताकि प्रोडक्टिव रहें और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखें।

करें सेल्फ कंट्रोल एक्सरसाइज: अपना फोन अपने से 15 फीट दूर चार्ज करें और संभव हो तो आप जिस रूम में हों, वहां चार्ज न करें। यह डिस्टेंस आपको फोन से अलग काम करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। फोन में फालतू के एप्स खासकर सोशल मीडिया का नोटिफिकेशन बंद कर दें। घर में कुछ जगह नियत करें जहां फोन का इस्तेमाल नहीं करना है जैसे खाना खाते समय, काम के समय या पढ़ते समय।

दूसरी एक्टिविटीज में हों शामिल: पैरेंट्स को बच्चों का रोल मॉडल बनना चाहिए। सोशल मीडिया पर निर्भरता कम करने के लिए ऑफलाइन शौक विकसित करने चाहिए और फिजिकली एक्टिव रहना चाहिए। खासकर बच्चे को फिजिकल एक्टिविटीज करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। स्पोर्ट्स से वो हार-जीत की भावना तो सीखता ही है, शारीरिक, मानसिक तौर पर फिट रहता है।

नींद को महत्व दें: सोने का समय निर्धारित करें और सोने से करीब एक घंटा पहले स्क्रीन से दूर रहें। ब्ल्यू लाइट फिल्टर का इस्तेमाल करें। खासकर रात को स्क्रीन पर ब्ल्यू लाइट फिल्टर लगाएं। ताकि नींद न आने की समस्या से बचाव हो सके।

लें मदद: लत पर काबू पाने के लिए मार्गदर्शन और मदद के लिए दोस्तों, परिवार या मनोचिकित्सक से संपर्क करें। *

(फोर्टिस एस्कॉर्ट हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली में साइकोलॉजिस्ट डॉ. भावना बर्मी से बातचीत पर आधारित)

मनोरोगों के हो रहे शिकार

आज के दौर में युवाओं के मन में दूसरों से पीछे न रह जाएं, आउटडेटेड न दिखें, टेकसेवी न कहे जाने की मानसिकता के चलते सोशल मीडिया पर फोटो या रील्स डालने का पियर प्रेशर रहता है। इसकी वजह से कई तरह की समस्याएं आती हैं। ध्यान में कमी, रील्स देखने से ध्यान और एकाग्रता में कमी होना, जरूरी काम या रचनात्मक गतिविधियों में ध्यान न लगा पाना, काल्पनिकता में जीना, दूसरों से तुलना करना और खुद को कमतर मानना, आत्मविश्वास में कमी जैसी समस्याएं देखी जा रही हैं। हॉर्वर्ड मेडिकल स्कूल की रिसर्च के मुताबिक सोशल मीडिया पर रील्स देखने या बनाने की लत को वैज्ञानिक मास साइकोजेनिक इलनेस कहा जा रहा है। रील्स उन्हें मनोरोगी बनाने का कारण रही है। किसी से अपने मन की बात शेयर नहीं कर पाते हैं, जिसकी वजह से उनमें स्ट्रेस, एंजाइटी, आक्रोश, गुस्सा बहुत बढ़ रहा है। नाकाम होने पर कई बार अपने को संभाल नहीं पाते और डिप्रेशन का शिकार हो रहे हैं।

इस बात में संदेह नहीं कि एआई तकनीक में कई तरह कमाल की क्षमताएं मौजूद हैं। जहां कुछ लोग इसका मिसयूज कर रहे हैं। वहीं बहुत से लोग इसे पॉजिटिव तरीके से यूज करके नाम कमा रहे हैं, अपने जीवन को नई दिशा दे रहे हैं। जरूरत है एआई के संयमित और सही तरीके से उपयोग करने की।

एआई का पॉजिटिव यूज कर सकता है कमाल

{ टेक्नोलाइफ / डॉ. मोनिका शर्मा }

आमतौर पर एआई के गलत इस्तेमाल के समाचार आते हैं। इसकी गलत सलाहों की भी खूब चर्चा होती है। हम सदा से सुनते आए हैं कि किसी भी वस्तु या सेवा की अच्छाई या उसके उपयोग के परिणाम इस बात से तय होते हैं कि उसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है? उसके उपयोग की मंशा क्या है? इस मोर्चे पर एआई के सही इस्तेमाल को लेकर एक टेक प्रोफेशनल हसन ने प्रेरणादायी उदाहरण सामने रखा है। हसन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर साझा की अपनी पोस्ट में बताया कि उन्होंने सिर्फ तीन महीनों में 27 किलो वजन कम कर लिया। ध्यान देने वाली बात है कि अपनी इस फिटनेस यात्रा में हसन ने चैट जीपीटी के सात प्रॉम्प्ट्स को यूज किया। जिम, सप्लीमेंट्स, पर्सनल ट्रेनर और बिना किसी महंगे फिटनेस एप के एआई की सहायता से एक सधा हुआ प्लान तैयार कर इस फिटनेस गोल को उन्होंने हासिल किया।

सकारात्मक हो इरादा: असल में आधुनिक तकनीक के इस्तेमाल का इरादा पॉजिटिविटी लिए हो तो परिणाम भी सकारात्मक मिलते हैं। इस मोर्चे पर यूजर्स का अनुशासन और आत्म नियमन तकनीक के मिली सुविधाओं का सार्थक इस्तेमाल करने के लिए आवश्यक है। चैट जीपीटी जैसे टूल्स मोटिवेट भी कर सकते हैं और मनोबल भी तोड़ सकते हैं। सब कुछ इस बात पर निर्भर है कि टेक्निकल सहूलियत का उपयोग कितने सधेपन से हो रहा है? कैसी जानकारियां मांगी जा रही हैं? किन विषयों पर सलाह ली जा रही है?

प्रश्न सही तो उत्तर सही: जैसा प्रश्न वैसा ही जवाब। यह बात वर्चुअल या असल सलाहों के मामले में अकसर लागू होती है। तकनीकी टूल्स के मामले में सबसे अहम यही है कि आप उनसे क्या पूछ रहे हैं? टेक प्रोफेशनल के मामले में यह बात गहराई से समझने योग्य है। सबसे पहले उन्होंने अपना वजन, उम्र, हाइट और टार्गेट डालकर चैट जीपीटी से अपने शरीर का एनालिसिस करवाया। साथ ही 12 हफ्तों का ऐसा फिटनेस और डाइट प्लान मांगा, जिसमें जिम जाने की जरूरत न पड़े। अपने रुटीन को ध्यान रखते हुए बहुत व्यावहारिक लक्ष्य रखे। खाने के लिए हाई प्रोटीन, फिक्स कैलोरी वाला साप्ताहिक प्लान का चार्ट बनाकर उसे फॉलो किया।

इस पहल पर एआई ने उन्हें डेली स्नैक्स की लिस्ट दी। इतना ही ओवरईटिंग रोकने के लिए खुद से बात करने वाले छोटे-छोटे मैसेज भी बनाए। कुल मिलाकर देखा जाए तो एआई ने जिम, महंगे खाने और भारी-भरकम रुटीन के बजाय एक ऐसी जीवनशैली का प्रारूप दिया, जिसके हिसाब से चलना मुश्किल न हो। आम जिंदगी में भी देखने में आता है कि वजन कम करना हो या कोई दूसरा लक्ष्य पाना, मुश्किल रुटीन को शुरू करने वाले लोग उसे बहुत दिन तक फॉलो नहीं कर पाते। यह वाकया बताता है कि पहले खुद अपनी एक चेकलिस्ट बनाकर तकनीकी टूल्स से मदद लेना बेहतर है। इससे मिलने वाली सही और टिकाऊ योजना न केवल लंबी चलती है बल्कि सफल भी होती है।

यूजर्स का अनुशासन अहम: एआई के इस्तेमाल में यूजर्स का अनुशासन सबसे अहम है। इन दिनों 'रेस्पोंसिबल एआई' शब्द भी चर्चा में है। इस शब्द का अर्थ उन नैतिक सिद्धांतों और शासन के नियमों से जुड़ा है, जिनका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि एआई टेक्नोलॉजीज का विकास और उपयोग इस तरह से किया जाए, जिससे समाज को लाभ हो। इनके इस्तेमाल से नुकसान कम हो। समझना कठिन नहीं यूजर्स का अनुशासन ही उपयोग को सार्थक बना सकता है। इन दिनों जब एआई के कुछ टूल्स का गलत इस्तेमाल कुछ लोग करते हैं। वहीं बहुत से लोग तकनीक के माध्यम से अपने पुरखों की तस्वीरों को नया रूप भी दे रहे हैं। अपने आइडियाज सुंदर सकारात्मक संदेश देने वाले वीडियो में ढाल रहे हैं। एआई के उपकरण दिव्यांगों की सहायता करते हैं। सिरी और एलेक्सा जैसे वर्चुअल असिस्टेंट रोजमर्रा के कई कामों को आसान बनाते हैं। कनाडा के युवा उद्यमी तुआन ले का उदाहरण भी इस मामले में एक मिसाल ही है। बिना किसी कॉलेज डिग्री या प्रोफेशनल कोर्स यूट्यूब से स्किल सीखने की जिद ने तुआन को एक कामयाब उद्यमी बना दिया। वीडियो एडिटिंग से करियर की शुरुआत करने वाले इस युवा ने यह स्किल पूरी तरह यूट्यूब से सीखी। फिर छोटे कारोबारियों के लिए बहुत कम फीस लेकर वीडियो बनाए।

कोविड काल में काम पर असर भी पड़ा पर फिर क्लाइंट बढ़ते गए। तुआन ने धीरे-धीरे अपने काम को 12 करोड़ रुपए के बिजनेस में बदल दिया। हाल ही में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी 'स्किल द नेशन एआई चैलेंज' कार्यक्रम में कहा कि 'कृत्रिम बुद्धिमत्ता विश्वभर की अर्थव्यवस्थाओं और समाजों को नया आकार दे रही है। यह हमारे सीखने, काम करने, आधुनिक सेवाओं तक पहुंचने और मानवता की सबसे बड़ी चुनौतियों का सामना करने के तरीकों को बदल रही है।'

राष्ट्रपति ने यह भी कहा कि भारत जैसे युवा राष्ट्र के लिए एआई केवल एक तकनीक नहीं, बल्कि सकारात्मक बदलाव का बहुत बड़ा अवसर है। *

{ कविता / विक्रम सिंह }

आंखों की रोशनी

बस इतनी सी हसरत थी
कि बेटा पढ़-लिख जाए,
अपनी तनख्वाह से
घर का राशन ले आए।
दफ्तर जाने को
एक छोटा सा स्कूटर हो,
और बच्चों की फीस
समय पर भर पाए।
ख्वाब बस इतना था
कि शहर में उसका एक घर हो,
जिसके एक कोने में
बूढ़े बाप का छोटा सा कमरा हो।
मगर अब उसके पास
बड़ा फ्लैट, बड़ी गाड़ी है,
घर में खाना नहीं पकता
सब कुछ ऑर्डर पर आता है
पर उस आलीशान घर में
मेरा कमरा कहीं खो जाता है,
गाड़ियों के तेल के लिए पैसे हैं
पर मेरी दवा अकसर छूट जाती है
मेरी आंखों की रोशनी
धीरे-धीरे बुझ रही है,
बेटे की तरक्की
अंधेरे में उलझ रही है।

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

कविता में विचार

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

पुस्तक: प्रूफ रीडर, लेखक: हेमंत देवलेकर, मूल्य: 250 रुपए
प्रकाशक: राधाकृष्ण प्रकाशन, दिल्ली

{ साहित्य सम्मान }

हाल में ही साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की लोकप्रिय कथाकार ममता कालिया की संस्मरणात्मक पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को यह प्रतिष्ठित पुरस्कार देने की घोषणा की है। ममता जी के अब तक के रचनात्मक लेखन और इस पुस्तक की विशिष्टताओं को रेखांकित कर रहे हैं **पल्लव।**

ममता कालिया को जीते जी इलाहाबाद के लिए मिलेगा साहित्य अकादेमी सम्मान

साहित्य प्रेमियों को जिस खबर का पिछले कई वर्षों से इंतजार था, वह आ गई। साहित्य अकादेमी ने वर्ष 2025 के लिए हिंदी की प्रसिद्ध कथाकार ममता कालिया को यह पुरस्कार देने की घोषणा की है। उनकी संस्मरण पुस्तक 'जीते जी इलाहाबाद' को अकादेमी का यह प्रतिष्ठित पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। हालांकि इससे पूर्व उनके उपन्यास 'दुक्खम सुक्खम', लंबी कहानी 'दौड़', शहरनामे की किताब 'कितने शहरों में कितनी बार' और 'बोलने वाली औरत' कहानी संग्रह को भी साहित्य जगत में काफी प्रतिष्ठा मिल चुकी है।

ममता जी के लेखन का सिलसिला 1963 से प्रारंभ हुआ था और तब से उनका साहित्य सृजन निरंतर जारी है। उनके लेखन की मुख्य विशेषता यह है कि वे भारतीय मध्यवर्ग के सामान्य जनजीवन को अत्यंत कुशलता से अपने लेखन में चित्रित करती हैं। वे किसी विचारधारा या वाद से आक्रांत होकर नहीं लिखतीं बल्कि खांटी जीवनानुभवों को प्रगतिशील दृष्टि से लेखन में जगह देती हैं। आश्चर्य नहीं कि उनकी दो पुस्तकों के शीर्षक 'थोड़ा-सा प्रगतिशील' और 'खांटी घरेलू औरत' उनके लेखन की प्रतिज्ञाओं को भी दर्शाते हैं। पेशे से उच्च शिक्षा में अंग्रेजी की शिक्षक रहीं ममता जी को दिल्ली, मुंबई और इलाहाबाद में काम करने के अनुभव हैं। वे वर्धा के महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय विश्वविद्यालय की अंग्रेजी पत्रिका 'हिंदी' की संपादक रहीं और कोलकाता की भारतीय भाषा परिषद की अध्यक्ष भी रहीं। विपुल मात्रा में लेखन करने वालीं ममता जी के गद्य को सदैव रोचकता, हार्दिकता और तरलता के लिए भी प्रशंसा मिली।

उनकी जिस कृति को अकादेमी ने पुरस्कार के लिए चुना है, वह संस्मरण की किताब है। ममता जी इससे पहले 'कितने शहरों में कितनी बार', 'अंदाज-ए-बयां उर्फ रवि कथा', 'कल परसों के बरसों', 'सफर में हमसफर' जैसी किताबें भी लिख चुकी हैं, जो कथेतर विधाओं की ही कृतियां हैं। कथेतर यानी कथा जैसी वे गद्य विधाएं, जो कथा तो नहीं हैं लेकिन कथा जैसा आस्वाद देती हैं। इनमें से 'कितने शहरों में कितनी बार' को विशेष रूप से आलोचनात्मक सराहना मिली, जो पहले 'तद्भव' पत्रिका में

धारावाहिक रूप से प्रकाशित हुई और जिसने एक तरह से नई विधा का सूत्रपात किया। यह विधा है-शहरनामा। ऐसा नहीं है कि इसमें वे स्मृतियों की पुनर्रचना नहीं कर रही थीं बल्कि कोई चाहे तो इसे भी संस्मरण की ही कृति मान सकता है लेकिन यहां ममता जी का जोर उस शहर के चरित्र को ध्यान में रखकर अपने अनुभव लिखने पर रहा। 'जीते जी इलाहाबाद' इस रचना श्रृंखला की उच्चतम परिणति है, जहां इलाहाबाद (प्रयागराज) जैसे सांस्कृतिक शहर के चरित्र को लिखते हुए इसके भीतर वे अपने और अपने प्रियजनों के व्यक्तित्व की तलाश भी करती हैं। हिंदी में इस तरह की कृतियां बहुत अधिक नहीं मिलतीं और नई शताब्दी में साहित्य की विधाओं में आ रहे बदलावों तथा अंतर्क्रियाओं का भी श्रेष्ठ उदाहरण ममता जी का कथेतर लेखन बन गया है। पाठकों में कथेतर के आकर्षण का मुख्य कारण है जीवन यथार्थ की अंतरंग प्रस्तुति और उसमें कथा जैसी सूत्रबद्धता या पठनीयता। हिंदी गद्य के इतिहास में संस्मरण, रेखाचित्र और जीवनियां पुरानी विधाएं हैं लेकिन नई शताब्दी में इनका चोला पूरी तरह बदला हुआ नजर आता है। अब यहां अश्रु विगलित श्रद्धांजलियां नहीं होतीं और न पुरखों का अतिरिक्त महिमामंडन।

पिछली शताब्दी के अंतिम दशक में जिन कृतियों के साथ कथेतर साहित्य के नए दौर का आगमन हुआ, उनमें रवींद्र कालिया की संस्मरण पुस्तक 'गालिब छुटी शराब,' काशीनाथ सिंह की 'याद हो कि न याद हो', दूधनाथ सिंह की 'लौट आ, ओ धार' तथा कांतिकुमार जैन की 'लौट कर आना नहीं होगा' अग्रगण्य हैं। ध्यान देना चाहिए कि संस्मरणों के साथ हिंदी साहित्य में आत्म उद्घाटन का नया दौर भी शुरू हुआ, जो आगे यात्रा आख्यानों, आत्मकथाओं, डायरियों, रेखाचित्रों, शहरनामों और जीवनियों के साथ बढ़ता गया। ममता कालिया के संस्मरण, शहरनामे और रेखाचित्र कथेतर विधाओं की शक्ति और संभावनाओं को दर्शाते हैं। उनके रेखाचित्रों की किताब 'कल परसों के बरसों' में इलाहाबाद के अनेक साहित्यकारों के व्यक्ति चित्र आए हैं।

ममता जी का जन्म 2 नवंबर 1940 को वृंदावन में हुआ। उनके पिता विद्याभूषण अग्रवाल आकाशवाणी में थे और उनके चाचा भारतभूषण अग्रवाल जाने माने कवि-लेखक। उनकी प्रारंभिक और उच्च शिक्षा दिल्ली, मुंबई, पुणे, नागपुर और इंदौर जैसे अलग-अलग शहरों में हुई। उन्हें अनेक सम्मान एवं पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं, जिनमें व्यास सम्मान, साहित्य भूषण सम्मान, यशपाल स्मृति सम्मान, महादेवी स्मृति पुरस्कार, राममनोहर लोहिया सम्मान, कमलेश्वर स्मृति सम्मान, सावित्री बाई फुले स्मृति सम्मान, लमही सम्मान आदि प्रमुख हैं। उन्होंने हिंदी के यशस्वी कथाकार और संपादक रवींद्र कालिया से विवाह किया, जो पूरी तरह मसिजीवी थे। संघर्षों से भरा ममता जी और रवींद्र जी का जीवन इन दोनों के कथेतर साहित्य का आधार भी है। साहित्य अकादेमी का यह पुरस्कार उनके लेखन के महत्त्व की प्रतिष्ठा ही नहीं है अपितु नई शताब्दी में आ रहे बदलावों के मध्य कथेतर विधाओं के महत्व की भी उद्घोषणा है। उम्मीद की जानी चाहिए कि ममता जी की किताब के बहाने कथेतर विधाओं पर नए ढंग से चर्चा शुरू होगी और जीवन यथार्थ के उद्घाटन के लिए इनके सामर्थ्य को देखा-सराहा जाएगा। *

(लेखक दिल्ली के प्रसिद्ध हिंदू कॉलेज में सह आचार्य हैं)

जम्मू-कश्मीर में स्थित माता वैष्णो देवी का मंदिर सनातन धर्मावलंबियों की आस्था का प्रमुख केंद्र है। यूं तो इस शक्तिपीठ में साल भर श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है, लेकिन नवरात्र के दौरान माता रानी के दर्शन की महत्ता और भी बढ़ जाती है। इस धार्मिक स्थल की विशिष्टताओं और इससे जुड़ी धार्मिक मान्यताओं पर एक दृष्टि।

श्रद्धा-भक्ति का अद्वितीय स्थल
माता वैष्णो देवी मंदिर

{ आस्था / वीना गौतम }

सालों में शुरू हुए रोपवे सुविधा के जरिए श्रद्धालु पहुंचते हैं। वैष्णो देवी मंदिर भारत के सबसे अधिक दर्शनीय और व्यवस्थित तीर्थस्थलों में गिना जाता है।

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

जुड़ी हैं पौराणिक मान्यताएं

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

नवरात्र में लगता है भक्तों का जमावड़ा

वैष्णो देवी मंदिर श्रद्धालुओं के आवक के हिसाब से देश के सबसे व्यस्त मंदिरों में से एक है। आमतौर पर इस मंदिर में हर साल 80 लाख से एक करोड़ के बीच लोग दर्शन के लिए आते हैं और इनमें करीब 30 से 40 प्रतिशत श्रद्धालु सिर्फ नवरात्र के समय ही आ जाते हैं, उनमें भी चैत्र नवरात्र पर विशेष रूप से सबसे ज्यादा भक्त यहां आते हैं। चैत्र नवरात्र चूंकि देवी शक्ति के जागरण का समय और देवी की उपासना का चरम काल माना जाता है। यही कारण है कि यह स्थान चैत्र नवरात्र के समय विशिष्ट आध्यात्मिक ऊर्जा का केंद्र बन जाता है।

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

पूर्ण होती हैं मनोकामनाएं

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

मंदिर तक पहुंचने के हैं कई विकल्प

वैष्णो देवी मंदिर का प्रबंधन वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड करता है। यहां पैदल, घोड़ा, पालकी, हेलीकॉप्टर और हाल के सालों में शुरू हुए रोपवे सुविधा के जरिए श्रद्धालु पहुंचते हैं। वैष्णो देवी मंदिर भारत के सबसे अधिक दर्शनीय और व्यवस्थित तीर्थस्थलों में गिना जाता है।

डिजिटल दर्शन की सुविधा

इस डिजिटल मीडिया युग में मां वैष्णो देवी मंदिर की जगमगाहट कुछ और ही निखरकर देश के कोने-कोने तक अपना उजास पहुंचा रही है। मंदिर का लाइव दर्शन, सोशल मीडिया ट्रेंड, ऑनलाइन पंजीकरण और डिजिटल कतार प्रबंधन में भी देखा जा सकता है। चैत्र नवरात्रों में यह मंदिर एक राष्ट्रीय इवेंट सेंटर की तरह उभरता है। इस दौरान देशभर के कई टीवी चैनल वैष्णो देवी मंदिर की कवरेज जरूर करते हैं।

अर्थव्यवस्था में योगदान

चूंकि कटरा और उसके आस-पास का क्षेत्र हमेशा मंदिर के तीर्थयात्रियों से भरा होता है, इसलिए इस क्षेत्र की आर्थिक स्थिति बेहद संपन्न है और जम्मू-कश्मीर की संपन्नता में भी इस मंदिर की एक विशिष्ट भूमिका है। नवरात्र के समय और बाकी समय भी होटल, ट्रांसपोर्ट, स्थानीय व्यापार, सब उच्चतम स्तर तक पहुंच जाते हैं। स्थानीय लोगों को हर समय यहां रोजगार उपलब्ध रहता है। इसलिए वैष्णो देवी मंदिर सिर्फ धार्मिक आस्था का ही नहीं बल्कि सामाजिक और आर्थिक गतिविधि का भी एक सचल केंद्र बनकर उभरता है।

संगठित-प्रबंधित शक्तिपीठ

हिंदू धर्म की मान्यताओं के अनुसार 51 शक्तिपीठ हैं, जिनमें से कुछ पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, श्रीलंका देशों में स्थित हैं। संगठन और प्रबंधन की दृष्टि से देखा जाए तो वैष्णो देवी मंदिर को सबसे संगठित और प्रबंधित शक्तिपीठ माना जाता है। इस वजह से भी यह विशेष रूप से उत्तर भारत के मध्यवर्गीय और ग्रामीण लोगों की धर्म और संकल्प यात्रा का केंद्र बन जाता है।

वैष्णो देवी मंदिर हर सनातन धर्म के अनुयायी के धार्मिक मानस में स्थापित है। साल भर खुला रहने वाला और कठिन पर्वतीय यात्रा का अनुभव देने वाला यह मंदिर सामूहिक संकल्प और तपस्या का प्रतीक भी है। चैत्र नवरात्र के समय ये सब चीजें एक साथ सक्रिय होती हैं। इसलिए भक्तों के मन में इसका विशिष्ट स्थान है। *

वैसे तो अपने देश में शक्तिपीठों समेत मां दुर्गा के कई प्रसिद्ध मंदिर स्थित हैं। इनमें से कुछ ऐतिहासिक और अनोखे मंदिर भी हैं। कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर भी इनमें शामिल है। इस मंदिर की महत्ता पर एक नजर।

ऐतिहासिक-अनोखा है
चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर

{ धार्मिक स्थल / शिखर चंद जैन }

पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता के काशीपुर में स्थित चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर 600 वर्ष से भी अधिक पुराना है। यह मंदिर शहर के सबसे पुराने दुर्गा मंदिरों में से एक है। भक्तों की आस्था के केंद्र इस मंदिर से कई ऐतिहासिक तथ्य और किंवदंतियां जुड़ी हुई हैं। यह मंदिर सुबह 6:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 4:30 बजे से 9:00 बजे तक रोजाना खुला रहता है।

मंदिर का निर्माण

कहते हैं कि यह मंदिर मूल रूप से अपराध की दुनिया से समाज की मुख्य धारा में लौटे एक डाकू, चित्ते डकैत द्वारा बनवाया गया था। इस डकैत को सपने में नीम की लकड़ी से देवी दुर्गा की प्रतिमा बनाने का आदेश प्राप्त हुआ था। यह मूर्ति आज भी मंदिर में विद्यमान है। चित्ते की मृत्यु के बाद मंदिर को कई वर्षों तक लगभग भुला दिया गया। सन 1586 में एक साधु नरसिंह ब्रह्मचारी ने इसे फिर से खोजा और 1610 में मनोहर घोष ने इसे दोबारा बनवाया, जो वर्तमान रूप में मौजूद है। मंदिर की देखभाल की जिम्मेदारी बाद में रॉय चौधुरी परिवार को सौंपी गई, जो आज भी इसका प्रबंधन करते हैं। वर्तमान में, काशीश्वर रॉय चौधुरी मंदिर के प्रबंधन की देख-रेख करते हैं।

ऐतिहासिक-सांस्कृतिक महत्व

चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर का बहुत अधिक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक महत्व है। देखा जाए तो इस मंदिर का इतिहास कोलकाता से भी पुराना है, क्योंकि कोलकाता की आधिकारिक स्थापना से कई दशक पूर्व इस मंदिर की स्थापना हो गई थी। यह मंदिर कोलकाता के प्रारंभिक इतिहास और स्थानीय लोककथाओं का हिस्सा रहा है, जो इसे एक अनोखा और रहस्यमय स्थल बनाता है। यह मंदिर डाकुओं द्वारा पूजे जाने के लिए भी जाना जाता है, जो आमतौर पर देवी काली की भक्ति करते थे।

मंदिर में मौजूद प्रतिमाएं

इस मंदिर में स्थापित मां दुर्गा की प्रतिमा नीम की लकड़ी से बनी है और इसमें 10 हाथ हैं। प्रतिमा में मां दुर्गा एक सफेद सिंह पर सवार हैं, जो महिषासुर को काट रहा है, उनके पास एक बाघ भी है, जो उस समय के जंगली वातावरण को दर्शाता है। हर साल इस प्रतिमा पर रंग-रोगन किया जाता है ताकि इसकी सुरक्षा और रख-रखाव सुनिश्चित हो सके। मंदिर में शीतला माता की प्रतिमा भी है। यहां मां दुर्गा के साथ ही बहुत बड़ी संख्या में श्रद्धालु, शीतला माता की पूजा के लिए भी आते हैं। इनके अलावा इस मंदिर में कुछ अन्य देवी-देवताओं की प्रतिमाएं भी हैं। इनमें भगवान शिव, हनुमानजी, जगन्नाथजी, बलरामजी, सुभद्राजी, राधाजी और कृष्णजी के अलावा लोकनाथ बाबा की प्रतिमाएं भी शामिल हैं।

उत्कृष्ट वास्तुशिल्प

यह एक शांत प्रार्थना स्थल है, इस मंदिर का परिसर शांतिपूर्ण एवं भक्तिमय वातावरण प्रदान करता है। मंदिर की बाहरी दीवारों को पीले और लाल रंग से रंगा गया है। मंदिर का केंद्र एक विशाल नट मंदिर है, जो मां दुर्गा की प्रतिमा के सामने स्थित है। मंदिर के पिछले हिस्से में एक श्मशान है, जिसमें सदियों पुराना एक नीम का पेड़ है, जो किसी दौर में तांत्रिकों द्वारा उपयोग किया जाता था। लगभग 6800 वर्ग फीट के क्षेत्र में फैला यह मंदिर पारंपरिक बांग्ला मंदिर शैली का उत्कृष्ट उदाहरण है।

नवरात्र में होती है विशेष पूजा

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

{ उपयोगी पेड़ / वीना }

आर्थिक रूप से फायदेमंद
स्ट्रॉबेरी की खेती

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

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

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

इन बातों का रखें ध्यान: स्ट्रॉबेरी की खेती से किसान अच्छी इनकम कर सकते हैं। लेकिन इसके लिए खेती की सही योजना, सही तकनीक का इस्तेमाल और बाजार से सही तरह का कारोबारी जुड़ाव होना जरूरी है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए आदर्श तापमान 18 से 26 डिग्री सेंटीग्रेड होता है। पहाड़ी क्षेत्र, ऊंचे पठार और ठंडे मैदानी इलाके इसकी खेती के लिए सबसे उपयुक्त हैं। अगर आप गर्म और ह्यूमिड परिस्थितियों में स्ट्रॉबेरी खेती करना चाहते हैं, तो ग्रीन हाउस या पोली हाउस में ही यह संभव है। स्ट्रॉबेरी की खेती के लिए उच्च गुणवत्ता वाले नर्सरी के रोगमुक्त पौधे होने जरूरी हैं। तभी बेहतर किस्म, बेहतर आकार, बेहतर रंग और मिठास की स्ट्रॉबेरी मिलती है। स्ट्रॉबेरी के लिए जरूरी है प्लास्टिक मल्चिंग और ड्रिप सिंचाई तकनीक अपनाई जाए। इससे नमी बनी रहती है, खरपतवार कम होते हैं और फल साफ और आकर्षक लगते हैं। साथ ही इससे उत्पादन 20 से 30 फीसदी बढ़ जाता है। स्ट्रॉबेरी से किसान भरपूर फायदा तभी उठा सकते हैं, जब वे महज ताजा फल बेचने तक सीमित न रहें बल्कि वैल्यू एडिशन के जरिए स्ट्रॉबेरी जैम, जूस/स्क्वैश, पल्प, फ्रोजन स्ट्रॉबेरी, आइसक्रीम व बेकरी को सप्लाई की जाए। क्योंकि प्रोसेसिंग के बाद स्ट्रॉबेरी अपनी फल वाली कीमत के 3 से 4 गुना महंगी हो जाती है। *

{ कला जगत / अंजू जैन }

रंगमंच यानी थिएटर मनोरंजन की सबसे पुरानी विधाओं में से एक है। प्राचीन काल से ही दुनिया के लगभग सभी हिस्सों में किसी न किसी रूप में रंगमंच मौजूद रहा है। आज भी देश-दुनिया में अलग-अलग प्रकार की नाट्य विधाएं प्रचलित हैं। विश्व रंगमंच दिवस (27 मार्च) के अवसर पर इसके विभिन्न स्वरूपों पर एक नजर।

कला और मनोरंजन का
जीवंत स्वरूप है रंगमंच

रंगमंच यानी थिएटर न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि यह हमारी सभ्यता का प्रतिबिंब भी है। भारत में रंगमंच की जड़ें लगभग पांच हजार वर्ष पुरानी मानी जाती हैं, जो संस्कृति और परंपराओं से गहरी जुड़ी हुई हैं। इसका मूल ऋग्वेद के संवादों से माना जाता है। भारत ही नहीं विश्व के विभिन्न रंगमंच स्वरूप हमें यह सिखाते हैं कि भाषा या संस्कृति भले ही अलग हो, लेकिन मानवीय भावनाएं- प्रेम, क्रोध, भय और हास्य, पूरी दुनिया में एक जैसी हैं। हर साल 27 मार्च को मनाया जाने वाला विश्व रंगमंच दिवस इसी विविधता और एकता का उत्सव है। हालांकि रंगमंच के क्षेत्र में बदलते दौर के साथ तकनीक एवं अन्य कई स्तरों पर बदलाव हुए हैं, लेकिन यह आज भी लोगों को खूब पसंद आता है।

पहला ग्रंथ और नाट्यशाला: रंगमंच से संबंधित पहला ग्रंथ भारत में ही लिखा गया। भरत मुनि द्वारा रचित 'नाट्यशास्त्र' को विश्व में नाट्यकला पर लिखा गया पहला औपचारिक ग्रंथ माना जाता है। भारतीय परंपराओं में 'नाट्यशास्त्र' को 'पंचम वेद' (पांचवां वेद) भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें सभी कलाओं और ज्ञान का समावेशन है। छत्तीसगढ़ के रामगढ़ पहाड़ पर स्थित सीतावांगा गुफा को भारत का सबसे पुरानी नाट्यशाला यानी थिएटर माना जाता है। माना जाता है कि यहीं महाकवि कालिदास ने नाट्य परंपरा की शुरुआत की थी। इस तरह देखा जाए तो दुनिया की पहली नाट्यशाला की स्थापना भारत में ही हुई थी। भारतेंदु हरिश्चंद्र को आधुनिक हिंदी साहित्य और रंगमंच का जनक माना जाता है। भारत में प्राचीन और मध्यकालीन रंगमंच मुख्य रूप से रामायण, महाभारत और स्थानीय लोक गाथाओं पर आधारित होते थे।

मुंबई में स्थित पृथ्वी थिएटर

कई कलाओं का संगम: रंगमंच को एक समग्र कला माना जाता है क्योंकि इसमें पेंटिंग, डांस, संगीत और अभिनय जैसी कई विधाएं एक साथ शामिल होती हैं। थिएटर को 'जीवंत कला' भी कहा जाता है क्योंकि यह दर्शकों के सामने सीधे मंचित होता है। औपनिवेशिक काल के दौरान भारतीय कलाकारों ने थिएटर को ब्रिटिश शासन के खिलाफ राष्ट्रवाद फैलाने के माध्यम के रूप में भी इस्तेमाल किया था। भारत में 20 से अधिक क्षेत्रीय थिएटर शैलियां हैं, जैसे यक्षगान (कर्नाटक), जात्रा (बंगाल), भवाई (गुजरात) आदि। हमारे देश में नाटक के रामलीला, नौटंकी जैसे स्वरूप भी प्रचलित हैं।

विश्व प्रसिद्ध है जापान की नाट्यकला

कर्नाटक का नृत्य-नाट्य यक्षगान

भारतीय रंगमंच अकसर आदर्शवाद के करीब होता है, जबकि पश्चिमी थिएटर जीवन की कठोर वास्तविकता को दिखाने पर अधिक केंद्रित रहता है। 19वीं शताब्दी में पारसी थिएटर ने भारतीय और पश्चिमी शैलियों का मिश्रण पेश किया, जो आगे चलकर बॉलीवुड (हिंदी फिल्मों) के लिए आधार बना।

थिएटर और विद्यालय की स्थापना: बीसवीं सदी के चौथे दशक में पृथ्वीराज कपूर ने 'पृथ्वी थिएटर' की स्थापना की थी, जिसका उद्देश्य सामाजिक और राजनीतिक विषयों को मंच प्रदान करना था। आगे चलकर नई दिल्ली में राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय (एनएसडी) की स्थापना हुई, जो भारत में रंगमंच की शिक्षा के लिए सबसे प्रतिष्ठित संस्थान माना जाता है। एनएसडी से ही ओम पुरी, इरफान खान और नवाजुद्दीन सिद्दीकी जैसे कई दिग्गज फिल्म एक्टर्स निकले हैं।

कुछ प्रसिद्ध-रोचक रंगमंच स्वरूप: पूरी दुनिया में रंगमंच के विविध रूप प्रचलित हैं। कुछ देशों के प्रसिद्ध और रोचक रंगमंच स्वरूपों के बारे में यहां बता रहे हैं।

नोह और काबुकी, जापान: जापान का नोह थिएटर अपनी सादगी और आध्यात्मिक गहराई के लिए जाना जाता है। इसमें कलाकार लकड़ी के मुखौटे पहनकर बहुत धीमी और नपी-तुली गति से अभिनय करते हैं। इसके विपरीत, काबुकी बेहद भव्य और ऊर्जावान होता है। इसमें कलाकार चटक मेकअप, भारी वेशभूषा और नाटकीय भाव-भंगिमाओं का उपयोग करते हैं, जो दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देता है।

ओपेरा और कॉमेडिया डेल'आर्टे, इटली: इटली को ओपेरा का जन्मस्थान माना जाता है, जहां कहानी को संगीत और गायन के माध्यम से सुनाया जाता और मंचित किया जाता है। पुनर्जागरण काल का कॉमेडिया डेल'आर्टे भी विश्व प्रसिद्ध है, जिसमें कलाकार कुछ चरित्रों के मुखौटे पहनकर तात्कालिक संवाद बोलते हैं।

पेकिंग ओपेरा, चीन: यह गायन, संवाद, नृत्य और कलाबाजी का एक अद्भुत मिश्रण है। चीन में प्रचलित रंगमंच के इस प्रकार में कलाकारों का रंगीन मेकअप, उनके चरित्र (नायक, खलनायक या विदूषक) को दर्शाता है।

चीन का लोकप्रिय नाट्य रूप पेकिंग ओपेरा

वेयांग कुलित, इंडोनेशिया: यह छाया कठपुतली का एक प्राचीन रूप है, जो जावा और बाली द्वीपों में प्रचलित है। इसमें चमड़े की कठपुतलियों को प्रकाश के सामने रखकर पर्दे पर उनकी छाया से पौराणिक कथाएं प्रदर्शित की जाती हैं।

ब्रॉडवे, अमेरिका: अमेरिका के न्यूयॉर्क में स्थित ब्रॉडवे को म्यूजिकल थिएटर का गढ़ माना जाता है। यहां प्रदर्शित होने वाले 'द लॉयन किंग' और 'अलादीन' जैसे ड्रामा शोज अपनी तकनीकी भव्यता और मोहक संगीत के कारण दुनिया भर के पर्यटकों और नाटकप्रेमियों को आकर्षित करते हैं। *

{ सेल्फ इंप्रूवमेंट / कीर्तिशेखर }

इंफॉर्मेशन और डिस्ट्रैक्शन की भरमार वाले इस दौर में शांत रहना और सही निर्णय लेना एक बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट बहुत जरूरी हो गया है। क्या है ब्रेन मैनेजमेंट और यह आधुनिक जीवनशैली में क्यों आवश्यक है, जानिए।

आधुनिक जीवनशैली में जरूरी है ब्रेन मैनेजमेंट

आज का युग सिर्फ बेशुमार इंफॉर्मेशन का दौर ही नहीं है बल्कि यह सबसे अधिक डिस्ट्रैक्शन का दौर भी बन चुका है। एक औसत व्यक्ति दिन में चार से पांच घंटे मोबाइल स्क्रीन पर बिता रहा है और हर कुछ मिनट में उसका ध्यान किसी नोटिफिकेशन, मैसेज या वीडियो से टूट जाता है। इसका सीधा असर उसके दिमाग की सबसे महत्वपूर्ण क्षमता यानी ध्यान, निर्णय लेने की शक्ति और मानसिक ऊर्जा पर पड़ता है। इस समस्या का प्रभावी समाधान है ब्रेन मैनेजमेंट।

क्या होता है ब्रेन मैनेजमेंट: ब्रेन मैनेजमेंट का अर्थ है अपने दिमाग की कार्यप्रणाली, ध्यान, भावनाओं, ऊर्जा और सोचने की क्षमता को समझकर उन्हें वैज्ञानिक तरीके से नियंत्रित और बेहतर करना। हमारा दिमाग दिनभर हजारों विचार पैदा करता है, इनमें से कई विचार अनावश्यक, नकारात्मक या ध्यान भटकाने वाले होते हैं। ब्रेन मैनेजमेंट का उद्देश्य इन विचारों को नियंत्रित करना, ध्यान को सही दिशा में केंद्रित करना और मानसिक ऊर्जा को सही काम में लगाना होता है।

कैसे करें ब्रेन मैनेजमेंट: ब्रेन मैनेजमेंट मुख्यतः चार तत्वों पर आधारित होता है- ध्यान नियंत्रण, भावनाओं पर नियंत्रण, मानसिक ऊर्जा का प्रबंधन और विचारों की जागरूकता। वास्तव में आज के जमाने में हम सब चीजें न तो पढ़ सकते हैं, न देख सकते हैं, न सीख सकते हैं, इसलिए प्रथम चरण के अंतर्गत हमें किसी एक चीज पर ध्यान फोकस करना होता है और बाकी चीजों को नजरअंदाज करना होता है। दूसरे चरण में तनाव, गुस्सा, डर और चिंता को नियंत्रित करना होता है। ब्रेन मैनेजमेंट के तीसरे चरण के तहत हम अपने दिमाग की ऊर्जा को सही समय पर सही काम में लगाएं। अगर ये तीन चरण आसानी से कर लिए तो चौथा चरण अपने विचारों को पहचानना और उन्हें सकारात्मक दिशा देना होता है। वास्तव में ये चार मुख्य बातें ही ब्रेन मैनजमेंट का संपूर्ण सार होती हैं।

ब्रेन मैनेजमेंट क्यों है जरूरी: आज लगभग हर व्यक्ति हर दिन सैकड़ों नोटीफिकेशन, वीडियो और मैसेज से घिरा रहता है। इससे दिमाग लगातार अटेंशन स्विचिंग करता रहता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बार-बार ध्यान बदलने से दिमाग की गहराई से सोचने की क्षमता कमजोर होती है। ब्रेन मैनेजमेंट इस समस्या का समाधान देता है। यह सिखाता है कि कैसे ध्यान को स्थिर रखा जाए और दिमाग को अनावश्यक भटकने से बचाया जाए।

तनाव को भी करता है कम: वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (डब्ल्यूएचओ) और विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्टों के अनुसार आज चिंता और तनाव सबसे बड़ी मानसिक व्याधियां बन गई हैं। करियर, आर्थिक दबाव, सामाजिक तुलना और अनिश्चित भविष्य के कारण दिमाग का लगातार तनाव की स्थिति में रहना, इस सबके कारण आधुनिक जीवन में तनाव और चिंता में जबरदस्त बढ़ोत्तरी हुई है। ऐसे में ब्रेन मैनेजमेंट तकनीकों जैसे मेडिटेशन, श्वास अभ्यास यानी ब्रीदिंग एक्सरसाइज और माइंड फुलनेस से नर्वस सिस्टम शांत होता है और इससे तनाव कम होता है।

बढ़ाइए दिमाग की क्षमता: न्यूरो साइंस के मुताबिक हमारा दिमाग न्यूरो प्लास्टिक होता है। इसका मतलब यह है कि दिमाग खुद को बदल सकता है और नई-नई क्षमताएं विकसित कर सकता है। इसलिए जब व्यक्ति नियमित रूप से ध्यान, पढ़ाई और फोकस आधारित कार्य करता है, तो दिमाग में न्यूरल कनेक्शन मजबूत होते हैं। इससे याद्दाश्त मजबूत होती है, निर्णय क्षमता बढ़ती है और समस्याओं के समाधान की हमारी क्षमता बढ़ जाती है। ब्रेन मैनेजमेंट इसी न्यूरो प्लास्टिसिटी का उपयोग करता है। *