हरिभूमि
# रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार 29 मार्च 2026

तापमान
अधिकतम 33.0 डिग्री
न्यूनतम 16.4 डिग्री

11 आग की भेंट चढ़ी तीन एकड़ सरसों की फसल

12 संस्था के 177 बच्चों ने नवोदय परीक्षा में पाई सफलता, जिला प्रशासन ने किया सम्मानित

## खबर संक्षेप

### आर्म्स एक्ट का आरोपी भेजा गया जेल

**धारूहेड़ा।** थाना धारूहेड़ा पुलिस ने अवैध हथियार के साथ गिरफ्तार किए गए आरोपी को जेल भेज दिया। पुलिस ने 26 मार्च को घटाल निवासी ललित को एक पिस्टल व तीन कारतूस के साथ गिरफ्तार किया था। आरोपी के खिलाफ आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। इसके बाद पुलिस ने आरोपी पूछताछ शुरू की थी। पूछताछ के बाद पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश किया, जहां उसे न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। पुलिस हथियार मुहैया कराने के आरोपी का पता लगाकर उसकी तलाश में जुट गई है।

### सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

**बावल।** थाना कसोला पुलिस ने सड़क हादसे को अंजाम देने के बाद फरार हुए पिकअप चालक को गिरफ्तार किया है। गत 23 मार्च को हुए हादसे में ट्रक की चपेट में आने एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। जैसलमेर हाइवे पर हुए हादसे के बाद चालक वाहन सहित मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। पुलिस ने नूंह के मूरथान गांव निवासी चालक हारून को गिरफ्तार कर लिया। उसका वाहन भी पुलिस ने अपने कब्जे में ले लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### नशीला पदार्थ मुहैया कराने वाला गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** सिटी थाना पुलिस ने नशीला पदार्थ मुहैया कराने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गत वर्ष 19 सितंबर को शहर में नशीला पदार्थ बेचने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया था। उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। पूछताछ के दौरान उसने बताया था कि उसे नशीला पदार्थ राजस्थान के गाजुका निवासी इलियास ने मुहैया कराया था। पुलिस ने आरोपी इलियास को अब गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

### प्रोडक्शन वारंट पर लिए हमले के आरोपी

**रेवाड़ी।** सीआईए धारूहेड़ा ने 26 जनवरी को भालखी की सरपंच के देवर सुरेंद्र धोलिया पर हमला करने के तीन आरोपियों को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पुलिस ने मुख्य आरोपी रविंद्र को उसके साथियों सहित गिरफ्तार किया था। पूछताछ के दौरान कब्जे से मोबाइल फोन, 19 हजार रुपये और एक स्कॉर्पियो गाड़ी कब्जे में ली गई है।

### अटैक से मौत के बाद करवाया पोस्टमार्टम

**रेवाड़ी।** बैरियावास गांव में एक व्यक्ति की हार्ट अटैक से मौत हो गई। गांव निवासी लगभग 50 वर्षीय रमेश को अचानक सीने में दर्द की शिकायत हुई थी। परिजन उसे अस्पताल लेकर गए, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद कसोला पुलिस ने अस्पताल जाकर शव कब्जे में ले लिया। सामान्य अस्पताल से पोस्टमार्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया।

### बाल भवन में परिवेदना समिति की बैठक आज

**रेवाड़ी।** जिले के नागरिकों की शिकायतों का निवारण के लिए जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक 29 मार्च को शाम 4 बजे बाल भवन के सभागार में आयोजित की जाएगी। हरियाणा के राजस्व एवं आपदा प्रबंधन, शहरी स्थानीय निकाय और नागरिक उड्डयन मंत्री विपुल गोयल बैठक की अध्यक्षता करेंगे। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि बैठक में विभिन्न विभागों से संबंधित 13 परिवादों की सुनवाई की जाएगी, जिनमें 6 नए व 7 लंबित परिवाद शामिल हैं।

*अनाज मंडी में रोजाना बढ़ रही सरसों की आवक, शनिवार तक 70 हजार क्विंटल से अधिक पहुंच चुकी फसल*

# सरकारी खरीद के पहले दिन एजेंसी के हाथ खाली किसानों को ओपन में मिल रहे फसल के दाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शनिवार से नई अनाजमंडी में शुरू हुई सरसों की एमएसपी पर सरकारी खरीद के पहले दिन हैफेड के हाथ खाली रहे। सरकारी खरीद के लिए मार्केट कमेटी की ओर से पूरी व्यवस्था की गई, लेकिन ओपन में सरसों के ज्यादा भाव मिलने के कारण किसानों ने एजेंसी को एक दाना भी सरसों नहीं बेची। जिले की रेवाड़ी व बावल मंडी में सरकारी खरीद का एक भी गेटपास नहीं काटा गया, जबकि कोसली अनाज मंडी में करीब 10 गेटपास काटे गए, लेकिन सरसों की सरकारी खरीद नहीं हुई। एजेंसी के अधिकारियों की ओर से सुबह गेट पर एक किसान की सरसों में नमी की मात्रा भी चैक की गई, जोकि 20 प्रतिशत थी, जबकि सरकार के नियमानुसार 8 प्रतिशत नमी तक ही सरसों खरीद की जानी है। वर्तमान में सरसों के ओपन में एवरेज रेट 6400 से 6500 रुपये प्रति क्विंटल चल रहे है, जबकि सरकार की ओर से इस बार 6200 रुपये प्रति क्विंटल न्यूनतम समर्थन मूल्य निर्धारित किया हुआ है। अनाजमंडी में अब तक एक किसान को 6942 रुपये क्विंटल तक सरसों के दाम मिल चुके है। अब तक ओपन में 65581 क्विंटल सरसों बेची जा चुकी है। शनिवार को शाम तक करीब साढे 8 हजार क्विंटल सरसों की खरीद की गई। शनिवार को अनाजमंडी के गेट पर किसानों के लिए पूरी व्यवस्था रही, हालांकि मंडी के गेट पर ज्यादा भीड़ नहीं रही। व्यवस्था के लिए पुलिसकर्मी भी तैनात रहे। गेटपास कटवाने की विंडों पर छाया के लिए टैंट भी लगाया गया, लेकिन पहले दिन किसी भी किसान के एमएसपी पर सरसों नहीं बेचने के लिए गेट पर ज्यादा सख्ती नहीं की गई। एमएसपी पर सरसों बेचने के लिए जिले से 56 हजार से अधिक किसानों ने मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर 171 लाख एकड़ से अधिक जमीन पर सरसों का मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन कराया है। वहीं गेहूं बेचने के लिए 24148 हजार किसानों ने 45 हजार एकड़ से अधिक रकबे की फसल का रजिस्ट्रेशन कराया है।

रेवाड़ी। अनाज मंडी के फड़ पर सरसों की बोली लगाते आढ़ती। फोटो : हरिभूमि

### ट्रैक्टरों पर नई नंबर प्लेट नजर आई

सरकार की ओर से इस बार रबी की फसल के लिए नए नियम निर्धारित किए गए है। मंडियों में गेट पास फोटो सत्यापन के लिए वाहन की फ्रंट नंबर प्लेट अनिवार्य है। गेट पास के लिए किसान का बायोमैट्रिक सत्यापन भी होगा। किसानों को वाहन की फ्रंट नंबर प्लेट के फोटो और बॉयोमैट्रिक के बाद ही मंडी में एंट्री मिलेगी। शनिवार को अनाजमंडी में फसल लेकर आए कई किसानों के ट्रैक्टरों पर नई नंबर प्लेट नजर आई, हालांकि किसानों ने ओपन में अच्छे मिल रहे दामों को देखते हुए एमएसपी पर सरसों बेचने से इंकार कर दिया, जिसके बाद मार्केट कमेटी की टीम ने भी नियमों पर ज्यादा सख्ती नहीं दिखाई।

रेवाड़ी। अनाज मंडी में फड पर सरसों फैलाते हुए मजदूर। फोटो : हरिभूमि

### सरसों में 20 प्रतिशत मिली नमी

जिले में गेहूं व सरसों की खरीद के लिए अनाज मंडी रेवाड़ी, कोसली, बावल व कंवाली में खरीद केंद्र बनाए गए हैं। जिले की मंडियों में सरसों खरीद के लिए हैफेड को जिम्मेदारी दी गई है। ओपन में दाम अधिक होने के कारण शनिवार को सभी मंडियों में एजेंसी एक भी दाना सरसों नहीं खरीद पाई। एजेंसी की ओर से अनाजमंडी के गेट पर एक किसान की सरसों की नमी चैक की गई, जिसमें 20 प्रतिशत नमी मिली, लेकिन किसान ने प्राइवेट खरीद पर भरोसा दिखाते हुए एमएसपी पर सरसों बेचने से मना कर दिया। हैफेड मैनेजर मनोज कुमार ने बताया कि सरसों में 8 प्रतिशत से ज्यादा नमी नहीं होनी चाहिए। किसान सुखाकर व साफ-सुथरी सरसों लेकर मंडी में आए ताकि उन्हें परेशानी न उठानी पड़े। उन्होंने कहा कि इस बार अनाज मंडी में किसानों को ओपन में अच्छे दाम मिल रहे है। खरीद का पहला दिन था। आगामी दिनों में एजेंसी का सरसों मिलने की उम्मीद है।

# महिला से सोने के कुंडल ठगने के दो आरोपी चढ़े हत्थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सीआईए ने फरवरी माह में सैनी स्कूल के पास एक बुजुर्ग महिला के कानों के कुंडल ठगने के दो आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया गया है।

गत 9 फरवरी को पुलिस शिकायत में बंजारवाड़ा निवासी शकुंतला देवी ने बताया था कि वह सुबह लगभग साढ़े 9 बजे अपने पोतों को सैनी पब्लिक स्कूल में छोड़ने जा रही थी। इसके बाद उसके पास एक लड़का स्कूटी लेकर आ गया। उसने नाईवाली चौक का रास्ता पूछा। इसी दौरान एक ओर लड़का वहां पहुंच गया। दोनों ने आपस में लाटरी का कूपन जीतने के बारे में बातचीत करते हुए उसे बातों में उलझा लिया। उसे भी कूपन लेकर लॉटरी से पैसा हासिल करने का लालच दिया। इसी दौरान एक लड़के ने अपनी अंगूठी निकालकर दूसरे लड़के को दे दी। उसे बातों में उलझाकर उसके कानों के सोने के कुंड उतरवा लिए। उससे कहा कि वह इनकी फोटो खिंचवाने के बाद उसे लौटा देंगे। इसके बाद दोनों कुंडल लेकर फरार हो गए। सिटी पुलिस ने महिला की शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। इस मामले में सीआईए की टीम ने जांच के बाद राजस्थान के खैरथल के मातोर निवासी गोविंद और बड़ा तालाब के पास गुर्जरवाड़ा निवासी राजकुमार को गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया गया है। रिमांड के दौरान उनसे ठगी का सामान बरामद किया जाएगा।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

### मारपीट कर महिला के आभूषण छीने पहले से छुपा बैठा था आरोपी युवक

रेवाड़ी। सुधराना में प्लॉट में छुपे बैठे युवक ने महिला से मारपीट करने के बाद उसके गले से सोने की चेन और कानों की कुंडल छीन लिए। आरोपी युवक पशुओं के बांधने के स्थाना पर छुपा बैठा था। महिला के वहां पहुंचते ही उसने वारदात को अंजाम दे दिया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस को दर्ज शिकायत में सुधराना निवासी सुशीला देवी ने बताया कि बीते शुक्रवार की सुबह वह रोजना की तरह अपने प्लॉट में पशुओं को चारा डालने के लिए गई थी। जब वह प्लॉट में बने कमरे में पहुंची तो लाइट जलाते ही उसे एक युवक वहां बैठा दिखाई दिया। इससे पहले वह कुछ समझ पाती, युवक ने उस पर हमला कर दिया। इसके बाद बेहोश होकर जमीन पर गिर पड़ी। कुछ देर बाद उसे होश आया तो उसकी सोने की चेन और कुंडल गायब मिले। उसने घर पहुंचकर पहले अपनी बेटी को घटना के बारे में बताया। इसके बाद पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद आसपास के सीसीटीवी कैमरों की मदद से आरोपी का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

# कोर्ट से घोषित किया गया पीओ चढ़ा पुलिस के हत्थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस विभाग की पीओ सेल ने कोर्ट से घोषित एक पीओ को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

कोसली पुलिस थाने में वर्ष 2022 में दर्ज आर्म्स एक्ट के मामले में जसवंत नगर निवासी हितेष कोर्ट से अनुपस्थित चल रहा था। बाद में कोर्ट ने उसे पीओ घोषित करते हुए उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश दिए थे। कोर्ट के आदेश पर पुलिस ने उसके खिलाफ अवमानना का मामला दर्ज किया था। पीओ स्टाफ ने आरोपी हितेष को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेजने के आदेश जारी हुए।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में पीओ हितेष।

### सेक्स रैकेट चलाने के मामले में होटल मालिक गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** मॉडल टाउन थाना पुलिस ने सेक्स रैकेट चलाने के मामले में होटल संचालक को भी गिरफ्तार कर लिया। इससे पूर्व पुलिस ने होटल मैनेजर को गिरफ्तार किया था। पुलिस को सूचना मिली थी कि उत्तम नगर के ओयो महाकाल होटल में देह व्यापार का धंधा चलता है। इस सूचना के बाद एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने डीएसपी के नेतृत्व में टीम का गठन किया था। पुलिस ने बोगस ग्राहक बनाकर होटल में भेजा था। 3 हजार रुपये में सौदा तय होने के बाद पुलिस ने होटल पर रेड की थी। वहां से एक महिला मिली थी, जिसे देह व्यापार के लिए इस्तेमाल किया जा रहा था। पुलिस ने होटल मैनेजर विक्की को गिरफ्तार कर लिया था। मालिक व मैनेजर के खिलाफ मॉडल टाउन पुलिस थाने में केस दर्ज किया गया था। इस मामले में पुलिस ने आरोपी होटल संचालक राजेंद्र प्रसाद को भी गिरफ्तार कर लिया। बाद में उसे कोर्ट में पेश कर दिया गया।

गिरफ्तार किया गया होटल संचालक।

# गैस एजेंसी पर सीएम फ्लाइंग का छापा, अवैध सिलेंडरों का मिला स्टॉक

## टीम ने मौके से बरामद अवैध सिलेंडरों व गैस एजेंसी मैनेजर को पुलिस के अनुसंधान अधिकारी के हवाले किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

शनिवार को सीएम फ्लाइंग टीम ने एक गैस एजेंसी पर छापेमारी भारी मात्रा में अवैध गैस सिलेंडर बरामद किए हैं। एजेंसी इन सिलेंडरों का कोई रिकार्ड पेश नहीं कर सका। कोसली में उपभोक्ताओं को गैस सिलेंडर प्राप्त करने में आ रही कठिनाइयों को लेकर सीएम फ्लाइंग व खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की टीम ने शनिवार को कोसली की शहीद सुरेन्द्र सिंह गैस सर्विस पर रेड कर एजेंसी के ऑनलाइन व गोदाम में मौजूद स्टाक की जांच की। इस मौके पर खाद्य एवं आपूर्ति विभाग की ओर से कोसली के एएफएसओ सत्यप्रकाश मेहता व मुख्यमंत्री उडनदस्ता से एसआई सुनील कुमार टीम के साथ मौजूद थे। टीम ने गैस एजेंसी के ऑफिस व गोदाम का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान गैस एजेंसी के मैनेजर कम संचालक बिजेन्द्र सिंह ने गैस सिलेंडरों का दोपहर 12:55 बजे तक का रिकार्ड प्रस्तुत किया। जिसके अनुसार गोदाम का निरीक्षण करने पर 14.2 केजी के खाली व भरे सिलेंडरों का स्टाक ठीक पाया गया। 19 केजी कमर्शियल सिलेंडरों में 21 सिलेंडर भरे हुए व 5 सिलेंडर खाली कम पाए गए। गैस एजेंसी में गोदाम के अतिरिक्त एजेंसी की चारदिवारी के अंदर बने एक अलग कमरे में 32 सिलेंडर 14.2 केजी इंडेन के गैस भरे हुए व 63 सिलेंडर इंडेन के खाली तथा 8 सिलेंडर 14.2 केजी भारत गैस के खाली पाए गए। इसके अतिरिक्त 5 केजी के 18 खाली सिलेंडर इंडेन गैस के रखे हुए मिले। इन सिलेंडरों को लेकर बिजेंद्र सिंह कोई भी वैध दस्तावेज प्रस्तुत नहीं कर सका। ऑनलाइन स्टाक से 19 केजी के 21 सिलेंडर भरे हुए इंडेन गैस व 5 सिलेंडर 19 केजी इंडेन गैस खाली स्टाक से कम रखकर व 32 सिलेंडर 14.2 केजी इंडेन गैस भरे हुए, 63 सिलेंडर 14.2 केजी इंडेन गैस खाली, 8 सिलेंडर 14.2 केजी भारत गैस व 18 सिलेंडर 5 केजी इंडेन गैस खाली अवैध रूप से पाए गए। टीम ने मौके से बरामद अवैध सिलेंडरों व गैस एजेंसी मैनेजर को पुलिस के अनुसंधान अधिकारी के हवाले किया। शाम तक पुलिस की प्रक्रिया जारी थी।

रेवाड़ी। गैस एजेंसी पर कार्रवाई करते हुए टीम, कोसली में शहीद सुरेन्द्र सिंह गैस सर्विस के स्टाक की जांच करते टीम के अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

### सट्टा खाईवाली करने का आरोपी गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** थाना माडल टाउन पुलिस ने सट्टा खाईवाली करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उसके कब्जे से सट्टे की राशि और पर्चियां बरामद की हैं। पुलिस को सूचना मिली थी कि मोहल्ला शिव कॉलोनी निवासी नितिन अंसल टाउन में सट्टाखाई वाली कर रहा है। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने एक बोगस ग्राहक बनाकर उसके पास भेज दिया। जैसे ही उसने पैसे लेकर नंबर लगाए, पुलिस ने उसे मौके पर ही काबू कर लिया। उसके कब्जे से सट्टे के 1250 रुपये और पर्चियां बरामद कीं। आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ गैंबलिंग एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया गया।

## दूर-दराज क्षेत्रों से हजारों श्रद्धालु पहुंचते हैं बाबा भैरों के दर्शन करने

# भैरों बाबा के प्राचीन मंदिर में तीन दिवसीय मेले का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुंड

शनिवार को गांव अहरोद स्थित बाबा भैरों के प्राचीन मंदिर में आयोजित तीन दिवसीय मेले का शुभारंभ श्रद्धा और उत्साह के साथ किया गया। पीपीपी स्टेट कोऑर्डिनेटर डा. सतीश खोला कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। मंदिर के पुजारी पंडित नटवर दास ने बताया कि तीन दिवसीय धार्मिक आयोजन हर वर्ष बड़े धूमधाम से किया जाता है, जिसमें दूर-दूराज क्षेत्रों से हजारों श्रद्धालु बाबा भैरों के दर्शन करने पहुंचते हैं।

रेवाड़ी। मेले के शुभारंभ पर अतिथि का स्वागत करते कमेटी के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

### लोगों की बाबा के प्रति गहरी आस्था

इस मेले में भजन-कीर्तन, जागरण और अन्य धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है, जिससे क्षेत्र में आध्यात्मिक वातावरण बना रहता है। इस मौके पर मुख्य अतिथि डा. खोला ने कहा कि वर्तमान समय में धार्मिक और सनातनी परंपराओं को बढ़ावा मिल रहा है। उन्होंने कहा कि भाजपा के शासनकाल में ऐसे धार्मिक कार्यक्रमों को विशेष प्रोत्साहन मिल रहा है, जिससे हमारी संस्कृति और परंपराएं मजबूत हो रही हैं। उन्होंने श्रद्धालुओं से अपील की कि वे इन आयोजनों में बढ़-चढ़कर भाग लें और अपनी आस्था को मजबूत करें। अहरोद तथा भैरो के बास क्षेत्र में बाबा भैरों का स्थान अत्यंत पूजनीय माना जाता है। स्थानीय लोगों की बाबा के प्रति गहरी आस्था है और वे अपनी हर मनोकामना पूर्ण होने के लिए यहां आकर श्रद्धा अर्पित करते हैं। मेले के दौरान मंदिर परिसर को विशेष रूप से सजाया गया है और श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए विभिन्न व्यवस्थाएं भी की गई हैं। कार्यक्रम में आसपास के क्षेत्रों के सैकड़ों गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

# सिप+हिप+ टिप पैसा बनाने के साथ देते हैं लाइफ और सुरक्षा

सुझाव | बिजनेस डेस्क

आज के समय में केवल कमाई करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उस कमाई को सही दिशा में लगाना, सुरक्षित रखना और भविष्य के लिए बढ़ाना भी उतना ही जरूरी हो गया है। महंगाई, बढ़ते मेडिकल खर्च और जीवन की अनिश्चितताओं के बीच एक संतुलित वित्तीय योजना ही आपको मजबूत बना सकती है। यही कारण है कि 2026 में सिप, हिप और टिप का कॉम्बिनेशन स्मार्ट निवेशकों के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। यह तीनों मिलकर आपकी वेल्थ, हेल्थ और सिक्योरिटी तीनों को संतुलित करते हैं। इसलिए निवेशक इन्हें अपनाकर अपना भविष्य सरक्षित कर सकते हैं।

### क्यों जरूरी है तीनों का कॉम्बो?

- आज की आर्थिक परिस्थितियों में एक ही विकल्प पर निर्भर रहना जोखिम भरा हो सकता है।
- महंगाई लगातार बढ़ रही है
- हेल्थकेयर खर्च तेजी से बढ़ रहे हैं
- जीवन में अनिश्चितता हमेशा बनी रहती है
- ऐसे में एक ऐसा प्लान जरूरी है, जो हर स्थिति में आपका साथ दे। सिप, हिप और टिप का कॉम्बो आपकी आय को बढ़ाने, बचाने और सुरक्षित रखने का संतुलन बनाता है। यही एक समझदार निवेशक की पहचान भी है।

### सिपः छोटे निवेश से बड़ा फंड का फॉर्मूला

सिटेमैटिक प्लान यानी सिप हर महीने थोड़ी-थोड़ी रकम निवेश करने की रणनीति, जो समय के साथ बड़ा फंड तैयार करती है। इसमें आप 500 रुपये, 1000 रुपये या 5000 रुपये जैसी छोटी रकम से भी शुरुआत कर सकते हैं। सबसे बड़ी ताकत है "कंपाउंडिंग" यानी आपके पैसे पर भी पैसा बनना।

- लंबी अवधि में 10–12% तक रिटर्न की संभावना
- मार्केट के उतार-चढ़ाव का औसत असर
- अनुशासित निवेश की आदत
- जितना लंबा समय, उतना बड़ा फंड यही सिप की खासियत है। इसलिए इसे लॉन्ग टर्म वेल्थ क्रिएशन का सबसे भरोसेमंद तरीका माना जाता है।

### हिप : आपकी सेविंग्स का बॉडीगार्ड

हेल्थ इंश्योरेंस प्लान यानी हिप को अक्सर लोग खर्च समझ लेते हैं, जबकि असल में यह आपकी बचत की सुरक्षा करता है। आज के दौर में एक गंभीर बीमारी या मेडिकल इमरजेंसी कुछ ही दिनों में लाखों रुपये खर्च करा सकती है। ऐसे में अगर आपके पास हेल्थ इंश्योरेंस नहीं है, तो आपकी सालों की जमा पूंजी खत्म हो सकती है। ऐसे में हेल्थ इंश्योरेंस आपकी संभाल करता है। इसलिए इसे लेना न भूलें। से अपातकालीन हालात में आपकी रक्षा करता है।

- अस्पताल का खर्च बीमा कंपनी उठाती है
- आपकी सेविंग्स और निवेश सुरक्षित रहते हैं
- मानसिक तनाव कम होता है
- विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि हर व्यक्ति को अपनी सालाना आय के कम से कम 50% के बराबर हेल्थ कवर जरूर लेना चाहिए। यानी अगर आपकी सालाना आय 10 लाख रुपये है, तो कम से कम 5 लाख का हेल्थ इंश्योरेंस होना चाहिए।

### टिप : परिवार की आर्थिक सुरक्षा की ढाल

- टर्म इंश्योरेंश प्लान यानी आपके परिवार के लिए सबसे मजबूत वित्तीय सुरक्षा कवच माना जाता है। जीवन अनिश्चित है, और अगर कमाने वाले व्यक्ति के साथ कुछ अनहोनी हो जाए, तो परिवार पर आर्थिक संकट आ सकता है। ऐसे में टर्म इंश्योरेंस परिवार को आर्थिक सहारा देता है।
- कम प्रीमियम में बड़ा कवरेज
- परिवार के खर्च, बच्चों की पढ़ाई व लोन की सुरक्षा
- लंबी अवधि के लिए मानसिक शांति
- उदाहरण के तौर पर, 30 साल की उम्र में करीब 1 करोड़ रुपये का टर्म प्लान सालाना 10,000–12,000 रुपये में मिल सकता है। यह छोटी सी लागत आपके परिवार के भविष्य को सुरक्षित करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है।

### तीनों का संतुलन ही असली प्लानिंग

सिप, हिप और टिप तीनों अलग-अलग जरूरतों को पूरा करते हैं, लेकिन जब इन्हें एक साथ अपनाया जाता है, तो यह एक मजबूत वित्तीय ढांचा तैयार करते हैं।

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

निवेशकों के बीच असमंजस और चिंता का माहौल, कई लोग बाजार की गिरावट देखकर जल्दबाजी में अपने निवेश को निकालने का कर रहे विचार

**विशेषज्ञों की सलाह :** हड़बड़ाहट में पैसा न निकालें, निवेश बनाएं रखें, एसआईपी में बढ़ा सकते हैं निवेश

# बाजार में उतार-चढ़ाव के बीच शांति व धैर्य जरूरी

*ऐसे समय में धैर्य खोना निवेशकों के लिए नुकसान का कारण बन सकता है। इसलिए संयम से काम लें और निवेश बनाएं रखें। लंबी अवधि में निवेश आपको फायदा देकर ही जाएगा।*

वैश्विक स्तर पर बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव खासतौर पर अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच जारी टकराव का असर अब दुनियाभर के शेयर बाजारों पर साफ नजर आने लगा है। लगातार हो रहे उतार-चढ़ाव के कारण निवेशकों के बीच असमंजस और चिंता का माहौल है। कई लोग बाजार की गिरावट देखकर जल्दबाजी में अपने निवेश को निकालने का विचार कर रहे हैं। हालांकि विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसे समय में घबराने की बजाय संयम और समझदारी से काम लेना ही सबसे बेहतर रणनीति होती है। उन्होंने कहा कि भारतीय बाजार के फंडामेंटल्स मजबूत हैं और लंबी अवधि के निवेशकों को आगे चलकर इसका फायदा मिल सकता है। निवेशक चाहें तो एसआईपी में निवेश बढ़ा सकते हैं, चूंकि लंबी अवधि में इसका लाभ मिलेगा। यह गिरावट कुछ समय के लिए हो सकती है। इसलिए लंबी अवधि का लक्ष्य लेकर शांति और धैर्य के साथ निवेश करते जाएं। बाजार के जानकारों ने निवेशकों को स्पष्ट संदेश दिया है कि बाजार में गिरावट के दौरान जल्दबाजी में शेयर बेचना नुकसानदेह हो सकता है। उनका कहना है कि वर्तमान में जो उतार-चढ़ाव दिखाई दे रहा है, वह केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक वैश्विक ट्रेंड है। दुनिया के कई बड़े बाजारों में 7% से 10% तक की गिरावट देखी जा रही है, जो असामान्य नहीं बल्कि बाजार की सामान्य प्रक्रिया का हिस्सा है। शेयर बाजार हमेशा सीधी रेखा में नहीं चलता। इसमें उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, और यही इसकी प्रकृति है।

### लंबी अवधि का नजरिया सफलता की कुंजी

विशेषज्ञों का मानना है कि शेयर बाजार में सफलता का सबसे बड़ा मंत्र है। लंबी अवधि का नजरिया। जब कोई निवेशक किसी कंपनी के शेयर खरीदता है, तो वह उस कंपनी के भविष्य में निवेश कर रहा होता है। ऐसे में रोजाना के उतार-चढ़ाव पर ध्यान देना जरूरी नहीं होता। अगर निवेशक 5 से 10 साल के दृष्टिकोण से निवेश करते हैं, तो बाजार के अस्थायी उतार-चढ़ाव का असर कम हो जाता है और बेहतर रिटर्न मिलने की संभावना बढ़ जाती है। इतिहास भी यही बताता है कि लंबे समय तक बाजार में बने रहने वाले निवेशकों को अक्सर अच्छा लाभ मिला है।

### भारत की अर्थव्यवस्था मजबूत

- भले ही बाजार में अल्पकालिक गिरावट देखने को मिल रही हो, लेकिन भारत की आर्थिक स्थिति मजबूत बनी हुई है।
- देश की जीडीपी ग्रोथ दर स्थिर और सकारात्मक बनी हुई है
- महंगाई नियंत्रण में है, औद्योगिक उत्पादन में वृद्धि हो रही है
- बिजली खपत और इंफ्रास्ट्रक्चर गतिविधियों में तेजी है
- ये सभी संकेत बताते हैं कि भारतीय अर्थव्यवस्था का आधार मजबूत है। यही कारण है कि लंबे समय में बाजार की दिशा सकारात्मक रहने की उम्मीद की जाती है।
- भारत का शेयर बाजार भी लगातार विस्तार कर रहा है। निवेशकों की संख्या तेजी से बढ़ रही है और नए आईपीओ की भरमार इस बात का संकेत है कि बाजार पर लोगों का भरोसा कायम है।

### एसआईपी से अस्थिरता में अवसर

- बाजार की गिरावट को अक्सर लोग नकारात्मक रूप में देखते हैं, लेकिन समझदार निवेशक इसे अवसर के रूप में भी देखते हैं।
- सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिए निवेश करने वालों के लिए यह समय और भी फायदेमंद हो सकता है।
- गिरावट के समय कम कीमत पर यूनिट्स मिलती हैं
- औसत लागत कम होती है
- लंबे समय में बेहतर रिटर्न की संभावना बढ़ती है
- विशेषज्ञों का मानना है कि जो निवेशक अपनी एसआईपी को जारी रखते हैं या उसमें बढ़ोतरी करते हैं, वे बाजार की अस्थिरता का लाभ उठा सकते हैं।

### धैर्य और अनुशासन ही निवेश की असली ताकत

- शेयर बाजार में सफल होने के लिए केवल सही स्टॉक चुनना ही काफी नहीं होता, बल्कि सही व्यवहार और मानसिकता भी जरूरी होती है।
- हर गिरावट पर घबराना नुकसानदायक हो सकता है
- बार-बार खरीद-बिक्री से लागत बढ़ती है
- भावनात्मक फैसले अक्सर गलत साबित होते हैं
- इसलिए निवेशकों को चाहिए कि वे अपने वित्तीय लक्ष्यों के अनुसार योजना बनाएं और उसी पर टिके रहें।
- धैर्य और अनुशासन ही वे दो गुण हैं, जो लंबे समय में निवेशकों को सफलता दिलाते हैं।

### वैश्विक संकट का असर

- वर्तमान समय में वैश्विक स्तर पर अनिश्चितता का माहौल है। युद्ध, आर्थिक नीतियों में बदलाव और अन्य अंतरराष्ट्रीय घटनाएं बाजार को प्रभावित करती हैं, लेकिन यह भी सच है कि बाजार इन परिस्थितियों से उबरने की क्षमता रखता है। इतिहास गवाह है कि हर बड़े संकट के बाद बाजार ने वापसी की है और नए उच्च स्तर भी हासिल किए हैं। ऐसे में निवेशकों को यह समझना जरूरी है कि मौजूदा गिरावट स्थायी नहीं है।

### संयम रखें, रणनीति पर टिके रहें

- बाजार में उतार-चढ़ाव निवेश का स्वाभाविक हिस्सा है
- घबराकर निवेश निकालना अक्सर नुकसानदायक होता है
- लंबी अवधि का नजरिया और अनुशासन जरूरी है
- एसआईपी जैसे विकल्प अस्थिरता में भी अवसर देते हैं
- निवेश एक लंबी यात्रा है, जिसमें धैर्य और समझदारी सबसे बड़े साथी होते हैं। मौजूदा परिस्थितियों में घबराने के बजाय शांत रहकर अपनी रणनीति पर टिके रहना ही सही निर्णय साबित हो सकता है।

*टैक्स बचाने और बचत सुरक्षित रखने की यह है मास्टर प्लानिंग*

# एजुकेशन लोन अब बोझ नहीं बन सकेगा स्मार्ट इन्वेस्टमेंट

जानकारी | बिजनेस डेस्क

*"अगली बार जब एजुकेशन लोन लेने का विचार आए, तो इसे बोझ नहीं, बल्कि अपने उज्जवल भविष्य में किया गया एक समझदारी भरा निवेश मानें।*

आज के समय में उच्च शिक्षा का खर्च लगातार बढ़ रहा है। इंजीनियरिंग, मेडिकल, मैनेजमेंट या विदेश में पढ़ाई हर क्षेत्र में फीस लाखों से लेकर करोड़ों तक पहुंच चुकी है। ऐसे में अधिकांश छात्र और अभिभावक एजुकेशन लोन को एक मजबूरी या बोझ के रूप में देखते हैं। लेकिन वित्तीय विशेषज्ञों की मानें, तो सही योजना और समझदारी के साथ लिया गया एजुकेशन लोन एक लायबिलिटी नहीं, बल्कि एक मजबूत निवेश साबित हो सकता है, जो आपके भविष्य को आर्थिक रूप से सुरक्षित बनाने में मदद करता है।

एजुकेशन लोन का सबसे बड़ा फायदा टैक्स बचत के रूप में मिलता है। इनकम टैक्स एक्ट की धारा सेक्शन 80ई के तहत, लोन पर चुकाए गए ब्याज पर पूरी तरह टैक्स छूट मिलती है। इसका मतलब यह है कि आप जितना ब्याज चुकाते हैं, उतनी ही आपकी टैक्सेबल इनकम कम हो जाती है। खास बात यह है कि इस छूट की कोई ऊपरी सीमा नहीं होती। यह सुविधा लोन चुकाना शुरू करने के बाद अधिकतम 8 वर्षों तक मिलती है।यानी आप पढ़ाई पूरी करने के बाद नौकरी शुरू करते ही टैक्स बचत का लाभ उठा सकते हैं, जिससे आपकी कुल वित्तीय योजना और मजबूत हो जाती है।

### आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास

एजुकेशन लोन का एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि यह छात्रों को आत्मनिर्भर बनाता है। जब छात्र अपनी पढ़ाई का खर्च खुद उठाते हैं, तो उनमें जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है। वे अपने करियर को लेकर अधिक गंभीर होते हैं और नौकरी मिलने के बाद अपने वित्तीय लक्ष्यों को लेकर सजग रहते हैं। यह अनुभव उन्हें जीवनभर काम आता है और आर्थिक रूप से मजबूत बनाता है।

### समझदारी से लिया गया कर्ज, भविष्य की ताकत

एजुकेशन लोन को केवल कर्ज के रूप में देखना एक अधूरी सोच है। सही रणनीति के साथ यह एक ऐसा वित्तीय टूल बन सकता है, जो न केवल आपकी शिक्षा का रास्ता आसान करता है, बल्कि टैक्स बचत, क्रेडिट स्कोर सुधार और निवेश सुरक्षा के जरिए आपके भविष्य को भी मजबूत बनाता है।

### क्रेडिट स्कोरः मजबूत आर्थिक पहचान की शुरुआत

युवाओं के लिए एजुकेशन लोन सिर्फ पढ़ाई का जरिया नहीं, बल्कि उनके वित्तीय जीवन की पहली सीढ़ी भी होता है। जब कोई छात्र समय पर अपनी ईएमआई भरता है, तो उसका क्रेडिट स्कोर मजबूत होता है। यह स्कोर भविष्य में होम लोन, कार लोन या बिजनेस लोन लेने में बेहद अहम भूमिका निभाता है। अच्छा क्रेडिट स्कोर होने से न केवल आसानी से लोन मिलता है, बल्कि कम ब्याज दर पर भी लोन मिल सकता है। इसके अलावा, खुद की पढ़ाई का खर्च उठाने से छात्रों में जिम्मेदारी और वित्तीय अनुशासन विकसित होता है, जो लंबे समय में उनके करियर और जीवन दोनों के लिए फायदेमंद साबित होता है।

### निवेश की सुरक्षाः बचत को बढ़ने का मौका

अक्सर देखा जाता है कि माता-पिता बच्चों की पढ़ाई के लिए अपनी जीवनभर की बचत—जैसे फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी), पीएफ या रिटायरमेंट फंड तोड़ देते हैं। यह निर्णय भावनात्मक रूप से सही लग सकता है, लेकिन वित्तीय दृष्टि से हमेशा लाभकारी नहीं होता। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि इन बचतों को बाजार में निवेशित रहने दिया जाए, तो वे 12% से 15% तक का रिटर्न दे सकती हैं। वहीं, एजुकेशन लोन की ब्याज दरें अपेक्षाकृत कम होती हैं और कई मामलों में सरकारी सब्सिडी भी मिलती है। इस तरह लोन लेकर आप अपनी पूंजी को सुरक्षित रखते हुए उसे कंपाउंडिंग के जरिए बढ़ने का मौका देते हैं। यह रणनीति लंबे समय में अधिक लाभदायक साबित हो सकती है।

### सही योजना जरूरी

- लोन लेने से पहले कोर्स और उसके करियर स्कोप का आकलन करें
- ब्याज दर और शर्तों की तुलना करें
- समय पर ईएमआई चुकाने की योजना बनाएं
- अनावश्यक रूप से अधिक कर्ज लेने से बचें

## रिटायरमेंट के करीब हैं तो कर लें ये जरूरी काम

हर व्यक्ति की ख्वाहिश होती है कि वह रिटायरमेंट के बाद की जिंदगी बिना तनाव और आर्थिक चिंता के सुकून से बिताए। लेकिन यह तभी संभव है, जब समय रहते सही वित्तीय योजना बनाई जाए। अक्सर लोग नौकरी के दौरान तो बचत और निवेश करते हैं, लेकिन रिटायरमेंट के बिल्कुल करीब आकर कई जरूरी पहलुओं को नजरअंदाज कर देते हैं। अगर आपकी रिटायरमेंट अब ज्यादा दूर नहीं है, तो यह समय बेहद अहम है। इस दौरान लिए गए सही फैसले आपके आने वाले जीवन को सुरक्षित और संतुलित बना सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे 5 जरूरी वित्तीय काम, जिन्हें रिटायरमेंट से पहले जरूर पूरा कर लेना चाहिए।

**1. कुल बचत और आय का सही आकलन करें**

रिटायरमेंट के करीब पहुंचते ही सबसे पहले अपनी वित्तीय स्थिति का स्पष्ट आकलन करना जरूरी है। इसमें आपकी सेविंग्स, पेंशन, पीएफ, ग्रेच्युटी और अन्य निवेश शामिल होने चाहिए। इसके साथ ही पिछले कुछ वर्षों के खर्च का विश्लेषण करें और यह समझें कि रिटायरमेंट के बाद आपकी मासिक जरूरतें कितनी होंगी। महंगाई को ध्यान में रखते हुए भविष्य के खर्च का अनुमान लगाना भी बेहद जरूरी है।

**2. गैर-जरूरी खर्चों पर लगाएं लगाम**

रिटायरमेंट के बाद नियमित आय सीमित हो जाती है, इसलिए खर्चों पर नियंत्रण बेहद जरूरी हो जाता है। ऐसे में अपनी वर्तमान जीवनशैली का मूल्यांकन करें और फिजूल खर्चों को कम करने की आदत डालें। इसके अलावा, रिटायरमेंट के बाद नए कर्ज लेने से बचें। क्रेडिट कार्ड का अत्यधिक उपयोग भी भविष्य में आर्थिक दबाव बढ़ा सकता है। बेहतर होगा कि आप अपने सभी पुराने कर्ज समय रहते खत्म कर लें, ताकि रिटायरमेंट के बाद किसी तरह की वित्तीय बाधा न आए।

**3. निवेश को विविध बनाएं**

एक ही जगह निवेश करना हमेशा जोखिम भरा होता है। इसलिए अपनी बचत को अलग-अलग निवेश विकल्पों में बांटना समझदारी भरा कदम है। रिटायरमेंट से पहले आप अपने पोर्टफोलियो की समीक्षा करें और जरूरत के अनुसार बदलाव करें। सुरक्षित विकल्पों जैसे फिक्स्ड डिपॉजिट, पेंशन स्कीम या सीनियर सिटिजन सेविंग्स स्कीम में निवेश बढ़ाया जा सकता है, जबकि कुछ हिस्सा ऐसे निवेश में रखें जो महंगाई को मात दे सके। विविध निवेश से जोखिम कम होता है और रिटर्न संतुलित रहता है।

**4. हेल्थ प्लान और मेडिकल फंड तैयार रखें**

रिटायरमेंट के बाद स्वास्थ्य सबसे बड़ी प्राथमिकता बन जाता है। उम्र बढ़ने के साथ मेडिकल खर्च भी तेजी से बढ़ते हैं, इसलिए एक मजबूत हेल्थ इंश्योरेंस पॉलिसी होना बेहद जरूरी है। यदि आपके पास पहले से हेल्थ इंश्योरेंस है, तो उसकी कवरेज की समीक्षा करें और जरूरत के अनुसार बढ़ाएं। इसके साथ ही एक अलग इमरजेंसी मेडिकल फंड बनाना भी समझदारी है, ताकि अचानक आने वाले खर्चों से आपकी बचत पर ज्यादा असर न पड़े।

**5. पैसे निकालने की रणनीति बनाएं**

रिटायरमेंट के बाद सबसे बड़ी चुनौती होती है। बचत को लंबे समय तक कैसे चलाया जाए। इसके लिए पहले से ही एक स्पष्ट रणनीति बनाना जरूरी है। आपको यह तय करना चाहिए कि हर महीने कितनी राशि निकालनी है, किन निवेशों से पैसे निकालने हैं और किन्हें लंबे समय तक बने रहने देना है। सिस्टमेटिक विड्रॉल प्लान जैसे विकल्प इस मामले में मददगार हो सकते हैं। सही योजना के साथ आप अपने फंड को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं और नियमित आय का प्रवाह बनाए रख सकते हैं।

उठापटक वाले बाजार में मल्टी एसेट फंड है बेहतर विकल्प

# एक ही एसआईपी से स्टॉक्स, गोल्ड व बॉन्ड में निवेश

*वर्तमान भू-राजनीतिक परिस्थितियों में अमेरिका-इजराइल-ईरान संघर्ष, वैश्विक महंगाई का दबाव और राजनीतिक अनिश्चितता शामिल हैं। इनको देखते हुए निवेशकों को मल्टी-एसेट रणनीति अपनानी चाहिए। । ऐसे माहौल में मल्टी-एसेट फंड निवेशकों के लिए एक आदर्श विकल्प बन जाते हैं, क्योंकि ये इक्विटी, डेट, कमोडिटी और कीमती धातुओं में निवेश का अवसर देते हैं। मल्टी-एसेट फंड ऑटोमैटिक रीबैलेंसिंग, प्रोफेशनल मैनेजमेंट और डायनेमिक एसेट एलोकेशन प्रदान करते हैं, जो खासतौर पर अधिक अस्थिरता के समय में उपयोगी होता है। साथ ही यह समय अत्यधिक आक्रामक होने का नहीं है, बल्कि एक संतुलित और विविधीकृत पोर्टफोलियो बनाए रखने का है, जो झटकों को सह सके और संभावित बढ़त में भी भाग ले सके।*

पश्चिम एशिया में जारी जंग को एक माह हो गया है। इस दौरान बाजार में उठा-पटक जोरदार है। तेल की कीमतें आसमान छू रही हैं। बाजार दवाब में हैं। सोना और चांदी पहले चमके, फिर गिरे। बॉन्ड्स ने कुछ राहत दी है और जो निवेशक सिर्फ एक जगह पैसा लगाए बैठे थे, वो सबसे ज्यादा नुकसान में हैं। यही वो वक्त है जब एक पुरानी बात फिर साबित होती है कि किसी एक एसेट पर निर्भर नहीं रहना चाहिए फिर चाहे वो इक्विटी हो, डेट हो या सोना, लेकिन एक व्यक्ति कहां-कहां निवेश करे? आम निवेशक के पास क्या विकल्प हैं? इसलिए एक ऐसा निवेश का ऑप्शन आपकी सभी जरूरतों को पूरा कर सकता है। आप बस हर महीने पैसा डालते रहो और आपका पैसा हर जगह निवेश होता रहेगा। फिर शेयर हो या सोना। एसेट अलोकेशन का मतलब होता है कि आप अपना पैसा कहां-कहां डाल रहे हैं और इसका सबसे आसान रास्ता है मल्टी एसेट्स एलोकेशन फंड। बाजार विशेषज्ञों का मानना है कि वर्तमान भू-राजनीतिक परिस्थितियों, राजनीतिक अनिश्चितता और वैश्विक महंगाई के दबाव को देखते हुए निवेशकों को मल्टी-एसेट रणनीति को प्राथमिकता देनी चाहिए, क्योंकि विविधीकरण (डाइवर्सिफिकेशन) अशांत समय में जोखिम को कम करने में मदद करता है।

### केवल फंड स्तर पर विविधीकरण सही नहीं

विशेषज्ञों के अनुसार पिछले दिनों वैश्विक आर्थिक अनिश्चितताओं और केंद्रीय बैंकों की खरीदारी के कारण सोने की कीमतों में तेजी आई है। चांदी को औद्योगिक मांग और कीमती धातु के रूप में उसकी पारंपरिक भूमिका दोनों का लाभ मिला है, जबकि इक्विटी बाजार उच्च विदेशी निवेश (एफआईआई इनफ्लो), मजबूत आय संभावनाओं और मैक्रो स्थिरता के कारण अपने सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया। इन सकारात्मक रुझानों के कारण इस श्रेणी ने निवेशकों को आकर्षित किया। लेकिन, अब हालात बदल चुके हैं। सोना और चांदी अपने उच्चतम स्तर से काफी नीचे आ चुके हैं। ऐसे में एक ही श्रेणी के निवेशक काफी दिक्कत में आ चुके हैं। इसके लिए अगर आपने अलग-अलग एसेट में निवेश किया होता तो बेहतर रहता। हालांकि, यह ध्यान रखना चाहिए कि केवल फंड स्तर पर विविधीकरण करना सही नहीं है, क्योंकि जरूरत पड़ने पर विभिन्न एसेट क्लास के बीच पुनः आवंटन करना मुश्किल हो जाता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि 29 मल्टी-एसेट फंड्स में से अधिकांश फंड्स में 65% से अधिक निवेश इक्विटी में, 25% डेट में और 10% अन्य (जैसे सोना/कमोडिटी) में होता है। डीएसपी मल्टी एसेट एलोकेशन फंड एक अपवाद है, जिसमें लगभग 88% निवेश 'अन्य' श्रेणी में है। अधिकांश योजनाओं में एक जैसी संरचना होने से विविधीकरण और लचीलापन दोनों सीमित हो जाते हैं। चूंकि इक्विटी हिस्सा अक्सर लार्ज-कैप शेयरों में केंद्रित होता है, इसलिए कई बार ऐसे फंड्स में निवेश करने पर भी पर्याप्त विविधीकरण नहीं मिल पाता। वे सलाह देते हैं कि सिर्फ मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड्स पर निर्भर रहने के बजाय निवेशकों को अपने पूरे पोर्टफोलियो स्तर पर एसेट एलोकेशन तय करना चाहिए।

### फ्लेक्सी-कैप और बैलेंस्ड एडवांटेज फंड्स भी विकल्प

इसके बावजूद मल्टी-एसेट फंड्स में निवेशकों की रुचि लगातार बढ़ रही है। मध्यम जोखिम प्रोफाइल वाले नए निवेशकों के लिए मल्टी-एसेट फंड्स के साथ फ्लेक्सी-कैप और बैलेंस्ड एडवांटेज फंड्स भी एक अच्छा विकल्प है। पिछले एक वर्ष में 24 मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड्स में से 8 ने दो अंकों (डबल डिजिट) का रिटर्न दिया, 14 ने एक अंक (सिंगल डिजिट) का रिटर्न दिया, जबकि 2 फंड्स ने नकारात्मक रिटर्न दिया। कई बार मल्टी-एसेट फंड्स पूर्व-निर्धारित एलोकेशन संरचना के कारण हर एसेट की पूरी क्षमता का लाभ नहीं उठा पाते। ये फंड्स अभी भी इक्विटी पर अधिक निर्भर रहते हैं और इक्विटी फंड्स से बहुत अलग नहीं हैं। यदि निवेशक पहले से ही अपने पोर्टफोलियो स्तर पर एसेट मिक्स तय कर रहे हैं, तो मल्टी-एसेट फंड जोड़ने से अनावश्यक दोहराव या एक ही एसेट में अधिक निवेश (कंसंट्रेशन) हो सकता है, खासकर जब फंड इक्विटी की ओर झुका हुआ हो। ऐसे निवेशकों को मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड्स से बचने पर विचार करना चाहिए और अपनी वित्तीय लक्ष्यों और जोखिम प्रोफाइल के अनुसार इक्विटी और डेट में अलग-अलग निवेश करना चाहिए। इससे बेहतर रिटर्न, दीर्घकालिक वृद्धि और संपत्ति निर्माण की आदर्श रणनीति बन सकती है। जबकि नए व आम निवेशकों के लिए मल्टी एसेट फंड एक बेहतर विकल्प रहता है। भले ही कुछ परिस्थितयों में इसमें रिटर्न कम हो सकता है, लेकिन जोखिम घटाने के लिए यह बेहतर विकल्प है। हाल के आंकड़े गवाह हैं कि इस फंड ने अनेक मामलों में बेहतर रिटर्न भी दिया है। इसके बावजूद निवेश हमेशा अपनी जोखिम क्षमता, निवेश अवधि और वित्तीय लक्ष्यों के आधार पर ही करना चाहिए।

## खबर संक्षेप

### करोड़ों की कृष्णावती योजना शुरू

**मंडी अटेली।** क्षेत्र के विकास को नई दिशा देने में कैबिनेट मंत्री आरती सिंह राव की सक्रिय भूमिका लगातार सामने आ रही है। पिछले एक वर्ष के दौरान उन्होंने न केवल रुके हुए विकास कार्यों को गति दी बल्कि नई योजनाओं को धरातल पर उतारकर यह संदेश भी दिया है कि सरकार जनहित के कार्यों के प्रति पूरी तरह प्रतिबद्ध है। इसी क्रम में राता कलां से मानपुरा तक कृष्णावती नदी के विकास के लिए दो करोड़ 71 लाख 66 हजार रुपये की राशि स्वीकृत होना क्षेत्र के लिए बड़ी उपलब्धि माना जा रहा है।

लंबे समय से लंबित इस परियोजना को अब मूर्त रूप दिया जा रहा है, जिससे क्षेत्र में जल संकट के समाधान की उम्मीद जगी है। जानकारी के अनुसार योजना के तहत नदी की चौड़ाई बढ़ाई जाएगी।

### पत्नी की हत्या करने वाला पति गिरफ्तार

**महेंद्रगढ़।** थाना सदर की पुलिस टीम ने आपसी कहासुनी के चलते हुए विवाद को लेकर अपनी पत्नी की हत्या करने के मामले में त्वरित कार्रवाई कर आरोपित पति हरपाल निवासी बसई को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपित को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया गया है। प्रारंभिक पूछताछ में यह तथ्य सामने आया है कि आपसी कहासुनी और विवाद के कारण आरोपित ने इस जघन्य वारदात को अंजाम दिया।

### मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन

**नारनौल।** राज्य निर्वाचन आयोग के निर्देशानुसार जिले में पंचायती राज संस्थाओं के रिक्त पदों पर होने वाले आगामी उपचुनाव 2026 की तैयारियां तेज हो गई हैं। उपायुक्त एवं जिला निर्वाचन अधिकारी पंचायत कैप्टन मनोज कुमार ने जानकारी देते हुए बताया कि जिले के विभिन्न खंडों के अंतर्गत आने वाली संबंधित ग्राम पंचायतों के लिए मतदाता सूचियों का अंतिम प्रकाशन 27 मार्च को कर दिया गया है। यह प्रक्रिया आयोग की ओर से 18 फरवरी को जारी अधिसूचना के अनुसरण में पूरी की गई है। प्रशासन की ओर से स्पष्ट किया गया है कि निर्वाचन नियमावली के अनुसार तैयार की गई ये सूचियां अब जनसाधारण की जानकारी के लिए पूरी तरह उपलब्ध हैं।

### भगवान महावीर जयंती 31 मार्च को

**नारनौल।** जैन धर्म के 24वें तीर्थंकर वर्तमान शासन नायक भगवान महावीर जयंती 31 मार्च को सकल जैन समाज की ओर से विशेष पूजा अर्चना व विविध धार्मिक कार्यक्रमों के साथ धूमधाम से मनाई जाएगी। जैन समाज के प्रधान अजीत जैन ने बताया कि जयंती महोत्सव के अंतर्गत मंगलवार को प्रातः पांच बजे भक्तिभाव पूर्वक नगर के सभी प्रमुख मार्गों से होकर प्रभात फेरी निकाली जाएगी। प्रवक्ता सुरेन्द्र जैन ने बताया कि प्रातः सात बजे अभिषेक, शांतिधारा व नित्य नियम पूजन व प्रातः 10:15 बजे भव्य शोभायात्रा नलापुर स्थित शांतिनाथ दिगंबर जैन मंदिर से प्रारंभ होकर शहर के विभिन्न मार्गों से होते हुए वापस नलापुर शांतिनाथ दिगंबर जैन मंदिर में समापन होगा।

### जन परिवेदना समिति की बैठक 31 को

**नारनौल।** सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद कुमार शर्मा 31 मार्च को जिले के नागरिकों की समस्याओं के समाधान के लिए नारनौल पहुंचेंगे। वे स्थानीय लघु सचिवालय के सभागार में दोपहर एक बजे आयोजित होने वाली जिला लोक संपर्क एवं जन परिवेदना समिति की मासिक बैठक की अध्यक्षता करेंगे। इसमें पहले से निर्धारित 16 मामले सुनवाई के लिए रखे जाएंगे। उपायुक्त कैप्टन मनोज कुमार ने बताया कि गांव पाली का सरपंच ग्राम पंचायत, गांव कुलताजपुर का हिमाचल, गांव पृथ्वीपुरा की प्रवीण, मोहल्ला रावका का रमेश कुमार व अन्य क्षेत्रवासी, नांगल कालिया का मुकेश स्वामी आदि लोगों के मामले सुनवाई के लिए रखा जाएगा।

# 'चिराग योजना': कल तक आवेदन पर निजी स्कूलों की उदासीनता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

हरियाणा शिक्षा विभाग द्वारा चिराग योजना (सीएम हरियाणा इक्वल एजूकेशन रिलीफ, असिस्टेंस एंड ग्रांट) के तहत शैक्षणिक सत्र 2026–27 के लिए आवेदन प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। इस योजना का उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के बच्चों को निजी विद्यालयों में शिक्षा का अवसर देना है, लेकिन जिले में निजी स्कूलों की सीमित भागीदारी ने अभिभावकों और विद्यार्थियों की चिंता बढ़ा दी है, क्योंकि इस योजना में प्राइवेट स्कूल स्वेच्छा से एडमिशन देंगे, अनिवार्य रूप से एडमिशन देना लागू नहीं किया गया है। जबकि इससे पहले 134–ए के तहत स्कूल की कुल सीटों का दस प्रतिशत कोटा आरक्षित रहता था।

बता दें कि शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार

नारनौल। हुडा सेक्टर स्थित जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय। फोटो: हरिभूमि

पात्र विद्यार्थी 30 मार्च तक विभागीय वेबसाइट पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। योजना के तहत कक्षा 6 से 12वीं तक के वे विद्यार्थी आवेदन के पात्र हैं, जिन्होंने पिछली कक्षा तक की पढ़ाई केवल सरकारी स्कूलों में की हो। आवेदन के बाद एक अप्रैल से 5 अप्रैल के बीच लॉटरी ड्रा के माध्यम से विद्यार्थियों का चयन किया जाएगा। चयनित छात्रों को 15 अप्रैल तक संबंधित निजी विद्यालयों में प्रवेश लेना अनिवार्य होगा। चिराग योजना को सरकार की एक महत्वपूर्ण सामाजिक पहल माना जा रहा है, जिसका उद्देश्य आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के बच्चों को बेहतर शिक्षा उपलब्ध कराना है। यह योजना शिक्षा के क्षेत्र में समानता लाने की दिशा में एक सकारात्मक कदम है, लेकिन जिले में निजी स्कूलों की सीमित भागीदारी और नामी स्कूलों द्वारा सीटें न दर्शाने की स्थिति इस योजना की प्रभावशीलता पर सवाल खड़े कर रही है। वहीं दूसरी ओर निजी स्कूलों का ठंडा रुख इस योजना के उद्देश्य को कमजोर करता नजर आ रहा है। यदि आने वाले दिनों में अधिक स्कूल इस योजना से नहीं जुड़ते हैं, तो बड़ी संख्या में पात्र विद्यार्थी इस अवसर से वंचित रह सकते हैं।

#### पारदर्शी प्रक्रिया से होंगे दाखिले

प्राइवेट स्कूलों का सीटें दर्शाना स्वैच्छिक है। चिराग योजना के तहत दाखिले पूरी तरह पारदर्शी तरीके से किए जाएंगे। ऑनलाइन आवेदन शुरू हो चुके हैं। सभी पात्र अभिभावक समय पर आवेदन करें और आवश्यक दस्तावेज सही ढंग से अपलोड करें। चयन प्रक्रिया लॉटरी सिस्टम के माध्यम से होगी, जिससे किसी प्रकार की पक्षपात की संभावना नहीं रहेगी। *-विश्वेश्वर कौशिक, जिला शिक्षा अधिकारी, नारनौल*

#### अभिभावकों में निराशा, नामी स्कूलों से उम्मीद टूटी

निजी स्कूलों की इस उदासीनता के कारण अभिभावकों और विद्यार्थियों में निराशा का माहौल है। कई अभिभावकों का कहना है कि नामी और बड़े स्कूलों ने सीटों का विवरण ही पोर्टल पर नहीं डाला, जिससे उनके बच्चों के वहां दाखिले की उम्मीद लगभग खत्म हो गई है। योजना का उद्देश्य भले ही समान शिक्षा अवसर उपलब्ध कराना हो, लेकिन सीमित सीटों और कम भागीदारी के कारण इसका लाभ बहुत कम विद्यार्थियों तक सिमटने की आशंका है।

#### स्कूलों की भागीदारी कम

मौलिक शिक्षा हरियाणा के महानिदेशालय, पंचकूला की ओर से सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को इस संबंध में आदेश जारी किए गए हैं। नारनौल जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय को भी यह आदेश प्राप्त हो चुका है और प्रक्रिया को लागू किया जा रहा है। हालांकि, जमीनी स्तर पर स्थिति संतोषजनक नहीं दिख रही। जिले में करीब 250 मान्यता प्राप्त निजी विद्यालय हैं, लेकिन इनमें से केवल 37 स्कूलों ने ही अपने यहां उपलब्ध सीटों का विवरण विभागीय पोर्टल पर अपलोड किया है। इन 37 में भी दो स्कूल ऐसे हैं, जिन्होंने पोर्टल पर शून्य सीट दर्शाई है।

### पेयजल की बकाया राशि का भुगतान करने की अंतिम तिथि 31 मार्च

# पेयजल बर्बाद करने वाले उपभोक्ताओं पर होगी कार्रवाई : कार्यकारी अभियंता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

पेयजल व सीवर उपभोक्ताओं के लिए अपने बिल जमा कराने का अंतिम मौका है। उपभोक्ता 31 मार्च तक अपने पेयजल व सीवर का शुल्क जमा कर सकते हैं। पेयजल शुल्क का भुगतान उपभोक्ता अपने मोबाइल के माध्यम से गूगल पे, फोन पे, पेटीएम, भीम यूपीआई, सरल केंद्र, विभाग की वेबसाइट या विभाग के कार्यालय में आकर भी कर सकते हैं। यह जानकारी देते हुए कार्यकारी अभियंता जितेन्द्र हुड्डा ने बताया कि मुख्यालय के निर्देशानुसार शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के उपभोक्ताओं के बिल जनरेट कर उनकी सूचना मोबाइल पर भेजी जा चुकी है। विभाग की ओर से पेयजल बिलों की अदायगी की अंतिम तिथि 31 मार्च निर्धारित की गई है। इसके लिए पिछले तीन महीनों से विभागीय टीमें घर घर जाकर उपभोक्ताओं को पेयजल व सीवर के बिल भरने के लिए प्रेरित कर रही हैं। उन्होंने कहा कि उपभोक्ता 31 मार्च तक अपने बिलों का भुगतान अवश्य करें। उन्होंने कहा कि 31 मार्च के बाद जिन उपभोक्ताओं की ओर से बिलों का भुगतान नहीं किया जाएगा, उन पर सरचार्ज लगाने के साथ साथ विभागीय कार्रवाई भी शुरू कर दी जाएगी। इस विषय में 25 मार्च को आयोजित जिला जल एवं सीवरेज मिशन की बैठक में भी निर्णय लिया गया है। अतिरिक्त उपायुक्त तरुण कुमार की अध्यक्षता में हुई बैठक में निर्देश जारी किए गए कि उपभोक्ता अपने पेयजल बिलों का भुगतान करें, घरों के नलों पर टोंटी लगाएं तथा अवैध कनेक्शनों को काटा जाए, जो लोग विभाग की अनुमति के बिना मुख्य पाइप लाइन को नुकसान पहुंचाते हैं, उनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने के आदेश भी दिए गए हैं।

#### चलाया जा रहा अभियान

जिला सलाहकार मंगतुराम सरसवा ने बताया कि पेयजल की बर्बादी रोकने व पेयजल व सीवर के बकाया बिलों की राशि एकत्रित करने के लिए शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों में जनवरी माह से विशेष अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान का असर यह है कि उपभोक्ताओं ने अब अपने बिलों की अदायगी शुरू कर दी है, हालांकि ग्रामीण क्षेत्रों में प्रगति अभी भी धीमी है।

उन्होंने बताया कि नई पेयजल संचालन एवं रखरखाव नीति 2026 के तहत एक अप्रैल से पंचायतों को पेयजल व्यवस्था सौंपने का अभियान चलाया जाएगा, ताकि पंचायतें अपने स्तर पर पेयजल बिलों को एकत्रित कर उस राशि का उपयोग अपनी पंचायत में पेयजल व्यवस्था को मजबूत करने में कर सकें। इसके लिए सरकार की ओर से भी फंड उपलब्ध कराया जाएगा। साथ ही जो ग्राम पंचायतें 100 प्रतिशत घरों के नलों पर टोंटी लगवाएंगी और 100 प्रतिशत पेयजल बिलों का भुगतान सुनिश्चित करवाएंगी, उन्हें 15 अगस्त व 26 जनवरी के जिला स्तरीय कार्यक्रमों में जिला प्रशासन की ओर से सम्मानित किया जाएगा।

#### शहरी उपभोक्ता पेयजल बिल भरने में आगे

जानकारी के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों की अपेक्षा शहरी क्षेत्रों के उपभोक्ता पेयजल बिलों का भुगतान करने में आगे हैं। शहरी क्षेत्रों में नारनौल शहर में विभाग के पास कुल 16240 उपभोक्ता दर्ज हैं, जिन पर 116 लाख रुपये पेयजल व सीवर के बकाया थे, जिनमें से लगभग 75 लाख रुपये का राजस्व प्राप्त हो चुका है। इसी प्रकार महेन्द्रगढ़ शहर में 15864 उपभोक्ता हैं, जिनका 114 लाख रुपये बकाया था, जिसमें से लगभग 64 लाख रुपये का राजस्व एकत्रित किया जा चुका है। कनीना शहर में 2380 उपभोक्ता हैं, जिनका 17 लाख रुपये बकाया था, जिनमें से लगभग 12 लाख रुपये जमा हो चुके हैं। अटेली शहर में 2648 उपभोक्ता हैं, जिनका 19 लाख रुपये बकाया था, जिनमें से लगभग नौ लाख रुपये एकत्रित हो चुके हैं। वहीं नांगल चौधरी शहर में 2065 उपभोक्ता हैं, जिन पर लगभग 15 लाख रुपये का बिल बकाया है, लेकिन अभी तक किसी भी उपभोक्ता की ओर से बिल का भुगतान नहीं किया गया है। ग्रामीण क्षेत्रों की बात करें तो नारनौल डिवीजन एक में कुल 58915 उपभोक्ता हैं, जिन पर 265 लाख रुपये पानी के बकाया हैं, जबकि इस वर्ष मात्र 55 हजार रुपये ही राजस्व प्राप्त हुआ है। इसी प्रकार नारनौल डिवीजन तीन अटेली में 42210 उपभोक्ता दर्ज हैं, जिन पर 186 लाख रुपये बकाया हैं और केवल दो लाख रुपये का राजस्व एकत्रित हुआ है। वहीं महेन्द्रगढ़ डिवीजन में 41483 उपभोक्ता दर्ज हैं, जिन पर 179 लाख रुपये बकाया हैं और केवल 45 हजार रुपये का राजस्व प्राप्त हुआ है।

रेवाड़ी। विधायक से मुलाकात करते हुए दुकानदार। फोटो: हरिभूमि

# प्रॉपर्टी आईडी बनवाने की मांग पर विधायक से मिले दुकानदार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

नाईवाली चौक सब्जी मंडी के दुकानदारों ने शनिवार को विधायक लक्ष्मण सिंह यादव से मुलाकात की और अपनी दुकानों की प्रॉपर्टी आईडी बनवाने के लिए मदद करने की मांग की। दुकानदारों ने बताया कि वह प्रॉपर्टी आईडी बनवाने के लिए कई दिनों से डीएमसी, ईओ और नगर परिषद कार्यालय के चक्कर लगा रहे हैं, लेकिन उनकी प्रॉपर्टी आईडी नहीं बन पा रही है। मनोज गर्ग ने बताया कि विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने दुकानदारों को आश्वासन दिया कि उनकी प्रॉपर्टी आईडी जल्दी से जल्दी बन जाएगी और जो अधिकारी इस काम को लटका रहे हैं, उन पर कार्रवाई की जाएगी। विधायक ने कहा कि वह दुकानदारों के साथ हैं और उनकी समस्या का समाधान करने के लिए हर संभव प्रयास करेंगे।

### पेट्रोलियम पदार्थों पर एक्साइज ड्यूटी में कटौती कर सरकार ने जनता को महंगाई से दी राहत: लक्ष्मण

**रेवाड़ी।** ईरान-इजराइल-अमेरिका युद्ध के चलते दुनियाभर में कच्चे तेल की कीमतों में आए तेज उछाल के बावजूद देश की जनता को महंगाई की मार से बचाने तथा तेल कंपनियों के घाटे की पूर्ति करने की दिशा में पेट्रोलियम पदार्थों पर एक्साइज ड्यूटी को कम करने के भाजपा सरकार के निर्णय को विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की दूरदर्शिता व संवेदनशीलता का परिणाम बताया है। विधायक ने कहा कि ईरान-इजराइल-अमेरिका युद्ध के चलते दुनियाभर के देशों में कच्चे तेल की कीमतें आसमान छू रही है। जो विश्व के लोगों की जेबों पर भारी पड़ रही है तथा महंगाई बढ़ी है, लेकिन भारत में प्रधानमंत्री मोदी की अगुवाई में केंद्र सरकार ने देश की जनता को बड़ी राहत देते हुए पेट्रोलियम पदार्थों पर एक्साइज ड्यूटी में भारी कटौती करके आम जनता को महंगाई से बड़ी राहत दी है।

# महिलाओं को संतुलित आहार एवं स्वस्थ दैनिक दिनचर्या की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के होटल एंड टूरिज्म विभाग की ओर से गांव गोविंदपुरी में स्वस्थ महिला-सशक्त समाजः संतुलित पोषण और फिटनेस का महत्व विषय पर जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में गांव के सरपंच संजय यादव, पंच भुवनेश्वर व पंच राजीव यादव सहित महिलाओं, पुरुषों एवं बच्चों ने भाग लिया। इस मौके पर डा. विक्रांत ने संतुलित आहार एवं स्वस्थ दैनिक दिनचर्या के महत्व पर अपने विचार साझा किए तथा लोगों को बेहतर जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया। वहीं आईजीयू में एमए योगा और गांव की छात्रा अंजली, लिशा, दीपिका व कुनिका ने योग के लाभों पर प्रकाश डालते हुए सभी को नियमित योग करने के लिए प्रेरित किया। डा. नवनीत कौशल ने आईजीयू की विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियों व उपलब्ध कोर्सों के बारे में जानकारी दी। कार्यक्रम का आयोजन विभागाध्यक्ष प्रोफेसर अदिति शर्मा के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण समुदाय, विशेषकर महिलाओं को स्वास्थ्य, पोषण एवं फिटनेस के प्रति जागरूक करना था।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में महिलाओं व बच्चों को जानकारी देते हुए डॉ. विक्रांत।

#### अवैध कब्जा सहन नहीं: पूरन सिंह

*इस मौके पर एसईपीओ पूरन सिंह ने बताया कि पंचायत की भूमि सार्वजनिक उपयोग के लिए होती है और इस पर किसी भी प्रकार का अवैध कब्जा सहन नहीं किया जाएगा। उन्होंने चेतावनी दी कि भविष्य में यदि कोई पंचायत की जमीन पर कब्जा करने का प्रयास करेगा तो उसके खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी। पंचायत ने गांववासियों से अपील की है कि वे सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा में सहयोग करें और किसी भी प्रकार के अवैध कब्जे की सूचना तुरंत प्रशासन को दें।*

### नामदेव समाज को एकजुट करने के लिए राष्ट्रीय बैठक 12 को

**नारनौल।** नामदेव समाज के सभी खापों व घटकों को एकजुट करने के लिए राष्ट्रीय स्तर का महासम्मेलन करने की तैयारी को लेकर आगामी 12 अप्रैल को 11बजे संत शिरोमणि नामदेव मंदिर नजफगढ़ दिल्ली 43 पानी की टंकी के पीछे आयोजित की जाएगी। उक्त जानकारी देते हुए रोहिल्ला टांक राजपूत नजफगढ़ सभा व रोहिल्ला टॉक महासभा दिल्ली के प्रधान दयानंद रोहिल्ला व वरिष्ठ समाजसेवी एवं व्यवसायी ज्ञानीराम सरोया ने बताया कि गत 15 मार्च की हुई बैठक में समाज के लोगों के उत्साह को देखते हुए राष्ट्रीय महासम्मेलन आयोजन का सपना साकार होता दिखाई दे रहा है। आज के समय में कोई भी समाज सामाजिक व राजनैतिक रूप से उन्नति नहीं कर सकता, जब तक वो संगठित नहीं होगा, जबकि समस्त देश की सभाओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं का उद्देश्य अपने समाज की उन्नति करना ही है। यदि संगठित होकर प्रयास किया जाएगा, तो सफलता हमारे कदम चूमेगी।

# कैबिनेट मंत्री नरबीर के बिगड़े बोलों पर राव समर्थक ने जताई कड़ी आपत्ति

**प्रेस कॉन्फ्रेंस में बोले जिला व्यापार मंडल के अध्यक्ष वैद्य किशन वशिष्ठ**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

गुरुग्राम जिले में पिछले दिनों आयोजित मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की रैली में कैबिनेट मंत्री राव नरबीर सिंह का मुख्यमंत्री को गुरुग्राम से चुनाव लड़ने का न्योता देने एवं यह कहना कि दक्षिण हरियाणा के मुख्यमंत्री के दावा करने वाले कुछ तो इस दुनिया से चले गए और कुछ जाने को तैयार हैं, पर वरिष्ठ भाजपा नेता एवं जिला व्यापार मंडल के अध्यक्ष वैद्य किशन वशिष्ठ ने कड़ी आपत्ति जताई है और कहा कि इससे पूरे दक्षिण हरियाणा के छत्तीस बिरादरी के लाखों लोगों की भावनाओं को ठेस पहुंची है।

उक्त आरोप उन्होंने अपार होटल में आयोजित एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में ने लगाते हुए कहा कि इससे स्पष्ट है कि दक्षिण हरियाणा के ताकतवर मंत्री का मानसिक संतुलन एवं याददाश्त ठीक नहीं है। इसलिए उन्हें बेहतर चिकित्सक की सेवा ले लेनी चाहिए।

उन्होंने याद दिलाते हुए कहा कि रेवाड़ी पहले महेंद्रगढ़ जिले का ही हिस्सा हुआ करता था और स्वर्गीय राव बीरेंद्र सिंह 1967 में हरियाणा के दूसरे मुख्यमंत्री दक्षिण हरियाणा से बने थे और लगभग सात महीने 10 दिन तक हरियाणा के मुख्यमंत्री रहे। इसलिए यह कहना कि दक्षिण हरियाणा से कोई मुख्यमंत्री नहीं रहा, यह मंत्रीजी का अल्प ज्ञान दर्शाता है और इसके लिए दक्षिण हरियाणा के 36 बिरादरी के लाखों लोगों से मंत्रीजी को माफी मांगनी चाहिए। उन्होंने कहा कि राव नरबीर सिंह का रामपुरा हाउस और रामपुरा हाउस के उत्तराधिकारी राव इंद्रजीत सिंह से विरोधाभास हो सकता है, लेकिन असलियत यह है कि इस क्षेत्र में विकास कार्यों को यदि किसी ने गति दी है तो पहले स्वर्गीय राव बीरेंद्र सिंह ने और अब केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह दे रहे हैं। वैद्य किशन वशिष्ठ ने कहा कि रामपुरा हाउस के वरिष्ठ नेता राव इंद्रजीत सिंह जो कि एक ईमानदार एवं समर्पण की प्रतिमूर्ति हैं।

नारनौल। पत्रकारवार्ता करते वरिष्ठ नेता वैद्य किशन वशिष्ठ। फोटो: हरिभूमि

### बुकिंग के बाद भी नहीं मिला सिलेंडर, 'अनडिलिवर्ड' मैसेज से भड़के लोग

# गैस किल्लत पर फूटा गुस्सा: निजामपुर में सड़क जाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

निजामपुर क्षेत्र में रसोई गैस सिलेंडरों की लगातार बनी किल्लत ने शनिवार को आक्रोशित रूप धारण कर लिया। सुबह करीब साढ़े नौ बजे गुस्साए ग्रामीण उपभोक्ताओं ने गैस एजेंसी के बाहर सड़क पर उतरकर जाम लगा दिया और जमकर विरोध प्रदर्शन किया। अचानक हुए इस हंगामे के चलते कुछ समय के लिए यातायात पूरी तरह बाधित हो गया और सड़क के दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लग गईं।

मौके पर मौजूद लोगों के अनुसार, उपभोक्ताओं का गुस्सा कई दिनों से सुलग रहा था, जो शनिवार को फूट पड़ा। आरोप है कि अधिकांश उपभोक्ताओं ने पहले ही गैस सिलेंडर की बुकिंग करवा रखी थी और उन्हें कंपनी की ओर से कन्फर्मेशन मैसेज भी मिल चुका था। इसके बावजूद 3–4 दिन बाद उनके मोबाइल पर 'अनडिलिवर्ड' का मैसेज भेज दिया गया, जिससे वे गैस सिलेंडर से वंचित रह गए। इस स्थिति को लेकर उपभोक्ताओं ने एजेंसी पर लापरवाही और धोखाधड़ी जैसे गंभीर आरोप लगाए। उनका कहना था कि एक ओर उन्हें बुकिंग कन्फर्म होने का संदेश दिया जाता है, वहीं दूसरी ओर बिना किसी सूचना के डिलीवरी रद्द कर दी जाती है। इससे आम उपभोक्ता को भारी परेशानी झेलनी पड़ रही है। स्थिति तब और बिगड़ गई, जब कई लोग सुबह से ही गैस एजेंसी पर पहुंचकर घंटों लाइन में खड़े रहे, लेकिन उन्हें सिलेंडर नहीं मिला। खाली हाथ लौटने को मजबूर इन उपभोक्ताओं का गुस्सा बढ़ता गया और आखिरकार उन्होंने सड़क जाम कर विरोध जताया। महिलाओं और बुजुर्गों की मौजूदगी ने भी इस विरोध को और प्रभावी बना दिया। हालांकि फिलहाल स्थिति नियंत्रण में है, लेकिन ग्रामीण उपभोक्ताओं में नाराजगी अभी भी बनी हुई है। लोगों का कहना है कि यदि गैस आपूर्ति व्यवस्था जल्द दुरुस्त नहीं की गई तो वे दोबारा आंदोलन करने को मजबूर होंगे। उन्होंने प्रशासन और संबंधित विभाग से मांग की है कि गैस वितरण प्रणाली को पारदर्शी और नियमित बनाया जाए।

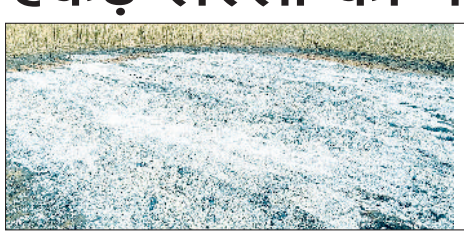
नारनौल। गैस किल्लत के विरोध में रोड जाम करते उपभोक्ता।

#### जाम स्थल पर पुलिस पहुंची

*हंगामे की सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस और डायल 112 की टीम मौके पर पहुंची। पुलिस ने बातचीत कर समझाने के जरिए स्थिति को शांत करने का प्रयास किया। काफी मशक्कत के बाद पुलिस की मौजूदगी में गैस वितरण प्रक्रिया को दोबारा शुरू कराया गया, जिसके बाद हालात धीरे-धीरे सामान्य हुए और जाम खुलवाया गया।*

***यह बोले एजेंसी संचालक:*** *गैस एजेंसी संचालक एडवोकेट प्रवीण ने पूरे मामले में सफाई देते हुए कहा कि उपभोक्ताओं की शिकायतों को संबंधित कंपनी के संज्ञान में डाल दिया गया है और जल्द ही समस्या का समाधान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि शनिवार को एजेंसी के पास कुल 107 गैस सिलेंडर उपलब्ध थे, जिनमें से करीब 30 सिलेंडर वितरित कर दिए गए। उन्होंने यह भी जानकारी दी कि रविवार, 29 मार्च को नई सप्लाई आने की संभावना है, जिससे स्थिति में सुधार होने की उम्मीद है।*

# आग की भेंट चढ़ी तीन एकड़ सरसों की फसल

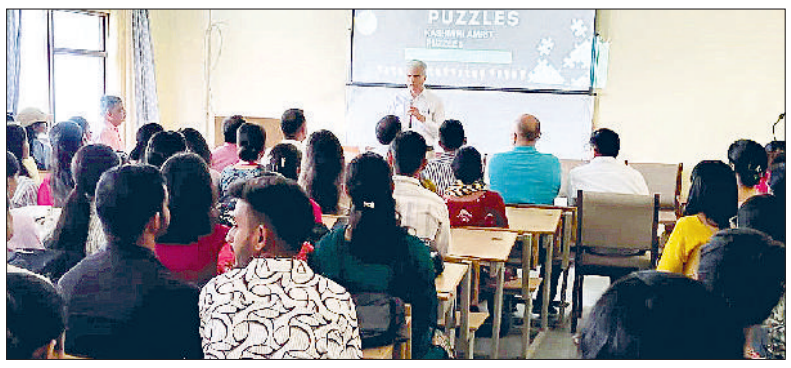


बावल। आग लगने के बाद जलकर राख हुई सरसों की फसल। फोटो: हरिभूमि

**बावल।** राजगढ़ गांव में शनिवार को एक किसान के खेत में कटी हुई तीन एकड़ सरसों की फसल आग की भेंट चढ़ गई। फायर ब्रिगेड के मौके पर पहुंचने से पहले फसल पूरी तरह जलकर राख हो चुकी थी। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद मौके पर जाकर आगजनी के कारणों की जांच शुरू कर दी। गांव के किसान लालू ने अपनी 3 एकड़ जमीन में उगाई सरसों की फसल काटने के बाद खेत में एक जगह एकत्रित की थी। शनिवार दोपहर सरसों की फसल से धुआं उठता देखकर पड़ोस के लोगों ने किसान और फायर ब्रिगेड को सूचना दी। पुलिस को भी तत्काल सूचित किया गया। सूचना मिलने के बाद पुलिस और फायर ब्रिगेड मौके पर पहुंच गए। आग इतनी भयानक थी कि फायर ब्रिगेड की गाड़ी पहुंचने से पहले पूरी फसल राख हो गई। लीलू ने आरोप लगाया कि किसी ने जानबूझकर उसकी फसल में आग लगाई है। पुलिस ने आग लगाने वाले की पहचान करने के प्रयास शुरू कर दिए।

### कक्षा-आधारित हस्तक्षेप विषय पर व्याख्यान का आयोजन

# छात्रों को गणितीय अवधारणाओं को रोचक ढंग से समझाया गया



रेवाड़ी। आईजीयू में विद्यार्थियों को जानकारी देते मुख्य वक्ता तथा कार्यक्रम में मुख्य वक्ता का स्वागत करते प्रोफेसर। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी/मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय में शनिवार को गणित विभाग की ओर से राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप गणित में 21वीं सदी के कौशलों के संवर्धन के लिए कक्षा-आधारित हस्तक्षेप विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम महान गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजन की जयंती तथा राष्ट्रीय गणित दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित हुआ। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता सुनील बजाज अतिरिक्त निदेशक राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद हरियाणा थे। उन्होंने पारंपरिक शिक्षण पद्धतियों से हटकर संवादात्मक, सहभागितापूर्ण एवं दक्षता आधारित शिक्षण की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का उद्देश्य विद्यार्थियों में समालोचनात्मक चिंतन, सृजनात्मकता, संप्रेषण कौशल तथा समस्या समाधान क्षमता का समग्र विकास करना है।

कार्यक्रम में गणित शिक्षा में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के प्रभावी क्रियान्वयन की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान किया गया तथा विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों दोनों के शैक्षणिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। इस मौके पर विश्वविद्यालय के विभिन्न विभाग जैसे गणित, भौतिकी, रसायन विज्ञान, भूगोल और संगणक विज्ञान से 100 से अधिक विद्यार्थी और प्राध्यापक शामिल हुए।

#### व्यावहारिक उपायों से अवगत करवाया

सुनील बजाज ने शिक्षा को केवल रटने तक सीमित न रखते हुए उसे अनुभवात्मक, जिज्ञासापरक तथा व्यावहारिक बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने शिक्षकों की भूमिका को ज्ञान के प्रदाता के स्थान पर मार्गदर्शक, प्रेरक एवं सहायक के रूप में विकसित करने की आवश्यकता पर जोर दिया, जिससे विद्यार्थी सक्रिय रूप से अधिगम में संलग्न हो सकें। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण हरबंस पहेलियां एवं कश्मीरी अमृत पहेलियां जैसी नवाचारी गतिविधियां रहीं। इस मौके पर प्रतिभागियों ने समूह में कार्य करना, तार्किक एवं विश्लेषणात्मक चिंतन विकसित करना तथा गणितीय अवधारणाओं को रोचक ढंग से समझा। इस मौके पर विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को आधुनिक शिक्षण तकनीकों, मूल्यांकन पद्धतियों तथा कक्षा में 21वीं सदी के कौशलों को सम्मिलित करने के व्यावहारिक उपायों से अवगत कराया गया। साथ ही यह भी रेखांकित किया गया कि शिक्षकों के लिए निरंतर व्यावसायिक विकास आवश्यक है तथा एक समावेशी, सहयोगात्मक एवं प्रेरणादायक कक्षा वातावरण का निर्माण अत्यंत आवश्यक है।

#### ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में गणित विभाग के अध्यक्ष डा. सतीश खुराना, डा. महावीर बड़क, डा. राजेन्द्र कुमार, डा. सूरज कुमार, डा. अंकित यादव तथा डा. प्रतिभा यादव ने योगदान दिया। कार्यक्रम में भौतिकी विभाग से डा. सुनील कुमार एवं डा. कविता यादव तथा संगणक विज्ञान विभाग से डा. अशोक कुमार व डा. नवीन कुमार सहित सभी विद्यार्थी और शोधार्थी उपस्थित थे।

# एक कॉल में खाली हो सकता है बैंक खाता : एसपी मीणा

### ⏭ एटीएम कार्ड ब्लॉक के नाम पर ठग बना रहे शिकार

- साइबर ठग बैंक अधिकारी व कस्टमर केयर कर्मचारी बनकर ले रहे गोपनीय जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि वर्तमान में साइबर ठग एटीएम कार्ड ब्लॉक के नाम पर कॉल कर लोगों को अपना शिकार बना रहे हैं। ठग खुद को बैंक अधिकारी या कस्टमर केयर कर्मचारी बताकर लोगों को भ्रमित करते हैं और उनकी गोपनीय बैंकिंग जानकारी हासिल कर लेते हैं, जिससे बाद खातों से पैसे निकाल लिए जाते हैं। एसपी ने नागरिकों को ऐसे अपराध से सतर्क रहने की अपील की है। उन्होंने बताया कि वर्तमान समय में अधिकतर लोग एटीएम कार्ड, नेट बैंकिंग और यूपीआई का उपयोग करते हैं, जिसका फायदा उठाकर साइबर अपराधी नए-नए तरीके अपना रहे हैं। ठग नागरिकों को कॉल करके एटीएम कार्ड बंद हो गया है, केवाईसी अपडेट नहीं है या खाता ब्लॉक होने वाला कहकर झांसे में ले लेते है। इसके बाद वे वेरिफिकेशन के नाम पर एटीएम कार्ड नंबर, सीवीवी नंबर, ओटीपी व पिन की जानकारी मांगते हैं। कई बार वे फर्जी लिंक भी भेजते हैं, जिस पर क्लिक करने के लिए कहा जाता है। जैसे ही व्यक्ति उनकी बातों में आकर जानकारी साझा करता है, उसके खाते से तुरंत पैसे निकाल लिए जाते हैं।

#### ठगों से सतर्क रहकर ऐसे करें बचाव

कोई भी बैंक कभी भी फोन पर एटीएम नंबर, ओटीपी, सीवीवी या पिन नंबर नहीं मांगता है। अज्ञात नंबर से आने वाली कॉल या मैसेज पर विश्वास न करें। किसी भी संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें और अनजान ऐप डाउनलोड करने से बचें। अपने मोबाइल में आए ओटीपी को किसी के साथ साझा न करें। बैंकिंग से जुड़ी सभी जानकारी को पूरी तरह गोपनीय रखें। किसी भी कॉल पर घबराएं नहीं, पहले अपने बैंक की आधिकारिक शाखा से संपर्क करें। साइबर फ्रॉड होने पर तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर तुरंत कॉल करें तथा साइबरक्राइम.जीओवी.इन पर ऑनलाइन शिकायत दर्ज करें। एसपी मीणा ने कहा कि किसी भी प्रकार की बैंकिंग जानकारी फोन पर साझा करना खतरनाक हो सकता है। साइबर ठग बहुत ही चालाकी से लोगों को झांसे में लेते हैं। थोड़ी सी सावधानी नागरिकों को बड़े आर्थिक नुकसान से बचा सकती है।

#### ये होता ठगी का तरीका

साइबर ठग खुद को बैंक अधिकारी या कस्टमर केयर बताकर कॉल करते हैं। एटीएम व खाता ब्लॉक होने का डर दिखाकर जल्दबाजी में जानकारी मांगते हैं, जिसके बाद ओटीपी, सीवीवी, पिन या कार्ड नंबर लेकर तुरंत ट्रांजेक्शन कर लेते हैं। कई बार फर्जी लिंक भेजकर मोबाइल में एक्सेस हासिल कर लेते हैं।

### नाबालिग का अपहरण कर दुष्कर्म करने का मामला दर्ज

**कुंड।** खोल थाना क्षेत्र के एक गांव में नाबालिग का अपहरण कर दुष्कर्म का शिकार बनाने के आरोप में एक युवक के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस ने आरोपी की गिरफ्तारी कि प्रयास शुरू कर दिए। मूल रूप से झज्जर की रहने वाली एक महिला ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह राजस्थान की एक कंपनी में नौकरी करती है। वह एक गांव में किराए के मकान में रह रही है। अपनी 14 साल की बेटी को घर छोड़कर वह कंपनी में गई थी। जब वापस घर आई तो उसकी बेटी बुरी तरह सहमी हुई थी। उसने पूछताछ की तो उसकी बेटी ने बताया कि पड़ोस में रहने वाला बीरू नाम का युवक उसे बहला-फुसलाकर अपने साथ जंगल में ले गया। वहां उसने उसके साथ जबरदस्ती की। पुलिस ने महिला की शिकायत के आधार पर केस करने के बाद आरोपी की तलाश शुरू कर दी।

## खबर संक्षेप

### सीवर ओवरफ्लो की समस्या बनी आफत, दो महीने से नहीं हो रहा समाधान

**रेवाड़ी।** शहर के वार्ड नंबर-24 स्थित कुतुबपुर मोहल्ला सीवर ओवरफ्लो की समस्या से जूझ रहा है। गली नंबर-1 में पिछले करीब दो महीने से सीवर का गंदा पानी लगातार सड़क पर बह रहा है, जिससे मोहल्लावासियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। सुनील चक्रवर्ती ने बताया कि हालात इतने बिगड़ चुके हैं कि सीवर का गंदा पानी घरों के अंदर तक पहुंच रहा है। इसके कारण पूरे इलाके में दुर्गंध फैली हुई है और लोगों का रहना दुर्भर हो गया है। गंदगी के चलते मक्खी-मच्छरों का प्रकोप भी बढ़ता जा रहा है, जिससे बीमारियां फैलने की आशंका बनी हुई है। उन्होंने बताया कि समस्या को लेकर नगर परिषद और जन स्वास्थ्य विभाग में कई बार शिकायत दी जा चुकी है, लेकिन दो महीने बीत जाने के बावजूद अभी तक कोई समाधान नहीं किया गया है। वार्ड वासियों ने जिला प्रशासन से जल्द से जल्द सीवर व्यवस्था को दुरुस्त कराने की मांग की है।

### कलैक्टर रेट वेबसाइट पर अपलोड 30 तक दे सकेंगे आपत्ति या सुझाव

**रेवाड़ी।** जिला प्रशासन की ओर से वर्ष 2026-27 के प्रस्तावित कलैक्टर रेट के निर्धारण को लेकर आमजन से सुझाव और आपत्तियां आमंत्रित की गई हैं। सुझाव व आपत्ति दर्ज कराने के लिए 30 मार्च शाम 5 बजे तक का समय निर्धारित किया गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि वित्त वर्ष 2026-27 के प्रस्तावित कलेक्टर रेट आमजन के आपत्ति व सुझाव के लिए जिले की आधिकारिक वेबसाइट रेवाड़ी.एनआईसी.इन पर अपलोड कर दिए गए हैं। यदि कोई व्यक्ति सुझाव या आपत्ति दर्ज कराना चाहता है, तो वह आगामी 30 मार्च शाम 5 बजे तक कार्यालय की ई-मेल आईडी डीसीआरडब्ल्यूआर@एचआरवाई.एनआईसी.इन, जमाबंदी.एनआईसी.इन तथा तहसील कार्यालय में आपत्ति या सुझाव दे सकता है। उन्होंने बताया कि निर्धारित तिथि और समय के बाद आपत्ति व सुझाव पर विचार नहीं किया जाएगा।

### उप चुनाव के लिए ग्राम पंचायतों व वार्डों की मतदाता सूचियों का हुआ प्रकाशन

**रेवाड़ी।** जिला निर्वाचन अधिकारी एवं डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि पंचायती राज संस्थाओं के उप चुनाव वर्ष 2026 के लिए हरियाणा पंचायती राज निर्वाचन नियम, 1994 के नियम के तहत जिले के विभिन्न खंडों की ग्राम पंचायतों एवं पंचायत समिति वार्डों की मतदाता सूचियों का अंतिम प्रकाशन 27 मार्च को कर दिया गया है। उन्होंने बताया कि खंड बावल की ग्राम पंचायत रघुनाथपुरा, नैचाना, सुलखा तथा पंचायत समिति बावल के वार्ड नंबर 5, खंड डहीना की ग्राम पंचायत फतेहपुरी टप्पा डहीना, ढाणी जैरावत, डहीना, कहाड़ी, खंड धारूहेड़ा की ग्राम पंचायत डवाना, खंड जाटूसाना की ग्राम पंचायत बेरली खुर्द, बेरली कलां, नांगलिया रणमौख, मालियाकी, खंड खोल की ग्राम पंचायत हरजीपुर, खंड रेवाड़ी की ग्राम पंचायत नया गांव, हांसाका, ढालियावास तथा खंड नाहड़ की ग्राम पंचायत नेहरूगढ़, भाकली-2 और कोहारड़ के उप चुनाव के लिए वार्डवाइज मतदाता सूचियां तैयार कर अंतिम रूप से प्रकाशित कर दी गई हैं। डीसी ने बताया कि कोई भी नागरिक मतदाता सूचियों का निरीक्षण उपायुक्त कार्यालय, संबंधित खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी कार्यालय, संबंधित ग्राम पंचायत सचिव के कार्यालय तथा जिले की आधिकारिक वेबसाइट रेवाड़ी.जीओवी.इन पर कर सकता है।

### नशा शरीर ही नहीं, बल्कि जीवन और समाज के लिए भी जहर: रामपाल

**रेवाड़ी।** पुलिस टीम ने शनिवार को नशा मुक्त अभियान तहत गांव तातारपुर इस्तमुरार व मीरपुर में ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी दी। इस मौके पर ग्रामीणों को साइबर अपराधों से बचाव व ट्रैफिक नियमों से भी अवगत कराया गया। इस अवसर पर इस्पेक्टर रामपाल ने कहा कि नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों का सबसे बड़ा शत्रु है। यह न केवल स्वास्थ्य को बर्बाद करता है, बल्कि युवाओं का भविष्य भी अंधकारमय कर देता है। नशा शरीर ही नहीं, बल्कि जीवन और समाज के लिए भी जहर है। उन्होंने ग्रामीणों से जिले को नशामुक्त बनाने में योगदान देने का आह्वान किया। पुलिस टीम ने ग्रामीणों को साइबर अपराधों से भी सतर्क किया।

### एक्साइज ड्यूटी में कटौती प्रधानमंत्री मोदी के दूरदर्शी और संवेदनशील नेतृत्व का प्रमाणः वंदना

**रेवाड़ी।** भाजपा जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली ने वैश्विक स्तर पर कच्चे तेल की कीमतों में आए अभूतपूर्व उछाल के बीच भारत सरकार की ओर से ईंधन पर एक्साइज ड्यूटी में की गई भारी कटौती को जनता की बड़ी जीत करार दिया है। उन्होंने कहा कि यह निर्णय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी और संवेदनशील नेतृत्व का प्रमाण है, जिसने आम नागरिकों को महंगाई के दबाव से राहत देने का काम किया है। डा. पोपली ने कहा कि जब विश्व के कई देशों में ईंधन की कीमतों में 30 प्रतिशत से 50 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी हो रही है और आमजन महंगाई से जूझ रहा है, ऐसे समय में मोदी सरकार ने स्वयं राजस्व में कमी सहकर देशवासियों को सुरक्षा कवच प्रदान किया है। उन्होंने बताया कि हाल के समय में कच्चे तेल की कीमतें 70 डॉलर से बढ़कर 122 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गई हैं, फिर भी भारत ने जनहित को सर्वोपरि रखते हुए राहत का रास्ता चुना है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की ओर से पेट्रोल पर एक्साइज ड्यूटी को 13 से घटाकर मात्र 3 प्रति लीटर करना और डीजल पर 10 की पूरी ड्यूटी समाप्त करना यह दर्शाता है कि सरकार के लिए जनता का हित सर्वोच्च है।

### आंबेडकर जयंती पर माता रमाबाई संस्था मेधावी विद्यार्थियों को करेगी सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

भारतीय संविधान के रचयिता भारत रत्न डा. भीमराव अंबेडकर के 135वें जन्मदिवस के अवसर पर माता रमाबाई सामाजिक उत्थान संस्था की ओर से आजाद नगर में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा। संस्था के प्रधान इंजीनियर बुधराम पंवार की अध्यक्षता में हुई कार्यकारिणी व विभिन्न संगठनों की बैठक में निर्णय लिया गया। बैठक में गुरू रविदास मंदिर एवं हॉस्टल, हजरस, माता रमाबाई सामाजिक उत्थान संस्था, सेवा स्तम्भ,जाटव समाज सेवा समिति, मेघवाल उत्थान समिति बावल, मेघवाल कल्याण समिति, बामसेफ यूनिट, मूलनिवासी संघ व मानव कष्ट निवारण समिति के सदस्य मौजूद थे। प्रेस सचिव बहादुर सिंह ने बताया कि आगामी 14 अप्रैल को अंबेडकर जयंती पर हरियाणा शिक्षा बोर्ड व सीबीएसई बोर्ड के अनुसूचित जाति के मेधावी छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया जाएगा।

### स्टेशन मास्टर को स्थानांतरण पर रेलवे कर्मियों को दी विदाई

**कोसली।** कोसली रेलवे स्टेशन के स्टेशन मास्टर महेंद्र सिंह मीणा के स्थानांतरण पर रेलवे स्टेशन कर्मियों ने विदाई दी। महेंद्र सिंह मीणा ने लगभग 11 वर्ष तक कोसली, झाड़ली व सुधारना स्टेशनों पर अपनी सेवाएं दी। रेल प्रशासन ने उनका स्थानांतरण राजस्थान के लूणकरणसर स्टेशन पर किया है। उनके स्थान पर हनुमानगढ़ से मोहन श्याम को कोसली स्टेशन मास्टर बनाकर भेजा गया है। स्टेशन मास्टर हरिराम गुर्जर ने महेंद्र सिंह मीणा को मृदु भाषी व सरल स्वभाव का व्यक्ति बताया। सहयोगी कर्मचारियों ने उन्हें फूल मालाओं व समृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर स्टेशन मास्टर टिंकू राव, नीरज कुमार, रामकुमार कृष्ण कुमार, राजेश कुमार राजकुमार, सुनीता देवी, निर्मला यादव, छोटी देवी, उमेद सिंह व शाहिद मौजूद थे।

### विद्यालय प्रबंधन समिति के प्रशिक्षण सत्र में अनेक मुद्दों पर की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बीकानेर में शनिवार को विद्यालय प्रबंधन समिति के प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता एसएमसी अध्यक्ष दीपिका सोनी ने की। समिति संयोजक प्राचार्य मनोज कुमार ने बताया कि विभाग की ओर से हर एक तिमाही में प्रशिक्षण सत्र का आयोजन कर एसएमसी सदस्यों को उनके अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक किया जाता है। प्रशिक्षण सत्र में एसएमसी की भूमिका और जिम्मेदारियों, स्कूल गतिविधियों में विद्यार्थियों की उपस्थिति, पीएफएमएस पर गतिविधियों और खर्च को अपडेट करना, स्कूल स्तर की सभी गतिविधियों को समय पर पूरा करना, स्कूल स्तर पर गतिविधियों और बजट उपयोग की समीक्षा,

एसएमसी की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित करने सहित अनेक बिंदुओं पर चर्चा की गई। इस अवसर पर एबीआरसी दिनेश कुमार, प्रवक्ता मनोज कुमार, शिक्षाविद दयाराम आर्य, एसएमसी उपाध्यक्ष मीनू कुमारी, पंचायत प्रतिनिधि जोगिंद्र सिंह पंच, लाली देवी, सुदेश कुमारी, कोमल व पुष्पा देवी सहित कमेटी के अन्य सदस्य उपस्थित थे।

### बाबा बिशनदास का मेला एक को, कुश्ती दंगल होगा

- 31 मार्च को भजन संध्या का आयोजन होगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ धारूहेड़ा

क्षेत्र के गांव भटसाना में बाबा बिशनदास महाराज के एक दिवसीय मेले का आयोजन एक अप्रैल को होने जा रहा है। मेले में ग्राम वासियों व कमेटी की ओर से इनामी कुश्ती दंगल का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि समाजसेवी अनिल रायपुर होंगे। इससे पूर्व 31 मार्च को भजन संध्या का आयोजन होगा तथा एक अप्रैल को सुबह 8 बजे हवन के बाद भंडारे का प्रसाद वितरित किया जाएगा। मेले में कुश्ती 11 हजार से लेकर 31 हजार रुपए तक आयोजित होगी। कमेटी के प्रधान सुबेदार धर्म सिंह ने बताया कि कुश्ती बराबर होने पर कोई ईनाम नहीं दिया जाएगा। कार्यक्रम में जिला पार्षद निरंजन लाल पटवारी, सरपंच भूपसिंह, पूर्व सरपंच अभय सिंह, पूर्व सरपंच लाल सिंह यादव, पूर्व सरपंच चौधरी रावत सिंह, पूर्व सरपंच शिवदीप जैलदार, सुजान सिंह, विजय यादव व समाजसेवी वीरेंद्र यादव मौजूद रहेंगे।

### पांच दिवसीय हनुमान जयंती समारोह आज से

**रेवाड़ी।** शहर के मोहल्ला छीपटवाड़ा स्थित श्री राम सत्संग भवन में 29 मार्च से 2 अप्रैल तक पांच दिवसीय हनुमान जयंती समारोह का आयोजन किया जाएगा। इस दौरान अलग-अलग धार्मिक कार्यक्रमों, भंडारे और भजन-कीर्तन का आयोजन किया जाएगा। सत्संग भवन के संचालक शिवचंद इष्टधारी ने बताया कि समारोह का शुभारंभ रविवार को सुबह 9 बजे बड़ा तालाब स्थित हनुमान मंदिर से श्री रामचरित मानस के शुभागमन से होगा। इसके बाद दोपहर 2 बजे सत्संग भवन में रामचरित का पाठ प्रारंभ होगा।

**सफलता** रेवाड़ी जिले के 16 बच्चों का चयन हुआ, जिन्हें जिला प्रशासन ने सम्मानित किया

# संस्था के 177 बच्चों ने नवोदय परीक्षा में पाई सफलता, जिला प्रशासन ने किया सम्मानित

- अनुशासन और निरंतर मेहनत से किया गया प्रयास निश्चित रूप से सफलता दिलाता है

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

हाल ही में घोषित जवाहर नवोदय विद्यालय प्रवेश परीक्षा के परिणामों में एसआरआई संस्था के नन्हे कलाम प्रोजेक्ट के अंतर्गत तैयारी कर रहे 177 बच्चों का चयन हुआ है। इनमें से रेवाड़ी जिले के 16 बच्चों का चयन हुआ, जिन्हें जिला प्रशासन की ओर से सम्मानित किया गया। ये सभी विद्यार्थी जिले के विभिन्न सरकारी विद्यालयों से जुड़े हुए हैं। इस अवसर पर डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि लगन, अनुशासन और निरंतर मेहनत से किया गया प्रयास निश्चित रूप से सफलता दिलाता है। उन्होंने विद्यार्थियों को आगे भी पूरे समर्पण के साथ मेहनत करते रहने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि यह सफलता बच्चों की मेहनत, शिक्षकों के मार्गदर्शन, अभिभावकों के सहयोग और संस्था के निरंतर प्रयासों का परिणाम है।

उन्होंने इस उपलब्धि पर बच्चों को सम्मानित किया। जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी प्रदीप दहिया ने कहा कि जिले के लिए यह गर्व की बात है। उन्होंने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने कहा कि संस्था रेवाड़ी के सरकारी विद्यालयों में शिक्षा की गुणवत्ता बेहतर बनाने की दिशा में सराहनीय कार्य कर रही है। कार्यक्रम में बच्चों के साथ उनके अभिभावक, शिक्षक और अन्य गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे।

रेवाड़ी। बच्चों को सम्मानित करते हुए डीसी। फोटो : हरिभूमि

**सरकारी स्कूलों के बच्चे बेहद प्रतिभाशाली**

संस्था की ओर से पूजा कुमारी ने कहा कि सरकारी स्कूलों के बच्चे बेहद प्रतिभाशाली होते हैं, उन्हें केवल सही मार्गदर्शन, निरंतर सहयोग और अवसर की आवश्यकता होती है। उन्होंने बताया कि संस्था पिछले 9 वर्षों से देश के सात राज्यों में शिक्षा के क्षेत्र में कार्य कर रही है और अब तक 2400 से अधिक बच्चों का विभिन्न आवासीय विद्यालयों में चयन करा चुकी है। संस्था के नन्हे कलाम प्रोजेक्ट के अंतर्गत बच्चों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के साथ-साथ उनके सर्वांगीण विकास पर भी विशेष ध्यान दिया जाता है। इसी का परिणाम है कि इस वर्ष संस्था ने 177 चयन का महत्वपूर्ण पड़ाव हासिल किया है।

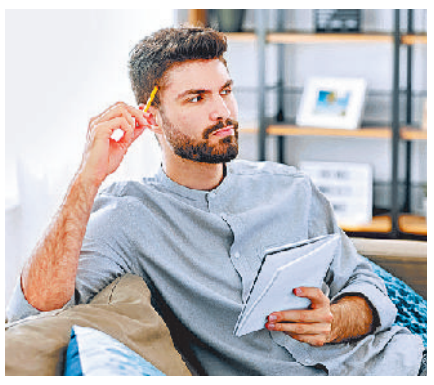
### एकादशी पर श्री श्याम बाबा का संकीर्तन आज

**रेवाड़ी।** नई अनाज मंडी स्थित शिव मंदिर में श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप की ओर से कामदा एकादशी के अवसर पर 29 मार्च को 127वें श्याम संकीर्तन का आयोजन किया जाएगा। संकीर्तन का समय शाम 6 बजे से रात्रि 10 बजे तक रहेगा। श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप से विजय अग्रवाल व रवि भट्ठेवाले ने बताया कि संकीर्तन में दिल्ली से भजन गायक वरदान वंदन व गोकलगढ़ रेवाड़ी से संजय शर्मा अपने मधुर भजनों से बाबा श्याम की महिमा का गुणगान करेंगे। 30 मार्च को द्वादशी के अवसर पर शिव मंदिर में सुबह 11 बजे से भंडारे का आयोजन भी किया जाएगा।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 29 मार्च 2026


# जीवन की दिशा बदल देगा जापानी दर्शन
# मिलेगी अच्छी सेहत-खुशी और सुकून

शांति पसंद करने वाले खुशहाल-समृद्ध देश जापान के लोगों का जीवन दर्शन ही ऐसा है, जो उन्हें बेहतर स्वास्थ्य और भरपूर सुकून देता है। जापानी जीवन दर्शन के कुछ सरल सिद्धांत अपनाकर आप भी अपने जीवन में खुशहाली के साथ सफलता भी हासिल कर सकते हैं। जापानी दर्शन के ऐसे ही कुछ सिद्धांतों के बारे में जानिए।



{ कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन }

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई सफलता के साथ-साथ सुकून और शांति की चाहत भी रखता है। लेकिन समृद्धि और सामाजिक प्रतिष्ठा के पीछे भागते हुए हम अकसर उस सबसे कीमती चीज को खो देते हैं, जिसे 'सुकून' कहते हैं। गलत खान-पान, बढ़ती मानसिक-शारीरिक बीमारियां, तनाव, अकेलापन और हर वक्त मन में कुछ अधूरा-सा महसूस होना, आधुनिक समय में लगभग हर व्यक्ति की समस्या बन चुकी है। ऐसे में सदियों पुराने जापानी जीवन दर्शन से हम बहुत कुछ सीख सकते हैं।

### हारा हाची बु सेहत-दीर्घायु का आहार मंत्र

जापानी स्वास्थ्य दर्शन का एक गोल्डन रूल है 'हारा हाची बु'। इसका सरल अर्थ है, 'केवल तब तक खाएं, जब तक आपका पेट 80 प्रतिशत न भर जाए।' यह सिद्धांत हमें 'ओवर ईटिंग' से बचाता है। वैज्ञानिक रूप से, मस्तिष्क को पेट भरने का संकेत मिलने में लगभग 20 मिनट लगते हैं। जब हम 80 प्रतिशत पर रुक जाते हैं, तो हम वास्तव में अपनी भूख के अनुसार सटीक मात्रा में खाते हैं। यह आदत हमें मोटापे, हृदय रोग और मधुमेह को दूर रखती है। जापान के प्रांत ओकिनावा के लोगों की लंबी उम्र का एक बड़ा कारण इस जीवन दर्शन को माना जाता है।

### शोकूनिन अपने काम में रुचि लेना

जो लोग अपने पेशे या व्यवसाय को बोझ समझते हैं और अपनी किस्मत को कोसते हुए इसे किसी तरह निपटाने की मानसिकता रखते हैं, वे न तो प्रोफेशनल फ्रंट पर सफल हो पाते हैं न सुखी रहते हैं। ऐसे में आपको जापानी दर्शन 'शोकूनिन' समझना चाहिए। इसका अर्थ केवल 'कारीगर' से संबंधित नहीं है, बल्कि यह एक दृष्टिकोण है। एक शोकूनिन अपने काम को पूर्णता के साथ करने के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर देता है, चाहे वह सुशी जैसी डिश बनाना हो या जूते की सिलाई करना हो। इसमें हमारे काम के प्रति गहरी जिम्मेदारी का भाव निहित होता है। यह दर्शन हमें सिखाता है कि काम केवल पैसा कमाने का जरिया नहीं, बल्कि अपने व्यक्तित्व को निखारने का एक साधन भी है। जब हम शोकूनिन भाव से काम करते हैं, तो काम बोझ नहीं, बल्कि आनंद का जरिया बन जाता है।

### काइजन छोटे सुधारों का जादू महसूस करें

जापानी दर्शन काइजन का अर्थ है-बेहतरी के लिए बदलाव। अकसर हम सोचते हैं कि जीवन बदलने के लिए रातों-रात कोई बड़ा परिवर्तन करना होगा। लेकिन काइजन कहता है कि आप हर दिन स्वयं में केवल एक प्रतिशत सुधार करें। जैसे आदतों में, अनुशासन में, नई चीजें सीखने में, रिश्तों में। ये छोटे-छोटे सुधार साल के अंत में आपको एक नया इंसान बना देंगे। टोयोटा जैसी कंपनियों की सफलता में बड़ी भूमिका निभा चुकी यह जीवन पद्धति, व्यक्ति के रूप में हमें भी नई ऊंचाइयों पर ले जाती है।

### वाबी-साबी अपूर्णता में सुंदरता की तलाश

हम एक ऐसे युग में जी रहे हैं, जहां 'परफेक्ट' दिखने का जुनून हम में से अधिकतर लोगों पर हावी है। जापानी दर्शन 'वाबी-साबी' इसके विपरीत बात कहता है। यह हमें सिखाता है कि कुछ भी स्थायी नहीं है और कुछ भी पूर्ण नहीं है। पुराने पत्थरों पर जमी काई या दरार पड़े मिट्टी के बर्तनों में भी एक इतिहास और सुंदरता होती है। यह दर्शन हमें अपनी कमियों को स्वीकार करना सिखाता है। जब हम अपनी 'अपूर्णता' को स्वीकार कर लेते हैं, तो अनावश्यक सामाजिक प्रदर्शन का अनावश्यक बोझ उतर जाता है।

### किंतसुगी जख्मों का स्वर्ण श्रृंगार

जापान में जब कोई मिट्टी का बर्तन टूटता है, तो उसे फेंकने के बजाय सोने की परत से जोड़ा जाता है। इसे 'किंतसुगी' कहते हैं। यह हमें सिखाता है कि हमारे जीवन के घाव, असफलताएं और बुरे अनुभव हमें कमजोर नहीं, बल्कि और भी कीमती बनाते हैं। टूटने के बाद जब हम खुद को फिर से जोड़ते हैं, तो हम पहले से कहीं ज्यादा मजबूत, सुंदर और अद्वितीय होकर उभरते हैं।

### शिनरिन-योकू प्रकृति की मौन चिकित्सा

जापानी लोग 'फॉरेस्ट बाथिंग' में विश्वास रखते हैं। इसका अर्थ है प्रकृति के माहौल को अपनी पांचों इंद्रियों से महसूस करना। मोबाइल, टीवी, लैपटॉप को छोड़कर नेचर के करीब समय बिताना एक कारगर चिकित्सा है। नेशनल ज्योग्राफिक के शोध के अनुसार, पेड़ों के बीच समय बिताने से तनाव का हार्मोन 'कोर्टिसोल' कम होता है और इम्यूनिटी बढ़ती है।

### गमन धैर्य और गरिमा का संगम

जापानी दर्शन 'गमन' का अर्थ है प्रतिकूल परिस्थितियों में भी धैर्य बनाए रखना। चाहे सुनामी आए या व्यक्तिगत संकट, जापानी समाज विलाप करने के बजाय शांत रहकर पुनर्निर्माण में जुट जाता है। यह दर्शन हमें सिखाता है कि सहनशीलता का अर्थ हार मानना नहीं, बल्कि कठिन समय में गरिमा के साथ अडिग रहना है।

### इकिगाई सुबह जागने का ठोस कारण

जापान के ओकिनावा द्वीप को 'ब्लू जोन' कहा जाता है, जहां लोग 100 साल से अधिक जीते हैं। उनकी लंबी आयु का रहस्य है-इकिगाई के अनुसार जीना। इकिगाई का अर्थ है, जीवन जीने का उद्देश्य। यह चार स्तंभों पर टिका होता है। आप क्या पसंद करते हैं, आप किसमें कुशल हैं, दुनिया को इससे क्या मिलेगा और आपको किस काम के लिए पैसे मिल सकते हैं? फोर्ब्स के अनुसार, जिस दिन व्यक्ति को अपनी इकिगाई मिल जाती है, उसके जीवन से बोरियत, ऊब, तनाव और 'रिटायरमेंट' जैसे शब्द गायब हो जाते हैं, क्योंकि वह ऐसा काम कर रहा होता है जिससे उसे प्यार होता है।

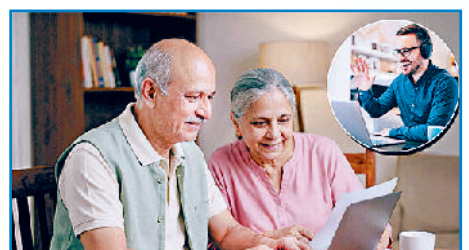
जापानी दर्शन के ये सरल सिद्धांत अगर आप अपनाकर जीवन जीना सीख लें तो आपको जीवन में भरपूर खुशी और सुकून मिलेगा। *

# सोलो एजिंग बढ़ती उम्र में जिंदगी का भरपूर मजा

अभी तक यही माना जाता रहा है कि सेवानिवृत्त और दायित्वों से मुक्त होने के बाद बुजुर्ग लोग अकेलेपन-उदासी भरी जिंदगी जीते हैं। लेकिन कई अध्ययनों से साबित हुआ है कि बुजुर्ग अब सोलो एजिंग को खूब एंज्वॉय करना सीख गए हैं। अब वे उदास नहीं हर पल को खुल कर जीते हैं।

{ लाइफस्टाइल
डॉ. मोनिका शर्मा }

एक ताजा अध्ययन में बुजुर्गों से जुड़ा यह निष्कर्ष सामने आया है कि उम्रदराज लोग अब शिकायतों के बजाय खुद को संभालने की राह चुन रहे हैं। स्टडी में शामिल अधिकतर वरिष्ठजनों ने बताया कि वे पांच साल से ज्यादा समय से अकेले रह रहे हैं। उम्र के इस पड़ाव पर जिंदगी को मैनेज करने में आने वाली परेशानियों को भूलकर उन्होंने अकेले रहना चुना है। सोलो एजिंग के इस सफर में अपने जीवन से खुश रहने वाले बुजुर्गों का आंकड़ा ज्यादा है। एजवेल फाउंडेशन की इस रिपोर्ट के मुताबिक हमारे देश में सोलो एजिंग का चलन तेजी से बढ़ रहा है। अकेले रहने वाले बुजुर्गों में 46.9 फीसदी सोलो एजर्स अपनी जिंदगी से खुश हैं, जबकि 41.5 प्रतिशत असंतुष्ट हैं। 10,000 बुजुर्गों को लेकर की गई यह स्टडी उम्रदराज लोगों के मन और जीवन का बदलता खाका हमारे सामने रखती है।



**शिकायत नहीं एडजस्टमेंट की सोचः** बच्चों के करियर के लिए विदेश या दूसरे शहरों में जाने के बाद अकेले रह रहे बुजुर्ग, दोषारोपण के बजाय अपनी देखभाल खुद ही करने की राह चुन रहे हैं। यह सच है कि संयुक्त परिवारों के टूटने से घर के बड़े सदस्यों में अकेलापन बढ़ा है पर वे अपने आप को बिजी रखना भी सीख रहे हैं। दूर रहने वाले बच्चों से जुड़े रहने के लिए गैजेट्स को यूज करना सीख रहे हैं। बुजुर्ग यह समझते हैं कि उनके बच्चे चाहकर भी हर समय उनके साथ नहीं रह सकते। यही वजह है कि इन हालातों में तनाव में घिरने के बजाय वे खुशी-खुशी जीवन से जूझने के रास्ते पर चलने लगे हैं। सोलो एजिंग का यह ट्रेंड बड़े-बुजुर्गों की बदलती लाइफस्टाइल से जुड़े इसी पहलू की तस्दीक करता है।

**सक्रियता को प्राथमिकताः** सुखद यह है कि सोलो एजिंग का ट्रेंड कोई थोपे जाने वाला चलन नहीं है। अकेले रहने वाले बुजुर्ग बहुत-सी परेशानियों का सामना करने के बावजूद खुद को सक्रिय रखने के फ्रंट पर जी-जान से जुटे रहते हैं। थकते कदमों के बावजूद अपनी जिम्मेदारियों का बोझ नहीं, बल्कि सक्रिय रहने का बहाना मानते हैं। अकेले सब कुछ मैनेज करने के दबाव को एक्टिव और सधी हुई जीवनशैली के रूप में देखने लगे हैं। इस उम्र में सेहत और सामाजिक जीवन से जुड़ी बहुत-सी उलझनों के बीच भी अपने मन को संभालने का जतन वे खुशी से कर रहे हैं। किसी भी तरह के व्यायाम, वॉकिंग, योग आदि के लिए समय निकालते हैं। एक्टिव एजिंग वाली जीवनशैली, उनको स्वस्थ रखने में भी अहम भूमिका निभाती है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के मुताबिक एक्टिव एजिंग, बुढ़ापे को एक प्रोडक्टिव और खुशनुमा अनुभव बनाने की स्ट्रेटजी है, न कि इसे अंत मानने की। मौजूदा दौर में बुजुर्ग इस खुशनुमा ट्रांसफॉरमेशन के लिए तकनीक की मदद भी ले रहे हैं। ऑनलाइन सुविधाओं से लेकर अपने बच्चों और रिश्तेदारों से जुड़े रहने तक, बुजुर्गों ने तकनीक के नए रंगों को सहजता से अपनाया है।

**कर रहे आजादी का एहसासः** असल में सोलो एजिंग के चलन से आत्मनिर्भर बनने का भाव भी जुड़ा है। अपनी जिंदगी को अपने अंदाज में जीने से आजादी का गहरा एहसास भी जुड़ा है। यही वजह है कि अकेलेपन और हेल्थ से जुड़ी बहुत-सी चुनौतियों के बावजूद बुजुर्गों का एक बड़ा वर्ग यानी 46.9 प्रतिशत बुजुर्ग इन हालातों को स्वतंत्र रूप से अपना जीवन जीने के तौर पर भी देख रहा है। इसी एक पॉजिटिव सोच के चलते उम्रदराज लोग अकेले रहकर भी अपने जीवन से खुश हैं। इस स्टडी के मुताबिक 31 फीसदी से ज्यादा बुजुर्गों ने फाइनेंशियल और सोशल स्वतंत्रता के लिए अकेले रहने का विकल्प चुना है। वहीं 26.7 फीसदी का कहना है कि परिवार के युवा मेंबर्स के बाहर जाने से वे अकेले रह रहे हैं। नई पीढ़ी के दूर जाने को लेकर कोई शिकायत करने के बजाय बुजुर्ग इसे इंडिपेंडेंट रहने के अवसर की तरह देखने लगे हैं। शारीरिक रूप से नहीं भावनात्मक फ्रंट पर भी बुजुर्ग अब दूसरों पर निर्भर नहीं रहना चाहते। उम्रदराज लोगों के लिए यह स्वतंत्रता उनके सुकून से भी जुड़ी है। *

{ व्यंग्य / राजा चौरसिया }

# बने रहो पगला...

'बने रहो पगला, काम करे अगला' की रीति-नीति से प्रीति का रवैया आज सुपरहिट हो चुका है। आप ऐड़ा बनकर पेड़ा खाते रहेंगे और जो बुद्धिमान हैं, काम में खपते और मन ही मन कुढ़ते रहेंगे।

यह सेंट पर्सेंट पेटेंट सत्य है कि एकरसता से नीरसता ही उपजती है। पतझड़ के बाद ही वसंत वाली बहार की भरमार आती है। इसी प्रकार बीमार के लिए अनार परोसने के क्रिया-कलाप का प्रदर्शन अनिवार्य कार्य है। यदि उत्सव न होते तो ढेर सारी सुख- सुविधाओं के रहते हुए भी खुशी के अभाव में नदी किनारे घोंघा प्यासा की कहावत ही चरितार्थ होती रहती। जैसे रात के बाद ही प्रभात आता है, अमावस्या के उपरांत ही पूर्णिमा होती है। इसी प्रकार मूर्खता के पश्चात ही विद्वता का अवतरण होता है। कीचड़ के बिना कमल की कल्पना, धुएं के बादलों से बरसात की सरासर झूठी कल्पना सरीखी है। हार्ट को रुचने वाले शॉर्ट और स्मार्ट शब्दों में यह डंके की चोट पर कहा जा सकता है कि मूर्खता या मूढ़ता ही विद्वता की मातेश्वरी होती है। हाथी के दांत के आचरण वाले उदाहरण हवा-पानी की तरह यत्र-तत्र, सर्वत्र व्याप्त हैं। इसकी महत्ता को समझते हुए ही कुछ चतुर चालाक लोग बुद्धिमान होते हुए भी मूढ़ बने रहते हैं। इसीलिए संयोग नहीं बल्कि दुर्योग है कि असली और फसली मूर्खों से ज्यादा नकली मूर्खों की तादाद बेमियाद बढ़-चढ़ रही है। अत्याधुनिकता की मानसिकता एवं प्रासंगिकता को प्राथमिकता देने से नकली मूर्खों या धूर्तों की बाढ़ खासी प्रगति पर है। झूठे शुभचिंतकों तथा सच्चे अशुभचिंतकों के इस काबिलेगौर दौर में चातुर्य का प्राचुर्य रहते हुए भी दूसरों के सामने मूर्ख, बुद्धू, घुग्घू और उल्लू बने रहने के कायदे से फायदे ही फायदे हैं। मन से थू-थू करते हुए भी मुंह से आई लव यू कहना अवसरवाद का बढ़िया अपडेट सर्टिफिकेट है। मीठे गवाक्ष से तीखे कटाक्ष करने का बेहतरीन एवं हसीन आइडिया है। बुद्धिजीवी को मित्र बनाना मूर्खता है, लेकिन किसी मूर्ख को बुद्धिमान होने का आभास कराना सबसे कारगर बुद्धिजीविता है। 'बने रहो पगला, काम करे अगला' की रीति-नीति से प्रीति का रवैया आज सुपरहिट हो चुका है। घर, दफ्तर हो या आस-पड़ोस सरल से सरल काम भी न कर पाने का प्रमाण दिखाकर आपको मूर्ख घोषित कर दिया जाएगा तो आगे कभी कोई काम करने की जिम्मेदारी आपको नहीं मिलेगी। आप ऐड़ा बनकर पेड़ा खाते रहेंगे और जो बुद्धिमान हैं, काम में खपते और मन ही मन कुढ़ते रहेंगे। मूर्ख न होकर भी मूर्ख बने रहने से ही दांपत्य जीवन की कुशलता विशेष तो नहीं, मगर शेष बची ही रहती है। जान-बूझकर उल्लू यानी गृहलक्ष्मी के वाहन बने रहने से गृहस्थी की गाड़ी सरपट दौड़ती रहती है। ज्वालामुखी को चंद्रमुखी अर्थात् लालमिर्ची को मिश्री कहने का यह नीक-सलीका भरपूर स्वागतेय है। विद्वता झाड़ते हुए तर्क, वितर्क और कुतर्क से बेकार का भेजा भंजन ही होता है, जबकि जन्म से ही मूर्ख पैदा हुए उच्च पदासीन मंत्री या अफसर को इंटेलीजेंट, ब्रिलिएंट तथा डिलीजेंट होने का आभास कराते रहने से अपना उल्लू सीधा होता रहता है। जनता का सेवक बनकर महानुभाव कितनी मलाई खाते हैं, यह सेवा करवाने वाली जनता खूब जानती और समझती है। दरअसल, जनतंत्र में तो जनता मूर्ख न होकर भी मूर्ख बनती ही रहती है। उसके लिए कोई खास दिन नहीं, हर दिवस सहर्ष मूर्ख दिवस ही होता है। मूर्ख दिवस वास्तव में उन लोगों का ही उत्सव है, जो दीन, हीन और खुद को मूर्ख बताकर दूसरों को मूर्ख बनाते हैं, अपना काम निकलवाते हैं। *

विज्ञापन...
इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार
नोट :- वरिष्ठ नागरिकों (60 वर्ष के ऊपर) का उपचार मात्र 12 हजार रुपए में।
सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और विश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालियर में हो रहा है। आइये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ–

केन्द्रीय मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया जी से स्पाइन के क्षेत्र में विशेष योगदान के लिए डॉ प्रमोद पहारिया अवार्ड प्राप्त करते हुए।

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

किस उम्र के लिये यह चिकित्सा है ?
15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये।

इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?
सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?
सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर एवं बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इंप्लांट फैलियर जैसे जो कॉम्पिलकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है।

किन मरीजों का इलाज इस तकनीक से संभव है?
डिस्क प्रोलेप्स जैसे L4-L5, L5-S1, साइटिका, लंबर या सर्वाइकल रेडीक्युलोपैथी, डिजरनेरेटिव डिस्क, फैसिट जॉइन्ट सिंड्रोम, माइलोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारगर है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?
यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या

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

इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?
90 से 95% सफल है। NBC@

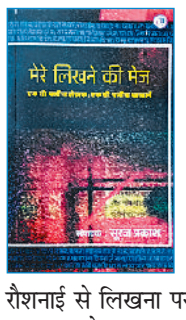
इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?
इसमें जड़ से इलाज होता है।

क्या यह स्टेरॉइड इंजेक्शन है?
नहीं, यह एक भ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक विशेष मशीन की निगरानी में किया जाता है।

डॉ. प्रमोद पहारिया
स्पाइन सर्जन
MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho)
पूर्व सर्जन- सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेन्टर, नई दिल्ली
देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालियर (म.प्र.)
समय : दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक
व्हाट्सएप पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें
सम्पर्क – 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

# मेरे लिखने की मेज




हाल में वरिष्ठ साहित्यकार सूरज प्रकाश के संपादन में 'मेरे लिखने की मेज' पुस्तक छपकर आई है। इसमें नई और वरिष्ठ पीढ़ी के कुल मिलाकर 125 लेखकों की उनके लेखन से जुड़ी दास्तानें दर्ज हैं। यह किताब पढ़कर लेखन प्रक्रिया को अलग-अलग दृष्टिकोणों से समझा जा सकता है। कोई रचना लिखने की शुरुआत कैसे होती है, उसके लिए अनुकूल स्थिति या वस्तुएं क्या होती हैं, लिखने के पहले और उसके बाद किस तरह का अनुभव होता है, कौन से कारण लिखने के लिए किसी लेखक को विवश करते हैं? ऐसे तमाम सवालों के जवाब किताब में शामिल लेखकों ने दिए हैं। वरिष्ठ लेखक असगर वजाहत अपने लेखन के बारे में कहते हैं, 'सफेद कागज पर काली रौशनाई से लिखना पसंद करता हूं। सफेद को काला करने का जुनून सा उठता रहता है। सफेद कागज मुझे बेचैन कर देता है।' अपने लेखन के बारे में आकांक्षा पारे कहती हैं, 'मुझे रात की जरूरत होती है, जब मुझे पता है, कोई फोन नहीं करेगा, दरवाजे की कोई घंटी नहीं बजेगी।' वरिष्ठ कथाकार प्रकाश मनु लेखन को पूजा-अर्चना की तरह पवित्र कर्म मानते हैं। वह कहते हैं, 'अपने कमरे के जिस कोने में बैठकर मैं लिखता-पढ़ता हूं, वहां गंगा, यमुना, सरस्वती तीनों नदियां बहती हैं। इसलिए उससे पवित्र स्थान तो कोई और हो ही नहीं सकता।' वरिष्ठ कवि लीलाधर मंडलोई अपनी रचना प्रक्रिया के बारे में कहते हैं, 'लिखते वक्त अपने संगतकारों यानी डायरी, कागज, पेन और लिखने की आधार जगह से संगत बनाता हूं... और मैं आगत रचना के सामने विनत भाव से बैठ जाता हूं।'

भले ही यह किताब किस्से, कहानी या कविता की नहीं है लेकिन इसे पढ़ने के दौरान रोचक कहानियों के पढ़ने जैसा ही आनंद आता है। *

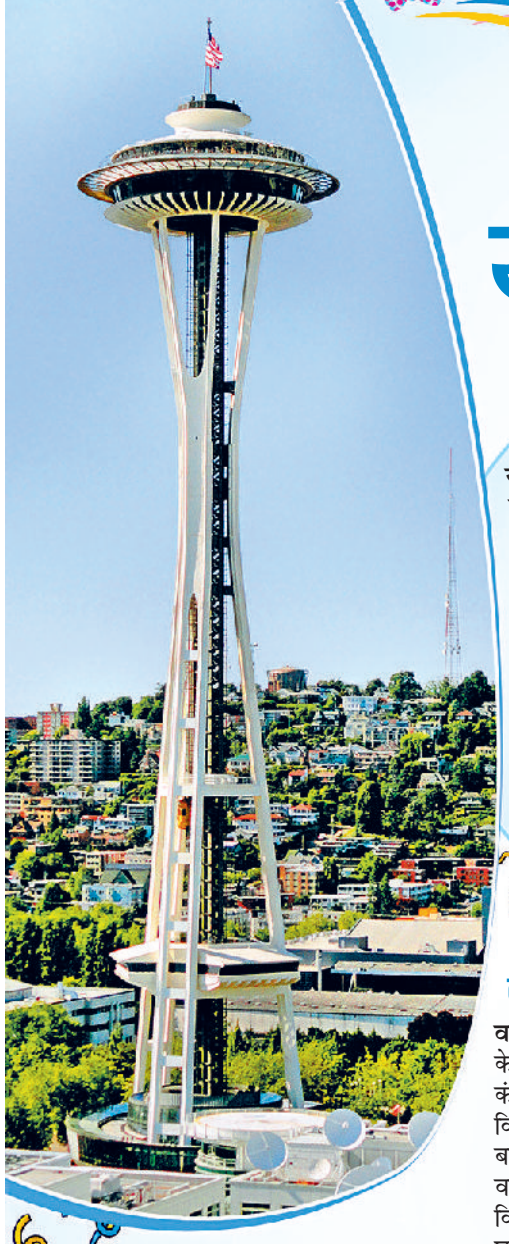
पुस्तकः मेरे लिखने की मेज, संपादकः सूरज प्रकाश, मूल्यः 449 रुपए, प्रकाशकः अद्विक पब्लिकेशन, दिल्ली

रोचक
अंजू जैन

अप्रैल फूल-डे स्पेशल

फर्स्ट अप्रैल यानी अप्रैल फूल डे पर लोग एक-दूसरे के साथ प्रैंक कर खूब एंज्वॉय करते हैं। अतीत में इस मौके पर कुछ मशहूर कंपनियों, टेलीविजन और रेडियो स्टेशंस ने ऐसे प्रैंक्स किए, जिसकी पूरी दुनिया में चर्चा हुई। यहां ऐसे ही कुछ चर्चित अप्रैल फूल प्रैंक्स के बारे में बता रहे हैं।

# दुनिया भर में मशहूर हुईं ये मजेदार शरारतें



## स्पेस नीडल गिरने की खबर

**यह प्रैंक** 1 अप्रैल 1989 को शाम के समय टीवी पर प्रसारित किया गया था। सिएटल के एक स्थानीय स्केच कॉमेडी शो, 'ऑलमोस्ट लाइव!' ने किंग टीवी पर एक विशेष रिपोर्ट प्रसारित की थी। रिपोर्ट में गंभीरता से दावा किया गया कि शाम 6:53 पर वाशिंगटन के सिएटल में स्थित स्पेस नीडल गिर गई है। शो ने टॉवर के गिरने की फर्जी तस्वीरें और चश्मदीदों के झूठे इंटरव्यू भी दिखाए। यह प्रैंक इतना विश्वसनीय लगा कि पूरे सिएटल में दहशत फैल गई। लोगों ने घबराहट में इमरजेंसी सेवाओं पर इतने फोन किए कि लाइनें ठप हो गईं। यहां तक कि टॉवर के आस-पास रहने वाले लोग भागने लगे। स्थिति बिगड़ने के बाद, चैनल को तुरंत स्पष्ट करना पड़ा कि यह सिर्फ एक मजाक था। बाद में, शो के निर्माताओं और चैनल को इस प्रैंक के लिए सार्वजनिक रूप से माफी मांगनी पड़ी थी। *

## टूथपेस्ट से बर्गर की स्मेल

**साल 2017** में फास्ट-फूड चेन बर्गर किंग ने दावा किया कि उन्होंने एक ऐसा टूथपेस्ट बनाया है, जिसमें एक्टिव हॉपर अर्क है, इसके कारण आपके मुंह से हमेशा बर्गर की खुशबू आएगी। लोग ब्रश करने के बाद भी अपने पसंदीदा बर्गर के स्वाद का आनंद ले सकेंगे। विज्ञापन में बताया गया कि इसमें 'व्हाइटनिंग अनियन' (सफेद करने वाले प्याज), 'डेली फ्रेश टोमैटो' (ताजा टमाटर) और एंटी-कैविटी स्टेक (कैविटी रोकने वाला मांस) जैसी चीजें शामिल हैं। इस प्रैंक को असली दिखाने के लिए बर्गर किंग फ्रांस और विज्ञापन एजेंसी बजमैन ने एक 60 सेकेंड का कमर्शियल वीडियो भी जारी किया था। यह प्रैंक मार्च के अंत में (29-31 मार्च) शुरू किया गया था ताकि 1 अप्रैल तक लोगों को भ्रमित किया जा सके। यह केवल एक मजेदार विज्ञापन अभियान था और बर्गर किंग ने कभी-भी ऐसा कोई टूथपेस्ट बाजार में नहीं बेचा। *

## लेफ्ट-हैंडेड बर्गर

**वर्ष 1998** में एक अप्रैल के आस-पास बर्गर किंग कंपनी ने अखबारों में विज्ञापन दिया कि उन्होंने बाएं हाथ से काम करने वाले लोगों के लिए एक विशेष बर्गर बनाया है, जिसमें सभी मसाले 180 डिग्री घुमाकर रखे गए हैं। यह सुनकर हजारों लोग इसे ऑर्डर करने लगे। बाद में पता चला कि यह प्रैंक था। *

## हूटर्स वेट्रेस और योडा

**वर्ष 2001** में घटित हुई एक घटना, जो एक मजाक के रूप में शुरू हुई थी, लेकिन बाद में यह कानूनी लड़ाई में बदल गई थी। इसे 'टॉय योडा' केस के रूप में जाना जाता है। हुआ यह कि अप्रैल 2001 में, पनामा सिटी बीच, फ्लोरिडा के हूटर्स रेस्तरां के मैनेजर ने अपनी वेट्रेसेस के बीच बीयर बेचने की एक प्रतियोगिता रखी। मैनेजर ने वादा किया कि जो सबसे ज्यादा बीयर बेचेगी, उसे इनाम में एक नई टोयोटा (कार) दी जाएगी। जोडी बेरी नाम की वेट्रेस ने सबसे ज्यादा बिक्री की और प्रतियोगिता जीत ली। जब इनाम देने का वक्त आया, तो मैनेजर ने जोडी की आंखों पर पट्टी बांधी और उसे पार्किंग लॉट में ले गया। लेकिन वहां कोई कार नहीं थी। इसके बजाय उसे 'स्टार वार्स' फिल्म के पात्र योडा का एक खिलौना थमा दिया गया। जोडी को यह मजाक बिल्कुल पसंद नहीं आया। उसने नौकरी छोड़ दी। यही नहीं रेस्तरां पर धोखाधड़ी और अनुबंध तोड़ने का मुकदमा भी दायर कर दिया। *

## स्क्रीन में सुगंध

**साल 2013** में गूगल ने अपने एक नए फीचर 'गूगल नोज' के जरिए दावा किया था कि अब लोग सर्च इंजन के माध्यम से चीजों को सूंघ भी सकेंगे। दावा किया गया कि उनके पास 15 मिलियन से अधिक सुगंधों का डेटाबेस है। गूगल यूजर्स को इसका अनुभव लेने के लिए कहा गया कि वे सर्च बार में जाकर कुछ सर्च करें और फिर अपने डिवाइस की स्क्रीन के करीब जाकर सूंघें। इसमें 'नई कार की महक', 'गीले कुत्ते की महक' और यहां तक कि 'मिस्र के मकबरे' जैसी अजीबो-गरीब चीजों को सूंघने का विकल्प दिया गया था। लेकिन इसे टेस्ट करने के लिए जब लोग स्क्रीन सूंघने की कोशिश करते और कुछ महसूस नहीं होता, तो अंत में एक संदेश आता कि यह अप्रैल फूल प्रैंक था। *

पर्यटन स्थल
समीर चौधरी

स्पीति घाटी हिमाचल प्रदेश का प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। लेकिन अगर आप यहां स्वच्छ, मनोरम वादियों के बीच आध्यात्मिक शांति का अनुभव लेना चाहते हैं तो 'की गोंपा' यानी 'की मठ' जरूर जाना चाहिए। इसकी विशेषताओं पर एक नजर।

# स्वर्ग जैसी अनुभूति देता है स्पीति घाटी का 'की मठ'

हिमाचल प्रदेश के स्पीति में काजा से लगभग 12 किलोमीटर की दूरी पर स्थित 'की मठ' की सैर के दौरान आपको एहसास होगा कि जैसे स्वर्ग पृथ्वी पर उतर आया है। हालांकि अपने देश और हिमाचल प्रदेश के अन्य पर्वतीय पर्यटन स्थलों की तुलना में यहां पर्यटकों की आवक कम होती है।

**सबसे पुराना-बड़ा मठः** लगभग 13,500 फीट की ऊंचाई पर स्थित 'की मठ' स्पीति घाटी में सबसे पुराना और सबसे बड़ा मठ है। पहाड़ के ऊपर स्थित यह मठ कई मंजिला है, जिसकी तुलना अकसर लेह के निकट स्थित आइकॉनिक थिकसे मठ से की जाती है। अपने ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व के अतिरिक्त 'की गोंपा' अपनी सुंदर संरचना और शांत वातावरण के लिए भी विख्यात है।

**निर्माण और नवीनीकरणः** की गोंपा का निर्माण 11वीं सदी के आस-पास माना जाता है। इस मठ का गहरा संबंध बौद्ध संत लोचेन रिनचेन जंगपो के पूजनीय अवतारों से है, जो 958 से 1055 ईस्वी के बीच हुए थे। इसकी गहरी जड़ें प्राचीन कदंपा विरासत से भी जुड़ी हैं और इसे लोचेन तुलकुस विरासत की पीठ माना जाता है। इस विरासत के माध्यम से 'की मठ' 11वीं शताब्दी के विख्यात बौद्ध विद्वान और संत अतिशा दिपांकर से भी जुड़ जाता है।

इस मठ का पुनर्निर्माण 15वीं शताब्दी के शुरू में शेरपा जंगपो ने करवाया, जो गेलुग्पा समुदाय के संस्थापक जे त्सोंगखापा के शिष्य थे। पांचवें दलाई लामा के युग में यानी 17वीं शताब्दी में इस मठ पर मंगोलों ने हमला किया, जिसके बाद यह औपचारिक रूप से गेलुग्पा स्कूल (प्रमुख तिब्बती बौद्ध संप्रदाय) का हिस्सा बन गया। फिर 1820 के लद्दाख-कुल्लू टकराव के दौरान भी इसे नुकसान पहुंचा। 1841 में डोगरा सेना और सिख सेना ने इसे काफी नुकसान पहुंचाया। 1840 के दशक में इसमें भयंकर आग भी लगी थी। 1975 में आए भूकंप की वजह से भी इस मठ को काफी नुकसान पहुंचा था। तब आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया और स्टेट पब्लिक वर्क्स डिपार्टमेंट ने इसकी मरम्मत कराई थी।

**बहुत कुछ है दर्शनीयः** 'की मठ' की बाहरी सुंदरता तो मनोरम और स्वार्गिक अनुभूति देने वाली है ही, मठ के भीतर भी बहुत कुछ ऐसा है, जो दर्शनीय है।

साल 2000 में 14वें दलाई लामा ने इस मठ में एक नए विशाल असेंबली हॉल का उद्घाटन किया था। इस हॉल की दीवारों पर कुछ बहुत ही सुंदर प्राचीन पेंटिंग्स लटकी हुई हैं, जो बुद्ध के पिछले जन्मों की कहानियों को व्यक्त करती हैं। मुख्य असेंबली हॉल के सामने पूजा करने का कमरा है, जिसमें एक विशाल पूजा चक्र है। इसके अलावा पद्मसंभव और अमितायुस की प्रतिमाएं भी हैं। 'की मठ' अपनी वॉल हैंगिंग्स और ऐतिहासिक कलाकृतियों के लिए विख्यात है। मठ के टॉप फ्लोर पर जो अपार्टमेंट है, वह दलाई लामा के लिए आरक्षित है। निचले माले पर मठ की रक्षा करने वाले देवताओं को समर्पित एक मंदिर है, जबकि उसके नीचे जो एक अन्य असेंबली हॉल है, उसे छोटे आयोजनों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यहां दुर्लभ धर्मग्रंथ, पुरानी वॉल पेंटिंग्स और भविष्य के बुद्ध मैत्रेय की मूर्ति भी है।

**यात्रा का उपयुक्त समयः** 'की मठ' की यात्रा के लिए आदर्श समय मई से अक्टूबर के बीच का है, जब यहां हल्की-सुहानी ठंड पड़ रही होती है। सड़कें खुली होती हैं और स्पीति वादी की सुंदरता अपने शबाब पर होती है। इस दौरान यहां का तापमान आमतौर से 10 डिग्री सेंटीग्रेड से 25 डिग्री सेंटीग्रेड के बीच में होता है।

ठंड के मौसम में तो यहां तापमान माइनस 20 डिग्री सेंटीग्रेड तक गिर जाता है। भारी बर्फबारी के कारण सड़कें बंद हो जाती हैं। हालांकि मठ तो खुला रहता है, लेकिन उस तक पहुंचना मुश्किल हो जाता है।

जो पर्यटक सांस्कृतिक अनुभव लेने की इच्छा रखते हैं, उन्हें अपनी यात्रा की योजना जुलाई में बनानी चाहिए, जब यहां चाम उत्सव का आयोजन किया जाता है। इस उत्सव में बौद्ध भिक्षु परंपरागत मुखौटा नृत्य करते हैं। यह नृत्य बुराई पर अच्छाई की विजय के प्रतीक रूप में किया जाता है। *

मौसम में गर्माहट घुलने के साथ ही युवाओं का फैशन और ड्रेसिंग स्टाइल बदलने लगा है। बदलते हुए फैशन ट्रेंड को देखकर लगता है कि इन गर्मियों में जेंडर न्यूट्रल फैशन का क्रेज रहेगा। यंगस्टर्स को यह फैशन ट्रेंड क्यों इतना भा रहा है?

# इन गर्मियों में रहेगा जेंडर न्यूट्रल फैशन का क्रेज

ट्रेंड
प्रतिमा अरोड़ा



मार्च की शुरुआत के साथ ही हल्की गर्माहट जैसे वातावरण में फैली तो कॉलेज परिसरों, कैफे और शहर की सड़कों पर एक नया फैशन ट्रेंड दिखाई पड़ने लगा। यह है जेंडर न्यूट्रल फैशन। वास्तव में यह केवल ड्रेस का बदलाव नहीं, बल्कि सोच और पहचान का बदलाव भी है। अब फैशन यह नहीं पूछता कि आप मेल हैं या फीमेल। अब फैशन यह जानना चाहता है कि आप कौन हैं? भारत के युवा विशेषकर जेन-जी और नए प्रोफेशनल्स अब ऐसी ड्रेसेस चुन रहे हैं, जो आरामदायक हों, अभिव्यक्ति के अनुकूल हों और किसी जेंडर विशेष की सीमाओं में न बंधते हों।

### बदल रही है फैशन की परिभाषा

लंबे समय तक फैशन की दुनिया स्त्री और पुरुषों के दो अलग-अलग खांचों में बंटी रही है। लेकिन हाल के सालों में फैशन के बीच जेंडर की यह दूरी धीरे-धीरे धुंधली होने लगी है। आज के युवा मानते हैं, ड्रेस शरीर के लिए होती है, किसी जेंडर विशेष के लिए नहीं। दिल्ली, मुंबई, पुणे और बैंग्लुरु के कॉलेजों में यह अब आम दृश्य है कि एक ही तरह के ओवर साइज शर्ट लड़कियां भी पहनती हैं और लड़के भी। वैसे ही ढीले ट्राउजर भी दोनों पहनते खूब दिखते हैं। जेंडर न्यूट्रल फैशन अब सिर्फ बड़े शहरों और सेलिब्रिटी क्लास की ही सोच नहीं दर्शाता बल्कि यह अवधारणा छोटे शहरों से लेकर मझोले शहरों और कस्बों तक में फैल रही है।

### गर्मियों के लिए है उपयुक्त

जेंडर न्यूट्रल फैशन, किसी और मौसम में चाहे दोनों के लिए उपयुक्त न हो, लेकिन गर्मी के मौसम में यह ब्वॉयज और गर्ल्स दोनों के लिए आरामदायक फैशन माना जाता है। लूज ड्रेसेस, शरीर को जहां पसीने की परेशानी से दूर रखती हैं, वहीं लिनेन और कॉटन जैसे नेचुरल फैब्रिक, त्वचा के अनुकूल होते हैं। यही कारण है कि इन गर्मियों में लिनेन की शर्ट, कॉटन कुर्ते और ढीले ट्राउजर खूब लोकप्रिय होने जा रहे हैं।

### ये कलर्स रहेंगे पॉपुलर

जेंडर न्यूट्रल फैशन की पहचान केवल डिजाइन या फैब्रिक से नहीं, रंगों से भी होती है। आने वाले दिनों में ब्राइट कलर्स की जगह, बेज, व्हाइट, ग्रे, ऑलिव ग्रीन और लाइट ब्लू जैसे प्लीजेंट कलर्स का बोलबाला रहने वाला है। क्योंकि ये कलर्स हमारी आंखों के साथ-साथ त्वचा और पूरे शरीर को गर्मी से राहत देते हैं। इन कलर्स की ड्रेसेस मेल-फीमेल सभी पर सूट करते हैं।

### सोशल मीडिया का रोल

जेंडर न्यूट्रल फैशन की ओर झुकाव की एक बड़ी वजह सोशल मीडिया भी है। इंस्टाग्राम, यू-ट्यूब और पिंटरेस्ट जैसे सोशल साइट्स पर हजारों युवा इन दिनों फैशन कंटेंट खूब बना रहे हैं, जो जेंडर की सीमाओं को तोड़ते हैं। अब फैशन डिजाइनर ही फैशन ट्रेंड तय नहीं करते बल्कि कॉलेज के युवा, यंग प्रोफेशनल्स और कंटेंट क्रिएटर्स भी फैशन के नए ट्रेंड सेट कर रहे हैं। एक सिंपल ओवर साइज शर्ट और लूज ट्राउजर में बनी इंस्टाग्राम की वायरल रील भी लाखों युवाओं को यह फैशन अपनाने के लिए प्रेरित कर सकती है।

### कंफर्ट-स्टाइल से कहीं बढ़कर

जेंडर न्यूट्रल फैशन, केवल कंफर्ट या स्टाइल का मामला नहीं है। इसे आत्मविश्वास और स्वतंत्र सोच से भी जोड़कर देखा जाता है। यह फैशन स्टाइल युवाओं को यह संदेश देता है कि वे अपनी पहचान स्वयं तय कर सकते हैं। आज के युवा फैशन को पारंपरागत ड्रेस पहनने के नियम का पालन करने के लिए नहीं, बल्कि अपनी सोच, पसंद और स्वतंत्रता को व्यक्त करने के लिए अपना रहे हैं। यही कारण है कि जेंडर न्यूट्रल फैशन, तेजी से युवाओं की पसंद बनता जा रहा है।

### बदल रही फैशन इंडस्ट्री

यंगस्टर्स की पसंद को देखते हुए, देश के प्रमुख फैशन ब्रांड्स में भी अब जेंडर न्यूट्रल यूनिसेक्स कलेक्शन की बड़ी रेंज दिखती है। कई नए स्टार्टअप्स जेंडर-न्यूट्रल ड्रेसेस पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। इससे यह स्पष्ट है कि फैशन उद्योग भी अब जेंडर न्यूट्रल जैसे बदलाव को स्वीकार कर चुका है। विशेषज्ञों का मानना है कि आने वाले वर्षों में फैशन में मैन और वुमेन की बजाय ऑल या यूनिसेक्स जैसे सेक्शन हुआ करेंगे।

कह सकते हैं कि इस साल की गर्मियां अभी से यह स्पष्ट संकेत दे रही हैं कि फैशन अब जेंडर की सीमाओं से मुक्त हो रहा है। जेंडर न्यूट्रल फैशन न्यू एज फैशन का पसंदीदा ट्रेंड बनकर उभर रहा है। *

सिने ट्रेंड
अशोक वाधवाणी

# दर्शकों को खूब आती हैं पसंद हॉरर-कॉमेडी कॉम्बो फिल्में

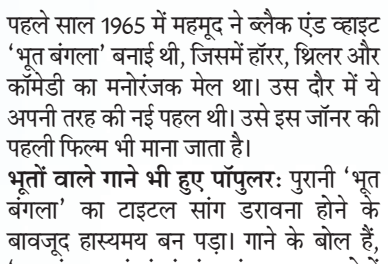
हालांकि शुरुआती दौर से ही बॉलीवुड में हॉरर फिल्में बनती रही हैं। लेकिन बीते कुछ वर्षों से हॉरर फिल्मों में कॉमेडी का कॉम्बो दर्शकों को काफी पसंद आ रहा है। यही वजह है कि ऐसी फिल्में लगातार बन रही हैं और दर्शकों को पसंद भी आ रही हैं। ऐसी ही कुछ हॉरर-कॉमेडी फिल्मों पर एक नजर।

बीते कई वर्षों से हिंदी फिल्मों में हॉरर, थ्रिलर के साथ कॉमेडी वाला तड़का दर्शकों को खूब अट्रैक्ट कर रहा है। रहस्य-रोमांच और साफ-सुथरी कॉमेडी पसंद करने वाले दर्शक इसे सपरिवार देख सकते हैं, क्योंकि इस तरह की फिल्मों में हॉरर और कॉमेडी का कॉम्बो देखने को मिल जाता है। यह इसका प्लस प्वाइंट है।

**हॉरर-थ्रिलर-कॉमेडी का कॉकटेलः** कुछ वर्षों से हॉरर कॉमेडी जॉनर की फिल्मों का दौर चल पड़ा है। ऐसी मूवी में ह्यूमर और हॉरर का कॉकटेल नजर आता है। अजय देवगन की 'गोलमाल अगेन' (2017) में हॉरर और कॉमेडी के साथ-साथ इमोशनल टच भी देखने को मिला। इसी थीम पर बेस्ड 'गो गोवा गॉन' (2013) फिल्म ने भी दर्शकों को बांधे रखा। यह गोवा में फिल्माई गई हॉरर, थ्रिलर और जॉम्बिज एक्शन वाली कॉमेडी मूवी है। वर्ष 2025 में रिलीज हुई 'थाम्मा' में आयुष्मान खुराना ने बेताल (पिशाच) की भूमिका निभाई। इसी फिल्म में नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने मनुष्यों का खून चूसने वाले खतरनाक विलेन का रोल निभाया। वर्ष 2024 में रिलीज्ड 'मुंज्या' भी एक कॉमेडी हॉरर फिल्म है। कोई बड़ा स्टार नहीं होने के बावजूद इस फिल्म ने दर्शकों के दिलों में जगह बनाई। इससे काफी पहले अमिताभ बच्चन की 'भूतनाथ' (2008) और 'भूतनाथ रिटर्न्स' (2014) भी सुपरनेचुरल कॉमेडी ड्रामा फिल्में थीं। इन दोनों ही फिल्मों की कहानी में नयापन था, ताजगी थी। साथ ही कलाकारों के जानदार अभिनय और कमाल के पिक्चराइजेशन ने दर्शकों को बांधे रखा। इसीलिए ये फिल्में सफल रहीं।

**'स्त्री' ने कर दिखाया कमालः** साल 2018 में आई हॉरर-कॉमेडी फिल्म 'स्त्री' की सफलता ने इस ट्रेंड को सेट करने में बड़ा रोल निभाया। राजकुमार राव, श्रद्धा कपूर, पंकज त्रिपाठी जैसे कलाकारों के अभिनय से सजी इस फिल्म में हर घर के सामने लिखी लाइन 'ओ स्त्री, कल आना!' दर्शकों के दिलोदिमाग में घर कर गई। इस फिल्म के कई दृश्य दर्शकों के मन में आज भी तरोताजा हैं। 'स्त्री' की सफलता के बाद से इस तरह की फिल्मों का ट्रेंड-सा चल पड़ा। 2024 में आई 'स्त्री-2' भी दर्शकों की कसौटी पर खरी उतरी, इस फिल्म को भी बड़ी सफलता मिली।

**इस साल आएगी 'भूत बंगला'ः** इस साल हॉरर-कॉमेडी जॉनर में अक्षय कुमार की 'भूत बंगला' रिलीज होने वाली है। फिल्म के निर्देशक है प्रियदर्शन। ये वही प्रियदर्शन हैं, जिन्होंने साइकोलॉजिकल थ्रिलर 'भूल-भुलैया' बनाकर कैरेक्टर मोंजूलिका (विद्या बालन) को फेमस किया था। वैसे आपको बता दें कि कई दशक पहले साल 1965 में महमूद ने ब्लैक एंड व्हाइट 'भूत बंगला' बनाई थी, जिसमें हॉरर, थ्रिलर और कॉमेडी का मनोरंजक मेल था। उस दौर में ये अपनी तरह की नई पहल थी। उसे इस जॉनर की पहली फिल्म भी माना जाता है।




**भूतों वाले गाने भी हुए पॉपुलरः** पुरानी 'भूत बंगला' का टाइटल सांग डरावना होने के बावजूद हास्यमय बन पड़ा। गाने के बोल हैं, 'भूत बंगला, हां हां हां हां कहां आ गए हम दोनों।' इस गाने में महमूद और आर. डी. बर्मन के साथ भूतों को नाचते दिखाया गया है। महमूद, आर. डी. बर्मन और सुदेश की डरावनी आवाजें डराती कम, हंसाती-गुदगुदाती ज्यादा हैं। आने वाली 'भूत बंगला' में भी ऐसे ही एक गाने के बोल हैं, 'रामजी आकर सबका भला करेंगे।' इसमें अक्षय कुमार अजीबो-गरीब वेशभूषा में अजीब, अटपटी हरकतें करते हुए, भूतों के साथ नाचते-गाते दिखते हैं। दर्शकों के मन में सस्पेंस जगाने, डराने के लिए स्पेशल इफेक्ट का सहारा भी लिया गया है। यह कोई नया चलन नहीं है। ऐसे गीतों का सिलसिला काफी पहले से शुरू हो चुका है। फिल्म 'चाचा-भतीजा' (1977) में हेमा मालिनी और सोनिया साहनी पर फिल्माया गया गीत, 'भूत राजा बाहर आ जा। सीधी तरह से मान जा नहीं तो बजा दूंगी तेरा बैंड बाजा।' इसमें उनके साथ धर्मेंद्र और रणधीर कपूर भी हैं। आगे चलकर ऐसा ही गाना 'चालबाज' (1989) में श्रीदेवी और रजनीकांत पर पिक्चराइज किया गया। गाने के बोल थे, 'ओ भूत राजा फंस गई मुश्किल में, भूतों की महफिल में।' कविता कृष्णमूर्ती, सुदेश भोसले की आवाज में यह गाना मनोरंजक है। 'हाउसफुल-4' का 'द भूत सॉन्ग।' अलग-थलग अंदाज वाले गाने का रिमिक्स वर्जन है। मिका सिंह, फरहाद द्वारा गाए इस रैपनुमा गाने में बड़े, खर्चीले सेट और कई स्टार दिखाए गए हैं। इस दिलचस्प गाने को देखते-सुनते समय डर तो नहीं लगता, हां मजा जरूर आता है। इसीलिए यह गाना काफी हिट भी रहा।

**हॉरर-कॉमेडी फिल्मों का फंडाः** हॉरर फिल्मों में दिल दहला देने वाले दृश्य देखकर दर्शक कई बार अचंभित-भयभीत होते हैं। डर के मारे रोमांचित भी होते हैं। उसी समय उनका ध्यान कंवर्ट करने के लिए कॉमेडी सींस दिखाए जाते हैं। इससे वे भयमुक्त होकर हंसने लगते हैं। यही वजह है कि हॉरर, थ्रिलर, कॉमेडी का कॉम्बिनेशन दर्शकों को लुभा रहा है। इसी कारण धड़ल्ले से इनकी फ्रेंचाइजी फिल्में भी बन रही हैं। जैसे- 'भूल-भुलैया', 'स्त्री', 'भेड़िया', 'मुंज्या' आदि। *