हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार 31 मई 2026

तापमान
अधिकतम 35 .0 डिग्री
न्यूनतम 21.0 डिग्री

11 सोसायटी में तीन दिन से बिजली व पेयजल संकट, डीसी के आवास पहुंचे लोग

12 अतिक्रमण पर टूटी एचएसवीपी की नींद, भेदभावपूर्ण कार्रवाई पर खूब उठे सवाल

ओटीपी, स्क्रीन शेयरिंग व नकली कस्टमर केयर कॉल के जरिए लोगों को बना रहे शिकार

पासवर्ड रीसेट लिंक भेजकर बैंक व सोशल मीडिया अकाउंट हैक कर रहे साइबर ठग

केवल आधिकारिक वेबसाइट या मोबाइल ऐप से ही पासवर्ड बदलें

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा

■ ओटीपी, पासवर्ड, सीवीवी या बैंक संबंधी जानकारी किसी से साझा न करें

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

पुलिस की ओर से आमजन को पासवर्ड रीसेट के नाम पर होने वाली साइबर ठगी से बचाने के लिए एडवाइजरी जारी की गई है। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नागरिक मोबाइल, बैंकिंग, ईमेल व सोशल मीडिया अकाउंट का पासवर्ड बदलते समय विशेष सतर्कता बरतें और किसी भी अनजान लिंक या कॉल पर भरोसा न करें। एसपी ने बताया कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी फर्जी पासवर्ड रीसेट लिंक, नकली वेबसाइट, फर्जी कस्टमर केयर कॉल, ईमेल और मैसेज के माध्यम से लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। ये अपराधी लोगों को यह कहकर भ्रमित करते हैं कि उनका बैंक अकाउंट, सोशल मीडिया अकाउंट या ईमेल बंद होने वाला है और तुरंत पासवर्ड रीसेट करना जरूरी है। उन्होंने बताया कि कई बार साइबर ठग बैंक, सोशल मीडिया कंपनी या किसी सरकारी संस्था के कर्मचारी बनकर कॉल करते हैं और ओटीपी, लिंक या स्क्रीन शेयरिंग ऐप के माध्यम से लोगों की निजी जानकारी हासिल कर लेते हैं। इसके बाद अपराधी बैंक खातों से पैसे निकाल लेते हैं या सोशल मीडिया अकाउंट हैक कर लेते हैं।

पासवर्ड रीसेट के नाम पर होने वाले साइबर फ्रॉड

फर्जी पासवर्ड रीसेट लिंक भेजकर नकली वेबसाइट पर जानकारी भरवाना। बैंक या सोशल मीडिया कंपनी बनकर ओटीपी मांगना। एनी डेस्क, टीम व्यूवर जैसी स्क्रीन शेयरिंग ऐप डाउनलोड करवाकर मोबाइल का एक्सेस लेना। अकाउंट ब्लाक या केवाईसी अपडेट के नाम पर डर पैदा कर जल्दबाजी में जानकारी लेना। ईमेल या एसएमएस में भेजे गए फर्जी लिंक से पासवर्ड चोरी करना।

साइबर ठगी से बचने के लिए सावधानियां

किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक करके पासवर्ड रीसेट न करें। ओटीपी, पासवर्ड, सीवीवी या बैंक संबंधी जानकारी किसी से साझा न करें। केवल आधिकारिक वेबसाइट या मोबाइल ऐप से ही पासवर्ड बदलें। मजबूत पासवर्ड रखें और समय-समय पर बदलते रहें। मोबाइल में स्क्रीन शेयरिंग ऐप केवल विश्वसनीय स्थिति में ही उपयोग करें तथा किसी भी संदिग्ध कॉल, मैसेज या ईमेल की तुरंत जांच करें।

जागरूकता ही बचाव का सबसे बड़ा हथियार

नागरिक साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक रहें। यदि किसी व्यक्ति के साथ साइबर ठगी होती है तो तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर संपर्क करें या साइबरक्राइम.जीओवी.इन पर शिकायत दर्ज कराएं। समय पर दी गई सूचना साइबर अपराधियों तक पहुंचने में पुलिस की मदद करती है। सतर्कता और जागरूकता ही साइबर ठगी से बचाव का सबसे बड़ा हथियार है।

सामान्य बस स्टैंड पर हस्ताक्षर अभियान आज, तंबाकू निषेध दिवस पर लेंगे शपथ

रेवाड़ी। अंतरराष्ट्रीय तंबाकू निषेध दिवस पर 31 मई को सामान्य बस स्टैंड पर राष्ट्रीय दैनिक समाचार पत्र 'हरिभूमि' की ओर से हस्ताक्षर अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान में बड़ी संख्या में शहर के शिक्षाविद् व प्रबुद्ध लोग शामिल होंगे। तंबाकू निषेध दिवस पर लोगों व खासकर युवा वर्ग को जागरूक करने के लिए बस स्टैंड परिसर में हस्ताक्षरअभियान चलाया जाएगा। इसमें युवा वर्ग को धूम्रपान के दुष्परिणामों की जानकारी देते हुए उन्हें तंबाकू उत्पादों का सेवन नहीं करने के प्रति जागरूक किया जाएगा। इस अभियान में शहर के प्रबुद्ध लोग, शिक्षण संस्थानों और सामाजिक संस्थाओं से जुड़े लोग अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चत करेंगे। इस मौके पर युवाओं को तंबाकू उत्पादों से दूर रहने के लिए प्रति जागरूक किया जाएगा। साथ उन्हें इस बात के लिए भी प्रेरित किया जाएगा कि वे अपने मित्रों, परिजनों और रिश्तेदारों को भी तंबाकू उत्पादों से दूर रहने के लिए संदेश दें। सामाजिक सरोकार से जुड़े इस कार्य में भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए आप सभी सादर आमंत्रित है।

रेवाड़ी। लोगों को जानकारी देते हुए डॉक्टर। फोटो : हरिभूमि

लोगों को तंबाकू के सेवन से होने वाले नुकसान व बीमारियों की दी जानकारी

रेवाड़ी। विश्व तंबाकू निषेध के अवसर पर नागरिक अस्पताल में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में लोगों को तंबाकू पदार्थों के सेवन से होने वाले नुकसान व बीमारियों के बारे में अवगत कराया गया। इस अवसर पर डॉक्टरों ने बताया कि बीड़ी-सिगरेट पीने से फेफड़ों के कैंसर व तंबाकू के सेवन से मुंह के कैंसर का खतरा बहुत ज्यादा बढ़ जाता है, जिससे न केवल परिवार में जानमाल का नुकसान होता है, बल्कि आर्थिक रूप से भी नुकसान होता है। इस अवसर पर लोगों को तंबाकू पदार्थों का सेवन न करने के लिए शपथ भी दिलाई गई। कार्यक्रम में उप सिविल सर्जन डॉ. दीपक वर्मा, मनोवैज्ञानिक डॉ पवन, फिजिसियन डॉ. गौरव व डॉ. मनीष, ब्लड बैंक इंचार्ज संदीप, लैब इंचार्ज डॉ. अजीत, डॉ. मंजु कोटपा इंचार्ज, जगबीर एसए, राकेश एसए व मोनू यादव उपस्थित थे।

ये दे रहे अभियान में सहयोग

अभियान में माता राजकौर कॉलेज सहारनवास, एवरेस्ट स्केयर सेक्टर-26 नियर ईडन गार्डन गढ़ी बोलनी रोड, प्रथम स्कूल धामलाका, बीएमजी ग्रुप रेवाड़ी, शांति यादव डायग्नोस्टिक सेंटर गढ़ी बोलनी रोड, राठ इंटरनेशनल ग्रुप ऑफ स्कूल कुंड तथा तिजारा संगम नमकीन के सहयोग दे रहे है।

निवेश : सहज पके सो मीठा होय, जल्दबाजी में घाटा

सुझाव | **बिजनेस डेस्क**

आज के समय में निवेश का सबसे लोकप्रिय तरीका एसआईपी यानी सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान बन चुका है। छोटी-छोटी रकम से निवेश शुरू करने की सुविधा और लंबी अवधि में बड़ा फंड बनाने की क्षमता ने इसे आम लोगों के बीच बेहद लोकप्रिय बना दिया है। खासकर नौकरीपेशा और मध्यम वर्ग के लोग एसआईपी को भविष्य की आर्थिक सुरक्षा का मजबूत साधन मान रहे हैं। हालांकि, कई निवेशक बाजार में गिरावट आते ही घबरा जाते हैं और जल्दी पैसा निकाल लेते हैं। यही जल्दबाजी उन्हें नुकसान पहुंचाती है। विशेषज्ञों का कहना है कि एसआईपी में असली मुनाफा धैर्य रखने वालों को मिलता है। हाल ही में सामने आई एक स्टडी भी यही साबित करती है कि जितनी लंबी अवधि तक निवेश जारी रखा जाए, जोखिम उतना कम होता जाता है और रिटर्न ज्यादा भरोसेमंद बनते हैं।

30 वर्ष की स्टडी में सामने आई बड़ी बात

एक स्टडी में अगस्त 1996 से अप्रैल 2024 तक के सेंसेक्स टीआरआई के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। इसमें मंथली एसआईपी निवेश के प्रदर्शन को अलग-अलग अवधियों में जांचा गया। स्टडी के मुताबिक कम समय के निवेश में रिटर्न काफी उतार-चढ़ाव वाला रहा, जबकि लंबी अवधि में यह अंतर कम हो गया। यानी जो निवेशक थोड़े समय के लिए एसआईपी करते हैं, उन्हें कभी बड़ा मुनाफा तो कभी बड़ा नुकसान देखने को मिल सकता है। लेकिन जो लोग लंबे समय तक निवेश में बने रहते हैं, उन्हें अपेक्षाकृत स्थिर और बेहतर रिटर्न मिलता है।

तीन साल की एसआईपी में बड़ा जोखिम

स्टडी के अनुसार, तीन साल की एसआईपी में रिटर्न का अंतर बहुत ज्यादा देखने को मिला। कुछ निवेशकों को जहां 55.6 प्रतिशत तक का शानदार मुनाफा मिला, वहीं कई मामलों में 24.6 प्रतिशत तक का नुकसान भी हुआ। यह आंकड़े बताते हैं कि कम समय में शेयर बाजार की अस्थिरता निवेश पर गहरा असर डालती है। यदि बाजार गिरावट के दौर में हो और निवेशक जल्दबाजी में पैसा निकाल ले, तो नुकसान होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए विशेषज्ञ एसआईपी को शॉर्ट टर्म नहीं बल्कि लॉन्ग टर्म निवेश मानते हैं।

8 साल बाद घाटे की संभावना खत्म

स्टडी की सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि जिन निवेशकों ने लगातार 8 साल या उससे ज्यादा समय तक एसआईपी जारी रखी, उन्हें किसी भी अवधि में नुकसान नहीं हुआ। यानी लंबे समय तक निवेश बनाए रखने पर बाजार के उतार-चढ़ाव का असर धीरे-धीरे कम हो जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि लंबी अवधि में बाजार की गिरावट अस्थायी साबित होती है और अर्थव्यवस्था की ग्रोथ के साथ निवेश का मूल्य बढ़ता है। यही कारण है एसआईपी में समय सबसे बड़ा हथियार माना जाता है।

10 साल बाद बढ़ जाती है भरोसेमंद कमाई

स्टडी के मुताबिक, तीन साल की एसआईपी में 10 प्रतिशत से ज्यादा रिटर्न मिलने की संभावना 67 प्रतिशत रही। लेकिन जैसे-जैसे निवेश की अवधि बढ़ी, यह संभावना भी मजबूत होती गई। 10 साल के निवेश में 10 प्रतिशत से अधिक रिटर्न मिलने की संभावना 95 प्रतिशत तक पहुंच गई। वहीं 12 से 15 साल की एसआईपी में यह आंकड़ा 98 प्रतिशत रहा। इसका मतलब है कि लंबे समय तक निवेश करने वालों के लिए बेहतर रिटर्न की संभावना बेहद मजबूत हो जाती है।

15 वर्ष की एसआईपी ने दिया स्थिर रिटर्न

यदि 15 साल की एसआईपी का प्रदर्शन देखें तो रिटर्न का दायरा 7.3 प्रतिशत से 18.2 प्रतिशत के बीच रहा। यह अंतर तीन साल की तुलना में काफी कम है। लंबी अवधि में निवेश ज्यादा स्थिर और भरोसेमंद बन जाता है। विशेषज्ञ यह भी कहते हैं कि बहुत लंबी अवधि में रिटर्न थोड़ा औसत या संतुलित हो सकता है। यानी शुरुआती वर्षों की तरह बहुत अधिक तेजी नहीं दिखती, लेकिन जोखिम भी काफी कम हो जाता है। एसआईपी को सुरक्षित और अनुशासित निवेश का तरीका माना जाता है।

लंबी अवधि ही सफलता की कुंजी

स्टडी संकेत देती है कि एसआईपी में जल्दबाजी नुकसान पहुंचा सकती है, जबकि धैर्य रखने वाले निवेशकों को बेहतर और स्थिर रिटर्न मिलता है। कम समय में जोखिम ज्यादा रहता है, लेकिन 8 से 10 साल के बाद घाटे की संभावना कम हो जाती है। एसआईपी का बड़ा फायदा कंपाउंडिंग होता है।

समय पर निवेश ही बनाता है आर्थिक सुरक्षा की मजबूत नींव, छोटी बचत और लंबी अवधि से तैयार हो सकती है बड़ी पूंजी

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

- कंपाउंडिंग की ताकत भविष्य बना सकती है आर्थिक रूप से मजबूत
- निवेश से पूरे हो सकते हैं घर, शिक्षा और रिटायरमेंट के सपने
- एसआईपी और म्यूचुअल फंड युवाओं की पहली पसंद बन रहे

आज का निवेश, कल की सुरक्षा पेड़ की तरह छाया देता है पैसा

बच्चों की पढ़ाई, घर खरीदना, रिटायरमेंट, मेडिकल सुरक्षा, विदेश यात्रा या आर्थिक स्वतंत्रता। जब लक्ष्य स्पष्ट होते हैं, तो निवेश की रणनीति बनाना आसान हो जाता है। इसके साथ ही निवेश में सबसे महत्वपूर्ण चीज है अनुशासन। बहुत से लोग शुरुआत तो कर देते हैं, लेकिन कुछ समय बाद निवेश बंद कर देते हैं। यह सबसे बड़ी गलती मानी जाती है। निवेश को नियमित आदत बनाना जरूरी है।

आज के दौर में आर्थिक सुरक्षा हर व्यक्ति की सबसे बड़ी जरूरत बन चुकी है। बढ़ती महंगाई, अनिश्चित नौकरियां, महंगी शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं ने लोगों को भविष्य को लेकर अधिक गंभीर बना दिया है। ऐसे समय में निवेश केवल अमीर लोगों की आदत नहीं, बल्कि हर व्यक्ति की जरूरत बन गया है। विशेषज्ञ मानते हैं कि निवेश एक पेड़ की तरह होता है। यदि आज इसके बीज बोए जाएं और समय-समय पर इसकी देखभाल की जाए, तो यही पेड़ भविष्य में छाया, फल और सुरक्षा प्रदान करता है। यही कारण है कि वित्तीय योजनाकार युवाओं को कम उम्र से ही निवेश की शुरुआत करने की सलाह देते हैं। अक्सर लोग सोचते हैं कि निवेश का मतलब केवल शेयर बाजार में पैसा लगाना है, जबकि ऐसा नहीं है। निवेश का अर्थ है अपने पैसे को ऐसे साधनों में लगाना, जहां वह समय के साथ बढ़ सके और भविष्य में आर्थिक मजबूती दे सके। यह शेयर बाजार, म्यूचुअल फंड, फिक्स्ड डिपॉजिट, बॉन्ड, पीपीएफ, सोना, रियल एस्टेट या किसी व्यवसाय में निवेश के रूप में हो सकता है। हर निवेश का उद्देश्य भविष्य में बेहतर रिटर्न और आर्थिक सुरक्षा प्राप्त करना होता है।

विशेषज्ञों के अनुसार निवेश की शुरुआत हमेशा स्पष्ट लक्ष्य के साथ करनी चाहिए। बिना लक्ष्य के किया गया निवेश अक्सर बीच रास्ते में रुक जाता है या सही दिशा नहीं पकड़ पाता। इसलिए पहले यह तय करना जरूरी है कि निवेश किस उद्देश्य से किया जा रहा है।

निवेश के प्रमुख प्रकार

निवेश मुख्य रूप से तीन प्रकार के होते हैं। पहला वित्तीय निवेश, जिसमें शेयर, बॉन्ड, म्यूचुअल फंड, एसआईपी और बैंकिंग योजनाएं शामिल हैं। दूसरा वास्तविक निवेश, जिसमें जमीन, मकान, सोना और अन्य भौतिक संपत्तियां आती हैं। तीसरा व्यवसायिक निवेश, जिसमें किसी कारोबार में पूंजी लगाई जाती है। आज युवाओं के बीच एसआईपी यानी सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान तेजी से लोकप्रिय हो रहा है।

कंपाउंडिंग की ताकत बदल सकती है भविष्य

निवेश की दुनिया में कंपाउंडिंग को सबसे बड़ा जादू माना जाता है। इसका अर्थ है कि निवेश पर मिलने वाला रिटर्न भी आगे चलकर कमाई करना शुरू कर देता है। यही कारण है कि छोटी-छोटी रकम भी लंबे समय में बड़ी पूंजी में बदल सकती हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति 25 वर्ष की उम्र से हर महीने पांच हजार रुपये निवेश करना शुरू करता है और उसे औसतन 12 प्रतिशत वार्षिक रिटर्न मिलता है, तो 60 वर्ष की उम्र तक वह करोड़ों रुपये का फंड तैयार कर सकता है। वहीं यदि यही निवेश 40 वर्ष की उम्र से शुरू किया जाए, तो अंतिम राशि काफी कम रह जाएगी।

निवेश क्यों जरूरी है

महंगाई धीरे-धीरे पैसे की कीमत कम करती रहती है। आज जो चीज 100 रुपये में मिलती है, वह कुछ वर्षों बाद 200 या 300 रुपये की हो सकती है। यदि पैसा केवल बचत खाते में पड़ा रहे, तो उसकी वास्तविक वैल्यू घटती जाती है। निवेश इस नुकसान से बचाने का माध्यम बनता है। सही निवेश न केवल पूंजी बढ़ाता है, बल्कि अतिरिक्त आय का जरिया भी बन सकता है। कुछ निवेश साधन टैक्स बचाने में भी मदद करते हैं। इसके अलावा निवेश आर्थिक आत्मनिर्भरता देता है, जिससे व्यक्ति भविष्य की जरूरतों के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहता।

जोखिम को समझना भी बेहद जरूरी

हर निवेश के साथ कुछ न कुछ जोखिम जुड़ा होता है। शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव, आर्थिक मंदी, महंगाई और वैश्विक घटनाएं निवेश को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए निवेश करने से पहले अपनी जोखिम उठाने की क्षमता को समझना जरूरी है। यदि कोई व्यक्ति जोखिम कम लेना चाहता है, तो उसे सुरक्षित निवेश विकल्प चुनने चाहिए। वहीं युवा निवेशक लंबी अवधि के कारण थोड़ा अधिक जोखिम लेकर बेहतर रिटर्न हासिल कर सकते हैं। लेकिन किसी भी निवेश में बिना जानकारी और बिना रिसर्च के पैसा लगाना खतरनाक हो सकता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि निवेश हमेशा विविध होना चाहिए। यानी सारा पैसा एक ही जगह नहीं लगाना चाहिए। यदि निवेश अलग-अलग क्षेत्रों में किया जाए, तो जोखिम कम हो जाता है। यही कारण है कि कहा जाता है कि "सभी अंडे एक टोकरी में नहीं रखने चाहिए।"

डिजिटल दौर में सावधानी भी जरूरी

आज ऑनलाइन निवेश तेजी से बढ़ रहा है। मोबाइल ऐप और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने निवेश को आसान बना दिया है। लेकिन इसके साथ साइबर ठगी और फर्जी निवेश सलाह का खतरा भी बढ़ा है। सोशल मीडिया पर कई लोग खुद को निवेश गुरु बताकर लोगों को गुमराह कर रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि निवेश हमेशा विश्वसनीय और रजिस्टर्ड प्लेटफॉर्म के जरिए ही करना चाहिए। किसी भी "गारंटीड रिटर्न" या "दोगुना पैसा" जैसी योजनाओं से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। निवेश से पहले पूरी जानकारी लेना बेहद जरूरी है।

ऐसे करें निवेश की शुरुआत

निवेश शुरू करने के लिए सबसे पहले अपनी आय और खर्च का आकलन करें। इसके बाद हर महीने एक निश्चित राशि निवेश के लिए अलग रखें। इमरजेंसी फंड तैयार करना भी जरूरी है, ताकि अचानक जरूरत पड़ने पर निवेश तोड़ना न पड़े। इसके अलावा बाजार और निवेश साधनों के बारे में लगातार सीखते रहना चाहिए। अखबार पढ़ना, वित्तीय किताबें समझना और विशेषज्ञों की सलाह लेना फायदेमंद हो सकता है।

संयम के साथ किया गया एसआईपी में निवेश बना सकता है करोड़पति

जानकारी | **बिजनेस डेस्क**

आज के समय में कार या मकान खरीदना हर व्यक्ति का सपना होता है। लेकिन बढ़ती कीमतों और महंगे लोन के कारण यह सपना कई लोगों के लिए बोझ बन जाता है। अधिकतर लोग घर या कार खरीदने के लिए बैंक से लोन लेते हैं और फिर वर्षों तक ईएमआई चुकाते रहते हैं। खासकर होम लोन में ब्याज इतना ज्यादा होता है कि कई बार व्यक्ति मूल रकम से लगभग दोगुनी राशि चुका देता है। ऐसे में यदि सही समय पर निवेश की योजना बना ली जाए तो बिना लोन लिए भी कार या मकान खरीदा जा सकता है। वित्तीय विशेषज्ञों का मानना है कि यदि कोई व्यक्ति 10 से 15 साल पहले से योजना बनाकर म्यूचुअल फंड में एसआईपी यानी सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान शुरू करे तो वह बड़ा फंड तैयार कर सकता है। यही फंड भविष्य में कार या मकान खरीदने में मदद कर सकता है। एसआईपी न केवल निवेश की आदत विकसित करती है बल्कि लंबे समय में कंपाउंडिंग का लाभ भी देती है। लोन लेने का सबसे बड़ा नुकसान ब्याज होता है। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति 50 लाख रुपये का होम लोन लेता है तो 20 से 25 वर्षों में उसे लगभग 90 लाख से 1 करोड़ रुपये तक चुकाने पड़ सकते हैं। यानी आधे से ज्यादा पैसा केवल ब्याज के रूप में चला जाता है। कार लोन में भी स्थिति कुछ ऐसी ही रहती है। नई कार खरीदते समय डाउन पेमेंट के बाद कई वर्षों तक ईएमआई भरनी पड़ती है। इससे मासिक बजट पर दबाव बढ़ता है और बचत की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए जो लोग भविष्य की योजना पहले से बनाते हैं, उनके लिए एसआईपी बेहतर विकल्प साबित हो सकती है।

बिना लोन के भी पूरा हो सकता है कार और मकान का सपना

"अगर आपको पूरी तरह से लार्ज-कैप इंडेक्स में ही निवेश करना है, तब तो आपके लिए सिर्फ निफ्टी 50 इंडेक्स फंड ही काफी है। या फिर आप निफ्टी 100 इंडेक्स फंड को भी देख सकते हैं, जिसका 85 फीसदी एलोकेशन निफ्टी 50 में और बाकी 15 फीसदी निफ्टी नेक्स्ट 50 में होता है, लेकिन अगर आप पैसिव फंड्स के जरिए मिड-कैप में निवेश करना चाहते और बेहतर रिटर्न की उम्मीद में ज्यादा रिस्क लेने को तैयार हैं, तो नेक्स्ट 50 और मिडकैप 150 इंडेक्स फंड के बीच किसी एक का चुनाव कर सकते हैं।

एसआईपी कैसे करती है मदद

एसआईपी के जरिए हर महीने एक निश्चित रकम म्यूचुअल फंड में निवेश की जाती है। यह निवेश बाजार के उतार-चढ़ाव के बावजूद नियमित रूप से जारी रहता है। लंबी अवधि में यही छोटी-छोटी रकम बड़ा फंड बन जाती है। विशेषज्ञों के अनुसार इक्विटी म्यूचुअल फंड लंबे समय में औसतन 10 से 15 प्रतिशत तक रिटर्न दे सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति अनुशासन के साथ लगातार निवेश करता रहे तो 10 से 15 वर्षों में लाखों या करोड़ों रुपये का फंड तैयार हो सकता है।

20 हजार की एसआईपी से बन सकता है बड़ा फंड

यदि कोई व्यक्ति हर महीने 20 हजार रुपये की एसआईपी शुरू करता है और उसे औसतन 12 प्रतिशत वार्षिक रिटर्न मिलता है, तो 10 वर्षों में उसके पास लगभग 45 लाख रुपये का फंड तैयार हो सकता है। इसमें करीब 24 लाख रुपये उसका कुल निवेश होगा, जबकि लगभग 21 लाख रुपये केवल रिटर्न या ब्याज के रूप में मिलेंगे। इतनी रकम में व्यक्ति आसानी से एक अच्छी और प्रीमियम कार खरीद सकता है।

मकान खरीदने के लिए कितनी एसआईपी जरूरी?

अगर लक्ष्य मकान खरीदने का है तो निवेश की राशि बढ़ानी होगी। उदाहरण के तौर पर यदि कोई व्यक्ति हर महीने 30 हजार रुपये की एसआईपी करता है और उसे 12 प्रतिशत का औसत रिटर्न मिलता है, तो 10 वर्षों में करीब 67 लाख रुपये का फंड तैयार हो सकता है। इसमें लगभग 36 लाख रुपये का निवेश और 31 लाख रुपये का रिटर्न शामिल होगा। वहीं यदि निवेश की अवधि 15 वर्ष कर दी जाए तो यही फंड करीब 1.4 करोड़ रुपये तक पहुंच सकता है। इतनी रकम में व्यक्ति बिना लोन के घर खरीदने का सपना पूरा कर सकता है।

जल्दी शुरुआत करना क्यों जरूरी?

एसआईपी में सबसे बड़ा फायदा समय का होता है। जितनी जल्दी निवेश शुरू किया जाता है, उतना ज्यादा फायदा कंपाउंडिंग का मिलता है। कंपाउंडिंग का मतलब है कि आपके निवेश पर मिलने वाला रिटर्न भी आगे रिटर्न कमाने लगता है। यदि कोई व्यक्ति 25 वर्ष की उम्र में निवेश शुरू करता है तो उसे कम रकम निवेश करनी पड़ेगी। वहीं 35 या 40 वर्ष की उम्र में वही लक्ष्य पाने के लिए अधिक निवेश करना होगा। इसलिए विशेषज्ञ हमेशा जल्दी शुरुआत करने की सलाह देते हैं।

उतार-चढ़ाव के बीच दमदार साबित हुए फ्लेक्सी कैप फंड

बिजनेस डेस्क

म्यूचुअल फंड निवेशकों के बीच फ्लेक्सी कैप फंड तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। बाजार में अनिश्चितता और उतार-चढ़ाव के दौर में ये फंड निवेशकों के लिए "ऑल वेदर" विकल्प माने जाते हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि फंड मैनेजर को बड़ी, मिड और स्मॉल कैप कंपनियों में बिना किसी तय सीमा के निवेश करने की आजादी होती है। यानी बाजार की स्थिति, आर्थिक हालात और वैल्यूएशन के हिसाब से फंड मैनेजर पोर्टफोलियो का संतुलन बदल सकते हैं। तेजी के दौर में मिड और स्मॉल कैप में अधिक निवेश किया जा सकता है, जबकि गिरावट के समय बड़े और मजबूत शेयरों का सहारा लिया जाता है। यही लचीलापन फ्लेक्सी कैप फंड को अन्य इक्विटी फंड्स से अलग बनाता है। जोखिम के मुकाबले बेहतर रिटर्न देने वाले फ्लेक्सी कैप फंड का विश्लेषण किया गया, जिसमें 6 महीने, 1 साल, 3 साल और 5 साल के रोलिंग रिटर्न के साथ शार्प, सॉर्टिनो और स्टैंडर्ड डिविएशन जैसे जोखिम संकेतकों को आधार बनाया गया।

एचडीएफसी फ्लेक्सी कैप फंड

जनवरी 1995 में शुरू हुआ यह फंड लंबे समय से निवेशकों के बीच भरोसेमंद माना जाता है। फंड की रणनीति मजबूत कंपनियों को चुनकर लंबे समय तक बनाए रखने की रही है। पिछले तीन वर्षों में इस फंड ने लगभग 23.2 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया, जबकि इसी अवधि में निफ्टी-500 टीआरआई का रिटर्न करीब 17 प्रतिशत रहा। फंड की खास बात यह है कि इसने कम उतार-चढ़ाव के साथ बेहतर रिटर्न दिया। फंड के प्रमुख निवेशों में आईसीआईसीआई बैंक, एक्सिस बैंक, एचडीएफसी बैंक, एसबीआई और एसबीआई लाइफ शामिल हैं। सेक्टर के लिहाज से बैंकिंग, ऑटो और हेल्थकेयर में इसका बड़ा निवेश है। पिछले एक साल में फंड ने करीब 75 प्रतिशत निवेश लार्ज कैप में रखा।

पराग पारिख फ्लेक्सी कैप फंड

यह फंड निवेशकों के बीच सबसे चर्चित फ्लेक्सी कैप फंड में गिना जाता है। मई 2013 में लॉन्च हुए इस फंड की रणनीति वैल्यू इन्वेस्टिंग पर आधारित है। फंड मजबूत कंपनियों में निवेश करता है और विदेशी शेयरों में भी एक्सपोजर देता है। एल्फाबेट, अमेजन, माइक्रोसोफ्ट, और मेटा जैसी वैश्विक कंपनियां इसके पोर्टफोलियो में शामिल हैं। पिछले तीन वर्षों में फंड ने करीब 21.6 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया। सबसे खास बात यह रही कि इसकी वोलैटिलिटी कैटेगरी में सबसे कम रही। शार्प और सॉर्टिनो रेशियो के मामले में भी यह फंड सबसे आगे रहा। फंड का लगभग 64 प्रतिशत हिस्सा लार्ज कैप में, जबकि कुछ हिस्सा इंटरनेशनल इक्विटी और डेट इंस्ट्रूमेंट्स में निवेशित है।

आईसीआईसीआई प्रूडेंसियल फ्लेक्सी कैप फंड

जुलाई 2021 में शुरू हुआ यह फंड अपेक्षाकृत नया है, लेकिन कम समय में मजबूत प्रदर्शन के कारण तेजी से लोकप्रिय हुआ है। फंड की रणनीति मजबूत बिजनेस और उचित वैल्यूएशन वाली कंपनियों में निवेश करने की है। पिछले तीन वर्षों में इस फंड ने करीब 20.4 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया। इसकी वोलैटिलिटी कैटेगरी औसत के बराबर रही, लेकिन जोखिम के मुकाबले रिटर्न बेहतर रहा। फंड के प्रमुख निवेशों में टीवीएस मोटर, आईसीआईसीआई बैंक, मारूति सुजुकि और एवेन्यू सुपरमार्ट शामिल हैं। वर्तमान में इसका करीब 61 प्रतिशत निवेश लार्ज कैप व करीब 25 प्रतिशत स्मॉल कैप में है।

क्यों खास हैं फ्लेक्सी कैप फंड

फ्लेक्सी कैप फंड की सबसे बड़ी ताकत उनकी लचीलापन वाली रणनीति है। बाजार में तेजी हो या गिरावट, फंड मैनेजर बाजार की स्थिति के अनुसार पोर्टफोलियो में बदलाव कर सकते हैं। इसी वजह से इन्हें लंबी अवधि के निवेश के लिए अच्छा विकल्प माना जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक ये फंड निवेशकों के पोर्टफोलियो का "कोर" हिस्सा बन सकते हैं।

डिजिटल ठगी के जाल से रहें अलर्ट, वरना हो सकता है भारी नुकसान

फर्जी ट्रेडिंग टिप्स से मिनटों में खाली हो सकता है अकाउंट

सावधानी | **बिनेस डेस्क**

आज के दौर में शेयर बाजार में निवेश करने वालों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। मोबाइल ऐप और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने निवेश को आसान बनाया है, लेकिन इसके साथ ही ऑनलाइन ठगी और फर्जी निवेश सलाह का खतरा भी कई गुना बढ़ गया है। खासकर इंस्टाग्राम, टेलीग्राम, व्हाट्सएप और फेसबुक जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर चल रहे ट्रेडिंग चैनल और टिप्स ग्रुप लाखों लोगों को आसान कमाई का सपना दिखाकर जाल में फंसा रहे हैं। कई लोग बिना रिसर्च किए इन प्लेटफॉर्म पर बताए गए शेयरों में पैसा लगा देते हैं और बाद में भारी नुकसान उठाते हैं। हाल ही में एनएसई और सेबी ने निवेशकों को ऐसे फर्जी सोशल मीडिया हैंडल्स और टेलीग्राम चैनलों से सावधान रहने की सलाह दी है। एक्सचेंजों ने स्पष्ट किया है कि कई लोग खुद को ट्रेडिंग एक्सपर्ट, मार्केट गुरु या निवेश सलाहकार बताकर निवेशकों के अकाउंट तक एक्सेस मांगते हैं और बाद में रकम गायब कर देते हैं। कई मामलों में 'डबल पैसा', 'गारंटीड प्रॉफिट', '100 प्रतिशत सटीक कॉल' और 'इंट्राडे में लाखों कमाएं' जैसे झूठे दावे किए जाते हैं।

सोशल मीडिया पर निवेश सलाह के नाम पर बढ़ रहा फ्रॉड

डब्बा ट्रेडिंग बना बड़ा खतरा

डिजिटल फ्रॉड के साथ-साथ डब्बा ट्रेडिंग का नेटवर्क भी तेजी से फैल रहा है। यह पूरी तरह अवैध ट्रेडिंग व्यवस्था है, जिसमें लेन-देन आधिकारिक स्टॉक एक्सचेंज के बाहर किया जाता है। इसमें निवेशकों का पैसा सीधे ठगों के हाथ में चला जाता है और किसी प्रकार की कानूनी सुरक्षा नहीं मिलती। एनएसई ने कई ऐसे प्लेटफॉर्म और मोबाइल नंबरों के खिलाफ चेतावनी जारी की है जो फर्जी ट्रेडिंग सेवाएं चला रहे हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, छोटे शहरों और नए निवेशकों को सबसे ज्यादा निशाना बनाया जा रहा है।

एनएसई और सेबी ने जारी की चेतावनी, निवेशक भी बरतें सावधानी

बदल रहा निवेश का तरीका

भारत आज दुनिया का चौथा सबसे बड़ा शेयर बाजार बन चुका है। करोड़ों नए निवेशक हर महीने बाजार से जुड़ रहे हैं। डिजिटल इंडिया और ऑनलाइन ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म के विस्तार ने निवेश को घर-घर तक पहुंचा दिया है। लेकिन इसी का फायदा साइबर ठग भी उठा रहे हैं। अब ठगी केवल फोन कॉल तक सीमित नहीं रही, बल्कि एआई जनरेटेड वीडियो, फर्जी स्क्रीनशॉट, नकली प्रॉफिट रिपोर्ट और डीपफेक वीडियो के जरिए लोगों को भ्रमित किया जा रहा है।

पोंजी व पिरामिड स्कीम ऑनलाइन

पहले जहां पोंजी और पिरामिड योजनाएं ऑफलाइन चलाई जाती थीं, वहीं अब ये सोशल मीडिया और मोबाइल ऐप्स के जरिए फैल रही हैं। लोगों को कहा जाता है कि वे नए निवेशक जोड़ें और कमीशन कमाएं। शुरुआत में कुछ लोगों को लाभ देकर भरोसा पैदा किया जाता है, लेकिन बाद में पूरी योजना अचानक बंद हो जाती है और निवेशकों का पैसा डूब जाता है। पिछले कुछ वर्षों में देशभर में ऐसे कई ऑनलाइन निवेश घोटाले सामने आ चुके हैं।

क्रिप्टो व विदेशी निवेश के नाम पर ठगी

क्रिप्टोकरेंसी और विदेशी ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म भी ठगों का नया हथियार बन चुके हैं। "एक महीने में पैसा दोगुना", "विदेशी बाजार से रोज कमाई" और "एआई ट्रेडिंग बॉट" जैसे ऑफर देकर लोगों को निवेश के लिए उकसाया जाता है। कई प्लेटफॉर्म बिना किसी रेगुलेशन के काम कर रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अगर किसी निवेश योजना में अत्यधिक मुनाफे का दावा किया जा रहा है तो निवेशकों को तुरंत सतर्क हो जाना चाहिए।

कैसे बचें डिजिटल निवेश ठगी से

निवेश करने से पहले यह जरूर जांच लें कि सलाह देने वाला व्यक्ति या संस्था सेबी में रजिस्टर्ड है या नहीं। किसी भी अनजान टेलीग्राम चैनल या इंस्टाग्राम पेज पर भरोसा न करें। अपने ट्रेडिंग अकाउंट का पासवर्ड या ओटीपी किसी के साथ साझा न करें। "गारंटीड रिटर्न" और "जोखिम मुक्त निवेश" जैसे दावों से दूरी बनाकर रखें। निवेश हमेशा अपनी समझ और रिसर्च के आधार पर करें। विशेषज्ञ मानते हैं कि शेयर बाजार लंबी अवधि में संपत्ति बनाने का मजबूत माध्यम है, लेकिन बिना जानकारी और लालच में किया गया निवेश लोगों को आर्थिक संकट में भी डाल सकता है। इसलिए सोशल मीडिया के चमकदार विज्ञापनों और फर्जी ट्रेडिंग गुरुओं से सावधान रहना बेहद जरूरी है। समझदारी, धैर्य और सही जानकारी ही सुरक्षित निवेश की सबसे बड़ी कुंजी है।

खबर संक्षेप

मारपीट मामले में चार आरोपी गिरफ्तार

धारूहेड़ा। सेक्टर-6 थाना पुलिस ने महेश्वरी में मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में चार लोगों को गिरफ्तार किया है। अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर पुलिस ने 25 मई को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में महेश्वरी निवासी मनोज, धीरज, निखिल और ध्रुव शर्मा को गिरफ्तार किया है।

नांधा के बाबा गोपाल दास मंदिर में भंडारा आज

कुंड। क्षेत्र के गांव नांधा स्थित बाबा गोपाल दास मंदिर में 31 मई को हवन व भंडारे आयोजन किया जाएगा। ईश्वर सिंह ने बताया कि रविवार को सुबह 8 बजे हवन के बाद 11 बजे प्रसाद वितरित किया जाएगा। उन्होंने लोगों से कार्यक्रम में अधिक से अधिक संख्या में पहुंचे की अपील की है।

नाबालिग से छेड़छाड़ में तीन साल की सजा

रेवाड़ी। फास्ट ट्रैक स्पेशल कोर्ट के एडीएसजे डा. मैनपाल रामावत की अदालत ने घर में घुसकर एक नाबालिग के साथ छेड़छाड़ करने वाले आरोपी युवक को दोषी करार देते हुए 3 साल कैद की सजा सुनाई है। अदालत ने आरोपी पर 12 हजार रुपए का जुमार्ना भी लगाया है। जुमार्ना नहीं भरने पर आरोपी को दो माह जेल की अतिरिक्त सजा भी भुगतनी होगी। बावल थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी एक महिला ने पुलिस को दी अपनी शिकायत में बताया था कि 4 मार्च 2025 की रात को वह अपनी बेटी के साथ घर में सो रही थी।

शहीद अरुण कुमार यादव की प्रतिमा का अनावरण आज

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि केंद्रीय राज्य मंत्री राव इंद्रजीत सिंह रविवार को जिले के गांव खंडोड़ा में शहीद अरुण कुमार यादव की प्रतिमा का अनावरण करेंगे। वहीं रेवाड़ी के सेक्टर-19 में इस्कॉन मंदिर की आधारशिला भी रखेंगे। डीसी ने बताया कि केंद्रीय मंत्री 31 मई सुबह करीब 10:15 बजे गांव खंडोड़ा में शहीद की प्रतिमा अनावरण के कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे, वहीं शाम 7 बजे इस्कॉन मंदिर की आधारशिला रखेंगे। उन्होंने बताया कि केंद्रीय मंत्री सोमवार 1 जून को नगर परिषद में आयोजित नवनिर्वाचित चेयरपर्सन विनीता पीपल और वार्ड पार्षदों के शपथ ग्रहण समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में भी शिरकत करेंगे।

जिले में जनगणना के पहले फेज का कार्य पूरा

रेवाड़ी। जिले में देशव्यापी

जनगणना के पहले फेज के कार्य 100 फीसदी पूरा कर लिया गया है। जिले को जनगणना के लिए 1954 ब्लॉकों में बांटा गया था। इन सभी ब्लॉकों में जनगणना का कार्य पूर्ण कर लिया गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने कार्य को सफलतापूर्वक संपन्न कराने में लगे सभी अधिकारियों और प्रगणकों की सराहना की है। जनगणना 2027 से संबंधित किसी भी जानकारी के लिए आमजन राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन 1855 पर सम्पर्क कर सकते हैं।

डीसी के आवास पहुंचे गर्मी व प्यास से बेचैन लोग

सोसायटी में तीन दिन से बिजली व पेयजल संकट

लोगों को पीने का पानी खरीदकर लाना पड़ रहा है, जिससे आर्थिक बोझ भी बढ़ रहा, भीषण गर्मी में बिजली के लिए तरस ने को मजबूर है शहरवासी

रेवाड़ी। बिजली-पानी की समस्या को लेकर डीसी आवास पहुंचे लोग। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

बावल औद्योगिक क्षेत्र स्थित राधा कृष्णा सोसायटी सुठानी के लोग पिछले तीन दिन से पेयजल संकट व बिजली कटौती से परेशान है। शनिवार को सोसायटी वासी समस्या के समाधान को लेकर जिला उपायुक्त आवास पर पहुंच गए। उन्होंने डीसी अभिषेक मीणा से मुलाकात कर क्षेत्र में बिजली आपूर्ति बहाल करने और पानी की समस्या का स्थाई समाधान करने की मांग की। सोसायटी वासियों ने बताया कि बिजली आपूर्ति बाधित रहने के कारण पानी की सप्लाई भी प्रभावित हो रही है, जिससे लोगों को पीने का पानी खरीदकर लाना पड़ रहा है, जिससे आर्थिक बोझ भी बढ़ रहा है। भीषण गर्मी के मौसम में पानी की अधिक आवश्यकता होने के बावजूद पर्याप्त व्यवस्था न होने से निवासियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

सोसायटी वासियों ने कहा कि वे बिजली निगम के अधिकारियों को शिकायत दे चुके है, लेकिन अब तक समस्या का कोई समाधान नहीं किया गया है। उनका कहना है कि सोसायटी में बिजली आपूर्ति के लिए लगाया गया ट्रांसफार्मर क्षेत्र की जरूरत के अनुरूप नहीं है। उन्होंने बताया कि सोसायटी में लगभग 45 किलोवाट बिजली लोड की आवश्यकता है, जबकि वर्तमान में मात्र 25 किलोवाट क्षमता का ट्रांसफार्मर लगा हुआ है। कम क्षमता के कारण बार-बार ओवर लोडिंग की समस्या उत्पन्न होती है और बिजली आपूर्ति बाधित हो जाती है। सोसायटी वासियों ने प्रशासन से क्षेत्र में जल्द उच्च क्षमता का ट्रांसफार्मर स्थापित करने तथा नियमित बिजली व पानी की आपूर्ति देने की मांग की है। इस मौके पर दीपक, साहिल, योगेश, उतरा, हेमंत, सुनीता, दीपू कुमार, मंजू व गीता सहित सैकड़ों की संख्या में महिलाएं मौजूद रही।

रेवाड़ी। डीसी आवास के बाहर खड़ी महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर दीपक, साहिल, योगेश, उतरा, हेमंत, सुनीता, दीपू कुमार, मंजू व गीता सहित सैकड़ों की संख्या में महिलाएं मौजूद रही।

धरोहरों के संरक्षण के लिए समाज के प्रत्येक वर्ग की भागीदारी आवश्यक

- हरियाणा पर्यटन निगम की ओर से हैरिटेज एवं सिटी वॉक का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। भ्रमण के दौरान ऐतिहासिक बड़ा तालाब पर युवा।

हरियाणा पर्यटन निगम की ओर से शनिवार को हैरिटेज एवं सिटी वॉक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी तथा विरासत एवं पर्यटन मंत्री डा. अरविंद शर्मा के मार्गदर्शन में किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में विधायक लक्ष्मण सिंह यादव ने शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि हरियाणा की ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक धरोहरें प्रदेश की पहचान हैं तथा इनके संरक्षण एवं संवर्धन के लिए समाज के प्रत्येक वर्ग की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। उन्होंने कहा कि हैरिटेज एवं सिटी वॉक जैसे आयोजन युवाओं को अपनी जड़ों, संस्कृति और इतिहास से जोड़ने का प्रभावी माध्यम हैं। हरियाणा पर्यटन विभाग की ओर से हरविंदर सिंह यादव उप महाप्रबंधक ने कार्यक्रम का संचालन किया। उन्होंने बताया कि हरियाणा पर्यटन निगम प्रदेश की समृद्ध विरासत, ऐतिहासिक स्थलों एवं सांस्कृतिक धरोहरों को जन-जन तक पहुंचाने तथा पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

नशामुक्त टीम ने दुल्हेड़ा खुर्द व नंगली परसापुर में चलाया जागरूकता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

जिला पुलिस का नशा मुक्ति की दिशा में अभियान लगातार जारी है। पुलिस की टीम लोगों से नशा करने वालों की जानकारी लेकर तथा उनकी काउंसलिंग कराकर नशा छोड़ने के लिए प्रेरित कर रही है। अभियान के तहत जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने शनिवार को गांव दुल्हेड़ा खुर्द व नंगली परसापुर में युवाओं को नशे से दूर रहने तथा शिक्षा व खेलों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया गया। उन्होंने लोगों को नशा न करने की शपथ भी दिलाई।

एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है। उन्होंने कहा कि सबसे पहले युवा पीढ़ी को नशे से बचाना होगा। उन्होंने कहा कि नशा बेचने वालों की असली जगह जेल में है, इसलिए नशे का कारोबार करने वालों की सूचना निःसंकोच होकर पुलिस को दें, पुलिस प्रशासन की ओर से कड़ी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करें।

रेवाड़ी। ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करते हुए पुलिस। फोटो :हरिभूमि

धानक समाज की बैठक कुतुबपुर धर्मशाला में आज

रेवाड़ी। धानक समाज की ओर से 31 मई को कुतुबपुर धानक धर्मशाला में संत कबीर चैरिटेबल ट्रस्ट के सहयोग से बैठक आयोजित की जाएगी। धानक समाज के संरक्षक सुभाष सोलंकी ने बताया कि समाज के उत्थान व जागरूकता के लिए गांव-गांव मीटिंग की जा रही है। धानक समाज की सभी ब्लॉकों की कमेटी गठित की जा चुकी है। मीटिंग में समाज के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा होगी। मीटिंग में संत कबीर चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से समाज के बच्चों के लिए शुरू की जाने वाली निःशुल्क लाइब्रेरी की ओपनिंग की तारीख तय की जाएगी। मीटिंग में जून माह में मनाई जाने वाली जिला स्तरीय कबीर जयंती पर भी चर्चा की जाएगी तथा समाज के लोगों को नशे से दूर रहने के लिए जागरूक किया जाएगा।

पशु चोरी के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

नाहड़ चौकी पुलिस ने गांव भडंगी में हुई पशु चोरी के मामले में संलिप्त दो आरोपियों को अदालत से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान यूपी के जिला मुजफ्फरनगर के गांव बधरा निवासी रिजवान व जिला मुजफ्फरनगर के गांव हसैनपुर निवासी नदीम के रूप में हुई है। गत 8 जनवरी को गांव भडंगी निवासी अभय सिंह ने पुलिस को शिकायत दी थी कि कोई अज्ञात बीती रात करीब 2:30 बजे उसके घर मे बंधी 4 भैंस चोरी करके ले गए है। पुलिस ने शुक्रवार को मामले में संलिप्त दो आरोपियों को अदालत से प्रोडक्शन वारंट पर लेकर गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपियों को दो दिन के रिमांड पर लिया गया है।

संस्कृत प्रवक्ता ने 24वीं बार किया स्वैच्छिक रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

शनिवार को नागरिक अस्पताल के ब्लड बैंक में स्वैच्छिक रक्तदान कैंप लगाया गया। इस मौके पर संस्कृत प्रवक्ता महेश शास्त्री ने 24वीं बार रक्तदान किया। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि रक्त का स्त्रोत्र केवल शरीर है। पेड़-पौधों से यह बढ़ तो सकता है, परंतु बन नहीं सकता, इसलिए सभी अपने जीवन में स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए एवं परहित के लिए समय-समय पर रक्तदान अवश्य करें ताकि हमारा यह रक्त किसी के प्राण बचाने में काम आ सकें। उन्होंने कहा कि शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् यानि शरीर ही धर्म का सबसे पहले साधन है, इसलिए इसे ईश्वर का दिया हुआ उपहार मानकर राष्ट्र सेवा में और समाज सेवा में अर्पित करते रहना चाहिए।

रेवाड़ी। रक्तदान करते हुए प्रवक्ता महेश शास्त्री।

रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान के लिए चला सर्च अभियान

रेवाड़ी। लोगों के पहचान पत्रों की जांच करती पुलिस।

रेवाड़ी। जिला पुलिस व स्वैत टीम ने शनिवार को थाना धारूहेड़ा व सेक्टर-6 धारूहेड़ा क्षेत्र में अनाधिकृत रूप से रहने वाले रोहिंग्या व बांग्लादेशी नागरिकों की पहचान के लिए सर्च अभियान चलाया। अभियान के तहत पुलिस ने झुग्गी-झोपड़ियों, होटल, पोल्ट्री फार्म व अन्य स्थानों पर संदिग्ध लोगों की जांच की। पुलिस टीम ने वहां पर रह रहे बाहरी श्रमिकों की भी जानकारी लेकर उनके पहचान पत्रों व वाहनों के कागजातों की भी जांच की। एसपी हेमेंद्र कुमार मीणा ने कहा कि जिले अनाधिकृत रूप से किसी को भी रहने की छूट नहीं है। पुलिस बाहरी लोगों की पहचान के लिए विशेष अभियान चला रही है, जोकि आगे भी इस तरह लगातार जारी रहेगा। सुरक्षा को लेकर जिले में बाहर से आकर रहने वाले लोगों की पहचान होना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने जिला वासियों से अपील करते हुए कहा कि सभी अपने पास काम करने वाले या किराए पर रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करा लें।

सावन कृपाल रूहानी मिशन ने दिल्ली रोड पर लगाई छबील

रेवाड़ी। छबील पर लोगों को शरबत पिलाते हुए।

रेवाड़ी। शनिवार को सावन कृपाल रूहानी मिशन की जिला ब्रांच संगत की ओर से पूर्व संत दर्शन सिंह की याद में दिल्ली रोड स्थित राजिंदर आश्रम के पास छबील लगाई गई। सेवादारों ने राहगीरों को ठंडा शरबत पिलाया। प्रति वर्ष 30 मई को सावन कृपाल रूहानी मिशन के सभी सेंटर पूरे देश में छबील एवं भंडारे का आयोजन करते हैं। इस मौके पर प्रधान कृष्ण गोपाल यादव, उप प्रधान काशीराम यादव, सचिव पुरूषोत्तम शर्मा, खजांची सुभद्रा यादव, सदस्य कुलवंत यादव, लाल सिंह सरपंच फिदेड़ी, मामन सिंह सैनी, खुशीराम यादव बोलनी, राज सिंह यादव लोधाना, नरेश शर्मा प्रमोद लालपुर, रोहतास खलीलपुरी, सोनू, मोहित बोलनी, ईश्वर सिंह चौहान, उमा देवी, ऊषा देवी, प्रवीना शर्मा संतोष यादव, सुमन, केला देवी व सुल्तान सिंह ने सहयोग दिया।

चेक बाउंस के 71 मामले सुलझाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। लोक अदालत में चेक बाउंस के मामलों की सुनवाई करते जज।

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे की देखरेख में शनिवार को रेवाड़ी, बावल तथा कोसली कोर्ट में चेक बाउंस के मामलों के निपटारे के लिए स्पेशल लोक अदालत का आयोजन किया गया। लोक अदालत में आकाश सरोहा सिविल जज जूनियर डिवीजन रेवाड़ी, आलोक आनंद अध्यक्ष सब डिविजनल लीगल सर्विस कमेटी बावल, प्रदीप कुमार सिविल जज जूनियर डिवीजन बावल तथा अशोक कुमार अध्यक्ष सब डिविजनल लीगल सर्विस कमेटी कोसली तथा निशा सिविल जज जूनियर डिवीजन कोसली की कोर्ट में आपसी समझौते के आधार पर 325 केस रखे गए, जिसमें से 71 केसों को सुलझाया गया।

सीजेएम डा. सोलखे ने कहा कि लोक अदालत में फैसला होने पर समय और धन दोनों की ही बचत होती है तथा जल्दी न्याय मिलता है। इसके साथ दोनों पार्टियों के बीच में भाईचारा बढ़ता है। लोक अदालत में जो केस किसी भी कोर्ट में पेंडिंग होते हैं अथवा प्री लिटिगेशन स्टेज पर भी लोक अदालत में केस रखवाए जा सकते हैं। सीजेएम ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता, मेडिएटर्स तथा पैरा लीगल वॉलेंटियर को समय-समय पर उचित दिशा निर्देश दिए जाते है ताकि वे लोक अदालत के बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों को जानकारी दें और आमजन इसका फायदा उठा सकें।

धानक धर्मशाला मंदिर बगीची के चुनाव 7 को, चुनाव चिंह आवंटित

रेवाड़ी। धानक धर्मशाला मंदिर बगीची के गर्वनिंग बॉडी के चुनाव 7 जून को होंगे। चुनाव में 252 मतदाता अपने मताधिकार का प्रयोग करेंगे। प्रधान, सचिव व कोषाध्यक्ष पदों के लिए मतदान सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक होगा तथा इसके बाद परिणाम घोषित किए जाएंगे। शनिवार को चुनाव अधिकारी सतबीर सिंह तथा सहायक चुनाव अधिकारी व दिनेश कुमार शर्मा व जगत सिंह बोहरा की अध्यक्षता में उम्मीदवारों को चुनाव चिंह आवंटित किए गए।

उन्होंने बताया कि संस्था में प्रधान, सचिव व कोषाध्यक्ष पद के लिए चुनाव होना है। प्रधान पद के उम्मीदवार अनिल कुमार मोरवाल गुरप को उगता सूरज, धर्मेन्द्र मोरवाल ग्रुप को सिलाई मशीन व प्रधान पद के उम्मीदवार राजेश कुमार को साइकिल का चुनाव चिंह मिला है। इनके अलावा सचिव पद के लिए नितिन सोलंकी व सुषाष सोलंकी तथा कोषाध्यक्ष पद के लिए उमेश सिवान व रामसिंह निनानियां चुनाव लड़ रहे है।

चोरी की बाइक के साथ आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। लुहाना गांव से गत 25 मई को चोरी हुई एक बाइक बरामद करने के साथ ही थाना खोल पुलिस ने चोरी के आरोपी को भी गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया।

लुहाना निवासी हंसराज ने पुलिस शिकायत में बताया था कि 24 मई को शाम के समय उसके मकान से कोई नाम पता ना मालूम व्यक्ति उसकी अपाचे बाइक को चोरी करके ले गया। मकान से बाइक चोरी होने के बाद उसने आसपास काफी पूछताछ की, लेकिन उसकी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी।

केंद्र सरकार के 12 वर्ष पूरे होने पर भाजपा जिला स्तर पर मनाएगी विकास उत्सव

- अभियान को लेकर संगठन की तैयारियां और कमेटियों का गठन पूरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए डा. वंदना पोपली।

केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार के नेतृत्व में 12 वर्ष पूरे होने के अवसर पर भारतीय जनता पार्टी की ओर से प्रदेश में व्यापक और विशेष जनसंपर्क अभियान शुरू किया जा रहा है। अभियान को लेकर शनिवार को भाजपा जिला कार्यालय में संगठनात्मक बैठक का आयोजन किया गया। जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में जिला महामंत्री कुलदीप चौहान और हिमांशु पालीवाल के साथ संगठन के वरिष्ठ पदाधिकारी, मंडल अध्यक्ष और कार्यकर्ता मौजूद थे। बैठक में केंद्र सरकार के 12 साल के कार्यकाल की उपलब्धियों को लेकर आगामी कार्यक्रमों की रूपरेखा तैयार की गई। इस मौके पर जिला अध्यक्ष डा. पोपली ने कहा कि पिछले 12 वर्षों में मोदी सरकार के नेतृत्व में भारत ने न केवल आंतरिक रूप से विकास के नए आयाम छुए हैं, बल्कि वैश्विक पटल पर भी देश को विश्व गुरु के रूप में स्थापित किया है।

बीती 22 अप्रैल को सेवानिवृत्त कर्मचारी को बनाया था शिकार

डिजिटल अरेस्ट में करोड़ों की ठगी का एक आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

साइबर क्राइम थाना पुलिस ने धारूहेड़ा के सेक्टर-6 निवासी एक दंपति को डिजिटल अरेस्ट का खौफ दिखाकर 1.89 करोड़ रुपये की साइबर ठगी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद एक दिन के रिमांड पर लिया गया है। इस मामले में यह 11वीं गिरफ्तारी है, जबकि अन्य आरोपियों की तलाश की जा रही है।

गत 22 अप्रेल को सेवानिवृत्त कर्मचारी राजपाल सिंह ने पुलिस शिकायत में बताया था कि गत 27 व 28 फरवरी को उसके फोन पर अनजान व्यक्ति के फोन आए। फोन करने वाले ने खुद को ट्राई सर्विस से बताते हुए कहा कि उसकी सिम बंद होने वाली है। उसकी आईडी से गलत ढंग से सिम खरीदी गई है। उसके खिलाफ मुबंई में एफआईआर दर्ज है। उसे बताया गया कि उसके नंबर से न्यूड फोटो और वीडियो भेजे जा रहे हैं। इसके बाद एक अन्य नंबर से आए फोन पर खुद को सीबीआई इंस्पेक्टर बताने वाले शख्स ने कहा कि उसे डिजिटल अरेस्ट किया गया है। अगर वह बचना चाहता है, तो उसके बताए गए खाता नंबरों पर पैसे ट्रांसफर करने होंगे।

फर्जी कोर्ट और थाना दिखाकर डराया

राजपाल ने पुलिस शिकायत में बताया कि मोबाइल फोन पर एप डाउनलोड कराने के बाद उसे और उसकी पत्नी को ऑनलांइन पुलिसकर्मी, हथियार, कोर्ट, जज और फर्जी रसीद दिखाए गए। फर्जी जज ने प्रॉपटी की वेरिफिकेशन करते हुए उसे बेचेन और 70 प्रतिशत राशि सरकारी खजाने में जमा कराने को कहा। साइबर थाना पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद 10 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। अब इस मामले में गुरुग्राम के अशोक विहार फेस-3 निवासी अमर शर्मा को भी गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी अमर शर्मा ने साइबर ठगों को बैंक खाता मुहैया कराने में

सूचना

मैं, जयप्रकाश (Jaiprakash) पुत्र श्री दयाकिशन (Dayakishan) निवासी गांव ढाणा तहसील साल्हावास, जिला झज्जर, हरियाणा बयान करता हूं कि मैंने अपना नाम जय प्रकाश (Jai Parkash) से बदलकर जयप्रकाश (Jaiprakash) कर लिया है। भविष्य में सभी उद्देश्यों के लिए मुझे जयप्रकाश (Jaiprakash) के नाम से जाना जाएगा।

खबर संक्षेप

आपसी विवाद के चलते पांच लोग गिरफ्तार

कोसली। थाना कोसली पुलिस ने भड़गी में आपसी विवाद के चलते दो पक्षों के पांच लोगों को गिरफ्तार किया है। गांव के दो गुटों के बीच आपसी विवाद चल रहा है। विवाद के चलते पुलिस शिकायत मिलने के बाद दोनों पक्षों को थाने बुलाया गया था। उनके बीच समझौता नहीं होने के कारण एक पक्ष के सचिन व दूसरे पक्ष के हितेष, सुरेश, पिंकू तथा रमेश को गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों को लॉक अप में बंद रखने के बाद कोर्ट में पेश किया गया, जहां उसे उन्हें जमानत पर छोड़ दिया गया।

सड़क हादसों के आरोपी चालक काबू

बावल। पुलिस ने सड़क हादसों के बाद फरार हुए दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर हुए हादसे में बाइक एक व्यक्ति की मौत हो गई थी। कसोला पुलिस ने 17 अप्रैल को केस दर्ज किया था। इस मामले में चालक बगथला निवासी राजीव को गिरफ्तार किया गया है। बावल थाना पुलिस ने सड़क हादसे के बाद गत 25 मई को दर्ज किए गए केस में चालक नूंह के कामेड़ा निवासी आरीफ को गिरफ्तार किया है। उसका वाहन भी कब्जे में लिया गया है। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर छोड़ दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

धारूहेड़ा। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता से मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी महिला की शिकायत पर दोनों पक्षों के बीच बातचीत से समझौता कराने के प्रयास किए थे। दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा नहीं होने के कारण पुलिस ने 14 फरवरी को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में जांच के बाद पुलिस ने रोहतक के कासन निवासी अभिषेक को गिरफ्तार किया है। बाद में उसे पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

मौत के बाद श्रमिक का करवाया पोस्टमार्टम

रेवाड़ी। थाना कसोला पुलिस ने सुठाना में रह रहे एक श्रमिक की मौत के बाद शव का पोस्टमार्टम करा दिया। फरीदाबाद के अमरनगर निवासी मेहरसिंह मजदूरी का कार्य करता था। वह सुठाना गांव में किराए के मकान में रह रहा था। पुलिस के अनुसार वह कुछ दिनों से बीमार चल रहा था। बीते शुक्रवार को तबियत ज्यादा खराब होने के कारण उसकी मौत हो गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करा दिया। मौत के वास्तविक कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट से ही चल पाएगा।

दुकानदारों को टीन शेड हटाने के लिए नहीं दिया समय, रोटरी रसोई के खोखे को हटाने में बरता गुरेज

अतिक्रमण पर टूटी एचएसवीपी की नींद भेदभावपूर्ण कार्रवाई पर खूब उठे सवाल

रेवाड़ी। बीएमजी मॉल के सामने सेक्टर-5 में तोड़ा गया ढाबा, सेक्टर-5 में दुकान का टीनशेड तोड़ती जेसीबी, दुकानों के आगे से अतिक्रमण हटाती जेसीबी तथा रोटरी रसोई के पास एचएसवीवी अधिकारियों से बहस करते दुकानदार। *फोटो : हरिभूमि*

मॉल के सामने चलाए जा रहे ढाबों को भी जेसीबी मशीन से ध्वस्त कर दिया गया

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

सिटी पल्स

एचएसवीपी की शहर में करोड़ों रुपये की बेशकीमती जमीन अवैध कब्जों और अतिक्रमण की चपेट में है। शिकायतों के बावजूद प्राधिकरण की ओर से कब्जों और अतिक्रमण को हटवाने में ज्यादा दिलचस्पी नहीं दिखाई जा रही। शनिवार को निद्रा टूटने के बाद अतिक्रमण हटाने निकले अधिकारियों की कार्रवाई सवालों के घेरे में भी आ गई। प्रभावशाली लोगों के अतिक्रमण को छुआ तक नहीं, जबकि दूसरे दुकानदारों को सामान हटाने के लिए समय तक नहीं दिया गया। इस दौरान दुकानदारों और एचएसवीपी अधिकारियों के बीच तीखी बहस भी हुई, लेकिन पुलिस बल की मौजूदगी के कारण कार्रवाई का विरोध अपना काम नहीं कर सका। एचएसवीपी की कई एकड़ जमीन से लेकर ग्रीन बेल्ट तक पर लोगों ने कब्जा जमाया हुआ है। लगभग एक साल पहले ऐसी 29 एकड़ जमीन को चिन्हित किया गया था, जिस पर प्रभावशाली लोगों ने कब्जा किया हुआ है। इसके बाद कार्रवाई के नाम पर कुछ नहीं किया गया।

शनिवार को एचएसवीपी की टीम पुलिस बल के साथ बीएमजी मॉल के सामने सेक्टर-5 पहुंची। वहां लगी रेहड़ियों और खाखों को हटवा दिया गया। दुकानों के बाद किए गए अतिक्रमण को भी साफ कराना शुरू कर दिया। सेक्टर-18 और 19 में बनी झुग्गियों को साफ करा दिया गया। बीएमजी मॉल के सामने अतिक्रमण हटवाना शुरू किया, तो अधिकारियों को दुकानदारों के गुस्से का सामना भी करना पड़ा। दुकानदार अपने टीन शेड खुद हटाने के लिए समय मांग रहे थे, परंतु टीम ने उनकी एक नहीं सुनी। मॉल के सामने चलाए जा रहे ढाबों को भी जेसीबी मशीन से ध्वस्त कर दिया गया। पुलिस बल की मौजूदगी के कारण दुकानदारों का विरोध भी अपना काम नहीं कर सका। टीम ने दुकानदारों व दूसरे लोगों को चेतावनी दी कि अगर प्राधिकरण की जमीन पर फिर से अतिक्रमण करने का प्रयास किया गया, तो उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

एसोसिएशन की शिकायत पर कार्रवाई

सेक्टर-5 मार्केट एसोसिएशन की ओर से अतिक्रमण को लेकर लंबे समय से शिकायत दी जा रही थी। शनिवार को एचएसवीपी की टीम जेसीबी मशीनों व पुलिस बल के साथ सेक्टर-5 में पहुंची। सबसे पहले टीम ने बीएमजी मॉल के सामने सेक्टर-5 के सरकुलर रोड साइड सचल रहे अवैध ढाबों को ध्वस्त कर दिया तथा रेहड़ियों को हटाया गया। इसके बाद जेसीबी मशीन ने सेक्टर-5 मार्केट में दुकानों के आगे हो रहे अतिक्रमण को तोड़ दिया। मार्केट से आधा दर्जन लोहे के खोखे भी तोड़े गए।

रोटरी रसोई खोखे को लेकर विरोध

जिस स्थान पर एचएसवीपी की टीम जेसीबी मशीन चलवा रही थी, वहीं रोटरी रसोई का खोखा भी लगा हुआ है। दुकानदारों ने टीम से अपनी दुकानों के आगे लगे खोखे और टीन शेड हटवाने के लिए समय मांगा, लेकिन अधिकारियों ने उनकी एक नहीं सुनी। दुकानदारों ने उस समय ज्यादा विरोध जताया, जब टीम ने वहां रोटरी रसोई के खोखे को छुआ तक नहीं। खोखा हटाने के लिए दो दिन का समय दे दिया गया, परंतु अधिकारियों ने दुकानदारों को समय देना उचित नहीं समझा।

नींद टूटने में लग गए पूरे तीन साल

सेक्टर-5 मार्केट एसोसिएशन के प्रधान विश्वनाथ ने बताया कि मार्केट में अतिक्रमण को लेकर 3 साल पहले शिकायत दी गई थी। उस समय एचएसवीपी की टीम ने पूरी तरह अतिक्रमण नहीं हटाया। अब फिर से अतिक्रमण को लेकर शिकायत दी गई, जिस पर विभाग की टीम ने कार्रवाई तो की, लेकिन इस बार भी मार्केट से काफी अतिक्रमण छोड़ दिया, जबकि विभाग को अतिक्रमण हटाने की पूरी कार्रवाई करनी चाहिए थी।

अफसरों के साथ जमकर की बहस

दुकानदारों ने अधिकारियों के साथ जमकर बहस करते हुए कहा कि उन्होंने मार्केट में दुकानें चलाने के लिए लाखों रुपये खर्च किए हुए हैं। जब रोटरी रसोई के खोखे को हटाने में गुरेज किया जा रहा है, तो उन्हें भी सामान हटाने के लिए समय देना चाहिए। इसके बावजूद अधिकारियों ने दुकानदारों की एक नहीं सुनी। एक के बाद एक दुकानों के सामने किए हुए अतिक्रमण को जेसीबी मशीन से साफ करा दिया गया। दुकानदार काफी देर तक अधिकारियों से उलझते रहे।

निरंतर चलेगी अतिक्रमण पर कार्रवाई

सेक्टर-5 मार्केट में अतिक्रमण की बार-बार शिकायतें मिल रही थीं। प्राधिकरण सभी स्थानों पर अपनी जमीन पर किए गए अतिक्रमण हटवाने के लिए कार्रवाई कर रहा है। यह कार्रवाई अब निरंतर जारी रहेगी। सभी अतिक्रमण हर हाल में खाली कराए जाएंगे।

-प्रविन्द्र, एसडीओ, एचएसवीपी।

पार्षद ने उठाई सीवर ओवरफ्लो की समस्या, डीसी से की समाधान की मांग

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

शहर के वार्ड नं. 10 में ओवरफ्लो सीवर लोगों के लिए भारी परेशानी का सबब बना हुआ है। मंदिर के पास दूषित पानी एकत्रित होने से श्रद्धालुओं को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। वार्ड के नवनिर्वाचित पार्षद पवन बठला ने डीसी को पत्र लिखकर ओवरफ्लो सीवर की समस्या का समाधान कराने की मांग की है। डीसी को प्रेषित पत्र में पार्षद पवन बठला ने बताया कि बालाजी मंदिर के आसपास स्थिति सबसे अधिक चिंताजनक है। यहां दूर-दूर से आने वाले श्रद्धालुओं को मंदिर पहुंचने के लिए गंदे पानी से होकर गुजरना पड़ रहा है।

वहीं गौरी दत्त स्कूल के पास भी सीवर का पानी सड़कों पर फैला हुआ है, जिसके कारण स्कूली बच्चों को प्रतिदिन कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। इसके अलावा आर्य नगर क्षेत्र में भी लंबे समय से सीवर ओवरफ्लो की समस्या बनी हुई है।

शिकायतों के बावजूद समाधान नहीं

पार्षद पवन बठला ने बताया कि उन्होंने संबंधित कनिष्ठ अभियंता और जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को कई बार शिकायत दी है तथा स्वयं विभागीय कार्यालय में जाकर भी समस्या से अवगत करवाया है। इसके बावजूद अब तक कोई प्रभावी कार्रवाई नहीं की गई है। शनिवार को कर्मचारी उपलब्ध नहीं होने की बात कही जा रही है, जबकि रविवार के अवकाश के कारण भी समस्या के समाधान में और देरी होने की आशंका है।

तुरंत समाधान करवाने की उठाई मांग

पार्षद ने उपायुक्त से मांग की है कि जनस्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को तत्काल निर्देश देकर सीवर ओवरफ्लो की समस्या का तुरंत समाधान कराया जाए, ताकि क्षेत्रवासियों, श्रद्धालुओं और स्कूली बच्चों को राहत मिल सके। यह केवल सफाई का नहीं, बल्कि जनस्वास्थ्य से जुड़ा गंभीर मामला है।

चोरों ने तीन दुकानों के ताले तोड़े पुलिस का सायरन सुन भागे

हरिभूमि न्यूज ▸▸| बावल

रेलवे रोड पर शुक्रवार की रात चोरों ने तीन दुकानों के ताले तोड़कर चोरी का प्रयास किया, लेकिन गश्त के दौरान पुलिस की गाड़ी का सायरन बजते ही चोर भाग गए। पुलिस ने मौका मुआयना करने के बाद केस दर्ज करते हुए चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

रात को गश्त के दौरान पुलिस ने राजेंद्र कुमार की दुकान का ताला टूटा हुआ देखकर उसे फोन किया। फोन के बाद राजेंद्र दुकान पर पहुंचा तो दुकान का ताला टूटा हुआ था। उसने दुकान खोलकर देखा तो अंदर सारा सामान सुरक्षित मिला। इसी बीच चोरों ने किशनचंद और अंकुर की स्पेयर पार्ट्स की दुकानों के ताले भी तोड़े, लेकिन इन दुकानों से भी चोर सामान चोरी करने में कामयाब नहीं हो सके। दुकानदारों का कहना है कि पुल के आसपास के एरिया में रात के समय अंधेरा छाया रहता है, जिससे चोरी की आशंका बनी रहती है। तीन दुकानों में चोरी के प्रयास से दुकानदारों में रोष देखने को मिल रहा है।

बावल। दुकान जहां चोरी की गई।

बावल। दुकान के बाहर पड़ा टूटा ताला।

सुबह सीसीटीवी खंगाले

रात को चोरी के प्रयास की वारदात के बाद शनिवार सुबह पुलिस ने दुकानों का मुआयना किया। ऐसा माना जा रहा है कि पुलिस की गाड़ी का सायरन बजने के बाद ही चोर फरार होने में कामयाब हो गए। पुलिस ने आसपास के सीसीटीवी कैमरों की मदद से चोरों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

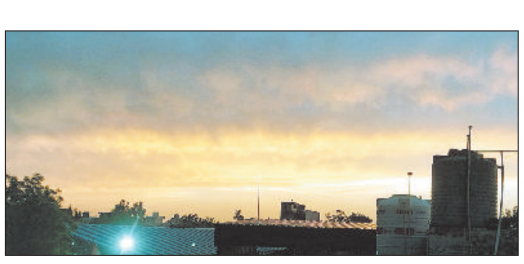
लेखक राधेश्याम गोमला की पुस्तक 'सफर सृष्टि' का लोकार्पण आज

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

लेखक राधेश्याम गोमला की ओर से लिखित पुस्तक 'सफर सृष्टि' का लोकार्पण 31 मई को धारूहेड़ा स्थित ट्यूरिज्म कॉम्प्लैक्स जंगल बब्लर में किया जाएगा। इस अवसर पर पद्म-भूषण अवार्डी पूर्व सांसद हुकुमदेव नारायण बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित होंगे, जबकि विधायक लक्ष्मण सिंह यादव कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे। लेखक के पुत्र विराट गोमला ने बताया कि कार्यक्रम में क्षेत्र के साहित्य और शिक्षाप्रेमी भी उपस्थित रहेंगे। उन्होंने बताया कि पुस्तक की भाषा अत्यंत प्रवाहपूर्ण और जनसुलभ है। लेखक ने वैज्ञानिक और दार्शनिक विषयों को भी सरल हिंदी में व्यक्त किया है। पुस्तक में सिंधु-सारस्वत सभ्यता, मेहरगढ़, राखीगढ़ी, धोलावीरा, सुमेरियन सभ्यता, मिस्र, माया सभ्यता और अन्य प्राचीन संस्कृतियों का उल्लेख करते हुए मानव विकास की वैश्विक यात्रा को सामने रखा है। सफर सृष्टि वास्तव में एक ऐसी ज्ञान-यात्रा है, जो पाठक को बाहरी ब्रह्मांड के साथ-साथ उसके भीतर के ब्रह्मांड से भी परिचित कराती है।

सीहा स्कूल को एथलेटिक्स खेल नर्सरी दिलाने पर विधायक का जताया आभार

रेवाड़ी। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा में नई खेल नर्सरी अलॉट कराने के लिए ग्राम पंचायत, खिलाड़ियों तथा सामाजिक कार्यकर्ताओं ने कोसली के विधायक अनिल यादव का आभार जताया। सरपंच प्रतिनिधि दीपक यादव ने बताया कि गांव के सरकारी स्कूल में चल रही दो खेल नर्सरी में से इस बार खेल विभाग तथा सरकार की ओर से कबड्डी की खेल नर्सरी मंजूर की गई, किंतु एथलेटिक्स की खेल नर्सरी नहीं दी गई, जिससे ग्रामीण खेल प्रतिभाओं में निराशा व्याप्त थी। प्राचार्य सत्यवीर व सरपंच सरिता यादव ने विधायक से मिलकर उन्हें खेल नर्सरी की उपलब्धियों से वाकिफ कराया, जिसके बाद विधायक ने खेल मंत्री गौरव गौतम से बात करके एथलेटिक्स की खेल नर्सरी को भी नए सिरे से मंजूर कराया। हरियाणा सरकार के एमिनेंट पर्सन विक्रम पांडे, रामनिवास,भीम, कोच होशियार सिंह व कोच संदीप कुमार सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।



रेवाड़ी। शनिवार शाम को छिपते सूर्यदेव से बादलों का नजारा।

तापमान में गिरावट से राहत बिजली की खपत में कमी

हरिभूमि न्यूज ▸▸| रेवाड़ी

बारिश के बाद दो दिन से तापमान में गिरावट ने हीट वेव से निजात दिला है, लेकिन धूप निकलने के बाद उमस ने परेशान करना शुरू कर दिया है। मौसम साफ रहने के बाद कुछ दिन तक उमस भरी गर्मी जमकर परेशान कर सकती है। रविवार को भी मौसम में बदलाव के साथ बूंदाबांदी या हल्की बारिश की संभावना जताई जा रही है। दो दिन तक बारिश और बूंदाबांदी ने लू का प्रकोप खत्म कर दिया है। शनिवार को सुबह से ही आसमान साफ बना रहा। दोपहर तक तेज धूप खिलने के बावजूद भारी गर्मी का असर नहीं रहा। अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री सेल्सियस गिरकर 35.0 डिग्री पर आ गया, जिससे मौसम सुहाना बना रहा। दिन भर ठंडी हवाएं चलती रहीं। हवाओं की रफ्तार 18 किमी प्रति घंटा तक रही। न्यूनतम तापमान भी 3.0 डिग्री सेल्सियस की गिरावट के साथ 21.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम का मिजाज नौतपा के मध्यम में ही ठंडा पड़ चुका है। ज्योतिषाचार्यों की नजर में नौतपा के दिनों में बरसात का होना व मौसम का ठंडा पड़ना कमजोर मानसून का संकेत होता है।

20 लाख यूनिट तक घटी बिजली की खपत

मौसम अनुकूल होने के बाद घरों में एसी और कूलरों का इस्तेमाल तक कम हो गया है। पंखों की हवा से ही काम चल रहा है। इससे घरेलू बिजली की खपत में भारी कमी देखने को मिल रही है। बिजली की खपत में दो दिनों के अंदर लगभग 20 लाख यूनिट तक की कमी आई है। निगम कर्मचारियों को भी भारी राहत मिल रही है।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 31 मई 2026

विशेष: विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून

यह चिंताजनक बात है कि प्रकृति की निकटता का महत्व समझते हुए भी आज के समय में अधिकांश लोग उससे दूर होकर दिन के कई घंटे विभिन्न डिजिटल स्क्रीन के साथ बिताते हैं। इससे कई समस्याएं पैदा होती हैं। इनसे बचने के लिए हमें प्रकृति के सान्निध्य में रहना चाहिए। साथ ही उसे स्वच्छ और सुरक्षित बनाए रखने का संकल्प भी हमें लेना चाहिए।

प्रकृति से जुड़ाव सुधारेगा स्वास्थ्य
बेहतर होगा पर्यावरण

कवर स्टोरी / स्नेहा सिंह

आज हम सब तकनीक के उन्नत दौर में जी रहे हैं। स्मार्टफोन, लैपटाप, टैबलेट और टेलीविजन जैसे उपकरणों ने हमारे जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है, लेकिन इसी सुविधा ने हमें धीरे-धीरे प्रकृति से दूर भी कर दिया है। सुबह आंख खुलते ही हाथ मोबाइल तक पहुंचता है और रात में नींद आने तक स्क्रीन हमारी आंखों के सामने रहती है। ऐसा लगता है मानो आधुनिक जीवन का हर पल किसी न किसी डिजिटल उपकरण से जुड़ गया हो।

तकनीक का नकारात्मक प्रभाव: तकनीक ने संचार, शिक्षा, व्यापार और मनोरंजन के क्षेत्र में अभूतपूर्व परिवर्तन कर दिया है, लेकिन इसका दूसरा पक्ष भी उतना ही गंभीर है। लगातार स्क्रीन के सामने रहने की आदत ने हमारे शरीर और मन दोनों पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डालना शुरू कर दिया है। यही कारण है कि आज पूरी दुनिया में डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा तेजी से बढ़ रही है। इसका सीधा अर्थ है, कुछ समय के लिए डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाकर प्रकृति के करीब जाना जरूरी है।

बहुत कारगर है नेचर हीलर: आज विज्ञान भी यह स्वीकार कर चुका है कि प्रकृति केवल सौंदर्य निहारने का माध्यम नहीं, बल्कि एक प्रभावशाली चिकित्सक की तरह भी होती है। पेड़, हरियाली, खुला आकाश, मिट्टी और ताजी हवा हमारे शरीर और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी औषधि से कम नहीं होते हैं। जब कोई व्यक्ति प्रकृति के बीच समय बिताता है, तब उसके शरीर में कई सकारात्मक जैव-रासायनिक परिवर्तन शुरू हो जाते हैं। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बगीचे में घास पर नंगे पैर चलना अत्यंत लाभदायक है। इस प्रक्रिया को अर्थिंग या ग्राउंडिंग कहा जाता है। आधुनिक जीवनशैली ने मनुष्य का पृथ्वी से सीधा संपर्क लगभग समाप्त कर दिया है। डामर की सड़कें, सीमेंट के फर्श और रबर के जूते हमें प्रकृति से अलग कर चुके हैं। जबकि हमारे पैरों के तलवों में शरीर के विभिन्न अंगों से जुड़े तंत्रिका बिंदु होते हैं। घास और मिट्टी पर चलने से इन बिंदुओं पर प्राकृतिक दबाव पड़ता है, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।

प्रकृति केवल मानसिक शांति ही नहीं देती, बल्कि शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाती है। पेड़-पौधे वातावरण में फाइटोनसाइड्स नामक जैविक रसायन छोड़ते हैं। ये तत्व मनुष्य के शरीर में जाकर श्वेत रक्त कोशिकाओं की सक्रियता बढ़ाते हैं, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता मजबूत होती है। नीम, पीपल, बरगद और अन्य विशाल वृक्ष केवल छाया देने का काम नहीं करते, बल्कि वे वातावरण को शुद्ध बनाकर हमारे स्वास्थ्य की रक्षा भी करते हैं। यही कारण है कि गांवों और हरियाली वाले क्षेत्रों में रहने वाले लोगों का मानसिक संतुलन और शारीरिक स्वास्थ्य अकसर बेहतर पाया जाता है।

स्क्रीन की लत से बिगड़ता स्वास्थ्य: अगर आप वर्किंग हैं तो ऑफिस का ज्यादातर काम कंप्यूटर पर होता है, खाली समय मोबाइल पर स्क्रॉल करते बीतता है और मनोरंजन टेलीविजन या ओटीटी प्लेटफॉर्म के जरिए होता है। परिणामस्वरूप शरीर लगातार कृत्रिम रोशनी के संपर्क में रहता है। मोबाइल और कंप्यूटर स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट आंखों पर सबसे अधिक दुष्प्रभाव डालती है। इससे आंखों में जलन, सूखापन और धुंधलापन बढ़ने लगता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने से सिरदर्द, गर्दन और कंधों में दर्द तथा मांसपेशियों में जकड़न जैसी समस्याएं होने लगती हैं। बच्चे हों या बड़े, लगभग हर आयु वर्ग इसके दुष्प्रभावों का सामना कर रहा है।

सबसे गंभीर प्रभाव हमारी नींद पर पड़ता है। रात में देर तक मोबाइल देखने से शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन का उत्पादन बाधित होता है, जो नींद को नियंत्रित करता है। परिणामस्वरूप अनिद्रा, बेचैनी और मानसिक थकान बढ़ने लगती है। धीरे-धीरे यह स्थिति तनाव, अवसाद और चिड़चिड़ेपन का कारण बन जाती है।

आंखों-मस्तिष्क को मिले आराम: लगातार स्क्रीन देखने से आंखों की मांसपेशियां थक जाती हैं। हमारा ध्यान केवल नजदीकी वस्तुओं पर केंद्रित रहता है, जिससे आंखों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इसके विपरीत जब व्यक्ति हरियाली और दूर तक फैले प्राकृतिक दृश्यों को देखता है, तो आंखों को आराम मिलता है।

हरा रंग आंखों के लिए सबसे आरामदायक माना जाता है। प्रकृति की हरियाली आंखों की थकान कम करती है और मानसिक तनाव को भी घटाती है। यही कारण है कि पार्क में कुछ समय बिताने के बाद व्यक्ति स्वयं को अधिक शांत और ताजगी से भरा महसूस करता है।

पौधों के संग बिताएं समय: आज के दौर में लोग अधिकांश समय डिजिटल दुनिया से जुड़े रहते हैं। आधुनिक जीवन की भाग-दौड़ में यदि हम प्रतिदिन कुछ समय प्रकृति के साथ बिताएं तो अपने शरीर और मस्तिष्क को पुनः ऊर्जावान बना सकते हैं। इसके लिए हम रोज कुछ समय अपने गार्डन में या बालकनी के गमलों में लगे पौधों की देखभाल कर सकते हैं। सुबह-शाम उनको पानी दे सकते हैं। उनकी मिट्टी की गुड़ाई कर सकते हैं, उसकी सफाई कर सकते हैं। इससे आपको पेड़-पौधों के करीब रहने का अवसर मिलेगा। यही नहीं आप रोज सुबह-शाम अपने आस-पास के किसी पार्क में वॉक करने जा सकते हैं। कुछ देर वहां की ताजी हवा में सांस ले सकते हैं। पेड़ों के झुरमुट में पक्षियों के कलरव को सुन सकते हैं। यकीन मानिए, पूरे दिन में से प्रकृति के करीब बिताए गए कुछ मिनट आपको न केवल ताजगी से भर देंगे, आपको प्रकृति की महत्ता का अहसास भी कराएंगे। जाहिर है, इससे आप प्रकृति के प्रति, अपने आस-पास के वातावरण के प्रति संवेदनशील बनेंगे। आप उसको स्वच्छ और सुंदर बनाने के लिए भी प्रेरित होंगे। *

विशेष: विश्व साइकिल दिवस 3 जून

साइकिलिंग का डबल फायदा
स्वस्थ शरीर-शुद्ध वातावरण

भले ही आज की फास्ट लाइफ में साइकिल चलाना कम ही लोग पसंद करते हैं। लेकिन इसे चलाने से न केवल स्वास्थ्य संबंधी अनेक फायदे मिलते हैं, पर्यावरण को शुद्ध रखने में भी यह मददगार है। इससे होने वाले तमाम फायदों पर एक नजर।

अवेयरनेस / नम्रता नदीम

आज के दौर में खान-पान में होने वाले बदलाव, निष्क्रिय जीवनशैली और जीवन में बढ़ते तनाव के कारण कम उम्र में ही लोग गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। इसीलिए डॉक्टर्स स्वस्थ रहने के लिए फिजिकल एक्टिविटी को बेहद जरूरी मानते हैं। इन एक्टिविटीज में साइकिलिंग को बहुत कारगर माना जाता है, जिसे करके हम न केवल वजन घटा सकते हैं, कई बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं, साथ ही अपने आस-पास के वातावरण को भी प्रदूषणमुक्त रखने में अपना योगदान दे सकते हैं।

वातावरण को लाभ: साइकिल में पेट्रोल, डीजल या किसी अन्य प्रकार का ईंधन इस्तेमाल नहीं होता है। इसलिए इससे वायु प्रदूषण बिल्कुल नहीं होता है। इसमें बिजली का भी यूज नहीं होता, इस तरह एनर्जी की बचत होती है। इसमें तेज आवाज वाले हॉर्न नहीं होते हैं, इससे ध्वनि प्रदूषण भी नहीं होता है। इसका आकार छोटा होता है, इससे ट्रैफिक जाम की स्थिति उत्पन्न नहीं होती है।

उपयुक्त समय-स्थान: साइकिल चलाने के लिए सुबह का समय सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि खाली पेट साइकिल चलाने से बॉडी फैट जल्दी बर्न होता है। शुरुआती दौर में सीधी सपाट रोड पर साइकिलिंग और बाद में ज्यादा कैलोरीज बर्न करने के लिए, वजन घटाने के लिए चढ़ाई पर भी साइकिलिंग की जा सकती है। जिस समय साइकिल चला रहे हों, अपने पोस्चर पर फोकस करें। साइकिल चलाते समय एक ही पोस्चर में न रहकर उसमें बदलाव करते रहें ताकि शरीर के दूसरे हिस्सों पर भी जोर पड़े।

पैडलिंग: साइकिलिंग के रुटीन को शुरू करने से पहले कहां से पैडलिंग करनी है और कहां आराम से राइड करना है, यह ध्यान रखना जरूरी है। पैरों की मदद से जब पैडलिंग की जाती है तो पैर ऊपर से नीचे की तरफ एक्टिविटी करते हैं। इससे पैरों की मसल्स से लेकर शरीर के निचले हिस्से और ऊपर के हिस्से की मसल्स मजबूत होती हैं और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है।

होने वाले स्वास्थ्य लाभ: साइकिलिंग दिल के स्वास्थ्य के लिए बहुत बेहतर एक्सरसाइज है। इससे ब्लड सर्कुलेशन से जुड़े जोखिम को कम कर सकते हैं। जो लोग ऑफिस या किसी दूसरे स्थान पर दिन भर बैठकर काम करते हैं, उनके लिए साइकिलिंग इसलिए भी बेहतरीन एक्सरसाइज है, क्योंकि इससे डायबिटीज का खतरा कम होता है। साइकिल चलाने से इंसुलिन लेवल कम होता है। प्रतिदिन एक घंटे अगर साइकिलिंग की जाए तो 500 कैलोरी बर्न होती है और इससे वजन भी जल्दी कम होता है। विभिन्न शोध इस बात की ओर इशारा करते हैं कि पुरुषों ही नहीं महिलाओं के लिए भी साइकिलिंग एक फायदेमंद एक्सरसाइज है। यह उनमें ब्रेस्ट कैंसर के जोखिम को कम करती है। जोड़ों से जुड़ी समस्याओं की रोकथाम करने के लिए भी साइकिलिंग काफी फायदेमंद होती है। अर्थराइटिस में भी यह एक अच्छी एक्सरसाइज है। इससे मसल्स मजबूत होती हैं और एनर्जी लेवल भी बढ़ता है। साइकिलिंग से हमें डिप्रेशन और टेंशन कम होता है।

बुजुर्गों के लिए फायदेमंद: जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी हड्डियां और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण व्यायाम करना मुश्किल होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के बावजूद साइकिल चलाना एक ऐसा व्यायाम है, जो आसानी से हो सकता है और जिसके कई फायदे हैं। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि साइकिल चलाने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी होती है। साइकिल चलाने से ओल्ड एज में भी निरोगता बढ़ती है। नियमित रूप से साइकिल चलाने वालों में कैंसर, हृदय रोग और समय पूर्व मृत्यु की आशंका कम होती है। साइकिलिंग से पहले अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट डाइट लें। इस दौरान आप स्नैक्स भी ले सकते हैं। साइकिलिंग करते समय हाइड्रेट रहें। जो लोग सामाजिक रूप से दूसरों से अलग रह रहे हैं, इस उम्र में उनमें अवसाद की आशंका रहती है। इसलिए फ्रेंड्स के साथ साइकिलिंग करने से न केवल आत्मविश्वास बढ़ता है बल्कि आप खुशमिजाज जीवन जी सकते हैं। *

प्रिकॉशन

लोकमित्र गौतम

विशेष: तंबाकू निषेध दिवस 31 मई

इसलिए नहीं छूटती तंबाकू की लत

किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन बेहद खतरनाक होता है। ऐसे में केवल एक दिन ही नहीं हर रोज अनेक स्तरों पर प्रयास करने, लोगों को जागरूक किए जाने की जरूरत है।

हर साल 31 मई को दुनिया भर में 'वर्ल्ड नो टोबेको-डे' यानी विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया जाता है। लेकिन हैरानी की बात ये है कि यह दिवस जोर-शोर से मनाए जाने के बावजूद आखिरकार दुनिया तंबाकू की जानलेवा गिरफ्त से बाहर क्यों नहीं आ पा रही है?

चिंता बढ़ाते आंकड़े: दुनिया भर में तंबाकू का सेवन लगातार बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक हर साल दुनिया में 70 लाख से ज्यादा लोग सीधे तंबाकू सेवन के कारण मौत का शिकार हो रहे हैं, जबकि 12 से 13 लाख लोग परोक्ष धूम्रपान यानी धूम्रपान करने वाले लोगों के साथ रहने के कारण अपनी जान गंवा रहे हैं।

कई बीमारियों की वजह: कुछ लोगों को लगता है कि तंबाकू केवल फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है, लेकिन सच्चाई यही नहीं है। सच यह है कि तंबाकू सबसे ज्यादा तरह के कैंसर होने का कारण है। तंबाकू के सेवन से फेफड़ों का कैंसर होता है, मुंह का कैंसर, गले और जीभ का कैंसर, स्वर यंत्र का कैंसर, अन्न नली, पेट और अग्नयाशय का कैंसर, ये सभी तरह के कैंसर विशेषकर भारत में गुटखा, खैनी और जर्दा खाने के कारण हो रहे हैं। इसके अलावा भी तंबाकू के सेवन से हार्ट अटैक, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और हृदय की धमनियों का संकुचन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। तंबाकू के लगातार सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कमजोर हो जाती है और टाइप-2 डायबिटीज का खतरा भी बढ़ जाता है। घाव मुश्किल से भरते हैं। अगर गर्भवती महिलाएं तंबाकू का सेवन करती हैं, तो समय से पहले प्रसव की समस्या पैदा हो जाती है, पैदा होने वाले बच्चे का वजन बहुत कम रह जाता है, गर्भपात का खतरा 30 फीसदी ज्यादा बढ़ जाता है और नवजात की मृत्यु का जोखिम सामान्य से कई गुना ज्यादा हो जाता है। इस तरह देखें तो तंबाकू के सेवन से एक नहीं अनेक तरह के स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं।

युवाओं में बढ़ा ट्रेंड: दुनिया में तंबाकू का कारोबार लगातार बढ़ रहा है। अगर विशेष तौर पर युवाओं की बात करें तो वे फिटनेस एप डाउनलोड कर रहे हैं, जिम जा रहे हैं, ऑर्गेनिक भोजन पर जोर दे रहे हैं, लेकिन सिगरेट, गुटखा और विभिन्न निकोटिन उत्पादनों की लत से निकल नहीं पा रहे। पहले जहां बीड़ी और सिगरेट ही युवाओं को गिरफ्त में लेने के दो बड़े तंबाकू उत्पाद थे, वहीं अब फ्लेवर्ड वेप, ई-सिगरेट, निकोटिन पाउच और न जाने कितने आकर्षक पैकेजिंग वाले तंबाकू उत्पाद बाजार में आ गए हैं, जिनके मोहजाल से युवा तो छोड़िए, किशोर भी नहीं छूट पा रहे। कंपनियां इन्हें कूल, स्टाइलिश और तनाव दूर करने वाला बताकर पेश करती हैं। सोशल मीडिया पर फिल्मों, वेब सीरीज और इंफ्लूएंसर संस्कृति ने भी धूम्रपान को एक नई तरह के ग्लैमर से जोड़ दिया है। इसलिए यंगस्टर्स इसकी गिरफ्त में बढ़ते जा रहे हैं।

कारगर नीति की है कमी: भारत की स्थिति तो विशेष रूप से चिंताजनक है, क्योंकि भारत दुनिया के सबसे बड़े तंबाकू उपभोक्ता देशों में शामिल है। यहां धूम्रपान के अलावा चबाने वाले तंबाकू का भी एक भारी-भरकम बाजार है। गुटखा, खैनी, जर्दा, पान मसाला और सुगंधित निकोटिन उत्पाद, गांवों से लेकर महानगरों तक युवाओं की कमजोरी बनकर रह गए हैं। सरकार एक तरफ तो तंबाकू के सेवन पर बहुत चिंतित होती है, दूसरी तरफ हर तरह के तंबाकू उत्पाद गांवों से लेकर शहरों तक हर जगह इतनी आसानी और इफरात में उपलब्ध हैं कि जरा-सा इनकी तरफ कोई फिसला नहीं कि हमेशा के लिए इसके चक्रव्यूह में फंसकर रह जाता है।

हद तो यह है कि जैसे-जैसे विकास के नाम पर, आधुनिकीकरण के नाम पर, तेज रफ्तार लाइफस्टाइल के नाम पर, लोग स्मार्ट हो रहे हैं, वैसे-वैसे तंबाकू उत्पादन के सेवन को सामान्य आदत मानते जा रहे हैं। इसीलिए हर साल 'नो टोबेको-डे' की रस्म अदायगी के बावजूद तंबाकू का सेवन पूरी दुनिया में दिन दूनी, रात चौगुनी रफ्तार से बढ़ रहा है। इसलिए विशेषज्ञ मानते हैं कि केवल प्रतिबंध से बात नहीं बनने वाली बल्कि धूम्रपान के विरुद्ध एक जन सांस्कृतिक अभियान की जरूरत है, तब कुछ असर होगा। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

विडंबनाओं पर कटाक्ष

वरिष्ठ साहित्यकार ज्ञान चतुर्वेदी के व्यंग्यों का नया संग्रह 'बाराखड़ी' हाल में छपकर आया है। इसमें कुल 61 व्यंग्य संकलित हैं। पुस्तक की भूमिका में उन्होंने लिखा है कि पिछली सदी की तुलना में इस सदी के तेजी से बदलते दौर में व्यंग्य लेखन की शैली का बदलना भी जरूरी है। इस संग्रह के व्यंग्यों से गुजरते हुए, उनकी यह बात सही साबित होती है। विभिन्न प्रकार के संक्रमणों से ग्रस्त समाज की विडंबनाओं के नए-नए चेहरों को लेखक ने नए अंदाज में व्यंग्यों में अनावृत्त किया है। 'घोटालातुर' व्यंग्य में वे आम लोगों की मानसिकता पर सटीक कटाक्ष करते हुए कहते हैं, 'सभी कर रहे हैं, सब तरफ हो रहा है तो समय रहते मैं भी कर डालूं, यह सोचा है।' राजनीति किस तरह भोले-भाले इंसान के भरोसे के साथ खिलवाड़ करती है, और फिर वह हतप्रभ होकर अपना मार्ग बदल लेता है, इसे 'नारा रिपेयरिंग सेंटर' में पढ़ा जा सकता है। 'वह सालों तक खुशफहमी पाले रहा कि नारों पर अमल करके एक दिन यह देश बदल जाएगा, यहां क्रांति होगी।' पुस्तक के लगभग सभी व्यंग्य हमें झिंझोड़कर हमारी वह तस्वीर दिखाते हैं, जिन्हें देखने से हम बचना चाहते हैं। *

पुस्तक: बाराखड़ी (व्यंग्य-संग्रह), **लेखक:** ज्ञान चतुर्वेदी, **मूल्य:** 395 रुपए, **प्रकाशक:** राजपाल एंड संस, दिल्ली

कहानी / रश्मि वैभव गर्ग

मन का पर्यावरण

सोमेश जी को जब मालूम हुआ कि घर के नवीनीकरण के लिए उनका पुराना साथी नीम का पेड़ कटने वाला है तो वे बहुत बेचैन हो गए। अपनी मनोदशा उन्होंने अपने पौत्र से साझा की। फिर जो हुआ, वे सुखद एहसास से भर गए।

सोमेश जी का मन आज कुछ व्याकुल-सा था। आज सुबह, उनका पुत्र राहुल और उनकी पुत्रवधु, घर के नवीनीकरण का प्रस्ताव लेकर उनके पास आए थे। दोनों ही पति-पत्नी नवीनीकरण को लेकर काफी उत्साहित थे, तकरीबन सब कुछ तय करके ही आए थे। बस सोमेश जी की सहमति की मुहर लगवाना चाहते थे।

अपने बेटे-बहू का उत्साह देखकर सोमेश जी भी खुश थे, लेकिन एक बात जो उनके मन को कचोट रही थी, वह यह थी कि उनके कमरे के बाहर बगीचे में एक पुराना नीम का पेड़ था, उसके कटवाए जाने की बात की जा रही थी।

सोमेश जी के जीवन पर्यंत का साथी, नीम का पेड़, जिसकी टहनियां अकसर उनके कमरे की खिड़की से अंदर आ जाती थीं, जिससे उन्हें लगता था मानो वो उनसे गलबहियां करना चाहती हों। पत्नी सुधा के निधन के बाद, वो नीम ही उनके अकेलेपन का साथी था, जो उनके जीवन के हर सुख और दुःख का साक्षी था। कभी-कभी जीवन में ऐसे सान्निध्य मिल जाते हैं, जो न केवल हमारे दिल के करीब होते हैं, वरन् उनसे भावनात्मक जुड़ाव, खून के रिश्तों से भी गहन हो जाता है।

सोमेश जी कभी बच्चों की खुशी से खिला चेहरा देखते, जिसमें घर के नवीनीकरण की तस्वीर सज रही थी, तो कभी अपना नीम के साथ बिताया एकाकीपन। अपने पिता की स्मृति को वो यूं भी खोना नहीं चाहते थे। बचपन से उस नीम की छांव तले ही तो बड़े हुए थे वे।

सोमेश जी चाहते थे कि घर के नवीनीकरण में उनका पुरातन साथी नीम का पेड़ भी बना रहे, जिससे वो अपना सुख-दुःख बांट सकें।

सोमेश जी अपनी दुविधा अपने बेटे-बहू से कह नहीं पा रहे थे। शायद दुविधायुक्त मन अपने करीबी लोगों को ढूंढ़ ही लेता है, इसलिए, सोमेश जी को अपने पौत्र पलाश की याद आई। पलाश इसी वर्ष इंजीनियरिंग की पढ़ाई के लिए दूसरे शहर में चला गया था। सोमेश जी ने पलाश को अपनी भावनाएं व्यक्त करने का सही साथी माना, लेकिन अपनी बात उन्हें फोन पर कहना उचित नहीं लगा। उन्होंने पलाश को एक पत्र लिखा।

प्रिय बेटा पलाश,

स्नेहाशीष

आशा है तुम कुशल होगे। शायद यह तुम्हारे जीवन का पहला खत होगा, आज की डिजिटल दुनिया में खतों का अस्तित्व मिट-सा गया है। लेकिन आज भी मुझे यह ही अभिव्यक्ति का सर्वोत्तम माध्यम लग रहा है, जिसमें मैं अपने आप को सहज महसूस कर रहा हूं। मेरे मन में एक कसक है, जिसको मैं तुमसे बांटना चाहता हूं। तुम्हारे माता-पिता घर का नवीनीकरण करवाना चाहते हैं, जिसमें वो नीम के पेड़ को कटवाना चाहते हैं। तुम जानते हो इस नीम से मुझे गहरा लगाव है, उसकी जड़ें मेरे जीवन की जड़ों से जुड़ी हैं। वो मेरे अकेलेपन का साथी है, साथ ही मेरे पिता द्वारा लगाया गया स्नेह भी है, जिसकी छाया में मैं बड़ा हुआ हूं। इस स्नेह को मैं भावी पीढ़ियों को भी हस्तांतरित करना चाहता हूं। मुझे उस पेड़ से भावनात्मक प्रेम है। आशा है तुम मेरे एहसास समझोगे बेटा और कोई उपयुक्त हल निकालोगे। यह पेड़ न केवल मेरी आत्मा से जुड़ा है वरन् हमारे घर के पर्यावरण और सकारात्मकता का प्रतिबिंब भी है।

असीम स्नेह के साथ

तुम्हारा दादा जी

सोमेश जी ने अपने मन के भाव खत में उकेर कर उसकी फोटो लेकर, पलाश को भेज दिया। सोमेश जी, बेसब्री से पलाश की प्रतिक्रिया का इंतजार कर रहे थे। सृष्टि में एकाकी कोई नहीं, आज सोमेश जी को नीम का पेड़ अपने अकेलेपन का साथी लग रहा था, जिसके बचाव के लिए उन्होंने अपने दूसरे साथी पलाश को चुना। जीवन यात्रा में हर पड़ाव पर मन का साथी चाहिए।

कुछ समय पश्चात ही पलाश का व्हाट्सएप पर मैसेज आया, सोमेश जी ने तुरंत अपना फोन खोला और बेसब्री से उसे पढ़ना शुरू किया-

आदरणीय दादा जी

सादर अभिवादन

मैं कितना भाग्यशाली हूं कि जीवन में पहली चिट्ठी मुझे आपकी मिली, जिससे मुझे न केवल पत्रों का वजूद पता चला, बल्कि आपके स्नेहपूर्ण जज्बात भी पता चले। आप घर में सबसे बड़े हैं, आपकी भावनाएं घर के नवीनीकरण से कहीं ज्यादा महत्त्वपूर्ण हैं। नीम का पेड़ न केवल आपके जीवन का साक्षी है, बल्कि मेरे और मेरे पापा के जीवन का भी साक्षी है, तो ऐसे पेड़ को हम कैसे कटवा सकते हैं? साथ ही नीम रात्रि में ऑक्सीजन छोड़ने वाला पेड़ है, जो पर्यावरण की दृष्टि से अत्यंत लाभदायक भी है। मैं तीन दिन बाद घर आ रहा हूं। आकर मां, पापा से पेड़ को नहीं काटने की बात कर लूंगा, उन्हें कहूंगा कि मैं नहीं चाहता कि यह पेड़, जिसकी छांव में मैं बड़ा हुआ हूं, काटा जाए। उन्हें नीम का पर्यावरण में महत्त्व भी बताऊंगा। आप निश्चिंत रहें, और हां दादा जी, हम एक नया पौधा भी लगाएंगे, जिसके छांव तले हमारी भावी पीढ़ियां पल्लवित हों, ताकि उनसे मैं कह सकूं कि यह मेरे दादा जी की अमानत है, जो मेरे घर के पर्यावरण के साथ मेरे जीवन के सभी सुख-दुःख का भी साक्षी रहा है।

आपका सबसे छोटा दोस्त

पलाश

पलाश का ऐसा भावपूर्ण पत्र पढ़कर सोमेश जी की आंखें स्नेह से भर आईं। सोमेश जी सोच रहे थे कि जिस पेड़ की जड़ों में भावों का इतना अकूत खजाना हो, उसकी परवरिश कमतर कैसे हो सकती है। सोमेश जी का सीना गर्व से फूल गया कि पलाश आखिर इसी नीम की छांव में बड़ा जो हुआ है। यह सब सोचकर सोमेश जी मंद-मंद मुस्कुराते हुए सोच रहे थे। पेड़ न केवल पर्यावरण का संतुलन रखते हैं, वरन् मन के आंगन के पर्यावरण का भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखते हैं। *

वैसे तो अपने देश में लगभग साढ़े छह लाख गांव हैं। लेकिन इनमें से कुछ गांव ऐसे हैं, जिन्होंने पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में मिसाल कायम की है। अपनी इस उपलब्धि के चलते ये गांव न केवल आर्थिक रूप से सशक्त हुए हैं, पूरी दुनिया में आदर्श ग्राम के रूप में जाने जाते हैं। एक नजर ऐसे ही कुछ बेमिसाल गांवों पर।

पर्यावरण संरक्षण की मिसाल
ये स्वच्छ-सुंदर गांव

अनुकरणीय / शिखर चंद जैन

भारत के कई ग्रामीण इलाकों ने पर्यावरण संरक्षण, स्वच्छता और प्रकृति आधारित जीवनशैली के मामले में मिसाल कायम की है। ये गांव प्लास्टिक मुक्त जीवन, हरित ऊर्जा, वृक्षारोपण, संसाधनों के संतुलित उपयोग जैसी गतिविधियों के माध्यम से दुनिया को पर्यावरणीय स्वच्छता की राह दिखा रहे हैं। इनके बारे में जानकर आप भी जरूर प्रेरित होंगे।

ईश्वर का बगीचा मावलिननॉन्ग

मेघालय के पूर्वी खासी हिल्स जिले में स्थित मावलिननॉन्ग गांव अपनी अनोखी स्वच्छता के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है और इसे 'एशिया का सबसे स्वच्छ गांव' तथा 'ईश्वर का अपना बगीचा' भी कहा जाता है। यह गांव पर्यावरण-अनुकूल जीवनशैली और विशिष्ट खासी संस्कृति का एक प्रमुख केंद्र है। 'डिस्कवर इंडिया' पत्रिका द्वारा 2003 में इसे एशिया का और 2005 में भारत का सबसे स्वच्छ गांव घोषित किया गया था। इस गांव में प्लास्टिक के उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध है और धूम्रपान भी वर्जित है। यहां के सभी निवासी मिलकर सामुदायिक सफाई करते हैं। सड़कों पर झाड़ू लगाना यहां के ग्रामीणों की दिनचर्या का हिस्सा है। इस गांव की साक्षरता दर लगभग 90 प्रतिशत है। यहां के लोगों का मुख्य व्यवसाय कृषि और पर्यावरण-पर्यटन है। पर्यटकों के बीच लोकप्रिय इस गांव में कूड़ा इकट्ठा करने के लिए भी प्लास्टिक की बकेट नहीं बल्कि बांस के कूड़ेदान का उपयोग होता है।

स्वच्छता-समृद्धि की मिसाल हिवरे बाजार

महाराष्ट्र के अहिल्यानगर (अहमदनगर) जिले में स्थित हिवरे बाजार गांव, जल संरक्षण और आत्मनिर्भरता के लिए दुनिया भर में एक आदर्श ग्राम माना जाता है। पद्मश्री पोपटराव पवार के नेतृत्व में इस गांव ने भयंकर सूखे और पलायन की स्थिति से उबरकर कृषि, स्वच्छता और समृद्धि के मामले में एक नई मिसाल कायम की है। यहां वाटरशेड विकास कार्यक्रम के तहत मिट्टी के 50 से अधिक बांध, चेकडैम और पौधारोपण किया गया। इससे भूजल स्तर इतना ऊपर आ गया है कि भयंकर गर्मी में भी पानी की कमी नहीं होती। सुनियोजित खेती, उन्नत पशुपालन और जल प्रबंधन के कारण गांव के परिवार आर्थिक रूप से संपन्न हो गए हैं। गांव में चारों तरफ हरियाली है। गांव में हर घर में शौचालय और सीवर लाइन की सुविधा है और इसे पूरी तरह से मच्छर-मुक्त गांव माना जाता है। कभी सूखे से जूझने वाला यह गांव आज जल संरक्षण और वाटरशेड प्रबंधन का मॉडल है।

एशिया का पहला ग्रीन विलेज खोनोमा

नागालैंड की राजधानी कोहिमा से लगभग 20 किमी. दूर स्थित खोनोमा गांव भारत ही नहीं, पूरे एशिया का पहला ग्रीन विलेज है। यह गांव जैव विविधता संरक्षण, वन्यजीव संरक्षण और जैविक खेती के लिए जाना जाता है। अंगामी जनजाति द्वारा बसा यह गांव अपने अदम्य साहस, अनूठी संस्कृति और प्रकृति-संरक्षण के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। खोनोमा के निवासियों ने स्वैच्छिक रूप से शिकार पर प्रतिबंध लगा दिया है और जंगलों, लुप्तप्राय जीवों का संरक्षण शुरू किया है। इसके परिणामस्वरूप 2005 में इसे एशिया का पहला हरित गांव घोषित किया गया। यह स्थान पर्यावरण-अनुकूल पर्यटन का बेहतरीन केंद्र है। यहां के घर पूरी तरह से लकड़ी, बांस और पत्थरों से बने हुए हैं। गांव में सीढ़ीनुमा धान की खेती की जाती है। यहां का प्राकृतिक नजारा बेहद मंत्रमुग्ध कर देने वाला है। यह गांव तंबाकू और शराब मुक्त क्षेत्र भी है। यहां के निवासियों ने शिकार और वनों की कटाई पर पूरी तरह प्रतिबंध लगाकर एक वन्यजीव अभयारण्य भी विकसित किया है।

पर्यावरण संरक्षण के साथ महिला सशक्तिकरण धरहरा

बिहार के भागलपुर जिले के गोपालपुर प्रखंड में स्थित धरहरा गांव अपनी अनूठी पर्यावरण हितैषी और महिला सशक्तिकरण परंपरा के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। इस गांव की खास बात यह है कि यहां जब भी किसी घर में बेटी जन्म लेती है, तो परिवार के लोग घर के आंगन या अपने खेतों में कम से कम 10 फलदार पौधे लगाते हैं। जब बेटियां बड़ी होती हैं, तो इन पेड़ों से होने वाली आय उनकी शिक्षा, शादी या अन्य आर्थिक जरूरतों के लिए एक मजबूत सहारा बनती हैं। इस पुरानी परंपरा के कारण 20,000 से अधिक फलों के पेड़ों की हरियाली के बीच बसा यह गांव पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ महिला सशक्तिकरण का भी एक आदर्श उदाहरण बन गया है। *

ईको-फेमिनिज्म का प्रतीक पिपलांत्री

राजस्थान के राजसमंद जिले का पिपलांत्री गांव अपनी अनूठी 'ईको-फेमिनिज्म' परंपरा के लिए पूरी दुनिया में प्रसिद्ध है। यहां बेटियों के जन्म को केवल एक पारिवारिक खुशी नहीं, बल्कि प्रकृति के उत्सव के रूप में मनाया जाता है। गांव में जब भी किसी बेटी का जन्म होता है, तो सभी ग्रामीण मिलकर उसके सम्मान में 111 पौधे लगाते हैं। यह परंपरा गांव के पूर्व सरपंच श्याम सुंदर पालीवाल ने अपनी दिवंगत बेटी की याद में शुरू की थी। इस अनूठी पहल के लिए उन्हें पद्म श्री से भी सम्मानित किया जा चुका है। कभी संगमरमर की खदानों के कारण बंजर और जल संकट से जूझने वाला यह गांव, आज तीन लाख से भी अधिक पेड़ों के कारण पूरी तरह हरा-भरा हो चुका है। इससे यहां के भूजल स्तर में भी काफी सुधार हुआ है। यहां बेटियां और महिलाएं पेड़ों को राखी बांधती हैं और उन्हें अपने भाई की तरह सुरक्षा देने का संकल्प लेती हैं। पिपलांत्री का यह मॉडल आज न केवल भारत में बल्कि वैश्विक स्तर पर सामाजिक बदलाव और पर्यावरण संरक्षण की एक मिसाल बन चुका है।

जागरूकता / अंजू जैन

आज पूरी दुनिया पर्यावरणीय संकट का सामना कर रही है। इस वैश्विक संकट से निपटने के लिए सांगठनिक एवं व्यक्तिगत स्तर पर अनेक अनूठे-आधुनिक प्रयास शुरू किए गए हैं। क्या है इन प्रयासों की खासियतें, जानिए।

पर्यावरण संरक्षण के लिए
ये अनूठी पहल हैं सराहनीय

पर्यावरण संकट आज एक वैश्विक समस्या बन चुका है। जल, भूमि और वायु प्रदूषण पर्यावरण-असंतुलन के प्रमुख कारण हैं। पर्यावरण संरक्षण के लिए दुनिया भर में कई अत्याधुनिक और कारगर उपाय अपनाए जा रहे हैं।

ग्रीन रूफ प्रोग्राम: अमेरिका और यूरोप के कई शहरों में इमारतों की छतों पर बगीचे बनाने की पहल की जा रही है, जो शहरी तापमान को कम करने और जैव विविधता को बढ़ावा देने में मदद करती है।

ग्रेट ग्रीन वॉल (अफ्रीका): यह सहारा मरुस्थल के विस्तार को रोकने के लिए अफ्रीका के 11 देशों में बनाई जा रही 8,000 किलोमीटर लंबी पेड़ों की एक विशाल

दीवार या कहें ग्रीन बेल्ट है, जो बंजर भूमि को फिर से उपजाऊ बनाने के उद्देश्य से तैयार की जा रही है।

वर्टिकल गार्डंस: भारत समेत दुनिया के अन्य देशों में भी खास तौर से शहरों में इमारतों की दीवारों पर बगीचे बनाए जा रहे हैं। ये वर्टिकल गार्डंस हवा को शुद्ध करने और तापमान कम करने में मदद करते हैं।

बंदरगाहों के लिए कचरा पात्र सीबिन: सीबिन एक इनोवेटिव, तैरता हुआ कचरा पात्र है, जिसे विशेष रूप से बंदरगाहों, मरीन यॉट क्लबों और शांत जलक्षेत्रों से समुद्री प्रदूषण को साफ करने के लिए डिजाइन किया गया है। यह समुद्र में प्लास्टिक प्रदूषण से निपटने के लिए एक प्रभावी समाधान है। इस अनोखे कचरा पात्र को ऑस्ट्रेलियाई सर्फर्स एंड्रयू टर्टन और पीट सेग्लिंस्की द्वारा विकसित किया गया है।

प्लास्टिक का विकल्प एयरकार्बन: एयरकार्बन एक अनोखी जैव-सामग्री है, जिसे न्यूलाइट टेक्नोलॉजीज द्वारा विकसित किया गया है। यह तकनीक हवा में मौजूद ग्रीनहाउस गैसों (जैसे- मीथेन और कार्बन डाइऑक्साइड) को एक उपयोगी, कार्बन निगेटिव प्लास्टिक जैसी सामग्री में बदल देती है। यह एक थर्मोप्लास्टिक सामग्री है, जिसका उपयोग बैग, सेल फोन केस, कंटेनर, फर्नीचर, फैशन उत्पाद आदि बनाने में किया जा रहा है। एयरकार्बन प्राकृतिक रूप से नष्ट होने योग्य (बायोडिग्रेडेबल) है। यह प्लास्टिक का एक बेहतरीन टिकाऊ और ईकोफ्रेंडली विकल्प है।

गन्ने से बनी बोतलें वेगनबॉटल: ये बोतलें गन्ने की पेराई के बाद बचे हुए कचरे (वेस्ट) से निर्मित की जाती हैं। ये बोतलें गन्ने से प्राप्त नवीकरणीय कच्चे माल (बायो-पॉलीमर) से बनी होती हैं। ये गन्ने से बनी बोतलें स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित होती हैं, क्योंकि इनमें बिसफेनोल और अन्य हानिकारक रसायन नहीं होते। इन बोतलों में प्लास्टिक की गंध या स्वाद नहीं आता। पारंपरिक प्लास्टिक के विपरीत, गन्ने से बनी बोतलें 180 दिनों के भीतर विघटित हो सकती हैं।

फूड वेस्ट से एनर्जी प्रोडक्शन: फूड वेस्ट को मलबे या कचरे के रूप में फेंकने के बजाय उसे बायोगैस फ्यूल और जैविक खाद में बदलना एक उपयोगी और पर्यावरण-अनुकूल प्रक्रिया है। इस तकनीक को अवायवीय पाचन (अनएरोबिक डाइजेशन) कहा जाता है। इस बायोगैस का उपयोग खाना पकाने,

बिजली उत्पादन, या बायो-सीएनजी के रूप में किया जा सकता है।

जलकुंभी से बायोचार सीड बॉल्स: जलकुंभी से बायोचार (एक विशेष प्रकार का चारकोल) सीड बॉल्स बनाना एक टिकाऊ कृषि और पर्यावरणीय पहल है। यह न केवल हानिकारक जलकुंभी का निपटान करता है, बल्कि मृदा स्वास्थ्य और फसल की पैदावार में सुधार के लिए एक प्रभावी समाधान भी है। जलकुंभी बायोचार सीड बॉल्स मिट्टी में पोषक तत्व, नमी और कार्बन को बनाए रखने में मदद करती हैं। इसका उपयोग जल शोधन के दौरान डाई और प्रदूषकों को हटाने के लिए भी किया जा सकता है। *

ट्रेंड / प्रतिमा अरोड़ा

सिर्फ प्रोटेक्शन नहीं फैशन भी है सनस्क्रीन

आज की तारीख में जेन-जी यानी 18 से 28 की उम्र वाले लड़के-लड़कियां सनस्क्रीन को सिर्फ स्किन प्रोटेक्शन का जरिया ही नहीं मानते बल्कि उनके लिए यह स्मार्टनेस और स्टाइलिश होने का भी जरिया है। इसलिए कॉलेज कैंपस से लेकर कॉफी कैफे, जिम, मेट्रो ट्रैवल के दौरान और सोशल मीडिया की फोटो गैलरी में, युवाओं की ज्यादातर गर्मियों की तस्वीरें एसपीएफ यानी सन प्रोटेक्शन फैक्टर की चर्चा और उसके लगे बिना अधूरी समझी जाती है।

सोशल मीडिया प्रेशर: आज की तारीख में चाहे फैशन हो या ब्यूटी ट्रेंड, सोशल मीडिया के प्रभाव से कुछ नहीं बचा। क्योंकि जब तक आपकी खूबसूरती की वाहवाही दिलाने वाली कोई फोटो इंस्टाग्राम या यू-ट्यूब शॉर्ट्स में न दिख जाए, तब तक युवाओं को उसके होने की फीलिंग ही नहीं होती। यही बात उनकी ब्यूटी स्टाइल पर भी लागू होती है। जैसे ही वह सजते-संवरते हैं, तुरंत अपनी एक फोटो खींचकर सोशल मीडिया में

डाल देते हैं। हाल के सालों में ब्यूटी इंफ्लूएंसर्स ने युवाओं का कुछ इस तरह से ब्रेन वॉश किया है कि उन्हें लगता है कि ग्लोइंग स्किन केवल मेकअप से ही नहीं बल्कि स्किन की सुरक्षा से भी आती है। यही वजह है कि आजकल यूथ सनस्क्रीन का सिर्फ धूप से बचने के लिए ही नहीं इस्तेमाल करता बल्कि स्किन को ग्लो करने के लिए भी यह जरूरी माना जाने लगा है।

हो रहे हैं पॉपुलर: बाजार में टिंटेड सनस्क्रीन, जैल बेस्ड एसपीएफ प्रोडक्शन बहुत तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। आज की तारीख में जिम जाने वाले युवा चाहे लड़के हों या लड़कियां, बिना सन प्रोटेक्शन और ढेर सारा परफ्यूम लगाए नहीं जाते। यही हाल बाइक राइडिंग या आउटडोर स्पोर्ट्स खेलने वालों का भी है। दरअसल, ये सनस्क्रीन को स्किन शील्ड समझने लगे हैं, विशेषकर छोटे शहरों और कस्बों में तो इसका कोई दूसरा विकल्प ही नहीं दिखता।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट: विशेषज्ञों का मानना है कि अपने देश जैसी परिस्थितियों में युवाओं को 50 फीसदी सुरक्षा देने वाले एसपीएफ का ही इस्तेमाल करना चाहिए। हल्की धूप में इसके इस्तेमाल को आदत नहीं बनाना चाहिए और हर दो-तीन घंटे के बाद सनस्क्रीन को धो देना चाहिए, इसके बाद फिर से उसे लगाना चाहिए। समुद्र किनारे घूमने या पहाड़ों पर सैर-सपाटे के लिए निकलते समय इसे अप्लाई करना स्किन केयर के लिहाज से फायदेमंद है। *

फैशन जोन
संध्या सिंह

तपती गर्मी के इस मौसम में यंगस्टर्स को लाइट और कंफर्टेबल फुटवियर ही भा रहे हैं। इनमें से कौन से हैं सबसे ट्रेंड में, जानिए।

इस सीजन में यंगस्टर्स की पसंद
लाइट-कंफर्टेबल फुटवियर

तपती धूप, बहता पसीना, लगातार आसमान से बरसती आग। गर्मियों में फैशन से पहले आराम का ध्यान रखना जरूरी है। इसलिए आमतौर पर बंद और फैशनेबल जूतों के शौकीन युवा भी इन दिनों हल्के-फुल्के, आरामदायक और जिनसे होकर हवा आर-पार गुजर जाती है, ऐसे फुटवियर की तलाश में रहते हैं। कॉलेज कैंपस से लेकर मेट्रो स्टेशन और ट्रैवल ब्लॉग तक हर जगह इन दिनों आरामदायक फुटवियर्स को ही तरजीह दी जा रही है। यही कारण है कि समर सीजन का सबसे बड़ा ट्रेंड कंफर्ट फैशन बन चुका है।

स्लाइडर्स-स्नीकर्स: इन गर्मियों में सबसे ज्यादा लोकप्रियता स्लाइडर्स और हल्के स्नीकर्स को मिल रही है। स्लाइडर यानी खुले रबर या फोम वाले आरामदायक फुटवियर। आजकल इन्हें युवा कैजुअल ड्रेसेस के साथ खूब पसंद कर रहे हैं। इन्हें एयरपोर्ट लुक, कॉलेज फैशन और ट्रैवल स्टाइल का भी तमगा मिल चुका है। गर्मियों में इन्हें पहनकर पैरों को पर्याप्त हवा मिलती रहती है। लड़कियां और लड़के दोनों ही इन्हें जींस, कुर्ती, ट्राउजर और यहां तक कि इंडो-वेस्टर्न ड्रेसेस के साथ भी पहन रहे हैं।

कोल्हापुरी-प्लेटफॉर्म चप्पलें: युवाओं के बीच इन गर्मियों में कोल्हापुरी, स्ट्रेपी सैंडल और प्लेटफॉर्म चप्पलों का ट्रेंड भी लौटकर आया है। वास्तव में गर्मियों में फुटवियर चुनते समय अब युवा फैशन के साथ-साथ हेल्थ को भी इंपॉर्टेंस देते हैं। डॉक्टरों का मानना है कि लंबे समय तक बहुत टाइट या भारी जूते पहनने से पैरों में पसीना और फंगल इंफेक्शन के कारण दर्द की समस्या परेशान करती है। यही कारण है कि सांस लेने योग्य यानी ब्रीदेबल मैटीरियल वाले फुटवियर की मांग भी है। यही कारण है कि फैब्रिक और लाइट फोम के बने फुटवियर इन गर्मियों में खूब पसंद किए जा रहे हैं।

ऑनलाइन शॉपिंग का असर: बाजार के जानकारों का मानना है कि फैशन केवल खरीदारों की मर्जी से नहीं बदलता बल्कि बाजार अपने को नया करते रहने के क्रम में खुद भी नए फैशन इंट्रोड्यूस करता है ताकि उसकी टारगेट बिक्री का सिलसिला बना रहे। यही कारण है कि इस साल ऑनलाइन शॉपिंग और ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म में भी अपनी बिक्री को नई ऊंचाइयां देने के लिए गर्मी के लिए कई तरह के फुटवियर लांच किए हैं। जो छोटे शहरों से लेकर महानगरों तक में युवाओं को भा रहे हैं और ये उनकी ऑनलाइन शॉपिंग को भी अच्छी ड्राइव दे रहे हैं।

लेकिन ऑनलाइन बाजार बहुत स्मार्ट होता है। वह जानता है कि ऑनलाइन बाजार में वही चीज होगी, जो नई होगी, जिसमें फैशन और स्टाइल की ताजगी होगी और सबसे बड़ी बात जो बजट में होगी। कुल मिलाकर समर फुटवियर केवल फैशन तक सीमित नहीं है। इसमें आराम, स्वास्थ्य, मौसम और बजट का भी ध्यान रखा गया है।

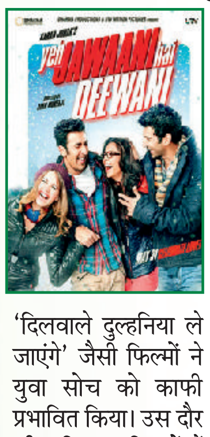
इन बातों का रखें ध्यान: इस सीजन में फुटवियर खरीदते समय कुछ बातों का ध्यान रखें। जैसे- बहुत टाइट जूते खरीदने से बचें। ऐसे मैटीरियल के फुटवियर चुनें, जिनमें हवा आर-पार आराम से होती हो। लंबे समय तक पहनने के लिए हल्के फुटवियर बेहतर होते हैं। ऐसे जूते न पहनें जिनको पहनने से पसीना आता हो। केवल फैशन नहीं, पैर के आराम का ध्यान रखना भी जरूरी है। *

अपने आरंभिक दौर से ही प्रेम हिंदी फिल्म मेकर्स का पसंदीदा सब्जेक्ट रहा है। शुरुआती ब्लैक एंड व्हाइट के जमाने से लेकर आज भी प्रेम कहानियों को बदलते रूपों में पेश किया जाता रहा है। प्रेम पर आधारित अलग-अलग दौर की कुछ फेमस फिल्मों पर एक नजर।

हर दौर में रहा बरकरार
लव-बेस्ड फिल्मों का जलवा

सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

अपने आरंभिक दौर से लेकर आज तक भी प्रेम, फिल्मों के लिए सबसे मुफीद विषय माना जाता रहा है। बॉलीवुड में बनी ज्यादातर फिल्मों की कहानियां प्यार-मोहब्बत के इर्द-गिर्द ही बुनी गई हैं। जब आम जिंदगी की प्रेम कहानियां पर्दे पर उतरती हैं, तो वे 'लार्जर देन लाइफ' यानी जिंदगी से बड़ी नजर आने लगती हैं। दर्शक फिल्मों के जरिए अपने ही अधूरे सपनों और कल्पनाओं को जीने की कोशिश करते हैं। यह बॉक्स ऑफिस पर रोमांटिक फिल्मों की सफलता का बड़ा कारण है। लेकिन प्रेम का स्वरूप फिल्मों में बदलता रहा है।



प्रेम का आदर्श रूप: 1930 से 1950 का दशक आदर्शवाद और सामाजिक बंधन का रहा। उस दौर में प्रेम कहानियों को सामाजिक बंधनों और पारिवारिक मूल्यों के आइने में देखा जाता था। 'देवदास' जैसी फिल्मों ने उस कालखंड में प्रेम, त्याग और सामाजिक वर्जनाओं के बीच के संघर्ष को बेहद आदर्शवादी और भावनात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया।

प्रेम का यथार्थवादी ढंग: 1960 से 1970 का दशक यथार्थवाद और समकालीनता का रहा। आजादी के शुरुआती दौर के बाद का यह दशक प्रेम कहानियों से दोबारा गुलजार हुआ। उस दौरान 'मुगल-ए-आजम', 'प्रेम कहानी' जैसी फिल्में बनीं। इस दौर की फिल्मों में प्यार के साथ-साथ व्यक्तिगत संघर्षों, दोस्ती और बदलते पारिवारिक ढांचों के जटिल पहलुओं को अधिक यथार्थवादी ढंग से पेश किया गया।

सिनेमाई रोमांस का सुनहरा दौर: 1980 से 1990 का दशक हिंदी सिनेमा में प्यार और रोमांस का स्वर्ण काल माना जा सकता है। 'मैंने प्यार किया' और 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे' जैसी फिल्मों ने युवा सोच को काफी प्रभावित किया। उस दौर की अधिकतर फिल्मों में प्रेम, संगीत, नृत्य और पारिवारिक मूल्यों का ऐसा मिश्रण हुआ करता था, जिसने प्रेम को एक बेहद सुखद और आशावादी दृष्टिकोण प्रदान किया।

प्रेम का आधुनिक-परिपक्व रूप: साल 2000 के बाद के दौर में फिल्मों में प्रेम कहानियों के साथ-साथ विविधता और सामाजिक मुद्दे उठाए गए। नई सदी आते ही प्रेम कहानियों में सामाजिक मुद्दे हावी होने लगे। 'गदर: एक प्रेम कथा' और 'तेरे नाम' जैसी फिल्मों ने दिखाया कि कैसे प्यार, देशभक्ति और सामाजिक संघर्षों के बीच पिसता है।

न्यू-जनरेशन के प्यार को परिभाषित करने के लिए 'रहना है तेरे दिल में', 'बचना ऐ हसीनों', 'सलाम नमस्ते', 'लव आजकल', 'ये जवानी है दीवानी', 'वेक अप सिड', 'बर्फी', 'टू स्टेट्स', 'आशिकी 2', 'मसान' और 'तमाशा' जैसी कई सारी फिल्में आईं, जिसने प्यार के आधुनिक और परिपक्व रूपों को सामने रखा।

ताजी हवा के झोंके जैसी-सैयारा: आज के दौर में जहां बॉक्स ऑफिस और ओटीटी प्लेटफॉर्म्स हिंसा, अपराध गाली-गलौज से भरी फिल्मों और वेब सीरीज से अटे पड़े हैं, वहां पिछले साल रिलीज फिल्म 'सैयारा' ताजी हवा के एक झोंके की तरह आई। दर्शक लंबे समय से पर्दे पर मेलोड्रामा और कोमल भावनाओं की कमी महसूस कर रहे थे। लंबे अर्से बाद सिनेमाघरों में ऐसा दृश्य देखने को मिला, जिसने बॉलीवुड के सुनहरे दौर की याद दिला दी। 'सैयारा' की सहज प्रेम कहानी ने सीधे दर्शकों के दिलों को छू लिया।

बदलता रहा प्रेम का रूप: फिल्म इंडस्ट्री के सवा सौ साल के इतिहास में प्रवृत्तियां बदलती रहीं, तकनीक उन्नत होती रही और दर्शकों का मिजाज भी बदलता रहा। लेकिन 'मुगल-ए-आजम', 'देवदास' जैसी फिल्मों से होता हुआ यह रूहानी सफर आज 'सैयारा' तक आते-आते भी उतना ही प्रासंगिक और असरदार बना हुआ है। वक्त चाहे कितना भी बदल जाए, दिल को छूने वाली प्रेम आधारित फिल्में हमेशा दर्शकों की पसंद बनी रहेंगी। *

प्रेम आधारित फिल्मों से स्टार्स डेब्यू

हिंदी सिनेमा ने बार-बार नए चेहरों को लॉन्च करने के लिए प्रेम कहानियों का ही सहारा लिया है। रोमांटिक फिल्मों से करियर की शुरुआत करने वाले सितारों की फेहरिस्त बहुत लंबी है। 'बॉबी' से ऋषि कपूर और डिंपल कपाड़िया की जोड़ी ने युवाओं को दीवाना बनाया। 'लव स्टोरी' के जरिए कुमार गौरव और विजेता पंडित रातों-रात स्टार बने। 'बेताब' से सनी देओल और अमृता सिंह तथा 'रॉकी' से संजय दत्त और टीना मुनीम ने फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखा। 'एक दूजे के लिए' में कमल हासन और रति अग्निहोत्री, तो 'कयामत से कयामत तक' में आमिर खान ने प्यार को नई परिभाषा दी। 'मैंने प्यार किया' से सलमान खान और भाग्यश्री की मासूमियत दर्शकों के दिलों में बस गई। यही सिलसिला आगे चलकर अजय देवगन-मधुश्री (फूल और कांटे), ऋतिक रोशन-अमीषा पटेल (कहो ना प्यार है), राहुल रॉय-अनु अग्रवाल (आशिकी), शाहिद कपूर-अमृता राव (इश्क-विश्क), दीपिका पादुकोण (ओम शांति ओम), रणवीर सिंह (बैंड बाजा बारात) और आलिया भट्ट-सिद्धार्थ मल्होत्रा व वरुण धवन (स्टूडेंट ऑफ द ईयर) के रूप में जारी रहा।