हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, रविवार 3 मई 2026

11 मकान सूचीकरण का कार्य शुरू, घर-घर दस्तक देंगे प्रगणक

12 डोर टू डोर कचरा उठाने वाली गाड़ियों के थमे रहे चक्के

खबर संक्षेप

हेरोइन सहित युवक को दबोचा

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद के अंतर्गत आने वाली पुलिस चौकी हांसपुर की टीम ने गश्त और गुप्त सूचना के आधार पर रतिया रोड से एक युवक को हेरोइन सहित रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान गुरमीत सिंह उर्फ गुंजी पुत्र रेशम सिंह, निवासी हांसपुर के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद के प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि हांसपुर पुलिस चौकी की टीम क्षेत्र में गश्त पर तैनात थी। इसी दौरान कार्रवाई की।

घर के पास शराब भट्टी चलाने वाला आरोपी काबू

फतेहाबाद। थाना सदर फतेहाबाद की टीम ने गांव हिजरावां कलां में छापेमारी कर लाहण और अवैध शराब बरामद की है। इस मामले में पुलिस ने एक व्यक्ति को मौके से गिरफ्तार किया है जो अपने घर के पास ही अवैध शराब बनाने का धंधा कर रहा था। थाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि पुलिस टीम गश्त और चेकिंग के दौरान गांव हिजरावां कलां के बस अड्डे पर मौजूद थी। इसी दौरान गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई की गई।

डीजल डलवाकर भागने के मामले में आरोपी दबोचा

फतेहाबाद। गांव दौलतपुर स्थित एक पेट्रोल पंप पर तेल डलवाकर बिना भुगतान किए फरार होने के मामले में थाना सदर फतेहाबाद पुलिस तीसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान अमन कुमार पुत्र कृष्ण कुमार, निवासी धौलू के रूप में हुई है। थाना प्रभारी निरीक्षक प्रहलाद ने बताया कि जांडवाला सोत्रर निवासी मनोज कुमार ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी।

पुलिस ने हेरोइन सहित युवक को दबोचा

फतेहाबाद। एंटी नारकोटिक सैल फतेहाबाद की टीम ने मिनी बाईपास फतेहाबाद से भोडियाखेड़ा रोड पर घेराबंदी करते हुए एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान मोहित उर्फ काबरी पुत्र रिसाल सिंह, निवासी इंदिरा कॉलोनी, भोडियाखेड़ा के रूप में हुई है। एंटी नारकोटिक सैल के प्रभारी निरीक्षक साधुराम ने बताया कि पुलिस टीम गश्त के दौरान पुराना बस अड्डा फतेहाबाद के पास मौजूद थी। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

नाम सिमरन समारोह आज, तैयारियां पूरी

रतिया। टोहाना रोड स्थित गांव नथवान के गुरुद्वारा श्री गुरू ग्रंथ साहिब अंगीठा साहिब नथवान में 3 मई को नाम सिमरन समारोह का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम बारे जानकारी देते हुए गुरद्वारा साहिब के सेवादारों ने बताया कि गुरूद्वारा साहिब में हर रविवार को नाम सिमरन समारोह का आयोजन किया जाता है जिसमें क्षेत्र से संगत बढ़चढ़ कर शामिल होती है और संगत द्वारा नाम का सिमरन किया जाता है।

पुलिस की जुआरियों पर दबिश, सात दबोचे

सिरसा। पुलिस ने जुआ खेल रहे 7 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 90,200 रुपए की नकद जुआ राशि तथा ताश के पत्ते बरामद किए हैं। थाना प्रभारी संदीप सिंह ने बताया कि पुलिस टीम नियमित गश्त के दौरान अनाज मंडी क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान उन्हें गुप्त सूचना प्राप्त हुई कि दीपक कुमार नामक व्यक्ति अपने किराए के मकान में ताश के माध्यम से बड़े स्तर पर जुआ खिलाने का अवैध कार्य कर रहा है। सूचना को गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम ने तुरंत मौके पर दबिश दी।

5 मई तक बादल, तेज हवाएं और हल्की बारिश के आसार

मई में बदलेगा मौसम का मिजाज, गर्मी पर लगेगी ब्रेक

महीने भर सक्रिय रहेंगे पश्चिमी विक्षोभ, लू के दिन रहेंगे सीमित

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

इस बार मई महीने की शुरुआत ही राहत भरे संकेतों के साथ हुई है। अप्रैल के आखिर में आए पश्चिमी विक्षोभ, आंधी और ओलावृष्टि के असर से जहां गर्मी की रफ्तार थमी, वहीं अब मई में भी मौसम का मिजाज बार-बार बदलने वाला है। विशेषज्ञों का मानना है कि इस बार पूरे महीने भीषण गर्मी के बजाय उतार-चढ़ाव वाला मौसम देखने को मिलेगा। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय हिसार के कृषि मौसम विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ मदन खीचड़ के अनुसार हरियाणा में 5 मई तक मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। आज से एक पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होकर पहाड़ों की ओर बढ़ेगा, जिसके आंशिक प्रभाव से 3 से 5 मई के बीच प्रदेश में आंशिक बादल छाए रहने, बीच-बीच में तेज हवाएं चलने और कहीं-कहीं बूंदाबांदी या हल्की बारिश की संभावना है। इस दौरान दिन के तापमान में ज्यादा बदलाव नहीं होगा, जबकि रात के तापमान में हल्की बढ़ोतरी हो सकती है। मई के पहले 10 से 15 दिन राहत भरे रहने की संभावना है। इस दौरान तेज हवाएं, आंधी और हल्की बारिश से मौसम सुहाना बना रहेगा और औसत वर्षा भी सामान्य से अधिक रहने के संकेत हैं। मौसम विशेषज्ञों के अनुसार पूरे महीने में करीब 7 से 8 पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय रहेंगे, जिनमें 4 से 5 मध्यम प्रभाव वाले होंगे। इनके कारण मौसम बार-बार बदलता रहेगा और धूल भरी आंधी व बूंदाबांदी का दौर जारी रह सकता है। इसी वजह से लंबे समय तक लगातार तेज गर्मी पडऩे की संभावना कम है। इस बार लू का असर भी सीमित रहने के आसार हैं। पूरे महीने में केवल 5 से 6 दिन ही हीट वेव की स्थिति बन सकती है, जबकि बाकी दिनों में मौसम में उतार-चढ़ाव बना रहेगा।

फतेहाबाद। गर्मी से बचने के लिए सिर ढककर बाजार में जाती युवतियां।

25 मई से शुरू होगा नौतपा

25 मई से नौतपा शुरू होने के साथ ही गर्मी चरम पर पहुंचने की संभावना है। आमतौर पर नौतपा 9 दिन रहता है। 2 जून तक नौतपा के दौरान दिन का तापमान 44 डिग्री सेल्सियस तक जा सकता है, जबकि रात का पारा 30 डिग्री के पार पहुंच सकता है। राजस्थान की ओर से आने वाली गर्म हवाएं मैदानी इलाकों में गर्मी को और बढ़ाएंगी। हालांकि विशेषज्ञों का मानना है कि इस बार नौतपा में भी पिछले वर्षों जैसी तीखी गर्मी देखने को नहीं मिलेगी। कुल मिलाकर मई का महीना इस बार पूरी तरह तपाने वाला नहीं, बल्कि राहत और गर्मी के बीच संतुलन बनाए रखने वाला रहेगा, जहां शुरुआत में ठंडक और अंत में सीमित तेज गर्मी देखने को मिलेगी।

मौसम की मार : उत्पादन कम होने से तूड़ी का भाव 300 रुपये क्विंटल पहुंचा

- कटाई के समय बारिश व नमी होने के कारण गेहूं की तूड़ी खराब होने से उत्पादन हुआ आधा

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

प्रदेश में पशुधन की कमी और इस बारे बिगड़े मौसम से तूड़ी खराब हो गई है, जिस कारण अभी से ही तूड़ी के भाव 300 रुपये प्रति क्विंटल हो चले हैं। दरअसल प्रति एकड़ 16 से 18 क्विंटल तूड़ी निकलती थी लेकिन इस बार बारिश की नमी के कारण अधिकांश तूड़ी खराब हो गई और गेहूं की तूड़ी का उत्पादन घटकर 10 क्विंटल तक रह गया है। यही कारण है कि तूड़ी के भाव अभी से बढऩे लगे हैं। इसके अलावा प्रदेश में इस बारे तूड़ी की डिमांड कम है। तूड़ी व्यापारी और छोटे किसान गेहूं निकालने के बाद तूड़ी को राजस्थान व अन्य प्रदेशों में गौशालाओं को बेच रहे हैं। ऐसे में माना जा रहा है कि आगे भी तूड़ी के दाम लगातार बढ़ेंगे। हालांकि इस समय तूड़ी उत्पादक किसान को प्रति एकड़ 2 से 3 हजार रुपये का नुकसान झेलना पड़ रहा है। बता दें कि पिछले सालों में किसान गेहूं निकालने के बाद तूड़ी को खेतों से ही गोशालाओं को दान कर देते थे। इसके अलावा कई लोग तूड़ी के कारोबार से जुड़े हैं। गेहूं निकालने के बाद वह फाने को प्रति एकड़ के हिसाब से किसानों से खरीदते हैं और तूड़ी निकालने के बाद इसे पशु पालकों व अन्य प्रदेशों को बेचते हैं। तीन साल पहले गेहूं कटाई के बाद गेहूं के फाने करीब 1500 से 2 हजार रुपये प्रति एकड़ बिक जाते थे। दरअसल उस समय गेहूं का उत्पादन कम हुआ था, जिस कारण तूड़ी भी कम बनी। तब यहां से तूड़ी रेवाड़ी, राजस्थान की तरफ जाने लगी तो प्रदेश में तूड़ी के दाम बढक़र 1100 रुपये प्रति क्विंटल तक पहुंच गए। तूड़ी चारे के दामों में भारी वृद्धि हुई तो दूध डेयरी संचालकों को फायदे की बजाय नुकसान होने लगा। इसके बाद डेयरी संचालकों व छोटे पशुपालकों ने पशुधन बेच दिया। इस कारण पशुचारे की डिमांड भी कम हो गई। प्रदेश का किसान जब गेहूं कटाई करता था तो उसके बाद पशुपालक यहां गेहूं के फाने खरीदने आते थे। जिसके रेट 1500 से 2 हजार रुपये प्रति एकड़ मिल जाते थे और वह लोग खेत में खड़ा चारा ही अपने आप काटकर ले जाते थे।

फतेहाबाद। खेतों में तूड़ी निकालते किसान। फोटो: हरिभूमि

गोशालाओं में भी तूड़ी का टोटा, मंहगे दामों में खरीदनी पड़ रही

गेहूं कटाई के बाद प्रत्येक किसान अपने गांव की गोशाला में कुछ न कुछ तूड़ी अपनी ओर से दान करता था। 2 वर्ष पूर्व जब तूड़ी के दाम बढ़े तो गोशालाओं में भी तूड़ी का टोटा पड़ गया। ऐसे में गोशालाओं को तूड़ी महंगे दामों पर खरीदनी पड़ी। इस बार हालात उसके विपरीत हैं। अब गेहूं निकालने के बाद किसान गोशालाओं में पर्याप्त तूड़ी दान कर रहे हैं। यही कारण है कि गोशालाओं के पास तूड़ी स्टाक के लिए गोदाम ही नहीं बचे। गोशाला संचालक खुले में अपने प्लाटों में तूड़ी स्टाक कर रहे हैं।

नीट परीक्षा आज हेल्पलाइन नंबर जारी

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

आज होने वाली नीट (यूजी) परीक्षा के सफल, पारदर्शी एवं शांतिपूर्ण संचालन को सुनिश्चित करने के लिए जिला प्रशासन ने सभी जरूरी तैयारियां पूरी कर ली हैं। परीक्षार्थियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए व्यापक स्तर पर व्यवस्थाएं की गई हैं, ताकि उन्हें किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े। स्थानीय लघु सचिवालय के कमरा नंबर 39 में इस संबंधी जिला स्तर पर कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है और हेल्पलाइन नंबर भी जारी किया गया है। अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल ने बताया कि नीट (यूजी) के लिए जिला प्रशासन द्वारा सभी पुख्ता प्रबंध किए गए हैं। किसी भी प्रकार की समस्या या जानकारी के लिए परीक्षार्थी, नागरिक 01666-248881 हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क कर सकते हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रकार की लापरवाही या अनियमितता को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

प्रशासन ने सभी जरूरी तैयारियां पूरी की

एबीवीपी ने फूंका परिवहन मंत्री का पुतला

- निजी बस संचालकों की मनमानी पर भड़के विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ⏭डबवाली

भाजपा से संबंधित अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के सदस्यों ने डबवाली में अपनी ही हरियाणा की भाजपा सरकार के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया। हरियाणा सरकार के मुर्दाबाद के नारे लगाए और परिवहन मंत्री का पुतला फूंका। जिले में प्राइवेट बस ऑपरेटरों द्वारा सरकारी बस पास स्वीकार न करने और विद्यार्थियों से बदसलूकी के विरोध में आज शनिवार दोपहर 12 बजे बस स्टैंड पर एकत्रित छात्र-छात्राओं ने प्रदर्शन किया। इस दौरान छात्रों द्वारा प्राइवेट बस ऑपरेटरों की मनमानी के विरोध में बस स्टैंड के मेन गेट पर परिवहन मंत्री के पुतले का दहन किया गया। छात्रों ने सरकार व प्रशासन के प्रति नारेबाजी की। आरोप है कि निजी बस चालक मनमानी करते हैं और पास होने के बावजूद छात्र-छात्राओं से टिकट के पैसे को वसूलते हैं। उन्होंने कहा कि अगर उनकी समस्या का समाधान नहीं हुआ तो प्रदेश स्तर पर बड़ा आंदोलन करने को मजबूर होंगे।

सिरसा। डबवाली बस स्टैंड पर परिवहन मंत्री का पुतला फूंकते विद्यार्थी।

विदेश भेजने के नाम पर ठगी के मामलें में आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

पुर्तगाल और जर्मनी भेजने का झांसा देकर लाखों रुपये की ठगी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए रतिया पुलिस ने तीसरे सह-आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान लवप्रीत सिंह पुत्र जगतार सिंह निवासी पंजगराईं कलां, जिला फरीदकोट, पंजाब के रूप में हुई है। थाना शहर रतिया की प्रभारी निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि गांव रत्ताखेड़ा निवासी जसबीर सिंह ने पुलिस को दी शिकायत में धोखाधड़ी का आरोप लगाया था। पीड़ित ने बताया कि आरोपियों ने उसे और उसके परिवार को विदेश भेजने का लालच दिया था। आरोपियों ने जसबीर को पुर्तगाल और जर्मनी भेजने का वादा किया और इसके बदले में किस्तों में कुल 9 लाख रुपये की राशि ऐंठ ली। ठगी की इस वारदात को अंजाम देने के लिए आरोपियों ने पीड़ित को काफी समय तक गुमराह किया। आरोपियों ने उसे पहले दिल्ली, फिर इंडोनेशिया और थाईलैंड जैसे देशों में ले जाकर विदेश भेजने का नाटक किया।

प्रशासन ने सभी जरूरी तैयारियां पूरी की

दोस्त की हत्या करने वाला आरोपी काबू

- जिला के रोड़ी क्षेत्र का मामला, सिर पर मारी थी टाइल

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

जिला के रोड़ी क्षेत्र में शराब के नशे में दोस्त के सिर पर इंटरलॉकिंग टाइल से वार कर हत्या करने वाले आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी की पहचान सिरसा निवासी रवि सिंह के रूप में हुई है। रोड़ी थाना प्रभारी अनिल कुमार ने शनिवार को बताया कि 30 अप्रैल की देर रात पुलिस को सूचना मिली कि गांव रोड़ी स्थित एक इंटरलॉकिंग टाइल फैक्ट्री के अंदर दो दोस्तों के बीच हुए विवाद में एक व्यक्ति की हत्या कर दी गई है। सूचना मिलते ही पुलिस टीम मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू की। साथ ही फॉरेंसिक टीम को बुलाकर घटनास्थल से महत्वपूर्ण साक्ष्य एकत्र किए गए। मृतक की पहचान उत्तर प्रदेश के फर्रूखाबाद निवासी देवेंद्र के रूप में हुई जो कि पिछले सात-आठ वर्षों से रोड़ी में रहकर इंटरलॉकिंग टाइल फैक्ट्री में काम कर रहा था।

सिरसा। पकड़ा गया हत्यारोपी।

हुई थी कहासूनी

पुलिस के अनुसार, घटना के समय देवेंद्र अपने दोस्त रवि सिंह के साथ फैक्ट्री परिसर में बने कमरे में शराब पी रहा था। इसी दौरान किसी बात को लेकर दोनों के बीच कहासुनी हो गई जो जो बढ़ते-बढ़ते झगड़े में बदल गई। गुस्से में आकर रवि सिंह ने पास में पड़ी इंटरलॉकिंग टाइल उठाकर देवेंद्र के सिर पर कई वार कर दिए जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। वारदात के बाद आरोपी मौके से फरार हो गया। पुलिस ने साक्ष्यों के आधार पर आरोपी के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज किया था। पुलिस टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर आरोपी रवि को गिरफ्तार कर लिया।

कुल्हाड़ी से हमला करने वाला दूसरा आरोपी काबू

फतेहाबाद। ढाणी भोजराज ग्राम पंचायत सदस्य पर कुल्हाड़ी से जानलेवा हमला करने के मामले में संलिप्त दूसरे आरोपी को भूना पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान सचिन पुत्र साधुराम निवासी ढाणी सांचला के रूप में हुई है। थाना भूना प्रभारी उप-निरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि ढाणी भोजराज निवासी एवं पंचायत सदस्य राजेश कुमार ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायत के अनुसार, आरोपियों ने पुरानी रंजिश के चलते उन पर कुल्हाड़ी से प्राणघातक हमला किया, जिससे वे गंभीर रूप से घायल हो गए थे। आरोपी उन्हें जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए थे।

पंजाब बॉर्डर पर चला नाइट डोमिनेशन

- 123 वाहनों की जांच की जिसमें से 17 के चालान किए

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

जिला के रोड़ी थाना के अंतर्गत आने वाले पंजाब बॉर्डर स्थित सुरतिया नाके पर विशेष नाइट डोमिनेशन अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत जिला में प्रवेश करने वाले संदिग्ध वाहनों एवं व्यक्तियों की सघन चेकिंग की गई। अभियान के दौरान सिरसा पुलिस ने कुल 123 वाहनों की जांच की, जिनमें से नियमों का उल्लंघन करने पर 17 वाहनों के चालान किए गए। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने बताया कि रात्रि के समय आमजन को सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए इस प्रकार के नाइट डोमिनेशन अभियान नियमित रूप से चलाए जाते हैं। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत पुलिस की अलग-अलग टीमें गठित कर विभिन्न स्थानों पर नाके लगाए जाते हैं तथा गश्त बढ़ाई जाती है, जिससे अपराधियों पर कड़ी नजर रखी जा सके। इस सुनियोजित कार्रवाई का उद्देश्य अपराधों पर अंकुश लगाना और अपराधियों में कानून का भय उत्पन्न करना है। एसपी ने यह भी कहा कि इस प्रकार के अभियान समय-समय पर जारी रहेंगे।

सिरसा। पंजाब बॉर्डर पर रात को चलाए गए नाइट डोमिनेशन अभियान के तहत वाहनों की जांच करते हुए पुलिस। फोटो: हरिभूमि

चर्चा एसपी और एडीसी की संयुक्त अध्यक्षता में नार्को को-ऑर्डिनेशन सेंटर की समीक्षा बैठक

युवाओं को नशे के दलदल से बचाएगा प्रशासन, स्कूलों में लगेंगी शिकायत पेटियां और मेडिकल स्टोर्स पर सीसीटीवी अनिवार्य

- 'स्टेट एक्शन प्लान' के तहत कड़े कदम उठाने की रणनीति तैयार

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

जिला में नशे की समस्या पर प्रभावी नियंत्रण पाने और युवाओं को इस सामाजिक बुराई से बचाने के लिए प्रशासन ने अपनी सक्रियता बढ़ा दी है। शनिवार को पुलिस अधीक्षक निकिता खट्टर और अतिरिक्त उपायुक्त अनुराग ढालिया की संयुक्त अध्यक्षता में नार्को को-ऑर्डिनेशन सेंटर यानि एनकॉर्ड की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। इस उच्चस्तरीय बैठक में पुलिस, स्वास्थ्य, शिक्षा, खेल और समाज कल्याण विभाग के अधिकारियों ने हिस्सा लिया और जिले को नशामुक्त बनाने के लिए 'स्टेट एक्शन प्लान' के तहत कड़े कदम उठाने की रणनीति तैयार की गई। बैठक में एनडीपीएस अधिनियम के तहत दर्ज मामलों की प्रगति और नशा मुक्त भारत अभियान के तहत अब तक किए गए कार्यों की विस्तृत समीक्षा की गई। प्रशासन ने साफ कर दिया है कि प्रवर्तन, उपचार और जन-जागरूकता के त्रिकोणीय मॉडल पर काम करते हुए जिले को नशा मुक्त बनाया जाएगा। युवाओं को नशे की गिरफ्त से बाहर निकालने के लिए शिक्षा विभाग को विशेष निर्देश दिए गए हैं।

फतेहाबाद। एनकॉर्ड की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते हुए एसपी निकिता खट्टर।

सप्लाई चेन पर प्रहार और मेडिकल स्टोर्स की जांच

बैठक के दौरान एसपी निकिता खट्टर ने स्पष्ट किया कि जिले में नशीली दवाओं की अवैध बिक्री को बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने बताया कि ड्रग कंट्रोल विभाग के साथ मिलकर पुलिस की टीमें लगातार मेडिकल स्टोर्स का निरीक्षण कर रही हैं। नशे के अवैध कारोबार में संलिप्त अपराधियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है। एसपी ने आमजन से सहयोग की अपील करते हुए कहा कि यदि कहीं भी नशे की बिक्री या सेवन की जानकारी मिले, तो तुरंत हरियाणा राज्य नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के टोल फ्री नंबर 90508-91508 या डायल 112 पर सूचना दें। सूचना देने वाले की पहचान गुप्त रखी जाएगी।

नशा मुक्ति केंद्रों का नियमित निरीक्षण जरूरी

एडीसी अनुराग ढालिया ने स्वास्थ्य और प्रशासनिक अधिकारियों को निर्देशित किया कि जिले में चल रहे नशा मुक्ति केंद्रों की कार्यप्रणाली पर पैनी नजर रखी जाए। केंद्रों में सफाई व्यवस्था, गुणवत्तापूर्ण भोजन, पर्याप्त दवाइयां और मरीजों के उपचार का उचित रिकॉर्ड होना अनिवार्य है। उन्होंने ड्रग इंस्पेक्टरों को आदेश दिए कि सभी मेडिकल स्टोर्स पर सीसीटीवी कैमरे लगवाए जाएं ताकि दवाओं की बिक्री की पारदर्शिता बनी रहे। एडीसी ने खेल विभाग के अधिकारियों को भी सतर्क रहने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित किया जाए कि अभ्यास के दौरान खिलाड़ी किसी भी प्रकार के प्रतिबंधित स्टेरॉयड या नशीले इंजेक्शन का सहारा न लें। खेलों के प्रति युवाओं का रुझान बढ़ाने के लिए उन्होंने मई माह में खेल प्रतियोगिताओं का विस्तृत शेड्यूल तैयार कर आयोजन करवाने के निर्देश दिए, ताकि युवाओं की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में मोड़ा जा सके।

टर्म इंश्योरेंस लेते समय रखें ध्यान, वरना टूट जाएगा 'सुरक्षा कवच'

सुझाव | बिजनेस डेस्क

टर्म इंश्योरेंस किसी भी व्यक्ति की वित्तीय योजना का सबसे अहम हिस्सा होता है। यह वह सुरक्षा कवच है, जो आपके न रहने पर आपके परिवार को आर्थिक संकट से बचाता है। लेकिन अक्सर लोग जानकारी के अभाव या थोड़े पैसे बचाने के लालच में ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिनका खामियाजा उनके परिवार को उठाना पड़ता है। कई मामलों में तो क्लेम तक रिजेक्ट हो जाता है और पूरी योजना बेकार साबित हो जाती है। इसलिए जरूरी है कि टर्म इंश्योरेंस लेते समय कुछ बुनियादी बातों का खास ध्यान रखा जाए।

पर्याप्त कवर न लेना: सबसे बड़ी भूल

अक्सर लोग कम प्रीमियम के चक्कर में कम बीमा राशि चुन लेते हैं। यह सबसे गंभीर गलती है। बीमा का उद्देश्य केवल औपचारिकता पूरी करना नहीं, बल्कि परिवार को पूरी आर्थिक सुरक्षा देना है। विशेषज्ञों के अनुसार, आपकी बीमा राशि आपकी सालाना आय का कम से कम 15 से 20 गुना होनी चाहिए। इसके अलावा, होम लोन, कार लोन और अन्य देनदारियों को भी इसमें शामिल करना जरूरी है, ताकि आपके बाद परिवार पर कर्ज का बोझ न आए।

बीमा लेने में देरी करना

कई लोग यह सोचकर टर्म इंश्योरेंस लेने में देरी करते हैं कि वे अभी युवा और स्वस्थ हैं। लेकिन बीमा के मामले में देरी महंगी पड़ती है। कम उम्र में प्रीमियम सस्ता होता है और वह पूरे कार्यकाल के लिए लॉक हो जाता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, बीमारियों का खतरा बढ़ता है और बीमा लेना मुश्किल या महंगा हो सकता है। इसलिए जितनी जल्दी हो सके, टर्म प्लान लेना समझदारी है।

क्लेम सेटलमेंट रेशियो को नजरअंदाज करना

सिर्फ कम प्रीमियम या बड़े ब्रांड के नाम पर कंपनी चुनना सही नहीं है। सबसे जरूरी है कंपनी का क्लेम सेटलमेंट रेशियो (सीएसआर), जो बताता है कि कंपनी कितने प्रतिशत क्लेम्स का भुगतान करती है। हमेशा ऐसी कंपनी चुनें, जिसका सीएसआर 95% या उससे अधिक हो। इससे यह भरोसा मिलता है कि जरूरत पड़ने पर आपका परिवार क्लेम पाने में परेशानी का सामना नहीं करेगा।

नॉमिनी की गलत या पुरानी जानकारी

नॉमिनी की जानकारी सही और अपडेट होना बेहद जरूरी है। कई बार लोग नॉमिनी का नाम या अन्य विवरण अपडेट नहीं करते, जिससे क्लेम के समय कानूनी जटिलताएं पैदा हो जाती हैं। शादी, तलाक या नॉमिनी के निधन जैसी स्थितियों में तुरंत जानकारी अपडेट करना जरूरी है। साथ ही, अपडेट का प्रमाण भी संभालकर रखना चाहिए।

राइडर्स व एड-ऑन्स को नजरअंदाज करना

टर्म इंश्योरेंस के साथ मिलने वाले राइडर्स आपके प्लान को और मजबूत बनाते हैं, लेकिन लोग थोड़े पैसे बचाने के लिए इन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। यह एक बड़ी गलती है। क्रिटिकल इलनेस राइडर गंभीर बीमारियों में आर्थिक सहायता देता है, वहीं प्रीमियम वेवर राइडर विकलांगता या बीमारी की स्थिति में भविष्य के प्रीमियम माफ कर देता है। एक्सीडेंटल डेथ बेनिफिट भी परिवार को अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान करता है। ये छोटे-छोटे एड-ऑन्स मुश्किल समय में बड़ा सहारा बनते हैं।

स्वास्थ्य और जानकारी छुपाना

बीमा लेते समय अपनी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, धूम्रपान की आदत या पहले से चल रही बीमारियों को छुपाना सबसे खतरनाक गलती है। बीमा कंपनी आपके मेडिकल रिकॉर्ड की जांच करती है, और यदि जानकारी गलत पाई जाती है तो क्लेम रिजेक्ट हो सकता है। इसलिए पूरी पारदर्शिता रखना बेहद जरूरी है। ईमानदारी ही यह सुनिश्चित करती है कि जरूरत के समय आपका परिवार बिना किसी परेशानी के क्लेम प्राप्त कर सके।

सही कवर चुने

टर्म इंश्योरेंस कोई निवेश नहीं, बल्कि आपके परिवार के भविष्य की सुरक्षा का वादा है। इसे लेते समय छोटी-छोटी गलतियां भी बड़े नुकसान का कारण बन सकती हैं। सही कवर चुनना, समय पर पॉलिसी लेना, कंपनी की विश्वसनीयता जांचना और पूरी ईमानदारी से जानकारी देना ये सभी बातें आपके फैसले को मजबूत बनाती हैं। याद रखें, आज लिया गया एक सही निर्णय आपके परिवार को कल आर्थिक संकट से बचा सकता है।

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

- सिर्फ चांदी नहीं, पोर्टफोलियों में डाइवर्सिफिकेशन ही असली ताकत
- ईटीएफ और डिजिटल सिल्वर भी बन रहे हैं निवेशकों की पसंद

40% टूटी चांदी, सावधानी और धैर्य के साथ करेंगे निवेश तो होगा लाभ

चांदी की गिरावट में छिपा मौका लेकिन रणनीति भी बेहद जरूरी

जनवरी 2026 में जहां चांदी 4 लाख रुपये प्रति किलो के स्तर को पार कर गई थी, वहीं अब यह करीब 2.3–2.4 लाख रुपये के दायरे में कारोबार कर रही है। ऐसे में सबसे बड़ा सवाल यही है। क्या यह गिरावट खरीदारी का सुनहरा अवसर है या अभी सतर्क रहने का समय?

चांदी (सिल्वर) की कीमतों में हालिया गिरावट ने निवेशकों के बीच नई बहस छेड़ दी है। जो धातु साल 2025 में शानदार प्रदर्शन करते हुए निवेशकों की पहली पसंद बनी हुई थी, वही अब अपने ऑल टाइम हाई से करीब 40% नीचे फिसल चुकी है। जनवरी 2026 में जहां चांदी 4 लाख रुपये प्रति किलो के स्तर को पार कर गई थी, वहीं अब यह करीब 2.3–2.4 लाख रुपये के दायरे में कारोबार कर रही है। ऐसे में सबसे बड़ा सवाल यही है—क्या यह गिरावट खरीदारी का सुनहरा अवसर है या अभी सतर्क रहने का समय?

गिरावट के पीछे क्या हैं कारण

चांदी की कीमतों में आई इस तेज गिरावट के पीछे कई वैश्विक और आर्थिक कारण एक साथ काम कर रहे हैं। सबसे प्रमुख कारण अमेरिकी डॉलर की मजबूती है। जब डॉलर मजबूत होता है, तो अन्य देशों के लिए चांदी खरीदना महंगा हो जाता है, जिससे इसकी मांग में कमी आती है और कीमतों पर दबाव बनता है। इसके अलावा, वैश्विक स्तर पर ब्याज दरों में बढ़ोतरी की उम्मीद ने भी निवेशकों के रुझान को बदला है। निवेशक अब ऐसे विकल्पों की ओर झुक रहे हैं जो उन्हें नियमित आय दे सकें। चूंकि चांदी से कोई ब्याज या डिविडेंड नहीं मिलता, इसलिए इसमें निवेश अपेक्षाकृत कम आकर्षक हो जाता है। तीसरा बड़ा कारण है मुनाफावसूली। लंबे समय तक तेजी के बाद निवेशकों ने अपने मुनाफे को सुरक्षित करना शुरू किया, जिससे बाजार में बिकवाली बढ़ी और कीमतें तेजी से नीचे आईं।

इंडस्ट्रियल डिमांड: चांदी की ताकत

चांदी की खासियत यह है कि यह केवल निवेश का माध्यम नहीं है, बल्कि इसका बड़ा उपयोग उद्योगों में भी होता है। इसकी कुल मांग का 60% से अधिक हिस्सा इंडस्ट्रियल सेक्टर से आता है। इलेक्ट्रॉनिक्स, सोलर पैनल, ऑटोमोबाइल और ग्रीन एनर्जी जैसे सेक्टर में चांदी की मांग लगातार बढ़ रही है। विशेष रूप से सोलर इंडस्ट्री में इसका उपयोग तेजी से बढ़ा है, जो भविष्य में इसकी कीमतों को मजबूती दे सकता है। यही वजह है कि भले ही कीमतों में गिरावट आई हो, लेकिन इसके फंडामेंटल अभी भी मजबूत माने जा रहे हैं।

जियोपॉलिटिकल तनाव का असर

वैश्विक तनाव भी चांदी की कीमतों को प्रभावित करते हैं। आमतौर पर जब दुनिया में अनिश्चितता बढ़ती है, तो निवेशक सुरक्षित विकल्पों जैसे सोना और चांदी की ओर रुख करते हैं। लेकिन इस बार स्थिति थोड़ी अलग रही। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव और कच्चे तेल की कीमतों में उछाल के कारण निवेशकों ने नकदी को प्राथमिकता दी। ऐसे हालात में अक्सर देखा जाता है कि अच्छे एसेट्स भी बिक जाते हैं, क्योंकि निवेशक अपने पोर्टफोलियो को संतुलित करने के लिए नकदी बढ़ाना चाहते हैं।

क्या यह निवेश का सही समय है?

विशेषज्ञों की राय में इस गिरावट को पूरी तरह नकारात्मक नजरिए से नहीं देखना चाहिए। यदि कीमतों में गिरावट अस्थायी कारणों जैसे डॉलर की मजबूती या बाजार की घबराहट की वजह से है, तो यह निवेश का अवसर बन सकती है। लंबी अवधि के निवेशकों के लिए यह "बाय ऑन डिप्स" यानी गिरावट पर खरीदारी का अच्छा मौका हो सकता है। हालांकि, इसमें एकमुश्त निवेश करने के बजाय धीरे-धीरे निवेश करना ज्यादा सुरक्षित माना जाता है।

निवेश के लिए सही रणनीति

■ एक बार में पूरी रकम निवेश करने से बचें ■ चरणबद्ध तरीके से निवेश करें (एसआईपी या नियमित खरीदारी) ■ अपने पोर्टफोलियो में विविधता बनाए रखें ■ केवल चांदी पर निर्भर न रहें ■ ईटीएफ या डिजिटल सिल्वर जैसे विकल्पों पर भी विचार करें ■ आज के समय में कई निवेशक फिजिकल चांदी खरीदने के बजाय ईटीएफ और डिजिटल माध्यमों को प्राथमिकता दे रहे हैं, क्योंकि ये अधिक सुरक्षित और सुविधाजनक होते हैं।

तकनीकी संकेत क्या कहते हैं?

तकनीकी विश्लेषण के अनुसार, चांदी के कुछ महत्वपूर्ण स्तर सामने आए हैं। अगर कीमतें 2.46 लाख के ऊपर टिकती हैं, तो आगे 2.48 लाख तक तेजी देखने को मिल सकती है। वहीं, नीचे की ओर 2.35–2.30 लाख का स्तर मजबूत सपोर्ट माना जा रहा है। इसका मतलब है कि यहां से गिरावट सीमित हो सकती है, और कीमतें स्थिर होने की संभावना बनती है।

सप्लाई-डिमांड का समीकरण

चांदी के पक्ष में एक और मजबूत फैक्टर इसका सप्लाई-डिमांड बैलेंस है। पिछले कुछ वर्षों से बाजार में सप्लाई की तुलना में मांग अधिक बनी हुई है, जिससे सप्लाई डेफिसिट की स्थिति पैदा हो गई है। इसके अलावा, चीन जैसे बड़े बाजारों से लगातार मांग बनी हुई है। अंतरराष्ट्रीय बाजारों में कम इन्वेंट्री भी इस बात का संकेत देती है कि आने वाले समय में कीमतों को सपोर्ट मिल सकता है।

घबराएं नहीं, आगे बढ़ें

चांदी में आई हालिया गिरावट निश्चित रूप से चिंता पैदा करती है, लेकिन इसे पूरी तरह नकारात्मक संकेत नहीं माना जा सकता। बाजार में उतार-चढ़ाव स्वाभाविक है, खासकर तब जब किसी एसेट में पहले तेज तेजी देखने को मिली हो। लंबी अवधि के निवेशकों के लिए चांदी अभी भी एक आकर्षक विकल्प बनी हुई है, बशर्ते निवेश सोच-समझकर और रणनीति के साथ किया जाए।

यह रखें ध्यान

- जल्दबाजी में निवेश से बचें
- गिरावट को अवसर के रूप में देखें, लेकिन जोखिम समझें
- चरणबद्ध निवेश सुरक्षित तरीका है
- पोर्टफोलियो में संतुलन बनाए रखें
- निवेश का सही समय वही होता है जब आप सही रणनीति और धैर्य के साथ फैसला लेते हैं।

सुरक्षा और ग्रोथ का संतुलन बनाकर महंगाई को दें मात, अपनाएं स्मार्ट निवेश रणनीति

45 के बाद निवेश : डर नहीं, समझदारी से ही बन पाएगी 'गोल्डन' रिटायरमेंट

तैयारी | बिजनेस डेस्क

आज के दौर में महंगाई सबसे बड़ा खतरा है। जो चीज आज 100 रुपये में मिलती है, वही 15-20 साल बाद 250 रुपये या उससे अधिक में मिल सकती है। ऐसे में केवल सुरक्षित निवेश विकल्पों पर निर्भर रहना आपके पैसे की वास्तविक वैल्यू को घटा सकता है। इसलिए जरूरी है कि निवेश का एक हिस्सा ऐसे साधनों में लगाया जाए, जो महंगाई को मात दे सकें और लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न दे सकें।

45 साल की उम्र को अक्सर निवेश के लिहाज से एक 'टर्निंग पॉइंट' माना जाता है। इस उम्र में पहुंचते ही अधिकांश लोग जोखिम लेने से कतराने लगते हैं और अपनी पूरी बचत को फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) या पारंपरिक स्कीमों में डालने की सोचने लगते हैं। लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि यह सोच अधूरी है। दरअसल, 45 की उम्र 'फिनिश लाइन' नहीं, बल्कि रिटायरमेंट की तैयारी का सबसे अहम दौर है। अभी भी आपके पास लगभग 15 साल का समय है, जिसे सही रणनीति के साथ इस्तेमाल कर आप अपने बुढ़ापे को आर्थिक रूप से मजबूत और सुरक्षित बना सकते हैं। आज के दौर में महंगाई सबसे बड़ा खतरा है। जो चीज आज 100 रुपये में मिलती है, वही 15-20 साल बाद 250 रुपये या उससे अधिक में मिल सकती है। ऐसे में केवल सुरक्षित निवेश विकल्पों पर निर्भर रहना आपके पैसे की वास्तविक वैल्यू को घटा सकता है। इसलिए जरूरी है कि निवेश का एक हिस्सा ऐसे साधनों में लगाया जाए, जो महंगाई को मात दे सकें और लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न दे सकें।

45 के बाद निवेश का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत है संतुलन। न तो पूरा पैसा जोखिम वाले विकल्पों में लगाना समझदारी है और न ही पूरी तरह सुरक्षित विकल्पों में। इसके लिए 40:40:20 का फॉर्मूला काफी प्रभावी माना जाता है। इस फॉर्मूले के अनुसार, 40% निवेश सुरक्षा के लिए (बीमा और पेंशन योजनाएं), 40% ग्रोथ के लिए (म्यूचुअल फंड या इक्विटी) और 20% स्थिरता के लिए (सोना या सरकारी बॉन्ड) में लगाया जाना चाहिए।

बीमा और पेंशन: मजबूत नींव

45 की उम्र के बाद सबसे पहले आपको अपने और अपने परिवार की वित्तीय सुरक्षा सुनिश्चित करनी चाहिए। टर्म इंश्योरेंस इस मामले में एक मजबूत ढाल का काम करता है, जो आपके न रहने पर परिवार को आर्थिक सुरक्षा देता है। वहीं, हेल्थ इंश्योरेंस भी बेहद जरूरी है, क्योंकि इस उम्र के बाद स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ने लगते हैं और इलाज का खर्च आपकी बचत को तेजी से खत्म कर सकता है। इसके अलावा, एन्युटी या पेंशन योजनाएं रिटायरमेंट के बाद नियमित आय का भरोसा देती हैं। इससे आपको दूसरों पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं पड़ती और आप आत्मनिर्भर जीवन जी सकते हैं।

इक्विटी से दूरी बनाना गलती

अक्सर लोग यह मान लेते हैं कि 45 के बाद शेयर बाजार में निवेश करना जोखिम भरा है, इसलिए वे इससे दूरी बना लेते हैं। लेकिन यह एक बड़ी गलती हो सकती है। महंगाई को मात देने के लिए इक्विटी निवेश जरूरी है। हालांकि, इसमें निवेश सोच-समझकर और लंबे समय के नजरिए से करना चाहिए। यदि सीधे शेयर बाजार की समझ नहीं है, तो म्यूचुअल फंड के जरिए निवेश करना बेहतर विकल्प हो सकता है। जब भी बाजार में अस्थिरता बढ़ती है, सोना आपके पोर्टफोलियो को संतुलन देता है। इसलिए कुल निवेश का 10-20% हिस्सा सोने में रखना एक अच्छी रणनीति मानी जाती है।

अनुशासन और धैर्य जरूरी

45 की उम्र में सबसे बड़ा जोखिम 'जल्दी अमीर बनने' की चाह होती है। कई लोग ज्यादा रिटर्न के लालच में गलत निवेश कर बैठते हैं और अपनी पूंजी गंवा देते हैं। इसलिए इस उम्र में निवेश करते समय अनुशासन और धैर्य बेहद जरूरी है। नियमित निवेश लंबी अवधि का नजरिया सफलता की कुंजी हैं।

वित्तीय ज्ञान बढ़ाना भी जरूरी

सिर्फ निवेश करना ही काफी नहीं है, बल्कि निवेश की समझ होना भी जरूरी है। अच्छी वित्तीय किताबें पढ़ना, विशेषज्ञों की सलाह लेना और समय-समय पर अपने पोर्टफोलियो की समीक्षा करना आपको सही दिशा में आगे बढ़ने में मदद करता है। याद रखें, अमीर बनना जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है अमीर बने रहना।

समझदारी से मैनेज करें

45 के बाद निवेश का मतलब जोखिम से भागना नहीं, बल्कि उसे समझदारी से मैनेज करना है। यह वह समय है जब आपको अपनी कमाई को सुरक्षित रखने के साथ-साथ उसे बढ़ाने पर भी ध्यान देना चाहिए। सही रणनीति, संतुलित पोर्टफोलियो और अनुशासित निवेश के जरिए आप अपने रिटायरमेंट को न केवल सुरक्षित, बल्कि आरामदायक भी बना सकते हैं। आज लिया गया सही फैसला ही आने वाले वर्षों में आर्थिक स्वतंत्रता और मानसिक शांति देगा।

बच्चों की पढ़ाई के लिए ऐसे तैयार करें 1 करोड़ का फंड

बिजनेस डेस्क

आज के दौर में शिक्षा सिर्फ जरूरत नहीं, बल्कि एक बड़ा वित्तीय लक्ष्य बन चुकी है। खासकर अगर आप अपने बच्चे को विदेश में पढ़ाना चाहते हैं, तो खर्च आसानी से 1 करोड़ रुपये या उससे अधिक तक पहुंच सकता है। ऐसे में माता-पिता के सामने सबसे बड़ा सवाल यही होता है। इतनी बड़ी रकम कैसे जुटाई जाए? अच्छी बात यह है कि सही रणनीति, समय पर शुरुआत और अनुशासित निवेश के जरिए यह लक्ष्य पूरी तरह हासिल किया जा सकता है।

जल्दी शुरुआत ही सबसे बड़ी ताकत

बच्चे की पढ़ाई के लिए फंड बनाने में समय सबसे अहम फैक्टर है। अगर आपका बच्चा अभी 2–5 साल का है, तो आपके पास 12–15 साल का लंबा समय होता है। यह समय आपको कंपाउंडिंग (ब्याज पर ब्याज) का पूरा फायदा देता है। जितनी जल्दी निवेश शुरू करेंगे, उतना कम पैसा लगाकर भी बड़ा फंड बना सकते हैं।

सही रणनीति

टर्म प्लान+एसआईपी का कॉम्बिनेशन

टर्म इंश्योरेंस क्यों जरूरी

अगर परिवार के कमाने वाले व्यक्ति के साथ कोई अनहोनी हो जाए, तो बच्चे की पढ़ाई प्रभावित न हो—इसके लिए टर्म प्लान सुरक्षा कवच का काम करता है।

एसआईपी कैसे मदद करती है?

म्यूचुअल फंड में एसआईपी के जरिए हर महीने छोटी-छोटी रकम निवेश करके बड़ा फंड बनाया जा सकता है।

ऐसे समझें

- अगर आप हर महीने 20,000 एसआईपी में निवेश करते हैं और औसतन 12% रिटर्न मिलता है, तो 12–15 साल में लगभग 90 लाख रुपये से 1 करोड़ रुपये तक का फंड तैयार हो सकता है।
- सिर्फ शेयर बाजार (इक्विटी) में निवेश करना जोखिम भरा हो सकता है। इसलिए निवेश को संतुलित रखना जरूरी है।

पीपीएफ (पब्लिक प्रोविडेंट फंड)

अगर आप हर साल 1.5 लाख रुपये (महीने के 12,500 रुपये) पीपीएफ में निवेश करते हैं, तो 15 साल में करीब 40 लाख रुपये का फंड बन सकता है।

एसआईपी+पीपीएफ का कॉम्बिनेशन

- 10,000 मासिक एसआईपी लगभग 60 लाख रुपये
- 1.5 लाख सालाना पीपीएफ लगभग 40 लाख रुपये
- कुल मिलाकर: 1 करोड़ रुपये का लक्ष्य हासिल

बेटी के लिए सुकन्या समृद्धि योजना

अगर आपकी बेटी है, तो सुकन्या समृद्धि योजना (एसएसवाई) एक शानदार विकल्प है। इसमें सरकार द्वारा तय किया गया आकर्षक ब्याज मिलता है और यह पूरी तरह सुरक्षित है। लंबे समय में एसएसवाई से लगभग 60–70 लाख रुपये तक का फंड बन सकता है। इसके साथ 3,000–5,000 रुपये की एसआईपी जोड़ने से 1 करोड़ का लक्ष्य आसानी से पूरा किया जा सकता है।

चाइल्ड इंश्योरेंस प्लान : फायदे और सीमाएं

कुछ माता-पिता चाइल्ड इंश्योरेंस प्लान भी चुनते हैं, जिसमें बीमा और निवेश दोनों शामिल होते हैं। माता-पिता के न रहने पर भी प्रीमियम जारी रहता है। मैच्योरिटी पर बच्चे को पूरा पैसा मिलता है।

कुछ कमियां भी

- रिटर्न अपेक्षाकृत कम
- लंबा लॉक-इन पीरियड
- कम लचीलापन
- इसलिए विशेषज्ञ आमतौर पर टर्म प्लान+एसआईपी को ज्यादा बेहतर विकल्प मानते हैं। अगर आप हर साल 1–1.5 लाख रुपये का निवेश करते हैं और औसतन 10–12% का रिटर्न मिलता है, तो 12–15 साल में 1 करोड़ रुपये का लक्ष्य हासिल किया जा सकता है।

अनुशासित निवेश व कंपाउंडिंग मामूली बचत को बना देगा बड़ा फंड

रणनीति | बिजनेस डेस्क

हर माह 10,000 के निवेश से बना सकते हैं 3 करोड़ तक, '10x12x30' के फॉर्मूले से समझें अमीर बनने का गणित, छोटी बचत, लंबा समय और कंपाउंडिंग का जादू देगा आर्थिक ताकत

हर व्यक्ति चाहता है कि उसकी रिटायरमेंट लाइफ आर्थिक रूप से सुरक्षित और तनावमुक्त हो। लेकिन अक्सर यह सवाल उठता है कि करोड़ों का फंड आखिर कैसे तैयार किया जाए? क्या इसके लिए भारी-भरकम कमाई या कोई बड़ी विरासत जरूरी है? जवाब है नहीं। सही रणनीति, अनुशासन और समय के साथ आप एक सामान्य आय में भी बड़ा फंड बना सकते हैं। इसी सोच को आसान बनाने के लिए वित्तीय जगत में एक लोकप्रिय फार्मूला चर्चा में है '10x12x30' फॉर्मूला। यह कोई जादू नहीं, बल्कि एक साधारण गणित है, जो म्यूचुअल फंड एसआईपी के जरिए करोड़ों का फंड तैयार करने का रास्ता दिखाता है।

क्या है '10x12x30' फॉर्मूला?

- यह फॉर्मूला तीन मुख्य स्तंभों पर आधारित है—बचत, रिटर्न और समय।
- 10 (बचत) : हर महीने 10,000 रुपये की नियमित निवेश राशि।
- 12 (रिटर्न): औसतन 12% सालाना रिटर्न (लॉन्ग टर्म इक्विटी म्यूचुअल फंड्स में संभावित)।
- 30 (समय): लगातार 30 साल तक धैर्य के साथ निवेश किया जाए।
- इन तीनों का संयोजन ही इस फॉर्मूले की ताकत है। यह बताता है कि छोटे-छोटे निवेश भी समय के साथ कितना बड़ा रूप ले सकते हैं।

कैसे बनता है 3 करोड़ रुपये का फंड

- मान लीजिए आप 30 साल की उम्र में निवेश शुरू करते हैं और 60 साल तक जारी रखते हैं।
- मासिक एसआईपी : 10,000 रुपये
- कुल अवधि: 30 साल
- अनुमानित रिटर्न: 12%
- इस दौरान आपका कुल निवेश होगा करीब 36 लाख रुपये, लेकिन कंपाउंडिंग की वजह से यह रकम बढ़कर लगभग 3.08 करोड़ रुपये तक हो सकती है।
- यानी आपने जितना पैसा लगाया, उससे कई गुना ज्यादा आपको रिटर्न के रूप में मिलता है। यही इस फॉर्मूले का असली आकर्षण है।

कंपाउंडिंग: असली गेम चेंजर

इस पूरी रणनीति की जान है कंपाउंडिंग, जिसे "ब्याज पर ब्याज" भी कहा जाता है। शुरुआती वर्षों में आपका निवेश धीमी गति से बढ़ता नजर आता है। कई लोगों को लगता है कि फायदा कम हो रहा है, लेकिन यही वह समय होता है जब नींव तैयार हो रही होती है। जैसे-जैसे समय बढ़ता है, आपका निवेश तेजी से बढ़ने लगता है। खासकर आखिरी 10-15 सालों में कंपाउंडिंग का असर विस्फोटक हो जाता है। उदाहरण के तौर पर, पहले 15 साल में जो ग्रोथ दिखती है, उससे कई गुना ज्यादा ग्रोथ अगले 15 साल में देखने को मिलती है।

जल्दी शुरुआत का बड़ा फायदा

इस फॉर्मूले का सबसे अहम हिस्सा है समय। अगर आप 30 की बजाय 25 साल की उम्र में निवेश शुरू करते हैं और 35 साल तक एसआईपी जारी रखते हैं, तो वही 10,000 की राशि करीब 6 करोड़ रुपये तक पहुंच सकती है। इसका मतलब साफ है कि जितनी जल्दी शुरुआत करेंगे, उतना ज्यादा फायदा मिलेगा।

स्टेप-अप एसआईपी से लक्ष्य आसान

केवल 10,000 रुपये पर ही टिके रहना जरूरी नहीं है। जैसे-जैसे आपकी आय बढ़ती है, वैसे-वैसे एसआईपी राशि भी करीब 10 फीसदी तक बढ़ाई जानी चाहिए। इसे ही स्टेप-अप एसआईपी कहा जाता है। अगर आप हर साल अपनी एसआईपी में 5% से 10% की बढ़ोतरी करते हैं, तो आप 3 करोड़ का लक्ष्य और भी जल्दी हासिल कर सकते हैं। यह तरीका खासतौर पर उन लोगों के लिए उपयोगी है, जिनकी सैलरी हर साल बढ़ती है।

निवेश के दौरान रखें ध्यान

1. **अनुशासन बनाए रखें** : बाजार में गिरावट या उतार-चढ़ाव के समय एसआईपी बंद करना सबसे बड़ी गलती हो सकती है।
2. **लंबी अवधि का नजरिया रखें** : शेयर बाजार में शॉर्ट टर्म उतार-चढ़ाव सामान्य है, लेकिन लंबी अवधि में ग्रोथ की संभावना अधिक रहती है। इसलिए हमेशा लंबी अवधि के लिए निवेश करें।
3. **धैर्य जरूरी है** : पहले कुछ सालों में रिटर्न कम दिख सकता है, लेकिन धैर्य रखने से ही बड़ा फायदा मिलता है।

क्या यह फॉर्मूला हर किसी के लिए सही है

यह फॉर्मूला एक सामान्य गाइडलाइन है, न कि गारंटी। 12% रिटर्न एक अनुमान है, जो बाजार की स्थिति पर निर्भर करता है। इसलिए निवेश शुरू करने से पहले अपनी जोखिम क्षमता, लक्ष्य और समय सीमा को समझना जरूरी है। जरूरत पड़े तो वित्तीय सलाहकार से भी सलाह ली जा सकती है।

सही योजना और अनुशासन जरूरी

'10x12x30' फॉर्मूला यह साबित करता है कि अमीर बनने के लिए असाधारण आय नहीं, बल्कि सही योजना और अनुशासन जरूरी है। 10,000 रुपये जैसी साधारण मासिक बचत भी 30 साल में 3 करोड़ सही योजना और अनुशासन जरूरी से ज्यादा का फंड बना सकती है बस जरूरत है समय, धैर्य और निरंतरता की। कुल मिलाकर यही कहा जा सकता है कि निवेश की दुनिया में सबसे बड़ा हथियार पैसा नहीं, बल्कि समय और अनुशासन है। जो व्यक्ति इन दोनों को सही तरीके से इस्तेमाल करता है, वही असली मायने में आर्थिक रूप से मजबूत बनता है और आपकी आर्थिक आजादी को सुनिश्चित करता है।

खबर संक्षेप

युवक से मारपीट के आरोप में पिता-पुत्र पर केस दर्ज

फतेहाबाद। गांव हिजरावां कलां में युवक के साथ मारपीट करने के मामले में पुलिस ने पिता-पुत्र पर केस दर्ज कर लिया है। सदर थाना पुलिस ने गांव के ही महला सिंह और उसके बेटे रवि उर्फ मोडु पर विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत गांव हिजरावां कलां निवासी ओमप्रकाश ने बताया कि वह 30 अप्रैल को अपने घर से अपने गांव हिजरावां कलां में ही पीर बाबा की दरगाह पर माथा टेकने के लिए जा रहा था। जब दरगाह के पास पहुंचा, तो गांव के ही रवि उर्फ मोडु और उसका पिता महला सिंह आए और रास्ता रोक लिया। दोनों कहने लगे कि तुने हमारी मुखबरी करके हमारे परिवार के सदस्य बब्बू को पुलिस को पकड़वाया है।

हकृवि के कुलपति प्रो. काम्बोज को मातृशोक

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज की माता शिक्षा देवी का शनिवार को स्वर्गवास हो गया। वह लगभग 80 वर्ष की थी। शिक्षा देवी एक सरल स्वभाव की महिला थी। उनके निधन का समाचार सुनकर विश्वविद्यालय परिवार में शोक की लहर दौड़ गई। विश्वविद्यालय परिवार प्रो. काम्बोज तथा उनके परिजनों के प्रति इस दुख की घड़ी में गहरी संवेदना प्रकट करता है और श्रद्धांजलि देते हुए भगवान से यह कामना करता है कि इस दुःख में शोकाकुल परिवार को शक्ति प्रदान करें। करनाल जिले के गांव संगोहा में अनेक राजनेताओं, विभिन्न सामाजिक संगठनों एवं संस्थाओं से जुड़े प्रतिनिधियों, कर्मचारियों और आसपास के गांवों के बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि दी।

दिव्यांग केंद्र में नि:शुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर आज

हिसार। दिव्यांग पुनर्वास केंद्र में 3 मई को निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर लगाया जाएगा। यह शिविर जनहित के कार्यों से जुड़े पुनीत मैनी के स्व. पिता धर्मपाल मैनी की स्मृति में लगाया जाएगा। इस दौरान दिव्यांग केंद्र के अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सक आंखों के सफेद मोतियाबिंद से पीड़ित जरूरतमंद बुजुर्गों की आंखों का ऑपरेशन निशुल्क करेंगे। इसके साथ ही यथासंभव दवाइयां भी निशुल्क उपलब्ध करवाई जाएंगी। उल्लेखनीय है कि हाल ही में समाजसेवी पुनीत मैनी की पत्नी शिक्षाविद डॉ. अल्का मैनी को राष्ट्रीय पुरस्कार से अलंकृत किया गया है। 3 मई को दिव्यांग केंद्र में समस्त स्वास्थ्य सेवाएं विशेष रूप से उपलब्ध रहेंगी। दिव्यांगों को कृत्रिम अंग फ्री उपलब्ध करवाए जाएंगे।

महेंद्र सिंह धानिया ने शीर्ष नेतृत्व का जताया आभार

हिसार। बहुजन समाज पार्टी के वरिष्ठ नेता महेंद्र सिंह धानिया को हरियाणा प्रदेश का स्थानीय स्टेट प्रभारी नियुक्त किया गया है। अपनी नियुक्ति पर उन्होंने पार्टी के शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त किया है। महेन्द्र सिंह धानिया ने कहा कि यह जिम्मेदारी उनके लिए सम्मान के साथ-साथ एक बड़ी जिम्मेदारी भी है, जिसे वे पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ निभाएंगे। उन्होंने यह भी बताया कि इससे पहले वे बहुजन समाज पार्टी में जॉन नंबर तीन के प्रभारी, हरियाणा प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य,प्रदेश महासचिव जैसे महत्वपूर्ण पद की जिम्मेदारी निभा चुके हैं।

जनगणना 2027 की तैयारियां तेज, कर्मचारियों को दिया विशेष प्रशिक्षण

मकान सूचीकरण का कार्य शुरू, एक माह तक घर-घर दस्तक देंगे प्रगणक

हरिभूमि न्यूज ⏭| फतेहाबाद

भारत सरकार की जनगणना 2027 के महाअभियान के तहत फतेहाबाद जिले में एक मई से हाउस लिस्टिंग का कार्य विधिवत रूप से शुरू हो गया है। यह अभियान आगामी एक माह तक पूरे जिले में जोर-शोर से चलाया जाएगा। इस प्रक्रिया के माध्यम से भविष्य की सरकारी योजनाओं के लिए आधारभूत डेटा तैयार किया जाएगा। इस महत्वपूर्ण कार्य को सुचारू रूप से संपन्न करने के लिए प्रशासन ने जिले के सभी ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों को हाउस लिस्टिंग ब्लॉक्स में विभाजित किया है। प्रत्येक ब्लॉक की जिम्मेदारी एक प्रशिक्षित प्रगणक को सौंपी गई है। इन प्रगणकों की नियुक्ति विभिन्न सरकारी विभागों के कर्मचारियों में से की गई है, जिन्हें इस कार्य के लिए विशेष तकनीकी प्रशिक्षण दिया गया है ताकि डेटा संग्रह में पारदर्शिता और सटीकता बनी रहे।

मूलभूत सुविधाओं का ब्योरा जुटाया जाएगा

प्रधान जनगणना अधिकारी एवं उपायुक्त डॉ. विवेक भारती ने बताया कि इस सर्वेक्षण के दौरान घर के मालिक का नाम और मोबाइल नंबर के साथ-साथ परिवार को मिलने वाली मूलभूत सुविधाओं की जानकारी ली जा रही है। इसमें रसोईघर, शौचालय, पेयजल के स्रोत, बिजली, गैस कनेक्शन, कमरों की संख्या और मकान की बनावट फर्श एवं छत की स्थिति, जैसे महत्वपूर्ण बिंदु शामिल हैं। यह डेटा सरकार को भविष्य की जनकल्याणकारी नीतियों और ढांचागत विकास की योजनाएं बनाने में मदद करेगा।

फतेहाबाद। जनगणना 2027 के अंतर्गत मकान सूचीकरण का कार्य करते हुए नियुक्त कर्मचारी।

जिलावासियों से सहयोग की अपील

उपायुक्त ने जिलावासियों से इस राष्ट्रीय महत्व के कार्य में सक्रिय भागीदारी निभाने की अपील की है। उन्होंने कहा कि जब भी प्रगणक आपके घर आएं, तो उन्हें सही और सटीक जानकारी उपलब्ध करवाएं। उन्होंने जोर देकर कहा कि नागरिकों का सकारात्मक व्यवहार और सहयोग न केवल इस अभियान को सफल बनाएगा, बल्कि जिले की एक अच्छी छवि भी प्रस्तुत करेगा। प्रशासन ने प्रगणकों को भी निर्देश दिए हैं कि वे पूरी विनम्रता के साथ जनता से संवाद करें और निर्धारित समय सीमा के भीतर कार्य पूरा करें।

डिजिटल माध्यम से दर्ज होगी जानकारी

प्रगणक सबसे पहले अपने निर्धारित क्षेत्र का 'नजरी नक्शा' तैयार कर रहे हैं, जिसके आधार पर सभी मकानों को क्रमवार नंबर दिए जा रहे हैं। खास बात यह है कि इस बार जनगणना के कार्य में तकनीक का व्यापक उपयोग किया जा रहा है। प्रगणक प्रत्येक घर से निर्धारित बिंदुओं पर जानकारी एकत्रित कर उसे मोबाइल ऐप के माध्यम से तुरंत ऑनलाइन दर्ज कर रहे हैं।

सूचनाएं रहेंगी पूर्णत: गोपनीय

डीसी डॉ. विवेक भारती ने नागरिकों को आश्वस्त करते हुए कहा कि जनगणना के दौरान दी जाने वाली सभी व्यक्तिगत जानकारियां पूर्णतः गोपनीय रखी जाएंगी। उन्होंने स्पष्ट किया कि इन सूचनाओं का उपयोग केवल सांख्यिकीय उद्देश्यों और सरकारी योजनाओं के निर्माण के लिए किया जाएगा। किसी भी परिस्थिति में व्यक्तिगत जानकारी सार्वजनिक नहीं की जाएगी और ये सूचनाएं सूचना के अधिकार के दायरे से भी बाहर रखी गई हैं।

टीम ने कार्य किया शुरू : अजय कुमार

सिरसा। ब्लॉक नाथूसरी चोपटा के तहसीलदार अजय कुमार ने कहा कि जनगणना कार्य का शुभारंभ आरंभ किया जा चुका है। इसी कड़ी में ब्लॉक में सभी प्रगणक घर-घर जाकर मकान सूचीकरण करने का कार्य करेंगे। जनगणना से संबंधित टीम ने सुचारू रूप से कार्य शुरू कर दिया है। डिजिटल माध्यम से डाटा एकत्रित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि इस जनगणना का उद्देश्य देश की जनसंख्या, आवास, अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं से संबंधित सटीक जानकारी एकत्र करना है, जिससे विकास योजनाओं एवं नीतियों के निर्माण में सहायता मिल सके। जनगणना के दौरान नियुक्त प्रगणक घर-घर जाकर निर्धारित प्रपत्र के माध्यम से जानकारी एकत्र करेंगे। उन्होंने सभी नागरिकों से अनुरोध है कि वे सही एवं पूर्ण जानकारी प्रदान कर इस राष्ट्रीय कार्य में सहयोग करें।

भूना। डिजिटल प्लेटफॉर्म पर जानकारी दर्ज करती चेयरपर्सन अर्पणा पंकज पसरीजा।

चेयरपर्सन ने मोबाइल एप के जरिए डेटा दर्ज करने की प्रक्रिया जानी

हरिभूमि न्यूज ⏭| भूना

- पहले दिन ही प्रगणकों ने दर्जनों घरों का किया सर्वे

डिजिटल जनगणना 2027 को लेकर शहर में तैयारियां तेज हो गई हैं। इसी कड़ी में शनिवार को वार्ड नंबर 13 और 14 में मकान सूचीकरण का कार्य शुरू कर दिया गया। इस अभियान की शुरुआत सुपरवाइजर रितु शर्मा के नेतृत्व में की गई, जिसमें प्रगणकों ने घर-घर जाकर डिजिटल प्लेटफॉर्म पर जानकारी दर्ज की। नगर पालिका की चेयरपर्सन अर्पणा पंकज पसरीजा ने मौके पर पहुंचकर कार्य का निरीक्षण किया और प्रगणकों से मोबाइल ऐप के माध्यम से किए जा रहे सर्वे की प्रक्रिया की विस्तार से जानकारी ली। उन्होंने जनगणना से जुड़े विभिन्न बिंदुओं को समझते हुए अधिकारियों और कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश भी दिए। चेयरपर्सन ने कहा कि डिजिटल जनगणना का यह कदम पारदर्शिता और सटीक आंकड़ों के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि हर व्यक्ति तक पहुंचकर मौके पर ही मकान सूचीकरण तैयार करना एक सराहनीय पहल है, जिससे किसी भी परिवार या मकान की जानकारी छूटने की संभावना नहीं रहेगी। उन्होंने प्रगणकों को पूरी जिम्मेदारी और ईमानदारी के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित किया। पहले दिन प्रगणक शिमला देवी, सुदेश बेनीवाल, सुमन लता और रेखा रानी सहित टीम के अन्य सदस्यों ने वार्ड के विभिन्न इलाकों में जाकर लोगों से जानकारी एकत्रित की। इस दौरान परिवारों के सदस्यों, मकानों की स्थिति और अन्य आवश्यक विवरण मोबाइल ऐप के जरिए तुरंत अपलोड किए गए। चेयरपर्सन अर्पणा पसरीजा का मानना है कि डिजिटल माध्यम से की जा रही यह जनगणना भविष्य की योजनाओं और विकास कार्यों के लिए मजबूत आधार साबित होगी।

भाविप कार्यकर्ताओं ने बांटी स्टेशनरी

हरिभूमि न्यूज ⏭| फतेहाबाद

भारत विकास परिषद राघव शाखा, फतेहाबाद की ओर से शनिवार को सेक्टर-3 स्थित राजकीय प्राइमरी स्कूल में समाज सेवा का सराहनीय उदाहरण प्रस्तुत किया गया। शाखा के तत्वावधान में विद्यालय के विद्यार्थियों को निशुल्क स्टेशनरी, ड्राइंग शीट और आइसक्रीम वितरित की गई। इस पहल से बच्चों के चेहरों पर खुशी साफ झलकती नजर आई। कार्यक्रम के प्रोजेक्ट चेयरमैन शाखा के सदस्य नितिन मेहता रहे। उन्होंने अपने पिता स्व. सतीश मेहता नबरदार अलीका की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में इस सेवा कार्य का संकल्प लिया। उन्होंने कहा कि अपने पूर्वजों की स्मृति में समाज के जरूरतमंद वर्ग की सहायता करना सच्ची श्रद्धांजलि है। बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करना ही इस आयोजन का मुख्य उद्देश्य रहा। विद्यालय प्राचार्य राजाराम ने भी इस पहल की सराहना की। कार्यक्रम में भाविप राघव शाखा अध्यक्ष अमित रुखाया, सदस्य प्रमोद ग्रोवर, मनीष गर्ग, विपिन गोयल, गौरव गर्ग, गौरव वर्मा सहित स्कूल का स्टाफ भी मौजूद रहा।

फतेहाबाद। बच्चों को स्टेशनरी वितरित करते भाविप कार्यकर्ता। फोटो : हरिभूमि

अरूट जी महाराज की जयंती राज्य स्तर पर मनाने की मांग तेज

फतेहाबाद। सिरसा लोकसभा क्षेत्र में अरूट जी महाराज की जयंती को राज्य स्तरीय स्तर पर मनाने की मांग जोर पकड़ रही है। इसी को लेकर रविवार शाम 5 बजे सिरसा क्लब में क्षेत्र के 9 शहरों की अरोड़वंश महासभाओं के प्रधान व पदाधिकारी एक अहम बैठक करेंगे। श्री अरोड़वंश महासभा फतेहाबाद के प्रधान आजाद सचदेवा ने बताया कि प्रदेशभर के अरोडवंशी समाज के लोग सरकार से लगातार मांग कर रहे हैं कि इस वर्ष अरूट जी महाराज की जयंती को राज्य स्तर पर मनाया जाए। उन्होंने कहा कि अरूट जी महाराज के आदर्श समाज के लिए प्रेरणादायक हैं और उनके विचारों का प्रसार आवश्यक है। आजाद सचदेवा के अनुसार बैठक में सभी पदाधिकारी एकमत होकर सरकार के समक्ष यह मांग रखेंगे कि अरूट जी महाराज की जयंती को भव्य और विशाल स्तर पर राज्य स्तरीय कार्यक्रम के रूप में आयोजित किया जाए।

रतिया बस स्टैंड की पार्किंग से इलेक्ट्रिक स्कूटी चोरी के दो आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭| फतेहाबाद

- आरोपियों को रिमांड पर लेकर पूछताछ की जाएगी

रतिया बस स्टैंड की पार्किंग से इलेक्ट्रिक स्कूटी चोरी करने के मामले को सुलझाते हुए थाना शहर रतिया पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान गुरपाल सिंह पुत्र गुरजंट सिंह और राजकुमार पुत्र इंद्र राम के रूप में हुई है, जो रतिया के ही गांव रतनगढ़ के निवासी हैं। थाना शहर रतिया की प्रभारी निरीक्षक पुष्पा ने बताया कि गांव कमाना निवासी सावित्री देवी ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार, वह बीते 10 अप्रैल को सुबह करीब 8 बजे अपनी काले रंग की इलेक्ट्रिक स्कूटी से रतिया बस स्टैंड पहुंची थीं।

उन्होंने अपनी स्कूटी को बस स्टैंड की अधिकृत पार्किंग में खड़ा किया और काम के सिलसिले में बस से टोहाना चली गईं। शाम करीब 4 बजे जब वह टोहाना से वापस रतिया लौटीं, तो उन्हें अपनी स्कूटी पार्किंग स्थल से गायब मिली।

तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर जुटाई जानकारी

पीड़िता की शिकायत और प्रारंभिक जांच के आधार पर थाना शहर रतिया में भारतीय न्याय संहिता की धारा 305 के तहत मुकदमा दर्ज किया गया था। मामले की गुत्थी सुलझाने के लिए पुलिस टीम ने तकनीकी साक्ष्यों और स्थानीय खुफिया जानकारी के आधार पर जांच शुरू की। गहन छानबीन के बाद पुलिस ने रतनगढ़ निवासी इन दोनों युवकों को काबू कर लिया। पुलिस अधिकारियों के अनुसार, दोनों आरोपियों को न्यायालय में पेश किया जाएगा।

मोटरसाइकिल चोरी करने वाला आरोपी गिरफ्तार

आईडीबीआई बैंक के सामने से की चोरी

हरिभूमि न्यूज ⏭| टोहाना

आईडीबीआई बैंक के बाहर से मोटरसाइकिल चोरी करने के मामले में थाना शहर टोहाना पुलिस ने मुख्य आरोपी को काबू कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान पवन कुमार उर्फ पोंटी पुत्र सेठीराम निवासी चंदन नगर, भूना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना के प्रभारी निरीक्षक कुलदीप ने बताया कि गांव बिढ़ाईखेड़ा निवासी विक्रम सिंह ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता के अनुसार, बीते 10 अप्रैल को दोपहर को वह किसी निजी काम से हिसार रोड स्थित आईडीबीआई बैंक आए थे। उन्होंने अपना हीरो एचएफ डिलक्स मोटरसाइकिल बैंक के बाहर खड़ा किया और अंदर चले गए। जब वे अपना काम निपटाकर बाहर आए, तो वहां से उनका मोटरसाइकिल गायब मिला। पीड़ित की शिकायत पर कार्रवाई करते हुए थाना शहर टोहाना में मुकदमा दर्ज किया गया था। पुलिस टीम ने मामले को सुलझाने के लिए सीसीटीवी फुटेज खंगाले और तकनीकी साक्ष्यों के साथ-साथ गुप्तचरों की मदद ली। गहन छानबीन के बाद पुलिस आरोपी पवन कुमार उर्फ पोंटी तक पहुंचने में सफल रही और उसे गिरफ्तार कर लिया।

भेजा जेल

पुलिस ने आरोपी को माननीय न्यायालय में पेश किया, जहां से अदालत के आदेशानुसार उसे न्यायिक हिरासत में जिला जेल भेज दिया गया है। थाना प्रभारी ने बताया कि आरोपी से पूछताछ की जा रही है ताकि यह पता लगाया जा सके कि उसने क्षेत्र में चोरी की अन्य कितनी वारदातों को अंजाम दिया है और चोरी किया गया मोटरसाइकिल कहां ठिकाने लगाया है।

भवानी सिंह ने पंजाब के सीएम को घेरा

नशे में डूबे मुखिया से पंजाब को इस दलदल से बचाने की उम्मीद बेमानी

हरिभूमि न्यूज ⏭| फतेहाबाद

- फतेहाबाद जिले में नशे के खिलाफ अभियान चला रहा महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट

फतेहाबाद जिले में नशे के खिलाफ युद्ध स्तर पर अभियान चला रहे महाशक्ति चैरिटेबल ट्रस्ट के अध्यक्ष भवानी सिंह ने पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान पर विधानसभा सत्र के दौरान नशा करके आने के आरोपों पर कड़ा प्रहार किया है। भवानी सिंह ने आम आदमी पार्टी सरकार के सीएम भगवंत मान के इस कृत्य की घोर निंदा करते हुए इसे पंजाब की गरिमा पर गहरा आघात बताया है। ट्रस्ट के अध्यक्ष भवानी सिंह ने कहा कि यह अत्यंत दुर्भाग्यपूर्ण है कि जिन कंधों पर पंजाब को नशे के दलदल से निकालने की जिम्मेदारी है, वे खुद नशे के आदी हो चुके हैं। उन्होंने सीधे शब्दों में कहा, विधानसभा जैसे पवित्र सदन में मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के हाव-भाव और उनकी बातों से स्पष्ट झलक रहा था कि वे नशे की हालत में पहुंचे थे। यह कोई पहली घटना नहीं है, इससे पहले भी कई बार सार्वजनिक मंचों पर मुख्यमंत्री की ऐसी तस्वीरें सामने आ चुकी हैं। जब प्रदेश का मुखिया ही 'नशे में टुल्ल' दिखे तो वह युवाओं को नशे के विरुद्ध क्या संदेश देगा। भवानी सिंह ने कहा कि एक तरफ पंजाब सरकार 'युद्ध-नशे के विरुद्ध' का ढोंग रच रही है, वहीं दूसरी ओर आप सरकार के मुखिया खुद नशे में डूबे रहकर राज्य की युवा पीढ़ी का भविष्य अंधकार में धकेल रहे हैं। उन्होंने सवाल उठाया कि जिस राज्य का मुख्यमंत्री खुद नशेड़ी हो, वहां नशे की तस्करी और बढ़ते प्रचलन को कौन रोक पाएगा।

नशेड़ियों और नशा बेचने वालों का सामाजिक बहिष्कार करें : सिंह

भवानी सिंह।

आगामी विधानसभा चुनावों का जिक्र करते हुए भवानी सिंह ने पंजाब की जनता से आह्वान किया कि अब समय आ गया है जब नशेड़ियों और नशा बेचने वालों का सामाजिक बहिष्कार किया जाए। उन्होंने कहा, पंजाब के लोगों को अपनी संस्कृति बचाने के लिए नशा बेचने और करने वालों के खिलाफ दीवार बनकर खड़ा होना होगा। नशे के सौदागरों और इसे बढ़ावा देने वाले राजनेताओं का पूरी तरह बहिष्कार करें। आने वाले चुनावों में ऐसे प्रतिनिधियों को चुनें जो वास्तव में पंजाब और वहां की भावी पीढ़ी को इस जहर से बचा सकें। उन्होंने पंजाब में विपक्षी पार्टियों द्वारा सीएम भगवंत मान का मेडिकल करवाने की मांग का भी समर्थन किया और कहा कि वहां की जनता को यह जानने का अधिकार है कि जिस नेता को उन्होंने चुनकर भेजा है, क्या वह उनकी भावनाओं से खिलवाड़ कर रहा है। मजदूर दिवस के अवसर पर सदन की पवित्रता को भंग करना मान सरकार के लिए बेहद शर्मनाक है।

फतेहाबाद। पपीहा पार्क में लोगों को तुलसी के पौधे वितरित करते क्लब सदस्य।

सिटी वेलफेयर क्लब ने पपीहा पार्क में किया तुलसी वितरण

हरिभूमि न्यूज ⏭| फतेहाबाद

सिटी वैल्फेयर क्लब द्वारा आज पपीहा पार्क में तुलसी वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर समाजसेवी गुरबख्श मोंगा, राधेश्याम झाझड़ा, रामकुमार मेहरा, भूप सिंह नैन, आसानंद, रविंद्र जैन, बद्रीनाथ द्वारा अपने करकमलों से लोगों को तुलसी के पौधे वितरित किए गए। उन्होंने तुलसी का महत्व बताते हुए बताया कि तुलसी का पौधा एक एंटीबायोटिक के तौर पर काम करता है जो बुखार, खांसी,जुकाम संबंधी जो भी रोग है उनका नाश करता है। घर में तुलसी का पौधा आध्यात्मिक तौर पर लाभकारी भी माना जाता है। यह मौसम तुलसी के आगमन का मौसम होता है। इस अवसर पर संस्था अध्यक्ष विनोद अरोड़ा ने सभी अतिथियों का धन्यवाद किया। और कहा कि संस्था लोगों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए इस तरह से हर्बल पौधों का वितरण व हर्बल पार्कों का निर्माण कई वर्षों से करती आ रही है जिससे लोगों को लाभ भी मिल रहा है। नागरिक अस्पताल में भी संस्थाा द्वारा हर्बल पार्क का निर्माण कार्य जारी है।

नप हाउस की बैठक बनी महज दिखावा: शर्मा

हरिभूमि न्यूज ⏭| सिरसा

प्रदेश कांग्रेस प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने कहा कि नगरपरिषद हाउस की बैठक सिर्फ दिखावा बनकर रह गई है। शर्मा ने जारी बयान में कहा कि बैठक में विपक्षी पार्षद तो दूर सत्ताधारी दल के पार्षदों तक की सुनवाई नहीं होती। प्रधान व नगर परिषद अधिकारी मनमाने ढंग से कम कर रहे हैं और पार्षद आंसू बहा रहे हैं। शर्मा ने आरोप जड़ा कि नगरपरिषद में भ्रष्टाचार चरम पर पहुंच चुका है। जो भी पार्षद भ्रष्टाचार के खिलाफ आवाज बुलंद करता है, उसकी आवाज या तो दबा दी जाती है अथवा उसे तरह-तरह से परेशान किया जाता है। कांग्रेस नेता ने कहा कि नगरपरिषद हाउस की बैठक इसलिए बुलाई जाती है ताकि शहर के विकास कार्यों से संबंधित प्रस्ताव पर चर्चा कर कोई निर्णय लिया जा सके, लेकिन बैठकों में जनप्रतिनिधियों की वास्तविक समस्याओं और सुझावों को नजरअंदाज कर दिया जाता है। राजकुमार शर्मा ने कहा कि न केवल विपक्षी दलों के पार्षदों की अनदेखी की जा रही है, बल्कि सत्ताधारी दल के पार्षदों को भी तवज्जो नहीं दी जा रही।

मुख्त्यार सिंह मैमोरियल कॉलेज, में प्लेसमेंट ड्राइव

फतेहाबाद। मुख्त्यार सिंह मैमोरियल पीजी कॉलेज, बहबलपुर के प्लेसमेंट सेल द्वारा प्रतिष्ठित निजी क्षेत्र के बैंक एचडीएफसी बैंक के साथ मिलकर कैम्पस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। इस ड्राइव का मुख्य उदेश्य महाविद्यालय के अन्तिम वर्ष के छात्रों को बैंकिंग तथा वित्तीय सेवाओं के क्षेत्र में करियर के अवसर प्रदान करना था। महाविद्यालय प्रबन्धन समिति के चेयरमैन डॉ. हरमिन्द्र सिंह ने एनआईआईटी एचडीएफसी बैंक के प्रतिनिधि मनोज कश्यप का स्वागत करते हुए छात्रों को इस अवसर का भरपूर लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। इसके बाद बैंक के प्रतिनिधियों ने बैंक की कार्यप्रणाली उपलब्ध पदों, चयन प्रक्रिया और करियर ग्रोथ के बारे में विस्तार से जानकारी दी। इस प्लेसमेंट ड्राइव में महाविद्यालय से पास आउट हो चुके पूर्व छात्रों और वर्तमान में अंतिम वर्ष में पढ़ रहे कुल 22 छात्र-छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

राइट टू लाइफ फाउंडेशन के सहयोग से संचालित हो रहा कैंसर जागरूकता अभियान

विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए किया प्रेरित

- एचपीवी वायरस से बचाव के लिए वैक्सीनेशन के महत्व पर भी प्रकाश डाला
- फिजियो-ऑन्कोलॉजी और ऑन्को-न्यूट्रिशन से संबंधित डाइट चार्ट की सुविधा भी उपलब्ध करवाई जा रही

हरिभूमि न्यूज ⏭| सिरसा

राइट टू लाइफ फाउंडेशन हरियाणा के सहयोग से जिले में कैंसर जागरूकता अभियान संचालित किया जा रहा है। इसी क्रम में प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजिस्ट एवं फाउंडेशन की संस्थापक सचिव डॉ. रतला तुलसी कुमारी ने स्थानीय श्री चैतन्य टेक्नो स्कूल, महाराजा अग्रसेन स्कूल, जीडी गोयनका स्कूल और डीएवी सेंटेनरी स्कूल में विद्यार्थियों और स्टाफ को कैंसर से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां प्रदान कीं और बचाव के लिए जागरूक किया। डॉ. तुलसी ने विद्यार्थियों व स्टाफ को कैंसर के प्रमुख कारणों, उससे बचाव के उपायों, तंबाकू सेवन से होने वाले खतरों, उपचार की प्रक्रिया, जांच विधियों और विभिन्न स्टेज के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि इस अभियान का उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को जागरूक करना नहीं है, बल्कि उनके माध्यम से अभिभावकों, विशेषकर माताओं तक भी स्वास्थ्य संबंधी संदेश पहुंचाना है। विद्यार्थियों को स्वयं और अपने परिवार के स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित किया गया। इसके अलावा एचपीवी वायरस से बचाव के लिए वैक्सीनेशन के महत्व पर भी प्रकाश डाला गया, ताकि 11 से 14 वर्ष की अधिक से अधिक बच्चियां इस टीकाकरण अभियान का लाभ उठा सकें। 45 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं को नियमित रूप से पैप स्मीयर टेस्ट करवाने की सलाह दी गई। इसके साथ ही फिजियो-ऑन्कोलॉजी और ऑन्को-न्यूट्रिशन से संबंधित डाइट चार्ट की सुविधा भी उपलब्ध करवाई जा रही है, जिससे आम लोगों को सही पोषण संबंधी मार्गदर्शन मिल सके।

सिरसा। विद्यार्थियों को जागरूक करती डा. रतला तुलसी। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

लायंस क्लब ने मां की रसोई में की लंगर सेवा

रतिया। लायंस क्लब रतिया सिटी ने नगर पालिका के पूर्व अध्यक्ष विजय ग्रोवर की माता की बरसी उपलक्ष्य में आज मां की रसोई में लंगर सेवा की। इस दौरान क्लब सदस्यों ने अनेक लोगों को लंगर ग्रहण करवाया। सेवा करने वाले सेवकों व मुख्य सेवादार राजू मेहता ने बताया कि मां की रसोई में हर रोज लगभग 500 से 600 लोग खाना खाते हैं। उन्होंने कहा कि उनका मुख्य मकसद ही लोगों की सेवा करना है। लायंस क्लब के अध्यक्ष हरवीर जोड़ा ने बताया कि क्लब द्वारा समय-समय पर ऐसे समाजसेवी प्रोजेक्ट लगाए जाते हैं। इस मौके पर राजू अरोड़ा, गोपाल चंद व शिव कुमार गर्ग उपस्थित थे।

महर्षि आलोक के संबोधि दिवस पर 6 को उत्सव

रतिया। आनंदम फाऊंडेशन के तत्वावधान में 6 मई को बुढ़लाडा रोड स्थित जैन समाधि प्रांगण में महर्षि आलोक के संबोधि दिवस के उपलक्ष्य में दिव्य उत्सव का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर महर्षि आलोक स्वयं उपस्थित होकर संगत को अपने दिव्य आध्यात्मिक प्रवचनों से अनुग्रहित करेंगे। फाऊंडेशन के अनुयायियों ने बताया कि संबोधि दिवस के इस पावन पर्व पर महर्षि जीवन में परम आनंद, आंतरिक शांति और आत्म-जागृति के गूढ़ सूत्रों पर प्रकाश डालेंगे। आयोजकों ने शहर व आसपास के क्षेत्र के सभी श्रद्धालुओं, जिज्ञासुओं व साधकों से इस दिव्य समागम में पहुंचकर लाभ उठाने का आग्रह किया है।

कचरे के ढेर में दबा शहर; हड़ताल से काम-काज पूरी तरह ठप

डोर टू डोर कचरा प्रबंधन वाली गाड़ियों के हो रहे पहिए जाम

लगातार दूसरे दिन जारी रही नगर परिषद कर्मचारियों की हड़ताल, सफाई व्यवस्था बेहाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद नगर परिषद के कर्मचारियों की हड़ताल शनिवार को दूसरे दिन भी जारी रही। सफाई कर्मचारियों के साथ-साथ कार्यालय स्टाफ के भी हड़ताल पर चले जाने से शहर की सफाई व्यवस्था पूरी तरह चरमरा गई है और प्रशासनिक कार्य पूरी तरह ठप्प हो गए हैं। हड़ताल के कारण शनिवार को शहर के विभिन्न हिस्सों में सफाई व्यवस्था का बुरा हाल रहा। डोर-टू-डोर कूड़ा कलेक्शन वाली गाडियां दूसरे दिन भी सडक़ों पर नहीं उतरीं, जिसके कारण घरों और व्यावसायिक क्षेत्रों में कचरा जमा हो गया है। सडक़ों के किनारे और गली-मोहल्लों में कूड़े के ऊंचे-ऊंचे ढेर लगने शुरू हो गए हैं, जिससे उठने वाली दुर्गंध ने राहगीरों और स्थानीय निवासियों का जीना मुहाल कर दिया है। मजबूरी में लोग अपना कचरा सडक़ों के किनारे फेंकने को विवश हैं। नगर परिषद कार्यालय में भी सन्नाटा पसरा रहा, जिससे जन्म-मृत्यु प्रमाण पत्र, प्रॉपर्टी आईडी और अन्य जरूरी कार्यों के लिए आए लोगों को खाली हाथ लौटना पड़ा।

फतेहाबाद। नगरपरिषद कार्यालय में रोष प्रदर्शन करते कर्मचारी व शहर की सडक़ों पर लगे कूड़े के ढेर। *फोटो : हरिभूमि*

सड़कों किनारे और गली-मोहल्लों में लगने शुरू हो गएकूड़े के ऊंचे-ऊंचे ढेर , दुर्गंध से आमजन का जीना मुहाल

कर्मचारियों की प्रमुख मांगें

- ठेका प्रथा को पूर्णतः समाप्त कर सभी विभागों में पक्की भर्ती की जाए।
- कच्चे कर्मचारियों को तुरंत प्रभाव से पक्का किया जाए।
- न्यूनतम वेतन 30 हजार रुपये निर्धारित हो।
- पुरानी पेंशन योजना को बहाल किया जाए।
- फरीदाबाद अग्निकांड के शहीद कर्मचारियों के परिवारों को उचित आर्थिक सहायता और सरकारी नौकरी दी जाए।

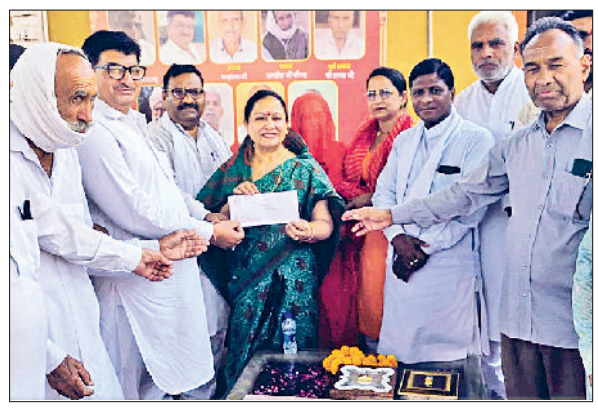
कर्मचारी संगठनों ने भी अपना खुला समर्थन दिया

नगर परिषद कर्मचारियों के इस संघर्ष को अन्य कर्मचारी संगठनों ने भी अपना खुला समर्थन दिया है। धरनास्थल पर सर्व कर्मचारी संघ के जिला सचिव रामनिवास शर्मा, ब्लॉक प्रधान राजपाल मित्ताथल, सीटू नेता बेगराज, बिजली कर्मचारी यूनियन से प्रेम वर्मा और रिटायर्ड कर्मचारी संघ के जिला प्रधान बलवंत नोखवाल सहित कई वरिष्ठ नेताओं ने पहुंचकर कर्मचारियों की मांगों को जायज ठहराया। नगरपालिका कर्मचारी संघ के राज्य वरिष्ठ उप प्रधान रमेश तुषामड और जिला प्रधान विजय ढाका ने कहा कि सरकार बातचीत का रास्ता चुनने के बजाय दमनकारी नीतियां अपना रही है, जिसे किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।

मांगों को लेकर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की

शनिवार सुबह बड़ी संख्या में कर्मचारी नगर परिषद कार्यालय के प्रांगण में एकत्रित हुए और अपनी मांगों को लेकर सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इस विरोध प्रदर्शन की अध्यक्षता इकाई प्रधान नरेश राणा, जिला प्रधान विजय ढाका और सचिव वीरू रत्ति ने संयुक्त रूप से की। कर्मचारी नेताओं ने संबोधित करते हुए कहा कि सरकार कर्मचारियों की जायज मांगों को लगातार अनसुना कर रही है। उन्होंने कहा कि 'समान काम-समान वेतन' के मुद्दे पर न्यायालय का फैसला आने के बावजूद सरकार इसे लागू करने में टालमटोल कर रही है। नेताओं ने चेतावनी दी कि यदि सरकार ने जल्द ही ठोस कदम नहीं उठाए, तो इस आंदोलन को अनिश्चितकालीन हड़ताल में बदल दिया जाएगा, जिसकी पूरी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।

संस्कृति, परंपरा व आस्था से जुड़ी है गाय : रेणु शर्मा



सिरसा। डबवाली भाजपा जिलाध्यक्ष रेणु शर्मा गौशाला प्रतिनिधियों को चैक वितरित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

- गौशालाओं को वितरित किए अनुदान राशि के चैक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

डबवाली भाजपा जिलाध्यक्ष रेणु शर्मा ने शनिवार को हरियाणा सरकार द्वारा गौशालाओं को सहयोग स्वरूप दी गई राशि के चैक गौशाला प्रतिनिधियों को वितरित किए। जिलाध्यक्ष रेणु शर्मा ने गांव मसीतां गौशाला को 821560, चौटाला गौशाला को 3814780, खुइयां मलकाना गौशाला को 393300, देसुजोधा गौशाला को 305440, सकताखेड़ा गौशाला को 455400, अबूबशहर गौशाला को 1546060, आसाखेड़ा गौशाला को 276920, मटदादू गौशाला को 314640, मौजगढ़ गौशाला को 501400, सावंतखेड़ा गौशाला को 423200 रुपए की राशि के चैक भेंट किए। इस मौके पर जिलाध्यक्ष रेणु शर्मा ने कहा कि इस अनुदान से गोशालाओं को आर्थिक मजबूती मिलेगी। उन्होंने बताया कि पंजीकृत गौशालाओं में लाखों बेसहारा गोवंश का पालन हो रहा है।

ये रहे उपस्थित

शर्मा ने कहा कि गाय हमारी संस्कृति, परंपरा और आस्था से जुड़ी है। उन्होंने हरियाणा गोवध संरक्षण एवं गोसंवद्धन अधिनियम-2015 के प्रभावी क्रियान्वयन का उल्लेख करते हुए समाज से गौशालाओं को आत्मनिर्भर बनाने में सहयोग की अपील की। शर्मा ने बताया कि गौवंश के स्वास्थ्य के लिए नियमित पशु चिकित्सकों की ड्यूटी और मोबाइल पशु चिकित्सालय की सुविधा दी जा रही है। बेसहारा गोवंश के पुनर्वास के लिए दो गो-अभयारण्यों की भी स्थापना की गई है। इस मौके पर उनके साथ अमीलाल पारीक, हरजिंद्र सिंह, प्रिंस बिश्नोई, जसवंत जाखड़, नवदीप सरां, कृष्ण जंडवाला, गगनदीप सिंह, योगेश जंडवाला, अजय सिंह, चंद्रलता बिश्नोई, विनोद नायक सहित अन्य सदस्यगण मौजूद थे।

डीएवी स्कूल में आपदा प्रबंधन पर मॉक ड्रिल

- एनडीआरएफ ने विद्यार्थियों और स्टाफ को आपात स्थितियों में अपनाए जाने वाले बताए उपाय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल (एनडीआरएफ) के तत्वावधान में शनिवार को स्थानीय डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में फैमिलियराइजेशन एक्सरसाइज कार्यक्रम के तहत स्कूल सेफ्टी प्रोग्राम और आपदा प्रबंधन पर आधारित व्यापक मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में स्थानीय पुलिस प्रशासन, स्वास्थ्य विभाग, अग्निशमन विभाग, रेड क्रॉस सोसाइटी, सिविल डिफेंस, होम गार्ड और जिला आपदा प्रबंधन से जुड़ी विभिन्न टीमों ने संयुक्त रूप से भाग लिया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों और विद्यालय स्टाफ को भूकंप, आगजनी तथा अन्य आपात स्थितियों में अपनाए जाने वाले सुरक्षा उपायों, त्वरित प्रतिक्रिया, सुरक्षित निकासी और खोज एवं बचाव तकनीकों के प्रति जागरूक और प्रशिक्षित करना था। मॉक ड्रिल

सिरसा। विद्यार्थियों को आपात स्थिति से निपटने के गुर सिखाते।

व्यवहारिक प्रशिक्षण

इस दौरान विद्यार्थियों और स्टाफ को ड्रॉप, कवर एंड होल्ड तकनीक का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया गया, जिससे वे आपदा के समय अपनी सुरक्षा सुनिश्चित कर सकें। साथ ही, भवन से सुरक्षित निकासी, घायलों को प्राथमिक उपचार देना, स्ट्रेचर के माध्यम से सुरक्षित स्थान तक पहुंचाना और विभिन्न एजेंसियों के बीच समन्वय का प्रभावी प्रदर्शन भी किया गया। इस अवसर पर उप सिविल सर्जन (डिप्टी सीएमओ) डॉ. अभिजीत गर्ग, एनडीआरएफ टीम कमांडर त्रिलोक सिंह, उप निरीक्षक शशि कुमार सहित 26 कार्मिक तथा आपदा प्रबंधन विभाग के सुरेश कुमार, रितु रानी और रोशन लाल सहित अन्य अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित रहे।

विद्यार्थी सदैव करें गुरुजनों की आज्ञा का पालन: कृष्णा अरोड़ा

- बदलते परिवेश में छात्र अवश्य करें पौधरोपण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

बाबा सरसाईनाथ मंदिर के समीप स्थित सरकारी स्कूल में बाबा सरसाईनाथ सेवा ट्रस्ट की ओर से स्टेशनरी वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें मुख्यातिथि चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार की माता कृष्णा अरोड़ा व उनकी धर्मपत्नी अनुपमा अरोड़ा ने शिरकत की। उन्होंने बच्चों को स्टेशनरी वितरित करते हुए कहा कि आप गुरुजनों के बताए मार्ग पर चलने का संकल्प लें। अपने गुरुजनों की आज्ञा का पालन करें। उन्होंने कहा कि देशहित में बदलते परिवेश को देखते हुए सभी एक-एक पौधा अवश्य लगाएं और उसके पेड़ बनने तक देखभाल का भी संकल्प लें। ट्रस्ट के प्रधान रविंद्र सैनी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने एक पेड़ मां के नाम अभियान शुरू किया था।

सिरसा। जरुरतमंद बच्चों को स्टेशनरी वितरित करते हुए।

प्लेसमेंट ड्राइव में 50 छात्रों ने दिया साक्षात्कार

सिरसा। राजकीय नेशनल महाविद्यालय सिरसा में प्लेसमेंट ड्राइव चलाया जा रहा है। इसके तहत सिरसा के आसपास स्थित कंपनियों के प्रतिनिधियों द्वारा महाविद्यालय परिसर में विद्यार्थियों के लिए साक्षात्कार आयोजित किया जा रहा है तथा विद्यार्थियों को रोजगार उपलब्ध करवाने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। महाविद्यालय के जनसंपर्क अधिकारी प्रो. रमेश सोनी ने बताया कि इस श्रृंखला में सर्वप्रथम बायोकॉल पीवीटी एलएमटी कंपनी ने दो सत्रों में लगभग 50 विद्यार्थियों का साक्षात्कार किया और अंतिम रूप से तीन विद्यार्थियों खुशी, अनुराग और संदीप कुमार को चुना। कंपनी ने इन विद्यार्थियों को तीन लाख पचास हजार के पैकेज पर नौकरी दी है।

नशे से बचाव के लिए शिक्षण संस्थानों में युवाओं को किया जा रहा जागरूक: डीसी

- नशा मुक्ति अभियान पर एनकोर्ड कमेटी की हुई समीक्षा बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिले में नशा मुक्त अभियान को और अधिक प्रभावी बनाने के उद्देश्य से स्थानीय लघु सचिवालय स्थित वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग कक्ष में उपायुक्त शांतनु शर्मा की अध्यक्षता में नार्को कॉर्डिनेशन (एनकोर्ड) कमेटी की समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में पुलिस अधीक्षक सिरसा दीपक सहारण, पुलिस अधीक्षक डबवाली जसलीन कौर, अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित संगल, जेल अधीक्षक जसवंत सिंह, सिविल सर्जन डॉ. पवन कुमार, उप निदेशक कृषि डॉ. सुखदेव सिंह, डीएसडब्ल्यूओ सत्यवान ढिलोड, उप सिविल सर्जन डॉ. पंकज शर्मा सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

उपायुक्त शांतनु शर्मा ने कहा कि नशा उन्मूलन के लिए और जमीनी स्तर पर ठोस तथा प्रभावी कदम उठाने होंगे। यह अभियान केवल प्रशासन तक सीमित न रहकर जन-आंदोलन का रूप ले, इसके लिए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि नशा मुक्त अभियान को और अधिक तेज गति से चलाया जाए तथा इसकी नियमित मॉनिटरिंग सुनिश्चित की जाए।

स्वास्थ्य संबंधी नुकसान पर दी जानकारी

उपायुक्त ने विशेष रूप से युवाओं को नशे से दूर रखने पर जोर देते हुए कहा कि स्कूलों, कॉलेजों और अन्य शैक्षणिक संस्थानों में व्यापक स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएं। इन कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों, उसके सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी नुकसान के बारे में विस्तार से जानकारी दी जाए, ताकि वे जागरूक होकर इस बुराई से दूर रहें।

लाखों रुपये की हेरोइन व चूरापोस्त सहित पांच तस्कर गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने जिले क्षेत्र से चूरापोस्त व हेरोइन तस्करी मामले में पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार आरोपियों के कब्जे से लाखों रुपये की करीब 40 ग्राम हेरोइन व चार किलो चूरापोस्त बरामद किया गया है। सीआईए ऐलनाबाद प्रभारी ने शनिवार को बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान ऐलनाबाद क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि एक युवक चूरापोस्त तस्करी करने के फिराक में है। सूचना के आधार पर नाकाबंदी कर वाहनों की तलाशी शुरू कर दी। इसी दौरान बाइक पर एक व्यक्ति प्लास्टिक का थैला लेकर आता दिखाई दिया जो कि पुलिस को देखकर वापस मुड़कर भागने की कोशिश करने लगा। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर लिया और थैले की तलाशी ली तो उसमें से चार किलो 94 ग्राम चूरापोस्त बरामद हुआ। पुलिस पूछताछ में पकड़े गए आरोपी की पहचान बॉबी के रूप में हुई। इसके अलावा पुलिस ने हेरोइन तस्करी मामले में विक्रम, शिवम, मनप्रीत व संदीप सिंह को 40 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है।

84 फीट ऊंची 11 मुखी हनुमान की गदा यात्रा का ओढां में हुआ स्वागत

- हनुमान धाम उदयपुर में स्थापित होगी विशालकाय प्रतिमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ ओढां

हनुमान धाम उदयपुर राजस्थान में स्थापित की जाने वाली 84 फीट ऊंची 11 मुखी प्रभु श्रीराम के भक्त हनुमान की प्रतिमा पर लगाई जाने वाली विशाल भव्य गदा की शोभा यात्रा शनिवार को ओढ़ां में पहुंचने पर श्रद्धालुओं ने पुष्प वर्षा कर भव्य स्वागत किया और नतमस्तक होकर आशीर्वाद प्राप्त किया। गदा यात्रा सुबह गांव के धार्मिक स्थल बाबा रामदेव मंदिर, अखंड ज्योति संकट मोचन हनुमान मंदिर, मां काली मंदिर, शनिदेव मंदिर, खाटू श्याम मंदिर, बाबा संतोखदास गौशाला, श्री दुर्गा मंदिर होती हुई गांव पन्नीवाला मोटा के लिए रवाना हो गई। इस मौके पर यात्रा के साथ चल रहे हनुमान मंदिर, श्री सालासर यात्रा संघ व दुर्गा मंदिर के सदस्यों सहित अनेक राम भक्तों ने बताया कि यह विश्व की ऐतिहासिक गदा है जो शुद्ध अष्टधातु से बनी हुई है और जिसका वजन 1001 किलोग्राम से अधिक और लंबाई 21 फीट है।

ओढां। हनुमान मंदिर में गदा यात्रा पहुंचने पर स्वागत करते हुए श्रद्धालु।

महंगाई की मार से जनता परेशान भाजपा मस्त, जनता त्रस्त : सैलजा

सिरसा। सिरसा की कुमारी सैलजा ने कहा कि देश इस समय महंगाई की मार झेल रहा है, जबकि भाजपा सरकार पूरी तरह बेपरवाह दिखाई दे रही है। उन्होंने कहा कि रसोई गैस (एलपीजी) की कीमतों में हालिया भारी बढ़ोतरी के बाद अब पूरे देश में महंगाई और तेजी से बढने जा रही है, जिसका सीधा असर आम जनता की जेब पर पड़ेगा। सैलजा ने कहा कि गैस सिलेंडर महंगा होने से घरेलू खर्च ही नहीं, बल्कि होटल, ढाबे, चाय-नाश्ते और छोटे व्यवसायों की लागत भी बढ़ेगी, जिससे खाने-पीने की वस्तुओं के दाम स्वतः बढ़ जाएंगे। इसका परिणाम यह होगा कि आम आदमी के लिए जीवनयापन और कठिन हो जाएगा। सांसद ने आरोप लगाया कि सरकार के पास महंगाई पर नियंत्रण करने की कोई ठोस नीति या इच्छाशक्ति नहीं दिख रही।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 9315429403, 8291554800, 7988727916

फतेहाबाद में मनरेगा संघर्ष मोर्चा का गठन, रामकुमार बहबलपुरिया बने संयोजक

मनरेगा बहाली के लिए 15 मई को देशभर में ग्रामीण हड़ताल

फतेहाबाद में पंचायतों के माध्यम से राष्ट्रपति को भेजा जाएगा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

देश में गहराते रोजगार संकट और मनरेगा कानून में किए जा रहे बदलावों के विरोध में आगामी 15 मई को राष्ट्रीय स्तर पर ग्रामीण हड़ताल का आह्वान किया गया है। मनरेगा संयुक्त मोर्चा के बैनर तले आयोजित होने वाले इस प्रदर्शन के दौरान देश भर के ग्रामीण इलाकों में पंचायत कार्यालयों पर एकत्र होकर राष्ट्रपति के नाम हस्ताक्षर युक्त ज्ञापन सौंपे जाएंगे। इसी कड़ी में फतेहाबाद जिले में मजदूर संगठनों और मनरेगा मेट यूनियनों की एक संयुक्त बैठक दलबीर सिंह आजाद एवं रमेश कुमार बारोटिया की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में मनरेगा कानून को पूर्ण रूप से बहाल करने और वी.बी. ग्राम जी. जैसे नए नियमों को रद्द करने की पुरजोर मांग उठाई गई। मनरेगा संघर्ष मोर्चा के नवनियुक्त संयोजक रामकुमार बहबलपुरिया ने बैठक को संबोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में जब आम जनता रोजगार के गंभीर संकट से जूझ रही है, तब सरकार को मनरेगा के तहत साल में कम से कम 200 दिन का काम और 700 रुपये प्रतिदिन की दिहाड़ी सुनिश्चित करनी चाहिए थी। उन्होंने आरोप लगाया कि इसके विपरीत केंद्र की भाजपा सरकार इस ऐतिहासिक कानून को कमजोर कर खत्म करने की दिशा में बढ़ रही है, जिससे ग्रामीण गरीबों और मजदूरों में भारी आक्रोश है। उन्होंने बताया कि आंदोलन को संगठित रूप देने के लिए देश के 100 से अधिक संगठनों ने मिलकर राष्ट्रीय स्तर पर मनरेगा संघर्ष मोर्चा का गठन किया है। इसी तर्ज पर फतेहाबाद जिला इकाई का भी गठन किया गया, जिसमें रामकुमार बहबलपुरिया को संयोजक, रमेश कुमार भोडिया को सह-संयोजक और रामेश्वर कालवां को कैशियर की जिम्मेदारी सौंपी गई है।

फतेहाबाद। बैठक में आंदोलन को लेकर चर्चा करते मनरेगा संघर्ष मोर्चा के सदस्य।

गांव-गांव चलेगा हस्ताक्षर अभियान

15 मई के कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए जिले में 10 अलग-अलग टीमों का गठन किया गया है। इन टीमों में रामकुमार बहबलपुरिया, रमेश कुमार बारोटिया, दलबीर सिंह आजाद, प्यारा राम म्योंद, सुखदेव सिंह तंवर, मालू राम, रामेश्वर कालवां, दीवान चंद, जगदीश शर्मा, महावीर सिंह, फूल सिंह फूलां, कृष्ण कुमार जांगड़ा और सुरेश कुमार को प्रमुख जिम्मेदारी दी गई है। 2 मई से ही जिले के विभिन्न गांवों और मोहल्लों में नुक्कड़ सभाओं का दौर शुरू हो गया है। इन बैठकों के माध्यम से मजदूरों को जागरूक किया जा रहा है और राष्ट्रपति को भेजे जाने वाले ज्ञापन पर हस्ताक्षर करवाए जा रहे हैं।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 3 मई 2026

वर्ल्ड लाफ्टर-डे स्पेशल

आमतौर पर हंसने को सामान्य शारीरिक क्रिया माना जाता है। लेकिन दुनिया भर में हुए अनेक मेडिकल स्टडीज से यह साबित हुआ है कि हंसी, नेचुरल मेडिसिन की तरह होती है। हमारी मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाने में हंसने की बहुत कारगर भूमिका होती है। हंसने के क्या फायदे होते हैं, इसे कैसे थेरेपी की तरह यूज कर सकते हैं, इस बारे में विस्तार से जानिए।

स्ट्रेस करे दूर-मेंटल हेल्थ को बनाए बेहतर हंसी

कवर स्टोरी
रजनी अरोड़ा

भारती पीएचडी के अंतिम वर्ष में थी। थीसिस सबमिशन की डेडलाइन नजदीक आने के कारण अत्यधिक तनाव, एंग्जाइटी और नींद न आने की समस्या का सामना कर रही थी। उसका मानसिक संतुलन बिगड़ रहा था, पढ़ाई पर फोकस नहीं कर पा रही थी। यहां तक कि उसकी दिनचर्या भी गड़बड़ा गई थी। पैरेंट्स ने उसकी स्थिति को देखते हुए मनोवैज्ञानिक को कंसल्ट किया। उसकी केस हिस्ट्री जानने और थेरेपेटिक इंटरवेंशन के बाद डॉक्टर ने उसे 'लाफ्टर रूलः 3-10-30' फॉलो करने की सलाह दी। शुरुआत में भारती को यह अभ्यास साधारण और प्रभावहीन लगा, लेकिन दो सप्ताह के भीतर उसने तनाव में कमी, मूड स्थिरता और कंसंट्रेशन में सुधार महसूस किया। यह परिवर्तन केवल संयोग नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित माइक्रो-बिहेवियरल इंटरवेंशन का परिणाम था।

जीवन में बढ़ रहा है तनाव

आज की तेज रफ्तार भरी जिंदगी में बढ़ती अपेक्षाएं, प्रतिस्पर्धा, हाई प्रेशर जॉब्स, डिजिटल निर्भरता ने हम सभी के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। व्यक्ति हंसना मानो भूलता जा रहा है। स्ट्रेस, एंग्जाइटी, डिप्रेशन, ओवर थिंकिंग, बर्नआउट जैसी मानसिक समस्याएं तेजी से उभर रही हैं और गंभीर वैश्विक चुनौती बनती जा रही हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार विश्व स्तर पर लगभग हर 8 में से 1 व्यक्ति किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या से जूझ रहा है। भारत में भी लगभग 14 प्रतिशत जनसंख्या अपने जीवनकाल में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करती है।

हंसना है कारगर उपाय

एक शोध के अनुसार बच्चे दिन में औसतन 300-400 बार हंसते हैं, जबकि वयस्क केवल 8-10 बार। यानी बड़े होते-होते हम हंसी की यह अद्भुत प्राकृतिक शक्ति खो देते हैं। हालांकि व्यक्ति इन समस्याओं की गिरफ्त में न आने और मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाए रखना चाहता है, जिसके लिए कई तरह की साइकोलॉजिकल थेरेपी, मेडिटेशन एप्स, मेडिकेशन का भी सहारा लेता है। लेकिन प्रकृति-प्रदत्त उस सहज उपलब्ध और अनमोल उपहार को अकसर नजरअंदाज कर जाता है। वो उपहार है-हंसी या कुछ पल के लिए खुलकर हंसना। हास-परिहास को मानव की एक सहज भावना या स्वाभाविक प्रक्रिया है। खुशी किसी बड़ी उपलब्धि में नहीं, बल्कि रोजमर्रा के छोटे-छोटे पलों में छिपी होती है। अगर हम डेली रुटीन में पॉवरफुल टूल यानी हास्य को अपनाने की आदत डाल लें तो निश्चय ही तमाम तरह की मानसिक परेशानियों से आसानी से बचा जा सकता है।

फॉलो करें लाफ्टर रूल

जीवन को खुशहाल बनाने के लिए वैज्ञानिक भी 'लाफ्टर रूलः 3-10-30' फॉलो करने पर बल देते हैं। भले ही छोटा लगे, लेकिन इसका प्रभाव बहुत गहरा होता है। माइक्रो-बिहेवियरल इंटरवेंशन के माध्यम से यह रूल व्यक्ति को अपने मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। इसमें तीन मुख्य घटक हैं- 3 यानी, दिन में कम से कम तीन बार दिल से मुस्कुराएं या खुलकर हंसें। किसी भी रूप में, कुछ मजेदार देखते या सुनते हुए। 10 यानी, अपने कार्य के दौरान दस मिनट का एक लाफ्टर ब्रेक लें। हास्यपूर्ण गतिविधियों में शामिल हों, जो हमें हंसने या मुस्कुराने का मौका दें। जैसे- कॉमेडी वीडियो देखना, मजेदार किताब पढ़ना, दोस्तों या परिवार के साथ हंसी-मजाक करना या बच्चों के साथ खेलना। 30 यानी, दिन में कई बार 30 सेकेंड के लिए हंसने या मुस्कुराने का प्रयास करें। छोटी-छोटी खुशियों को महसूस करना और उन पर मुस्कुराना भी इसमें शामिल है। जैसे- किसी सुंदर दृश्य को देखकर, किसी बच्चे की मासूम हरकत पर या किसी हल्के-फुल्के मजाक पर मुस्कुरा देना।

कैसे काम करती है हंसी

हंसी को नेचुरल एंटी-डिप्रेसेंट भी कहा जाता है। यह एक नेचुरल स्ट्रेस रिलीफ मैकेनिज्म के रूप में कार्य करती है। जब हम खुलकर हंसते हैं, तो हमारे शरीर में कई महत्वपूर्ण न्यूरोकेमिकल का स्राव बढ़ जाता है। एंडोर्फिन (प्राकृतिक दर्द निवारक, जो खुशी और संतुष्टि की भावना उत्पन्न करता है), डोपामाइन (मोटिवेशन और खुशी से जुड़ा न्यूरोट्रांसमीटर), सेरोटोनिन (मूड को संतुलित रखने वाला रसायन)। वहीं हंसी, कॉर्टिसोल (तनाव हार्मोन) के स्तर को घटाती है। ये केमिकल मूड को बेहतर बनाते हैं, शरीर की मांसपेशियों को आराम पहुंचाते हैं और तनाव को कम करते हैं।

हंसी के पीछे का मनोविज्ञान

मनोविज्ञान के सिद्धांतों के माध्यम से भी हंसी के प्रभाव को समझा जा सकता है। इस बारे में यहां विस्तार से बता रहे हैं।

इमोशनल रेग्युलेटरः मनोविज्ञान के अनुसार हंसी एक प्रभावी इमोशनल रेग्युलेटर है, जो तनाव और नकारात्मक भावनाओं को कम करने में मदद करती है। कठिन परिस्थितियों का सामना करने में मदद करती है।

बिहेवियरल एक्टिवेशन थ्योरीः इसके हिसाब से केवल भावनाएं ही व्यवहार को प्रभावित नहीं करतीं, बल्कि व्यवहार भी भावनाओं को बदल सकता है। यानी यदि व्यक्ति जान-बूझकर हंसता है, तो उसका मूड स्वतः बेहतर हो सकता है।

फेशियल फीडबैक हाइपोथीसिसः सिर्फ मुस्कुराने से भी खुशी का अनुभव हो सकता है। मुस्कुराने पर चेहरे की मसल्स अनायास ही ब्रेन को संकेत भेजती हैं, जिससे भावनाएं प्रभावित होती हैं और मूड में सुधार होता है।

मूड कॉन्ग्रुएंट बिहेवियरः यह एक मनोवैज्ञानिक पैटर्न है, जिसमें व्यक्ति अपने वर्तमान मूड के अनुरूप ही कंटेंट या गतिविधियों को चुनता है। जैसे- जब हम दुःखी होते हैं, तो हम दुःख भरे गाने, वीडियो या विचारों की ओर आकर्षित होते हैं। यह पैटर्न नकारात्मक भावनात्मक चक्र को बढ़ा सकता है। लेकिन यदि हम दुखी होने पर सचेत रूप से अपने व्यवहार में बदलाव लाएं या हंसने की कोशिश करें, तो इस नकारात्मक चक्र को तोड़ सकते हैं।

मेंटल बैलेंस को सुधारे हंसी

हंसी केवल खुशी का प्रतीक नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन बनाए रखने की एक गहरी और वैज्ञानिक प्रक्रिया भी है। इससे कॉग्नीटिव फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है। नर्वस सिस्टम पर सकारात्मक असर पड़ता है। जब हम हंसते हैं, तो हमारा ब्रेन अधिक सक्रिय और क्रिएटिव हो जाता है। समस्याओं को नए दृष्टिकोण से देख पाता है और आउट ऑफ द बॉक्स सोच विकसित होती है। कई बार कठिन समस्या का हल भी निकाल पाता है। बार-बार हंसने से दिमाग में नए न्यूरल पाथवे बनते हैं। इससे धीरे-धीरे नकारात्मक सोच की आदत कमजोर और सकारात्मक सोच मजबूत होती है। हंसने से भावनात्मक मजबूती बढ़ती है। मुश्किल परिस्थितियों में भी टिके रहने की शक्ति देती है। जो लोग कठिन समय में भी हल्का-फुल्का हास्य बनाए रखते हैं, वे तनाव और असफलताओं से जल्दी उबर जाते हैं। लगातार काम, जिम्मेदारियों और तनाव के कारण जो थकान या बर्नआउट होता है, उसमें हंसी एक रिचार्ज बटन की तरह काम करती है। दिमाग को रीसेट होने का मौका मिलता है। संक्रामक प्रवृति होने के कारण हंसी, सोशल एंग्जाइटी को कम करती है। यह शरीर में सकारात्मक जैविक बदलाव लाकर तनाव कम करती है, मांसपेशियों को आराम देती है, रक्त संचार को सुधारती है और प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाती है। समग्र भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाकर व्यक्ति को दीर्घकालिक बीमारियों से लड़ने में सक्षम बनाती है। हंसने से शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन का स्राव बढ़ता है, जो रात में सुकून की नींद दिलाने में सहायक है। *

(बहरीन स्थित ब्रिटिश यूनिवर्सिटी में साइकोलॉजी की प्रोफेसर डॉ. कोमल चावला से बातचीत पर आधारित)

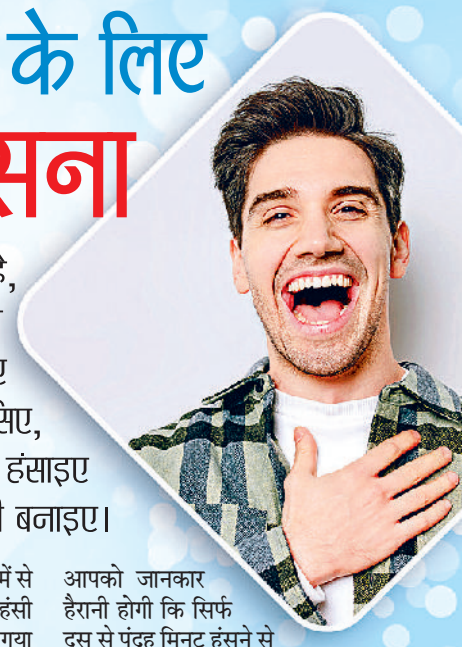
बेहतरीन थेरेपेटिक टूल भी है लाफिंग

वर्तमान दौर में हास्य का इस्तेमाल थेरेपेटिक टूल या स्ट्रक्चर थेरेपी की तरह बड़े पैमाने पर किया जा रहा है। कई जगह लाफ्टर क्लब संचालित होते हैं, जिनमें मानसिक स्वास्थ्य, खासकर तनाव प्रबंधन के लिए लाफ्टर-थेरेपी या लाफ्टर-योगा कराया जाता है। इसमें कराई जाने वाली लाफिंग-एक्सरसाइज आर्टिफिशियल हंसी होती है, जिसमें व्यक्ति को बिना किसी कारण के जबरदस्ती हंसाया जाता है। शुरू में भले ही यह हंसी जबरन होती है, लेकिन चंद सेकेंड के बाद यह कुदरती रूप ले लेती है। ब्रेन का पैटर्न बनता है। ब्रेन, असली और बनावटी हंसी में अंतर नहीं कर पाता। आर्टिफिशियल हंसी को वास्तविक इमोशनल सिगनल मानता है और मानसिक परेशानियों को भुलाने में मदद करता है।

लाइफस्टाइल
सरस्वती रमेश

हैप्पी लाइफ के लिए जरूरी है हंसना

हंसने से हेल्थ अच्छी रहती है, सोशल रिलेशन स्ट्रॉन्ग बनते हैं, फील गुड होता है। इसलिए जब जहां मौका मिले खूब हंसिए, खिलखिलाइए, दूसरों को भी हंसाइए और अपनी लाइफ को हैप्पी बनाइए।



दुनिया के महानतम हास्य कलाकारों में से एक चार्ली चैपलिन ने कहा है कि हंसी के बिना बीत गया दिन बर्बाद किया गया दिन है। उनकी इस उक्ति में वास्तव में जीवन का गहनतम दर्शन छिपा हुआ है। क्योंकि हंसी से विहीन जीवन, नीरस और बोझिल होता है। हंसी जीवन को उल्लास से जीने की प्रेरणा है। इस प्रेरणा के सहारे जीवन के उतार-चढ़ाव, कमी-बेसी, जीत-हार भरे दिन धैर्य से बीत जाते हैं। उनसे मिले सबक से जीवन को अनुभवों से युक्त किया जाता है। यही अनुभव भविष्य में हमारे मार्गदर्शक बन जाते हैं और हमें अच्छे दिनों की रोशनी में ले जाते हैं। उस रोशनी में हम अपने प्रियजनों के साथ दिल खोलकर हंसते हैं। खुशियां मनाते हैं।

हंसी एक खजाना हैः अमेरिकी दार्शनिक विलियम जेम्स का कहना है कि हम खुश होते हैं, इसलिए नहीं हंसते बल्कि हम हंसते हैं, इसलिए खुश होते हैं। मतलब साफ है कि जीवन का आनंद हमारी मुट्ठी में है। यदि हम खुश रहना चाहते हैं तो हमें हंसना-हंसाना सीखना होगा। जीवन में हंसी का खजाना बेशकीमती होता है। जिसके पास यह खजाना है, वह दुनिया का सबसे दौलतमंद इंसान है। वह बड़ी से बड़ी परेशानी का सामना हंसते हुए कर लेता है। जरा एक छोटे से बच्चे की हंसी को देखिए। उसकी हंसी कितनी निश्छल और उन्मुक्त होती है। बिल्कुल किसी राजा के शाही खजाने की तरह। ऐसी ही मुस्कान की जरूरत हमें उम्र के हर पड़ाव पर होती है। मगर जीवन की आपाधापी में उम्र बढ़ने के साथ अकसर हम हंसना भूल जाते हैं। हमें हंसी की महत्ता को स्वयं तो समझना ही होगा और दूसरों को भी समझाना होगा। हंसी को संक्रमण की तरह फैलाना होगा। धूप, हवा, पानी और प्रकृति की हजारों नेमतों की तरह हंसी भी मुफ्त का उपहार है। कुदरत ने हमें यह उपहार जीवन को सुंदर बनाने के लिए ही दिया है।

कई बीमारियों के उपचार में सहायकः हंसने के अनेक फायदे होते हैं। मनोचिकित्सकों और डॉक्टरों का कहना है कि हंसने से सिर्फ हमारा मूड अच्छा नहीं होता बल्कि हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य पर भी इससे सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। हम मानसिक रूप से बेहतर महसूस करते हैं। आपको जानकार हैरानी होगी कि सिर्फ दस से पंद्रह मिनट हंसने से चालीस कैलोरी तक बर्न होती है। हमारा हार्ट अच्छे से काम करता है और ब्लड प्रेशर नियमित रहता है। कैंसर के मरीजों पर जब लाफ्टर थेरेपी का प्रयोग किया गया तो नतीजे चौंकाने वाले निकले। हंसने से उनका दर्द आधा रह गया था। आपको 'मुन्ना भाई एम. बी. बी. एस.' फिल्म तो याद ही होगी। फिल्म का मुख्य किरदार मुन्ना, मरीजों को हंसाकर और खुश करके ठीक करने की कोशिश करता है। यह महज कल्पना नहीं बल्कि इसमें कुछ सच्चाई भी है। ऐसा कई स्टडीज में पाया गया है कि जिन मरीजों को उपचार के साथ हंसी की खुराक भी मिलती है, वे जल्दी स्वस्थ होते हैं। यानी हंसी से दूर रहने वालों को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह का नुकसान भुगतना पड़ सकता है।

सामाजिक रिश्ते बनाए मजबूतः हंसने से हमारे सामाजिक रिश्ते भी मजबूत बनते हैं। किसी के साथ हंसकर बात करने से हम भावनात्मक रूप से सुदृढ़ महसूस करते हैं। यही भावना साथ वाले व्यक्ति के प्रति आत्मीयता में इजाफा करती है और हमारे भरोसे को बढ़ाती है। जब हम अपने मित्रों, परिचितों और रिश्तेदारों के साथ रहते हैं, तब हंसी-मजाक की संभावना भी बढ़ जाती है और रिश्तों में प्रगाढ़ता भी। दरअसल, हंसने-हंसाने से ही हमारे संबंधों को खाद पानी और नई ऊर्जा मिलती है। हमारे परिवार के हर सदस्य को प्रतिदिन हंसी की छोटी-बड़ी खुराक देने की जरूरत पड़ती है।

बढ़ती है इम्यूनिटी पावरः दिल खोलकर हंसने से तनाव कम होता है। कई शोधों से यह भी पता चला है कि हंसने से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा होता है, क्योंकि हंसने से शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स का उत्पादन बढ़ जाता है और यह इम्यून सेल्स को सक्रिय करता है। हमारे शरीर में यही सेल्स बीमारियों और संक्रमण से लड़ने में हमारी मदद करते हैं। इसलिए नियमित रूप से हंसने से इम्यून सिस्टम को बूस्ट मिलता है।

कह सकते हैं कि हंसी जीवन को खुशहाल बनाने का अचूक नुस्खा है। इसलिए मुफ्त में उपलब्ध इस कुदरती नियामत का भरपूर उपयोग करने में ही समझदारी है। *

नवगीत
डॉ. गुरु सरन लाल

मुश्किल बहुत बना डाला

कितना सरल है जीवन लेकिन
मुश्किल बहुत बना डाला।
अव्यवस्थित जीवनशैली
बातें भी हैं जाने कैसी
किसी का कोई लिहाज नहीं है
रिश्तों की तो ऐसी-तैसी
अक्ल पर लगा दिया ताला।
भौतिकता के पागलपन में
आपाधापी मची जीवन में
नियम कानून को ताक पे रखते
पानी सूख गए आंखियन में
नैतिकता को पड़ गया पाला।
कितना सरल है जीवन लेकिन
मुश्किल बहुत बना डाला।

व्यंग्य
राजा चौरसिया

जबरन हंसना पड़ेगा

समय बहुत ही परिवर्तनशील है। आज और कल में अर्थात अब और तब में धरती-आसमान जैसा विशाल अंतराल है। यह विकराल होकर भी अनिवार्य रूप से स्वीकार्य है। असली फूलों का विकल्प नकली फूल हैं। जिगर से ज्यादा फिगर तथा मुखड़े से ज्यादा मुखौटे के चलन के प्रतिफलन से ही कुशलता है। उसी के पास अपडेट फिटनेस का सर्टिफिकेट है, जो बयार के अनुसार ही चलता है। इस दिखाऊ युग की कभी जरा भी निंदा करना, जिस थाली में खाना उसी में छेद करना माना जाता है। मगर से बैर करने से खैर नहीं, अगर उसके ही पानी में रहना है। इस जगाने में स्वाभाविकता, सहजता और दुग्ध-धवलता के अकाल के दौर में जबरन के शिष्टाचार की लपेट या चपेट में आना प्रासंगिक है। अंदर से खुशी या हंसी न रहते हुए भी औपचारिकता के नाम पर जबरदस्ती की हंसी अत्यंतावश्यक हो गई है। बॉस पर क्यों न आपको गुस्सा बेहिसाब आ रहा हो, उसके हंसने पर आपको भी हंसना जरूरी ही नहीं मजबूरी भी हो जाती है। जब पारदर्शिता के बिना प्यारदर्शिता का जलवा है और सच की हालत हलवा है, तब स्वाभाविक हंसी के बारे में किंचित भी चिंतित नहीं होना चाहिए। जब रियल से भी बढ़कर आर्टिफिशियल हो जाए, तब जबरन हंसने की गुणवत्ता की ही महत्ता है।

अंदर से खुश न रहते हुए भी बाहर जबरन हंसना, गुड बीइंग से बढ़कर गुड लुकिंग बनाता है। स्किल से पहले स्किन का तथा कर्म सौंदर्य के पहले चर्म सौंदर्य की मान्यता है। आज आचरण से बढ़-चढ़कर आवरण को लाइक करना स्वयं के लायक होने का प्रमाण है। नकलियत के अनुकूल जबरन हंसमुखता को प्रमुखता प्रदान करने की कला से ही भला है। घोर निंदक होकर भी दूसरों के सम्मुख हंसमुख दिखाकर उनकी प्रशंसा करने की मंशा वह विशेषण है, जिसका विश्लेषण करना मीटर से किलोमीटर नापना है।

चार दिन की चांदनी यह जिंदगी है। किसी को आईना दिखाना, अर्थात दुर्मति के कारण अपनी दुर्गति कराना है। जैसे फोटो खिंचवाते समय स्माइल प्लीज सुनते ही जबरन हंसना पड़ता है, वैसे ही वर्तमान यारी, रिश्तेदारी एवं दुनियादारी को फीड करने और बची-खुची मौलिकता को डिलीट करने का हुनर हर नर में होना चाहिए। 'समथिंग इज बैटर देन नथिंग' के अनुसार सीधी चतुराई से ज्यादा चालाकी वाली ट्रिक को क्लिक ही करना है। बिल्कुल खुश न रहते हुए भी भरपूर खुश दिखने से ही व्यावहारिकता को प्राथमिकता देना है। भीतर से झुलसते हुए भी बाहर से जबरन हंसते हुए नमस्ते करना ही शिष्टाचार का नीक व सटीक प्रतीक है। डिफेक्टिव होकर भी अट्रैक्टिव तथा अफेक्टिव दिखने के जबरिया नेचर को सिग्नेचर जैसे स्थाई बनाए रखना है। बिकाऊ जिंस की तरह जिस्म को भी दिखाऊ तथा रिझाऊ बनाए रखने के चातुर्य का प्राचुर्य होना परिवार में भी बेहद आवश्यक है।

आधुनिकता के परवाने जैसे दीवाने पति महोदय मिर्ची जैसी सुपत्नी को मिश्री से बढ़कर मीठी कहकर, हर तरह की आपत्ति और विपत्ति से मुक्त रहते हैं। क्रुद्ध होकर भी गृहयुद्ध से बचने के लिए जबरन हंसकर प्राणप्यासी को प्राणप्यारी कहना दुःखिया होकर भी सुखिया दिखने की बुद्धिमानी है। वातावरण के अनुसार ही आचरण होना चाहिए।

अब जब हंसने के दिन आए हैं, तो इसे सामयिक कटु सत्य मानकर उसी में चलने-ढलने में ही सार है। जब सब कुछ ऊपर-ऊपर ही चलता है, तब दिल को छूकर देखने की बात हास्यास्पद है। आज तो हर कमाऊ व्यक्ति बहुत ही बिजी होने के कारण ईजी नहीं रह सकता। इसीलिए नकली या फसली हास्य-मुद्राएं ही बेहद आवश्यक हैं। प्योरिटी की श्योरिटी न होने के कारण नकली फूलों पर इत्र का स्प्रे स्वाभाविक है। खाद्य से लेकर पेय तक शुद्धता की गारंटी या वारंटी नहीं है। मंचों पर संबोधन से लेकर उद्बोधन तक जबरन स्माइल की स्टाइल मोस्ट वांटेड है। केवल लाफ्टर डे पर ही नहीं, रोजमर्रा की जिंदगी में भी जबरन ही सही हंसना ही पड़ता है। *

पत्रिका चर्चा / विज्ञान भूषण

पाठ पत्रिका का असम विशेषांक

विगत बीस वर्षों से निरंतर प्रकाशित हो रही त्रैमासिक पत्रिका 'पाठ' अपने विशेषांकों के लिए खासतौर पर चर्चित रहती है। हाल में ही इसका ताजा अंक 'असम विशेष' के रूप में प्रकाशित होकर आया है। इस विशेषांक से गुजरते हुए लगता है, जैसे अपने छोटे कलेवर में भी पाठ पत्रिका, असम की विविधवर्णी साहित्यिक-सांस्कृतिक झांकी को समेटे हुए है। यहां नंदेश्वर दैमारी और सैयद अब्दुल मलिक की अनूदित कहानियों, चंद्रमोहन और दिनकर कुमार की कविताओं के अलावा असमिया कहानियों, असमिया उपन्यासों, असमिया सिनेमा और असमिया समाज-संस्कृति पर अच्छे लेख मौजूद हैं। विश्व विख्यात गायक भूपेन हजारिका के व्यक्तित्व को प्रकट करता बढ़िया लेख भी यहां पढ़ सकते हैं। असमिया पत्रकारिता और बोडो साहित्य के बदलते रचना संसार को रेखांकित करता लेख, इस पत्रिका के महत्व को और बढ़ा देता है। इसके साथ ही इस अंक में हाल में दिवंगत हुए विनोद कुमार शुक्ल, ज्ञानरंजन और रंजीत भट्टाचार्य पर स्मृति लेख भी हैं। *

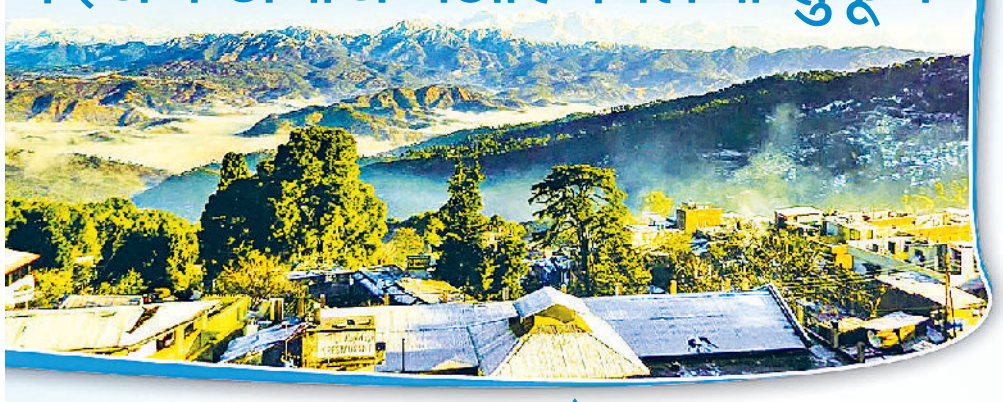
पत्रिकाः पाठ (अप्रैल-जून 2026 अंक) असम विशेष, **संपादकः** देवांशु, **मूल्यः**125 रुपए, **प्रकाशन स्थलः** बिलासपुर, छत्तीसगढ़

लघुकथा / विनय मोघे

सबक

एक बड़ी मल्टी नेशनल कंपनी की इंदौर शाखा के लिए मैनेजर के पद के लिए कंपनी के एचआर विभाग में हजारों की संख्या में ऑनलाइन और ऑफलाइन आवेदन प्राप्त हुए। हर आवेदन पत्र एक से बढ़कर एक। हर आवेदक ने अपनी योग्यता, अनुभव को अपने रिज्यूमे में आकर्षक ढंग से प्रस्तुत किया था। ऐसा लगता था कि लगभग हर रिज्यूमे को एआई की मदद से बनाया गया है। एचआर विभाग के अनुभवी अधिकारियों ने इन आवेदनों में से कुछ आवेदकों को इंटरव्यू के लिए बुलाया। इंटरव्यू के दिन सभी आवेदक अच्छी वेशभूषा में अपने जरूरी दस्तावेजों के साथ कंपनी के दफ्तर में पहुंचे। सभी आवेदकों को एक हॉल में बिठा दिया गया, जैसे स्कूल-कॉलेज में परीक्षा कक्ष में परीक्षार्थियों को बैठाया जाता है। सभी आवेदकों को निर्देश दिए गए कि उन्हें निश्चित समय में अपना रिज्यूमे वहीं लिखकर तैयार करना है, बिना किसी तकनीकी सहायता के। इंटरव्यू के लिए आए आवेदकों के लिए यह अनपेक्षित था। सभी प्रश्नवाचक नजरों से एक-दूसरे को देखने लगे। उनके चेहरे के हाव-भाव बता रहे थे कि लगभग सभी आवेदकों ने एआई की सहायता से ही अपने रिज्यूमे बनाए थे और अब बिना किसी सहायता के अपना वैसा ही प्रभावी रिज्यूमे बनाना उनको मुश्किल लग रहा था। रेज्यूमे जमा करने का समय खत्म होने वाला था। पर इक्का-दुक्का आवेदकों को छोड़कर किसी ने लिखना तक शुरू नहीं किया था। उन्हें देखकर लग रहा था कि कई सालों बाद वे कागज-कलम का उपयोग कर रहे हैं। आवेदकों में कुछ न लिख पाने के कारण बेचैनी दिखाई दे रही थी। समय समाप्त होने पर दो-तीन आवेदकों ने ही अपना रिज्यूमे लगभग वैसा लिखा था, जैसा उन्होंने भेजा था। इसके बाद सभी आवेदकों को प्रतीक्षा कक्ष में इंतजार करने लिए कहा गया। यहां अपनी बारी का इंतजार करते आवेदक एक-दूसरे से यही बात कर रहे थे कि किसी भी काम के लिए एआई की मदद लेना अच्छी बात है, पर पूरी तरह एआई पर निर्भर होकर अपनी कल्पनाशीलता और मौलिक लिखने की योग्यता को कभी नहीं छोड़ना चाहिए। सभी के चेहरे पर इस बात का संतोष दिखाई दे रहा था कि उन्हें जीवन का एक सबक मिल गया था। *

उत्तराखंड के ऑफबीट हिल स्टेशंस दिखेंगे अनोखे नजारे-मिलेगा सुकून



गर्मियों में जब भी हिल स्टेशन पर सैर की बात आती है तो कश्मीर और हिमाचल प्रदेश के साथ ही उत्तराखंड भी पर्यटकों की हिट लिस्ट में शामिल होता है। लेकिन उत्तराखंड में केवल मसूरी, नैनीताल, हरिद्वार या अल्मोड़ा ही नहीं कई ऐसे छोटे ऑफबीट प्लेसेस भी हैं, जहां आपको दिलकश नजारे और अनोखा सुकून मिलेगा। ऐसे ही कुछ स्थलों पर एक नजर।

सैर-सपाटा / समीर चौधरी

इस तपती गर्मी में अगर आप उत्तराखंड की यात्रा करने की सोच रहे हैं तो भीड़-भाड़ भरे हिल स्टेशंस के बजाय इस बार कुछ ऑफबीट प्लेसेस का रुख कर सकते हैं। यहां की हरी-भरी वादियां और ऊंचे पर्वतों के बीच में से निकलती घुमावदार सड़कों से गुजरते हुए आपको अनोखा अनुभव मिलेगा। हम आपको उत्तराखंड में स्थित ऐसे ही कुछ डिफरेंट हिल स्टेशंस के बारे में बता रहे हैं, जो इन गर्मियों में आपके घूमने के लिए परफेक्ट डेस्टिनेशंस हो सकते हैं।

सर्द एहसास कराता है एबट

उत्तराखंड के एबट माउंट हिल स्टेशन के बारे में तो बहुत ही कम लोग जानते हैं, यही वजह है कि यहां लोगों की भीड़ देखने को नहीं मिलती। यह सुंदर जगह चीड़ व देवदार के जंगलों से घिरी हुई है। ब्रिटिश काल में बनाए गए यूनिक कॉटेज, इस जगह की खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। यहां मौसम हमेशा ठंडा और माहौल बेहद सुकून भरा रहता है। यही वजह है कि यह जगह कपल्स, लेखकों, कलाकारों और अकेले घूमने वालों के लिए बहुत पसंदीदा मानी जाती है। यहां उगते हुए सूरज का सुंदर नजारा देखने के लिए, जंगल घूमने के लिए और पुराने ब्रिटिश कॉटेज देखने के लिए भी आपको जाना चाहिए।

प्राकृतिक सुंदरता-शांति का संगम पियोरा

उत्तराखंड का एक छुपा रुस्तम हिल स्टेशन है पियोरा, जो मुक्तेश्वर के नजदीक है। यह जगह अपनी प्राकृतिक सुंदरता व शांति के लिए विख्यात है। यहां की मोहक वादियों और दूर दिखने वाले हिमालय के पर्वतों का नजारा अत्यधिक सुकून प्रदान करता है। यहां न तो अधिक होटल हैं और न ही भीड़-भाड़ है। इसलिए गर्मियों में घूमने के लिए पियोरा अच्छी च्वाइस हो सकती है। पियोरा में आप जंगल के रास्तों पर ट्रैकिंग कर सकते हैं, डूबते हुए सूरज को देख सकते हैं।

पियोरा की मनमोहक वादियां

सदाबहार वन और घास के मैदान के लिए विख्यात चोपटा

ओक के घने पेड़ों से घिरा पंगोट

नैनीताल के पास पंगोट एक शांत एवं दिलकश हिल स्टेशन है, जो ओक और रोडोडेड्रोन के जंगलों से घिरा हुआ है। अगर आप ठंडे और सुकून भरे वातावरण घूमते हुए अनेक तरह के पक्षियों को देखना चाहते हैं तो यह स्थान आपके लिए परफेक्ट है। किलबरी बर्ड सेंचुरी यहीं पर है। यहां ट्रैकिंग भी कर सकते हैं।

पंगोट का खूबसूरत नजारा

मिनी स्विटजरलैंड जैसा चोपटा

चोपटा, रुद्रप्रयाग जिले में स्थित एक बेहद सुंदर हिल स्टेशन है, जिसे 'मिनी स्विटजरलैंड' भी कहा जाता है। यहां दूर-दूर तक सदाबहार वन और घास के मैदान फैले हुए हैं। यहां गर्मियों में भी मौसम ठंडा रहता है। ऐसे में सुंदर रास्तों पर ड्राइव करने में बहुत आनंद आता है। पक्षी प्रेमियों के लिए तो यह स्थान जन्नत से कम नहीं है, क्योंकि यहां 240 से अधिक प्रजातियों के पक्षी देखे जा सकते हैं।

सुहाने मौसम के लिए मशहूर खिर्सू

पौड़ी-गढ़वाल के सबसे सुंदर गांवों में से एक है खिर्सू। गर्मियों में भी खिर्सू का मौसम ठंडा व सुहावना रहता है। सुहाना मौसम और नजारे इतने दिलकश कि बर्फ से ढंके हिमालय को देखकर ऐसा जी करता है कि समय ठहर जाए, मंजर बदले ही नहीं। भीड़भाड़ से दूर अगर आपको अच्छे मौसम के साथ शांति भी चाहिए तो आपके लिए खिर्सू परफेक्ट ट्रैवल डेस्टिनेशन हो सकता है। यहां के खास आकर्षणों में सेब के बागान, ओक के जंगल, प्राचीन मंदिर और हिमालय व्यू पॉइंट हैं।

खिर्सू, ऋषिकेश से तकरीबन 130 किमी. के फासले पर स्थित है। ऋषिकेश से खिर्सू पहुंचने का यात्रा अनुभव भी आप कभी नहीं भूल पाएंगे। ऋषिकेश से लगभग 3 घंटे की सड़क यात्रा के बाद आप खिर्सू पहुंचेंगे। वहां कदम रखते ही आपको लगेगा जैसे प्रकृति अपनी बांहें फैलाए आपके स्वागत को तैयार है। प्रकृति प्रेमियों के लिए तो खिर्सू जन्नत सा एहसास देता है- कोई भागम भाग नहीं, बस सुकून भरे पल। वहां पर आप इस गांव की सैर करने के अलावा, हिमालय का अद्भुत नजारा देख सकते हैं। प्राचीन चालेश्वर महादेव मंदिर में भगवान शिव के दर्शन कर सकते हैं। इसके अलावा ट्रैकिंग का लुत्फ उठा सकते हैं और नेचर वॉक कर सकते हैं। सेब के बागानों की सैर करते हुए दूर तक फैले देवदार और चीड़ के जंगल भी खिर्सू के मुख्य आकर्षण हैं। गर्मी की छुट्टियों के अलावा सितंबर से नवंबर या फिर फरवरी मार्च में भी आप खिर्सू जाने की योजना बना सकते हैं। यहां ठहरने के लिए सरकारी गेस्ट हाउस ही सबसे अच्छा विकल्प है।

प्रकृति की गोद में बसा चौकोरी

उत्तराखंड के कुमाऊं मंडल के पिथौरागढ़ में चौकोरी एक बेहद सुंदर-शांत हिल स्टेशन है, जहां आप बर्फ से ढंकी हिमालय की चोटियां, विशेष रूप से नंदा देवी और पंचचूली के दिलकश नजारे देख सकते हैं। यहां खूबसूरत चाय के बागान भी हैं। इनमें घूमना आपको अनोखे एहसास से भर देगा। प्रकृति की गोद में बसा यह स्थान आपको एक अलग ही अनुभव देगा।

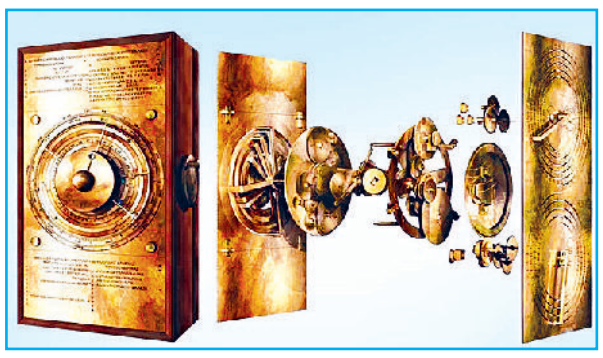
भीड़ से दूर सुकून के लिए जखोल

उत्तरकाशी जिले के बेहद सुंदर हिल स्टेशन जखोल का महत्व इस लिहाज से भी है कि यह पारंपरिक व ऐतिहासिक गांव है, जो सांकरी के पास स्थित है। जखोल को 'पोटैटो विलेज' के नाम से भी जाना जाता है। जखोल में लकड़ी के घर, सीढ़ीदार खेत और सुंदर पहाड़ आप देख सकते हैं। गांव में घूमते हुए स्थानीय पहाड़ी संस्कृति को समझने के लिए भी यह स्थान उपयुक्त है। यहां हिमालयी ट्रैकिंग के कुछ प्रवेश द्वार भी हैं। इस तरह से कहा जा सकता है कि भीड़भाड़ से दूर सुकून और एडवेंचर पसंद करने वालों के लिए उत्तराखंड का जखोल आदर्श पर्यटन स्थल माना जा सकता है। *

एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म दो हजार साल पुराना कंप्यूटर

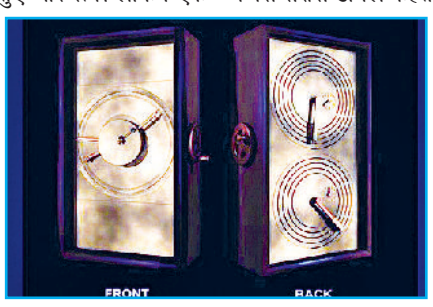
आधुनिक कंप्यूटर का आविष्कार भले ही 19वीं सदी की बात हो। लेकिन आज से लगभग दो हजार वर्ष पूर्व ऐसे डिवाइस मौजूद थे, जो किसी एनालॉग कंप्यूटर की तरह काम करते थे। ऐसे ही एक प्राचीन कंप्यूटर एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म के बारे में जानिए।

रोचक / शिखर चंद जैन



आपको शायद यह पढ़कर यकीन नहीं होगा कि आज से 2000 साल पहले भी कंप्यूटर मौजूद था। भले ही वो आज की तरह हाईटेक नहीं था लेकिन उसे कंप्यूटर का पहला स्वरूप माना जाता है।

समुद्र में मिला पहला कंप्यूटर: 1900 के पहले दशक की शुरुआत की बात है। ग्रीस (प्राचीन यूनान) के पास समुद्र की गहराइयों में डूबे एक जहाज के मलबे से मिली एक अजीबो-गरीब चीज ने पूरी दुनिया के वैज्ञानिकों को हैरान कर दिया था। भूमध्य सागर में, एंटीकाइथेरा नाम के एक छोटे से यूनानी द्वीप के पास, कुछ गोताखोर समुद्र की गहराइयों में मोती और स्पंज (समुद्री जीव) खोज रहे थे। उन्हें अचानक समुद्र के तल पर एक पुराना, डूबा हुआ जहाज मिला। यह जहाज सैकड़ों साल पुराना था। गोताखोरों ने मलबे से कई अद्भुत चीजें बाहर निकालीं- सुंदर मूर्तियां, धातु के बर्तन, ढेर सारी कीमती धातुएं और रत्न। लेकिन एक चीज सबसे अलग थी। वह धातु का एक अजीब-सा टुकड़ा था, जिस पर बहुत जंग लगी थी। यह कोई साधारण पत्थर या मिट्टी का बर्तन नहीं था। यह एक मशीन थी, जिसमें बहुत सारे गियर और पहिए लगे थे, ठीक वैसे ही जैसे हाथ घड़ी में होते हैं। इसे एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म कहा जाता है।



जब वैज्ञानिक इस जंग लगे टुकड़े को एथेंस के नेशनल आर्कियोलॉजिकल म्यूजियम में ले गए और उसे साफ किया, तो वे हैरान रह गए। यह कोई साधारण टुकड़ा नहीं था, यह दुनिया का सबसे पुराना 'एनालॉग कंप्यूटर' था!

इसलिए माना गया इसे कंप्यूटर: आज के कंप्यूटर बिजली से चलते हैं और उनमें कई चिप लगी होती हैं। एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म, बिजली से नहीं चलता था। यह एक मैकेनिकल कंप्यूटर था। इसका मतलब है कि यह छोटे-छोटे धातु के पहियों, जिन्हें गियर कहते हैं, से बना था। एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म में कम से कम 30 अलग-अलग गियर थे। जब कोई व्यक्ति इसमें एक हैंडल घुमाता था, तो मशीन के आगे और पीछे लगे डायल पर लगी सुइयां हिलती थीं। यह मशीन कंप्यूटर की तरह ही सटीक गणनाएं करती थी। हजारों साल पहले लोगों के अद्भुत इंजीनियरिंग की समझ का उदाहरण है एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म।

कई गणनाओं में था सक्षम: यह एक प्रकार का खगोलीय कैलकुलेटर था, जो अंतरिक्ष के बारे में गणना कर सकता था। यह ग्रहों और चंद्रमा की चाल बता सकता था। यह इस बात की भी गणना कर लेता था कि आने वाले महीनों और सालों में आकाश में चंद्रमा और सूर्य की स्थिति क्या होगी? यह कंप्यूटर पूर्णिमा और अमावस्या के साथ ही ग्रहण की भी गणना कर सकता था।

एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म में एक खास डायल था, जिसे सरोस डायल कहते थे। यह डायल सटीक तरीके से बता सकता था कि अगले 18 सालों में सूर्य और चंद्र ग्रहण कब-कब होंगे? उस जमाने में यह किसी आश्चर्य से कम नहीं था।

कंप्यूटर की संरचना: यह मशीन एक लकड़ी के बक्से के अंदर रखी हुई थी और इसके चारों ओर दरवाजे थे, जिन पर निर्देश लिखे थे। वैज्ञानिकों ने एक्स-रे तकनीक का उपयोग करके मशीन के अंदर देखा, उन्होंने पाया कि अंदर के गियर कांस्य यानी कॉपर के बने थे। उनकी संरचना छोटी और जटिल थी। कुछ गियर तो सिर्फ एक मिलीमीटर चौड़े थे। यह दिखाता है कि उस समय के कारीगर कितने कुशल थे। वे जानते थे कि गियर को एक-दूसरे के साथ सही अनुपात में कैसे फिट किया जाए ताकि वे गणितीय/खगोलीय गणनाएं कर सकें।

यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है: इस मशीन की खोज से पहले, वैज्ञानिकों को लगता था कि इतनी जटिल मशीनें मध्य युग या पुनर्जागरण काल तक नहीं बनाई गई थीं। एंटीकाइथेरा मैकेनिज्म ने यह सोच बदल दी। इसने साबित कर दिया कि 2,000 साल पहले भी, लोगों के पास अविश्वसनीय तकनीकी ज्ञान था। यह मशीन आज की जटिल घड़ियों, कंप्यूटर और खगोलीय उपकरणों की पूर्वज मानी जाती है। *

टेक्नोइंपैक्ट / अपराजिता

एक समय तक लोग हंसने के लिए एक-दूसरे को चुटकुले सुनाते, सर्कस में जोकर की हरकतें, स्टैंडअप कॉमेडी शो या कॉमेडी मूवीज देखते थे। लेकिन आज एआई और चैट-जीपीटी के जमाने में हंसना-हंसाना भी स्वाभाविक न होकर टेक्नोलॉजी जेनरेटेड होता जा रहा है। हास्य के बदलते ट्रेंड पर एक नजर।

लाफ्टर पर हावी होती टेक्नोलॉजी हंसने-हंसाने का बदल गया तरीका

हर साल मई के पहले रविवार को वर्ल्ड लाफ्टर-डे मनाया जाता है। आज लाफ्टर-डे है। हास्य दिवस हमें इस बात की याद दिलाता है कि हंसी सिर्फ एक भाव नहीं बल्कि सामाजिक ऊर्जा भी है। एक ऐसी ताकत, जो तनाव, अलगाव और भय को दूर कर देती है। लेकिन इस एआई के दौर में सब चीजें वैसी ही नहीं रहीं, जैसी हम उन्हें अब तक जानते रहे हैं।

हास्य में एआई का हस्तक्षेप

हास्य के क्षेत्र में एआई ने जबरदस्त हस्तक्षेप किया है। आज का हास्य सिर्फ इंसानी अनुभव नहीं है बल्कि एक खास तरह का एल्गोरिद्म बन चुका है, डेटा और मशीन लर्निंग का मिला-जुला रूप है। आज एआई टूल्स ने हास्य को कहीं ज्यादा लोकतांत्रिक बना दिया है। पहले स्टैंडअप कॉमेडी या व्यंग्य लेखन एक विशेष कौशल माना जाता था। लेकिन आज यह कौशल नहीं बल्कि प्रॉम्प्ट्स बनकर रह गया है। आप चैटजीपीटी या किसी भी लार्ज लैंग्वेज मॉडल को कुछ संकेत करिए, वो पल भर में आपको चुटकुले, मीम्स या व्यंग्यात्मक लेख तैयार करके दे देगा। इसका एक सकारात्मक पहलू यह है कि छोटे शहरों, कस्बों और गांवों में भी हंसने की नई-नई विधाएं, नई-नई आवाजें उभर रही हैं। लेकिन इसका एक दूसरा पहलू भी है, जब हर कोई हास्य बना सकता है, तो भला हंसने की जरूरत कहां रहती है? अगर हंसाना कोई खास गुण नहीं है, तो कोई दूसरे के हंसाने पर क्यों हंसेगा?

खो रही मौलिकता

पहले जब हम किसी के मौलिक हास्य से रूबरू होते थे, तो उसे एक खास प्रतिभा मानते थे, जो किसी-किसी को मिलती है। आज एआई ने इसमें भी एक तरह का संकट पैदा कर दिया है। कॉपी-पेस्ट कॉमेडी का खतरा बढ़ चला है। अगर आप गौर से सुनें तो एक हजार चुटकुलों में शायद ही दो-चार ऐसे आपको मिलेंगे, जिन्हें आपने पहले कभी न सुना हो। दरअसल, हास्य का यह मशीनीकरण बहुत गहरे अर्थों में हमें हास्य से धीरे-धीरे दूर कर रहा है क्योंकि मशीन चाहे जितना बढ़िया हास्य भाव या हास्य रस पैदा कर ले, हम इंसान कभी संतुष्ट ही नहीं होंगे, न ही कभी उसे किसी तरह का रचनात्मक कर्म मानेंगे।

हास्य का पर्सनलाइजेशन

हास्य की दुनिया में एआई का एक बड़ा प्रभाव यह भी है कि इसने हंसने की समूची प्रक्रिया का 'पर्सनलाइजेशन' कर दिया है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म हमारे व्यवहार, हमारी पसंदगी-नापसंदगी और हमारे देखने के ढंग पर इतनी बारीक निगाह रखती है कि जब वो हमें हास्य परोसती है, तो वही हास्य परोसती है, जिस पर हम हंसते हैं। लेकिन यह शुरू-शुरू में तो हंसाती है, बाद में एक ही जैसे कंटेंट देख-देखकर हम बोर होने लगते हैं। कहने का मतलब यह कि एआई का हास्य जितनी तेजी से आकर्षित करता है, उतनी ही तेजी से हमें विकर्षित भी करता है यानी मोहभंग भी उसी रफ्तार से होता है। क्योंकि एआई हमें एक खास तरह के ईको चैंबर में कैद कर देती है और यह इंसानी फितरत होती है कि वह किसी भी एकरसता से ऊब जाता है, चाहे फिर एकरसता उसकी कितनी ही पसंद की क्यों न हो? हास्य व्यंग्य के सामने एआई ने यही सबसे बड़ा खतरा पैदा कर दिया है कि थोक के भाव में जब किसी किस्म का हास्य तैयार होगा, तो वह कितने दिनों तक हंसा पाएगा या उसके हंसाने में कितने दिनों तक नयापन, ताजगी या अनोखापन रह पाएगा। आज के दौर का सबसे लोकप्रिय हास्य माध्यम मीम है। एआई ने मीम निर्माण को इतना मशीनीकृत कर दिया है कि कोई घटना घटती नहीं कि कुछ ही मिनट में हजारों, लाखों मीम्स तैयार हो जाते हैं। शुरू-शुरू में इस कौशल ने जरूर रोमांचित किया था। क्योंकि उसके पहले इंसान की रफ्तार इतनी तेज नहीं थी, लेकिन आज ये कौशल रोमांच नहीं कर रहा बल्कि कुछ ही देर में उबाने लगता है। एआई का हास्य के क्षेत्र में सबसे बड़ा खतरा यही है कि यह इसे डेड कॉमेडी बनाती जा रही है। *

एआई-लाफ्टर के पांच बड़े ट्रेंड

इंस्टेंट कॉमेडी: यह वो हास्य ट्रेंड है, जिसमें सेकेंडों में चुटकुले और मीम्स तैयार किए जाते हैं।

पर्सनलाइजेशन: आज एआई, हर व्यूवर और हर लिसनर को ध्यान में रखकर उसकी पसंद, नापसंद के मुताबिक हास्य तैयार करता है। यह अलग ही किस्म का हास्य अनुभव है।

ग्लोबल ह्यूमर: आज बाकी क्षेत्रों की तरह ही हास्य की दुनिया में भी भाषा और संस्कृति की सीमाएं टूट रही हैं।

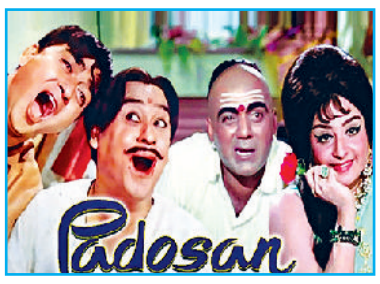
एथिकल चैलेंज: पहले मजाक सिर्फ मजाक तक सीमित रहता था, वह अपमान की हद तक नहीं जाती थी, लेकिन आज एआई के प्रभाव में कॉमेडियन भी हास्य को अपमान की सीमा तक ले जाने में संकोच नहीं करते हैं।

ह्यूमन-एआई सहयोग: यह एक ऐसा भविष्य का कॉमेडी मॉडल है, जो अभी पूरी तरह से सामने नहीं आया है, मगर इसके कुछ-कुछ रूप रंग दिखने लगे हैं, जिससे पता चलता है कि ये बाकी सबसे ज्यादा मशीनी होगा।

लाफ्टर डोज से भरपूर बेहतरीन कॉमेडी फिल्में

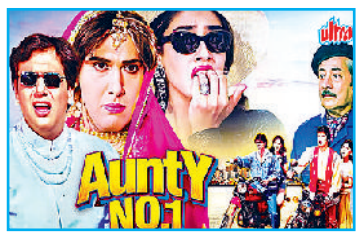
अपने शुरुआती दौर से ही हिंदी फिल्मों में कॉमेडी, दर्शकों का पसंदीदा जॉनर रहा है। इसीलिए कॉमेडी करने वाले एक्टर्स ही नहीं सीरियस एक्टर्स ने भी कई फिल्मों में कॉमेडी की। नए-पुराने दौर की कुछ बेहतरीन कॉमेडी फिल्मों पर एक नजर।

सिने ट्रेंड / अशोक वाधवाणी



रोजमर्रा की भाग-दौड़ और तनाव से कुछ देर राहत पाने के लिए अधिकांश दर्शक हिंदी कॉमिक फिल्में देखना खूब पसंद करते हैं। यही वजह है कि शुरुआती दौर से ही लाफ्टर के डोज से भरपूर एक से बढ़कर एक कॉमेडी फिल्में बनती रही हैं। ऑल टाइम फेवरेट कुछ कॉमेडी फिल्मों और एक्टर्स के बारे में यहां बता रहे हैं।

महमूद की कॉमेडी फिल्में: हिंदी सिनेमा के आरंभिक दौर में नाममात्र की कॉमेडी फिल्में बनती थीं। पुराने दौर के फेमस कॉमेडियन और वर्सेटाइल एक्टर महमूद ने फिल्मों में एक्टिंग के साथ-साथ कई कॉमेडी फिल्मों का निर्माण भी किया। इनमें प्रमुख हैं- 'छोटे नवाब', 'भूत बंगला', 'पड़ोसन', 'बॉम्बे टू गोवा' आदि। 'पड़ोसन' एक कल्ट क्लासिक कॉमेडी है, जो बॉलीवुड कॉमेडी मूवीज का माइलस्टोन है। उत्कृष्ट गीत-संगीत, संवाद के अलावा सुनील दत्त, किशोर कुमार, महमूद और सायरा बानो के बेहतरीन अभिनय का संगम है यह फिल्म। आज भी इस फिल्म का क्रेज कायम है।



किशोर कुमार की यादगार कॉमेडी मूवीज: बेहतरीन गायक और अभिनेता, किशोर कुमार ने भी कई कॉमेडी फिल्मों के माध्यम से दर्शकों को खूब हंसाया-गुदगुदाया। 'हाफ टिकट', 'चलती का नाम गाड़ी', 'दिल्ली का ठग', 'मिस्टर एक्स इन बॉम्बे', 'प्यार किए जा' ऐसी ही फिल्में हैं, जिनमें किशोर कुमार की नायक और गायक दोनों ही भूमिकाओं को दर्शकों का खूब प्यार मिला।

सीरियस डायरेक्टर्स की कॉमिक फिल्में: कॉमेडी फिल्मों के क्रेज को देखते हुए ही सीरियस फिल्में बनाने वाले कई डायरेक्टर्स ने भी कॉमेडी फिल्में बनाईं। हृषिकेश मुखर्जी ने पहले 'गोलमाल' (1979) बनाई जो हिट रही। फिर इसकी सक्सेस से प्रेरित होकर 'चुपके-चुपके', 'रंग-बिरंगी', 'खूबसूरत' जैसी कॉमेडी मूवी बनाकर ऑडियंस को चौंकाया। इसी तरह गुलजार की 'अंगूर' (1982) ऑल टाइम लाइक की जाने वाली कॉमेडी मूवी है। राजकुमार संतोषी की 'अंदाज अपना-अपना' (1994) बढ़िया कॉमेडी मूवी है।

कॉमेडी करने वाले सीरियस एक्टर: दिलीप कुमार जैसे सीरियस एक्टर ने भी 'राम और श्याम', 'गोपी' के अलावा 'आजाद' और 'कोहिनूर' में भी मीना कुमारी के साथ जमकर कॉमेडी की। 'खूबसूरत' में रेखा ने भी अपनी कॉमिक टाइमिंग का कमाल दिखाया। संजीव कुमार जैसे संजीदा अभिनेता ने 'मनचली', 'अपने रंग हजार', 'अंगूर' जैसी फिल्मों में अपनी स्वाभाविक शैली में खूब मनोरंजन किया। अशोक कुमार ने 'विक्टोरिया नंबर 203' में प्राण के साथ मिलकर जबरदस्त कॉमेडी की। इनके अलावा परेश रावल, पंकज त्रिपाठी, नवाजुद्दीन सिद्दिकी, नसीरुद्दीन शाह, ओम पुरी ने भी कई कॉमिक रोल किए हैं।

नए दौर की कॉमेडी फिल्में: हाल के दशकों में आई हिंदी कॉमेडी फिल्मों की बात करें तो निर्देशक प्रियदर्शन ने कुछ बेहतरीन कॉमेडी मूवीज बनाई हैं। 'हेरा फेरी', 'हंगामा', 'हलचल', 'दे दनादन' 'ढोल', 'चुप-चुपके' प्रियदर्शन की ऐसी ही फिल्में हैं, जिन्हें देखते हुए दर्शक लोट-पोट हो जाते हैं। कुछ अन्य फिल्म मेकर्स ने भी कमाल की कॉमेडी फिल्में बनाई हैं। कॉमेडी फिल्म 'धमाल' (2007) की दिलचस्प बात यह है कि फिल्म में कोई एक्ट्रेस नहीं है। 'चाची-420' में कमल हासन और 'आंटी नंबर वन' में गोविंदा लेडीज गेटअप में नजर आए हैं। इन दोनों फिल्मों ने भी दर्शकों को खूब हंसाया।

ये कॉमिक गाने भी हुए हिट: बॉलीवुड फिल्मों में ऐसे कई सॉन्ग्स भी बने हैं, जिनमें कॉमेडी का तड़का है। महमूद पर तो बड़ी संख्या में कॉमेडी गीत पिक्चराइज हुए हैं। 'पड़ोसन' का गीत 'एक चतुर नार, बड़ी होशियार...' को कौन भूल सकता है भला! इसी तरह 'नमक हलाल' का गीत 'पग घुंघरू बांध मीरा नाची थी...' मनोरंजक है। हाल के दौर में इस तरह के गीतों की बात करें तो 'साड़ी के फॉल सा...' (आर. राजकुमार), 'चिंता ता ता चित्ता चित्ता...' (राउडी राठौर), 'मां दा लाडला बिगड़ गया...' (दोस्ताना), 'चलाओ ना नैनों के बाण रे...' (बोल बच्चन) 'हट्टे-कट्टे, उल्लू के पट्ठे। एक ही थाली के चट्टे-बट्टे...' (चश्मे बद्दूर) आदि ऐसे लोकप्रिय गीत हैं, जो गुदगुदाते भी हैं।

क्लाइमैक्स में कॉमेडी: जिस तरह एक्शन फिल्मों का क्लाइमैक्स काबिले गौर होता है, ठीक वही बात कॉमेडी फिल्मों पर भी लागू होती है। निर्माता राज कपूर और निर्देशक राहुल रवैल की जोड़ी की मूवी 'बीवी-ओ-बीवी' के अंत में कार रेस के साथ, रणधीर कपूर द्वारा बाइक पर किया गया पीछा हंगामेदार है। कारों की ऐसी कलाबाजियां होती हैं, जिसे देखकर दर्शक अपनी हंसी रोक नहीं पाते। इसी तरह 'धमाल' (2007) में खजाना पाने की लालसा में सारे कलाकार एक-दूसरे को पछाड़ते हुए आगे निकलने के लिए जो तिकड़में लगाते हैं, वो कहकहे लगाने के लिए काफी हैं। 'वेलकम' (2007) में मधुमक्खियों के छत्ते का झुंड सभी कलाकारों पर आक्रमण करता है। उसके बाद जो भगदड़ मचती है, हंगामा होता है, वो देखने लायक है। प्रियदर्शन की 'हलचल' में अक्षय खन्ना और करीना कपूर के विवाह से पहले मंगलसूत्र को लेकर छीना-झपटी होती है। सबके बीच ऐसी भागदौड़ शुरू होती है कि दर्शक हंसते-हंसते लोट-पोट हो जाते हैं। *