हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, रविवार 15 मार्च 2026

10 हिंदू नववर्ष के लिए विष्णुतिलक वाली ध्वजाओं...

10 महिला वर्ग में रीशिका व पुरुष में मयंक बेस्ट एथलीट

खबर संक्षेप

एसयूसीआई ने गैस किल्लत पर जताई चिंता

हिसार। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के राज्य सचिव राजेंद्र सिंह व राज्य सचिव मंडल सदस्य मेहर सिंह बांगड़ ने कहा कि सरकारी और प्रशासनिक दावे चाहे कुछ भी क्यों ना हों परंतु सच यह है कि रसोई गैस एवं कमर्शियल सिलेंडर की किल्लत से आम उपभोक्ता चिन्तित एवं परेशान हैं। उन्होंने कहा कि शहर हो या गांव हर परिवार रसोई गैस पर निर्भर है।

गैस की कालाबाजारी पर अंकुश लगाए सरकार

हिसार। वरिष्ठ कांग्रेस नेता एवं ऑल इंडिया राहुल गांधी कांग्रेस कमेटी के सदस्य वजीर सिंह पूनिया ने कहा है कि केन्द्र व राज्य सरकार घरेलू गैस घरेलू गैस की कालाबाजारी को तुरंत प्रभाव से रोका लगाए। इसके साथ ही सरकार गैस की कमी की आशंका को देखते हुए जनता में पैदा हुए भय को दूर करें तथा कालाबाजारी करने वालों पर सख्त एक्शन ले। वजीर सिंह पूनिया ने कहा कि कमर्शियल सिलेंडर की सप्लाई बंद करना गलत है। जो लोग ढाबे, होटल या अन्य कमर्शियल काम करते हैं, उनके परिवारों पर रोजी-रोटी का संकट पैदा हो गया है। इस पर सरकार गौर करें तथा उनके परिवारों को भूखमरी की कगार पर पहुंचने से बचाए।

शिविर लगाकर 17 लोगों के नेत्रों का फ्री ऑपरेशन

हिसार। दिव्यांग पुनर्वास एवं स्वास्थ्य केंद्र में शिविर आयोजित करके 17 बुजुर्गों की आंखों के सफेद मोतियाबिंद के निशुल्क ऑपरेशन किए गए। इसी श्रृंखला में 20 मार्च को सेवार्थ भाव से एक और शिविर आयोजित किया जाएगा। इस शिविर में जरूरतमंद लोगों की आंखों के सफेद मोतियाबिंद के निशुल्क ऑपरेशन अनुभवी व प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा किए जाएंगे।

दिव्य संत समागम एवं विशाल भंडारा 19 को

हिसार। निकटवर्ती गांव बनभौरी में वैदिक भूमि फाउंडेशन बनभौरी धाम द्वारा श्री ब्रह्मचारी महाराज के मंगल वार्षिक महोत्सव के शुभ अवसर पर 19 मार्च को जय माता शिक्षण संस्थान बनभौरी में दिव्य संत समागम एवं विशाल भंडारा आयोजित किया जाएगा। फाउंडेशन बनभौरी धाम के संस्थापक महंत सुरेंद्र कौशिक ने बताया कि निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर में वरिष्ठ चिकित्सक जरूरतमंद मरीजों के हार्ट केंसर व आंखों की जांच करेंगे।

किसान मेले में पशुपालकों को मिला मार्गदर्शन

हिसार। लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय के पशु विज्ञान केंद्र, पलवल की ओर से गेलपुर गांव में एक दिवसीय यूनिट लेवल किसान मेले एवं निशुल्क पशु चिकित्सा जांच शिविर का आयोजन किया गया। विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. गौतम के निर्देशन आयोजित इस मेले में क्षेत्र के बड़ी संख्या में पशुपालकों ने भाग लिया और अपने पशुओं की जांच व उपचार करवाया। इस अवसर पर लगभग 200 पशुओं जैसे गाय, भैंस, कुत्ता तथा बकरी आदि का लुवास, हिसार के विशेषज्ञों ने परीक्षण कर उनका उपचार एवं आवश्यक शल्य चिकित्सा की।

ई-रिक्शा से नगदी और मोबाइल छीना

हांसी। ई रिक्शा चालक से मारपीट कर नकदी और मोबाइल फोन लूटने का मामला प्रकाश आया है। पीड़ित ने इस संबंध में शहर थाना हांसी में शिकायत देकर तीन अज्ञात युवकों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। शहर थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला पुलिस को दी गई शिकायत में जगदीश कॉलोनी निवासी सुरेंद्र पाहवा ने कहा है कि वह ई-रिक्शा चलाकर अपना गुजारा करता हैं। पाहवा ने बताया कि 13 मार्च की रात करीब 8 बजे वह अपनी ई रिक्शा लेकर अनाज मंडी रोड से मुल्तान कॉलोनी की ओर जा रहा था।

अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग के बीच एजेंसी के खुलने से पहले ही लग रही उपभोक्ताओं की लाइन

एजेंसियों पर अफरा-तफरी, आपस में उलझ रहे लोग

कमर्शियल एलपीजी की आपूर्ति के लिए डीसी की अध्यक्षता में कमेटी बनेगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

अमेरिका-इजराइल की ईरान से जंग के चलते जिले में घरेलू गैस सिलेंडरों के लिए एजेंसियों पर अफरा-तफरी मच गई है। उपभोक्ता एजेंसी के खुलने से पहले ही लाइन लगाकर गैस सिलेंडर लेने के लिए खड़े हो जाते हैं। कई जगहों पर ऑनलाइन बुकिंग में आ रही दिक्कतों के चलते उपभोक्ता और एजेंसी कर्मचारी आपस में उलझते देखे जा सकते हैं। एजेंसी पर आने वाले उपभोक्ताओं के गुस्सा को शांत करने के लिए एजेंसी मैनेजर व कारिंदों को पापड़ बेलने पड़ रहे हैं। सरकार व प्रशासन द्वारा बार-बार घरेलू गैस सिलेंडर की किल्लत नहीं होने का भरोसा देने के बावजूद उपभोक्ता नहीं मान रहे हैं। युद्ध लंबा चलने तथा निकट भविष्य में गैस किल्लत बढ़ने की अफवाहों के बीच लोग सिलेंडर स्टॉक करने के लिए मारामारी पर उतर आए हैं।

डीसी की अध्यक्षता वाली कमेटी देंगी कमर्शियल सिलेंडर

प्रदेश सरकार ने अस्पतालों और सभी शिक्षण संस्थानों जैसी आवश्यक श्रेणियों को आवश्यकतानुसार कमर्शियल एलपीजी की आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए जिला उपायुक्त की अध्यक्षता में एक समिति को मंजूरी दी है। इस समिति में डीसी के अलावा पुलिस अधीक्षक, सीएमओ और डीईओ सदस्य के रूप में शामिल हो सकते हैं, जबकि डीएफएससी सदस्य सचिव होंगे। उपायुक्त आवश्यकतानुसार विवाह समारोहों के लिए भी प्राथमिकता के आधार पर कमर्शियल एलपीजी सिलेंडर आवंटित कर सकते हैं और पुत्री विवाहों को प्राथमिकता दी जा सकती है। भारत सरकार के आदेशों के अनुसार, सभी कमर्शियल प्रतिष्ठानों को व्यावसायिक एलपीजी सिलेंडरों के उपयोग के लिए प्राथमिकता नहीं दी गई है। यह समिति तात्कालिकता और प्राथमिकता के आधार पर तथा जिले में व्यावसायिक एलपीजी स्टॉक की उपलब्धता के अनुसार एलपीजी आवंटित कर सकती है। डीएफएससी स्थानीय तेल विपणन कंपनियों के अधिकारियों के साथ समन्वय स्थापित करेंगे ताकि एलपीजी स्टॉक का 20 फीसद उपलब्ध कराया जा सके।

एजेंसी कार्यालय या फिर गोदाम से घरेलू सिलेंडर लेने के लिए आ रहे उपभोक्ता बुकिंग तो होम डिलीवरी की करवा रहे हैं, लेकिन अफवाहों के चलते खुद सिलेंडर लेने गोदाम पहुंच जाते हैं। इससे एजेंसी को एक सिलेंडर में मिलने वाली बचत बढ़ गई है। उपभोक्ताओं की जल्दबाजी के कारण एजेंसी को होम डिलीवरी पहले के मुकाबले कम करने पड़ रही है। अफरी-तफरी के बीच उपभोक्ताओं को लग रहे इस चूना का किसका ध्यान नहीं है, फिलहाल उपभोक्ताओं को जैसे-तैसे सिलेंडर मिलने से मतलब है।

सिलेंडर स्टॉक करने की होड़, एजेंसियों पर भारी हंगामा

हिसार। घरेलू गैस सिलेंडर के लिए एजेंसी कार्यालय के बाहर भीड़। फोटो : हरिभूमि

सिलेंडर के लिए उपभोक्ता और एजेंसी कर्मचारियों में जुबानी जंग

हांसी। गैस सिलेंडर बुक करवाने के लिए एजेंसी कार्यालय के बाहर उपभोक्ताओं की लगी भीड़। फोटो : हरिभूमि

एजेंसी कार्यालय व गोदामों पर औचक निरीक्षण

जिला उपायुक्त महेंद्र पाल के निर्देशों पर जिले में गैस एजेंसियों के कार्यालयों और गोदामों पर प्रशासन की टीमों ने औचक निरीक्षण करने का दौर जारी है। इस दौरान एजेंसियों की गैस सप्लाई और डिलीवरी से संबंधित रिकॉर्ड की गहन जांच की जा रही है। अधिकारियों ने बताया कि जिले में घरेलू गैस का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है और वर्तमान में स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है। निरीक्षण के दौरान कुछ स्थानों पर पैनिक बुकिंग के मामले भी सामने आए हैं। प्रशासन ने स्पष्ट किया कि किसी भी प्रकार की गड़बड़ी पाए जाने पर संबंधित एजेंसी संचालकों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। प्रशासन ने आमजन से अपील की है कि गैस की पैनिक बुकिंग न करें और गैस का उपयोग समझदारी से करें, ताकि सभी उपभोक्ताओं को नियमित रूप से गैस उपलब्ध हो सके।

बुकिंग करते हुए सिलेंडर लेने आ रहे एजेंसी

संचालकों का कहना है कि एलपीजी को लेकर तरह-तरह की अफवाहों के चलते उपभोक्ताओं का सब्र भी जवाब देने लगा है। पहले बुकिंग के बाद उपभोक्ता दो-तीन दिन तक होम डिलीवरी का इंतजार करता था लेकिन अब तो बुकिंग करवाने के कुछ घंटे बाद ही एजेंसियों के कार्यालयों और गोदाम में पहुंच जाते हैं।

हांसी में गैस एजेंसियों पर उमड़ी भीड़

- ऑनलाइन बुकिंग करने में आ रही दिक्कत
- एजेंसी संचालक बोले- एलपीजी की कमी नहीं

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

अमेरिका ईरान के बीच पिछले 15 दिनों से चल रही लड़ाई के बीच लोगों को गैस उपलब्धता को लेकर संशय की स्थिति बनी हुई है और आने वाले दिनों में उनकी रसोई में गैस सिलेंडर को लेकर किसी प्रकार की दिक्कत न आए इसके चलते प्रत्येक व्यक्ति गैस एजेंसी की दौड़ तथा लाइनों में खड़ा नजर आ रहा है। आनलाइन बुकिंग में आ रही दिक्कत ने इस लाइन को ओर बढ़ा दिया है। जिसके चलते हांसी में शनिवार को शहर की गैस एजेंसी कार्यालय व गोदामों पर ग्राहकों की लंबी कतारें देखी गईं। उन्होंने उपभोक्ताओं से अनावश्यक रूप से पैनिक नहीं होने की अपील की है। एजेंसी संचालकों ने कहा कि उनके पास पर्याप्त स्टाक उपलब्ध है तथा गैस सिलेंडर की नियमित सप्लाई आ रही है। इसके अतिरिक्त जिला प्रशासन भी गैस के स्टॉक और कालाबाजारी पर कड़ी नजर रख रहा है, ताकि स्थिति सामान्य बनी रहे। शहर में शनिवार को शहीद गैस एजेंसी पर बड़ी संख्या में लोग सिलेंडर लेने पहुंचे, जिससे वहां काफी भीड़ हो गई और कर्मचारियों को व्यवस्था बनाए रखने में मशक्कत करनी पड़ी।

गैस बुक करने में आ रही दिक्कत

उपभोक्ताओं को ऑनलाइन गैस बुकिंग में भी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। कई लोगों को यह संदेश मिल रहा है कि उनकी पिछली बुकिंग के 25 दिन पूरे नहीं हुए हैं, और सिस्टम अगली बुकिंग के लिए बाद की तारीख दिखा रहा है। कुछ ग्राहकों का दावा है कि उन्होंने महीनों से सिलेंडर नहीं लिया है, फिर भी उन्हें यही समस्या आ रही है।

अफवाहों पर ध्यान न देने की अपील

गैस एजेंसी संचालकों व प्रशासन ने गैस उपभोक्ताओं से अपील की है कि यदि उन्हें बुकिंग या डिलीवरी से संबंधित कोई समस्या आती है, तो वे सीधे गैस एजेंसी कार्यालय में संपर्क करें। उन्होंने लोगों से अफवाहों पर ध्यान न देने और आवश्यकतानुसार ही गैस बुक करने का आग्रह किया है, ताकि सभी उपभोक्ताओं को समय पर गैस उपलब्ध हो सके।

सिलेंडरों की कीमतों में वृद्धि पर प्रदर्शन

- एलपीजी सिलेंडर की सप्लाई तुरंत बहाल करने की मांग
- व्यवस्था नहीं सुधारने पर सीएम आवास का करेंगे घेराव : कुंडू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। प्रदर्शन करते आम आदमी पार्टी के पदाधिकारी व कार्यकर्ता।

आम आदमी पार्टी ने गैस सिलेंडरों की कीमतों में वृद्धि तथा कमर्शियल सिलेंडर न देने के विरोध में शनिवार को प्रदर्शन किया। इसका नेतृत्व पार्टी के जिला अध्यक्ष सुभाष चन्द्र कुंडू किया। कुंडू ने कहा कि एलपीजी गैस के सिलेंडर के रेट में 60 रुपये की व कमर्शियल सिलेंडर पर 114.50 रुपये की वृद्धि बीजेपी सरकार की पूरी तरह फेल विदेश नीति व लापरवाही और प्रशासनिक अव्यवस्था का जीता-जागता प्रमाण है। प्रदर्शन में जिला अध्यक्ष के अलावा लोकसभा अध्यक्ष रामनाथ धुवारिया, भीम सिंह महेशवाल, सतबीर झाझरिया, एडवोकेट वीरेंद्र शर्मा, सुंदर सिंह किरतान, विजय चौधरीवास, राजवीर सैनी, बलवान सिंह, प्रदीप लांबा, रामकुमार, सीताराम, अशोक शर्मा, रामकुमार कुंडू, वेद प्रकाश, आदि शामिल रहे।

कमर्शियल सिलेंडर सप्लाई बंद करने पर भड़के कांग्रेसी

- कांग्रेसियों ने केंद्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी कर पुतला फूंका, जताया विरोध

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार। कांग्रेस पार्टी के प्रदेश सीनियर प्रवक्ता व जिला शहरी अध्यक्ष बजरंग गर्ग प्रदर्शन करते हुए। फोटो : हरिभूमि

कांग्रेस द्वारा कमर्शियल गैस सिलेंडर की सप्लाई बंद करने, रसोई गैस के 60 रुपये सिलेंडर व कमर्शियल गैस सिलेंडर के 125 रुपये दामों में बढ़ोतरी के विरोध में शनिवार को कांग्रेस भवन के सामने प्रदर्शन किया। इसका नेतृत्व हरियाणा प्रदेश कांग्रेस पार्टी के प्रदेश सीनियर प्रवक्ता व जिला शहरी अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने किया। इस दौरान कांग्रेसियों ने केंद्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी की और प्रधानमंत्री का पुतला फूंका। इस अवसर पर प्रदेश सीनियर प्रवक्ता बजरंग गर्ग ने संबोधित करते हुए कहा कि सरकार ने रसोई गैस व कमर्शियल गैस सिलेंडर की कीमतों में भारी भरकम बढ़ोतरी करके जनता पर नाजायज आर्थिक बोझ डालने का काम किया है। कमर्शियल गैस सिलेंडर की सप्लाई रोकने से प्रदेश में अनेक उद्योग, होटल, ढाबा, रेस्टोरेंट बंद हो गए हैं। इस अवसर पर जिला परिषद के पूर्व चेयरमैन डॉ. राजेन्द्र सूरा, सोमवीर लम्बा, सुमन शर्मा, वीरसिंह ख्यालिया, तेजवीर पूनिया, संतोष जून, रणवीर शर्मा, गायत्री यादव, गीता आहूजा, कृष्णा दुग्गल, मन्नू अग्रवाल, बलजीत यादव, रत्नकुमार बडगुजर, राजेश मुंडई, विनय वत्स, सोनू लंकेश, सतेन्द्र सहारण, सोविन भाटला आदि रहे।

साइबर फ्रॉड करने वाला आरोपी मध्य प्रदेश से गिरफ्तार

- टेलीग्राम पर इंवेस्टमेंट के नाम पर की थी लाखों की ठगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हांसी

जिला पुलिस द्वारा साइबर अपराधों पर प्रभावी अंकुश लगाने के लिए चलाए जा रहे विशेष अभियान के दौरान टेलीग्राम पर इंवेस्टमेंट कर अधिक मुनाफा कमाने का झांसा देकर धोखाधड़ी करने वाले आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल दिया।

जांच अधिकारी उप निरीक्षक अनिल कुमार ने बताया कि हांसी निवासी कुश ने 9 मार्च को साइबर थाना हांसी में शिकायत दी थी कि 8 मार्च को उसके टेलीग्राम अकाउंट पर डिजिटल स्टॉक मार्केट में निवेश करने संबंधी एक मैसेज प्राप्त आया था जिसमें शुरुआत में आरोपी द्वारा कम राशि इन्वेस्ट करवाकर कुछ समय बाद मुनाफे के साथ पैसे वापस भेज दिए गए, जिससे उसको आरोपी पर विश्वास हो गया। इसके बाद आरोपियों ने उसे और अधिक अधिक मुनाफा कमाने का लालच देते हुए अलग-अलग युपीआई आईडी और बैंक खातों के नंबर देकर रुपये ट्रांसफर करवाने शुरू कर दिए। मैंने आरोपियों के झांसे में आकर मैंने अपने बैंक खाते से अलग अलग ट्रांजेक्शन के माध्यम से 14,29,960 रुपये उनके द्वारा बताए गए खातों में यूपीआई के जरिए ट्रांसफर कर दिए। इस दौरान आरोपी उसे बार-बार अपनी कंपनी की शर्तों का हवाला देकर और अधिक मुनाफे का लालच देकर रुपए ट्रांसफर करवाते रहे। लेकिन कुछ समय बाद आरोपियों ने उसका फोन उठाना बंद कर दिया जिस पर उसको शक हुआ कि उसके साथ धोखाधड़ी हो गई है, जिस पर उसने साइबर थाना पुलिस में शिकायत दी। शिकायत के आधार पर साइबर थाना हांसी में धोखाधड़ी की विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर पुलिस टीम ने साक्ष्यों व बैंक खाते के आधार पर आरोपी विशेष भार्गव को मध्यप्रदेश के शिवपुरी से गिरफ्तार कर वारदात को अंजाम देने में प्रयोग किए गए दो मोबाइल फोन बरामद किए गए हैं।

हांसी। टेलीग्राम पर इंवेस्टमेंट के नाम पर धोखाधड़ी करने वाला आरोपी पुलिस गिरफ्त में। फोटो : हरिभूमि

फर्जी दस्तावेजों के आधार पर सरकारी योजना का लाभ लेने वाला गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड से फर्जी दस्तावेजों के आधार पर अनुचित लाभ लेने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान कैमरी रोड निवासी राजेन्द्र के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे आगामी पूछताछ के लिए दो दिन के रिमांड पर भेज दिया गया। मामले की जांच आर्थिक शाखा के अधिकारी बीर सिंह ने की थी। प्राप्त शिकायत के अनुसार कुछ व्यक्तियों द्वारा मृत व्यक्तियों के नाम पर फर्जी दस्तावेज तैयार कर उन्हें निर्माण श्रमिक के रूप में पंजीकृत करवाया गया तथा बाद में फर्जी मृत्यु प्रमाण पत्र के आधार पर बोर्ड से आर्थिक सहायता राशि प्राप्त की गई। जांच के दौरान यह सामने आया कि पंजीकरण के साथ लगाए गए मृत्यु प्रमाण पत्रों और अन्य दस्तावेजों में भिन्नता पाई गई तथा मृत्यु प्रमाण पत्र अलग-अलग स्थानों से फर्जी तरीके से तैयार किए गए थे। प्राथमिक जांच में सामने आया है कि आरोपी राजेंद्र ने कुल 8 मृत व्यक्तियों के नाम पर फर्जी दस्तावेज तैयार कर सरकारी योजना का लाभ उठाया। इस दौरान आरोपी ने करीब 11 लाख 45 हजार रुपये की राशि का अनुचित लाभ प्राप्त किया।

एनएनसी स्टाफ की कार्रवाई नशा तस्कर गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

अभियान के तहत एनएनसी स्टाफ प्रभारी इंद्र सिंह की टीम ने एक नशा तस्कर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान फतेहाबाद जिले के दौलतपुर निवासी संदीप उर्फ धापल के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार एएनसी स्टाफ टीम नियमित गश्त पर थी कि अग्रोहा से सिरसा रोड पर नहर के पास से संदीप उर्फ धापल को काबू किया गया। तलाशी में उसके कब्जे से 18 ग्राम 480 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। उस पर एनडीपीएस एक्ट के तहत अग्रोहा थाना में केस दर्ज करर लिया गया है। प्रारंभिक पूछताछ में सामने आया है कि आरोपी उक्त नशीला पदार्थ फतेहाबाद की अग्रवाल कॉलोनी में रहने वाले पीरांवाली निवासी अनुज से लाकर आगे बेचने का काम करता था।

न्यायाधीश पीयूष ने 24 तथा आशुतोश ने 67 वादों किया निपटारा

नारनौंद में पहली बार लगी लोक अदालत, निपटे वाद

हरिभूम न्यूज ▶▶| हांसी/नारनौंद

राष्ट्रीय विधिक सेवाएं प्राधिकरण के निर्देशानुसार शनिवार को हांसी तथा नारनौंद के न्यायालय परिसर में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया गया। इस लोक अदालत में विभिन्न प्रकार के लंबित मामलों की सुनवाई करते हुए पक्षकारों की आपसी सहमति से उनका समाधान कराया गया। लोक अदालत का उद्देश्य लोगों को सुलभ, सरल और त्वरित न्याय उपलब्ध कराना है, जिसके तहत विवादों को आपसी सहमति और समझौते के माध्यम से निपटाया गया। हांसी न्यायालय परिसर में भी राष्ट्रीय लोक अदालत का सफल आयोजन किया गया। यहां उपमंडल न्यायाधीश आशुतोष की बेंच ने मामलों की सुनवाई करते हुए 67 विवादों का समाधान करवाया गया। जिनमें 24 मोटर वाहनों से संबंधित, दो चेक बाउंस, 30 बैंक रिकवरी से संबंधित तथा 11 सिविल केस शामिल रहे।

वहीं नारनौंद न्यायालय परिसर में आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में उपमंडल न्यायाधीश पीयूष गखड़ की अध्यक्षता में गठित बेंच ने 24 मामलों का निपटारा किया। इनमें 18 मोटर वाहन चालान से संबंधित, 2 चेक बाउंस के मामले तथा एक भूमि विवाद से जुड़ा मामला शामिल रहा। सभी मामलों में संबंधित पक्षों की सहमति से विवादों का समाधान किया गया, जिससे दोनों पक्षों के समय और धन की बचत हुई। राष्ट्रीय लोक अदालत के आयोजन में अधिकारियों, अधिवक्ताओं तथा संबंधित विभागों के कर्म इस अवसर पर एडवोकेट मोहित सिहाग, रीडर नरेश ठकराल, राजेश मोंगिया, भगवान दास, सरोज, रिंकू शर्मा, अनिल, अमित, संदीप, नवीन नाजर, लिपिक प्रवीण, चिन्नू व उमेश स्टेनो, मोहन, प्रीति, सतीश सहित कोर्ट स्टाफ उपस्थित रहा।

हांसी। कोर्ट परिसर में आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में विवादों का समाधान करते उपमंडल न्यायाधीश आशुतोष। फोटो : हरिभूमि

नारनौंद। नारनौंद कोर्ट परिसर में विवादों का समाधान करते उपमंडल न्यायाधीश पीयूष गक्खड़।

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

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

निवेशकों की संपत्ति में लगभग 34 लाख करोड़ की कमी आई

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

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

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

कॉरपोरेट आय का दृष्टिकोण मजबूत

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

तेज गिरावट से अब वैल्यूएशन आकर्षक

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

निवेश मंत्रा | बिजनेस डेस्क

18 प्रतिशत तक की गिरावट सामान्य

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

निवेशकों को क्या करना चाहिए?

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

ऐसा रख सकते हैं पोर्टफोलियो

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

सरकारी बैंकों की स्पेशल एफडी दे रही अच्छा रिटर्न

बिजनेस डेस्क

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

पंजाब एंड सिंध बैंक दे रहा सबसे अधिक ब्याज

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

किसी बैंक में कितनी ब्याज दर

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

सीनियर सिटीजन को यह मिल रहा

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

इसलिए लोकप्रिय हो रही

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

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

सही योजना और अनुशासन से ही बढ़ेगी बचत और निवेश

बिजनेस डेस्क

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

छोटे-छोटे बढ़ते खर्चों पर रखें नजर

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

खर्चों पर नियंत्रण और बजट से ही बनेगी मजबूत आर्थिक स्थिति

वेतन वृद्धि सही नजरिए से देखें

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

स्थायी खर्च करने से पहले सोचें

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

जीवनशैली को धीरे-धीरे सुधारें

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

बजट बनाना भी जरूरी

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

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

बाजार की अनिश्चितता में फ्लेक्सी कैप फंड बने निवेशकों की पसंद

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

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

बेहतर रिटर्न का रिकॉर्ड

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

अस्थिर बाजार में रणनीतिक विकल्प

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

निवेश से पहले रखें ध्यान

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

बाजार में लगातार बदलाव

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

निवेशकों के लिए बेहतर विकल्प

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

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

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

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

बिजनेस डेस्क

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

क्यों जरूरी है रिटायरमेंट प्लानिंग

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

पेंशन और सरकारी योजनाएं

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

वरिष्ठ नागरिक बचत योजना

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

डाकघर मासिक आय योजना

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

सिस्टमैटिक विड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी)

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

बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट

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

संपत्ति से आय के विकल्प

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

50 लाख निवेश करने पर संभावित आय

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

कुल अनुमानित मासिक आय : लगभग 30,800

एक ही जगह निवेश न करें

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

खबर संक्षेप

एरिया सभा में महिलाओं ने गिनाई समस्याएं

नारनौंद। नगरपालिका के वार्ड नंबर तीन में पार्षद नीलम जांगड़ा ने शनिवार को एरिया सभा का आयोजन किया। इसमें भारी संख्या में महिलाएं अपनी शिकायत लेकर पहुंची। महिला वीरमति, प्रीति, निर्मला ने बताया अभी तक उसको लाडो लक्ष्मी योजना का कोई लाभ नहीं मिल रहा जबकि वह अपना आवेदन कर चुकी है। लेकिन आज तक उसके खाते में एक भी पैसा नहीं आया। मीना ने बताया कि विधवा पेंशन के लिए फार्म भी भर दिया गया है लेकिन आज तक उसकी पेंशन नहीं बन पाई। बुजुर्ग महिला गीता ने बताया कि उसकी बुढ़ापा पेंशन आज तक नहीं बन पाई। मौके पर अधिकारियों ने शिकायतों का जल्दी समाधान करने का आश्वासन भी दिया।

भाजपा की नीतियों से हर वर्ग परेशान : दलबीर

हिसार। इनेलो के प्रदेश सचिव दलबीर किरमारा ने कहा कि केन्द्र व प्रदेश सरकार की जनविरोधी नीतियों के चलते हर वर्ग निराश व परेशान है। सरकार का समस्याओं की तरफ कोई ध्यान नहीं है और वह केवल विरोध की राजनीति करके जनता को गुमराह कर रही है। दलबीर किरमारा शनिवार को उकलाना विधानसभा क्षेत्र के कंडूल, किनाला व खैरी सहित गांवों का दौरा कर रहे थे। 23 मार्च को शहीदी दिवस के अवसर पर नरवाना में होने वाले युवा सम्मेलन बारे क्षेत्रवासियों को न्योता दिया।

जनता के विश्वास से मिली आगे बढने की प्रेरणा : कुलदीप

हिसार। वरिष्ठ भाजपा नेता एवं पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने कहा है कि उनकी राजनीति हमेशा संघर्ष, स्वाभिमान और जनता के अधिकारों की लड़ाई पर आधारित रही है। जनसेवा और जनहित के लिए जो संकल्प उन्होंने लिया है, उसे वे निरंतर आगे बढ़ाते रहेंगे। उन्होंने अपने राजनीतिक जीवन में सहयोग के कारण ही उन्हें लगातार आगे बढने की प्रेरणा मिलती रही है। कुलदीप बिश्नोई शनिवार को आदमपुर हलके के आधा दर्जन गांवों के दौरे के दौरान क्षेत्रवासियों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने ग्रामीणों से हालचाल जाना और क्षेत्र की समस्याओं और विकास कार्यों को लेकर विस्तार से चर्चा की।

अमन व हर्ष पुरुष वर्ग में तथा ज्योति महिला वर्ग में रही बेस्ट एथलीट

वार्षिक एथलेटिक्स मीट में कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर बावल बना ओवरऑल विजेता

हकृवि की दो दिवसीय 53वीं एथलेटिक मीट प्रतियोगिता संपन्न

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के गिरी सेंटर में छात्र कल्याण निदेशालय द्वारा आयोजित 53वीं वार्षिक एथलेटिक्स मीट सम्पन्न हुई। समापन समारोह में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित हुए। ओवरऑल चैंपियन कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर, बावल रहा। पुरुष वर्ग में बेस्ट एथलीट कॉलेज आफ एग्रीकल्चर कौल व कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग से अमन व हर्ष रहें। महिला वर्ग में बेस्ट एथलीट कॉलेज ऑफ़ कम्युनिटी साइंस से ज्योति रही। इन तीनों खिलाडिय़ों को डॉ. सत्य प्रकाश आर्य सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी की ट्राफी प्रदान की गई। पुरुष वर्ग में एथलेटिक्स रनर अप में कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर हिसार और महिला वर्ग में कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर बावल रहें, इसी प्रकार पुरूष वर्ग में विनर कॉलेज आफ एग्रीकल्चर, बावल व कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग और महिला वर्ग में विनर कॉलेज ऑफ़ कम्युनिटी साइंस रहें। उन्होंने दो दिवसीय प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाडिय़ों को पुरस्कृत किया। छात्र कल्याण निदेशक डॉ. एस.के. पाहुजा ने खेलकूद प्रतियोगिता के समापन अवसर पर सभी का स्वागत किया। मंच का संचालन सहायक छात्र कल्याण निदेशक (खेल) डॉ. सुशील कुमार लेगा ने किया।

हिसार। विजेताओं को पुरस्कृत करते कुलपति प्रो. बी.आर. काम्बोज। फोटो: हरिभूमि

200 मीटर रेस में योगिता रही अव्वल

400 मीटर रिले रेस में कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर बावल से मनु, योगिता, मनीषा, व नीरज प्रथम स्थान, कॉलेज ऑफ़ कम्युनिटी साइंस से ज्योति, अंजलि, हिमानी तथा रेखा ने द्वितीय स्थान तथा कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर, हिसार से अनु, प्रीति, ममता और कामना ने तृतीय स्थान हासिल किया। 200 मीटर रेस में कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर बावल की योगिता प्रथम, कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर, हिसार की अनु द्वितीय तथा कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग की मौसम तृतीय स्थान पर रहीं। ऊंची कूद में कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर, हिसार की राखी प्रथम, कॉलेज आफ कम्युनिटी साइंस की अंजलि द्वितीय तथा कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग की तनु तृतीय स्थान पर रही। 400 मीटर रेस में कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर बावल की अस्मिता प्रथम, कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर, हिसार की कामना द्वितीय तथा कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर की योगिता ने तृतीय स्थान हासिल किया।

ऊंची कूद में कुलदीप प्रथम

ऊंची कूद मैं कुलदीप प्रथम, अमन खिलेरी द्वितीय तथा अंकुश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 400 मीटर रेस में कॉलेज आफ एग्रीकल्चर बावल के कुलदीप कुमार प्रथम, कॉलेज आफ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग के हर्ष द्वितीय तथा कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर बावल के मानव तृतीय स्थान पर रहें।

यह रहे प्रतियोगिता के परिणाम

जैवलिन थ्रो में कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग के अर्श प्रथम, कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर, हिसार के अखिल द्वितीय तथा कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग के लवेश तृतीय स्थान पर रहें। 400 मीटर रिले रेस में कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग से अर्श, हर्ष, रोहित तथा अजय प्रथम, कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर, हिसार के विवेक, संजय, दीपांशु तथा हरितिक, द्वितीय व कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर, बावल से नरेश कुमार, ध्रुव सोनी, रमनदीप तथा मानव, तृतीय स्थान पर रहें। 1500 मीटर रेस में कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर बावल से मानव व कॉलेज आफ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग से अजय ने प्रथम, कॉलेज ऑफ़ एग्रीकल्चर, हिसार से हार्दिक ने द्वितीय तथा कॉलेज आफ एग्रीकल्चर इंजीनियरिंग से अभिषेक ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। 200 मीटर रेस में कॉलेज आफ एग्रीकल्चर से हर्ष प्रथम व रोहित द्वितीय तथा नरेश तृतीय स्थान पर रहें।

हिसार। शानदार प्रदर्शन के लिए सम्मानित करते पारस एंस्टीट्यूट प्रबंधन।

74.73 रहा संस्थान का रिजल्ट प्रतिशत

पारस इंस्टीट्यूट ने सीए परीक्षा में लहराया परचम

- ऑल इंडिया में सीए फाउंडेशन का रिजल्ट 19.23 प्रतिशत के मुकाबले पारस का रिजल्ट 74.73 फीसद

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

पारस इंस्टीट्यूट का सीए फाउंडेशन का रिजल्ट हर बार का की तरह इस बार भी बेहतरीन रहा है जहां पूरे देश में सीए फाउंडेशन का रिजल्ट प्रतिशत 19.23 है, वहीं पारस इंस्टीट्यूट का रिजल्ट प्रतिशत 74.73 प्रतिशत रहा। निदेशक मंडल ने बताया कि इंस्टीट्यूट के छात्र दीक्षांत ने 400 में से 340 अंक प्राप्त कर पूरे देश में 19वी रैंक प्राप्त की तथा नीतिका ने 339 अंक पाकर इंस्टीट्यूट में दूसरा स्थान व पूरे देश मे 20 वी रैंक प्राप्त की व श्रेयश ने 316 अंक हासिल कर इंस्टीट्यूट में थर्ड पॉजिशन हासिल की। समर ने 299 अंक पाकर हिसार जोन में सेकंड रहा। सब्जेक्टवाइज टॉपर में इकॉनोमिक्स में नीतिका ने 100 में से 98 अंक, मैथ्स में दीक्षांत ने 100 में से 97 अंक, लॉ में दीक्षांत ने 100 में से 79 अंक, नीतिका ने 100 में से 82 अंक हासिल किए। उन्होंने बताया कि इसके अलावा पारस इंस्टीट्यूट के अन्य सेंटर्स पर भी छात्रों का शानदार प्रदर्शन रहा।

ये रहे टॉपर्स

पारस इंस्टीट्यूट के रेवाड़ी सेंटर से नीतिका असीजा ने 339 अंक, शहादरा सेंटर से श्रेयश ने 316 अंक, सोनम ने 304 अंक व दिव्यम ने 266 अंक प्राप्त किए। सिरसा सेंटर से नीतिन ने 313 अंक, मानवी ने 305 व एकलव्य ने 298 अंक प्राप्त किए। भटिंडा सेंटर से वंश ने 294, जींद सेंटर से अनमोल ने 281, टोहाना सेंटर से सुहानी ने 281 अंक व समरीति ने 274 अंक प्राप्त किए।

एसपी ने सुनीं पुलिस कर्मियों की समस्याएं

- एसपी ने कल्याण गोष्ठी में दिए त्वरित समाधान के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन ने अधिकारिक मेस में कल्याण गोष्ठी का आयोजन किया। इस दौरान पिछली बैठक में उठाए गए बिंदुओं की समीक्षा की गई और थानावाइज पुलिस कर्मियों से जुड़ी विभिन्न समस्याओं पर विस्तार से चर्चा की गई। गोष्ठी में पुलिसकर्मियों ने जिन प्रमुख विषयों को उठाया उनमें व्यायामशाला (जिम) की सुविधाएं, पुलिसकर्मियों के बच्चों के लिए लाइब्रेरी की व्यवस्था, पुलिसकर्मियों के बच्चों को सरकार की ओर से मिलने वाली छात्रवृत्ति, पुलिस थानों, चौकियों, क्राइम यूनिटों और अन्य सरकारी भवनों में सफाई व्यवस्था, सरकारी आवासों में केयरटेकर नियुक्त करने जैसे मुद्दे शामिल रहे। पुलिस अधीक्षक ने पुलिस कर्मियों के कल्याण को प्राथमिकता बताते हुए संबंधित विभागीय अधिकारियों को सभी समस्याओं के त्वरित और प्रभावी समाधान के लिए आवश्यक निर्देश जारी किए। उन्होंने निर्देश दिया कि पुलिस कर्मियों के वेलफेयर के लिए नोडल अधिकारी डीएसपी हर महीने नियमित बैठक आयोजित करें, ताकि समस्याओं की समयबद्ध समीक्षा और उनका समाधान सुनिश्चित किया जा सके। गोष्ठी के दौरान समिति ने पुलिस लाइन में रिहायश के दौरान सामने आने वाली विभिन्न सामूहिक समस्याओं को विस्तार से साझा किया। इनमें मुख्य रूप से पीने के पानी की नियमित उपलब्धता, साफ-सफाई की व्यवस्था, बिजली आपूर्ति में आ रही दिक्कतें शामिल हैं।

हिसार। कल्याण गोष्ठी में उपस्थित पुलिस अधीक्षक शशांक कुमार सावन।

समाधान का आश्वासन

पुलिस अधीक्षक सावन ने सभी समस्याओं को गंभीरता से सुना और उनके त्वरित एवं स्थायी समाधान का आश्वासन दिया। उन्होंने परिजनों को आश्वस्त किया कि उनकी सभी समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर निवारण कराया जाएगा और भविष्य में भी ऐसे संवाद कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किए जाएंगे, ताकि पुलिसकर्मियों की समस्याओं और सुझावों पर प्रभावी कार्रवाई की जा सके।

हांसी थाने का एसपी ने किया निरीक्षण

- शहर थाना की कार्य प्रणाली, रिकॉर्ड रुम, पुलिस कर्मियों की ड्यूटी व्यवस्थाओं का अवलोकन

हरिभूमि न्यूज ⏭हांसी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने शनिवार को शहर थाना व सीआईए स्टाफ परिसर का औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं की जानकारी ली। इस अवसर पुलिस अधीक्षक ने शहर थाना के रिकॉर्ड, आपराधिक रिकॉर्ड का अवलोकन किया। इस दौरान उन्होंने शहर थाना की कार्य प्रणाली, रिकॉर्ड रुम, पुलिस कर्मियों की ड्यूटी व्यवस्थाओं का अवलोकन किया और शस्त्रागार का निरीक्षण किया और वहां रखे सरकारी शस्त्रों व गोला-बारूद की स्थिति की जांच कर अधिकारियों को निर्देश दिए कि शस्त्रों के रख-रखाव, साफ-सफाई व रिकॉर्ड संधारण में पूर्ण सावधानी बरती जाए। निरीक्षण के दौरान एसपी ने शहर थाना प्रभारी को निर्देश देते हुए कहा कि थाना में आने वाली शिकायतों का इंद्राज कर उन पर कार्रवाई सुनिश्चित करें। थाने में आने वाले शिकायतकर्ता से सहयोग और सम्मान पूर्वक व्यवहार कर उनकी बातों को ध्यान से सुन, शिकायत का समयावधि में निदान करे।

हांसी। शहर थाना के रिकार्ड रूम में रिकॉर्ड का निरीक्षण करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन। फोटो: हरिभूमि

खुले में कचरा डालने पर काटे चालान

- नगर निगम निगम ने किए 8 चालान, लोगों को जागरूक भी किया

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

शहर को स्वच्छ बनाए रखने के उद्देश्य से नगर निगम द्वारा निरंतर कदम उठाए जा रहे हैं। स्वच्छता नियमों का उल्लंघन करने वालों के खिलाफ नियमित रूप से कार्रवाई की जा रही है। इसी कड़ी में नगर निगम की टीमों ने खुले में कचरा डालने और स्वच्छता नियमों की अवहेलना करने वालों के विरुद्ध कार्रवाई करते हुए चालान किए। एएसआई राहुल सैनी टिब्बा दानाशेर पर खुले में एक कचरा डालने पर एक स्टोर का 5 हजार रूपये का चालान किया।

हिसार। चालान काटते नगर निगम की टीम। फोटो: हरिभूमि

ऋषि नगर में किए छह दुकानदारों के चालान

एएसआई विजेता ने बताया कि इस दुकानदार को पिछले दो-दिन से समझाया जा रहा है। इसके बावजूद न मानने पर उसका चालान किया गया। इसके साथ एएसआई विजेता ने ऋषि नगर क्षेत्र में घरों से कचरा सेग्रीगेशन न करके डालने पर 5 चालान 500 रुपये के और एक चालान 200 रुपये का किया। इस तरह शनिवार को टीम ने 8 चालान 12 हजार 700 रुपये के किए। टीम ने लोगों को सिंगल यूज प्लास्टिक से होने वाले हानिकारक प्रभाव पर जागरूक भी किया।

अग्निशमन कर्मी 8 व 9 को करेंगे हड़ताल

- अग्निशमन कर्मी भवीचंद शर्मा व रणबीर को शहीद का दर्जा दिलाने का मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

अग्निशमनकर्मी भवीचंद शर्मा व रणबीर को शहीद का दर्जा दिलाने के लिए 8 व 9 अप्रैल को होने वाले राज्यव्यापी हड़ताल के लिए हरियाणा अग्निशमन विभाग कर्मचारी यूनियन के नेताओं ने अभियान शुरू कर दिया है। हरियाणा अग्निशमन कर्मचारी यूनियन के राज्य प्रधान राजेंद्र सिंह, राज्य महासचिव गुलशन भारद्वाज के नेतृत्व में शनिवार को जनसंपर्क अभियान जत्था हिसार दमकल केंद्रों के फायर कर्मचारियों से मिला और उनकी सभाएं आयोजित कर हड़ताल में शामिल होने के लिए अपील की। जत्थे में उनके साथ अग्निशमन यूनियन के मुख्य संगठनकर्ता संतोष कुमार, उपप्रधान अरुण कुमार, उप महासचिव देवेंद्र लोहान, राज्य प्रेस सचिव रिंकू कुमार, वरिष्ठ नेता जयप्रकाश, रामपाल, समेराम भी उपस्थित रहे। सभा में नगरपालिका कर्मचारी संघ के हिसार इकाई प्रधान सुरेंद्र गोलू विशेष रूप से उपस्थित रहे।

हिसार। अपनी मांगों के समर्थन में नारेबाजी करते कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

न्याय में देरी

हरियाणा फायर विभाग कर्मचारी यूनियन के राज्य प्रधान राजेंद्र व महासचिव गुलशन भारद्वाज ने कहा कि सरकार न्याय में देरी कर रही है बल्कि शहीद फायर फाइटर भवीचंद व रणवीर सिंह को न्याय दिलाने के लिए फायर कर्मचारियों को आंदोलन करने के लिए मजबूर कर रही है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि फायर कर्मचारियों को सरकार ने न्याय नहीं दिया और फायर कर्मचारियों की मांगों का समाधान नहीं किया तो कर्मचारी दो दिवसीय हड़ताल को अनिश्चितकालीन हड़ताल में परिवर्तित करने का निर्णय लेंगे। गोलू ने कहा कि हरियाणा फायर यूनियन का मांगों का नगरपालिका कर्मचारी संघा समर्थन करती है।

होली चाइल्ड स्कूल का उत्कृष्ट प्रदर्शन

- इंटरनेशनल ओलंपियाड ऑफ इंग्लिश लैंग्वेज में विद्यार्थियों ने किया शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

सिल्वरज़ोन द्वारा आयोजित इंटरनेशनल ओलंपियाड ऑफ इंग्लिश लैंग्वेज में होली चाइल्ड सीनियन सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 4 स्वर्ण, 1 रजत और 1 कांस्य पदक हासिल कर उत्कृष्ट उपलब्धि प्राप्त की है। प्रतियोगिता में कक्षा चौथी की छात्रा गुंजन ने शानदार प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल प्राप्त किया। इसी प्रकार कक्षा आठवीं की छात्रा पीहू ने भी गोल्ड मेडल हासिल कर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया।

हिसार। स्कूल प्रबंधन के साथ के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

छठी कक्षा की पारुल ने जीता गोल्ड

कक्षा छठी की छात्रा पारुल ने भी बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए गोल्ड मेडल प्राप्त किया। इसके अलावा कक्षा नौवीं की छात्रा प्राची ने सिल्वर मेडल हासिल किया, जबकि कक्षा नौवीं की छात्रा खूबी ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। विद्यार्थियों की इस सफलता के पीछे शिक्षकों का विशेष योगदान रहा। शिक्षिका साक्षी, पारुल और शिक्षक सचिन ने विद्यार्थियों को प्रतियोगिता के लिए लगातार मार्गदर्शन दिया। विद्यालय के प्रबंध निदेशक आरएस सिंधु व प्राचार्या अनीता पन्नू दलाल ने सभी विजेता विद्यार्थियों और शिक्षकों को बधाई दी है।

सुनहरे पलों को याद करते हुए 'फ्लैशबैक मोमेंट्स' का लिया आनंद

गुजवि के प्रिंटिंग एंड टेक्नोलॉजी विभाग ने आयोजित की एलुमनाई मीट

एलुमनाई विवि में अपने पुराने दिनों की यादों को ताजा कर हुए भावुक

- विद्यार्थियों की गौरवपूर्ण उपलब्धि से संस्थान होता गौरवान्वित : प्रो. बिश्नोई

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई ने कहा है कि पूर्व विद्यार्थी किसी भी शिक्षण संस्थान के ब्रांड एम्बेस्डर होते हैं। विद्यार्थी जब राष्ट्रीय तथा अंतराष्ट्रीय स्तर पर गौरवपूर्ण उपलब्धियां हासिल करते हैं तथा राष्ट्र निर्माण में योगदान देते हैं तो संस्थान गौरवान्वित होता है। प्रो. नरसीराम बिश्नोई शनिवार को विश्वविद्यालय के प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी विभाग के प्रथम बैच की रजत जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित एलुमनाई मीट-2026 को मुख्य अतिथि के तौर पर संबोधित कर रहे थे। विश्वविद्यालय के सीआरएस सभागार में आयोजित इस मीट में विशिष्ट अतिथि के रूप में पूर्व विद्यार्थी एशोसिएशन के अधिष्ठाता प्रो. कर्मपाल नरवाल उपस्थित रहे। कार्यक्रम की संयोजक विभागाध्यक्ष डॉ. वंदना थी।

हिसार। प्रिंटिंग एंड टेक्नोलॉजी विभाग के पूर्व विद्यार्थियों के साथ कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई। फोटो: हरिभूमि

150 से अधिक एलुमनाई हुए शामिल

कार्यक्रम के आयोजन सचिव डॉ. संजीव कुमार ने बताया कि इस समारोह में देश और विदेश के विभिन्न हिस्सों से 150 से अधिक एलुमनाई शामिल हुए। यह कार्यक्रम विशेष रूप से वर्ष 1996 से 2000 के प्रथम बैच के पूर्व विद्यार्थियों को सम्मानित करने के लिए आयोजित किया गया था, जिन्होंने प्रिंटिंग, पैकेजिंग तथा संबंधित उद्योगों में 25 वर्षों की गौरवशाली यात्रा पूरी करते हुए उद्योग जगत में अपनी विशिष्ट पहचान बनाई है। इन एलुमनाई ने अपने कार्यों और उपलब्धियों से विभाग और विश्वविद्यालय का नाम राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित किया है।

खबर संक्षेप

नगर निगम ने पकड़े 36 बेसहारा पशु

हिसार। नगर निगम की ओर से बेसहारा पशुओं को पकड़ने का अभियान लगातार जारी है। यह अभियान नियमित रूप से चलाया जा रहा है। अभियान के सहायक नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा की देखरेख में नगर निगम की टीम ने शनिवार को विभिन्न क्षेत्रों में कार्रवाई की। नोडल अधिकारी सुरेन्द्र वर्मा ने बताया कि नगर निगम की टीम ने विनोद नगर, ऑटो मार्केट, मलिक चौक, प्रेम नगर, प्रीति नगर, हाउसिंग बोर्ड, पुलिस लाईन, डोगरान मोहल्ला, पड़ाव चौक, विद्या नगर, विकास नगर क्षेत्र से 36 बेसहारा पशुओं को पकड़ा।

हरियाणा राज्य फार्मेसी काउंसिल जल्द होगी पूरी

हिसार। हरियाणा राज्य फार्मेसी काउंसिल को जल्द ही पूरी तरह पेपरलेस बनाया जाएगा। इसके लिए काउंसिल ने डिजिटलीकरण की प्रक्रिया शुरू कर दी है और इसे हरियाणा विधानसभा की तर्ज पर पूर्णतः पेपरलेस करने की योजना पर काम चल रहा है। इससे काउंसिल के कामकाज में तेजी आएगी और रिकॉर्ड को सुरक्षित व पारदर्शी तरीके से संभाला जा सकेगा।

बिठमड़ा पहुंचा जनआक्रोश जत्था

उकलाना। उकलाना तहसील के गांव बिठमड़ा में शनिवार को जन आक्रोश जत्था पहुंचा, जहां ग्रामीणों और कार्यकर्ताओं ने उनका जोरदार स्वागत किया। यह जत्था आगामी 24 मार्च को नई दिल्ली में होने वाली विशाल रैली की तैयारियों के तहत पूरे प्रदेश में अभियान चला रहा है। गांव में आयोजित जनसभा में सैकड़ों महिला-पुरुषों ने भाग लेकर अपनी एकजुटता का प्रदर्शन किया और दिल्ली रैली को सफल बनाने का संकल्प लिया।

अंशुल विज्ञान प्रतियोगिता में बनी स्टेट टॉपर

उकलाना। लोटस इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय शिक्षा समिति द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया है। विज्ञान गौरव प्रतियोगिता में कक्षा आठवीं की छात्रा अंशुल ने पूरे प्रदेश में सबसे अधिक अंक प्राप्त कर स्टेट टॉपर बनने का गौरव हासिल किया। जिसे पूरे स्टाफ ने सम्मनित किया।

महोत्सव में होगी विराट धर्म सभा, मधुरमय संकीर्तन के साथ होगी पुष्प वर्षा

हिंदू नववर्ष के लिए विष्णुतिलक वाली ध्वजाओं का किया अनावरण

22 मार्च को हिसार की नई अनाज मंडी में सत्यनारायण शिव मंदिर के सामने विशाल पंडाल में होगा महोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। हिंदू नववर्ष महोत्सव के लिए विष्णुतिलक वाली अभिमंत्रित ध्वजाओं का लोकार्पण करते पदाधिकारी। *फोटो : हरिभूमि*

आदमपुर। गांव कोहली में कथा के शुभारंभ पर कलश यात्रा में झूमते श्रद्धालु।

हिंदू नववर्ष महोत्सव की तैयारियां जोर-शोर से चल रही हैं। इस महोत्सव की शुरुआत विष्णुतिलक वाली अभिमंत्रित ध्वजा यात्रा से की जाएगी। इस ध्वजा यात्रा में हजारों लोग नाचते-गाते हुए हिस्सा लेंगे। 22 मार्च को हिसार की नई अनाज मंडी में स्थित श्री सत्यनारायण शिव मंदिर के सामने विशाल पंडाल में आयोजित होने वाले महोत्सव के लिए पूरे मंदिर परिसर व पंडाल को भगवा ध्वजाओं से सजाया जाएगा। श्री प्रभुभक्त संकीर्तन मंडल द्वारा विश्व हिंदू परिषद के तत्वावधान में आयोजित होने वाले हरियाणा के विशालतम हिंदू नववर्ष महोत्सव एवं रामोत्सव की धूम पूरे देश में दिखाई देगी।

ऋषि नगर में स्थापित बुधला संत मंदिर में हिंदू नववर्ष आयोजन समिति द्वारा आयोजित पत्रकार वार्ता के दौरान 22 मार्च के हिंदू नववर्ष महोत्सव के संदर्भ में विस्तृत चर्चा की गई। इस दौरान विष्णुतिलक वाली अभिमंत्रित ध्वजाओं का अनावरण भी किया गया।

प्रो. दीपक कुमार ने बताया कि हिंदू नववर्ष महोत्सव 22 मार्च को प्रातः 7 बजे शुरू हो जाएगा। महोत्सव में श्री प्रभुभक्त संकीर्तन मंडल, विश्व हिंदू परिषद, छत्रपति शिवाजी स्मारक समिति व हिंदू नववर्ष आयोजन समिति की विशेष भूमिका रहेगी।

उन्होंने बताया महोत्सव के दौरान विराट धर्म सभा, मधुरमय संकीर्तन, पुष्प व इत्र वर्षा होगी। श्रद्धालुओं को भारत माता का आलौकिक स्वरूप भी देखने को मिलेगा।

इस अवसर पर विश्व हिंदू परिषद प्रांत सत्संग प्रमुख प्रो. दीपक कुमार, कार्यक्रम संयोजिका ममता सोनी, महिला प्रमुख उमेश, महिला सह प्रमुख कुसुम व अनिता बिंदल, संपर्क प्रमुख अंजू सिंगल, सचिव दीपिका कौशिक, कोष प्रमुख रिंकू, व्यवस्था प्रमुख अनिता गर्ग, अंकित, सुनील, बलदेव, मोहित, प्रवीण व सक्षम विशेष रूप से मौजूद रहे।

भगवान की भक्ति और गो सेवा से जीवन में आती है सुख-शांति

आदमपुर। गांव कोहली स्थित श्रीकृष्ण नंदी गोशाला में शनिवार से श्रीमद्भागवत गो कथा का शुभारंभ हुआ। शुभारंभ के अवसर पर गांव के ठाकुरजी मंदिर से कथास्थल तक श्रद्धालुओं ने भक्ति भाव से झूमते-गाते हुए भव्य कलश यात्रा निकाली। महिलाओं ने सिर पर कलश धारण कर भगवान के जयकारों के साथ शोभायात्रा में भाग लिया, जिससे पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया। पहले दिन कथा का शुभारंभ गांधीधाम (गुजरात) से पहुंचे समाजसेवी देवकीनंदन बंसल ने दीप प्रज्वलित कर किया। कथा के दौरान आचार्य दिनेशानंद महाराज ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि श्रीमद्भागवत कथा मनुष्य को धर्म, भक्ति और सत्कर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती है। उन्होंने कहा कि भगवान की भक्ति और गौ सेवा से जीवन में सुख-शांति और समृद्धि आती है। कथा के पहले दिन बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने उपस्थित होकर कथा श्रवण किया और गोशाला में चल रहे धार्मिक आयोजन में भाग लिया। गोशाला कमेटी प्रधान छगनलाल गोयल ने बताया कि कथा के दौरान प्रतिदिन भजन-कीर्तन और प्रसाद वितरण भी किया जाएगा। उन्होंने बताया कि कथा के अंतिम दिन 20 मार्च को हवन के बाद भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

लोक अदालत में 26 हजार 87 मामलों का निपटान

हिसार। न्यायिक परिसर में आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में उपस्थित न्यायाधीश, अधिवक्तागण व पक्षकार। *फोटो:हरिभूमि*

- **लोक अदालतें न केवल लंबित मामलों के समाधान का प्रभावी**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

जिला मुख्यालय हिसार सहित हांसी, नारनौंद व बरवाला में परिसर में शनिवार को आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में न्यायिक प्रणाली को सरल और सुलभ बनाने की दिशा में एक और महत्वपूर्ण कदम उठाया गया। हरियाणा राज्य विधिक सेवाएं प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण हिसार की चेयरमैन न्यायाधीश अलका मलिक के मार्गदर्शन में आयोजित इस लोक अदालत में कुल 26 हजार 87 मामलों का सफलतापूर्वक निपटारा किया गया।

यह जानकारी देते हुए जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अशोक कुमार ने बताया कि हिसार में आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में कुल 26 हजार 946 मामलों में से 26 हजार 87 मामलों का निपटारा किया गया। उन्होंने बताया कि लोक अदालत में बैंक रिकवरी के 730 मामलों में से 681 मुकदमों में 2 करोड़ 13 लाख 91 हजार 189 रुपए की रिकवरी की गई। समरी/ट्रैफिक चालान के 309 मुकदमों में से 175 केसों का फैसला किया गया। पारिवारिक न्यायालय में 158 मुकदमों में से 95 मुकदमों का फैसला किया गया। एमएसीटी के 45 मुकदमों में से 29 केस में 3 करोड़ 20 लाख 8 हजार 500 रुपए के क्लेम पास किए गए। इसके अतिरिक्त आपराधिक, राजस्व, दीवानी, चेक बाउंस और चालान से संबंधित मामलों को भी शामिल किया गया था। सीजेएम अशोक कुमार ने बताया कि बताया कि हिसार, हांसी, नारनौंद व बरवाला में आयोजित हुई राष्ट्रीय लोक अदालत में विभिन्न बेंच स्थापित किए गए थे। लोक अदालत के दौरान अधिवक्तागण, पैनल वकील और संबंधित पक्षकारों ने सक्रिय भागीदारी दिखाई।

भाविप ने सेवक सभा अस्पताल में लगाया फ्री नेत्र ऑपरेशन शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। भाविप की केशव शाखा द्वारा आयोजित निशुल्क शिविर में उपस्थित अतिथिगण व पदाधिकारी।

भारत विकास परिषद की केशव शाखा द्वारा सेवक सभा अस्पताल में निशुल्क नेत्र ऑपरेशन शिविर आयोजित किया गया। आंखों के सफेद मोतियाबिंद के ऑपेरशन शिविर का आयोजन केशव शाखा के सदस्य प्रवीण गर्ग की ओर से उनके पूज्य पिताजी स्व. महादेव गर्ग की पुण्य स्मृति में किया गया। निशुल्क ऑपरेशन शिविर की शुरुआत मुख्यातिथि प्रवीण गर्ग, जिला नागरिक अस्पताल से डीपीएम नीरज गुप्ता, सेवक सभा चैरिटेबल ट्रस्ट अस्पताल से डॉ. नम्रता अग्रवाल व डॉ. मीतू गोयल द्वारा संयुक्त रूप से मां भारती एवं स्वामी विवेकानंद के छायाचित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर की गई। भाविप केशव शाखा सचिव दीपक गौतम ने गर्ग परिवार का जरूरतमंद नागरिकों के लिए आयोजित किए गए निशुल्क सफेद मोतियाबिंद ऑपरेशन कैंप में पूर्ण सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया। शिविर के दौरान सेवक सभा अस्पताल से गौरव गुप्ता, भाविप प्रांतीय वित्त सचिव मानिक मित्तल, भाविप केशव शाखा से शाखा सचिव दीपक गौतम, शक्ति अग्रवाल, प्रमोद गर्ग, वीरेंद्र लाहौरिया, विराट अग्रवाल, अशोक वर्मा, सतीश बंसल व संजय बंसल विशेष रूप से उपस्थित रहे।

नारनौंद। कार्यक्रम का शुभारंभ करते जिला अध्यक्ष अशोक सैनी व अन्य।

भाजपा को मजबूत करने घर तक पहुंचें कार्यकर्ता : सैनी

नारनौंद। पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाअभियान के तहत कस्बे की सैनी धर्मशाला में भाजपा की ओर से शिविर आयोजित किया गया। इसमें पार्टी के नारनौंद मंडल के सैकड़ों सदस्यों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ भाजपा जिला अध्यक्ष अशोक सैनी व जिला महामंत्री बिजेंद्र लोहान ने किया। इस अवसर पर मार्केट कमेटी चेयरमैन उदय सिंह लोहान, नपा चेयरमैन शमशेर कूकन, चेयरमैन बिजेंद्र शर्मा, जिला महिला प्रधान नीलम जांगड़ा, मंडल प्रधान कर्णपाल पेटवाड़, जयबीर माजरा आदि विशेष तौर से मौजूद थे। जिला अध्यक्ष अशोक सैनी ने बताया कि नारनौंद मंडल की तरफ से पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाअभियान के तहत 24 घंटे के लिए पार्टी के कार्यकर्ताओं को पार्टी की नतियों से अवगत करवाने के लिए ये प्रशिक्षण शिविर लगाया गया है। कार्यकर्ताओं को शारीरिक और मानसिक तौर पर मजबूत करके पार्टी की नीतियों के बारे में जानकारी दी गई है। पार्टी की नीतियों को घर-घर तक पहुंचाने के लिए कार्यकर्ताओं को प्रचार करना होगा। भाजपा पार्टी का संगठन सबसे मजबूत संगठन है। इसको और मजबूत बनाने के लिए कार्यकर्ताओं के लिए यह शिविर लगाया गया है। जिसमें हर कार्यकर्ताओं को पार्टी की रीति और नीति के बारे में गहनता से बताया जाएगा। इस अवसर पर मंडल प्रभारी मंजीत जांगड़ा, नरेश वर्मा, सुरेश एमसी, सरला नाड़ा, अंग्रेजों कागसर, नरेश सैनी, अमित सैनी आदि मौजूद थे।

जैव प्रौद्योगिकी से जुड़ी वैश्विक चुनौतियों का समाधान बताया

- **गुजवि में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन आईसी-एसआईएलएफईबी-2026 संपन्न**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। विशेषज्ञ वक्ता को सम्मानित करते प्रो. विनोद छोकर। *फोटो : हरिभूमि*

गुरु जंभेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के विश्वविद्यालय के सीआरएस ऑडिटोरियम में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन-सस्टेनेबल इनोवेशन्स इन लाइफ साइंसेज, फूड, एनवायरनमेंट एंड बायोटेक्नोलॉजी (आईसी-एसआईएलएफईबी 2026) संपन्न हो गया। सम्मेलन के संयोजक प्रो. आशा गुप्ता रहीं, जबकि प्रो. अनिल कुमार एवं प्रो. अराधिता बी. राय सह-संयोजक के रूप में शामिल रहे। सम्मेलन के संगठन सचिव डॉ. रविंदर कुमार, डॉ. पुष्पा रानी तथा डॉ. उस्मान अली थे। इस अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में देश-विदेश के प्रतिष्ठित वैज्ञानिकों, शिक्षाविदों तथा युवा शोधकर्ताओं ने भाग लिया और जीवन विज्ञान, खाद्य प्रौद्योगिकी, पर्यावरण विज्ञान तथा जैव प्रौद्योगिकी में सतत नवाचारों पर विचार-विमर्श किया। उन्होंने खाद्य सुरक्षा, पर्यावरणीय स्थिरता तथा जैव प्रौद्योगिकी से जुड़ी वैश्विक चुनौतियों के समाधान में अंतःविषयी शोध एवं सहयोग के महत्व पर बल दिया। सह-संयोजक प्रो. अनिल कुमार ने सम्मेलन की कार्रवाई प्रस्तुत की। सत्र में प्रो. परमजीत सिंह पनेसर ने अपने मुख्य व्यक्तव्य में जैव प्रौद्योगिकी एवं खाद्य प्रसंस्करण नवाचारों के भविष्य की संभावनाओं पर प्रकाश डाला।

केक प्रतियोगिता में बीए तृतीय वर्ष की छात्रा दीपांशी प्रथम

- **महिला कॉलेज में 'केक बनाओ प्रतियोगिता' का आयोजन**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। 'केक बनाओ प्रतियोगिता' का निरीक्षण करते प्राचार्य। *फोटो:हरिभूमि*

शहर के राजकीय महिला कॉलेज में गृह विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. शशी कला यादव की अध्यक्षता में 'केक बनाओ प्रतियोगिता' का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में 26 छात्राओं ने भाग लिया। छात्राओं ने चोकलेट केक, पाइन एप्पल केक, चोको लावा केक, वनीला केक, ओरियो केक, मिल्क केक, बिस्किट केक, आटा केक, स्ट्राबेरी केक, बटर स्कॉच केक, सूजी केक, चोको पाई केक, मलाई केक आदि विभिन्न प्रकार के केक बनाए। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ नीलम कुमारी, एसोसिएट प्रोफेसर बोटनी, विपिन बब्बर एसोसिएट प्रोफेसर कम्प्यूटर साइंस, कविता सैनी, सहायक प्रोफेसर जियोग्राफी ने बखूबी निभाई। इस प्रतियोगिता में बीए तृतीय वर्ष की छात्रा दीपांशी ने प्रथम, सानिया ने द्वितीय तथा अंजलि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य प्रोफेसर डॉ. सतबीर सिंह सांगा ने छात्राओं को इतने अच्छे केक बनाने पर बहुत ज्यादा प्रशंसा की तथा बेकरी में अपना करियर घर में रह कर ग्रामीण स्तर पर शुरू करने के लिए भी प्रोत्साहित किया।

पशु चिकित्सकों के लिए 10 दिवसीय कैंप

- **अल्ट्रासाउंड तकनीक से लगाया जा सकता बीमारियों का स्टीक पता : डॉ. रोज**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित करते डॉ. मनोज रोज एवं अन्य अधिकारी।

लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय में हरियाणा पशुपालन एवं डेयरी विभाग में कार्यरत पशु चिकित्सकों के लिए आयोजित 10 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम 'क्लीनिकल डायग्नोस्टिक अल्ट्रासाउंड' का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कुलपति प्रो. (डॉ.) विनोद कुमार वर्मा के मार्गदर्शन में यह प्रशिक्षण कार्यक्रम विश्वविद्यालय के पशु चिकित्सा महाविद्यालय के सर्जरी विभाग एवं पशु चिकित्सा नैदानिकी विभाग की ओर से हरियाणा पशु चिकित्सा प्रशिक्षण संस्थान के सहयोग से आयोजित किया गया। समापन समारोह के मुख्य अतिथि पशु चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. मनोज कुमार रोज रहे, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता पशुपालन विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ. सुखदेव राठी ने की। अपने संबोधन में मुख्य अतिथि अधिष्ठाता डॉ. मनोज कुमार रोज ने कहा कि पशु चिकित्सा विज्ञान में अल्ट्रासाउंड तकनीक आज के समय में अत्यंत महत्वपूर्ण उपकरण बन चुकी है। इसके माध्यम से पशुओं में गर्भावस्था की जांच, प्रजनन संबंधी समस्याओं का निदान तथा आंतरिक अंगों जैसे यकृत, गुर्दे, मूत्राशय और हृदय से संबंधित रोगों का सटीक पता लगाया जा सकता है।

शिविर में ये रहे मौजूद

इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. एसएस ढाका, जनसंपर्क अधिकारी डॉ. निलेश सिंधु, हरियाणा पशु चिकित्सा प्रशिक्षण संस्थान डॉ. राजीव बांगड़ व डॉ. रविद्र सैनी, डॉ. दीपक तिवारी, डॉ. नीरज अरोड़ा, डॉ. विजय जाधव, डॉ. सुखदीप वोहरा, डॉ. आनन्द पाण्डेय, वैज्ञानिक, प्राध्यापक एवं कर्मचारी भी उपस्थित रहे। समापन समारोह के दौरान प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किए गए।

हिसार। हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की बैठक में उपस्थित पदाधिकारी।

टेट के संबंध में ज्ञापन सौंपेगा अध्यापक संघ

हिसार। सर्व कर्मचारी संघ हरियाणा एवं स्कूल टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया से संबंधित हरियाणा विद्यालय अध्यापक संघ की जिला कार्यकारिणी की बैठक जिला प्रधान प्रमोद जांगड़ा की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन जिला सचिव विनोद प्रभाकर ने किया। बैठक में संगठन की राज्य उप प्रधान अलका व राज्य ऑडिटर पवन कुमार भी शामिल रहे। जिला सचिव विनोद प्रभाकर ने बताया कि हरियाणा सरकार अध्यापकों और कर्मचारियों के अधिकारों को लगातार छीनने का काम कर रही है। शिक्षा विभाग ने महिला अध्यापिकाओं की सीसीएल की छुट्टियां स्वीकृत करने को लेकर जिला उपायुक्त की सहमति बारे पत्र पिछले दिनों जारी किया था, जो महिला अध्यापिकाओं के अधिकारों का हनन है। ऐसा करके सीसीएल लेने की प्रक्रिया को और जटिल बनाया गया है। इसके अतिरिक्त हरियाणा सरकार ने 13 मार्च 2026 को पत्र जारी किया है जिसके तहत एलटीसी के तहत मिलने वाली एक मास के वेतन के बराबर राशि को लेकर नए नियम लागू करने की बात कही गई है। पेचीदा नियम बनाकर एलटीसी से कर्मचारियों को वंचित करने की साजिश रची गई है। जिला प्रधान प्रमोद कुमार जागड़ा ने कहा कि 10 अगस्त 2010 से पूर्व नियुक्त अध्यापकों पर टेट की शर्त माननीय सर्वोच्च न्यायालय के माध्यम से लागू कर उन्हें बाहर करने की साजिश रची जा रही है।

सर्वांगीण विकास के लिए सह-शैक्षणिक गतिविधियां अनिवार्य : प्रो छिल्लर

- **ओम स्टर्लिंग ग्लोबल विश्वविद्यालय में शिक्षा के साथ सर्वांगीण विकास पर जोर**

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। नो मोर डस्ट-सराउंडिंग एंड रोड क्लीन ' अभियान में हिस्सा लेते विद्यार्थी।

ओम स्टर्लिंग ग्लोबल विवि में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा के साथ-साथ सह-शैक्षणिक गतिविधियों पर विशेष बल दिया जा रहा है। इसी कड़ी में विश्वविद्यालय में कृषि विभाग और एनएसएस के छात्रों ने मिलकर ' नो मोर डस्ट-सराउंडिंग एंड रोड क्लीन ' अभियान चलाया गया। विश्वविद्यालय के कुलाधिपति डॉ. पुनीत गोयल और प्रो-कुलाधिपति डॉ. पूनम गोयल ने अपने संदेश में कहा कि विद्यार्थियों के लिए पढ़ाई जितनी जरूरी है, अन्य गतिविधियां भी उतनी ही आवश्यक हैं। कहा कि इन कार्यक्रमों की सहायता से छात्रों को टीम वर्क और कठिन कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा करने की व्यावहारिक जानकारी मिलती है। डीन डॉ पवित्रा और डीन डॉ सुनील बैंदा ने बताया कि ' नो मोर डस्ट-सराउंडिंग एंड रोड क्लीन ' अभियान के तहत छात्रों ने विश्वविद्यालय परिसर और सड़क किनारे फैले प्लास्टिक, कागज को साफ कर स्वच्छता का संदेश दिया। 'विकसित भारत' के 'विवि में महिला स्टाफ और छात्राओं के लिए एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया।

महिला वर्ग भौतिकी विभाग व पुरुष में मनोविज्ञान विभाग ने जीती चैंपियनशिप

महिला वर्ग में रीशिका व पुरुष में मयंक बेस्ट एथलीट

गुरु जम्भेश्वर विवि की दूसरी एथलीट मीट संपन्न

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। विजेता टीम को ट्राफी प्रदान करते कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई व अन्य।

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की दूसरी यूटीडी एथलीट मीट शनिवार को संपन्न हो गई। समापन समारोह के मुख्यातिथि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसीराम बिश्नोई रहे। विश्वविद्यालय की प्रथम महिला डॉ. वंदना बिश्नोई भी इस अवसर पर उपस्थित रही। भौतिकी विभाग की रीशिका लड़कियों के वर्ग में व गणित विभाग के मयंक लड़कों के विभाग में श्रेष्ठ एथलीट बने। महिला वर्ग की चैंपियनशिप भौतिकी विभाग ने तथा पुरुष वर्ग की चैंपियनशिप मनोविज्ञान विभाग ने जीती। महिला वर्ग में दूसरे स्थान पर सीएमटी तथा तीसरे स्थान पर कानून विभाग रहा। पुरुष वर्ग में दूसरे स्थान पर भौतिकी तथा तीसरे स्थान पर गणित विभाग रहा। म्यूजिकल चेयर में कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने पहला तथा कमलदीप ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। प्रो. नरसीराम बिश्नोई ने इस अवसर पर अपने संबोधन में कहा कि खेल प्रतियोगिताएं जोश, प्रतिभा और अनुशासन का संगम होती हैं। उन्होंने खिलाड़ियों से कहा कि सच्चा विजेता वह है जो हार को अंत ना माने, बल्कि उससे प्रेरणा ले। हार से उठकर जीत के लिए लड़ने वाला ही सच्चा विजेता होता है।

ये रहे खेल प्रतियोगिताओं के परिणाम

लड़कों के वर्ग में पांच हजार मीटर दौड़ में योगासाइंस विभाग के मोनू पहले तथा मयंक दूसरे स्थान पर रहे। चार गुणा सौ मीटर रिले दौड़ में मनोविज्ञान विभाग के गोविंद, अभिषेक, अनुजपाल तथा कुशल बैनीवाल की टीम ने पहला स्थान प्राप्त किया। दूसरे स्थान पर भौतिकी विभाग के किस्मत, गुलशन, हर्ष तथा हेमंत की टीम रही। 400 मीटर दौड़ में गणित विभाग के मयंक तथा मनोविज्ञान विभाग के कुशल बैनीवाल पहले व दूसरे स्थान पर रहे। मिश्रित रिले में भौतिकी विभाग से रसिका, किस्मत, सिमरण तथा हेमंत की टीम पहले तथा मनोविज्ञान से तानिया, खुशी, गोविंद तथा अनुज की टीम दूसरे स्थान पर रही। रिले दौड़ के महिला वर्ग में भौतिकी विभाग की रसिका, संजना, दीनू तथा सिमरण की टीम ने पहला तथा कानून विभाग की निशू, सैमा, नवरूप तथा लीना की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। महिला वर्ग की चार सौ मीटर दौड़ में भौतिकी विभाग की रीशिका ने पहला, कानून विभाग की निशू ने दूसरा तथा मनोविज्ञान विभाग की कोमल ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

हरिभूमि रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 15 मार्च 2026

कभी दूर ना हो मन-जीवन से खुशी

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

कवर स्टोरी
लोकमित्र गौतम

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

भूटान ने बताया जीएनएच का महत्व

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

ऐसे बनती है हैप्पीनेस रिपोर्ट

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

खुशी दिवस मनाने का उद्देश्य

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

असंतोष से दूर हो रही खुशी

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

प्रकृति से दूरी ने कम की खुशी

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

हमारे भीतर होते हैं खुशी के रसायन

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

विशेषः विश्व खुशी दिवस, 20 मार्च

जीवनशैली
शिखर चंद जैन

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

आपको खुशियों से भर देंगे ये आसान-नायाब तरीके

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

लघुकथा / रंजना जायसवाल

राजा बेटा

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

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

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

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

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

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

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

व्यंग्य / पंकज प्रसून

घर पहुंचा विश्व युद्ध!

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

एआई इमेज

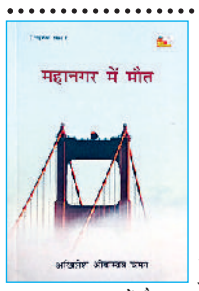
आजकल मेरी रीढ़ की हड्डी के स्थान पर 55 इंच का एक एलईडी पैनल फिट हो चुका है, जिस पर चौबीसों घंटे ब्रेकिंग न्यूज का हड़कंप मचा रहता है। मेरा हाल यह है कि मैं अपने घर के सोफे के बजाय एक अभेद्य बंकर में विराजमान होता हूं। शाम के सात बजने पर जैसे ही न्यूज चैनल चालू होता है, मेरे ड्राइंग रूम में भी जैसे तीसरे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

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

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

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

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



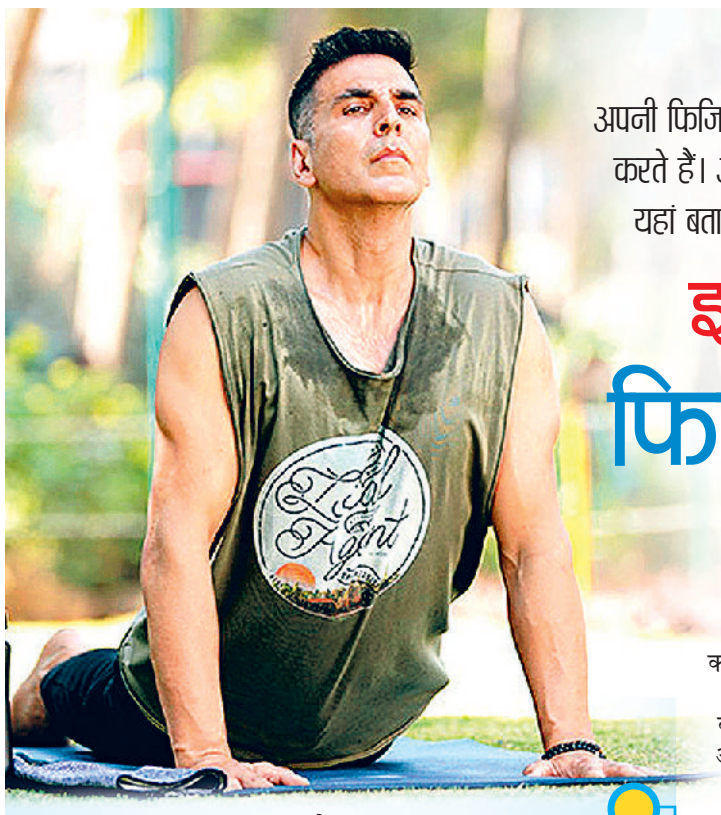
पुस्तकः महानगर में मौत, लेखकः अखिलेश श्रीवास्तव चमन, मूल्यः 225 रुपए, प्रकाशकः न्यू वर्ल्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

मर्मस्पर्शी लघुकथाएं

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

हरिभूमि
रविवार भारती
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 15 मार्च 2026
विविधा P-2



सेलेब्स लाइफस्टाइल / दिव्यज्योति 'नंदन'

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

इन बॉलीवुड सेलिब्रिटीज की फिटनेस का राज है योग

अक्षय कुमार योग बनाता है मजबूत-ऊर्जावान

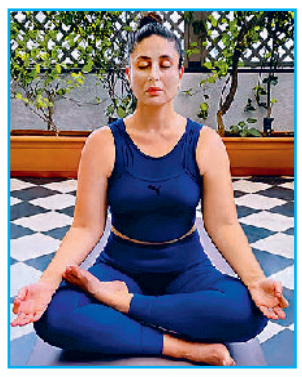
अक्षय कुमार को बॉलीवुड का सबसे अनुशासित और फिट अभिनेता माना जाता है। वह सुबह 4 बजे उठते हैं, रात में 9 बजे तक सो जाते हैं। अक्षय सुबह उठकर जॉगिंग करने के बाद अष्टांग योग, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम और ध्यान नियमित रूप से करते हैं। उनका मानना है कि योग शरीर को भीतर से मजबूत बनाता है और उम्र बढ़ने के बावजूद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

शिल्पा शेट्टी योग रखे फिजिकली-मेंटली फिट

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

मलाइका अरोड़ा संतुलन बनाने में सहायक योग

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



करीना कपूर गर्भावस्था में बताई योग की महत्ता

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

टाइगर श्रॉफ मार्शल आर्ट्स के साथ योगाभ्यास

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

अनोखे ढंग से बनाई जाती हैं ये सबसे महंगी कॉफियां

रोचक
रजनी अरोड़ा

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

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

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

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

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

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

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

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

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

चिंता
के.पी. सिंह

अब क्यों नहीं दिखती फुदकती-चहकती गौरैया

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

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

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

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

पर्यटन स्थल
समीर चौधरी

आपको रोमांच से भर देगा रिवर्स वाटरफॉल का नजारा

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

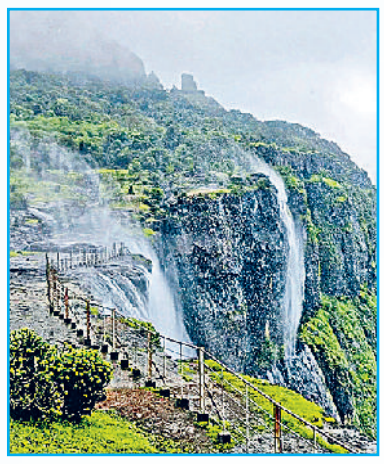
आपने पहाड़ों की ऊंचाई से गिरने वाला वाटरफॉल यानी झरना तो जरूर देखा होगा। लेकिन क्या आपने रिवर्स वाटरफॉल यानी झरने का पानी नीचे की बजाय ऊपर की तरफ जाते हुए देखा है? अगर नहीं तो मानसून के दौरान महाराष्ट्र के कुछ खास स्थलों की यात्रा कर सकते हैं। यहां आपको मंत्रमुग्ध करने वाला नजारा दिख जाएगा।

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

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

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

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



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

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

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

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

इन बातों का रखें ध्यान

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

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

जागरूकता
अंजू जैन

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

प्रकृति का अनमोल खजाना वन

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

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

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

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

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