हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, रविवार 22 मार्च 2026

12 सीवरेज में गोबर डालना पड़ा महंगा, दो डेयरियों के ठोंके चालान

12 संघ ने बैठक कर अगले आंदोलन की बनाई रणनीति

खबर संक्षेप

मंदिर से दानपात्र चोरी करने करने वाला काबू

हिसार। मंगाली चौकी पुलिस ने मंगाली गांव स्थित मंदिर से दानपात्र चोरी करने वाले आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। उसकी पहचान मंगाली आकलान निवासी मोनू के रूप में हुई है। जांच अधिकारी एएसआई कर्मबीर ने बताया कि मंगाली स्थित मंदिर से दानपात्र चोरी होने की सूचना पुलिस को मिली। इस पर तुरंत केस दर्ज करके कार्रवाई करते हुए डॉग स्क्वाड की सहायता से आरोपी की तलाश शुरू की गई। जांच के दौरान सुराग मिलने पर मंगाली आकलान निवासी मोनू को उसके घर से काबू किया गया।

पिस्तौल व कारतूस सहित एक गिरफ्तार

हिसार। सीआईए वन टीम ने अवैध हथियार सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसकी पहचान सुथार मोहल्ला अग्रोहा निवासी रमेश के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार सीआईए वन टीम को गुप्त सूचना प्राप्त हुई थी कि एक युवक अवैध असला सहित मीरपुर से नंगथला रोड पर पैदल जा रहा है और उसकी गतिविधि संदिग्ध है। सूचना के बाद पुलिस ने तुरंत दबिश देकर एक युवक को दबोच लिया। पूछताछ में उसकी पहचान अग्रोहा के सुथार मोहल्ला निवासी रमेश के रूप में हुई।

244 बोतल देशी शराब व 75,900 बरामद

हांसी। अवैध शराब एवं सट्टा कारोबार के खिलाफ व्यापक स्तर पर विशेष अभियान चलाया गया। अभियान के तहत विभिन्न थाना क्षेत्रों में गठित पुलिस टीमों ने सघन चेकिंग एवं छापेमारी करते हुए कई स्थानों पर कार्रवाई कर उल्लेखनीय सफलता हासिल की। अभियान के दौरान पुलिस ने एक्साइज एक्ट के तहत 15 तथा जुआ अधिनियम के तहत 4 मुकदमे दर्ज कर 19 आरोपियों को काबू कर उनसे पूछताछ कर जांच में शामिल किया गया। अभियान के दौरान पुलिस ने अवैध शराब के कारोबार में संलिप्त आरोपियों के कब्जे से कुल 244 बोतल ठेका देशी शराब बरामद की गई।

अवैध पिस्तौल सप्लायर गौरव पुलिस रिमांड पर

नारनौंद। थाना बास पुलिस ने अवैध पिस्तौल सप्लायर को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। आरोपी की पहचान रोहतक निवासी गौरव उर्फ गोगा के रूप में हुई। एसआई रमेश कुमार ने बताया कि बास खुर्द निवासी धर्मेन्द्र ने 20 जुलाई को शिकायत दी थी कि संदीप उर्फ बच्ची ने रात 10 बजे उसे फोन कर काम के बहाने सोरखी बस अड्डा पर बुलाया। वहां पहुंचने पर संदीप ने उस पर जान से मारने की नीयत से फायर कर दिया।

ज्ञान विज्ञान समिति का आठवां सम्मेलन 22 को

हिसार। हरियाणा ज्ञान विज्ञान समिति विज्ञान के प्रचार प्रसार, शिक्षा में सुधार, जहर मुक्त खेती, सामाजिक न्याय, सद्भावना व भाईचारे के लिए पिछले 35 वर्षों से काम कर रही है। समिति अपना आठवां त्रिवार्षिक जिला सम्मेलन 22 मार्च को सुबह जाट धर्मशाला में आयोजित करेगी। इस सम्मेलन को विशेष रुप से भारत ज्ञान विज्ञान समिति के महासचिव डॉ. ओ.पी. भूरैटा संबोधित करेंगे।

नवरात्र के तीसरे दिन मां चंद्रघंटा की पूजा-अर्चना की

हिसार। प्रयाग गिरी शिवालय मंदिर ट्रस्ट में चैत्र नवरात्रि के तीसरे दिन मां दुर्गा जी के तृतीय स्वरूप मां चंद्रघंटा की पूजा-पाठ शिवालय ट्रस्ट के प्रधान बजरंग गर्ग ने की। प्रधान बजरंग गर्ग ने कहा कि मां दुर्गा जी के तृतीय स्वरूप मां चंद्रघंटा साहस, शक्ति और शांति का प्रतीक है। इस अवसर पर ओमप्रकाश असीजा , रमेश पटवारी, जगत नारायण, सुरेंद्र सिंगला, नारायण दास बंसल आदि रहे।

सिलेंडर न मिलने पर स्थिति तनावपूर्ण, 112 की टीम ने मौके पर पहुंच लोगों को किया शांत

गैस सिलेंडर के लिए एजेंसियों पर भीड़, ब्लैक करने का लगाया आरोप

एजेंसियों के अनुसार, गैस की आपूर्ति सामान्य

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

शहर में तीन गैस एजेंसियां होने के बावजूद लोगों में गैस सिलेंडर को लेकर अफरा-तफरी का माहौल बना हुआ है। गैस एजेंसियों के बाहर सुबह से ही उपभोक्ताओं की लंबी कतारें लग रही है, जिनमें काफी संख्या में महिलाएं भी लाइनों में लगने को मजबूर हैं। सिलेंडर उपलब्ध नहीं होने एजेंसी कारिंदों के साथ बहस और एजेंसी कार्यालय के बाहर हंगामे की स्थिति पैदा हो रही है, जिसके चलते एजेंसी संचालकों को स्थिति से निपटने के लिए पुलिस बुलानी पड़ रही है। ऐसा ही वाकया शनिवार सुबह भाई की ढाबे के सामने स्थित गैस शहीद चंद्र गैस एजेंसी पर देखने को मिला। यहां सुबह से गैस सिलेंडर लेने के लिए काफी संख्या भीड़ एकत्रित हो गई, सिलेंडर नहीं मिलने पर स्थिति तनावपूर्ण हो गई। जिसके बाद एजेंसी संचालकों ने डायल 112 पर कॉल कर मौके पर पुलिस को बुलाया गया।

हांसी। शहीद चंद्र गैस एजेंसी कार्यालय के बाहर एकत्रित भीड़।

हांसी। शहीद चंद्र गैस एजेंसी कार्यालय के बाहर लोगों को समझाती पुलिस।

पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शांत कराया माहौल

गैस एजेंसी के बाहर स्थिति बिगड़ती देख डायल 112 की टीम मौके पर पहुंची। पुलिस कर्मियों ने उपभोक्ताओं को शांत करने का प्रयास किया और उन्हें समझाया कि घबराने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि गैस की कोई कमी नहीं है। केवल अफवाहों के चलते पेनिक बुकिंग ज्यादा हो रही है।

कालाबाजारी के आरोप, उपभोक्ताओं में नाराजगी

उपभोक्ताओं ने आरोप लगाया कि एजेंसी कर्मचारी गैस की कालाबाजारी कर रहे हैं। उनका कहना था कि जहां एक ओर लोग घंटों लाइन में खड़े होकर अपनी बारी का इंतजार कर रहे थे, वहीं दूसरी ओर एजेंसी के पीछे वाले गेट से कुछ लोगों को सिलेंडर दिए जा रहे थे। इसी बात को लेकर मौके पर मौजूद लोगों और एजेंसी कर्मचारियों के बीच तीखी नोंकझोंक भी हुई।

एजेंसी संचालकों ने आरोपों को किया खारिज

गैस एजेंसी संचालकों ने कालाबाजारी के आरोपों को निराधार बताते हुए सिरे से खारिज कर दिए। उन्होंने बताया कि हाल ही में बुकिंग खुलने और उपभोक्ताओं में घबराहट के कारण अचानक भीड़ बढ़ गई है। एजेंसियों के अनुसार, गैस की आपूर्ति सामान्य है और लगातार होम डिलीवरी भी की जा रही है। जिन उपभोक्ताओं के यहां होम डिलीवरी जा रही है वे भी एजेंसी पर सिलेंडर लेने पहुंच रहे।

प्रशासन ने दी सख्त कार्रवाई की चेतावनी

प्रशासन ने मामले को गंभीरता से लेते हुए कहा है कि गैस की कालाबाजारी रोकने के लिए कड़ी निगरानी रखी जा रही है। अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि यदि कहीं भी गड़बड़ी पाई गई तो संबंधित एजेंसी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

नारनौंद में दो दिन की वेटिंग के बाद होम डिलीवरी किए जा रहे गैस सिलेंडर

- कमर्शियल सिलेंडर न आने से होटल और हलवाई की दुकान मालिकों को परेशानी

नारनौंद। देश में रसोई गैस की किल्लत को देखते हुए उपभोक्ताओं ने घर में अतिरिक्त सिलेंडरों का स्टॉक करना शुरू कर दिया है। इस वजह से गैस एजेंसी पर दो दिन की एडवांस बुकिंग के बाद ही सिलेंडर की डिलीवरी की जा रही हैं, वही नारनौंद में कमर्शियल सिलेंडर न आने से होटल और हलवाई की दुकान के मालिकों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा हैं। नारनौंद शहर में दो गैस एजेंसी है जिनमें नव भारत गैस एजेंसी में करीब 23 हजार उपभोक्ता है। शहीद पवित्र सिंह गैस एजेंसी में 19 हजार उपभोक्ता है। दोनों ही एजेंसियों पर पहले की तरह हर रोज गैस सिलेंडर की सप्लाई आ रही हैं और उपभोक्ताओं को सिलेंडर होम डिलीवरी की जा रही हैं। देशभर में गैस के संकट को देखते हुए उपभोक्ता ने अपने घरों पर अतिरिक्त पड़े हुए अन्य सिलेंडरों को भी भरवा रहे हैं। इसी को लेकर दो दिन की एडवांस बुकिंग चल रही हैं। जिस उपभोक्ता से आज सिलेंडर की बुकिंग करवाई है तो उसको ओटीपी बताने के बाद दो दिन के अंदर उसके घर पर होम डिलीवरी की जा रही हैं। अगर गैस का संकट देखा जाए तो होटल और हलवाई की दुकान सबसे ज्यादा प्रभावित हो रही हैं। होटल पर खाना बनाने का काम बंद होने के कगार पर है। हलवाई भी जरूरत के हिसाब से ही मिठाई तैयार कर रहे हैं। क्योंकि कमर्शियल सिलेंडर गैस एजेंसी पर आने बंद हो गए हैं। पिछले एक महीने से नहीं आ रहे।

नारनौंद। नव भारत गैस एजेंसी पर उपभोक्ता सिलेंडर बुकिंग की पर्ची लेते हुए।

मुश्किल में शादी वाला घर

सबसे ज्यादा मुश्किल का सामना उन्हें भी करना पड़ रहा हैं जिनके घर में शादी हैं। शादी की तारीख तय करने से पहले अब लोगों को सिलेंडर का इंतजाम करना पड़ रहा हैं ताकि शादी में खाने को लेकर कोई परेशानी न हो। नव भारत गैस एजेंसी के संचालक अनिल कुमार ने बताया कि रसोई गैस की कोई कमी नहीं है। उपभोक्ता संयम बनाए रखें। जरूरत के हिसाब से ही सिलेंडर ले।

हिसार। अनाजमंडी में पहुंची सरसों।

मंडी में रबी फसलों की आवक शुरू, पारदर्शी खरीद के निर्देश

- लापरवाही पर होगी कड़ी कार्रवाई : चेयरमैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

अनाज मंडी में सरसों सहित अन्य रबी फसलों की आवक शुरू होते ही मार्केट कमेटी प्रशासन सक्रिय हो गया है। मार्केट कमेटी चेयरमैन रविन्द्र रोकी ने अधिकारियों व कर्मचारियों को स्पष्ट निर्देश दिए हैं कि मंडी में आने वाले प्रत्येक किसान और आढ़ती के कार्य नियमानुसार, पारदर्शी एवं समयबद्ध तरीके से पूरे किए जाएं। किसी भी स्तर पर कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार किसानों और आढ़तियों के हितों की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है।

एमएसपी पर खरीद और शीघ्र भुगतान पर जोर

चेयरमैन ने बताया कि किसानों की फसल न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदी जाए और ई-नाम प्रणाली के माध्यम से पारदर्शी व्यापार को बढ़ावा दिया जाए। फसल बिक्री के बाद भुगतान समयबद्ध तरीके से किया जाना सुनिश्चित किया जाए। साथ ही तोल व ग्रेडिंग की प्रक्रिया निष्पक्ष और सटीक हो, ताकि किसी किसान को नुकसान न उठाना पड़े।

मंडी में मूलभूत सुविधाएं रहें दुरुस्त

उन्होंने निर्देश दिए कि मंडी परिसर में पेयजल, शौचालय, शेड, स्वच्छता व सुरक्षा की समुचित व्यवस्था रखी जाए। सब्जी मंडी में किसानों को उनकी उपज का उचित व प्रतिस्पर्धात्मक मूल्य दिलवाने के साथ-साथ त्वरित निस्तारण व्यवस्था लागू की जाए, जिससे अनावश्यक विलंब न हो।

शिकायतों का होगा त्वरित समाधान

चेयरमैन रविन्द्र रोकी ने कहा कि किसी भी किसान या आढ़ती की समस्या को हल्के में न लिया जाए। प्रत्येक शिकायत का त्वरित, प्रभावी और संतोषजनक समाधान सुनिश्चित किया जाए। यदि किसी अधिकारी या कर्मचारी द्वारा लापरवाही पाई गई तो उसके विरुद्ध नियमानुसार सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने दोहराया कि नियमों के अनुसार जन सेवा ही सर्वोच्च प्राथमिकता है और मंडी में आने वाले प्रत्येक किसान को सम्मान व सुविधा मिलनी चाहिए।

मानसून से पहले सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम

आगामी मानसून सीजन को देखते हुए मंडी परिसर में फसलों की सुरक्षा के लिए पर्याप्त शेड व तिरपाल की व्यवस्था करने, जल निकासी प्रणाली को दुरुस्त करने तथा जलभराव रोकने के निर्देश भी दिए गए हैं। फसल के सुरक्षित भंडारण के लिए विशेष प्रबंध करने पर जोर दिया गया है।

गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी हिसार की ऐतिहासिक हैट्रिक

- राज्य स्तर पर खेल जगत में लहराया सफलता का परचम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

खेल के मैदान में अपने अभूतपूर्व दबदबे को कायम रखते हुए गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी संस्थान ने राज्य स्तर पर इतिहास रच दिया है। राजकीय बहुतकनीकी झज्जर में आयोजित 38वीं हरियाणा राज्य इंटर-पॉलिटेक्निक एथलेटिक मीट में संस्थान ने लगातार तीसरी बार ओवरऑल स्पोर्ट्स ट्रॉफी जीतकर जीत की शानदार हैट्रिक पूरी की है। संस्थान ने 36वीं, 37वीं और अब 38वीं राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर अपनी खेल प्रतिभा का लोहा मनवाया है। संस्थान के खिलाड़ियों ने बास्केटबॉल, हैंडबॉल, 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर, 800 मीटर और 4 गुना 200 मीटर रिले (बॉयज) में स्वर्ण, फुटबॉल, 1500 मीटर और मेडले रिले (बॉयज) में रजत पदक प्राप्त किया।

हिसार। शानदार प्रदर्शन करने वाली गुरु दक्ष राजकीय बहुतकनीकी संस्थान की टीम।

महानिदेशक बेरवाल ने प्रदान की ट्रॉफियां

विजेता टीम को सम्मानित करने के लिए तकनीकी शिक्षा विभाग के महानिदेशक वाई.पी.एस. बेरवाल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विजेता टीम को ओवरऑल ट्रॉफी प्रदान दी व प्राचार्य ने टीम को इस अभूतपूर्व सफलता पर बधाई दी।

निकेश सिवाच 'बेस्ट एथलीट' और पारदर्शी चयन प्रक्रिया

मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग के छात्र निकेश सिवाच ने अपनी अद्भुत गति से 'बेस्ट एथलीट (बॉयज)' का खिताब जीतकर संस्थान का गौरव बढ़ाया। खेल प्रभारी लेफ्टिनेंट संदीप ओला ने बताया कि एथलेटिक्स टीम का चयन पूरी तरह से मेरिट (योग्यता) के आधार पर किया गया था, जिसकी निगरानी उन्होंने स्वयं की थी।

बिजली सब मीटर चोरी व अनियमिता मामले में हुई कार्रवाई

- निदेशालय के निर्देशों के बावजूद दुकान बंद करने से हिचक रहे अधिकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

रोडवेज में बड़ी कार्रवाई, लिपिक सस्पेंड, ठेकेदार का ठेका भी रद्द

राज्य परिवहन विभाग ने हिसार डिपो के बहुचचित बिजली के सब मीटर चोरी मामले में बड़ी कार्रवाई करते हुए तत्कालीन भवन लिपिक प्रदीप कुमार को सस्पेंड कर दिया है। इसके साथ ही उक्त लिपिक से मिलीभगत करके मीटर बदलने व विभाग को चूना लगाने वाले दुकानदार मयंक की दुकान का ठेका कैंसिल करने के निर्देश दिए हैं। विभागीय स्तर पर हुई इस बड़ी कार्रवाई की शनिवार को डिपो में दिनभर चर्चा रही। विभागीय सूत्रों के अनुसार सब मीटर चोरी करने के इस मामले की जांच लंबे समय से निदेशालय स्तर पर चल रही थी। इस जांच में दोषी पाए गए तत्कालीन भवन लिपिक प्रदीप कुमार को सस्पेंड कर दिया गया है। निदेशालय ने अपनी जांच में स्पष्ट रूप से उल्लेख किया था कि सब मीटर बदलने व विभाग को चूना लगाने के मामले में लिपिक प्रदीप कुमार दोषी है। उसने संबंधित दुकानदार से मिलीभगत करके सब मीटर बदलवाए और विभाग को चूना लगाया। सूत्रों का कहना है कि उक्त लिपिक की मुख्यालय तक कई शिकायतें पहुंच गई थी और मुख्यालय के अधिकारी बार-बार डिपो अधिकारियों को उक्त लिपिक के खिलाफ कार्रवाई के निर्देश दे रहे थे लेकिन डिपो स्तर के अधिकारी उसे बचाने के प्रयास में लगे थे, जो अब भी जारी है।

दुकान नंबर 8 व 9 के बदले थे मीटर

विभागीय जांच में पाया गया है कि मुख्य बस अड्डे की दुकान नंबर 8 व 9 के ठेकेदार ने बिजली का अधिक प्रयोग किया तो उसका बिजली बिल लगभग डेढ़ लाख रुपये आया। उसने यह बिल भरने की बजाय सेंटिंग का रास्ता अपना और अपना सब मीटर बदलवा लिया। अधिकारियों को मिली शिकायत के अनुसार पहले इन दुकानों के लिए जयपुर कंपनी का मीटर लगा था, बाद में यहां पर क्राइओन कंपनी का मीटर लगवाया गया और फिलहाल यहां सिग्मा कंपनी का मीटर चल रहा है। मुख्यालय पहुंची शिकायत के बाद जांच में पता चला कि यहां पूरी तरह फर्जीवाड़ा हुआ है। जांच में जहां दुकानदार की मिलीभगत पाई गई वहीं तत्कालीन भवन लिपिक प्रदीप को दोषी पाया गया।

मुख्यालय ने किया सस्पेंड : टीएम

इस संबंध में डिपो के यातायात प्रबंधक प्रीतम सिवाच से बात की गई तो उन्होंने पुष्टि करते हुए बताया कि निदेशालय के आदेशानुसार लिपिक प्रदीप को सस्पेंड कर दिया गया है। ठेका कैंसिल होने पर दुकान बंद करवाने बारे उन्होंने कहा कि शनिवार को ईद की छुट्टी होने की वजह से विभागीय कार्रवाई नहीं हो पाई। निदेशालय के आदेशों की पालना अवश्य की जाएगी।

पुलिस ने दो घंटे में चोरी के आरोपित युवक को पकड़ा

- चोरी किए गए रुपये भी बरामद, भेजा जेल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

दुकान से रुपये चोरी करने के मामले में पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए मात्र दो घंटे में आरोपित युवक को काबू कर लिया। आरोपित सूरज उर्फ गूंगा निवासी नारनौंद के पास से चोरी किए हुए रुपये भी बरामद कर लिए। आरोपित को कोर्ट में पेश कर जेल भेज दिया है। थाना प्रभारी रमेश कुमार ने बताया कि पुलिस को सूचना प्राप्त हुई कि नारनौंद क्षेत्र में संदीप नाम के एक दुकानदार की दुकान से नकदी चोरी हो गई है। शिकायतकर्ता ने बताया कि 20 मार्च को उसकी अमूल बूथ की दुकान है। वह शाम करीब चार बजे बाजार से सामान लेने गया था। दुकान का शीशे का गेट बंद था जबकि शटर खुला हुआ था। लगभग आधे घंटे बाद वापस लौटने पर उसने पाया कि दुकान का गल्ला खुला हुआ है और उसमें रखे रुपये किसी ने चोरी कर लिए और मौके से फरार हो गया। पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए आसपास लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज खंगाली और सूरज उर्फ गूंगा निवासी नारनौंद को काबू कर गिरफ्तार किया गया।

नारनौंद। पुलिस की गिरफ्त में आरोपित युवक।

स्कूल ने जीता जिला स्तर पर मुख्यमंत्री विद्यालय सौंदर्यीकरण पुरस्कार

पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बालक रहा प्रथम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बरवाला

शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करते हुए पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गांव बालक ने जिला स्तर पर आयोजित मुख्यमंत्री विद्यालय सौंदर्यीकरण पुरस्कार में प्रथम स्थान प्राप्त कर पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। इस उपलब्धि के तहत विद्यालय को एक लाख रुपये की नकद राशि एवं प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया है। पुरस्कार के लिए चयन प्रक्रिया अतिरिक्त उपायुक्त विकास यादव की अध्यक्षता में गठित जिला स्तरीय समिति द्वारा की गई। समिति ने विद्यालयों का गहन निरीक्षण करते हुए स्वच्छ परिसर, हरियाली, छात्र-हितैषी वातावरण, दीवार लेखन, स्मार्ट कक्षाओं, तथा अन्य रचनात्मक गतिविधियों के आधार पर मूल्यांकन किया। इन सभी मानकों पर विद्यालय ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए यह सम्मान प्राप्त किया।

हिसार। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय।

विद्यालय के प्राचार्य रमेश यादव ने बताया कि यह पुरस्कार शिक्षा विभाग द्वारा विद्यालयों में स्वच्छता, सौंदर्यीकरण, नवाचार एवं समग्र विकास को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से प्रदान किया जाता है। इस वर्ष जिले के सभी 9 खंडों में से खंड स्तर पर विजेता रहे विद्यालयों के बीच कड़ी प्रतिस्पर्धा हुई, जिसमें पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बालक ने अपनी उत्कृष्ट व्यवस्थाओं और नवाचारों के बल पर प्रथम स्थान हासिल किया।

कमेटी ने की जांच

कमेटी सदस्यों ने भवन एवं फर्नीचर रखरखाव, कार्यालय प्रयोगशाला, कम्प्यूटर लैब व पुस्तकालय व्यवस्था, रसोई घर पानी व सफाई व्यवस्था, मुख्य द्वार व चार दिवारी, खेल मैदान व खेल सामग्री का रखरखाव, पीने के पानी की स्वच्छता और उपलब्धता, जल निकासी, जल संरक्षण व्यवस्था, प्रांगण के बगीचे व पौधों की स्थित, विद्यार्थी अनुशासन व यूनिफॉर्म, मिड डे मिल पकाने व वितरण की व्यवस्था, विद्यालय के लेख व पुस्तकालयों की व्यवस्था, प्रार्थना सभा की नियमितताएं, बिजली उपकरण व अग्निशमन यंत्र का रखरखाव, विद्यालय भवन में राज्य व राष्ट्र के मानचित्र व राष्ट्रगान आदि अनमोल वचन का लेखन, शौचालय व सीवरेज व्यवस्था, कचरा निपटान आदि पहलुओं पर जांच की गई।

यह उपलब्धि टीमवर्क का परिणाम

ग्राम पंचायत सदस्यों, विद्यालय के प्राचार्य, स्टाफ एवं विद्यार्थियों ने इस उपलब्धि को टीमवर्क और निरंतर प्रयासों का परिणाम बताया। विद्यालय परिसर में साफ-सफाई, पौधरोपण, आकर्षक दीवार चित्रण एवं आधुनिक शिक्षण सुविधाओं को विकसित करने के लिए सभी ने मिलकर कार्य किया, जिससे विद्यालय एक आदर्श शिक्षण संस्थान के रूप में उभरकर सामने आया है। विद्यालय प्रबंधन ने इस सम्मान के लिए शिक्षा विभाग एवं जिला प्रशासन का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि भविष्य में भी विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए निरंतर प्रयास किए जाएंगे।

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

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

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

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

मध्य पूर्व संकट के बीच ऐसे बनाएं निवेश की रणनीति

■

ईरान-इजराइल संघर्ष से वैश्विक बाजार अस्थिर हुए

■

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

अस्थिर बाजार में कहां लगाएं पैसा

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

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

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

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

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

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

क्या करें निवेशक? घबराएं नहीं, रणनीति बदलें

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

कैसा है मार्केट का फ्यूचर?

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

अगर तेल के दाम ऊंचे रहे तो?

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

रणनीतिक धैर्य ही असली कुंजी

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

आर्थिक दबाव में घबराएं नहीं, स्मार्ट प्लानिंग करें

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

छोटे बदलाव और अनुशासन पा सकते हैं फाइनेंशियल संतुलन

समझदारी
बिजनेस डेस्क

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

खर्चों को कंट्रोल करें

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

भविष्य की तैयारी करें

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

नियमित समीक्षा जरूरी

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

कुछ न कुछ बचत करें

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

मुश्किल समय में फाइनेंशियल मंत्र

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

समझदारी से कदम उठाएं

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

जरूरी और गैर-जरूरी खर्च समझें

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

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

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

अलर्ट
बिजनेस डेस्क

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

वैल्यूएशन क्यों हैं आकर्षक

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

लंपसम निवेश सही फैसला?

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

बैलेंस्ड अप्रोच अपनाएं

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

किन फंड्स में करें निवेश

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

वैश्विक कारकों का असर

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

निवेश से पहले रखें ध्यान?

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

लंपसम निवेश के फायदे

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

सावधानियां

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

ऐसी हो स्मार्ट निवेश रणनीति

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

गिरावट सुनहरा अवसर भी

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

पैसा बचाने से लेकर निवेश तक, अपनाएं ये स्मार्ट स्टेप्स

सुझाव
बिजनेस डेस्क

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

1. सबसे पहले लक्ष्य तय करें

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

2. बजट बनाएं और खर्च नियंत्रित करें

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

3. एसआईपी से निवेश की शुरुआत करें

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

4. लंबी अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चुनें

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

5. सिर्फ एफडी पर निर्भर न रहें

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

6. कर्ज को प्राथमिकता से खत्म करें

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

7. इंश्योरेंस से सुरक्षा सुनिश्चित करें

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

8. नियमित समीक्षा करें

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

जल्दी पैसा इकट्ठा करने के टिप्स

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

पैसा जमा करना आदतों का खेल

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

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

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

योजना
बिजनेस डेस्क

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

क्यों जरूरी है मल्टी-एसेट रणनीति

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

फ्लेक्सीकैप और मल्टीकैप फंड

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

मिड और स्मॉल-कैप में क्यों जरूरी है सतर्कता

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

गोल्ड और सिल्वर ईटीएफ

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

हाइब्रिड और मल्टी-एसेट फंड

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

कैसे बनाएं स्मार्ट पोर्टफोलियो?

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

निवेशकों के लिए जरूरी सीख

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

मल्टी-एसेट मंत्र

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

क्या करें

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

क्या न करें

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

संतुलन ही सफलता है।

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

खबर संक्षेप

शांति निकेतन स्कूल के आशीष ने लहराया परचम

आदमपुर। शांति निकेतन पब्लिक स्कूल के पूर्व छात्र आशीष ने देश की प्रतिष्ठित परीक्षा गेट 2026 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए राष्ट्रीय स्तर पर उल्लेखनीय स्थान प्राप्त किया है। आशीष ने प्रोडक्शन एंड इंडस्ट्रियल इंजीनियरिंग में ऑल इंडिया रैंक 1 तथा मैकेनिकल इंजीनियरिंग में ऑल इंडिया रैंक 10 हासिल कर विद्यालय, क्षेत्र और प्रदेश का नाम गौरवान्वित किया है।

आशा रहेजा अध्यक्ष एवं निशू वधवा बनी कोषाध्यक्ष

बरवाला। अखिल भारतीय सेवा संघ महिला विंग शाखा बरवाला वर्ष 2026-2027 की नयी कार्यकारिणी का सर्वसम्मति से गठन किया गया। कार्यकारिणी का गठन प्रांतीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष ओमप्रकाश वधवा के नेतृत्व में किया गया। नई कार्यकारिणी में संरक्षक का पद वीना चुघ, अध्यक्ष पद आशा रहेजा, सचिव पद सिमरन पाहुजा और कोषाध्यक्ष पद निशू वधवा को सौपा गया।

दिल्ली में जन आक्रोश रैली के लिए नुक्कड़ सभाएं जारी

उकलाना। भारत की कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) तथा अखिल भारतीय खेत एवं ग्रामीण मजदूर यूनियन के आह्वान पर आगामी 24 मार्च को नई दिल्ली के रामलीला मैदान में आयोजित होने वाली 'जन आक्रोश रैली' ऐतिहासिक होने का दावा किया जा रहा है। इस रैली की तैयारियों को लेकर जिला हिसार के विभिन्न गांवों में जनसंपर्क अभियान और नुक्कड़ सभाएं जोर-शोर से जारी हैं। यूनियन के जिला सचिव कामरेड रोहतास राजली और जिला प्रधान कामरेड मियां सिंह बिठमडा ने बताया कि सरकार की नीतियों के खिलाफ मजदूरों में भारी रोष है।

एनसीबी ने नशा तस्कर 7.40 ग्राम हेरोइन समेत पकड़ा

हिसार। हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) की हिसार यूनिट ने बगला रोड पर नजदीक आरसी कॉलोनी से नशा तस्कर को गिरफ्तार किया है। टीम ने उसके पास से 7.40 ग्राम हेरोइन बरामद की है। आरोपी की पहचान बलबीर सिंह उर्फ बबरी निवासी बीड़ हाल गांव पीरांवाली के रूप में हुई है। हिसार यूनिट प्रभारी उप-निरीक्षक सत्यपाल सिंह ने जानकारी दी कि गश्त के दौरान एएसआई पंकज कुमार व उनकी टीम गुप्त सूचना के बगला रोड हिसार तैनात थी। सूचना मिली कि एक व्यक्ति गांव पीरांवाली से बगला रोड से काफी मात्रा मे हेरोइन सप्लाई करने जा रहा है।

कैबिनेट मंत्री का दो दिवसीय दौरा आज से

हिसार। लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा 22 व 23 मार्च को हिसार जिले के दौरे पर रहेंगे। कैबिनेट मंत्री विभिन्न स्थानों पर आयोजित कार्यक्रमों में भाग लेंगे और आमजन की समस्याएं भी सुनेंगे। निर्धारित कार्यक्रम के तहत 22 मार्च को सुबह 10:15 बजे वे बरवाला के गांव मतलोढा में ऑक्सफोर्ड महोत्सव में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। इसके पश्चात मंत्री 11:30 बजे गांव मतलोढा में ही पेयजल व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए बनाए गए रॉ वाटर पंप हाउस का उद्घाटन करेंगे। 23 मार्च को कैबिनेट मंत्री गांव खोखा में शहीदी दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शिरकत करेंगे और शहीद स्मारक का अनावरण करेंगे।

सभी धर्मों के लोगों ने मिलकर मनाई ईद

हिसार। जिले के क्रांतिमान पार्क में ईद की नमाज अता की गई। इस अवसर 'इंसानियत' ग्रुप के सभी धर्मों के लोग शामिल हुए तथा एक दूसरे से गले मिलकर, मुंह मीठा करवाकर ईद की बधाई दी। मुस्लिम समाज ने अन्य धर्मों के प्रतिनिधियों का टोपी पहनाकर स्वागत किया। ईद कार्यक्रम में इंसानियत ग्रुप के संयोजक प्रशांत, बाबा कृष्ण सिंह पाली, जगदीश राय, राजीव सरदाना, डेविड विक्टर, उदय, आशीष जैन, पारुल, मनोज कड़वासरा, डॉ भारत, ललित भाटिया आदि मौजूद रहे।

भारत की पहचान संस्कृत और संस्कृति से: नरेंद्र कुमार

समाज से विलुप्त हो रहे संस्कारों का संस्कृत से ही होगा संरक्षण : बराला

हिसार। गुरुकुल विद्यापीठ कुम्भाखेड़ा में आयोजित संस्कृत भारती के दस दिवसीय आवासीय प्रबोधन वर्ग के समापन समारोह को संबोधत करते संस्कृत भारती के उत्तर क्षेत्र संगठन मंत्री नरेंद्र कुमार, मंचासीन राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, गुरुकुल संरक्षक स्वामी आत्मप्रकाश के साथ प्रशिक्षु। *फोटो: हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

गुरुकुल विद्यापीठ कुम्भाखेड़ा में संस्कृत भारती द्वारा आयोजित दस दिवसीय संस्कृत प्रबोधन वर्ग का शनिवार को समापन हो गया। समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने शिरकत की। अध्यक्षता गुरुकुल संरक्षक आचार्य आत्मप्रकाश ने की। मुख्य वक्ता के रूप में संस्कृत भारती के उत्तर क्षेत्र संगठन मंत्री नरेंद्र कुमार रहे। इस आवासीय प्रबोधन वर्ग में 80 से अधिक प्रशिक्षुओं ने भाग लिया। मुख्य वक्ता नरेंद्र कुमार ने कहा कि भारत की पहचान संस्कृत और संस्कृति से है। इसे बरकरार रखना सब का कर्तव्य ही नहीं हमारा धर्म भी है। गुरुकुल पद्धति को बढ़ावा भी तभी मिलेगा जब हम सब प्रयासरत हों।

गुरुकुल कुम्भाखेड़ा में संस्कृत भारती द्वारा प्रबोधन वर्ग के समापन समारोह का आयोजन

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर गुरुकुल विद्यापीठ कुम्भाखेड़ा के संरक्षक आचार्य आत्मप्रकाश, प्रांत मंत्री प्रमोद शास्त्री, प्रांत कोष प्रमुख डॉ सुरेश, गीता केंद्र प्रमुख जयपाल शास्त्री, विभाग संयोजक डॉ. शैलेंद्र, विभाग सह संयोजक सुशील शास्त्री, समाजसेवी रणधीर सिंह धीरू, जनपद मंत्री राजकुमार, नितेश शास्त्री, आचार्य धीरेन्द्र, सुरेंद्र पुनिया, विपिन आर्य, पवित्र आर्य, यज्ञवीर आर्य, धीरेन्द्र कुमार शास्त्री, ऋषिरंजन, देवांशकृष्ण, सुनील शास्त्री, मनीष शास्त्री, विजयपाल शास्त्री, बंटी शास्त्री, अंकित, नीरज आदि मौजूद रहे।

हिसार। गणगौर विसर्जन के लिए जाती महिलाएं। *फोटो: हरिभूमि*

16 दिन घरों में पूजा करने के बाद गणगौर को धूमधाम से किया विदा

हिसार। घरों में 16 दिन तक पूजा करने के बाद शनिवार को गणगौर को धूमधाम से विदा किया। शाम को बड़वाली ढाणी से महिलाएं डीजे पर हरियाणवी और राजस्थानी गीतों पर नाचते हुए गणगौर को विसर्जन करने के लिए निकली। यहां पूजा के बाद गणगौर को विसर्जन किया। रास्ते भर महिलाओं ने खूब डांस किया और गणगौर के साथ सेल्फी ली। इससे पहले दिन भर घरों में पूजा अर्चना चलती रही। महिलाओं ने हाथों पर मेहंदी लगाई और गणगौर के गीत गाए। इस पर्व का महिलाएं पूरे साल भर इंतजार करती है और राजस्थान में काफी लोकप्रिय है। मगर अब हरियाणा में भी काफी प्रचलित हो रहा हैं। महिलाओं ने बताया कि गणगौर उत्सव में मुख्य रूप से माता पार्वती (गौरी) और भगवान शिव (ईसर) की आराधना की जाती है। यह पर्व शिव-पार्वती के पवित्र प्रेम, अखंड सौभाग्य और सुखद दांपत्य जीवन का प्रतीक है। महिलाओं ने बताया कि होली के दूसरे दिन से सोलह दिनों तक लड़कियां प्रतिदिन प्रातः काल ईसर-गणगौर को पूजती हैं।

- हरियाणवी और राजस्थानी गीतों पर महिलाएं खूब थिरकी

हिसार। श्रीराम कथा के दौरान विभिन्न प्रसंग सुनाते कथा व्यास भावेश कृष्ण भारद्वाज व कथा श्रवण करते श्रद्धालुगण। *फोटो: हरिभूमि*

श्रीराम कथा निरंतर सुनने के बाद भी सुनने की इच्छा होती है जागृत

- कटला रामलीला के रामनवमी महोत्सव में माता सती व भगवान शिव के प्रसंग सुनकर अभिभूत हो गए श्रद्धालु

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

श्री रामलीला कमेटी कटला द्वारा आयोजित 129वें श्री रामनवमी महोत्सव के दौरान सती चरित्र व भगवान शिव के प्रसंग सुनकर श्रद्धालु अभिभूत हो गए। श्रीधाम वृंदावन से पधारे कथा व्यास भावेश कृष्ण भारद्वाज ने माता सती की कथा सुनाते हुए आस्था व श्रद्धा से ओतप्रोत कर दिया।

राजा दक्ष की पुत्री सती ने पिता की इच्छा के विरुद्ध भगवान शिव से विवाह किया और अपने पिता का अपमान देखकर सती ने अपने आप को यज्ञ कुंड में अर्पित कर दिया। दरअसल यह प्रेम, त्याग और निष्ठा की पराकाष्ठा का प्रतीक है। इस दौरान शिव-पार्वती विवाह की झांकी भी निकाली गई। कथा व्यास भावेश कृष्ण भारद्वाज ने कहा कि हर इंसान को भगवान का कीर्तन अवश्य करना चाहिए और जब भी अवसर मिले श्रीराम कथा का श्रवण जरूर करें।

ये रहे मौजूद

श्रीराम कथा के दूसरे दिन नगर निगम के मेयर प्रवीण पोपली मुख्यातिथि रहे और व्यवसायी व समाजसेवी अमित सिंगल ने अध्यक्षता की। इस अवसर पर रघुवीर गोयल, जगदीश तायल, मोहित सिंगल, अनिल गुप्ता, नवीन कुमार व शिव कुमार मित्तल बतौर विशिष्ट अतिथि मौजूद रहे। इस दौरान श्री रामलीला कमेटी कटला के प्रधान विनोद गुप्ता, सचिव ललित गोयल, कोषाध्यक्ष रमेश कुमार लोहिया, उप प्रधान अनूप बिंदल व सह सचिव राजकुमार जैन आदि भी उपस्थित रहे।

गांव खरकपुनिया में गोरक्षकों ने पुलिस के साथ छापा मारकर बरामद किए 100 गोवंश

बरवाला। गांव खरकपुनिया में बरवाला गोरक्षकों ने पुलिस के साथ छापा मारकर 100 गोवंशों को बरामद किया है। ये गौवंश तस्करी के लिए बाहर ले जाने थे। गोरक्षक सौरभ नोयल ने बताया कि पुलिस ने मौके से एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। बरामद किए इन गौवंशो को ग्राम पंचायत खरकपुनिया को सौप दिए गए है। गौवंशो को किसी अन्य राज्य में भेजने के लिए एसडीएम व तहसीलदार की लिखित व मेडिकल रिपोर्ट होनी चाहिए। अन्यथा गौवंशों को ले जाने वालों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

छात्रों ने कार्यशाला में सीखे कंप्यूटर आधारित प्रोग्राम

- कैनवा से डिजाइनिंग कौशल विकसित कराया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

गुरु गोरखनाथ राजकीय महाविद्यालय में एक सप्ताह की कार्यशाला को सफलतापूर्वक पूरा किया गया। इस कार्यशाला में विद्यार्थियों को आधुनिक तकनीकी कुशलता से रूबरू होने का अवसर मिला। इसके साथ ही उन्हें कंप्यूटर आधारित प्रोग्राम सीखने व उसका अभ्यास करने का भी मौका मिला। यह कार्यशाला हिसार के हारट्रोन एडवांस स्किल सेंटर, कंप्यूटर विज्ञान विभाग तथा राजकीय महाविद्यालय के प्लेसमेंट सेल के संयुक्त प्रयासों से आयोजित की गई। कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों को आधुनिक तकनीकी कौशल से जोड़ते हुए कंप्यूटर आधारित पाइथन प्रोग्रामिंग एवं कैनवा का प्रशिक्षण प्रदान किया गया, जिससे उन्हें नई तकनीकों को समझने और व्यावहारिक रूप से सीखने का अवसर मिला। कार्यशाला के समापन समारोह में अग्रोहा के राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. पवित्र मोहन मुख्यातिथि रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता गुरु गोरखनाथ राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी ने की।

तिरुपति धाम में धूमधाम से निकली माता गोदांबा की सवारी शोभा यात्रा

- माता गोदांबा की सवारी को रस्सों से खींचकर श्रद्धालुओं ने की तिरुपति धाम की परिक्रमा

हिसार। दक्षिण भारतीय शैली में निर्मित श्री तिरुपति बालाजी धाम में पूरे विधि-विधान से माता गोदांबा की पूजा-अर्चना करने के उपरांत सवारी शोभा यात्रा निकाली गई। अर्चकों ने मंत्रोच्चारण के साथ माता गोदांबा के विग्रह को पालकी में विराजमान किया। शोभा यात्रा के लिए पालकी को फूल मालाओं व चुनरी से सजाया गया। इसके साथ ही बहुरंगी छत्र भी सुशोभित किया गया। विधिस्वरूप माता गोदांबा की आराधना करते हुए श्रद्धालुओं ने सवारी को रस्सों से खींचकर तिरुपति धाम की परिक्रमा की। इस दौरान पूरा धाम जय माता गोदांबा, जय तिरुपति धाम व जय भगवान वेंकटेश के उद्घोष से गुंजायमान हो उठा। सवारी शोभा यात्रा के उपरांत सभी श्रद्धालुओं में सात्विक गोष्ठी प्रसाद का वितरण किया जाता है।

हिसार। तिरुपति धाम में माता गोदांबा की सवारी शोभा यात्रा में हिस्सा लेते अर्चक व श्रद्धालुगण।

विष्णुतिलक वाली ध्वज यात्रा के साथ आज से शुरू होगा हिंदू नववर्ष महोत्सव

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

श्री प्रभुभक्त संकीर्तन मंडल द्वारा विश्व हिंदू परिषद के तत्वावधान में 22 मार्च को आयोजित किए जाने वाले हिंदू नववर्ष महोत्सव एवं रामोत्सव की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। नई अनाज मंडी में स्थित श्री सत्यनारायण शिव मंदिर में विष्णुतिलक वाली हजारों अभिमंत्रित ध्वजाएं एकसाथ लहराएंगी और पूरा हिसार जय श्रीराम के उद्घोष से गूंज उठेगा। कार्यक्रम संयोजिका ममता सोनी ने बताया कि हिंदू नववर्ष महोत्सव के प्रति समस्त पदाधिकारी, सदस्यगण एवं शहरवासी काफी उत्साहित हैं। उन्होंने बताया कि प्रो. दीपक कुमार की अध्यक्षता में आयोजित होने वाले इस ऐतिहासिक महोत्सव के लिए नई अनाज मंडी में स्थित श्री सत्यनारायण शिव मंदिर के सामने विशाल पंडाल सजाया गया है।

हिसार। हिंदू नववर्ष महोत्सव की ध्वजाओं का प्रबंधन करते पदाधिकारी।

ये रहेंगे मौजूद

इस अवसर पर विश्व हिंदू परिषद के केंद्रीय मंत्री अम्बरीष सिंह, विहिप के प्रांत संगठन मंत्री राधेश्याम क्रांति अतिथि होंगे और पूर्व कैबिनेट मंत्री डॉ. कमल गुप्ता, विधायक सावित्री जिंदल, मेयर प्रवीण पोपली, समाजसेवी विक्की मित्तल, रामअवतार गर्ग, महेंद्र गर्ग, कमल सोनी सहित अनेक गणमान्य अतिथि विशेष रूप से उपस्थित रहेंगे। इनके साथ ही विभिन्न सामाजिक व धार्मिक संस्थाओं के पदाधिकारी व अन्य गणमान्य लोग भी पूरे उत्साह के साथ महोत्सव में हिस्सा लेंगे।

सद्कार्य करते हुए प्रभु का स्मरण करें

- मां संतोषी आश्रम की श्रीराम कथा में उमड़े श्रद्धालु, श्रीराम के उदघोष से गूंजा परिसर

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

श्री आद्यशक्ति पीठ मां संतोषी आश्रम में नवरात्र महोत्सव के अंतर्गत श्रीराम कथा व आध्यात्मिक प्रवचन जारी हैं। श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर स्वामी संतोषी माता द्वारा की जा रही श्रीराम कथा श्रवण करने के लिए विभिन्न क्षेत्रों से काफी संख्या में श्रद्धालु मॉडल टाउन स्थित मां संतोषी आश्रम में पहुंचे। कथा व्यास महामंडलेश्वर स्वामी संतोषी माता ने प्रभु श्रीराम की महिमा का वर्णन करते हुए हमेशा धर्मसम्मत व सदकार्य करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि पुनीत कार्य करते हुए प्रभु का स्मरण भी करना चाहिए। श्रीराम कथा के दौरान विभिन्न प्रसंग सुनकर श्रद्धालु अभिभूत हो गए और पूरा परिसर जय श्रीराम के उदघोष से गूंज उठा। श्रीराम कथा के दूसरे दिन मां संतोषी आश्रम की प्रबंधन कमेटी के महासचिव अशोक बंसल ने तिलक करके कथा व्यास स्वामी संतोषी माता का अभिनंदन किया। संतोष बंसल, देवी सोनी, निर्मल कुमारी, पवन जिंदल, सुनीता गर्ग व नविता गोयल ने स्वामी संतोषी माता को माला भेंट करके अपनी आस्था व्यक्त की।

हिसार। आद्यशक्ति पीठ मां संतोषी आश्रम में श्रीराम कथा करती महामंडलेश्वर स्वामी संतोषी माता।

ये रहे मौजूद

इस दौरान मां संतोषी आश्रम की प्रबंधन कमेटी के संयोजक राजमल काजल, राकेश नारंग, राघव गोयल, सुभाष बंसल, रमेश चुघ, प्रकाश देवी गर्ग व संतोष बाला मलिक सहित काफी संख्या में गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

एसपी ने पुलिस चौकियों व नाकों का किया निरीक्षण

- मुस्तैदी के साथ ड्यूटी के दिए सख्त निर्देश

हरिभूमि न्यूज ⏭हांसी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने कानून व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ एवं प्रभावी बनाए रखने के उद्देश्य से शुक्रवार देर रात बस अड्डा व सिसाय पुल पुलिस चौकी सहित विभिन्न पुलिस नाकों का औचक निरीक्षण किया।

इस दौरान उन्होंने ड्यूटी पर तैनात पुलिस कर्मचारियों की कार्यप्रणाली, ड्यूटी के प्रति सजगता एवं सतर्कता का बारीकी से जायजा लिया। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने चौकियों का रिकॉर्ड, ड्यूटी रजिस्टर, आगंतुक रजिस्टर व अन्य आवश्यक दस्तावेजों की जांच की तथा वहां उपलब्ध संसाधनों व व्यवस्थाओं का भी अवलोकन किया। इस दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी पुलिस कर्मी अपनी ड्यूटी पूर्ण जिम्मेदारी व ईमानदारी के साथ निभाएं तथा आमजन के साथ विनम्र व्यवहार बनाए रखें।

हांसी। पुलिस चौकी पर तैनात पुलिस कर्मियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन। *फोटो: हरिभूमि*

प्रशासन सख्त

एसपी ने नाकों पर तैनात पुलिस कर्मचारियों को निर्देशित किया कि संदिग्ध व्यक्तियों व वाहनों की गहनता से जांच की जाए तथा रात्रि गश्त को और अधिक प्रभावी बनाया जाए, ताकि अपराधों पर समय रहते अंकुश लगाया जा सके। उन्होंने कहा कि ड्यूटी पर किसी भी प्रकार की लापरवाही या कोताही बर्दाश्त नहीं की जाएगी।

23 से 30 मार्च तक चलेगा अनुष्ठान, भव्य कलश यात्रा के साथ होगा शुभारंभ

श्री सुरभि गो महायज्ञ व श्रीमद गो भागवत कथा की तैयारियां पूरी

23 से 30 मार्च तक प्रतिदिन सुबहः 8.30 बजे श्री सुरभि महायज्ञ किया जाएगा

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

श्री सुरभि गौ महायज्ञ व श्रीमद गौ भागवत कथा से ओतप्रोत करने की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। 23 मार्च से शुरू होने वाले आठ दिवसीय अनुष्ठान में हरियाणा व अन्य क्षेत्रों से हजारों श्रद्धालु बढ़-चढ़कर हिस्सा लेंगे। मातृभूमि सेवा संघ, गौसेवा गतिविधि एवं काबरेल के केशव माधव धाम ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित होने वाले इस अनुष्ठान के लिए तोशाम रोड स्थित सरस्वती कॉलेज ऑफ एजुकेशन को सजाकर भव्य स्वरूप दिया गया है। श्री सुरभि गौ महायज्ञ व श्रीमद गो भागवत कथा की जानकारी पत्रकारों के साथ साझा करते हुए सरस्वती कॉलेज ऑफ एजुकेशन के डायरेक्टर एवं गौ शक्ति जागरण अनुष्ठान संचालन समिति के व्यवस्था प्रमुख विकास ढल व मार्गदर्शक कमल सर्राफ ने बताया कि 23 मार्च को हनुमान मंदिर मिरका से सुबह कलश यात्रा निकालकर सरस्वती कॉलेज के प्रांगण में इस अनुष्ठान का शुभारंभ किया जाएगा। 23 से 30 मार्च तक प्रतिदिन सुबहः 8.30 बजे से प्रातः 10.30 बजे तक श्री सुरभि महायज्ञ किया जाएगा और 23 से 29 मार्च तक प्रतिदिन सायं 4 बजे से सायं 6 बजे तक कथा वाचिका विदुषी बेला पारीक दीदी जी श्रीमद गौ भागवत कथा से साक्षात्कार करवाएंगी।

हिसार। श्री सुरभि गौ महायज्ञ व श्रीमद गौ भागवत कथा के पत्रक का लोकार्पण करते समिति के सदस्य।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर सह व्यवस्था प्रमुख नीरज कुमार गुप्ता एवं रणधीर झाझड़िया, समिति सदस्य भूपेंदर, विजय ढल, संजीव रेवड़ी एवं ईर्श आर्य, मातृभूमि सेवा संघ से रविंदर विशेष रूप से मौजूद रहे।

महिलाओं की भागीदारी के बिना कृषि क्षेत्र का समग्र विकास संभव नहीं : डॉ. राजबीर गर्ग

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के तत्वावधान में कृषक महिला सशक्तिकरण एवं उद्यमिता मेले का आयोजन आर्य नगर गांव की जाट धर्मशाला में किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विश्वविद्यालय के अनुसंधान निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग रहे जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. अतुल ढींगड़ा ने की। मुख्य अतिथि डॉ. राजबीर गर्ग ने अपने संबोधन में कहा कि महिलाओं की भागीदारी के बिना कृषि क्षेत्र का समग्र विकास संभव नहीं है, और ऐसे आयोजन महिलाओं को आत्मनिर्भर बनने की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रम में महिला किसान, स्वयं सहायता समूह से जुड़ी महिलाएं एवं उद्यमी उपस्थित रहीं।

खबर संक्षेप

गोशाला में भाविप ने 111 फलदार पौधे रोपे

हिसार। गांव शाहपुर में बाबा बिन्जपुरी शिव गोशाला में भारत विकास परिषद, वीर शाखा के तत्वावधान में कुल 111 फलदार पौधे रोपित किए गए। यह कार्यक्रम डॉ. सतीश वर्मा, क्षेत्रीय पर्यावरण गतिविधि संयोजक के सानिध्य एवं मार्गदर्शन में सम्पन्न हुआ। इस मौके पर वीर शाखा के अध्यक्ष डॉ. रमेश आर्य ने कहा कि वर्तमान पर्यावरणीय चुनौतियों और बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए पौधारोपण और उनकी सतत देखभाल आवश्यक है। इस अवसर पर कुलभूषण शर्मा, मदन लाल यादव, डॉ. आत्म प्रकाश, डॉ. बलजीत सहारन, डॉ सुनील दुग्गल, अनिल, रामकुमार उपस्थित रहे।

आम आदमी की कमर तोड़ने में लगी भाजपा

हिसार। आम आदमी पार्टी के प्रदेश कार्यालय प्रभारी वीरेंद्र नरवाल ने प्रीमियम पेट्रोल के दामों में बढ़ोतरी की आलोचना की है। नरवाल ने कहा कि पहले भाजपा सरकार ने घरेलू रसोई गैस के दामों में 60 रुपए की बढ़ोतरी कर आम आदमी को महंगाई का जोर का झटका देने का काम किया और अब प्रीमियम पेट्रोल के दामों में दो रुपए से अधिक की बढ़ोतरी कर बोझ को बढ़ाने का काम किया है। वीरेंद्र नरवाल ने कहा कि अच्छे दिनों का सपना दिखाकर सत्ता हासिल करने वाली भाजपा सरकार ने आम जनता को धोखा देने का काम किया है।

छात्राओं के लिए 'वीरांगना' शिविर आयोजित

हिसार। कन्या गुरुकुल घिराय में सुराजसेवा फाउंडेशन की ओर से गुरुकुल की छात्राओं के लिए एक दिवसीय वीरांगना शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के दौरान गुरुकुल की छात्राओं को आत्मरक्षा से संबंधित प्रशिक्षण प्रदान किया गया। गुरुकुल प्राचार्या सुनीता आर्या ने बताया कि आज के दौर में बालिकाओं को हर क्षेत्र में आत्मनिर्भर होने की आवश्यकता है। शिविर पूरा करने पर छात्राओं को सर्टिफिकेट प्रदान किए गए। इस मौके पर गुरुकुल कोषाध्यक्ष कर्मवीर शर्मा भी उपस्थित रहें।

गुजवि ने घोषित किए विभिन्न विषयों के परिणाम

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय ने विभिन्न विषयों के परीक्षा परिणाम घोषित कर दिए हैं। विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक प्रो. यशपाल सिंगला ने बताया कि दिसम्बर 2025 में आयोजित बीटेक सीएसई सातवां सेमेस्टर (रिअपीयर) बैच 2021, बीटेक सीएसई सातवां सेमेस्टर (मेन) बैच 2022, एमए इंगलिश तृतीय सेमेस्टर (मेन) बैच 2024, एलएलएम तृतीय सेमेस्टर (रिअपीयर) बैच 2022 व 2023, एलएलएम तृतीय सेमेस्टर (मेन) बैच 2024, एमए सोशलॉजी तृतीय सेमेस्टर (मेन) बैच 2021, एमए हिस्ट्री तृतीय सेमेस्टर (रिअपीयर) बैच 2022 व 2023, एमए हिस्ट्री तृतीय सेमेस्टर (मेन) बैच 2024, बीएएमसी तृतीय सेमेस्टर (रिअपीयर) बैच 2021 आदि का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया है।

नारायण गिरी गोशाला को दान की एक लाख ईंटें

नारनौंद। जिला के भैणी अमीरपुर निवासी हंसराज ने गऊओं की सेवा के लिए एक लाख ईंटें, जिसकी कीमत 7 लाख 50 हजार रुपये है, डेरा महंत ओम नारायण गिरी गौशाला समिति, नारनौंद को दान के रूप में दी है। यह योगदान हंसराज ने अपने पुत्रों सत्यनारायण लोहान व विकास लोहान के अलावा अपने पूरे परिवार की सहमति से किया है।

बहुतकनीकी संस्थान के सात छात्रों का चयन

आदमपुर। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान, झज्जर में को अल्ट्राटेक सीमेंट लिमिटेड द्वारा पूल कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान के सिविल इंजीनियरिंग के 7 छात्रों का चयन अल्ट्राटेक सीमेंट लिमिटेड में हुआ। प्राचार्य डॉ. बिजेंद्र सिंह एवं टीपीओ नरेश कुमार ने चयनित छात्रों को बधाई देते हुए कहा कि यह हमारे संस्थान के लिए गर्व का विषय है।

हकृवि में 23 को कृषि मेले का शुभारंभ करेंगे मुख्यमंत्री

कृषि मेले में सीएम 42 प्रगतिशील किसानों को करेंगे सम्मानित

कृषि, पशुपालन, डेयरी मत्स्य पालन सहित विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्यों के लिए मिलेगा सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। हकृवि का प्रशासनिक भवन। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में 23 मार्च से दो दिवसीय कृषि मेला (खरीफ) का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि होंगे जबके कृषि एवं किसान कल्याण, पशुपालन एवं डेयरी तथा मत्स्य पालन मंत्री श्याम सिंह राणा विशिष्ट अतिथि रहेंगे। इस दौरान प्रदेश के 42 प्रगतिशील किसानों को सम्मानित किया जाएगा।

प्रत्येक जिले से दो प्रगतिशील किसान होंगे सम्मानित

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने बताया कि कृषि और उससे संबंधित विभिन्न व्यवसायों व अन्य उत्कृष्ट कार्यों के लिए प्रदेश के 42 प्रगतिशील किसानों का चयन किया गया है जिन्हें कृषि मेले में सम्मानित किया जाएगा। सम्मानित किए जाने वाले इन किसानों में जिला करनाल के गांव गगसीना से जगबीर सिंह, प्योंत से प्रियंका, पलवल के गांव यादूपुर से भगवान स्वरूप, अल्लिका से ज्योति, हिसार के गांव सातरोड कलां से राजेन्द्र सिंह, सदलपुर से प्रोमिला खीचड़, भिवानी के गांव रानीला से मुंशी राम, ईशरवाल से सुदेश, यमुनानगर के गांव रादौरी से छवि प्रकाश, मिल्कखास से रेखा रानी, पानीपत के गांव बिल्लासपुर से प्रवीन, नौल्था से निशु, महेन्द्रगढ़ के मोहल्ला लाला वाला कुआ से ओम प्रकाश यादव, गांव राजावास से जागृति, जींद के गांव रधाना से दलबीर सिंह चहल, रामराय से कुसुम, कैथल के गांव लदानाचक्कू से जोधाराम, खेडीलांबा से मुकेश देवी, फरीदाबाद के गांव नाचौली से हेमचंद, भोपानी से बाला, पंचकुला के सेक्टर 26 से विकास गहलोत, गांव नारायणपुर से स्वर्णजीत कौर, सोनीपत के गांव बड़वासनी से राजेश, जगदीशपुर से पुष्पा, कुरूक्षेत्र के गांव भौरसैदां से संतोष कुमार, कैलाश नगर से पूजा रानी, नूंह के उजीना से प्रमोद कुमार, संगेल से ज्योति, फतेहाबाद के गांव डांगरा से सुरेश कुमार, अमानी से सुमन, झज्जर के गांव सासरौली से रणबीर, माजरी से सोनिका, अंबाला के गांव सुल्लर से मेहर सिंह, रतनगढ़ से सोनिका खुराना, रेवाड़ी के बिठवाना से रविन्द्र, घासेढ़ा से दीपिका यादव, रोहतक के गांव चिड़ी से रामनिवास, बलियाना से ममता, सिरसा के संत नगर से बुद्ध सिंह गिल, ओंढा से सोनिया, हिसार के गांव जग्गा बाड़ा से सतबीर व शाहपुर से सुमन शामिल हैं।

इन क्षेत्रों में किया है महत्वपूर्ण कार्य

इन प्रगतिशील किसानों ने गन्ना बीज उत्पादन, कटाई सिलाई, एकीकृत खेती, बेकरी, धान की सीधी बिजाई, फसल अवशेष प्रबंधन, पशु पालन, कृषि उद्यमिता, संसाधन संरक्षण एवं फसल अवशेष प्रबंधन, सोया प्रोडक्ट्स, बेबीकार्न, स्वीटकार्न के माध्यम से फसल विविधीकरण, कटिंग और टेलरिंग, प्राकृतिक खेती, हर्बल साबुन निर्माण, बागवानी, सिलाई एवं कढाई, मशरूम उत्पादन, धान में जल संरक्षण तकनीक, फल व सब्जी परिरक्षण, मछली पालन, महिला सशक्तिकरण, देसी बीज एवं सब्जी उत्पादन, फसल उत्पादन, वर्मी कम्पोस्ट, पुष्प उत्पादन, जैविक खेती, संसाधन संरक्षण प्रौद्योगिकी, आर्ट और क्राफ्ट, प्राकृतिक खेती एवं औषधीय पौधे, सेल्फ हेल्प ग्रुप, मधुमक्खी पालन आदि क्षेत्रों में महत्वपूर्ण कार्य किया है।

सीवरेज में गोबर डालना पड़ा महंगा, दो डेयरियों के काटे पांच-पांच हजार के चालान

- नगर निगम व पब्लिक हेल्थ की संयुक्त टीम ने संयुक्त रूप से की कार्रवाई
- स्वच्छता के नियमों का उल्लंघन पर भी निगम ने 4 के काटे 5-5 हजार के चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। कार्रवाई करती नगर निगम व पब्लिक हेल्थ की संयुक्त टीम।

शहर की स्वच्छता बिगाड़ने व सीवरेज में गोबर डालकर उन्हें अवरूद्ध करने की लगातार मिल रही शिकायतों के बाद अब डेयरी संचालकों पर कार्रवाई शुरू हो गई है। शनिवार को नगर निगम व पब्लिक हेल्थ विभाग की संयुक्त टीमों ने दो डेयरियों के पांच-पांच हजार के चालान किए।

शहर को स्वच्छ बनाए रखने के उद्देश्य से नगर निगम की ओर से लगातार कार्रवाई की जा रही है। नगर निगम व पब्लिक हेल्थ की टीम ने वार्ड नंबर 5 शास्त्री नगर में चार डेयरियों का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान पब्लिक हेल्थ जेई राहुल, नगर निगम से एएसआई राहुल सैनी, एएसआई राहुल पंवार ने दो डेयरियों के द्वारा सीवरेज में गोबर डालने पर दोनों के 5-5 हजार के चालान किए गए।

इसके अलावा एएसआई राहुल सैनी, एएसआई राहुल पंवार, एएसआई रोहित ने सेक्टर 1-4 में सड़क के किनारे ट्रैक्टर संचालक के द्वारा सीएंडडी वेस्ट डालने पर उसका 5 हजार का चालान किया गया।

इसके बाद उन्होंने सुंदर नगर पालिका बाजार में नरेंद्र किरायाना स्टोर वह कर एसएसएसीरीज वाले के द्वारा खुले में कचरा डालने पर 5-5 हजार के चालान किए गए। इसके अलावा एएसआई सन्नी दिल्ली रोड पर टीवीएस शोरूम कर्मी के द्वारा खुले में कचरा डालने पर 5 हजार रुपये का चालान किया गया।

होली चाइल्ड दूसरे वर्ष भी मैथमेटिकस प्रमोशन स्कूल घोषित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल को केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा लगातार दूसरे वर्ष मैथमेटिक्स प्रमोशन स्कूल के रूप में घोषित किया गया है। सीबीएसई आर्यभट्ट गणित चैलेंज 2025 में विद्यालय के शानदार प्रदर्शन और सक्रिय भागीदारी के आधार पर होली चाइल्ड स्कूल ने यह उपलब्धि प्राप्त की है। उल्लेखनीय है कि आर्यभट्ट गणित चैलेंज में होली चाइल्ड स्कूल के तीन विद्यार्थी सीबीएसई पंचकूला जोन में मेरिट लिस्ट में स्थान प्राप्त करने में कामयाब रहे थे जो संख्या के हिसाब से हिसार में संयुक्त सर्वाधिक रहा। होली चाइल्ड स्कूल ने अपने शैक्षणिक पाठ्यक्रम में शतरंज, सुडोकू और अन्य मेंटल गेम्स को सम्मिलित किया है जिससे बच्चों को मोबाइल की लत से दूर रखते हुए जीरो स्क्रीनटाइम हासिल किया जा सके। स्कूल में बच्चों में गणित के प्रति रुचि एवं तार्किक सोच विकसित करने के लिए विशेष प्रयास किए जाते हैं। गणित प्रयोगशालाएं, गतिविधि-आधारित शिक्षण, क्विज प्रतियोगिताएं, गणित प्रदर्शनी तथा विभिन्न मेंटल गेम्स के माध्यम से बच्चों को विषय को सरल और रोचक तरीके से समझाया जाता है। विद्यालय के प्रबंध निदेशक आरएस सिंधु ने इस उपलब्धि पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि यह सम्मान विद्यालय के समर्पित शिक्षकों और मेहनती विद्यार्थियों का परिणाम है।

चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित एक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ आदमपुर

पुलिस ने चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसकी पहचान पक्का सौदा सदलपुर निवासी मैनपाल के रूप में हुई है। पुलिस ने उससे चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद कर लिया है।

आदमपुर थाना के जांच अधिकारी एएसआई दलबीर ने बताया कि इस संबंध में विश्वास स्कूल के नजदीक रहने वाले सदलपुर निवासी पोकरमल ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत 17 मार्च को शाम 05:30 बजे वह अपने लड़के रविन्द्र की मोटरसाइकिल लेकर मंडी आदमपुर आया था। करीब 06:45 बजे, वह कपास मंडी में स्थित सीताराम टी स्टाल के पास मोटरसाइकिल खड़ी कर चाय पीने चला गया तथा मोटरसाइकिल की चाबी गलती से उसमें ही लगी रह गई। कुछ देर बात वह वापस आया तो उसकी मोटरसाइकिल वहां से गायब मिली। पुलिस ने चोरी का केस दर्ज करके छानबीन करते हुए मैनपाल को गिरफ्तार करके उसके कब्जे से चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद कर लिया।

पुलिस जांच में यह भी सामने आया है कि आरोपी के खिलाफ पहले भी मोबाइल चोरी का मुकदमा दर्ज है तथा वह फिलहाल जमानत पर बाहर आया हुआ था।

त्रिकालदर्शी ज्योतिष शिरोमणि दुबे का दिव्य दरबार दो को हिसार में

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

देव आदि देव महादेव एवं मां भगवती की कृपा से हिसार में पहली बार सनातन धर्म के त्रिकालदर्शी ज्योतिष शिरोमणि पंडित विनोद दुबे जी जबलपुर वाले का ज्योतिष विज्ञान का चमत्कारी दिव्य दरबार होगा। सेक्टर 15 के कम्युनिटी सेंटर में 2 से 5 अप्रैल तक होने वाले कार्यक्रम की तैयारियां जोरों पर चल रही है। गुरु गोरखनाथ गोशाला के प्रधान व कार्यक्रम के आयोजक सतीश कुमार, अजीत सिंह वर्मा, कर्मवीर सिंह ने प्रेस वार्ता में बताया कि इन चार दिनों के समागम में अलग-अलग दिनों में कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा, विधायक सावित्री जिंदल, विधायक रणधीर पनिहार, नगर निगम मेयर प्रवीण पोपली अलग-अलग दिन मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगे। उन्होंने बताया कि हिसार हरियाणा में पहली बार त्रिकालदर्शी एवं ज्योतिष शिरोमणि पंडित विनोद दुबे जबलपुर से पहुंच रहे हैं, जो श्रद्धालुओं को दिव्य दरबार में कुंडली विश्लेषण के माध्यम दरबार मे उपस्थित श्रद्धालुओं के दुःखों का व समस्याओं का निवारण करेंगे। इसके लिए समागम, दरबार में पहुंचे किसी श्रद्धालु व भक्तों से कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा।

हिसार। पत्रकारों को जानकारी देते आयोजक। फोटो :हरिभूमि

गुरुकुल स्कूल के विद्यार्थी विज्ञान प्रतियोगिता में चमके

शानदार प्रदर्शन करने वाली छात्राएं।

उकलाना। कृष्णा देवी गुरुकुल इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने एक बार फिर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया है। राष्ट्रीय शिक्षा समिति, टोहाना द्वारा आयोजित हरियाणा विज्ञान पुरस्कार एवं हरियाणा गौरव पुरस्कार प्रतियोगिता में विद्यालय के विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट उपलब्धि हासिल की। कक्षा 6 की छात्रा ईशानी ने हरियाणा गौरव पुरस्कार में मेरिट प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। वहीं कक्षा 5 की छात्रा पुन्या एवं कक्षा 4 की छात्रा आश्वी ने हरियाणा विज्ञान पुरस्कार में मेरिट प्राप्त कर उल्लेखनीय सफलता अर्जित की। विद्यालय के निदेशक बलवान सिंह धायल ने विद्यार्थियों की इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय के प्रधानाचार्य जय प्रकाश पांडेय ने भी सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी है।

पीएलए क्षेत्र में स्नैचिंग की वारदात का तीन घंटे में पर्दाफाश, आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। स्नैचिंग करने वाला आरोपी पुलिस गिरफ्त में।

पीएलए चौकी पुलिस ने स्नैचिंग की वारदात का पर्दाफाश करते हुए आरोपी को काबू कर लिया है। आरोपी की पहचान पटेल नगर निवासी जतिन उर्फ मुकुल के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि इस संबंध में इस संबंध में पटेल नगर के रेलवे अंडरपास के पास रहने वाले बिहार के मधेपुरा जिले के भिलाड़ी निवासी राजेश ने शिकायत दर्ज करवाई थी।

शिकायत के अनुसार वह पटेल नगर स्थित सुदर्शन गिफ्ट गैलरी के नजदीक दुकान से परचून का सामान लेकर वापस अपने घर जा रहा था। इसी दौरान 20 मार्च की रात करीब 9 सवा 9 बजे एक अज्ञात युवक स्पलेंडर मोटरसाइकिल पर उसके पास आया और उससे पैसों के बारे में पूछताछ करने लगा। शिकायतकर्ता द्वारा 2000 रुपये होने की बात बताने पर उक्त युवक ने झपट्टा मारकर उसकी जेब से 2000 रुपये छीन लिए और मौके से फरार हो गया। पीएलए चौकी प्रभारी एएसआई अनूप ने तुरंत केस दर्ज करके आरोपी को सीआईडी चौक के पास से से काबू कर लिया गया।

संघ ने बैठक कर अगले आंदोलन की बनाई रणनीति

- सरकार जायज मांगों पर नहीं कर रही वार्ता : यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। आंदोलन को लेकर रणनीति तैयार करते संघ के पदाधिकारी।

कर्मचारियों की मांगों व कच्चे कर्मचारियों की रेगुलराइजेशन नीति लागू करवाने के लिए आंदोलन की रणनीति तय करने के लिए शनिवार को सर्व कर्मचारी संघ की जिला कार्यकारिणी मीटिंग प्रधान अशोक सैनी की अध्यक्षता में संघ कार्यालय में आयोजित हुई। मीटिंग संचालन सचिव ओमप्रकाश वर्मा ने किया। इसमें हिसार, हांसी, आदमपुर, नारनौद, बरवाला, अग्रोहा ब्लॉक व यूनियनों के प्रतिनिधि शामिल हुए।

मीटिंग को सम्बोधित करते हुए राज्य कैशियर सुरेंद्र यादव, राज्य मेम्बर व राज्य प्रधान गंगाराम मौण ने कहा कि प्रदेश सरकार कर्मचारियों की जायज मांगों के समाधान के लिए वार्ता नहीं करना चाहती है और बैठक करने का समय नहीं है। सरकार कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने के आदेश उच्च न्यायालय के आदेश के बाद भी लागू नहीं कर रही है। पिछली सरकार के फैसले व नीतियां 1993,1997, 2003, 2007, 2011 के तहत पक्का करने की बजाय हरियाणा कौशल रोजगार निगम बनाकर परमानेंट कच्चा रखने का प्रबंध कर दिया है।

मीटिंग में आंदोलन की घोषणा

संघ ने शहीदी दिवस 23 मार्च व 14 अप्रैल बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती पर सभी ब्लाकों में श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए विचार गोष्ठी करेंगे व 1 मई को मजदूर दिवस पर प्रदर्शन करेंगे। इसके अलावा 11-12 अप्रैल को सभी राज्य कार्यकारिणी स्कूलिंग की जाए। 17 अप्रैल को कच्चे कर्मचारियों की राज्य स्तरीय रोहतक में कन्वेंशन की जाएगी। संघ ने फायर कर्मचारियों की मांगों व 8-9 अप्रैल हड़ताल का समर्थन करते हुए प्रदर्शन में शामिल होंगे। मीटिंग में बिशन दास, छबील दास मौलिया, राजेश बागड़ी, जय कुमार, जसबीर श्योकंद, अशोक श्योकंद, अशोक शर्मा आदि रहे।

शक्ति व ब्रह्म का मिलन ही है सीता-राम विवाह

- गीता भवन में राम कथा का तीसरा दिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

आचार्य कविता कान्त वाजपेयी रामायणी।

आध्यात्मिक गीता ज्ञान प्रचारिणी सभा के तत्वाधान में रामपुरा मोहल्ला स्थित गीता भवन में चैत्र नवरात्रों के उपलक्ष में चल रही राम कथा के तीसरे दिन प्रवचन देते हुए राय बरेली से आये कथा व्यास आचार्य कविता कान्त वाजपेयी रामायणी ने पुष्प वाटिका व धनुष यज्ञ की मनोरम कथा सुनाई। जिस शिव धनुष को दस हजार राजा मिलकर भी नहीं उठा पाए, गुरु कृपा से श्रीराम ने उसका खंडन कर दिया। प्रण विवाह पूर्ण हुआ। पुनः बारात आई और श्रीराम दूलहा बने और जनक दुलारी सीता दुल्हन बनीं। दूल्हे के रुप में श्रीराम के दर्शन करने के लिए देवता भी आये। इससे पूर्व भजन गायक सुमित मित्तल, जितेश राखा व शुभम अरोड़ा ने भजनों की वर्षा की। इस अवसर पर संस्था की प्रधान उषा बख्शी, सचिव कृष्ण शर्मा, उपप्रधान कृष्ण महता, कोषाध्यक्ष धर्मबीर ग्रोवर, गिरधर महता, सुभाष गुप्ता आदि रहे।

गुजवि के डीन इंटरनेशनल अफेयर्स ने यूके प्रतिनिधिमंडल से की मुलाकात

ब्रिटिश काउंसिल बैठक में यूके भारत शिक्षा सहयोग पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हिसार। बैठक में स्कॉट मैक्डोनाल्ड को सम्मानित करते गुजवि के डीन इंटरनेशनल अफेयर्स प्रो. ओपी सांगवान।

यूके-भारत उच्च शिक्षा सहयोग को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल के तहत ब्रिटिश काउंसिल, नई दिल्ली में गुणवत्ता आश्वासन एवं अंतर्राष्ट्रीयकरण विषयों पर उच्चस्तरीय बैठक हुई। इस अवसर पर ब्रिटिश काउंसिल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) स्कॉट मैक्डोनाल्ड उपस्थित रहे। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की ओर से डीन इंटरनेशनल अफेयर्स प्रो. ओपी सांगवान ने बैठक में भाग लिया और विश्वविद्यालय की वैश्विक शैक्षणिक सहयोग तथा उत्कृष्टता के प्रति प्रतिबद्धता को रेखांकित किया। प्रो. ओपी सांगवान ने बताया कि ब्रिटिश काउंसिल, यूनाइटेड किंगडम का एक प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय संगठन है, जो सांस्कृतिक संबंधों और शैक्षिक अवसरों को बढ़ावा देने के लिए कार्य करता है तथा वैश्विक शैक्षणिक साझेदारियों को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बैठक के दौरान अनुसंधान सहयोग, अकादमिक साझेदारी, गुणवत्ता मानक तथा क्षमता निर्माण कार्यक्रमों (जैसे कार्यशालाएं और सम्मेलन) पर विशेष रूप से चर्चा की गई। उच्च शिक्षा में गुणवत्ता आश्वासन तंत्र को मजबूत करने पर भी जोर दिया गया।

गुजवि के विद्यार्थी इन्फोसिस हैकविदइन्फी के लिए संरचित प्रशिक्षण पहल के साथ तैयार

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के बीटेक, एमटेक तथा एमसीए के प्री-फाइनल वर्ष के विद्यार्थी इन्फोसिस हैकविदइन्फी 2026 में भाग लेने जा रहे हैं, जो देश की प्रतिष्ठित राष्ट्रीय स्तर की कोडिंग प्रतियोगिताओं में से एक है। यह प्रतियोगिता चयनित संस्थानों में आयोजित की जाती है तथा डिजिटल स्पेशलिस्ट इंजीनियर (डीएसए) और स्पेशलिस्ट प्रोग्रामर (एसपी) जैसे पदों के लिए सात लाख से 21 लाख रुपये वार्षिक पैकेज तक के अवसर प्रदान करती है। विद्यार्थियों की तैयारी को सुदृढ़ करने के लिए ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल द्वारा विभिन्न संरचित पहलें की गई हैं। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि इन्फोसिस ने पूर्व वर्षों में सफल प्लेसमेंट ड्राइव के माध्यम से विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों को उत्कृष्ट अवसर प्रदान किए हैं। उन्होंने वर्ष 2027 के विद्यार्थियों को इस प्रतियोगिता में शामिल किए जाने को उद्योग-अकादमिक सहयोग का सशक्त उदाहरण बताया। प्लेसमेंट निदेशक डॉ. प्रताप सिंह ने बताया कि विश्वविद्यालय के लगभग 350 विद्यार्थी इस प्रतियोगिता में भाग ले रहे हैं।

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

रील एडिक्शन

हेल्थ-लाइफ के लिए हार्मफुल

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

{ कवर स्टोरी / रजनी अरोड़ा }

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

मनोरोगों के हो रहे शिकार

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

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

एआई का पॉजिटिव यूज कर सकता है कमाल

{ टेक्नोलाइफ / डॉ. मोनिका शर्मा }

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

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

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

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

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

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

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

{ कविता / विक्रम सिंह }

आंखों की रोशनी

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

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

कविता में विचार

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

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

{ साहित्य सम्मान }

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

श्रद्धा-भक्ति का अद्वितीय स्थल
माता वैष्णो देवी मंदिर

{ आस्था / वीना गौतम }

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

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

जुड़ी हैं पौराणिक मान्यताएं

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

नवरात्र में लगता है भक्तों का जमावड़ा

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

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

पूर्ण होती हैं मनोकामनाएं

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

मंदिर तक पहुंचने के हैं कई विकल्प

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

डिजिटल दर्शन की सुविधा

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

अर्थव्यवस्था में योगदान

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

संगठित-प्रबंधित शक्तिपीठ

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

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

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

ऐतिहासिक-अनोखा है
चित्तेश्वरी सर्वमंगला मंदिर

{ धार्मिक स्थल / शिखर चंद जैन }

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

मंदिर का निर्माण

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

ऐतिहासिक-सांस्कृतिक महत्व

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

मंदिर में मौजूद प्रतिमाएं

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

उत्कृष्ट वास्तुशिल्प

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

नवरात्र में होती है विशेष पूजा

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

{ उपयोगी पेड़ / वीना }

आर्थिक रूप से फायदेमंद
स्ट्रॉबेरी की खेती

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

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

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

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

{ कला जगत / अंजू जैन }

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

कला और मनोरंजन का
जीवंत स्वरूप है रंगमंच

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

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

मुंबई में स्थित पृथ्वी थिएटर

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

विश्व प्रसिद्ध है जापान की नाट्यकला

कर्नाटक का नृत्य-नाट्य यक्षगान

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

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

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

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

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

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

चीन का लोकप्रिय नाट्य रूप पेकिंग ओपेरा

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

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

{ सेल्फ इंप्रूवमेंट / कीर्तिशेखर }

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

आधुनिक जीवनशैली में जरूरी है ब्रेन मैनेजमेंट

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

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

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

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

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

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