हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार, 9 जून 2024

तापमान
अधिकतम 42 .5 डिग्री
न्यूनतम 29 .5 डिग्री

11 खेल महाकुंभ के लिए खिलाड़ियों ने दिया ट्रायल ..

12 सुबह आसमान में छाया धूल का गुबार मौसम साफ होने पर उमस ने छुड़ाए पसीने

खबर संक्षेप

थ्री व्हीलर में सवा लाख रुपये की चेन चोरी

बावल। रेवाड़ी से बणीपुर चौक थ्री व्हीलर में आ रही एक महिला के गले की करीब 1.25 लाख रुपये की सोने की चेन चोरी हो गई। पुलिस शिकायत में गुरावड़ा निवासी रेणू ने बताया कि वह बावल जाने के लिए रेवाड़ी से थ्री व्हीर में सवार हुई थी। जब वह बणीपुर चौक थ्री व्हीलर से उतरी तो उसके गले की सोने की चेन गायब थी। चेन की कीमत करीब सवा लाख रुपये है। उसने थ्री व्हीलर में बैठे लोगों से पूछताछ की, लेकिन चेन का पता नहीं चला। थाना कसोला पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

दो दोस्तों के साथ मारपीट में तीन पर केस दर्ज

कुंड। बस स्टैंड पर दो दोस्तों के साथ मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप में पुलिस ने तीन लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस बयान में खोल निवासी छत्रपाल ने बताया कि वह और उसका साथी नितेश बाइक पर एक होटल के पास दुकान पर गए थे। वहां नांधा निवासी अजय उर्फ माफिया ने दो अन्य लोगों के साथ मिलकर दोनों के साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। आसपास के लोगों ने वहां आकर उन दोनों का बचाव किया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

पुलिसकर्मी के मकान में चोरों ने लगाई सेंध

नाहड़। जुड्डी में चोर एक पुलिसकर्मी के बंद मकान का ताला तोड़कर जेवरात चोर कर ले गए। पुलिस शिकायत में हरियाणा पुलिस में तैनात राज बहादुर ने बताया कि वह परिवार के साथ चंडीगढ़ में रहता है। गांव में उसका मकान है। वह अपने मकान में आया तो ताले टूटे हुए थे। चोर मकान के कमरे से सोने की अंगूठी, चांदी के सिक्के व चेन चोरी कर ले गए। पुलिस ने उसकी शिकायत पर मौका मुआयना करने के बाद चोरी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

कोर्ट परिसर के सामने खड़ी बाइक चोरी

रेवाड़ी। चोर कोर्ट परिसर के सामने खड़ी एक बाइक चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में लाधूवास निवासी धर्मपाल ने बताया कि वह निजी काम से कोर्ट आया था। उसने बाइक कोर्ट के सामने डिवाडर की ओर खड़ी की थी। इसके बाद वह काम निपटाने के लिए कोर्ट परिसर की ओर चला गया। वापस आने पर उसे बाइक गायब मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चल सका। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

कोर्ट से घोषित पीओ के खिलाफ केस दर्ज

रेवाड़ी। थाना मॉडल टाउन पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर एक पीओ के खिलाफ केस दर्ज किया है। मो. इम्तियाज खान की अदालत ने एक केस में निमोठ निवासी राजेंद्र को पीओ घोषित किया हुआ है। कोर्ट ने उसके खिलाफ केस दर्ज करने के आदेश जारी किए थे। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर आरोपी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया। पुलिस ने आरोपी की गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए।

घर के बाहर खड़ी बाइक उड़ा ले गए चोर

रेवाड़ी। कालूवास रोड यादव नगर से चोर एक घर के बाहर खड़ी बाइक चोरी कर ले गए। रामपुरा थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में अभिषेक ने बताया कि उसने अपनी बाइक मकान के बाहर खड़ी की थी। मौका पाकर चोर बाइक चोरी कर ले गए। उसने आसपास के लोगों से बाइक के बारे में काफी पूछताछ की, लेकिन बाइक का कोई पता नहीं चल सका। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

नगर परिषद की लापरवाही से शहर में बनेगी जलभराव की समस्या, बाजार में सीवर से जोड़े जा रहे बरसाती नाले

नगर परिषद टेंडर में अटकी, मानसून करीब 20 दिन दूर, गंदगी से सरोबार बरसाती नाले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। गोकल गेट के पास सीवर में जोड़ा गया बरसाती नाला, रेलवे रोड पर कचरे से भरा मेनहाल, बरसाती नाले को सीवर से जोड़ने के लिए खोदी गई सड़क, सरकुलर रोड पर गंदगी से सरोबार बरसाती नाला। फोटो :हरिभूमि

मानसून आने को महज 20 से 25 दिन बचे हुए है, लेकिन नगर परिषद की ओर से अभी तक शहर के बरसाती नालों की सफाई तक नहीं शुरू की गई है। नगर परिषद टेंडर होने के इंतजार अटकी हुई है। टेंडर होने तक बरसात शुरू हो जाएगी, जिससे इस वर्ष भी गत वर्ष की तरह नालों की पूरी तरह सफाई नहीं हो पाएगी और शहवासियों को सड़कों पर जलभराव की समस्या से जूझना पड़ेगा। नगर परिषद की ओर से बरसाती पानी की निकासी के लिए बाजार में करीब 1.40 करोड़ की लागत से बनाए गए नाले भी पानी निकासी के लिए कामयाब नहीं है। एक तो नालों को निर्माण कार्य पूरा नहीं है तथा बनाए गए नाले पानी निकासी करने में फेल है।

नालियों में जाली लगाने के लिए लिखा पत्र

शहर की ज्यादातर नालियां सीवर से जुड़ी हुई हैं। शहर में नालियों के पानी की निकासी के लिए अलग से कोई व्यवस्था नहीं हैं। वार्ड नंबर-10 में दिल्ली गेट में नाली सीधी मेनहोल से जुड़ी हुई हैं, उस पर जाली न होने के कारण सारा कचरा मेनहोल के अंदर चला जाता हैं, जिससे बार-बार सीवर लाइन में रुकावट आती रहती हैं। जनस्वास्य विभाग ने नगर परिषद को पत्र लिखकर नालियों में जाली लगाने को कहा है। जन स्वास्थ्य विभाग के उपमंडल अभियंता ने नगर परिषद अधिकारियों को लिखे पत्र में कहा कि यह समस्या वार्ड नंबर 7,8,9,11,13,14,15,16,17,18 व शहर के कई वार्डों में भी आ रही हैं, जिसके लिए वार्ड नंबर-10 के पार्षद की ओर से 2 साल से अवगत कराया जा रहा हैं, परंतु अभी तक कोई जाली नहीं लगाई गई हैं।

अभी तक नहीं ली गई नालों की सुध

आगामी दिनों में मानसून दस्तक देने वाला है, लेकिन शहर में जलभराव की स्थिति से निपटने के लिए प्रशासन ने अभी तक कोई ठोस कदम नहीं उठाए है। सफाई नहीं होने से शहर सभी बरसाती नाले गंदगी से सरोबार है। पिछले वर्ष भी नगर परिषद की ओर से बरसातों की आधी-अधूरी सफाई की गई थी। सेक्टर-एक के पास बरसाती नाला, मिनी बाइपास से साधूशाह नगर जा रहा बरसाती नाला, दिल्ली रोड का बरसाती नाला, ऑटो मार्केट का नाला, राव तुलाराम पार्क के पास का नाला, मॉडल टाउन का नाला व सरकुलर रोड के नाले पूरी तरह गंदगी से अटे पड़े है।

बाजार में कामयाब नहीं हो रहा बरसाती नाला

नगर परिषद की ओर से शहर के मुख्य बाजार में बरसाती पानी की निकासी के लिए करीब 1.40 करोड़ की लागत से 2021 में शुरू किए गए नाले का निर्माण भी अभी तक पूरा नहीं हो पाया है। राशि खर्च करने के बाद भी लोगों को सुविधा का लाभ नहीं मिल पा रहा है। समस्या आने पर अब नगर परिषद की ओर से बाजार में बनाए गए नए बरसाती नालों को सीवर से जोड़ा जा रहा है। सफाई के अभाव में सीवरों में पहले ही ओवरफ्लो की समस्या रहती है। बरसात शुरू होने पर इस वर्ष भी बाजार में जलभराव की स्थिति पैदा होने से लोगों को परेशानी उठानी पड़ेगी। बरसाती नालों का काम जल संचयन करने का होता है, जोकि वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम से जोड़े जाने चाहिए, जबकि नबर परिषद इन नालों को सीवर से जोड़ रही है।

धारूहेड़ा में चल रही टेंडर प्रक्रिया

बारिश के सीजन में हर साल जलभराव के कारण होती है परेशानी धारूहेंडा-नगर पालिका की लापरवाही और अनदेखी के कारण धारूहेड़ा में भी सफाई व्यवस्था पूरी तरह से चरमरा गई है। मानसून पास होने के बाद भी अब तक शहर के प्रमुख नालों की सफाई शुरू नहीं की गई है। ऐसे में बारिश के दौरान जलभराव होने से शहरवासियों को परेशानी झेलनी पड़ेगी। शहर में डोर-टू-डोर कचरा कलेक्शन गाड़ियों का संचालन भी पूरी तरह सुचारु नहीं हो रहा है। ऐसे में नालों से लेकर प्रमुख चौराहों और मार्गों पर कचरे के ढेर लगे हैं। कस्बे में हर साल की तरह मानसून सीजन में नालों की सफाई को लेकर टेंडर की प्रक्रिया अब शुरू की गई है। अब महज 10 से 15 दिन में नालों की सफाई करना असंभव है। टेंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद वर्क ऑर्डर जारी होने पर नालों की सफाई शुरू हो जाएगी। बारिश के दिनों में नंदरामपुर बास रोड, सोहना रोड, बस स्टैंड व सेक्टर रोड पानी भर जाता है। ऐसे में दुकानों और मकानों में पानी घुसने से लोगों को भारी नुकसान झेलना पड़ता है। प्रशान्त पार्षद का कहना है कि शहर के प्रमुख नालों की सफाई के टेंडर आचार संहिता के कारण नहीं हो पाए थे। अब टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। जल्द ही नालों की सफाई कराई जाएगी।

कार की चपेट में आकर बाइक चालक की मौत

■ पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

गोयल कॉलोनी के निकट स्विफ्ट कार की चपेट में आकर एक बाइक चालक की मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया। एमपी के चिखला निवासी अजय कुमार मेहनत मजदूरी का काम करता था। वह अपने परिवार के साथ गोयल कॉलोनी में रह रहा था। वह घर से बाइक लेकर बाजार में सामान लेने के लिए निकला था। वापस आते समय गोयल कॉलोनी के पास एक कार ने उसकी बाइक को टक्कर मार दी। इससे वह सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया, डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी।

परिवार पर टूटा दुखों का पहाड़

अजय की मौत के बाद उसके परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है। परिवार में उसका पिता, माता, छोटा भाई और बहन हैं। वह अकेला ही पिकअप गाड़ी चलाकर पूरे परिवार का सहारा बना हुआ था। उसकी मौत के बाद परिवार के सामने बड़ा संकट खड़ा हो गया है।

सुधारना में श्रीमद् भागवत कथा का आयोजन 14 से

नाहड़। सुधराना गांव के इष्ट देव बाबा भैया के धाम पर सात दिवसीय श्रीमद् भागवत कथा का शुभारंभ 14 जून से किया जाएगा। इस अवसर पर जागरण तथा भंडारे का आयोजन भी किया जाएगा। सुधराना से साल्हावास रोड स्थित बाबा भैया धाम से 14 जून को कलश यात्रा निकाली जाएगी। कमेटी सदस्यों एवं ग्रामीणों ने बताया कि कथा वाचक बांके बिहारी वृंदावन वाले की ओर से 20 जून तक श्रीमद् भागवत कथा का वाचन किया जाएगा। कथा का समय दोपहर 11 से 3 बजे तक रहेगा। उन्होंने बताया कि 20 जून रात्रि 9 बजे नरेंद्र कौशिक एंड पार्टी की ओर से जागरण में बाबा की महिमा का गुणगान किया जाएगा। 21 जून प्रातः 7:15 बजे हवन तथा प्रातः 10 बजे भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

पॉलिटेक्निक कॉलेज में कैंपस इंटरव्यू का आयोजन, 26 छात्रों का चयन

■ विभिन्न राजकीय बहुतकनीकी संस्थानों से 80 कैंडिडेट ने हिस्सा लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। पॉलिटेक्निक कॉलेज में आयोजित कैंपस इंटरव्यू में मौजूद छात्र। फोटो :हरिभूमि

राजकीय पॉलिटेक्निक कॉलेज धामलावास में शनिवार को इलेक्ट्रॉनिक्स व कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग के छात्रों के लिए ल्यूमैक्स लिमिटेड कंपनी बावल की ओर से कैम्पस इंटरव्यू आयोजित किया गया था। संस्था के प्रेस प्रवक्ता राकेश यादव ने बताया कि कैम्पस इंटरव्यू में सिरसा, नीलोखेड़ी, हिसार, झज्जर, नारनौल, नाथुश्रीचोपटा, सांपला, लिसाना और मानेसर के विभिन्न राजकीय बहुतकनीकी संस्थानों से 80 कैंडिडेट ने हिस्सा लिया, जिनमें से 26 छात्रों का चयन कर कंपनी की ओर से बीस हजार रुपये प्रति माह की ऑफर दी गई। कंपनी की ओर से राजकीय बहुतकनीकी संस्थान धामलावास के मैकेनिकल इंजीनियरिंग के 25 छात्रों में से 9 छात्रों का चयन भी किया गया। इस अवसर पर संस्थान के प्रिंसीपल डा. रविन आहूजा, विजय यादव, निशांत कुमार व नवीन कुमार सहित अन्य प्राध्यापक व छात्र उपस्थित थे। संस्था के प्रधानाचार्य ने सभी चयनित छात्रों व उनके अभिभावकों को बधाई व दी।

दुकान का गल्ला तोड़कर 1.80 लाख रुपये चोरी

■ पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद सीसीटीवी फुटेज से आरोपियों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। दुकान में घुसता व्यक्ति सीसीटीवी में कैद।

रेलवे रोड पर पुलिस चौकी से कुछ दूरी पर जयभगवान मार्केट से चोर एक दुकान का गल्ला तोड़कर 1.80 लाख रुपये चोरी कर ले गए। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद सीसीटीवी फुटेज से आरोपियों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस शिकायत में नई बस्ती निवासी बजरंग गोयल ने बताया कि उसकी जयभगवान मार्केट में दुकान है। दोपहर बाद वह दुकान का शटर आधा गिराकर अपने घर चला गया। कुछ समय बाद घर से वापस दुकान पर आया तो काउंटर का गल्ला टूटा हुआ था। गल्ले में रखे हुए 1.80 लाख रुपये गायब थे। यह एरिया गोकल गेट पुलिस चौकी से कुछ कदम की दूरी पर है। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज कर लिया। पुलिस आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज से आरोपियों का पता लगाने के प्रयास कर रही है।

ट्रेन में अचेतावस्था में मिले व्यक्ति की अस्पताल में मौत

रेवाड़ी। गत दिवस ट्रेन में अचेतावस्था में मिले अज्ञात भिखारीनुमा व्यक्ति की ईलाज के दौरान मौत हो गई। जीआरपी एसआई सत्यपाल सिंह ने बताया कि 6 जून को सुबह 40 वर्षीय भिखारीनुमा व्यक्ति आरपीएफ को दिल्ली से रेवाड़ी आई ट्रेन में अचेतावस्था में मिला, जिसे तुरंत ट्रामा सेंटर ईलाज के लिए ले जाया गया, जहां ईलाज के दौरान व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक के पास एक मोबाइल फोन कीपैड है, जिसकी सिम काम नहीं कर रही है। मृतक की पहचान नहीं हो पाई है। वहीं गत दिनों रेलवे स्टेशन पर मिले 50 वर्षीय अज्ञात बीमार व्यक्ति की पीजीआई रोहतक में ईलाज के दौरान मौत हो गई। जीआरपी महिला एएसआई उर्मिला ने बताया की गत दिनों स्टेशन प्लेटफार्म के पास गंभीर बीमार अवस्था में व्यक्ति मिला था, जिसे इलाज के लिए के लिए रोहतक पीजीआई रेफर किया था। मृतक की अभी पहचान नहीं हो पाई है।

जाटूसाना के मंदिर से एलईडी व सामान चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाटूसाना

जाटूसाना के बाबा जोहड वाला मंदिर में चोर सामान चुरा ले गए। मंदिर कमेटी के प्रधान दलेल सिंह निवासी चौकी नं-2 ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि मंदिर में सुरक्षा के लिए सीसीटीवी कैमरे लगाए हुए है, जिसकी फुटेज देखने पर 2 व्यक्ति चोरी करते हुए दिखाई दिए है, उनमें से एक लड़के गांव के परमजीत की पहचान मंदिर कमेटी व गांव के व्यक्तियों ने की है तथा दूसरे लड़के ने मुंह पर कपड़ा होने पर पहचान नहीं हो सकी। चोर मंदिर के कमरों के ताले तोड़कर 1 एलईडी व एक वाईफाई बॉक्स चोरी कर ले गए तथा दान पात्र को भी जगह से अव्यवस्थित किया है। जाटूसाना पुलिस ने चोरी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कंपनी में ड्यूटी पर गया कर्मचारी लापता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

■ पुलिस ने गुमशुदगी का केस दर्ज कर लिया

कंपनी में ड्यूटी पर गया कर्मचारी लापता हो गया। गांव पचुदाला जिला जयपुर राजस्थान निवासी नगीना व पति विशाल सिंह के साथ गांव बनीपुर में किराये के मकान में रहते है। नगीना ने बावल थाना पुलिस को दी शिकायत में बातया कि 6 जून को करीब सुबह 8 बजे उसका पति विशाल सिंह घर से कंपनी में ड्यूटी पर गया था, लेकिन अब तक घर नहीं आया है, उसका मोबाइल भी बंद आ रहा है। पुलिस ने गुमशुदगी का केस दर्ज कर लिया है।

कार्यवाई तलाशी के दौरान अंग्रेजी शराब के 1967 पाउच बरामद हुए, बोतलों के रूप में यह शराब 472 बोतल आंकी गई

हरियाणा के रास्ते बिहार ले जा रहे थे शराब, शराब के साथ दो काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शुक्रवार की रात राजस्थान से हरियाणा के रास्ते बिहार अवैध शराब ले जा रहे दो लोगों को सीआईए धारूहेड़ा ने कार व शराब सहित काबू करने में सफलता हासिल की है।

आरोपियों के खिलाफ धारूहेड़ा थाने में केस दर्ज कराया गया है। पुलिस ने दोनों आरोपियों से पूछताछ शुरू कर दी है। सीआईए धारूहेड़ा को सूचना मिली थी कि एक लाल रंग की आई-20 कार में दो व्यक्ति शराब भरकर राजस्थान से धारूहेड़ा की ओर आ रहे हैं।

सूचना मिलने के बाद सीआईए ने एक्साइज इंस्पेक्टर धीरेंद्र यादव को बुलाकर दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर साबी नदी पुल पर नाकेबंदी करते हुए वाहनों की चेकिंग शुरू कर दी। लाल रंग की हुंडई कार को रुकवाया गया, तो उसमें शराब के पाउच भरे हुए थे। कार में बैठे चालक ने पूछताछ करने पर अपना नाम बहादुरगढ़ के रणजीत कॉलोनी निवासी संदीप और दूसरे ने बहादुरगढ़ के विकास नगर निवासी मोहित बताया। कार की तलाशी के दौरान अंग्रेजी शराब के 1967 पाउच बरामद हुए। बोतलों के रूप में यह शराब 472 बोतल आंकी गई है। इन पाउचों को बिहार ले जाकर बेचने की तैयारी थी, परंतु सीआईए ने रास्त में ही उनका खेल बिगाड़ दिया।

■ पुलिस ने दोनों आरोपियों से पूछताछ शुरू कर दी

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो :हरिभूमि

मिटे हुए हैं शराब के बैच नंबर

सीआईए के अनुसार शराब के बैच नंबर मिटे हुए हैं। शराब मई 2024 में ही राजस्थान स्टेट गंगानगर शुगर मिल लि. तारागढ़ रोड पुरानी चुंगी रामगंज अजमेर के लिए सूरज इंडस्ट्रीज लि. अजमेर की ओर से निर्मित की हुई है। पूछताछ के दौरान दोनों आरोपियों ने बताया कि वह इस शराब को बिहार बेचने के लिए ले जा रहे थे। पुलिस ने दोनों आरोपियों को काबू करने के साथ ही शराब और गाड़ी को कब्जे में ले लिया।

भटसाना से आठ बकरियां चुरा ले गए चोर

धारूहेड़ा। गांव भटसाना में बीती रात को अज्ञात चोर आठ बकरियां चोरी कर ले गए। बकरी मालिक इंद्रजीत ने बताया कि रात करीब 1:27 पर अज्ञात चोर बकरियों को वाहन में डालकर फरार हो गए। इंद्रजीत ने बताया कि इससे पहले भी गांव से कृष्ण की 10 बकरियां चोरी हो चुकी है। नंदरापुर बास गांव से भी बकरियां चोरी होने पर पुलिस आज तक कोई सुराग नहीं लगा पाई है। चोरी की घटना सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। अज्ञात चोरों के हौसले इतने बुलंद है कि चोरी करने में सफल हो रहे हैं। धारूहेड़ा थाना पुलिस ने अज्ञात पर मामला दर्ज कर जांच शुरू की है।

निवेश के लिए जब जागो, तभी सवेरा

रिटायरमेंट प्लानिंग में हो गई है देर, तो घबराएं नहीं, प्लान बनाएं

आप सही ढंग से योजना बनाकर चलेंगे, तो देर से शुरूआत करने के बावजूद रिटायरमेंट के लिए पर्याप्त कॉर्पस बना सकते हैं। अगले दस साल में आपकी आमदनी में जो भी बढ़ोतरी होती है, उसे अगर आप एसआईपी को स्टेप-अप करके निवेश करते रहेंगे, तो आप अपने रिटायरमेंट फंड को और भी बेहतर बना सकते हैं। हमने रिटायरमेंट कॉर्पस का अनुमान 8 फीसदी के सालाना रिटर्न के आधार पर लगाया है, जो फिक्स्ड रिटर्न वाले एसेट्स में निवेश पर आधारिक है। अगर आप इसका एक हिस्सा इक्विटी फंड में लगा देते हैं, तो महंगाई को मात दे पाएंगे। हर महीने 35 हजार रुपयों का निवेश करने के लिए हो सकता है आपको अपने खर्चों में कुछ कटौती करनी पड़े, लेकिन रिटायरमेंट के बाद सुरक्षित और आरामदेह जिंदगी बिताने के लिए ऐसा करना जरूरी है।

निवेश मंत्रा

विनोद कौशिक

अगर आप भी अपने रिटायरमेंट की प्लानिंग कर रहे हैं तो घबराना नहीं चाहिए। क्योंकि कहा गया है कि निवेश के लिए कोई देरी नहीं 'जब जागे, तभी सवेरा' होता है। अगर आपने भी रिटायरमेंट की प्लानिंग में देर कर दी है और अब घबरा रहे हैं कि जब अगले कुछ वर्षों में हर महीने वेतन मिलना बंद हो जाएगा तो आपका खर्च कैसे चलेगा? ये बात सही है कि रिटायरमेंट के लिए बचत और निवेश का काम जितनी जल्दी शुरू कर दिया जाए, उतना ही अच्छा रहता है। इससे न सिर्फ आपको ज्यादा पैसे जमा करने का वक्त मिलता है, बल्कि आपकी निवेश की गई रकम भी कंपाउंडिंग की मदद से तेजी बढ़ती रहती है, लेकिन अगर आप किसी भी वजह से ऐसा नहीं कर पाए, तो अब सिर्फ पछताने से कुछ नहीं होगा। इसके लिए जल्द तैयारी करें और लक्ष्य तय कर निवेश करने से आप बड़ी आसानी से कुछ दिनों में अपनी रिटायरमेंट प्लानिंग को बेहतर बना सकते हैं।

सिर्फ 33 प्रतिशत ही कर पाते हैं प्लानिंग

वैसे रिटायरमेंट की तैयारी में देर करने वाले आप अकेले नहीं हैं। एक सर्वे के मुताबिक भारत के सिर्फ 33% कामकाजी लोग ही रिटायरमेंट के लिए पर्याप्त बचत और निवेश करते हैं, लेकिन अब इस बात पर अफसोस करने की बजाय, समझदारी इसमें है कि 'जब जागे, तभी सवेरा' वाली कहावत पर अमल करते हुए आगे की ओर देखें और अपने रिटायरमेंट के लिए फौरन बचत और निवेश करना शुरू कर दें, ताकि वक्त रहते पर्याप्त रिटायरमेंट फंड जा कर सकें। तो आइए समझते हैं कि यह जरूरी काम देर से शुरू करने वालों को रिटायरमेंट की तैयारी के लिए बचत और निवेश की कौन सी रणनीति अपनानी चाहिए। इसके लिए आपको सही योजना पर स्टेप-बाय-स्टेप अमल करना होगा।

मौजूदा आर्थिक स्थिति का हिसाब लगाएं

भविष्य की जरूरतों का अनुमान लगाने के बाद आपको यह देखना चाहिए कि आपके पास अभी बचत और निवेश के तौर पर कितना फंड उपलब्ध है। इसके लिए आपको अपने सेविंग्स अकाउंट यानी बचत खाते, बैंक एफडी, एंप्लाईज प्रॉविडेंट फंड (ईपीएफ), बीमा पॉलिसी, पीपीएफ अकाउंट और शेयर-बॉन्ड वगैरह में निवेश किए गए पैसों का हिसाब लगाकर देखना होगा। सारी बचत और निवेश को जोड़कर देख लें कि अभी आपकी नेटवर्थ कितनी है। मान लीजिए, अगर आपको पास अभी करीब 50 लाख रुपये की ऐसी बचत मौजूद है, जिसका इस्तेमाल आप रिटायरमेंट फंड के लिए कर सकते हैं, तो आपको अभी कम से 1.70 करोड़ रुपये और जुटाने होंगे।

मौजूदा खर्च का हिसाब लगाएं

सबसे पहले यह चेक करें कि आपका हर महीने का खर्च यानी आर्थिक जरूरतें क्या और कितनी हैं। इसके लिए खाने-पीने, कपड़े, बिजली, इंटरनेट, दवाओं और स्थानीय ट्रांसपोर्ट समेत हर तरह के रेगुलर खर्च का हिसाब लगाने के साथ ही घर के रख-रखाव और जरूरी यात्राओं का बजट भी बनाएं। हर तरह के मौजूदा खर्च को जोड़कर आपका हर महीने का बजट निकल आएगा। यह भी ध्यान में रखें कि रिटायरमेंट के बाद अगर आपके कुछ खर्च कम होंगे, तो उम्र बढ़ने के कारण मेडिकल ट्रीटमेंट का खर्च बढ़ भी सकता है।

भविष्य के खर्च का अनुमान

अपने मौजूदा बजट को जोड़ने के बाद उसी आधार पर आपको अपने रिटायरमेंट के बाद की जरूरतों का अनुमान लगाना होगा। इसके लिए आपको अपने मौजूदा खर्च को इंफ्लेशन यानी महंगाई दर के हिसाब से एडजस्ट करके जोड़कर भविष्य की लागत का कैलकुलेशन करना होगा। मिसाल के तौर पर अगर अभी आपका महीने का खर्च 50 हजार रुपये आ रहा है और सालाना महंगाई दर 6 फीसदी रहने का अनुमान है, तो 10 साल बाद आपको उतनी ही चीजों के लिए करीब 90 हजार रुपयों की जरूरत पड़ेगी।

इमरजेंसी फंड का अंदाजा लगाएं

रेगुलर खर्चों का अनुमान लगाने के बाद आपको अपने करीब 6 महीने के खर्च के बराबर रकम इमरजेंसी फंड के तौर पर भी रखनी होगी। यह रकम आप किसी ऐसे इंस्ट्रूमेंट में निवेश कर सकते हैं, जिसे कम समय में निकाला जा सकता है। इस रकम को आप बैंक के शॉर्ट टर्म एफडी, लिक्विड फंड्स, डेट म्यूचुअल फंड जैसे एसेट्स में बांटकर रख सकते हैं। अगर आपका महीने का खर्च 90 हजार रुपये आता है, तो आपको इमरजेंसी फंड के रूप में करीब 5.5 लाख रुपये रखने होंगे।

कितना रखें रिटायरमेंट कॉर्पस

अपने मंथली बजट का अनुमान लगाने के बाद आपको यह कैलकुलेट करना होगा कि हर महीने इतनी रेगुलर इनकम के लिए आपको कितने बड़े रिटायरमेंट कॉर्पस की जरूरत होगी। अगर आपका रिटायरमेंट के बाद का हर महीने का खर्च 90 हजार रुपये आता है, तो इतनी रेगुलर इनकम के लिए आपको 8 फीसदी रिटर्न के हिसाब से करीब 2.14 करोड़ रुपयों के रिटायरमेंट कॉर्पस की जरूरत पड़ेगी। इसमें इमरजेंसी फंड को भी जोड़ दें तो यह रकम करीब 2.20 करोड़ रुपये निकलती है।

हर महीने कितना करना होगा निवेश

10 साल में करीब 1.70 करोड़ रुपये का कॉर्पस जमा करने के लिए आप इस रणनीति पर अमल कर सकते हैं। आपकी मौजूदा 50 लाख रुपये की बचत को अगर फिक्स्ड रिटर्न वाले इंस्ट्रूमेंट्स में लगाते हैं, जहां करीब 8 फीसदी सालाना रिटर्न मिलता है, तो 10 साल में यह रकम करीब 1.07 करोड़ रुपये हो जाएगी। इसके अलावा अगर आप हर महीने 35 हजार रुपये एसआईपी के रूप में निवेश करते हैं, तो 10 फीसदी के सालाना कंजर्वेटिव रिटर्न के हिसाब से 72 लाख रुपये का कॉर्पस जमा हो जाएगा। सालाना रिटर्न अगर 12 फीसदी रहा, तो आप करीब 81 लाख रुपये का रिटायरमेंट कॉर्पस जमा कर पाएंगे। एसआईपी पर इतना औसत रिटर्न पाने के लिए आपको अधिकांश निवेश ईएलएसएस और दूसरे इक्विटी फंड में करना होगा। ईएलएसएस में निवेश पर आप टैक्स की बचत भी कर पाएंगे। अगर आप अपनी मौजूदा 50 लाख रुपये की बचत फिक्स्ड रिटर्न वाले एसेट्स में लगाते हैं, तो आपका रिस्क भी बैलेंस हो जाएगा।

घर की 'लक्ष्मी' बचत में पुरुषों से कई गुना आगे

बचत

बिजनेस डेस्क

- कंजूस पति से भी खींच लेती हैं पैसा और कर देती है निवेश
- बाजार में मोलभाव करने में भी महिलाओं का कोई सानी नहीं
- महिलाएं अक्सर कम जोखिम वाले निवेश को देती प्राथमिकता
- लांग टर्म के लिए निवेश करने में सक्षम, कर रहीं मालामाल
- घर का बजट संभालना भी महिलाओं के बाएं हाथ का खेल

महिलाएं (मां, बहन, बेटी और पत्नी) यानी घर की 'लक्ष्मी' हर काम में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम कर रही हैं। चाहे वह कोई भी क्षेत्र हो। हर मामले में महिलाएं कही भी पीछे नहीं दिखती। भारतीय संस्कृति में भी महिलाओं को घर की 'लक्ष्मी' कहा जाता है। वैसे तो इसके पीछे कई तर्क दिए जाते हैं, लेकिन अगर हम निवेश और बचत के नजरिये से देखें तो भी यह बात सोलह आने सच ही नजर आती है। महिलाओं के कई ऐसे गुण हैं, जिनमें वे पुरुषों से कहीं उन्नीस नहीं ठहरती। बात चाहे बचत करने की हो या फिर मोलभाव करने की, उनका कोई सानी नहीं है। महिलाएं अक्सर बाजार में भी पुरुषों से कम दामों में सामान खरीदने की क्षमता रखती हैं। महिलाएं घर का बजट बनाने में भी पुरुषों से कहीं आगे हैं। कहा जाता है कि घर महिलाओं से स्वर्ग बनता है। वह घर के हर व्यक्ति की पसंद नापसंद और अच्छे बुरे का ख्याल रखती हैं। बात जब बचत की आती है तो महिलाएं अक्सर अपने कंजूस पति से भी पैसे खींच लेती हैं। इस पैसे को बचाकर रखती हैं। पहले तो महिलाएं अक्सर इस पैसे को गुल्लक या अपने संदूक में रखती थी, लेकिन आज की महिला पहले के मुकाबले काफी जागरुक है। इस महिलाएं पैसे बैंक में एफडी के रूप में, किसी को ब्याज पर देकर या म्यूचुअल फंड में भी निवेश कर रही हैं। इसके अलावा भी निवेश के कई विकल्प मौजूद हैं। महिलाएं अक्सर कम जोखिम वाले निवेश को प्राथमिकता देती हैं। वे लांग टर्म के लिए निवेश करने में सक्षम हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे कि महिलाएं निवेश या बचत के मामले में पुरुष से क्यों बेहतर हैं।

लंबा जीवन-लंबा निवेश

महिलाओं को लेकर विश्व स्वास्थ्य सांख्यिकी की रिपोर्ट बताती है कि भारत में औसत जीवनकाल 70.8 वर्ष का होता है, जबकि महिलाओं का जीवनकाल पुरुषों की तुलना में 2.7 साल ज्यादा होता है। यह आंकड़े साफ बताते हैं कि महिलाओं को रिटायरमेंट के बाद ज्यादा फंड की जरूरत होगी और वे लांग टर्म के लिए ज्यादा निवेश भी कर सकती हैं। चूंकि, उनके सामने समय भी ज्यादा रहता है तो लांग टर्म का रिटर्न भी अधिक होगा।

कमाई कम, लेकिन ज्यादा बचत

भारत में महिला-पुरुष के बीच कमाई का अंतर भी ज्यादा है। एक ऑफिशियल आंकड़े के मुताबिक, महिलाओं को देश में पुरुषों के मुकाबले समान काम के लिए 21 फीसदी कम वेतन मिलता है। यानी उनकी कमाई पुरुषों के मुकाबले कम हो जाती तो उनमें खर्च करने की आदत भी कम रहती है। इसीलिए मोलभाव में महिलाओं को अव्वल माना जाता है और वे किसी उत्पाद के पुरुषों के मुकाबले कम कीमत देती हैं।

महिलाएं ऐसे करती हैं निवेश

महिलाओं को कम जोखिम उठाने वाला निवेशक माना जाता है। ज्यादातर महिलाएं अपने पैसे कम जोखिम वाले विकल्पों में ही लगाती हैं। उनके ज्यादातर पैसे एफडी और अन्य सरकारी बचत योजनाओं में लगते हैं, जबकि रियल एस्टेट और शेयर बाजार जैसे जोखिम वाले रास्तों से वे दूर रहती हैं। जाहिर है उन्हें कम रिटर्न भी मिलता होगा, जिससे उनके अंदर ज्यादा बचत की आदत और बढ़ती जाती है.।

जिम्मेदारी निभाने में भी महिलाएं आगे

परिवार चलाने की जिम्मेदारी ज्यादातर महिलाओं पर होती है। घर के हर सामान और हर व्यक्ति का ख्याल रखना उन्हें काफी जिम्मेदार बनाती हैं। यही बात धीरे-धीरे उनमें बचत की आदत भी पैदा करती है। महिलाएं अपने निवेश और बचत के प्रति पुरुषों से कहीं ज्यादा जिम्मेदार होती हैं। यही कारण है कि वे हमेशा जोखिम वाले विकल्पों से दूर रहना पसंद करती हैं।

प्राथमिकता तय करने में आगे

घर का बजट संभालना महिलाओं के बाएं हाथ का खेल होता है। जाहिर है कि वे निवेश का बजट भी बेहतर बना लेती हैं और लांग टर्म के लिए पैसे लगाने में कम जोखिम के साथ ज्यादा रिटर्न कमा सकती हैं। उनका ध्यान भी अपने निवेश और बचत पर ज्यादा केंद्रित रहता है।

छोटे शेयर दे सकते हैं बड़ा मुनाफा, तो फिर क्यों घबराना

- छोटे शेयरों ने पिछले वर्षों में जबरदस्त रिटर्न दिया
- आपकी पूंजी कछुआ चाल से बढ़ेगी लेकिन डूबेगी नहीं
- थोड़े से लॉन्ग टर्म में आपको अच्छा मुनाफा दे जाएगी
- सरकार चाहे किसी की भी रहे इक्विटी अच्छा ग्रोथ देगी

बिजनेस डेस्क

यदि आप निवेश करने जा रहे हैं या निवेशक हैं और आपके पास कम पूंजी है तो निवेश करने से घबराएं नहीं। चूंकि इस समय जो छोटे शेयर हैं, एक दिन वे भी बड़ा मुनाफा दे सकते हैं। इसलिए घबराएं नहीं और अपने लक्ष्य तय कर सही दिशा में निवेश करें। इससे आपकी पूंजी कछुआ चाल से बढ़ेगी, लेकिन डूबेगी नहीं और थोड़े से लॉन्ग टर्म में अच्छा मुनाफा दे जाएगी। अक्सर कहा भी जाता है कि सहज पके सो मीठा होय। इसलिए आप अपने गोल तय कर निवेश करें। निवेश चाहे छोटा हो या बड़ा लेकिन उसे रोकें नहीं। इस समय जो छोटे शेयर हैं, यानी कम कीमत पर हैं। उनकी कंपनी की प्रोफाइल और मार्केट कैप देखकर निवेश करें। चाहें तो एसआईपी के जरिये भी निवेश कर सकते हैं। लेकिन निवेश का लक्ष्य लंबा लेकर चलें। इससे आपको कंपाउंडिंग का भी लाभ मिलता है और आपकी पूंजी बिना किसी रिस्क के बढ़ती जाती है। शेयर मार्केट के दिग्गजों का भी कहना है कि आने वाले कुछ दिन बाजार के लिए बहुत बेहतर नहीं रहने वाले हैं। बाजार काफी नर्वस रहेगा। हालांकि, इस उथल-पुथल के बीच उन्होंने स्मॉल कैप के शेयरों में निवेश की सलाह दी है। उनका कहना है कि ये शेयर बहुत ज्यादा नीचे नहीं जाएंगे। अच्छे स्मॉल कैप शेयर में अगर बहुत गिरावट भी हुई तो भी 20-30 फीसदी से ज्यादा नहीं होगी। लार्ज कैप शेयर अर्थव्यवस्था के साइज के लिहाज से काफी बड़े हैं। ये नुकसान करवा सकते हैं, लेकिन लंबी अवधि के लिए इनमें भी ज्यादा नुकसान नहीं होगा।

स्मॉलकैप में दम

जानकारों का कहना है कि जो आपको सबसे ज्यादा सुख देता है, वही आपको सबसे ज्यादा दर्द भी देता है। स्मॉल कैप स्टॉक्स ने पिछले 2-3 साल में बहुत अच्छा रिटर्न दिया है। आगे भी अच्छा रिटर्न देते रहेंगे। इस बिना घबराए प्लान बनाएं और स्मॉल कैप में निवेश की अपनी पूंजी को बढ़ा सकते हैं। अगर आपको पास कैश पड़ा है तो यह सही समय है कम कीमत पर अच्छे शेयरों में पैसा लगाने का। स्मॉल कैप भारत में शेयर बाजार का फ्यूचर हैं।

लार्ज कैप शेयर इकोनॉमी के साइज के हिसाब से बहुत बड़े हैं। अनिश्चितता के बावजूद स्मॉल कैप ही वह शेयर हैं, जिनमें संभावना दिखती है। लार्ज-कैप (जिसे कभी-कभी बिग कैपर भी कहा जाता है) से तात्पर्य ऐसी कंपनी से है जिसका बाजार पूंजीकरण मूल्य 10 बिलियन डॉलर से अधिक है। लार्ज कैप ₹लार्ज मार्केट कैपिटलाइज़ेशन₹ शब्द का संक्षिप्त रूप है। बाजार पूंजीकरण की गणना किसी कंपनी के बकाया शेयरों की संख्या को उसके प्रति शेयर स्टॉक मूल्य से गुणा करके की जाती है। जानकारों का कहना है कि अभी लॉर्ज कैंप में ज्यादा मुनाफा मिलने के चांस नहीं हैं, लेकिन ये सुरक्षित हैं। इनमें निवेशकों को भले ही रिटर्न कम मिले, लेकिन नुकसान नहीं होता।

मिड कैप फंड

मिड कैप फंड एक पूल्ड निवेश है जो सूचीबद्ध शेयरों की मध्य-सीमा में बाजार पूंजीकरण वाली कंपनियों पर केंद्रित है। इस स्टॉक की अंतर्निहित कंपनियाँ (मध्यम आकार की कंपनियां) बड़ी-कैप कंपनियों की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक रिटर्न देती हैं, जिसमें स्मॉल-कैप फंड की तुलना में कम जोखिम कारक होता है। यह उन निवेशकों के लिए उपयुक्त हैं जो अपने निवेश में मध्यम जोखिम के लिए तैयार हैं। मिड कैप फंड, लार्ज-कैप फंड के विपरीत, कम जोखिम अनुपात नहीं रखते हैं। न ही उनमें स्मॉल कैप फंड की तरह उच्च जोखिम होता है। इसलिए, यह कहीं बीच में है। यह उन निवेशकों के लिए सबसे उपयुक्त हो सकता है जो मध्यम जोखिम लेने की क्षमता रखते हैं।

इसलिए स्मॉल कैप खरीदें

जानकारों का कहना है कि सत्ता में जो भी पार्टी रहे, भारत की ग्रोथ जारी रहेगी। यहां तक पिछली गठबंधन सरकारों ने भी इक्विटी मार्केट के रिटर्न, फिस्कल मैनेजमेंट और जीडीपी ग्रोथ के मामले में शानदार नतीजे दिए हैं। लिहाजा, यहां निराश होने की जरूरत नहीं है। इसलिए आपके पास पैसा है तो स्मॉल कैप फंडों में लगाएं और अच्छा मुनाफा प्राप्त करें। बाजार के जानकारों का कहना है कि निवेशक छोटे शेयरों में पैसा लगाकर अच्छा पैसा कमा सकते हैं। इसलिए एक बेहतर प्लानिंग के साथ निवेश किया जाए तो कोई बाजार से पैसा कमा सकता है और अपना भविष्य सुरक्षित कर सकता है। इसलिए पहले अपना प्लान बना लें।

एक नहीं, सात तरह की पेंशन देता है ईपीएफओ

- पीएफ सब्सक्राइबर को 58 साल की उम्र पूरी होने पर मिलती है पेंशन
- सब्सक्राइबर की पत्नी, बच्चे, माता-पिता व नॉमिनी भी पेंशन के हकदार
- बेसिक सैलरी पर 12% की कटौती ईपीएफ के लिए की जाती है

मान लीजिए कि किसी सब्सक्राइबर की सर्विस 10 साल की नहीं हुई है और उससे पहले ही वह विकलांग हो जाता है। ऐसी स्थिति में क्या उसे पेंशन मिलेगी? इसी तरह अगर किसी सब्सक्राइबर की 50 साल की उम्र से पहले ही मौत हो गई तो क्या उसकी पत्नी और बच्चों को पेंशन मिलेगी? इन दोनों मामलों में पेंशन मिलेगी। इसी तरह की कई और परिस्थितियां हैं जिनके लिए ईपीएफओ ने नियम बनाए हैं। यहां तक कि सब्सक्राइबर के दो से ज्यादा बच्चों को भी पेंशन मिल सकती है। ईपीएफओ ने पेंशन को मोटे तौर पर सात श्रेणियों में बांटा है।

बिजनेस डेस्क

प्राइवेट सेक्टर में काम करने वाले वर्कर्स की बेसिक सैलरी पर 12% की कटौती ईपीएफ अकाउंट के लिए की जाती है। साथ ही कंपनी भी इतना ही पैसा कर्मचारी के पीएफ खाते में जमा करती है। एम्प्लॉयर की तरफ से जमा किए जाने वाले पैसों में से 8.33% हिस्सा ईपीएस (कर्मचारी पेंशन योजना) में जाता है, जबकि बचा हुआ 3.67% हिस्सा ईपीएफ में जाता है। अमूमन ईपीएफओ अपने सब्सक्राइबर के 58 साल की उम्र पूरी कर लेने पर पेंशन देना शुरू कर देता है। लेकिन, अगर कोई अंशधारक 58 साल की बजाय 60 साल की उम्र में ईपीएफओ से पेंशन लेता है तो उसे ज्यादा पेंशन मिलती है। लेकिन उन्हें 10 साल की सर्विस पूरी होने पर 50 साल उम्र में भी पेंशन मिल सकती है। लेकिन इसके लिए उसे कुछ शर्तों को पूरा करना होगा। इतना ही नहीं ईपीएफओ सात तरह की पेंशन देता है। आइए जानते हैं उनके बारे में...।

रिटायरमेंट पेंशन

यह सामान्य पेंशन है। यह पेंशन सब्सक्राइबर्स की 10 साल की सर्विस या 58 साल की उम्र पूरी होने पर दी जाती है।

अर्ली पेंशन

अर्ली पेंशन उन सब्सक्राइबर्स को दी जाती है जो 50 साल के हो चुके हैं, उनकी सर्विस 10 साल की हो चुकी है और वे किसी नॉन-ईपीएफ कंपनी से जुड़ चुके हैं। उन्हें 50 साल की उम्र में पेंशन दी जा सकती है या फिर वे फुल पेंशन पाने के लिए 58 साल तक इंतजार कर सकते हैं। अगर वे अर्ली पेंशन पाते हैं तो उन्हें हर साल चार फीसदी कम पेंशन मिलेगी। मसलन अगर कोई सब्सक्राइबर 58 साल की उम्र में 10,000 रुपये की पेंशन का हकदार है तो 57 साल में उसे 9,600 रुपये और 56 साल में 9,216 रुपये पेंशन मिलेगी।

विकलांग पेंशन

यह पेंशन ऐसे सब्सक्राइबर्स को दी जाती है जो सर्विस के दौरान अस्थाई या स्थाई रूप से विकलांग हो जाते हैं। यह पेंशन पाने के लिए उम्र और सेवा अवधि की कोई सीमा नहीं हैं। अगर किसी सब्सक्राइबर ने एक महीने के लिए भी ईपीएफ में योगदान दिया है तो वह इस पेंशन का हकदार है।

विधवा या बाल पेंशन

सब्सक्राइबर की मौत होने पर उसकी विधवा और 25 साल से कम उम्र वाले बच्चे पेंशन के हकदार होंगे। तीसरा बच्चा भी पेंशन का हकदार है लेकिन पहले बच्चे की उम्र 25 साल होने पर ही उसे पेंशन मिलेगी। ऐसे में पहले बच्चे की पेंशन बंद हो जाएगी और तीसरे बच्चे की शुरू हो जाएगी। चौथे बच्चे के लिए भी यह तरीका लागू होगा। यानी दूसरे बच्चे की उम्र 25 साल होने पर उसकी पेंशन बंद हो जाएगी और चौथे की शुरू हो जाएगी। इस मामले में भी उम्र या न्यूनतम सेवा की कोई बाध्यता नहीं है। अगर किसी सब्सक्राइबर ने एक महीने का भी योगदान दिया है तो उसकी मौत होने पर उसकी विधवा और बच्चे पेंशन के हकदार होंगे।

अनाथ पेंशन

अगर किसी सब्सक्राइबर की मौत हो जाती है और उसकी पत्नी की भी मौत हो जाती है तो ऐसी स्थिति में 25 साल से कम उम्र के उनके दो बच्चे पेंशन के हकदार होंगे। लेकिन बच्चों की उम्र 25 साल होते ही पेंशन बंद हो जाएगी।

नॉमिनी पेंशन

सब्सक्राइबर की मौत के बाद नॉमिनी पेंशन का हकदार बनता है। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि सब्सक्राइबर ने ईपीएफओ पोर्टल पर ई-नॉमिनेशन फॉर्म भरा हो।

आश्रित माता-पिता पेंशन

अगर किसी सिंगल ईपीएफओ सब्सक्राइबर की मौत हो जाती है तो उसके आश्रित पिता पेंशन के हकदार होंगे। पिता की मौत के बाद सब्सक्राइबर की मां को पेंशन मिलेगी। उन्हें पूरी उम्र पेंशन मिलेगी। इसके लिए फॉर्म 10 डी भरना होगा।

जिले में दो दिन और होंगे विभिन्न खेलों के ट्रायल

खेल महाकुंभ के लिए पहले दिन 170 खिलाड़ियों ने दिया ट्रायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

खेल महाकुंभ के लिए जिला स्तर पर शनिवार से खिलाड़ियों के ट्रायल शुरू हो किए गए। तीन दिन चलने वाले ट्रायल में पुरुष व महिलाओं के ओपन कैटेगरी में 24 खेलों में ट्रायल लेकर जिला स्तर पर खिलाड़ियों का चयन किया जा रहा है। शनिवार को बॉस्केटबाल, लॉन टैनिस, साईक्लिंग, क्याकिंग कनोइंग, रोविंग, स्वीमिंग, बैडमिंटन, जूडों व शूटिंग खेलों के खिलाड़ियों के ट्रायल लिए गए। इन खेलों में करीब 160 से 170 खिलाड़ियों ने भाग लिया। 9 व 10 जून को बाकी खेलों के खिलाड़ियों के ट्रायल लिए जाएंगे। ट्रायल में केवल जिले में रहने वाले अथवा पढ़ने वाले खिलाड़ी ही प्रतिभागिता कर सकते हैं, जिसके लिए खिलाड़ियों को प्रमाण देना अनिवार्य है।

शनिवार को यहां लिए गए ट्रायल : शनिवार को बैडमिंटन के ट्रायल कम्युनिटी हॉल मॉडल टाउन, बास्केटबॉल के ट्रायल राव तुलाराम स्टेडियम, साइकिलिंग के ट्रायल राव तुलाराम स्टेडियम, क्याकिंग और कनोइंग के ट्रायल राव तुलाराम स्टेडियम, जूडों के ट्रायल राव तुलाराम स्टेडियम, रोइंग के ट्रायल राव तुलाराम स्टेडियम, टेनिस के ट्रायल राव तुलाराम स्टेडियम, शूटिंग के ट्रायल सेक्टर-4 स्थित रमन राव शूटिंग अकेडमी तथा स्वीमिंग के ट्रायल रोहड़ाई स्थित स्वीमिंग पूल में लिए गए।

रेवाड़ी। सेक्टर-4 अकेडमी में शूटिंग का ट्रायल देते हुए खिलाड़ी तथा कम्युनिटी हाल में बैडमिंटन का ट्रायल देने पहुंचे खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

सिर्फ जिले का खिलाड़ी को मिलेगा मौका

डीएसओ मदनपाल ने कहा कि ट्रायल में सिर्फ जिले के रहने वाले अथवा पढ़ने वाले खिलाड़ी ही प्रतिभागिता कर सकते हैं, जिसके लिए खिलाड़ियों को प्रमाण देना अनिवार्य है। उन्होंने बताया कि अगर किसी खिलाड़ी के पास जिले में रहने अथवा पढ़ने का प्रमाण पत्र नहीं होगा तो उसे मौका नहीं दिया जाएगा। डीएसओ ने बताया कि निर्धारित तिथि-समय व स्थान पर इच्छुक खिलाड़ी अपने आधार कार्ड, फोटो व रिहायशी प्रमाण पत्र व परिवार पहचान पत्र की प्रतियों सहित ट्रायल में हिस्सा ले सकता है।

दो दिन यहां होंगे खिलाड़ियों के ट्रायल

खेल का नाम	ट्रायल का स्थान	तिथि व समय
आर्चरी	भारतीय सी.सै. स्कूल नांगल मूंदी	9 जून सुबह 7 बजे
ताईक्वांडों	स्वरांजलि स्कूल बावल रोड	9 जून सुबह 7 बजे
क्रिकेट	सांई क्रिकेट अकेडमी, महेन्द्रगढ़ रोड	9 जून सुबह 7 बजे
एथेलेटिक्स	राव तुलाराम स्टेडियम	10 जून सुबह 6 बजे
बॉक्सिंग	महाराजा अग्रसेन स्कूल	10 जून सुबह 7 बजे
फेंसिंग	राव तुलाराम स्टेडियम	10 जून सुबह 7 बजे
फुटबॉल	राव तुलाराम स्टेडियम	10 जून सुबह 7 बजे
जिम्नास्टिक	राव तुलाराम स्टेडियम	10 जून सुबह 7 बजे
हॉकी	खेल स्टेडियम, कंवाली	10 जून सुबह 7 बजे
कबड्डी	राव तुलाराम स्टेडियम	10 जून सुबह 7 बजे
टेबिल टेनिस	कम्युनिटी सेंटर, आनंद नगर	10 जून सुबह 7 बजे
रेसलिंग	खेल स्टेडियम, बावल	10 जून सुबह 7 बजे
वेट लिफ्टिंग	जीएलएस स्कूल रेवाड़ी	10 जून सुबह 7 बजे
वालीबॉल	राव तुलाराम स्टेडियम	10 जून सुबह 7 बजे
हैंडबॉल	राव तुलाराम स्टेडियम	10 जून सुबह 7 बजे

फ्री आधार कार्ड अपडेट के लिए छह दिन शेष

डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि सरकारी योजनाओं का लाभ लेने में आधार कार्ड सबसे अहम दस्तावेज है, 8 से 10 साल पुराने आधार कार्ड को अपडेट करना जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

यूआईडीएआई ने आमजन की सुविधा के लिए फ्री में आधार कार्ड अपडेट की तारीख 14 जून निर्धारित की हुई है। डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि सरकारी योजनाओं का लाभ लेने में आधार कार्ड सबसे अहम दस्तावेज है और 8 से 10 साल पुराने आधार कार्ड को अपडेट करना जरूरी है। उन्होंने कहा कि पहले 14 मार्च तक फ्री में आधार अपडेट किया जा सकता था, जिसे अब आगे बढ़ाते हुए 14 जून तक कर दिया गया है। नागरिक स्वयं भी माईआधार.यूआईडीएआई.जीओवी.इन वेबसाइट पर अपना आधार कार्ड अपडेट कर सकते हैं। इसके अलावा किसी भी सीएससी व आधार सेंटर पर जाकर कराया जा सकता है।

डीसी ने कहा कि जिन व्यक्तियों ने पिछले आठ या दस सालों में आधार कार्ड को अपडेट नहीं कराया है, वह अपने आधार कार्ड में समय रहते अपडेशन जरूर करा लें ताकि उन्हें भविष्य में सरकारी योजना का लाभ लेने व अन्य किसी प्रयोजन में समस्या पेश न आए।

आधार कार्ड को अपडेट के लिए जो दस्तावेज इस्तेमाल करते हैं, उस पर नाम व जन्मतिथि सही होनी चाहिए।

उपायुक्त ने कहा कि आधार कार्ड अपडेट कराने के लिए रिहायशी प्रमाण पत्र या अन्य निर्धारित पहचान पत्र ऑनलाइन अपलोड करना होगा।

आधार कार्ड धारक माईआधार पोर्टल से आधार ऑनलाइन सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं, वहीं माई आधार एप में पहचान पत्र के प्रमाण के रूप में स्वीकार्य दस्तावेजों की सूची और पते का प्रमाण भी उपलब्ध है।

डीसी ने ऑनलाइन सेवाओं का लाभ उठाने के लिए मोबाइल नंबर को आधार में अपडेट रखने की सलाह दी है।

खबर संक्षेप

शराब ठेके के बाहर से बाइक चोरी

धारूहेड़ा। विकास नगर स्थित शराब के ठेके के बाहर से बाइक चोरी हो गई। गांव पलासोली मानेसर जिला गुरुग्राम निवासी नरेन्द्र सिंह ने धारूहेड़ा सेक्टर-6 थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 7 जून रात 9 बजे वह विकास नगर में ठेके के पास बाइक खड़ी करके ठेके के अंदर गया था, जब वापस आया तब बाइक गायब थी। इधर-उधर तलाश करने पर भी बाइक नहीं मिली। पुलिस ने अज्ञात पर बाइक चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

नकदी व जेवरात चोरी कर ले गए चोर

जाटूसाना। गांव चौकी नंबर-2 स्थित मकान से चोर नकदी व जेवरात चोरी कर ले गए। गांव के अनिल कुमार ने जाटूसाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि चोर 50 चांदी के सिक्के, चांदी का गिलास, पायजेब, सोने के कुंडल, कपडे, 50 हजार रुपये नकदी, 15 हजार रुपये की नोटों की माला व अन्य सामान चोरी कर ले गए। पुलिस ने मौके का मुआयना कर अज्ञात पर चोरी का केस दर्ज कर लिया है।

छबील लगाकर यात्रियों को पिलाई शरबत

कनीना। ज्येष्ठ मास की प्रचंड गर्मी को देखते हुए में पूजा सर्विस स्टेशन के समाने छबील लगाकर यात्रियों को ठंडा-मीठा शरबत पिलाई गई। इस दौरान स्टेट हाईवे से गुजरने वाले यात्री एवं वाणिज्यिक वाहनों को रूकवाकर उन में सवार लोगों को ठंड-मीठा जल पिलाकर गर्मी से निजात दिलाई।

कनीना मंडी में हृदय रोग जांच शिविर आज

कनीना। सेवा भारती की ओर से कनीना मंडी स्थित लाला शिवलाल की धर्मशाला में रविवार को हृदय रोग जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए शिवकुमार अग्रवाल ने बताया कि शिविर में डा. अश्वनी यादव व उनकी टीम मरीजों की जांच कर दवाई वितरित करेंगी। वहीं नेत्र जांच शिविर का भी आयोजन किया जाएगा। जिसमें गंगा देवी पाण्डेय नेत्र चिकित्सालय महेंद्रगढ़ के चिकित्सकों की टीम जांच कर दवाई व चश्मे वितरित करेगी।

गांव धनौन्दा में सम्मान समारोह 10 को

कनीना। गांव धनौन्दा निवासी शुभम सिंह का भारतीय सेना में सीधे लेफ्टिनेंट पद पर नियुक्त होने पर 10 जून को गांव में सम्मान समारोह आयोजित किया जाएगा। आयोजन समिति के संयोजक सुबेदार मेजर मदन सिंह ने कहा कि सम्मान समारोह के मुख्यातिथि अतरलाल होंगे। उन्होंने कहा कि शुभम सिंह पुत्र मोहन सिंह के लेफ्टिनेंट बनने पर आसपास के गांवों में खुशी की लहर है।

गो-घाट व गली निर्माण में घटिया सामग्री का आरोप

कनीना। गांव बव्वा में शीतला माता मंदिर के समीप बनाए जा रहे गो-घाट में घटिया निर्माण सामग्री इस्तेमाल करने से ग्रामीण में रोष व्याप्त है। ग्रामीणों ने पंचायती राज विभाग के एसडीओ को शिकायत भेजकर ठेकेदार के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। शिकायत में बीना देवी ने कहा कि मौके पर कार्य कर रहे कारीगरों की ओर से निम्न स्तर की ईंटें, नाम मात्र सीमेंट से बुनियाद तैयार की जा रही है।

साइबर ठगों के झांसे में आकर 2.28 लाख गंवाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले के गांव मुंडड़ा निवासी व्यक्ति के साथ लाथ टेलीग्राम पर सवा दो लाख रुपये से अधिक की ठगी हो गई। साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव मुंडड़ा निवासी सूर्यदेव का एसबीआई में अकाउंट है। उन्होंने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 25 मई को ठगों ने उसको लालच देकरपैसे मंगवाने शुरू कर दिए। साइबर ठगों के झांसे में आकर सूर्यदेव ने पहली पेमेंट 5000, दूसरी 23500, तीसरी 50000, चौथी 10000, पांचवी 40000, छठी 50000 व सातवीं 50000 की पेमेंट कर दी। सूर्यदेव के खाते से साइबर ठगों ने 2,28,500 रुपये साफ हो गए। उसके साथ ट्रेडिंग के नाम पर फ्रॉड हो गया। बाद में साइबर ठगों ने अपना टेलीग्राम अकाउंट डिलेट कर दिया, जिसके बाद सूर्यदेव को शक हुआ और उन्होंने बैंक में जाकर चैक किया तो खाते से रुपये गायब मिले। इसके बाद उन्होंने साइबर थाने में शिकायत दी। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

शिवजी के मंदिर मे रखे दानपात्र पर हाथ साफ

नारनौल। गांव नापला स्थित शिवजी मंदिर में रखी दो दान पेटी को तोड़कर चोर उसमें रखी नगदी चुरा ले गए। जब शनिवार को सुबह मंदिर के पुजा करने गए लोगों ने दानपेटी टूटी हुई देखी तो इसकी जानकारी ग्राम सरपंच को दी गई। अनुमान है कि करीब पांच से सात हजार नगद रुपये पर चोरों ने हाथ साफ किया है। ग्राम की सरपंच लीलावती के पति राकेश ने बताया कि सूचना पर सुबह जाकर मंदिर में देखा तो वहां मंदिर में रखे दोनों दान पत्र टूट हुए मिले, जिसमें से एक दानपात्र को तो चोर अपने साथ ले गए, बल्कि दूसरे से पैसे निकाल कर वहीं फैंक गए।

डेरा सच्चा सौदा की अटेली इकाई ने लगाई छबील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली

भीषण गर्मी में डेरा सच्चा सौदा ब्लॉक अटेली की ओर से नए बस स्टैंड के सामने यात्रियों, वाहन चालकों सहित आमजन के लिए मीठे व शीतल पेयजल की छबील लगाई गई। नारनौल-रेवाड़ी मार्ग से गुजरने वाले वाहनों को रूकवा कर लोगों को मीठा जलजीरा का ठंडा पानी पिलाया।

सौदा की सक्रिय सदस्य बबीता के नेतृत्व में सुबह से शुरू हुई छबील सायं तक चलती रही। छबील में स्वच्छता के साथ प्लास्टिक के गिलासों को भी एक स्थान पर एकत्रित कर कूड़े दान में डाला गया। शीतल जल पिलाने में सौदा के सदस्य बनारसी, निर्मला, दिनेश, प्रधान गजराज, रजनी, निर्मला, बनारसी, सतबीर, विजय, दिनेश, मोहित, सरजीत, राजकुमार, राकेश, रुहानी व भविष्य आदि ने मार्ग पर चलने वाले वाहनों को रूकवा कर पानी पिलाया। इस बार गर्मी बहुत अधिक पड़ रही है और नौतपा के दौरान तो मानो आसमान से आग ही बरस रही थी। इसके चलते अनेक जागरूक युवाओं के अलावा सामाजिक संगठन विभिन्न रास्तों पर छबील लगा रहे हैं।

मंडी अटेली। नये बस स्टैंड के सामने शीतल पेयजल पिलाते हुए डेरा सच्चा सौदा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

आजाद चौक युवा संगठन ने पिलाई ठंडी लस्सी

नारनौल। उपायुक्त मोनिका गुप्ता के आह्वान पर आजाद चौक युवा संगठन ने शनिवार को आजाद चौक परिसर में ठंडी लस्सी पिलाई। इससे राहगीरों को काफी राहत मिली है। संस्था के प्रधान लोकेश शर्मा ने बताया कि आजाद चौक युवा सगठन पिछले कुछ दिनों से लगातार हीट वेव को देखते हुए मीठे व शीतल पेयजल शिविर लगाकर बाजार में राहगीरों को भीषण गर्मी में प्यास बुझा रहा हैं। उन्होंने नागरिकों से आह्वान किया है कि वे जरूरत पड़ने पर ही घर से बाहर निकलें।

जाटों को लुभाने के लिए धर्मवीर बन सकते है मंत्री

चौधरी धर्मवीर सिंह, राव इंद्रजीत सिंह या भूपेंद्र यादव में से एक को मंत्री पद मिलने की उम्मीद

- लोकसभा चुनाव में हरियाणा में इस बार भाजपा के पास जाटों में सिर्फ एक चौधरी धर्मवीर सिंह ही चेहरा
- धर्मवीर सिंह का लगातार तीसरी बार जीतना भी बड़ा कारण

नारनौल। चौधरी धर्मवीर सिंह, राव इंद्रजीत सिंह या भूपेंद्र यादव।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा में दो से तीन माह बाद विधानसभा चुनाव होने है। अब जो लोकसभा का चुनाव परिणाम भाजपा के सामने आया है, वह टेंशन देने वाला है। भाजपा के खिलाफ जाट समाज की नाराजगी साफ देखी गई है। यहीं हाल भविष्य में विधानसभा चुनाव में भाजपा का ना हो। इस पहलू पर अगर भाजपा ने काम किया तो भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से लगातार तीसरी बार जीतकर आए चौधरी धर्मवीर सिंह को केंद्र में मंत्री बनाया जा सकता है। यह भी चर्चा है कि अगर हरियाणा से जाट सांसद को मंत्रीमंडल में शामिल नहीं किया तो राजस्थान से जाट सांसद का नंबर पड़ सकता है।

दूसरी बात, गुरुग्राम से सांसद राव इंद्रजीत सिंह का अपना प्रभाव व रूतबा है। उनके नाम छह बार सांसद बनने का रिकॉर्ड भी है। महेंद्रगढ़ जिला में भी अच्छा खासा प्रभाव है। यहां पड़ोसी प्रदेश राजस्थान में अलवर सीट से जीतकर आए भूपेंद्र यादव भी मंत्री पद की दौड़ में है। भाजपा में उनकी अपनी मजबूत पकड़ है। ऐसे में सांसद चौधरी धर्मवीरसिंह, राव इंद्रजीतसिंह या भूपेंद्र यादव में से कम से कम एक को मंत्री पद मिलने की उम्मीद है।

आपको बता दें कि साल 2019 के हरियाणा के विधानसभा चुनाव में भाजपा को 40 व कांग्रेस को 31 सीट मिली थी। 10 सीट जेजेपी, एक सीट इनेलो व अन्य के खाते में गई थी। वहीं लोकसभा में 10 से 10 सीट भाजपा ने जीती थी। अब जो 2024 का लोकसभा चुनाव का परिणाम सामने आया है, उसमें भाजपा ने पांच सीट गंवा दी। इन पांच सीटों पर कांग्रेस पार्टी जीती है।

इस लोकसभा चुनाव को हम विधानसभा वाइज देखे तो 44 भाजपा व 42 में कांग्रेस की जीत हुई है। चार सीट पर आप पार्टी रही है। वहीं वोट प्रतिशत की बात करें तो 2019 के लोकसभा चुनाव में भाजपा को 58.02 प्रतिशत व कांग्रेस को 28.42 फीसदी वोट मिले थे। इस बार भाजपा को 46.11 प्रतिशत व कांग्रेस ने अच्छी बढ़त लेकर 43.67 प्रतिशत वोट हासिल किए है। जाहिर है यह भाजपा के लिए चिंता व कांग्रेस पार्टी के लिए सुखद है। इसी स्थिति को भांपते हुए राजनीतिक पार्टियों अभी से तैयारियों में जुट गई है।

राव इंद्रजीत के ही सुभचिंतक हैं चौधरी धर्मवीर सिंह

जब लोकसभा सीट वितरण की चर्चा थी तो राव इंद्रजीत सिंह ने ही भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से तीसरी बार धर्मवीर सिंह को ही टिकट देने की सिफारिश की थी। उनके लिए महेंद्रगढ़ जिला में आकर वोट भी मांगें गए। अटेली में धर्मवीर सिंह को अच्छी लीड मिली। कांग्रेस उम्मीदवार राव दानसिंह के गढ़ महेंद्रगढ़ विधानसभा से भी धर्मवीर सिंह की जीत हुई, उसके पीछे राव इंद्रजीत सिंह का धर्मवीर सिंह के पक्ष में किया गया बेबाक भाषण रहा। ऐसे में अगर भाजपा आलाकमान से बातचीत हुई तो दोनों एक-दूसरे की केंद्र में मंत्री बनाने की सिफारिश भी कर सकते है। वैसे कयास यह भी लगाए जा रहे है कि पूर्ण बहुमत नहीं मिलने के कारण कई मंत्री पद एनडीए में शामिल दूसरी सहयोगी पार्टी को दिए जा सकते है। इस वजह से चौधरी धर्मवीरसिंह, राव इंद्रजीतसिंह या भूपेंद्र यादव में से एक का ही नंबर मंत्रीमंडल में पड़ सकता है।

भवन निर्माण के जिला अध्यक्ष से 20 लाख ठगे

- पीड़ित ने पुलिस थाने में शिकायत देकर कार्रवाई की मांग
- दो नामजद के खिलाफ विभिन्न धाराओं में केस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

लेबर का काम देने व कंस्ट्रक्शन का कार्य देने को लेकर भारतीय मजदूर संघ इकाई के भवन निर्माण जिला अध्यक्ष से 20 लाख रुपये से अधिक ठग लिए गए। पीड़ित ने पुलिस थाने में शिकायत देकर कार्रवाई की मांग की है। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत दो नामजद के खिलाफ विभिन्न धाराओं में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव जावा निवासी विष्णु यादव ने थाने में दी शिकायत में बताया कि वह शहर में श्री श्याम परिसर में किराए की दुकान लेकर असंगठित क्षेत्र के मजदूर का पंजीकरण करने का कार्य करता है। वह भारतीय मजदूर संघ की इकाई में भवन निर्माण का जिला अध्यक्ष है। उसने हंसराज विद्रोही निवासी रसूलपुर के कहने से प्रदीप कुमार निवासी रामपुर रेवाड़ी को व दीपक निवासी नंगली जिला रेवाड़ी को 19 लाख 80 हजार रुपये नकद व 30 हजार प्रदीप के अकाउंट में तथा 60 हजार दीपक के खाते में बारी-बारी करके डाले। इन लोगों ने उसे लेबर का काम देने व कंस्ट्रक्शन का कार्य देने के लिए प्रदीप कुमार व दीपक कुमार को दिए तथा इसके साथ इन लोगों ने साथ चेक भी दिए। चेक इन लोगों ने काम के एवज में आने वाली पेमेंट के कमीशन के लिए दिए थे। काफी दिन आश्वासन देने के बाद न तो चेक वापस कर रहे हैं और न ही रुपये दे रहे हैं। अब वह लोग रुपये देने से साफ मना कर रहे हैं तथा चेक मेरे खिलाफ ही लगाने की धमकी दी जा रही है। उन्होंने पुलिस से मांग की है कि उसके रुपये दिलाए जाएं। अब प्रदीप कुमार जान से मरने की धमकी व घर पर गुंडे भेजने की धमकी दे रहा है।

ज्वेलर्स की दुकान में फायर करने वाले पुलिस रिमांड पर

- एसडीजेएम कोर्ट ने 21 जून तक न्यायिक हिरासत में भेजा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

शहर में एक ज्वेलर्स दुकान पर फायर कर सनसनी फैलाने के आरोप में पुलिस की ओर से गिरफ्तार किए गए दो युवकों को छह दिन के पुलिस रिमांड के बाद एसडीजेएम कोर्ट में पेश किया गया। जहां से उन्हें 21 जून तक न्यायिक हिरासत में भेज दिया। गिरफ्तार किए गए युवक कुलदीप निवासी बीरी व विजयंत वासी बाघपुर झज्जर से पुलिस ने रिमांड के दौरान मोबाइल डिवाइस, हथियार, बाइक आदि कब्जे में लिए गए, जबकि तीसरे आरोपित की तलाश जारी है। बता दें कि बाइक सवार तीन युवकों ने 22 अप्रैल को ज्वेलर्स की दुकान में डकैती की वारदात को अंजाम देना चाहा और दुकान में फायर कर दहशत पैदा कर दी थी। जिसकी सूचना मिलते ही सिटी थाना पुलिस टीम घटनास्थल पर पहुंची थी। सिटी थाना इंचार्ज निरीक्षक सुधीर कुमार लगातार आरोपितों की गिरफ्तारी के प्रयास कर रहे थे। वारदात के बारे में शिकायतकर्ता बालकिशन ने थाने में शिकायत दर्ज करवाई थी। जिसमें उन्होंने कहा था कि बाइक पर सवार होकर आए तीन युवकों में से दो दुकान में घुस गए और तीसरा बाइक पर बैठा रहा। दुकान के अंदर घुसे लड़कों के पास पिस्टलनुमा हथियार था, जिससे ग्राहक को धमका कर बैठा दिया और मालिक से तिजोरी की चाबी मांगते हुए फायर भी किया गया। शोर मचाने पर तीनों युवक बाइक पर सवार होकर भाग गए। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू की थी। इस बारे में थाना इंचार्ज निरीक्षक सुधीर कुमार ने बताया कि दुकान में फायर कर दहशत फैलाने वाले दो युवकों को छह दिन के पुलिस रिमांड के बाद एसडीजेएम कोर्ट में पेश किया गया।

कार्यक्रम — एक दिवसीय जल संरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित

ड्रिप सिस्टम की सिंचाई से पानी की होती है बचत

- पानी बचत करने वाले उपकरण व पद्धति से अवगत करवाया।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नांगल चौधरी

गोठड़ी गांव में अटल भूजल अभियान के अंतर्गत एक दिवसीय जल संरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें जन स्वास्थ्य विभाग की प्रतिनिधि निशु कौशिक ने पानी बचत करने वाले उपकरण व पद्धति से अवगत करवाया। तर्क दिया कि पानी की बचत करने पर ही राष्ट्र का विकास संभव हो पाएगा। उन्होंने कहा कि दैनिक दिनचर्या की शुरुआत ही पानी से होती है। रात को सोते हैं, तब तक पेयजल की जरूरत रहती है। बावजूद लोग जल संरक्षण को लेकर गंभीर नहीं, अंधाधुंध दोहन व बर्बादी होने के कारण भूजल स्तर निरंतर नीचे खिसक रहा है। अधिकतर गांवों में पेयजल का संकट बना हुआ है। जहां लोग टैंकरों से पानी मंगवाने को मजबूर हैं। उन्होंने ग्रामीणों को जागरूक करते हुए कहा कि करोड़ों खर्च करके भी पानी का उत्पादन नहीं कर सकते। धरती के 70 फीसदी से अधिक हिस्से पर पानी है, लेकिन पीने योग्य पानी केवल एक फीसदी है। जलस्रोत सूखने से चिंतित सरकार ने जल संरक्षण अभियान चलाया है। योजना के तहत ग्रामीणों को कम पानी में पकने वाली फसलों से अवगत करवाया। कहा कि सरकार ने ड्रिप फव्वारा सिस्टम पर अनुदान सुविधा मुहैया करवाई है, जिससे किसानों को 60 फीसदी से अधिक पानी की बचत होगी। साथ ही पौधे की जड़ों में कई दिनों तक नमी रहने पर सिंचाई की ज्यादा जरूरत नहीं पड़ेगी। इसके बाद जल संरक्षण पर आधारित खेल प्रस्तुत किया गया। जिसमें पानी की बर्बादी से होने वाली बीमारियां व गांव की स्वच्छता पर फोकस डाला गया है। कार्यक्रम में ट्रेनर दरियाव, सरपंच अनिल सोडा, सरोज देवी मौजूद रही।

नांगल चौधरी। गोठड़ी में जल संरक्षण रैली निकालते ग्रामीण व विभागीय कर्मी। फोटो: हरिभूमि

खबर संक्षेप

मारपीट व धमकी देने के आरोपी गिरफ्तार

कोसली। थाना कोसली पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर गत 5 जून को विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने जखाला निवासी शिवशंकर व मुंदड़ा निवासी रघु को गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

कार की टक्कर लगने से एक युवक गंभीर

रेवाड़ी। काकोड़िया के पास सड़क किनारे बाइक लेकर खड़ा एक युवक कार की चपेट में आकर गंभीर रूप से घायल हो गया। काकोड़िया निवासी दिनेश कुमार ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह अपने बेटे कुनाल के साथ बाइक पर चिल्हड़ जा रहा था। गांव से थोड़ा आगे जाने के बाद वह पेशाब करने के लिए रुक गया। उसका बेटा बाइक के पास खड़ा था। इसी दौरान एक कार ने उसके बेटे को टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी।

बेटे को साथ लेकर महिला घर से फरार

धारूहेड़ा। कस्बे के साथ लगती एक कॉलोनी से 30 वर्षीय महिला अपने पांच साल के बेटे को लेकर घर से फरार हो गई। किराए के मकान में रहने वाले व्यक्ति ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि उसकी पत्नी 28 मई को घर से पांच साल के बेटे के साथ फरार हो गई। इससे पहले भी वह कई गार घर से भाग चुकी है। काफी तलाश करने के बाद भी उसका कोई पता नहीं चला। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद महिला की तलाश शुरू कर दी।

कोसली क्षेत्र के गांव से युवती लापता

कोसली। क्षेत्र के गांव में 24 वर्षीय युवती बिना किसी को कुछ बताए घर से लापता हो गई। युवती के पिता ने कोसली थाने में दी शिकायत में बताया कि शुक्रवार प्रातः उनकी बेटी बिना किसी को बताए घर से चली गई। उन्होंने अपने स्तर पर उसकी तलाश की, लेकिन कोई भी पता नहीं चल पाया है। पिता ने अंजान व्यक्ति पर उनकी बेटी को घर आने से रोकने का संदेह जताया है।

पीड़ित परिवार को आर्थिक मदद दें सरकार: धर्मेंद्र

रेवाड़ी। राष्ट्रीय नवचेतना मंच ने हरियाणा के जिला कैथल के पुंडरी में ऑयल मिल के टैंक की सफाई के दौरान दम घुटने से दो युवकों की मौत होने पर दुख जताते हुए शोक संतप्त परिवारों के प्रति अपनी संवेदनाएं व्यक्त की हैं। मंच के गढ़ी बोलनी सेल प्रभारी धर्मेंद्र बैरियावास ने कहा कि यह एक दुखद घटना है, इसकी सरकार जांच कराई जानी चाहिए। उन्होंने मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से इस मामले में मानवता के आधार पर पीड़ित परिवारों को आर्थिक मदद मुहैया कराने का आग्रह किया है। उन्होंने नगर पालिका धारूहेड़ा के अध्यक्ष कंवर सिंह यादव की पत्नी के निधन पर भी दुख जताया है।

बार-बार मौसम में बदलाव से लू का प्रकोप हुआ कम, उमस कर रही परेशान

सुबह आसमान में छाया धूल का गुबार मौसम साफ होने पर उमस ने छुड़ाए पसीने

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

रेवाड़ी। शनिवार सुबह आसमान में छाया धूल का गुबार तथा अंधड में अनाजमंडी रोड से गुजरते लोग। फोटो : हरिभूमि

शनिवार को सुबह से ही अंधड के कारण आसमान में धूल का गुबार छाया रहने से आसमान में पीलापन नजर आया। सुबह 11 बजे तक धूप न निकलने के कारण लोगों को गर्मी से कुछ राहत मिली, लेकिन इसके बाद आसमान साफ होने पर निकली धूप से हुई उमस के कारण लोग गर्मी में परेशान रहे, हांलाकि पिछले सप्ताह भीषण गर्मी में जहां कूलर व एसी भी फेल नजर आ रहे थे वहीं शनिवार को कूलर की हवा ने लोगों को गर्मी से काफी राहत दी। दो दिन पहले रात के समय आए अंधड व बूंदाबांदी के बाद से मौसम में बदलाव हुआ है। शाम के समय रोजाना आसमान में बादल छाने के बाद गर्मी से कुछ राहत मिल रही है। मौसम में तीन दिन से ऐसा ही बदलाव देखने को मिल रहा है। तापमान में गिरावट से लू का प्रकोप धीरे-धीरे कम हो रहा है, लेकिन अब उमस भरी गर्मी परेशान कर रही है। शनिवार को सुबह आसमान में धूल का गुबार छाने के बाद मौसम साफ हो गया। इसके बाद दोपहर तक तेज धूप के कारण उमस भरी गर्मी लोगों के पसीने छुड़ाती रही। शनिवार को गत दिवस का अधिकतम तापमान ही स्थिर रहकर 42.5 डिग्री सेल्सियस पर ही रहा।

न्यूनतम तापमान 205 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 29.5 पर पहुंच गया। दिन के समय 18 से 20 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चल रही हैं। लगातार तीन दिन से शाम के समय आसमान में घने बादल छा जाते हैं, जिससे भारी गर्मी से कुछ राहत मिलती है। दोपहर की गर्मी के कारण अभी भी सड़कों पर सन्नाटा छाया रहता है। अब लोगों को प्री-मानसून की बरसात का इंतजार है। मौसम विभाग के अनुसार लगभग एक सप्ताह तक मौसम इसी तरह का बना रहेगा। इस दौरान आंशिक बादल छाने के साथ बूंदाबांदी की संभावना बनी रहेगी तथा तापमान में भी मामूली उतार-चढ़ाव देखने को मिलेगा।

मौसम बदलने से बिजली की खपत हुई कम

तापमान बढ़ने के कारण बिजली निगम के अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए सिस्टम को भारी गर्मी से बचाना मुश्किल बना हुआ था। पावर हाउसों में सीटी व स्टेप डाउन ट्रांसफार्मरों को कूलर लगाकर ठंडा किया जा रहा था। बिजली की खपत बढ़ने से लोड भी बढ़ा हुआ था। मौसम में बदलाव से एक ओर जहां बिजली की खपत में 10 लाख यूनिट तक कमी आई है, वहीं तापमान गिरने से ट्रांसफार्मरों पर मंडरा रहा खतरा कुछ कम हो गया है। अगर मौसम ठंडा होता है, तो इससे बड़ी राहत मिलने की उम्मीद है। अभी तक 30 मई को सबसे ज्यादा 161.96 लाख यूनिट बिजली की खपत हुई है, जबकि गत दिवस बिजली की खपत 123.79 लाख यूनिट रही।

जून माह का अब तक का तापमान

दिनांक	अधिकतम तापमान	न्यूनतम तापमान
8 जून	42.5	29.5
7 जून	42.5	27.0
6 जून	42.0	26.0
5 जून	42.2	31.0
4 जून	45.0	29.0
3 जून	44.0	26.5
2 जून	43.5	28.6
1 जून	44.0	31.8

रेवाड़ी। समर कैंप में योगाभ्यास करते हुए बच्चे। फोटो : हरिभूमि

समर कैंप में डांस के साथ योगकला सीख रहे बच्चे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

- समर कैंप में डांस कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है

ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान अकेडमी की ओर से समर कैंप में डांस कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें बच्चों की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए नृत्य के साथ-साथ योगा का भी अभ्यास कराया जा रहा है। कार्यक्रम में बच्चों को गीत संगीत के माध्यम से माता-पिता की सेवा, पर्यावरण के प्रति जागरूकता, देशभक्ति की भावना व बड़ों का सम्मान करने के उत्तम संस्कार डालने का प्रयास किया जा रहा है। डांस अकेडमी के निदेशक प्रवीण ठाकुर ने कहा कि आजकल बच्चे अपना ज्यादा समय मोबाइल पर बिताते है, जिससे सोचने की समता व बिमारियों की ओर अग्रसर हो रहे है। समर कैंप में शारीरिक समता के साथ-साथ स्वास्थ्य जागरूकता व मिलजुल अच्छे कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। वीके कुमार बिल्ला व जयदीप आर्य बच्चों को यो गा भ्या स कराया। कैंप में आराध्या, आरोही, छवि, हर्षित, काव्या, कृष्णा, रोहित, सोनिया, पुष्टी, तेजस, टिंक्वल, यामिनी, कनिक, नेहा, महक, रेखा, साक्षी, अंषिता, शैला, ललित, गुंजन, हेमलता, यश, चांदनी, पायल व पलक सहित अनेक बच्चे भाग ले रहे है।

महावीर अवार्ड के लिए आवेदन 30 जुलाई तक

- विजेता को मिलेगा 10 लाख रुपये प्रशस्ति पत्र और स्मृति चिन्ह

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

भगवान महावीर फाउंडेशन की ओर से 28वें महावीर अवार्ड के लिए अहिंसा और शाकाहार, शिक्षा, दवा व समुदाय और सामाजिक सेवा चार क्षेत्रों में आवेदन आमंत्रित किए हैं, जिसके लिए अंतिम तिथि 30 जुलाई निर्धारित की गई है। फाउंडेशन की ओर से प्रत्येक क्षेत्र में विजेता को 10 लाख रुपये एक प्रशस्ति पत्र और एक स्मृति चिन्ह प्रदान किया जाएगा। डीसी राहुल हुड्डा ने बताया कि इस अवार्ड के लिए गरीब तबके व समाज के लिए सेवाएं देने वाले संस्थान और लोग आवेदन कर सकते हैं। पुरस्कारों के लिए विजेताओं का चयन भारत के पूर्व मुख्य न्यायाधीश एमएन वेंकटाचालिहा की अध्यक्षता में न्यायपीठ द्वारा किया जाता है। अवार्ड के लिए निर्धारित आवेदन पत्र को भरकर डाक द्वारा भगवान महावीर फाउंडेशन, सियाट हाउस, 961, पूनमल्ली हाई रोड, पुरासावाल्कम, चेन्नई, तमिलनाडू अथवा ई-मेल नोमिनेशंस.बीएमएफ अवार्डस@जीमेल.कॉम के माध्यम से भेज सकते हैं।

सुनीता विलियम्स की तीसरी अंतरिक्ष यात्रा पर हर्ष जताया

रेवाड़ी। यंगमैंस एसोसिएशन ऑफ इंडिया के राष्ट्रीय अध्यक्ष अमित स्वामी ने भारतवंशी अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स की तीसरी अंतरिक्ष यात्रा पर हर्ष जताते हुए उनकी सफल यात्रा की कामना की है। सुनीता विलियम्स ने अंतरिक्ष यान कैलिप्सो से अंतरराराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन पर सकुशल पहुंच गई है। अमित स्वामी ने कहा कि यह प्रत्येक भारतीय के लिए गौरव का विषय है। सुनीता विलियम्स अंतरिक्ष स्टेशन पर एक सप्ताह तक रहकर पृथ्वी पर वापिस लौटेंगी। स्वामी ने उनके सफल मिशन के लिए प्रार्थना की है। सुनीता विलियम्स विश्व में सबसे ज्यादा स्पेस वॉक 50 घंटे 40 मिनट करने वाली पहली महिला हैं।

स्नातक प्रथम वर्ष में अब पढ़ने होंगे आठ विषय, हिंदी व अंग्रेजी नहीं अनिवार्य

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

जिले के सभी महाविद्यालयों में इस बार नई शिक्षा नीति के तहत स्नातक प्रथम वर्ष के दाखिले किए जा रहे है। उच्चतर शिक्षा निदेशालय की ओर से नए सत्र के दाखिले के लिए पोर्टल भी खोल दिया गया है। विद्यार्थी अपने सुविधा के अनुसार ऑनलाइन आवेदन करने के साथ पाठ्यक्रम का भी चयन कर रहे हैं। विद्यार्थियों को इस वर्ष नए सत्र में स्नातक प्रथम वर्ष में आठ विषय पढ़ने होंगे। अब कोई भी विषय अनिवार्य या ऐच्छिक नहीं होगा। अब तक पहले बीए में अंग्रेजी व हिंदी विषय अनिवार्य होने के साथ कोई दो विषय व एक ऐच्छिक विषय सहित पांच विषय पढ़ने पड़ते थे, लेकिन अब कैटेगरी में रोजगारपरक, कौशल व अध्ययनशील आठ विषयों का चयन करना होगा।

प्रायोगिक विषयों की प्रतिदिन लगेगी कक्षाएं

प्रायोगिक विषय पढ़ने वाले विद्यार्थियों की प्रतिदिन दो घंटे की कक्षाएं लगेंगी। इसके तहत कोर कोर्स, माइनर या वोकेशनल, मल्टी डिसिप्लिनरी कोर्स, एबिलिटी एन्हांसमेंट कोर्स, स्किल एनहांसमेंट कोर्स व वेल्यू एडीड कोर्स की प्रथम व द्वितीय सेमेस्टर की पढ़ाई होगी।

कक्षाओं के समय में बदलाव

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय से संबद्ध कॉलेजों के लिए जारी 20 विषयों में से अलग-अलग कोर्स के आठ विषयों का चयन करना होगा, जिसमें कंप्यूटर एप्लीकेशन, कंप्यूटर साइंस, डिफेंस स्टडीज, अर्थशास्त्र, अंग्रेजी, भूगोल, हिंदी, इतिहास, गृह विज्ञान, जर्नलिज्म एवं मास कम्युनिकेशन, संगीत में वाद्य और गायन, शारीरिक शिक्षक, राजनीति शास्त्र, मनोविज्ञान, लोक प्रशासन, संस्कृत, समाजशास्त्र व योग विषय शामिल है। इसके साथ ही कक्षा के समय में भी बदलाव किया गया है। पहले कक्षाएं 40 मिनट की होती थी, लेकिन अब इन कक्षाओं का समय बढ़ाकर 1 घंटे तक कर दिया गया है।

हेल्प डेस्क से ले सकते हैं सहायता

नई शिक्षा नीति के तहत इस बार कुछ बदलाव किए गए हैं, जिसको लेकर विद्यार्थियों को परेशान होने की जरूरत नहीं है। यदि किसी विद्यार्थी को आवेदन प्रक्रिया में किसी भी प्रकार की कोई समस्या होती है तो वह कॉलेज में हेल्प डेस्क की सहायता ले सकता है। - **विजय कुमार**, प्राचार्य, राजकीय कॉलेज रेवाड़ी

भीषण गर्मी में घर में बने पेय पदार्थों का ज्यादा से ज्यादा करें सेवन, जंकफूड से रहें दूर: डीसी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

इन दिनों भीषण गर्मी से जन-जीवन पूरी तरह प्रभावित हो रहा है। जिला आपदा एवं प्रबंधन प्राधिकरण के चेयरमैन एवं डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि गर्मी के मौसम में गर्म हवा और बढ़ते हुए तापमान से लू लगने का खतरा बढ़ जाता है, विशेषकर धूप में घूमने वालों, खिलाड़ियों, बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों को लू लगने का डर ज्यादा रहता है। लू लगने पर उसके इलाज से बेहतर है, हम लू से बचे रहें। उन्होंने बताया कि लू से बचाव के लिए स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, समाचार पत्र पढ़ें, गर्मी में हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें, अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें, पर्याप्त मात्रा में पानी पिए, ओआरएस, घर में बने पेय पदार्थों का सेवन करें। बच्चों को वाहनों में छोडकर न जाएं, उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है, नंगे पांव बाहर न जाएं, गर्मी से राहत के लिए हाथ का पंखा अपने पास रखें, काम के बीच में थोड़ा-थोड़ा विश्राम लें, खेत खलीहान में काम कर रहे हैं तो समय-समय पर पेड़ या छाया में ही आसरा लें। गर्मी के मौसम में जंक फूड का सेवन बिल्कुल न करें। ताजे फल, सलाद तथा घर में बना खाना ही खाएं। दोपहर 12 बजे से सायं 4 बजे के बीच धूप में सीधे न निकले। यदि चक्कर आए, उल्टी घबराहट अथवा तेज सिरदर्द हो, सीने में दर्द हो व सांस लेने में कठिनाई हो तो तुरंत चिकित्सक को दिखाएं।

जानवरों का लू से कैसे करें बचाव

डीसी राहुल हुड्डा ने कहा कि जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें, उन्हें घर के भीतर रखें, पीने के पानी के दो बाउल रखें ताकि एक में पानी खत्म होने पर दूसरे से वह पानी पी सकें, यदि उन्हें घर के भीतर रखा जाना संभव न हो तो उन्हें किसी छायादार स्थान में रखें, जहां वह आराम कर सकें। अपने पालतू जानवर का खाना धूप में न रखें, जानवरों को किसी बंद जगह में न रखें, यदि आपके पास कुत्ता है तो उसे गर्मी में न टहलाएं, उन्हें सुबह और शाम को घुमाएं।

प्रोफेसर करण सिंह को मिला अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग का कार्यभार

- इससे पहले प्रो. विजय कुमार इस कार्यभार को संभाल रहे थे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

रेवाड़ी। प्रोफेसर करण सिंह।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के रसायन विज्ञान विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर करण सिंह को अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग का अतिरिक्त कार्यभार सौंपा गया है। इससे पहले प्रो. विजय कुमार इस कार्यभार को संभाल रहे थे। उन्होंने प्रोफेसर करण सिंह को अपनी शुभकामनाएं दी है। इससे पहले भी प्रोफेसर करण सिंह विश्वविद्यालय में अनेक महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों को निभाते रहे है। वर्तमान में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई में कार्यक्रम समन्वयक का कार्य भी देख रहे है। प्रोफेसर करण सिंह ने इस नई जिम्मेदारी के लिए आईजीयू के कुलपति प्रो. जयप्रकाश यादव एवं कुलसचिव प्रो. प्रमोद कुमार का धन्यवाद किया है। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय में अपनी जिम्मेदारियों को पूरी निष्ठा के साथ निभाने का पूरा प्रयास रहा है और आगे भी इसी दिशा में पूरा प्रयास किया जाएगा। विश्वविद्यालय के शिक्षक, गैर-शिक्षक कर्मचारियों ने भी प्रोफेसर करण सिंह को बधाई दी है।

प्रॉपर्टी आईडी व पीपीपी की होगी समीक्षा कर्मचारियों से लिया जा रहा फीडबैक

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

रेवाड़ी। डा. बनवारी लाल। फोटो :हरिभूमि

भाजपा सरकार की ओर से अब परिवार पहचान पत्र, प्रॉपर्टी आईडी, एनडीसी व बीपीएल कार्ड की परेशानियों को दूर करने के लिए समीक्षा की जाएगी। इसके लिए ग्राउंड लेवल पर विभाग से फीडबैक लिया जा रहा हैं। बीजेपी सरकार को पोर्टल की वजह से प्रदेश में बड़ा नुकसान झेलना पड़ा है। सरकार अब निचले स्तर पर कर्मचारियों से फीडबैक ले रही है। प्रदेश के लोक निर्माण मंत्री डा. बनवारी लाल ने बताया कि लोकसभा चुनाव की समीक्षा को लेकर सीएम नायब सैनी ने सभी विधायकों की बैठक ली थी। विधायकों की मीटिंग में चुनाव के समय में आई समस्याओं पर विचार-विमर्श किया गया।

विधायकों ने बताया कि शहर में प्रॉपर्टी आईडी, फैमिली आईडी व गांवों में लोगों के बीपीएल कार्ड कट जाने की समस्याएं है। यह समस्याएं पोर्टल पर ठीक नहीं हो रही है, जिसकी वजह से लोगों में रोष है। विधायकों ने इसको ऑफलाइन करने की मांग की है। चुनाव में सरकार को प्रॉपर्टी आईडी और फैमिली आईडी की खामियों से भी बड़ा नुकसान झेलना पड़ा है। चंडीगढ़ में पोर्टल से संबंधित बड़े लेवल पर अधिकारियों की बैठक होती रही, निचले लेवल पर बैठे अधिकारी सरकार को सब कुछ ठीक होने का फीडबैक देते रहे और सरकार ने इस तरफ ध्यान नहीं दिया। आखिर में लोकसभा चुनाव में सरकार को इसका खामियाजा भुगतना पड़ा।

कर्मचारियों से सवाल किए जा रहे

डा. बनवारी लाल ने बताया कि चुनाव में हुए नुकसान का आंकलन लगाने के बाद सरकार ने पोर्टल की योजनाओं की समीक्षा शुरू कर दी है। सरकार की ओर से निचले स्तर पर निकाय विभाग के कर्मचारियों से फीडबैक लिया जा रहा है। उनसे दो ही सवाल किए जा रहे है। पहला प्रॉपर्टी आईडी और परिवार पहचान पत्र में किस तरह की समस्या है और दूसरा इन समस्याओं को कैसे दूर किया जा सकता हैं।

डूंगरवास में श्री श्याम बाबा के जागरण का आयोजन

- जागरण में दिल्ली से गायक धर्मवीर फौजी, रेवाड़ी से बोबी राजा सोनी व मास्टर गोपाल वर्मा में श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया

रेवाड़ी। गांव डूंगरवास में राधा-कृष्ण मंदिर कमेटी व ग्रामवासियों की ओर से शनिवार रात्रि को श्याम बाबा के जागरण का आयोजन किया गया। जागरण में दिल्ली से गायक धर्मवीर फौजी, रेवाड़ी से बोबी राजा सोनी व मास्टर गोपाल वर्मा में श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया। गा य क कलाकारों ने अ प ने म न मो ह क भजनों से देर रात तक समां बांधे रखा। जागरण में राका साउंड की ओर से म्यूजिक दिया गया। इस मौके पर मनमोहक झांकियां भी पेश की गई। मंदिर कमेटी ने बताया कि 9 जून को सुबह 11 बजे से गांव के सरकारी स्कूल के पास स्थित पंचायत में भंडारे का आयोजन किया जाएगा।

महाराणा प्रताप जयंती की पूर्व संध्या पर कार्यक्रम

'दूजा नहीं प्रताप सा' गीत का लोकार्पण

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रेवाड़ी

वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की 484वीं जयंती की पूर्व-संध्या पर महाराणा प्रताप चौक पर युवा साहित्यकार तथा शिक्षाविद् मुकुट अग्रवाल की ओर से रचित गीत 'दूजा नहीं प्रताप सा' के दृश्य-श्रव्य प्रारूप का लोकार्पण किया गया।

महाराणा प्रताप जयंती समारोह समिति के अध्यक्ष एडवोकेट नरेश चौहान राष्ट्रपूत की ओर से लोकार्पित गीत में वीर शिरोमणि महाराणा प्रताप की अद्भुत व अद्वितीय शौर्य-गाथा को दोहों के रूप में वर्णित किया गया है। चौहान ने नई पीढ़ी के लिए इस गीत को प्रेरणादायक बताते हुए समस्त टीम को बधाई दी। जिले के प्रसिद्ध संगीतकार व भजन गायक मुरारीलाल सोनी की ओरसे संगीतबद्ध गीत को स्वयं मुरारीलाल सोनी तथा मीना दादरी ने स्वरबद्ध किया गया है। इस अवसर पर रचनाकार मुकुट अग्रवाल ने महाराणा प्रताप की जयंती की हिंदी तिथि पर पूरे देश में अवकाश घोषित करने की मांग की। उन्होंने कहा कि राजस्थान व हरियाणा में यह अवकाश जारी भी है।

इस अवसर पर संगीतकार मुरारी लाल सोनी, फक्कड़ रामपुरिया, महाराणा प्रताप जयंती समिति के मुख्य संरक्षक ठाकुर विनीत सिंह तंवर, महासचिव गजराज सिंह चौहान, कोषाध्यक्ष अनंगपाल सिंह चौहान, बाबू बालमुकुंद गुप्त पत्रकारिता एवं साहित्य संरक्षण परिषद के अध्यक्ष ऋषि सिंहल व एडवोकेट विवेक यादव सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

रेवाड़ी। महाराणा प्रताप पर आधारित गीत का लोकार्पण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 9 जून 2024

सक्सेस मंत्र / रजनी अरोड़ा

सक्सेस पाने के लिए सिर्फ हार्ड वर्क ही नहीं प्रोडक्टिव होना भी बहुत जरूरी है। कुछ बातों का ध्यान रखकर आप भी अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ा सकते हैं।

सफलता के लिए प्रोडक्टिव होना है जरूरी

दुनिया के 'मोस्ट सक्सेसफुल पीपल' की लिस्ट में शुमार फोर्ड कंपनी के मालिक हेनरी फोर्ड का मानना था कि अपनी प्रोडक्टिविटी को इंप्रूव करने का मतलब है कि पसीना कम बहाओ, लेकिन रिजल्ट बेहतरीन होने चाहिए। यानी लगातार बस मेहनत करते रहना प्रोडक्टिव होना नहीं होता। प्रोडक्टिव होने का सीधा मतलब है-स्मार्टली वर्क करना। अपना टाइम और एनर्जी सही तरह से और स्मार्टली यूज करना। अपनी प्रोडक्टिविटी को बूस्ट करते रहना और आत्मविश्वास के साथ अपने लक्ष्य को हासिल करना।

बढ़ा सकते हैं प्रोडक्टिविटी : जीवन के किसी भी क्षेत्र में कामयाबी पाने के लिए मेहनत करने के साथ-साथ प्रोडक्टिव होना जरूरी है। इसके लिए रोजाना कुछ नया सीखना या नया करते रहना जरूरी है। यह प्रक्रिया जीवनपर्यंत चलती रहती है। देखा जाए तो हर किसी को काम करने के लिए दिन के वही 24 घंटे ही मिलते हैं। कुछ लोगों की शिकायत रहती है कि उन्हें कुछ नया करने या सीखने का टाइम ही नहीं मिलता। 24 घंटे का दिन उनको छोटा लगता है। दूसरी तरफ कामयाब लोग इसी समय में अपनी प्रोडक्टिविटी को लगातार बढ़ाते रहते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि काम टाइम के हिसाब से कैसे करना है और वो कम समय में बेहतर तरीके से काम कर लेते हैं। आप अपनी प्रोडक्टिविटी ऐसे बढ़ा सकते हैं-

लक्ष्य निर्धारित करें : यह सबसे जरूरी है कि आपको अपने लक्ष्य के बारे में पता होना चाहिए। उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपका पूरा फोकस उस पर होना चाहिए, जबकि अधिकतर लोग ऐसा नहीं कर पाते। इसके पीछे मूलतः दो कारण होते हैं। पहला, उन्हें अपने रुझान का पता नहीं होता कि क्या करना उन्हें मोटिवेट करता है और काम के प्रति संजीदा

बनाए रखता है। दूसरा, टाइम मैनेजमेंट न होना, यानी वे नियत टाइम पर काम कर ही नहीं पाते। इससे उनकी प्रोडक्टिविटी कम होती जाती है। अगर आप आगे बढ़ना चाहते हैं तो सबसे पहले इस बात का पता लगाएं कि आपका रुझान किस काम को करने में हैं, जिसे आप रेग्युलरली कर सकते हैं। तभी आप उस काम पर फोकस कर पाएंगे और बेहतरीन परिणाम के साथ नियत समय पर पूरा कर पाएंगे।

मेडिटेशन करें : मेडिटेशन न केवल हमें अपने काम पर कंसंट्रेशन और फोकस बढ़ाने में मदद करता है, ये मानसिक रूप से मजबूत भी बनाता है। इससे हम किसी भी समस्या का बेहतर समाधान ढूंढ़ पाते हैं और काम अच्छे तरीके से कर पाते हैं। हमारी प्रोडक्टिविटी खुद-ब-खुद बूस्ट हो जाती है। आजकल की भागम-भाग वाली जीवनशैली में खुद को कूल रखने के लिए मेडिटेशन बहुत कारगर है। सुबह 10 से 15 मिनट आप अपने लिए जरूर निकालें और शांत जगह पर मेडिटेशन करें।

ब्रेक लेते रहें: वैसे तो हम जितना ज्यादा प्रोडक्टिव होते जाते हैं, उतना अच्छे तरीके से अपना टाइम मैनेज करना सीख पाते हैं। कई जरूरी कामों के लिए टाइम भी निकाल पाते हैं, लेकिन हमेशा ऐसा संभव नहीं होता है। कई बार हम अनप्रोडक्टिव महसूस करते हैं, जो हमें खुद को रिचार्ज करने का संकेत देता है। यानी अपने काम से थोड़ी देर के लिए ब्रेक लेना। ऐसा ब्रेक, काम को बेहतर तरीके से पूरा करने के लिए आपको बूस्ट और रिचार्ज कर देता है। इसलिए अपनी प्रोडक्टिविटी को बढ़ाने के लिए काम के बीच में ब्रेक लेते रहें। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि 50 मिनट तक लगातार काम करने के बाद 10 मिनट का ब्रेक लेना चाहिए।

कुछ नया सीखते रहें: आज के दौर में अपनी वैल्यू को बनाए रखने के लिए समय के साथ खुद को बदलना बहुत जरूरी है। अपनी प्रोडक्टिविटी को बूस्ट करने के लिए नई सोच, नई दिशा और टेक्नोलॉजी से जुड़ना बेहद जरूरी है। इसलिए खुद को नियमित रूप से अपडेट और अपग्रेड करते रहें। लिहाजा अपनी स्किल्स बढ़ाने और खुद को ज्यादा प्रोडक्टिव बनाने के लिए कुछ नया सीखते रहना चाहिए। *

पॉपकॉर्न ब्रेन जनरेशन यानी ऐसी जनरेशन, जिसके दिमाग में हर समय कोई न कोई नया विचार, मकई के दाने (पॉपकॉर्न) की तरह पट-पट करके फूटता ही रहता है। हालांकि यह नई जनरेशन क्रिएटिविटी और एनर्जी के मामले में तो काफी एक्टिव दिखती है लेकिन किसी काम में देर तक ना टिकने के कारण उसे बेहतर परिणाम तक नहीं पहुंचा पाती है।

पॉपकॉर्न ब्रेन जनरेशन
दिमाग कहीं टिकता ही नहीं...

कवर स्टोरी
लोकमित्र गौतम

नई पीढ़ी से अधिकांश लोगों को यह शिकायत होती है कि वो एक जगह लंबे समय तक टिक ही नहीं सकती है। आप कितना ही अच्छा कोई वीडियो बना लें और चाहें कि आधे घंटे तक टिककर उसे आज की जनरेशन देख ले तो यह मुश्किल है। वजह है, इनका-पॉपकॉर्न ब्रेन। जी हां, आजकल यह टर्म बहुत चलन में है। यह पीढ़ी लगातार एक के बाद दूसरे, दूसरे के बाद तीसरे, विचारों की तरफ भागम-भाग में लगी रहती है। इस पीढ़ी का दिमाग वाकई उर्वर है, इसे लगातार नए-नए विचार सूझते भी हैं। लेकिन अफसोस कि यह किसी विचार के साथ देर तक टिक नहीं पाते। इसलिए मनोवैज्ञानिक इन्हें पॉपकॉर्न ब्रेन जनरेशन कहते हैं। 'पॉपकॉर्न ब्रेन' शब्द का यूज 2011 में वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के एक शोधकर्ता डेविड लेवी ने सबसे पहले किया था।

पॉपकॉर्न ब्रेन के कारण

अब सवाल उठता है, नई जनरेशन के पॉपकॉर्न ब्रेन के क्या कारण हैं, इसके लिए जिम्मेदार कौन है? इसके लिए काफी हद तक इनके पैरेंट्स जिम्मेदार हैं। इसका कारण जानने के लिए हिस्ट्री पर नजर डालनी होगी। दरअसल, द्वितीय विश्व युद्ध के बाद यूरोप और अमेरिका में जब स्थिरता बढ़ी और तेज विकास के कारण खुशहाली आने लगी तो अचानक उस दौर के पैरेंट्स को लगा कि उन्होंने जैसी अभावों और कष्टों वाली जिंदगी जी है, अपनी संतान को वे वैसी जिंदगी नहीं जीने देंगे। वे उन्हें तमाम खूबियां सिखाएंगे, सुख-सुविधाएं देंगे, जो उन्हें नहीं मिल सकीं।

यही वजह है कि पिछली सदी के 50-60 के दशक में अमेरिका और यूरोप के देशों में पैरेंट्स अपने बच्चों को वह सब कुछ बनाने की होड़ में जुट गए, जो कभी वो खुद बनना चाहते थे, लेकिन बन नहीं सके। उस दौर के पैरेंट्स ने अपने बच्चों को कंप्यूटर सिखाया, हेल्थ कॉन्शस बनाया, कम से कम एक या दो म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट्स सिखाया, फाइन आर्ट, डांस, स्पोर्ट्स सिखवाया, थिएटर में हिस्सेदारी कराई।

भारत में भी पनपा ट्रेंड

पिछली सदी में भारत का मध्यवर्ग अपने बच्चों में इस तरह के प्रयोग कर पाने की हैसियत में नहीं था, क्योंकि न तो इसके लिए उनके पास संसाधन थे, न सपने। साथ ही तब अपने यहां व्यावहारिक रूप में कोई प्रतिस्पर्धा भी नहीं थी। लेकिन पिछली सदी के अंत में भारत में भी पैरेंट्स की वह पीढ़ी उभरने लगी।

प्राइवेट और गवर्नमेंट सेक्टर के कर्मचारियों की सैलरीज में बूम आया तो अपनी संतानों को सब कुछ बनाने वाली पश्चिमी बीमारी, यहां के पैरेंट्स को भी लग गई। भारतीय पैरेंट्स भी अपने बच्चों में डिजायनर बेबी देखने लगे। जो हड़बड़ी, जो अंधी दौड़ अमेरिका और यूरोप ने पिछली सदी के 50 और 60 के दशक में देख ली थी, भारत में वह दौड़ पिछली सदी के आखिरी दशक में आई, जब महानगरीय मां-बाप अपने बच्चों में कूट-कूटकर सारी खूबियां भर देने को उतावले हो गए। अपने बहुत कम उम्र के बच्चों को भी वे स्पोर्ट, एक्टिंग, म्यूजिक, पेंटिंग या अन्य फील्ड के स्टार की तरह देखने लगे।

इसी चाहत में कॉन्वेंट स्कूलों से पढ़कर दोपहर में घर लौटने वाले मासूम रात 10 बजे तक चकरघिन्नी की तरह घूमने लगे। उनके मां-बाप उनको ना केवल अच्छा पौष्टिक खिलाने की कोशिश करने लगे। साथ ही रिलैक्स के बाद उन्हें मैथ्स-साइंस के साथ स्विमिंग, क्रिकेट, गिटार, पेंटिंग या डांस सिखाने तक की कई क्लासेस में भेज देते। नतीजा यह निकला कि वे सही मायने में न अच्छे प्लेयर बन सके, न अच्छे पढ़ाकू बन सके। सब कुछ थोड़ा-थोड़ा बनने में ज्यादा और कंप्लीट कुछ न बन सके। सब कुछ बनने या बनाने के दबाव में इस दौर में बड़े हुए ज्यादातर नौजवान पॉपकॉर्न ब्रेन वाले नौजवान बनकर रह गए।

नहीं रह पाते कहीं स्थिर

हमेशा एक आधी-अधूरी रेस में रहने वाली इस जनरेशन का न तो कहीं पूरी तरह से ध्यान लगता है, न किसी एक शेड्यूल पर ये कायम रह पाते हैं, न किसी एक काम को प्राथमिकता दे पाते हैं। यही वजह है कि यह जनरेशन हर चीज करना चाहती है, कुछ भी नहीं छोड़ना चाहती। यही नहीं ये नियमित ब्रेक भी लेना चाहती है। इन्हें मालूम नहीं कि इन्हें किस तरह के शौक हैं और क्यों हैं? दरअसल, ये माइंडलेस स्क्रॉलिंग का शिकार हैं। ये लगातार चीजों में घूमते रहते हैं।

स्थायी आकर्षण से रहित यह पीढ़ी हर दो साल बाद पुराने मोबाइल को फेंककर नया मोबाइल लेना चाहती है। यह चीजों के यूज एंड थ्रो पर विश्वास करती है। डिजाइनर ड्रेसेस की पिछले 20-22 सालों में जो कई हजार गुना मांग बढ़ी है, वह कभी न बढ़ती अगर दुनिया में एक ताकतवर पॉपकॉर्न ब्रेन पीढ़ी न पैदा हो गई होती। आज मध्यवर्ग में भी ऐसे लाखों यंगस्टर्स हैं, जो ड्रेसेस अपनी जरूरत, अपनी इच्छा के लिए नहीं पहनते बल्कि वो लगातार नए से नए ड्रेस इसलिए पहनते हैं, ताकि अपटुडेट बने रहें। यही ट्रेंड कारों, मोटरसाइकिलों, मोबाइल फोन, लैपटॉप, म्यूजिक इंस्ट्रूमेंट जैसी कई चीजों में पिछले दो दशकों में देखने को मिल रहा है। मुट्ठीभर ग्राहकों के बावजूद इन सबकी मांग पिछले दो दशकों से लगातार उपलब्धता से पांच से 10 फीसदी ज्यादा बनी हुई है। ये सब इसलिए हो रहा है, क्योंकि नई पीढ़ी अस्थिर है, इसे क्या चाहिए, इसे खुद नहीं पता, बस चाहिए।

कहने का सार यही है कि पॉपकॉर्न ब्रेन जनरेशन का जो नेचर है, उसके लिए वो स्वयं जिम्मेदार तो नहीं है, लेकिन इसका परिणाम उसे ही झेलना पड़ता है। *

अचीवमेंट / निनाद गौतम

बीते कुछ वर्षों में भारत और भारतीयों का रुतबा दुनिया में बढ़ रहा है। इसको प्रमाणित करती है 'टाइम' मैगजीन में शामिल प्रतिभाशाली भारतीयों की नई सूची।

दुनिया में परचम फहराते प्रतिभाशाली भारतीय

हर साल की तरह न्यूयॉर्क से प्रकाशित अमेरिकी साप्ताहिक समाचार पत्रिका 'टाइम' ने इस साल भी 'द हंड्रेड मोस्ट इंफ्लूएंशियल पीपुल ऑफ द ईयर 2024 की सूची कुछ समय पूर्व जारी की। इसमें दुनिया के प्रभावशाली आर्टिस्ट, आइकंस, लीडर्स, इनोवेटर्स और पायनियर्स को जगह मिली है। हाल के कई सालों की तरह इस साल भी प्रभावशाली लोगों की इस सूची में अच्छी-खासी संख्या भारतीयों की भी है।

टॉप 100 में शामिल भारतीय : इस बार दुनिया के 100 महत्वपूर्ण लोगों की टाइम मैगजीन की लिस्ट में जिन भारतीयों ने अपनी जगह बनाई है, उनमें विश्व बैंक के अध्यक्ष अजय बंगा, बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट, माइक्रोसॉफ्ट के सीईओ सत्या नडेला, पूर्व ओलंपिक पदक विजेता साक्षी मलिक, अभिनेता देव पटेल, अमेरिकी ऊर्जा विभाग के लोन प्रोग्राम ऑफिस के निदेशक जिगर शाह, येल यूनिवर्सिटी में खगोल भौतिकी की प्रोफेसर और 'मैपिंग द हेवेंस : द रेडिकल साइंटिफिक आइडियाज दैट रिवील द कॉसमॉस' की लेखिका प्रियंवदा नटराजन और भारतीय मूल की रेस्त्रां मालकिन असमा खान शामिल हैं।

मिलता है ग्लोबल फेम : 'टाइम' पत्रिका की सालाना प्रकाशित होने वाली इस सूची में अपनी जगह बनाना कोई छोटी बात नहीं होती। इस सूची में होने का मतलब है कि प्रभाव के ग्लोब में व्यक्ति की एक सुनिश्चित जगह और पहचान है। इसमें शामिल होने के लिए अलग-अलग क्षेत्रों की नामचीन हस्तियों और 'टाइम' पत्रिका के अंतरराष्ट्रीय लेखन स्टाफ से नामांकन मंगाए जाते हैं। इस तरह प्रभाव आकलन की कई कसौटियों से गुजरकर किसी शख्स का 'टाइम' मैगजीन के प्रभावशाली

अजय बंगा, आसमा खान , सत्या नडेला, साक्षी मलिक, देव पटेल आलिया भट्ट, ,जिगर शाह, प्रयंवदा नटराजन (बाएं से दाएं)

लोगों की सूची में शामिल होना, अपने आपमें महत्वपूर्ण है। प्रभावशाली लोगों की यह सालाना सूची हर साल मैनहटन में आयोजित एक समारोह में जारी की जाती है। इस सूची में शामिल ये 100 लोग वास्तव में दुनिया के इंप्रेसिव अंबेसडर माने जाते हैं।

पहले भी हुए कई भारतीय शामिल : वर्ष 1923 से प्रकाशित 'टाइम' मैगजीन की अब तक की प्रभावशाली सूचियों में सैकड़ों भारतीय अपनी जगह बना चुके हैं। अमिताभ बच्चन, शाहरुख खान, इंदिरा नूई और राजामौली जैसी शख्सियतें इसकी सूची में कई बार जगह पाती रही हैं। एक बार इस सूची में किसी का नाम आ जाता है तो फिर वह पूरी दुनिया में अपनी पहचान का मोहताज नहीं रहता।

शामिल करने का होता है ठोस आधार : माना जाता है कि इस लिस्ट में शामिल लोगों के काम, मानवता के हित में होंगे और भविष्य की पीढ़ियों के लिए शानदार और सकारात्मक राह बनाएंगे। स्वास्थ्य, व्यवसाय, मनोरंजन, विज्ञान, राजनीति या कोई भी क्षेत्र, जिससे लोग या लोगों का समूह प्रभावित होता हो, उन सब क्षेत्रों से इस सूची के लिए महत्वपूर्ण शख्सियतें चुनी जाती हैं। इसलिए इस सूची के लिए निश्चित विषय नहीं हैं, यह चयन ऐसे लोगों द्वारा किया जाता है, जिनका चयनित लोगों से कोई दूर-दूर तक का रिश्ता नहीं होता।

भारत के बढ़ते वर्चस्व का प्रमाण: टाइम पत्रिका की प्रभावशाली लोगों की सालाना सूची में शामिल होना प्रतिष्ठा की बात है। हालांकि भारत में हमेशा से कुछ प्रभावशाली लोग होते रहे हैं। लेकिन अब के पहले इतने बड़े पैमाने पर एक साथ भारतीयों का नाम इस सूची में शामिल नहीं होता था। इससे दुनिया में बढ़ता भारत का रुतबा, साबित होता है। *

कविता / रेखा शाह आरबी

गौरैया खोजती है

गौरैया द्वार-द्वार खोजती है
नाद, चरनी, सहृदय घरनी,
जो उसके लिए बिखेर देती थी
मुट्ठी भर चावल के दाने।

गौरैया कुलबुला रही है,
गौरैया अकुला रही है,
गौरैया बिलबिला रही है,
चिलचिलाती धूप में बौखला रही है,
खोज रही है एक मुट्ठी छांव
जहां ना जलें उसके बच्चों के पांव।

सोच रही है कहां उतरूं
नदारद है आंगन, नदारद अलंगनी,
गुम हुए बगीचे, गुम हुई पेड़ों की शाखें,
सूखी हुई टहनियां देखकर
नम हो रही, गौरैया की आंखें।

छोटी कहानी / यशोधरा भटनागर

आशीर्वाद

सुबह-सुबह के ढेरों काम और ये फोन फिर बजने लगा। दिन भर मुआ बजता ही रहे है। जरा काम न करने दे। अपने आप से यह कहते हुए वह फोन उठा लेती हैं, 'हेलो!'

'हेलो जिज्जी!' उधर से भाभी की घबराई-रुआंसी आवाज सुनाई देती है। वह भी घबरा जाती हैं, 'क्या हुआ सब ठीक तो है, अम्मा...!' 'अम्मा ठीक हैं जिज्जी। बहू गई थी अपने मायके।' वह बीच में बोल पड़ती हैं, 'तो क्या हुआ, आ जाएगी।' 'वही तो जिज्जी! शादी के बाद पहली होली थी, सो उसका भाई लिवा ले गया। आज शीतला सप्तमी है, सो तुमाए भैया उसे लिवाने गए थे। पर उन लोगों ने बाहर से ही लौटा दिया बोले- 'हमें नहीं भेजना अपनी बिटिया को ऐसे घर में।' और फिर 'भड़ाक!' से दरवाजा बंद कर दिया। ये अपना सा मुंह लेकर लौट आए।' भाभी चिंता से बताती हैं। 'हम्म! ये तो बहुत बुरा हुआ भाभी। अब...।' वह भी चिंतित हो जाती हैं। 'जिज्जी सारा घर हैरान परेशान है। अड़ोस-पड़ोस, समाज में तो हमारी भद्द पिट गई। बहू काहे घर छोड़कर चली गई? सोच-सोच कर इनका बीपी सोई हाई हो गया है और मेरा भी सिर दर्द से फटा जा रहा है।' भाभी रोने लगती हैं।

फोन कट जाता है। चारों ओर शांति छा गई पर उनका मन बहुत अशांत हो गया। फोन की घंटी फिर बजती है। वह उठा लेती हैं। उधर से भाभी और ज्यादा चिंता में बोलती हैं, 'जिज्जी क्या करें? कुछ सूझ नहीं रहा। मंटू के ब्याह में भी तो सारे पूजा-पाठ, सारे विधान, पुरखों की पूजा सब ही कुछ तो किया था। पता नहीं क्या कसर रह गई?' 'पुरखों को तो आपने मनाया भाभी पर...।' कहते-कहते उनके गले में कुछ क्या, बहुत कुछ फंस कर रह गया। उन्हें याद है, उनकी अम्मा कैसे दरवाजे की ओट से दूर से ही अपने पोते को सेहरा बांधे, घोड़ी चढ़ते, नम आंखों से देखती रहीं पर सिर पर प्यार भरा हाथ रख, आशीर्वाद न दे सकीं। बाऊजी क्या गए, भाभी के लिए अम्मा अपशगुनी हो गईं। अपनी विधवा सास का मुंह सुबह-सुबह न देखतीं, हर वार-त्योहार, पूजा-पाठ में अम्मा को दूर रखतीं। पर्व-त्योहार को अम्मा कितने उत्साह से मनाती थीं पर अब अपने कमरे में पड़ी रहतीं। बाऊजी के जाने के बाद कुछ ही महीनों में अम्मा सूखकर कांटा हो गईं पर उनके प्रति भाभी का रवैया बद से बदतर होता चला गया। 'जिज्जी! जिज्जी सुन रही हो न। बात तलाक तक पहुंच गई है।' कांपती आवाज में भाभी बताती हैं। 'तलाक..!' वह दंग रह जाती हैं। 'हां जिज्जी! ईश्वर न जाने किस पाप की सजा दे रहे हैं मुझे!' 'पाप...भाभी! अम्मा कहां हैं?' वह पूछती हैं। 'अपने कमरे में ही हैं। आज शीतला सप्तमी की पूजा है न! सब ध्यान रखना पड़ता है जिज्जी। जब तक पूजा न हो तब तक अम्मा...।' भाभी बिना संकोच किए कह देती हैं। 'भाभी... भाभी!' उनका गला रुंध गया, शब्द गले में फंस गए। शायद फोन भी कट गया था। अम्मा का शांत चेहरा उनके सामने था। फिर फोन की घंटी बज उठती है। अबकी बिट्टू का फोन है। वह उठा लेती हैं, 'हेलो!'

बेटा चहकता हुआ बताता है, 'हेलो मां! एक खुश खबरी है। एक नहीं दो... मेरा प्रमोशन हो गया है, मैनेजर बन गया हूं और आप दादी बनने वाली हैं।' 'वाह! मेरे बच्चे! खूब सारा आशीर्वाद! खूब खुश रहो!' वह भी खुशी से खिल उठती हैं। वह सोचती हैं, 'हां बिट्टू के साथ अम्मा का भी आशीर्वाद है...।' मंटू की शादी के आठ दिन बाद ही तो बिट्टू की शादी थी। शादी से आठ-दस दिन पूर्व ही समीर, अम्मा को हमारे घर ले आए थे। 'मैं क्या करूंगी वहां? ब्याह का घर है।' अम्मा आने को तैयार ना थीं। बहुत समझाने के बाद बड़ी मुश्किल से अम्मा उनके घर आई थीं।

'अम्मा कहां हो बिट्टू का टीका तो कर दो।' उन्हें जबरदस्ती कमरे से निकाल वह बाहर ले आई थीं। ढोल की थाप पर अम्मा चकरी सी घूमीं तो अम्मा की आंखों संग उनका दिल भी भर आया। अम्मा ने बिट्टू के सिर पर हाथ रख खूब प्यार किया और ढेर सारा आशीर्वाद दिया था। उनकी आंखें बरसने लगीं। वह मन ही मन बोलीं, 'अम्मा तुम हमेशा आशीर्वाद देती रहना।' *

लघुकथा / गोविंद भारद्वाज

भूख

उस दिन स्वाति एक बड़े-से थैले में ढेर सारे खिलौने लेकर शहर के बाहर बनी झुग्गियों में पहुंची। बड़ी-सी कार देखकर छोटे-छोटे बच्चे वहां आकर जमा हो गए। स्वाति कार से उतरी और थैले को जमीन पर रखते हुए बोली, 'आओ बच्चों, मैं तुम्हारे लिए ढेर सारे खिलौने लाई हूं।' कुछ पल बच्चे खिलौनों को एक-टक देखते रहे। 'अरे बच्चों, ये सब मैं तुम्हारे लिए लाई हूं... और वो भी मुफ्त में।' यह सुनकर कुछ बच्चे स्वाति की तरफ खिलौने लेने दौड़ पड़े।

एक बच्ची चुपचाप खड़ी थी। 'आओ बेटा... तुम भी आओ... देखो, कितना बढ़िया किचन-सेट है... सिलेंडर है, स्टोव है और कितने सुंदर-सुंदर चकले-बेलन हैं।' स्वाति बच्ची को खिलौने दिखाते हुए बोली। वह बच्ची उसके पास आई और धीरे-से बोली, 'आंटी... खाने के लिए भी कुछ लाई हो क्या... बहुत भूख लगी है। कल से कुछ नहीं खाया है।' यह सुनकर स्वाति जड़वत खड़ी रह गई। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

निराश की कविताएं

कश्मीर के प्रमुख हिंदी रचनाकारों में मोहन निराश का नाम भी शामिल है। उनके पांच कविता संग्रहों में से चुनी हुई कविताओं का संकलन उनके पुत्र उपेंद्र नाथ रैणा के संपादन में 'ऋचाएं नीलकंठी' शीर्षक से प्रकाशित होकर आया है। इन प्रतिनिधि कविताओं को पढ़ते हुए सहज अनुमान लगाया जा सकता है कि इसके रचनाकार के मन में जीवन, समाज और दुनिया की विडंबनाओं को लेकर कितनी बेचैनी मौजूद थी। 'मैं क्या करूं, उस मकान में रहता हूं/ जिसके लोगों में घर मर चुका है।' बावजूद इन विडंबनाओं के कविता की सामर्थ्य पर कवि का भरोसा कम नहीं होता है। इसीलिए वे यह भी लिखते हैं, 'कविता की आग जंगल की आग से कहीं खतरनाक और/निर्भीक होती है।' निराशाओं में भी बेहतर होने की आशा रखने वाले एक समर्थ रचनाकार की यही पहचान है। *

पुस्तकः ऋचाएं नीलकंठी (प्रतिनिधि कविता संग्रह), **कविः** मोहन निराश, **संपादकः** उपेंद्र नाथ रैणा, **मूल्यः** 450 रुपए, **प्रकाशकः** अयन प्रकाशन, नई दिल्ली

पक्षियों का कलरव, उनकी चहचहाहट हर प्रकृति प्रेमी को अपनी ओर आकर्षित करती है। इन्हें देखना यानी बर्ड वाचिंग, बहुत से लोगों की हॉबी होती है। कई शोधों में सामने आया है कि इससे हमें कई तरह के शारीरिक-मानसिक लाभ मिलते हैं। यही नहीं इससे सुकून और आनंद की भी अनुभूति होती है।

खुशी-सुकून दे बर्ड वाचिंग

हेल्दी हॉबी / हरीशचंद्र पांडे

अगर इन दिनों आप सुबह-शाम की सैर के लिए पार्क या बगीचे में जाते हैं तो आजकल खूब पंछी वहां उड़ते-फिरते और चहकते दिखाई देते होंगे। इन दिनों गुलमोहर, कनेर, गुड़हल, नागचंपा, चमेली, सहजन आदि खूब खिल और फल रहे हैं। आम, लीची, जामुन, अमरूद आदि पर भी खूब बहार छाई हुई है। कभी पेड़ की डाली पर, तो कभी किसी दूब घास के गुच्छे पर चहचहाहट भरी इनकी गपशप सुनकर मन आनंद से भर जाता है। इन्हें देखना बहुत ही सुकूनदायक होता है, साथ ही स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभदायक भी।

तनाव दूर करे पक्षियों का कलरव

अगर तरह-तरह के पंछी न भी हों। केवल गौरैया, कबूतर, बुलबुल आदि ही हों, तब भी पंछियों की गतिमान और चहचहाती दुनिया को हम महसूस कर सकते हैं। इसीलिए सुबह, शाम आपको बर्ड वाचिंग का मजा लेना चाहिए। इसका महत्व इस लिहाज से भी बहुत ज्यादा है कि यह मन को बहला देती है, साथ ही यह नकारात्मक विचारों या किसी प्रकार की टेंशन से भी राहत देती है।

स्वास्थ्य के लिए संजीवनी

बर्ड वाचिंग, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी संजीवनी से कम नहीं है। बर्ड वाचिंग हेल्थ के लिए कितना लाभदायक होता है, इस संदर्भ में समय-समय पर अनेक शोध भी किए गए हैं। हाइपरटेंशन, मधुमेह, थायरॉइड और मेंटल हेल्थ संबंधी बीमारियों पर इसका बेहद सकारात्मक असर देखा गया है। मेडिकल निष्कर्षों के मुताबिक, बर्ड वाचिंग से हृदय स्वस्थ रहता है। बर्ड वाचिंग करने से अनगिनत लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां, जैसे-स्ट्रेस, डिप्रेशन और एंजाइटी से भी राहत मिलती है। इसके अलावा बर्ड वाचिंग करने वाले लोगों को ऑस्टियोपोरेसिस का खतरा भी कम होता है। जब बहुत सारे पंछी आस-पास हों और आप उनको दाना-पानी देते हैं, तो इस दौरान स्वाभाविक बॉडी-मूवमेंट होता है, साथ ही इन सबके दौरान आप मन में खुशी और उमंग महसूस करेंगे।

इफेक्टिव नेचुरल थेरेपी

आज के दौर में प्रचलित और आसान नेचुरल थेरेपी, जैसे-बागवानी, माउंटेनियरिंग, तैराकी, नौकायन आदि की तुलना में बर्ड वाचिंग एकदम निःशुल्क थेरेपी है। इसमें कोई दो राय नहीं कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का खजाना है। अमेरिकी हृदय स्वास्थ्य विशेषज्ञ तथा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ बर्ड वाचिंग को संतुलित जीवनशैली की आदत, भावनात्मक सहनशक्ति और संतोष-सुकून की अपार संभावनाओं वाला केंद्र मानते हैं।

सोच में लाए पॉजिटिव चेंज

बर्ड वाचिंग के लिए हरियाली में विचरण करने से, हरा-भरा वातावरण देखने से आत्मविश्वास में भी बढ़ोतरी होती है। यह आपकी पॉजिटिव सोच में वृद्धि करता है। निरंतर बर्ड वाचिंग से विचारों में सृजनशीलता, सकारात्मकता और स्वभाव में संवेदनशीलता आती है। बर्ड वाचिंग करने वालों को कुछ पंछी तो पहचानने लगते हैं। बर्ड वाचिंग से पंछी ही नहीं, तितली, गिलहरी और मधुमक्खी जैसे जीव भी आपको अपने दोस्त जैसे लगने लगते हैं। यह हॉबी आपके अंदर जीवन जीने की लालसा, आत्म अनुशासन और सहयोगात्मक रूप से काम करने की क्षमता विकसित करती है।

कम होती है नेगेटिविटी

बर्ड वाचिंग, आपके भीतर इस कुदरत के विविधतापूर्ण संयोजन को समझने का बोध पैदा करता है। वैसे भी कहते हैं कि बर्ड वाचिंग करने वाले की आंखें बार-बार कुदरत का सृजन देखती हैं, तो करुणा का भाव बढ़ता है। अमेरिका में हुए एक शोध के मुताबिक, प्रतिदिन एक घंटे तक बर्ड वाचिंग करने वाले लोग बहुत मुश्किल से किसी आपराधिक घटना में शामिल पाए जाते हैं। नियमित रूप से कुदरत की संगति करने वाले लोगों के दिलो-दिमाग में ऐसे हार्मोस पैदा ही नहीं होते, जो उन्हें किसी भी तरह की आक्रामकता, नेगेटिविटी या अपराध की तरफ उन्मुख करें। पंछियों की हर हरकत में इस तरह की सकारात्मकता और संवेदना होती है कि देखने वाला भावुक हो ही जाता है। बर्ड वाचिंग करने वाले के दिमाग में कार्टीसोल का स्तर बेहद कम होता है और ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ता है, यानी फील गुड हार्मोंस पैदा होते हैं। इससे मन हमेशा खुश रहता है। बर्ड वाचिंग करने से अनेक फायदे मिलते हैं। इससे तन-मन एक लय में रहते हैं। तो आप भी बर्ड वाचिंग को अपनी हॉबी में शामिल कीजिए और इसका असर देखिए। *

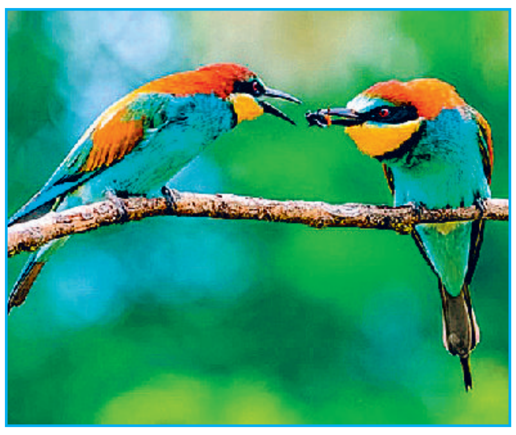
ना करें पक्षियों को तंग

ध्यान रहे, बर्ड वाचिंग का मतलब यह नहीं होता है कि पंछियों को तंग किया जाए या उनको कोई खिलौना जैसा बनाकर उनसे खेला जाए। पंछियों की अपनी एक सामाजिक दुनिया होती है और वह इस कुदरत को पूरा बनाती है, एक अर्थ देती है। इनको गौर से लगातार देखना कम प्रभावशाली नहीं है। इसलिए उनकी नेचुरल गतिविधियों में बाधा ना डालें, बस उसका आनंद लें।

कई बार दूसरों से अपनी फीलिंग्स को शेयर करने के लिए हम उपहार का सहारा लेते हैं। क्या आप जानते हैं, यह प्रवृत्ति इंसानों में ही नहीं कुछ पशु-पक्षियों में भी होती है?

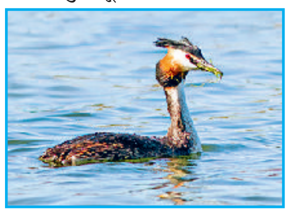
पशु-पक्षी भी देते हैं एक-दूजे को उपहार!

रोचक / शिखर चंद जैन

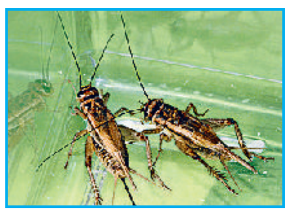


हम अक्सर अपने प्रियजनों, साथियों या रिश्तेदारों को खुश करने के लिए और उनका दिल जीतने के लिए उपहार देते हैं। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि पशु-पक्षी भी अपने साथी को उपहार देकर खुश करने की कोशिश करते हैं। ऐसे ही कुछ जंतुओं के बारे में, बता रहे हैं आपको।

पक्षियों में अधिक दिखती है प्रवृत्ति : पक्षियों में एक-दूसरे को पंख, कीड़े-मकोड़े या मछली जैसी चीजें देकर या फिर नृत्य करके अपने साथी को लुभाने की प्रवृत्ति अधिक देखी जाती है। नर मोर पक्षी द्वारा मोरनी को आकर्षित करने के लिए नृत्य करने के बारे में तो आप जानते ही होंगे। नर किंगफिशर अपनी मादा साथी को लुभाने के लिए, चोंच में मछली दबा कर ले जाते हैं और उसे ऑफर करते हैं। मादा किंगफिशर मछलियों के आकार और प्रकार को लेकर बहुत चूजी होती है। हालांकि कई बार जब मादा इस उपहार को स्वीकार करने में देरी करती है या नखरे दिखाती है तो नर किंगफिशर नाराज होकर उसे खुद ही खा लेता है। शिवहंस या कलगीदार हंस नाचते हुए पानी से बाहर आता है और मादा को जलीय घास या पंख उपहार में देता है। ग्रेट ग्रे बर्ड, जिसे कसाई पक्षी भी कहते हैं, वह मछली या दूसरे शिकार को किसी कांटे के ऊपर ऐसे खोंस देता है, जैसे कबाब। मादाएं अकसर उस नर की तरफ आकर्षित होती हैं, जिसने कांटों पर ज्यादा शिकार खोंस रखे हो। स्वर्ग पक्षी या ट्वेल्व बर्ड ऑफ पैराडाइज तरह-तरह की चीजें जैसे प्लास्टिक की रिंग, चमकता अल्युमिनियम फॉइल, टीन फॉइल या स्नेल शेल आदि इकट्ठा करके मादा को उपहार में देता है।



मकड़े देते हैं पैक्ड भोजन : मकड़े, मकड़ी को रिझाने के लिए जाल में लिपटे हुए कीड़े-मकोड़े भेंट में देते हैं। दक्षिण अमेरिका में पाए जाने वाले एक प्रजाति के मकड़े तो कीड़ों को फीरोमोन नामक रसायन में लपेटकर पैक कर अपनी मादा साथी को देते हैं।



झींगुर देते हैं टेस्टी जैली : शांत वातावरण में अपनी तीखी आवाज से हॉरर सीन क्रिएट करने वाला झींगुर, प्रेम के मामले में बहुत स्मार्ट होता है। नर झींगुर अपनी मादा साथी को आकर्षित करने के लिए उसे खुद के द्वारा तैयार किया गया टेस्टी जैली जैसा केमिकल देता है। इस जैली को तैयार करने में उसे काफी मेहनत करनी पड़ती है। ये अपनी पार्टनर का चयन करने में काफी चूजी भी होते हैं। पार्टनर चुनने से पहले ये लगभग 100 मिनट तक रिसर्च करते हैं। पोलैंड में पाए जाने वाली एक प्रजाति के झींगुर इस मामले में बड़े फास्ट होते हैं। वे अपना फीमेल पार्टनर चुनने में मात्र 24 सेकेंड का का ही वक्त लेते हैं।

फ्रूट फ्लाई देता है न्यूट्रिशस लिक्विड: नर फ्रूट फ्लाई, मादा को आकर्षित करने के लिए अपने मुंह में तैयार किया गया एक द्रव देते हैं, जो काफी पोषक होता है। इससे मादा को नर की सेहत का भी पता चल जाता है। वहीं फ्रूट फ्लाई की ही प्रजाति का जुगनू अपनी प्रेयसी को जगमग करता एक पैकेज देता है। यह 200 तरह के प्रोटीन और अन्य लाभकारी केमिकल्स से भरा होता है। इस प्रोटीन युक्त हेल्दी लिक्विड के सेवन से मादा ज्यादा अंडे देने में सक्षम हो जाती है। इतना ही नहीं, अपने बच्चों की सुरक्षा के लिए नर जुगनू उन पर एक टॉक्सिन का छिड़काव कर देते हैं, जो उन्हें दुश्मनों से दूर रखता है।

पेंगुइन देते हैं पत्थर के टुकड़े: नर पेंगुइन यह दिखाने के लिए कि वह एक योग्य और जिम्मेदार पार्टनर साबित होगा, वह मादा को पत्थरों के टुकड़े इकट्ठा करके देता है। ये पत्थर घोंसले बनाने में प्रयुक्त होते हैं। *

मौसमी आहार / बाल मुकुंद ओझा

गर्मी में लाभकारी बाजरे की राबड़ी

उत्तर और मध्य भारत के अधिकांश राज्य, वर्तमान समय में भीषण गर्मी और जानलेवा गर्म हवाओं की चपेट में हैं। ऐसी गर्मी में राहत पाने के लिए लोग शिकंजी, लस्सी, छाछ और आम का पना पीना पसंद करते हैं। इन सबके अलावा ग्रामीण क्षेत्रों में बाजरे की राबड़ी भी खूब पसंद की जाती है। यह ना केवल स्वादिष्ट पेय के रूप में उपयोग में लाई जाती है, इसके सेवन से इम्यूनिटी को बढ़ाने में भी मदद मिलती है। भीषण गर्मी को शांत करने में बाजरे की राबड़ी कारगर है। वैसे तो इसे गर्मी में अधिक पिया जाता है लेकिन इसे पसंद करने वाले लोग सर्दियों में गर्म करके पीते हैं।

देती है गर्मी से राहत: गर्मी से राहत पाने के लिए लोग कुल्फी, आइसक्रीम और कोल्ड ड्रिंक पीते हैं। लेकिन आप अपने शरीर की गर्मी को दूर करने के लिए इस पौष्टिक पेय का सेवन कर सकते हैं। राबड़ी गर्मी से तो बचाती ही है, साथ में एक स्वास्थ्यवर्धक टॉनिक का काम करती है। इसे पीने से हाजमा सही रहता है। लू के थपेड़ों से बचाव करती है। बाजरे की राबड़ी सुपाच्य होती है। इसका सेवन बच्चे से बुजुर्ग तक सभी आसानी से कर सकते हैं। यह तनाव कम करती है। इससे नींद अच्छी आती है। बीपी कंट्रोल में रहता है। अस्थमा में भी लाभदायक है। इससे भूख अच्छी लगती है।

ऐसे बनती है राबड़ी: राबड़ी बनाने के लिए 200 ग्राम बाजरे के आटे में 50 ग्राम मोठ का आटा मिलाएं। अब मिट्टी की हांडी में आटे को लगभग 250 मिली. छाछ में मिलाकर पांच मिनट तक फेंटें। इसमें 5 लीटर हलका गुनगुना पानी मिलाएं। इस घोल को दोपहर को धूप में रखें। इसमें खमीर आ जाता है, तब इसका पानी कपड़े से छान लें। नीचे जमा आटा अलग रख लें। निथारे पानी को आंच पर रखें। स्वाद के अनुसार नमक डालें। पानी जब उबलने लगे तब अलग रखे आटे को उबलते पानी में डालकर लगभग 2-4 मिनट और पकाएं। लकड़ी की कलछी से हिलाते रहें ताकि गांठ न पड़े। इसमें दो-तीन उफान आ जाएं तब गाढ़ी होने पर आंच से उतार लें। यदि ज्यादा गाढ़ी हो जाए तो थोड़ा छाछ और मिला लें। अगर बाजरे का आटा या मोठ नहीं मिले तो गेंहू का आटा भी डाल सकते हैं। *

अनोखा पेड़ / वीना गौतम

बहुपयोगी शहतूत का पेड़

शहतूत का पेड़ एक मध्यम आकार का पर्णपाती पेड़ है। वैसे तो यह मूलतः चीन का पेड़ है, लेकिन अपने देश में भी शहतूत के पेड़ करीब-करीब हर जगह पाए जाते हैं।

कई उद्देश्यों से की जाती है खेती: शहतूत एक बहुद्देशीय पेड़ है। इसकी खेती फल और रेशम कीट पालन के अलावा अन्य कई औषधीय और वाणिज्यिक उद्देश्यों से की जाती है। कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और तमिलनाडु में जहां फल के लिए विशेष रूप से शहतूत की खेती की जाती है, वहीं पश्चिम बंगाल, नॉर्थ ईस्ट, हिमाचल प्रदेश, पंजाब, यूपी, बिहार, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, झारखंड, छत्तीसगढ़ और देश के कई अन्य राज्यों में फल और रेशम के कीड़े पालने यानी दोनों ही उद्देश्यों से शहतूत के पेड़ लगाए जाते हैं।

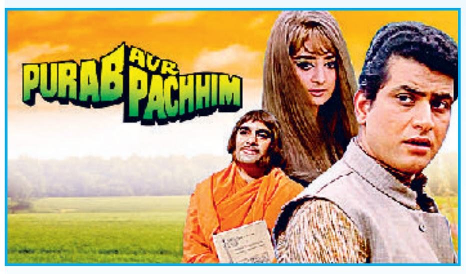
पेड़-फल की विशेषताएं: शहतूत का फल काला, बैंगनी, लाल या मटमैले सफेद रंग का हो सकता है। पेड़ों की बात करें, तो शहतूत का पेड़ आमतौर पर 10 से 20 मीटर तक लंबा होता है और कई बार ये 25 से 30 मीटर तक भी लंबा हो जाता है।

हर हिस्सा है उपयोगी: शहतूत के पेड़ को कई जगहों पर कल्पवृक्ष के नाम से भी जाना जाता है। शायद इसकी बहुपयोगिता के कारण इसे यह नाम दिया जाता है। शहतूत का पेड़ उन गिने-चुने पेड़ों में से है, जिसका हर हिस्सा उपयोगी होता है। शहतूत के फल बेहद स्वादिष्ट और पौष्टिकता से भरपूर होते हैं, इनमें पोटैशियम, फास्फोरस और कई अन्य खनिज तत्व पाए जाते हैं। इसके पत्ते खासतौर से दवाओं और सौंदर्य प्रसाधनों के निर्माण में काम आते हैं। इसके रस या अर्क से कई तरह के टॉनिक और दूसरे स्वास्थ्यवर्धक पेय बनते हैं। ऐतिहासिक प्रमाणों के अनुसार अंगकोर युग में बौद्ध मंदिरों में भिक्षु लोग शहतूत के पेड़ की छाल से कागज बनाने का काम करते थे। जापान में शहतूत के पेड़ के तने (जिसे वहां कोजो कहते हैं) से दुनिया का सबसे पतला कागज कोजोशी आज भी बनाया जाता है।

किसानों के लिए लाभकारी: शहतूत का पेड़ किसानों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। वे इसके फलों को बेचकर अच्छी कमाई कर सकते हैं। इसकी पत्तियां और छाल भी दवा बनाने के लिए बिक जाती हैं। शहतूत की पत्तियों का पशुओं के चारे के रूप में भी इस्तेमाल होता है। शहतूत की लकड़ी मजबूत होने की वजह से काफी महंगी बिकती है, जिसे बेचकर किसान अच्छी कमाई कर सकते हैं। शहतूत के पेड़ की लकड़ी से फर्नीचर, खिलौने, केतलियां, प्लाइवुड, नक्काशीदार सजावटी सामान बनाए जाते हैं। शहतूत के पेड़ की लकड़ी न सिर्फ कीट प्रतिरोधी बल्कि मौसम प्रतिरोधी भी होती है, इसलिए बारिश के दौरान भी इसकी लकड़ी में से कोई गंध नहीं आती। यह ऊपर से नरम और अंदर से बेहद सख्त और मजबूत होती है। शहतूत के पेड़ की छाल से अच्छे किस्म का कागज बनता है।

बढ़ाए भूमि की उर्वरता: शहतूत की पत्तियां मिट्टी में विघटित होकर इसकी उर्वरक क्षमता बढ़ाती हैं। इन पत्तियों से उर्वर खाद भी बनती है। शहतूत के पेड़, पानी और मिट्टी के संरक्षण में भी मददगार होते हैं।

इस तरह हम देखें तो शहतूत के पेड़ बहुत ही उपयोगी होते हैं। यह सही मायने में किसान और प्रकृति का मित्र पेड़ है। *



विदेशों में रहने वाले भारतीय लोगों की देश से जुड़ाव की भावनाएं, अलग-अलग रंगों में फिल्मों में खूब दिखती रही हैं। ब्लैक एंड व्हाइट से लेकर कलर और इक्कीसवीं सदी में बनी फिल्मों में इस ट्रेंड को दर्शक भी पसंद करते रहे हैं। ऐसी ही कुछ फिल्मों पर एक नजर।

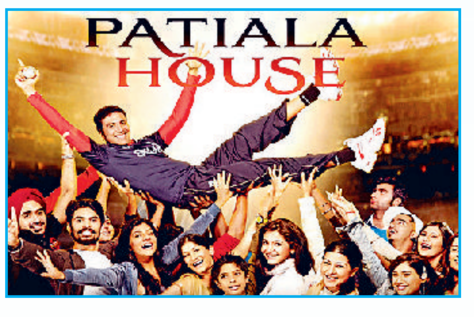
फिल्मों में खूब दिखती रही हैं प्रवासी भारतीयों की देशी भावनाएं

बड़ा पर्दा / डी.जे.नंदन

सिनेमा न केवल कला का एक माध्यम है, बल्कि दुनियाभर में रह रहे प्रवासी भारतीयों और भारतवंशियों को देश से जोड़कर रखने की मजबूत डोर का काम भी बखूबी करता है। दुनिया के ज्यादातर देशों में बड़ी संख्या में भारतीय लोग रहते हैं। विदेश मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक साल 2022 में पूरी दुनिया में करीब 2.9 करोड़ प्रवासी भारतीय और 30 लाख से ज्यादा भारतवंशी रहते थे। भारत से बाहर रह रहे इन अप्रवासी भारतीयों को देश की भावनाओं से जोड़े रखने में सिनेमा एक मजबूत कड़ी की भूमिका निभाता है। ये फिल्में भारत के बाहर बसे भारतीयों और भारतवंशियों को कई तरीकों से समेटती हैं। ये प्रवासियों को अपनी फिल्मी कथाओं या पटकथाओं का अहम किरदार बनाती हैं और न सिर्फ घटी हुई घटनाओं को फिक्शन का रूप देती हैं बल्कि काल्पनिक फिक्शन के जरिए भी भारतीय संस्कृति को पालने, पोसने और मजबूत बनाए रखने में प्रवासी भारतीयों की भूमिका सुनिश्चित करती हैं।

शुरुआत से जारी है ट्रेंड

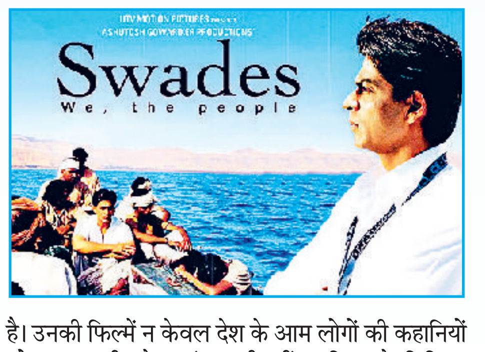
भारतीय फिल्में, ये काम अपने शुरुआती दौर से ही कर रही हैं। देश में साल 1913 में पहली फिल्म बनी थी। तभी से



बॉलीवुड ने राष्ट्रीयता को, खासकर भारत से बाहर राष्ट्रीयता को परिभाषित करने में अपनी भूमिका निभाई है। आजादी के बाद के सालों में भारतीय सिनेमा ने, खासकर बॉलीवुड फिल्मों ने प्रवासी भारतीयों को हमेशा किसी न किसी रूप में अपनी पटकथाओं का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाया है।

राज कपूर ने निभाई अहम भूमिका

फिल्म निर्माता, निर्देशक और अभिनेता राजकपूर को विदेशों में भारत के पहले सांस्कृतिक राजदूत के तौर पर जाना जाता है। उनकी फिल्में न केवल देश के आम लोगों की कहानियों को खूबसूरती से बयां करती थीं, बल्कि ये विभिन्न संस्कृतियों के बीच की दूरियों को पाटने में भी मदद करती थीं। उनकी फिल्मों ने आजादी के तुरंत बाद से ही भारत की संस्कृति का परचम देश की राजनीतिक और भौगोलिक सीमाओं से परे जाकर लहराया।



आगे भी जारी रहा यह सिलसिला

राज कपूर के अलावा भी कई निर्माता, निर्देशकों और अभिनेताओं ने ऐसी फिल्में बनाईं, जिनमें विदेशों में रहने वाले भारतीयों की मानसिकता और संस्कार को दिखाया गया है। साल 1970 में आई बॉलीवुड फिल्म 'पूरब और पश्चिम' की कहानी में एनआरआई की महत्वपूर्ण उपस्थिति थी। कई सालों बाद 1995 में आई 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे' में एक बार फिर से भारत के बाहर रहने वाले प्रवासी भारतीयों को भारत के मूल्यों और सांस्कृतिक संवेदनाओं से ओत-प्रोत दिखाया गया। साल 1999 में डेमियन ओ' डोनेल के द्वारा निर्देशित फिल्म 'ईस्ट इज ईस्ट' में ओमपुरी ने एक ऐसे एनआरआई परिवार के महत्वपूर्ण सदस्य की भूमिका निभाई थी, जो मिश्रित जातीयता को भारतीय लोकतंत्र के गुण के रूप में जोड़ता है। 'मानसून वेडिंग' मीरा नायर निर्देशित उन कुछ खास फिल्मों में से एक है, जिसने भारत की शादी कल्चर को दुनिया की ललक और जिज्ञासा का विषय बनाया है। निश्चित रूप से ये उन चुनिंदा फिल्मों में शामिल हैं, जिन्होंने भारतीय संस्कृति का परचम बहुत मजबूती से लहराया है।

इक्कीसवीं सदी में भी बनी ऐसी फिल्में

कई और बॉलीवुड फिल्मों में भारतीयता के दर्शन और इसके सांस्कृतिक गौरव की कहानी बरास्ते एनआरआई आती है। उदाहरण के तौर पर अक्षय कुमार और अनुष्का शर्मा की 'पटियाला हाउस', अक्षय कुमार और कैटरीना कैफ की 'नमस्ते लंदन' जैसी फिल्मों को इसी कैटेगरी में रखा जा सकता है। झुंपा लाहिड़ी के उपन्यास 'द नेमसेक' पर इसी नाम से बनी फिल्म में भी एनआरआई किरदार द्वारा भारत की संस्कृति को मजबूती और विस्तार देते देख सकते हैं। साल 2004 में आई 'स्वदेश', इससे पूर्व साल 2002 में आई 'बॉलीवुड हॉलीवुड' और इसी साल की एक अन्य फिल्म 'मित्रः माई फ्रेंड', ये सब ऐसी फिल्में हैं, जिन्होंने पूरी दुनिया में बड़े पर्दे के माध्यम से भारतीय संस्कृति का परचम लहराया। आने वाले दिनों में भी ऐसी कई फिल्मों की उम्मीद की जा सकती है।

अच्छा बिजनेस करती हैं ऐसी फिल्में

एक सचाई यह भी है कि बॉलीवुड ने ही नहीं बल्कि देश की रीजनल फिल्म इंडस्ट्रीज ने भी प्रवासी भारतीयों को अपनी फिल्मों के लिए महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय विषय के रूप में चुना है। इसके पीछे का एक बड़ा उद्देश्य कॉमर्शियल भी होता है। फिल्मों के लिए अगर प्रवासी भारतीय महत्वपूर्ण विषय और संदर्भ हैं, तो इसलिए भी क्योंकि ये प्रवासी भारतीय, ऐसी फिल्मों को काफी पसंद करते हैं। भारतीय फिल्में अपने देश में जितना कमाती हैं, उसमें से 12 से 15 फीसदी से ज्यादा विदेशों में प्रवासी भारतीयों और भारतीय मूल के दर्शकों के कारण कमाती हैं। *