



अधिकतम 44.0 डिग्री  
न्यूनतम 27.1 डिग्री

# हिसार भूमि

रोहतक, रविवार, 18 मई 2025

12 एसडी मार्डन पब्लिक स्कूल में वॉलीबॉल प्रतियोगिता



12 ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर निकाली तिरंगा यात्रा



**खबर संक्षेप**

**एनआईआरसी में सीए की कक्षाएं होंगी शुरू**

हिसार। चार्टर्ड अकाउंटेंट की पढ़ाई में आने वाली समस्याओं को समझते हुए एनआईआरसी हिसार ब्रांच ने सीए फाउंडेशन की कक्षाएं शुरू करने की तैयारी कर ली है। एनआईआरसी हिसार ब्रांच के चेयरमैन सीए अमन बंसल ने बताया कि हिसार शहर के चार्टर्ड अकाउंटेंटों की विद्यार्थियों के लिए बड़ा ही महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया है। पहली बार हिसार ब्रांच ऑफ एनआईआरसी ऑफ आईसीएआई के प्रांगण में सीए फाउंडेशन की कक्षाएं शुरू की जा रही हैं। उन्होंने बताया कि इन कक्षाओं में अनुभवी फैकल्टी द्वारा फेस-टू-फेस कक्षाओं के माध्यम से मार्गदर्शन प्रदान किया जाएगा।



अलग अलग मामलों में दो उद्घोषित आरोपी काबू हांसी। विशेष अभियान के तहत पीओ स्टाफ व थाना सदर हांसी पुलिस ने दो अलग-अलग मामलों में उद्घोषित आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों की पहचान राजथल निवासी ईश्वर व कैथल जिले के गांव रुहड़ा राजीव निवासी अक्षय के रूप में हुई है।

**अखिल भारतीय सेवा संघ का नेत्र जांच शिविर आज**

हिसार। अखिल भारतीय सेवा संघ की हिसार शाखा की ओर से 18 मई को निशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। सैनी सभा ट्रस्ट के सहयोग से यह आयोजन मोहल्ला सैनियान स्थित सैनी सैनियर सेकेंडरी स्कूल में होगा। मरीजों को यथासंभव देवाधी भी दी जाएगी।

## ऐतिहासिक दिन : रेल से राजधानी तक हिसार को मिली नई उड़ान

हिसार से चंडीगढ़ के लिए पहली सीधी ट्रेन सेवा हुई शुरू

हरिभूमि न्यूज़ | हिसार

हरियाणा के गठन के 59 वर्षों बाद हिसार को उसकी राजधानी चंडीगढ़ से पहली बार सीधी रेल सेवा का उपहार मिला है। शनिवार का दिन हिसार के इतिहास में गौरवपूर्ण और ऐतिहासिक बन गया, जब हिसार की विधायक सावित्री जिंदल और कुरुक्षेत्र से सांसद नवीन जिंदल ने संयुक्त रूप से दो नई ट्रेनों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।



हिसार। ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना करती विधायक सावित्री जिंदल और सांसद नवीन जिंदल।

**विकास की नई राह भी खुलेगी : जिंदल**

सांसद नवीन जिंदल ने भी इस कदम को जनता को समर्पित विकास का परिणाम बताते हुए कहा कि आने वाले समय में और भी कनेक्टिविटी प्रोजेक्ट्स पर काम किया जाएगा ताकि हिसार को रेलमार्ग द्वारा हर कोने से जोड़ा जा सके। हिसार से चंडीगढ़ और गुरुग्राम के लिए शुरू ये नई रेल सेवाएं न सिर्फ भौगोलिक दूरी को पाटेंगी, बल्कि विकास और समाजवादी आंदोलन को तेज कर देंगी। यह पहल पूरे हरियाणा को तेज रफ्तार विकास की दिशा में अग्रसर करने में जड़त कड़ी साबित होगी।

सावित्री जिंदल और नवीन जिंदल ने दिखाई ट्रेन को हरी झंडी

**सावित्री जिंदल ने अधिकारियों का जताया आभार**

इस अवसर पर विधायक सावित्री जिंदल ने रेल मंत्रालय, बीकानेर रेल मंडल के डीएम और स्थानीय रेलवे अधिकारियों का आभार प्रकट किया। उन्होंने कहा कि यह सिर्फ एक रेल सेवा नहीं, बल्कि हिसार की तरक्की की दिशा में एक बड़ी छलांग है। ये ट्रेनें हमारे युवाओं, विद्यार्थियों, व्यापारियों और सरकारी कर्मचारियों के लिए सुविधाजनक, सुलभ और सस्ती यात्रा का नया विकल्प प्रदान करेंगी। जिंदल ने कहा कि अब उनका अगला लक्ष्य है कि रेल मार्ग को अग्रोहा से जोड़ना।

आया, तभी से यह मांग उठती रही कि हिसार को राजधानी चंडीगढ़ से सीधे जोड़ा जाए। लेकिन अब तक इस दिशा में कोई ठोस कदम नहीं उठाया गया था। हिसार की विधायक सावित्री जिंदल और सांसद नवीन जिंदल ने इस मुद्दे को गंभीरता से लिया और केंद्र सरकार व रेलवे मंत्रालय के समक्ष बार-बार इसे प्रमुखता से रखा।

**हिसार से चंडीगढ़ का टाइम**

यह ट्रेन रायपुर हिसार से रात 2:25 बजे रवाना होगी और बरवाला

(2:43 बजे), उकलाना (2:58 बजे), जाखल (3:40-3:50 बजे), नरवाना (4:20-4:35 बजे), कैथल (5:00 बजे), कुरुक्षेत्र (5:45-6:00 बजे), अम्बाला (7:20-7:30 बजे), चंडीगढ़ (8:55-9:03 बजे), मोहाली (9:16 बजे), रोपड़ (10:26 बजे), नंगल डैम (11:35 बजे), ऊना हिमाचल (11:58 बजे) होते हुए दोपहर 12:40 बजे अम्ब अंदौरा पहुंचेगी। इस तरह वापसी में यह ट्रेन अम्ब अंदौरा से दोपहर 3 बजे चलेगी।

**दोपहर 2.10 बजे चलकर रात 8 बजे गुरुग्राम पहुंचेगी**

दिल्ली से रेवाड़ी के बीच वाया गुरुग्राम चलने वाली ट्रेन संख्या 54085-86 को फास्ट पैसेंजर ट्रेन के रूप में विस्तार देते हुए हिसार के सातरोड तक चलाने का फैसला किया है। ट्रेन संख्या 54085 दिल्ली से प्रातः 7 बजे चलकर 9.40 बजे रेवाड़ी और दोपहर बाद 1.35 बजे सातरोड पहुंचेगी। ट्रेन संख्या 54086 सातरोड से दोपहर बाद 2.10 बजे चलकर सायं 5.30 बजे रेवाड़ी और करीब रात 8 बजे गुरुग्राम पहुंचेगी। यह ट्रेन रेवाड़ी से जादुसाना, कोसली, झारली, चरखी दादरी, मिवाली, और हांसी होते हुए सातरोड पहुंचेगी।

**प्रशासन से ध्यान देने की मांग**  
**वीवीआईपी इलाके की टूटी सड़क बनी लोगों के लिए मुसीबत**



हिसार। वीवीआईपी इलाके की टूटी सड़क से गुजरता बाइक चालक।

हरिभूमि न्यूज़ | हिसार

हिसार के राजगढ़ रोड नहर के पास स्थित मिनी सेक्टर कॉलोनी की मुख्य सड़क की बदहाल स्थिति ने आम नागरिकों को हैरानी और परेशानी में डाल रखा है। इस कॉलोनी में डिवीजनल कमिश्नर, न्यायिक अधिकारियों (जज), पंचायत विभाग के उच्चाधिकारी तथा अन्य वीवीआईपी निवास करते हैं वहीं ज्यूनाइल जस्टिस बोर्ड (बाल न्यायालय) और आकाशवाणी रेडियो हिसार जैसे महत्वपूर्ण संस्थान भी स्थित हैं। इस महत्वपूर्ण मार्ग की सड़क बेहद जर्जर हालत में है। जगह-जगह गहरे

गड्ढे, बिखरी हुई बजरी और टूटी परतें आम राहगीरों और वाहन चालकों के लिए खतरों का कारण बन चुकी हैं। जहां एक ओर पैदल चलने वालों के फिसल कर गिरने का खतरा बना रहता है वहीं दूसरी ओर दोपहिया व चार पहिया वाहनों को भारी क्षति पहुंचने की आशंका भी रहती है। उड़ती हुई धूल न केवल यहां के वायु प्रदूषण को बढ़ा रही है बल्कि आम लोगों के स्वास्थ्य के लिए भी खतरा बन चुकी है। प्रतिदिन ज्यूनाइल जस्टिस बोर्ड में आने-जाने वाले अधिवक्ता विनोद गुरी व बजरंग इंदल ने अधिकारियों से अनुरोध किया है कि वे इस मामले में तुरंत सज्ञान लें।

**शहीद भगत सिंह पार्क में दो गुटों में मारपीट**

हांसी। एसडी महिला महाविद्यालय के समीप स्थित शहीद भगत सिंह पार्क में शनिवार सुबह दो गुटों के बीच झगड़ा हो गया। झगड़े में एक गुट ने दूसरे गुट के युवकों पर लाठी-डंडों से हमला कर दिया। हमले में गांव जमावड़ी निवासी विशाल नामक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। घायल युवक को उसके दोस्तों ने उपचार हेतु नागरिक अस्पताल पहुंचाया जहां चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार के बाद उसकी गंभीर हालत को देखते हुए हिसार रेफर कर दिया। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक शनिवार सुबह कुछ युवक शहीद भगतसिंह पार्क में बैठे थे। इसी दौरान कुछ युवक डंडे लेकर पार्क में आए। वहां बैठे युवकों पर हमला कर दिया। हमले के बाद ज्यादातर युवक मौके से भागने में सफल हो गए। लेकिन विशाल को युवकों ने घेर लिया और उसकी लाठी डंडों से जमकर पीटाई कर डाली और मौके से फरार हो गए। हमले में विशाल को गंभीर चोटें आई हैं। घायल विशाल गुरुग्राम की एक प्राइवेट कंपनी में काम करता है। वह कुछ दिनों पहले ही हांसी आया था। घटना के बाद विशाल के परिजनों को सूचना दी गई।

**SHREE KALI DEVI VIDYA MANDIR, HANSI**  
(A Co-Educational English Medium Senior Secondary School) Model Town Hansi (Hisar) Website : www.skdvdm.edu.in | Email : info@skdvdm.edu.in | Ph. 01663-259871

**THE HERITAGE OF VICTORY CARRIED ON**  
*SPIRITED FELICITATIONS STUDENTS, TEACHERS & PARENTS*  
**PIONEERS OF EXCELLENCE**

**C.B.S.E. RESULT 2024-25**  
*Benchmarks of excellence - Proud of SKDVMs*

**CLASS - XII**

**MUKTI-98.2%** (COMMERCE)  
**YAGYANSHI-96%** (HUMANITIES)  
**SAMIKSHA-95.8%** (SCIENCE)

**CLASS - X**

**Prachi 98.4%**  
**Saksham 97%**  
**Daizy 96.8%**

**OUR MAJESTIC CLUSTER**

**COMMERCE**

Harshit-96.6%, Rishabh-96.2%, Riddhi-96%, Rihu-95.6%, Parth-95.2%, Vansh-94.8%, Gazal-93.6%, Nitin-93.4%, Deepali-92%, Geetanshu-91.6%, Daksh-91.6%, Khushi-91.4%, Himanshi-91.4%, Rudrakshi-91.6%

**HUMANITIES**

Vaanya-90.8%, Sidhi-90.6%, Arnav-90.2%, Khushi-95.2%, Sweety-94.2%, Muskan-93.4%

**SCIENCE**

Bhoomika-93.8%, Arpita-93.8%, Lavisha-93.4%, Samya Mittal-93%, Tanvi-91.4%

Manan-95.4%	Tanmay-95.2%	Hardik-94.8%	Bhaavya-94.2%	Divyanshi-94%	Paridhi-94%	Rijul-93.8%	Naina-93.8%	Yashdeep-93.8%	Paawni-93.6%
Kanishka-93.6%	Shagun-93.2%	Yashika-93.2%	Aarav-93.2%	Divyanshi-93%	Chirag-93%	Kartik-93%	Punit-92.8%	Aryan-92.6%	Bhoomika-92.6%
Lakshay-92.8%	Shivam-92.4%	Manya-92.4%	Sanya-92.2%	Vaani-92.2%	Moli-92.2%	Sahil-91.6%	Tarun-91.4%	Srishti-91.2%	Nandini-91%
Tamanna-90.6%	Lokit-90.6%	Anawi-90.6%	Aditya-90.4%	Moksh-90.4%	Kritika-90.4%	Viplav-90.2%	Mannat-90.2%	Pawani-90.2%	Parth-90%

**Subject wise Toppers Class XII**

Subjects	Students	Marks
Painting	PERFECT ACHIEVERS - 35	100
Political Science	KHUSHI SAHARAN	97
Economics	MUKTI & RISHABH JAIN	100
Physical Education	SANDHYA	90
History	YAGYANSHI	98
Chemistry	LAVISHA	98
Computer	SNEHA	99
Hindi	YAGYANSHI	98
Business Studies	MUKTI & HARSHIT GARG	98
Accountancy	RIDHI	99

**Results**

Students Appeared	Class XII	Class X
90% and above	157	194
80% and above	28	51
75% and above	65	109
	94	126

**Subject wise Toppers Class X**

Subjects	Students	Marks
Mathematics	PRACHI & ANISHKA	100
Science	PRACHI	99
Social Science	KANISHKA	99
Computer Science	DAIZY, SANEHA, MANAN SACHDEVA, PARTH & YUVRAJ GOYAL	100
Hindi	SAKSHAM, MANYA, SHUBHAM BANSAL, KARTIK	97
English	HARDIK GIRDHAR	97

**The student's recognition of strength... coupled with their unwavering dedication and perseverance, ultimately led to a triumphant achievement, adding yet another feather to SKDVM's Crown.**

किसी शेयर को लंबे वक्त तक होल्ड करना सबसे बड़ी मूल

इससे आपने जो मुनाफा कमाया है वह सुरक्षित रहेगा

भविष्य में होने वाले नुकसान से भी बचा जा सकेगा

पोर्टफोलियो संतुलित रहेगा, निवेश को परेशानी नहीं

और बेहतर मौका मिले तो पैसा लगाने की स्वतंत्रता मिलेगी



किसी शेयर को लंबे वक्त तक होल्ड करना बड़ी मूल साबित हो सकती है, खासकर जब वह आपके लक्ष्यों से मटक गया हो या लंबी होल्डिंग के बाद भी अपेक्षित रिटर्न नहीं मिल रहा है तो बाहर निकलना बेहतर रणनीति है। इसमें बने रहना उतना ही खतरनाक है, जितना किसी गलत शेयर में पैसा लगाना। एक सौची-समझी एविजट रणनीति भावनाओं को काबू रखती है। गलत फैसले लेने से बचते हैं।

# लंबी-होल्डिंग के बाद भी मनचाहा रिटर्न नहीं तो बाहर निकलना सही

## निवेश मंत्रा

**अ**गर आप भी निवेशक हैं और अच्छा खासा पैसा निवेश कर रहा है। इसके बाद भी मनचाह रिटर्न नहीं मिल रहा है तो आपका निवेश से बाहर निकल जाना ही बेहतर है। इससे आपने जो मुनाफा कमाया है वह सुरक्षित रहेगा और आपको भविष्य में मौका मिले तो निवेश करने के लिए आपके पास लिक्विडिटी बनी रहेगी। हालांकि यह निर्णय कई कारकों पर निर्भर करता है, जैसे कि आपके निवेश लक्ष्य, जोखिम सहनशीलता, और बाजार की स्थिति। यदि आपने लंबी अवधि के लिए निवेश किया है और आपको लगता है कि आपका निवेश आपके लक्ष्यों को पूरा नहीं कर रहा है, तो आप कुछ विकल्पों पर विचार कर सकते हैं। आपको अपने निवेश का पुनः मूल्यांकन करना चाहिए और और देखें कि क्या आपको अपने निवेश को समायोजित करने की आवश्यकता है। अपने निवेश को विविध बनाएं पर विचार करें ताकि आप अपने जोखिम को कम कर सकें। शेयर बाजार में सही एंटी जितनी मायने रखती है, उतनी ही सही एविजट भी। रिटेल निवेशकों के लिए यह तय करना मुश्किल होता है कि शेयर से कब निकलें। इसका नतीजा यह होता है कि वे कई बार अच्छा मुनाफा नहीं कमा पाते या नुकसान उठा लेते हैं। इसलिए, जब भी किसी स्टॉक में निवेश करें, तो निकलने की रणनीति जरूर बनाएं। यह आपको सही समय पर प्रॉफिट बुक करने, नुकसान को कम करने या किसी अन्य बेहतर अवसर पर ध्यान देने में मदद करेगा।



**जरूरत से ज्यादा होल्ड अच्छी रणनीति नहीं**  
किसी शेयर को लंबे वक्त तक होल्ड करना बड़ी मूल साबित हो सकती है, खासकर जब वह आपके लक्ष्यों से मटक गया हो। या लंबी होल्डिंग के बाद भी अपेक्षित रिटर्न नहीं मिल रहा है तो बाहर निकलना बेहतर रणनीति है। इसमें बने रहना उतना ही खतरनाक है, जितना किसी गलत शेयर में पैसा लगाना। एक सौची-समझी एविजट रणनीति भावनाओं को काबू रखती है।

### तय लक्ष्य हासिल करने पर

अगर आपने किसी शेयर को खरीदते समय टारगेट तय किया है। वह पूरा हो गया है तो प्रॉफिट बुक करना अच्छा फैसला है। बिना किसी रणनीति के किसी शेयर में लंबे समय तक बने रहना सही नहीं है।

### फंडामेंटल या वित्तीय सेहत में गड़बड़ी

कंपनी की वित्तीय सेहत पर नजर रखें। कई तिमाहियों में आय या मुनाफे में गिरावट है, कर्ज बढ़ रहा है, मैनेजमेंट में ऐसा बदलाव जो कंपनी के हित में नहीं है, कंपनी कानूनी या नियामकीय कार्रवाई के घेरे में आती है तो ऐसे निवेश से निकलने पर विचार करें।

### सेक्टर का खराब प्रदर्शन

कभी-कभी, किसी शेयर के प्रदर्शन पर बाहरी फैक्टर हावी होते हैं। नीतियों में बदलाव, किसी खास सेक्टर का खराब प्रदर्शन और आर्थिक मंदी जैसे कारणों से शेयर पर असर पड़ सकता है। ऐसे में निकलने पर विचार करें।

### बिना वजह ओवरवैल्युएशन

यदि कोई स्टॉक किसी वजह के अपने ऐतिहासिक औसत या समान कंपनियों से काफी ऊपर ट्रेड करता है तो भविष्य में करेक्शन आ सकता है। ऐसे में उससे बाहर निकलने या होल्डिंग कम करने पर विचार करना चाहिए।

### डर या लालच में फैसला न करें

किसी शेयर में इसीलिए न बने रहें क्योंकि किसी परिचित या अन्य ने उसे होल्ड किया है। किसी शेयर को घाटे में भी इस उम्मीद में होल्ड करना कि कभी तो वह वापस उछलेगा, सही रणनीति नहीं है। किसी लालच या डर के बजाय फंडामेंटल पर ध्यान देना जरूरी है।

### पोर्टफोलियो की नियमित समीक्षा करें

किसी शेयर से कब बाहर निकलना है, यह जानना आपके लॉन टर्म के निवेश परिणामों में सुधार कर सकता है। अपने पोर्टफोलियो की नियमित समीक्षा करें। वास्तविक लक्ष्य तय करें। कंपनी और बाजार के घटनाक्रम पर नजर

## यह भी रखें ध्यान

**निवेश लक्ष्य**  
यदि आपके निवेश लक्ष्य बदल गए हैं या आपको लगता है कि आपका वर्तमान निवेश उन लक्ष्यों को पूरा नहीं कर रहा है, तो आपको अपने निवेश को पुनः मूल्यांकन करने की आवश्यकता हो सकती है।

## जोखिम सहनशीलता

यदि आप अपने निवेश में अधिक जोखिम नहीं उठा सकते हैं या आपको लगता है कि आपका वर्तमान निवेश आपके जोखिम सहनशीलता से अधिक जोखिम भरा है, तो आपको अपने निवेश को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है।

## सहनशीलता

बाजार की स्थिति भी एक महत्वपूर्ण कारक है। यदि बाजार में बदलाव आया है और आपको लगता है कि आपका निवेश और उतना आकर्षक नहीं है, तो आपको अपने निवेश को पुनः मूल्यांकन करने की आवश्यकता हो सकती है।

## निवेश की गुणवत्ता

यदि आपको लगता है कि आपका निवेश अब उतना मजबूत नहीं है जितना पहले था, तो आपको अपने निवेश को पुनः मूल्यांकन करने की आवश्यकता हो सकती है। तभी आप अपने निवेश का ध्यान रख पाएंगे।

# बाजार में उतार-चढ़ाव के बीच ब्लूचिप फंड में निवेश करना सबसे कम रिस्की

- एक साल में दिया 16% तक रिटर्न और जोखिम भी न के बराबर
- लंबे समय तक एसआईपी के जरिए निवेश करना सबसे बेहतर
- ब्लूचिप फंड्स या लार्ज कैप फंड्स ने बेहतर रिटर्न दिया

## बिजनेस डेस्क

**अ**गर आप शेयर बाजार में निवेश करना चाहते हैं, लेकिन ज्यादा रिस्क नहीं लेना चाहते, तो ब्लूचिप फंड्स एक बेहतर विकल्प हो सकते हैं। एसआईपी के जरिए लंबी अवधि में निवेश करके आप सुरक्षित और अच्छा रिटर्न पा सकते हैं। पिछले कुछ महीनों में शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव काफी देखने को मिला है। इस वजह से कई निवेशकों का पोर्टफोलियो नुकसान में चला गया। हालांकि इसी बीच म्यूचुअल फंड की ब्लूचिप फंड्स या लार्ज कैप फंड्स ने बेहतर रिटर्न दिया है। पिछले एक साल में लार्ज कैप ने 16% तक का रिटर्न दिया है। लंबे समय तक सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट (एसआईपी) के जरिए निवेश करके आप इस फंड में आप अच्छा रिटर्न बना सकते हैं। अंततः, ब्लूचिप फंड एक अच्छा निवेश विकल्प हो सकता है यदि आप लंबी अवधि के लिए निवेश करना चाहते हैं और कम जोखिम वाले निवेश विकल्प की तलाश में हैं। ब्लूचिप फंड्स को लार्ज कैप म्यूचुअल फंड्स भी कहा जाता है। ये ऐसे फंड होते हैं जो देश की टॉप 100 बड़ी कंपनियों में निवेश करते हैं। उदाहरण के तौर पर- एसबीआई ब्लूचिप फंड, आईसीआईसीआई प्रू ब्लूचिप फंड, एक्सिंस ब्लूचिप फंड, कोटक ब्लूचिप फंड आदि। इन फंड्स को नियम के अनुसार अपनी 80% से ज्यादा राशि टॉप 100 कंपनियों में निवेश करनी होती है। बड़ी कंपनियों में निवेश होने के कारण इनमें रिस्क कम होता है और लॉन टर्म में अच्छा रिटर्न मिलने की संभावना ज्यादा होती है।



## निवेश से पहले ध्यान दें

1. फंड का पिछला प्रदर्शन देखें।
2. फंड मैनेजर का अनुभव और रिकॉर्ड देखें।
3. एक्सपेंस रेशियो (फॉस) और लॉन टर्म में निवेश करने से पहले एक्सपर्ट की राय जरूर लें।

## ब्लूचिप फंड के फायदे

1. स्थिरता और कम जोखिम: ब्लूचिप फंड आमतौर पर कम जोखिम वाले निवेश विकल्प माने जाते हैं।
2. लंबी अवधि में अच्छा रिटर्न: ब्लूचिप फंड लंबी अवधि में अच्छा रिटर्न प्रदान कर सकते हैं।
3. पेशेवर प्रबंधन: ब्लूचिप फंड का प्रबंधन पेशेवर फंड प्रबंधकों द्वारा किया जाता है।
4. बड़ी और स्थापित कंपनियों में निवेश: ब्लूचिप फंड बड़ी और स्थापित कंपनियों में निवेश करते हैं जो अपने उद्योग में अग्रणी होती हैं।
5. स्थिरता और कम जोखिम: ब्लूचिप फंड आमतौर पर कम जोखिम वाले निवेश विकल्प माने जाते हैं क्योंकि वे बड़ी और स्थापित कंपनियों में निवेश करते हैं।
6. लंबी अवधि के लिए उपयुक्त: ब्लूचिप फंड लंबी अवधि के लिए उपयुक्त होते हैं क्योंकि वे बाजार के उतार-चढ़ाव को सहन कर सकते हैं।

## उपयुक्त निवेशक

- लंबी अवधि के निवेशक: ब्लूचिप फंड लंबी अवधि के निवेशकों के लिए उपयुक्त होते हैं।
  - कम जोखिम सहनशीलता वाले निवेशक: ब्लूचिप फंड कम जोखिम सहनशीलता वाले निवेशकों के लिए उपयुक्त होते हैं।
  - नियमित आय की तलाश में निवेशक: ब्लूचिप फंड नियमित आय की तलाश में निवेशकों के लिए उपयुक्त हो सकते हैं।
- डिस्क्लेमर : यहां मुख्य तौर पर शेयर बाजार की जानकारी दी गई है, निवेश की सलाह नहीं। इक्विटी मार्केट में जोखिम होता है, इसलिए निवेश अपने जोखिम पर करें। निवेश करने से पहले एक्सपर्ट की राय जरूर लें।*

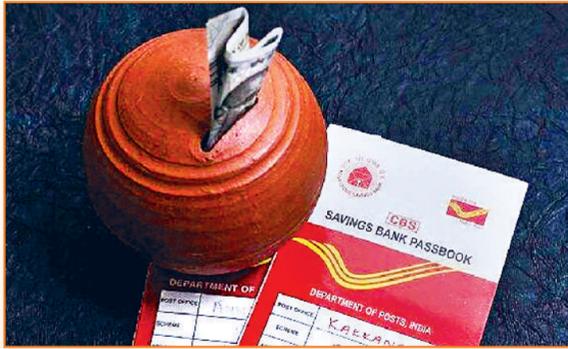
## त्यों करें ब्लूचिप फंड में निवेश

- कम रिस्क: बड़ी और मजबूत कंपनियों में निवेश होता है, इसलिए बाजार की गिरावट का असर कम होता है।
- अच्छा रिटर्न: लंबे समय तक निवेश करने पर 12% से 16% तक सालाना रिटर्न मिल सकता है। एसआईपी से निवेश आसान: हर महीने थोड़ा-थोड़ा पैसा लगाकर लंबी अवधि में बड़ा फंड तैयार किया जा सकता है।
- लिक्विडिटी: इसमें कोई लॉक-इन पीरियड नहीं होता, जरूरत पड़ने पर पैसा निकाला जा सकता है।
- जो लोग कम रिस्क के साथ शेयर बाजार में निवेश करना चाहते हैं।
- जो 3 से 5 साल या उससे ज्यादा समय तक निवेश कर सकते हैं।
- नौकरपेशा लोग, नए निवेशक और रिटायरमेंट प्लानिंग करने वाले लोग इसमें निवेश कर सकते हैं।

## किसके लिए सही है ये निवेश

- बाजार में उतार-चढ़ाव के बीच लोग बचत योजनाओं की ओर कर रहे रुख
- डाक विभाग की छोटी बचत योजनाएं सुरक्षा, स्थिर रिटर्न व देय के दृष्टिगत इलाकों तक आसान पहुंच के कारण लोकप्रिय हुई
- योजनाएं डाक विभाग द्वारा संचालित हैं जो संचार मंत्रालय के अधीन
- इनमें सुरक्षा, टैक्स लाभ और अच्छे ब्याज दरों का मिश्रण

# पोस्ट ऑफिस की कुछ योजनाएं दे रही हैं तगड़ा रिटर्न, वो भी गारंटी के साथ



## आरडी : हर महीने बचत बढ़ा फायदा

5 साल की रेकरिंग डिपॉजिट (आरडी) योजना मध्यम वर्ग के परिवारों में खूब पसंद की जाती है। यह उन लोगों के लिए है जो हर महीने थोड़ा-थोड़ा बचाकर बड़ा फंड बनाना चाहते हैं। इसमें 6.7 फीसदी सालाना ब्याज मिलता है, जो हर तीन महीने में चक्रवृद्धि (कंपाउंड) होता है। आप हर महीने सिर्फ 100 रुपये से भी शुरूआत कर सकते हैं। अगर आप कोई किस्त चुक जाते हैं, तो मामूली जुर्माना देना पड़ता है। 12 महीने की जमा और एक साल पूरा होने के बाद आप खाते में जमा राशि का 50 फीसदी तक लोन भी ले सकते हैं। अगर आपको समय से पहले खाता बंद करना हो, तो तीन साल बाद यह मुफ्त है, लेकिन ब्याज में कुछ कटौती होगी।

## टीडी : गारंटीड रिटर्न का भरोसा

पोस्ट ऑफिस का टाइम डिपॉजिट (टीडी) उन लोगों के लिए है, जो निश्चित रिटर्न चाहते हैं। यह बैंकों के फिक्स्ड डिपॉजिट की तरह ही है। जनवरी-मार्च 2024 की तिमाही में इसके ब्याज दर 6.9 फीसदी से 7.5 फीसदी के बीच हैं, जो 1, 2, 3 या 5 साल की अवधि पर निर्भर करता है। 5 साल का टाइम डिपॉजिट सबसे ज्यादा 7.5 फीसदी ब्याज देता है और इसमें टैक्स छूट भी मिलती है (सेक्शन 80C के तहत)। अगर आपको समय से पहले पैसे निकालने हों, तो छह महीने बाद यह संभव है, लेकिन ब्याज में कुछ कटौती होगी।

## एमआईएस : हर महीने निश्चित आय

रिटायरमेंट के बाद नियमित आय या कम जोखिम वाला निवेश चाहने वालों के लिए मंथली इनकम स्कीम (एमआईएस) बेहतर विकल्प है। इसमें 7.4 फीसदी सालाना ब्याज मिलता है, जो हर महीने आपके खाते में आता है। इसमें अकेले व्यक्ति 9 लाख रुपये तक और जोईंट खाते में 15 लाख रुपये तक जमा कर सकते हैं। इसकी अवधि 5 साल की है। अगर आप समय से पहले पैसे निकालना चाहें, तो एक साल बाद 2 फीसदी

## एसएसवाई: बेटियों का सुनहरा भविष्य

बेटियों की पढ़ाई और शादी के लिए बचत को प्रोत्साहन देने वाली सुकन्या समृद्धि योजना सबसे ज्यादा 8.2 फीसदी ब्याज देती है। 10 साल से कम उम्र की बेटों के लिए माता-पिता या अभिभावक यह खाता खोल सकते हैं। इसमें हर साल कम से कम 250 रुपये और ज्यादा से ज्यादा 1.5 लाख रुपये जमा किए जा सकते हैं। 15 साल तक जमा कर सकते हैं और खाता 21 साल बाद या बेटों की शादी (18 साल की उम्र के बाद) पर मैच्योर होता है। इस योजना में तीन तरह के टैक्स लाभ हैं—जमा राशि, ब्याज और मैच्योरिटी पर मिलने वाली राशि, तीनों पर टैक्स छूट मिलती है (सेक्शन 80सी के तहत)।

## पीपीएफ : लंबे समय के लिए बेहतर

पब्लिक प्रोविडेंट फंड (पीपीएफ) लंबे समय के निवेशकों की पहली पसंद है। इसमें 7.1 फीसदी ब्याज मिलता है और यह पूरी तरह सरकारी द्वारा संचालित है। हर साल कम से कम 500 रुपये और ज्यादा से ज्यादा 1.5 लाख रुपये जमा कर सकते हैं। इसकी अवधि 15 साल की है, जिसे 5-5 साल के लिए बढ़ाया जा सकता है। इस दौरान लोन और आंशिक निकासी की सुविधा भी है। पीपीएफ की सबसे बड़ी खासियत यह है कि ब्याज और मैच्योरिटी पर मिलने वाली पूरी राशि टैक्स-फ्री है। यह रिटायरमेंट और टैक्स प्लानिंग के लिए शानदार विकल्प है।

## सुरक्षा को बढ़ा रही है चाहत

जहां म्यूचुअल फंड और शेयर बाजार जैसे निवेश युवा और जोखिम लेने वालों को आकर्षित करते हैं, वहीं पोस्ट ऑफिस की बचत योजनाएं बुजुर्गों, ग्रामीण क्षेत्रों और रुढ़ितान निवेशकों के लिए एक मजबूत सुरक्षा कवच हैं। जैसे-जैसे वित्तीय जागरूकता बढ़ रही है और डाक बैंकिंग की डिजिटल पहुंच सुधर रही है, ये योजनाएं अपनी पुरानी छवि को पीछे छोड़ रही हैं।



## कर की बात

### बिजनेस डेस्क

**वि**त्त वर्ष 2024-25 (आकलन वर्ष 2025-26) के लिए इनकम टैक्स रिटर्न (आईटीआर) दायित्व करने की प्रक्रिया में सरकार ने कुछ बड़े बदलाव किए हैं। खास तौर पर, अगर आपने शेयर बाजार या म्यूचुअल फंड से 1.25 लाख रुपये तक का लॉन टर्म कैपिटल गेन (एलटीसीजी) कमाया है, तो आपके लिए रिटर्न फाइल करना अब पहले से कहीं ज्यादा आसान हो गया है। यह बदलाव छोटे निवेशकों और वित्तभोगी लोगों को ध्यान में रखकर किया गया है, ताकि उनकी टैक्स फाइलिंग प्रक्रिया सरल और कम जटिल हो। यहां हम समझेंगे कि ये नए नियम क्या हैं, ये कैसे काम करेंगे, और आपके लिए क्या फायदा होगा।

### एलटीसीजी-आईटीआर : पहले क्या थी दिक्कत

पहले अगर किसी व्यक्ति को शेयर या इक्विटी म्यूचुअल फंड की बिक्री से लॉन टर्म कैपिटल गेन मिलता था, तो उसे आईटीआर-2 या आईटीआर-3 जैसे जटिल फॉर्म भरने पड़ते थे। ये फॉर्म छोटे निवेशकों या वित्तभोगी लोगों के लिए मुश्किल हो सकते थे, क्योंकि इनमें कई तरह की वित्तीय जानकारी देनी होती थी। उदाहरण के लिए, अगर आपने शेयर बेचकर 50,000 रुपये का एलटीसीजी कमाया, तब भी आपको आईटीआर-1 जैसे सरल फॉर्म का इस्तेमाल नहीं करना पड़ता था। इससे टैक्स फाइलिंग में समय और मेहनत दोनों ज्यादा लगती थी। लेकिन अब इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने इस समस्या को समझते हुए नियमों में बदलाव किया है। नए नियमों के तहत, अगर आपका एलटीसीजी 1.25 लाख रुपये तक है, तो आप आईटीआर-1 (सहज) या आईटीआर-4 (सुगम) जैसे आसान फॉर्म का इस्तेमाल कर सकते हैं।

### आईटीआर-1 और आईटीआर-4 में क्या बदला

इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने वित्त वर्ष 2024-25 के लिए आईटीआर-1 और आईटीआर-4 फॉर्म को अपडेट किया है। इन फॉर्मों को 29 अप्रैल 2025 को नोटिफाई किया गया था। अब इन फॉर्मों में 1.25 लाख रुपये तक के एलटीसीजी को शामिल करने का विकल्प जोड़ा गया है। इसका मतलब है कि अगर आपने लिस्टेड शेयर या इक्विटी म्यूचुअल फंड बेचकर 1.25 लाख रुपये तक का मुनाफा कमाया है, तो आपको अब आईटीआर-2 जैसे जटिल फॉर्म की जरूरत नहीं होगी।

### आईटीआर-1, जिसे 'सहज' फॉर्म भी कहते हैं, उन लोगों के लिए है जिनकी कुल आय 50 लाख रुपये तक है और आय का स्रोत वेतन, एक मकान की संपत्ति, ब्याज, या 5,000 रुपये तक की कृषि आय है। अब इसमें एलटीसीजी को भी जोड़ा गया है, बशर्ते यह 1.25 लाख रुपये से ज्यादा न

# शेयर बाजार से कमाया है मुनाफा 1.25 लाख तक के एलटीसीजी पर आईटीआर फाइल करना आसान

अगर आप वित्तभोगी हैं, तो आपको आईटीआर फाइल करने से पहले फॉर्म 16 का इंतजार करना होगा। यह फॉर्म आपके एम्प्लॉयर द्वारा जारी किया जाता है, जिसमें आपकी सैलरी और उस पर काटे गए टैक्स (टीडीएस) की जानकारी होती है।

हो। इसी तरह, आईटीआर-4, जिसे 'सुगम' फॉर्म कहते हैं, छोटे व्यापारियों और प्रोफेशनल्स के लिए है जो अनुमानित कर व्यवस्था का इस्तेमाल करते हैं। इस फॉर्म में भी अब एलटीसीजी को शामिल करने की सुविधा दी गई है।

### छोटे निवेशकों को कैसे मिलेगी राहत?

ये बदलाव छोटे निवेशकों और वित्तभोगी लोगों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। मान लीजिए, आप एक वित्तभोगी कर्मचारी हैं और आपने कुछ शेयर या म्यूचुअल फंड में निवेश किया था। अगर आपने आईटीआर-1 का इस्तेमाल कर सकते हैं, तो बहुत सरल है और कम समय लेता है। यह बदलाव टैक्स फाइलिंग को छोटे निवेशकों के लिए कम बोझिल बनाता है। इससे लोग समय पर और सटीक तरीके से अपना रिटर्न दायित्व कर पाएंगे। खास बात यह है कि अगर आपका एलटीसीजी 1.25 लाख रुपये से कम है और आपके पास कोई कैपिटल लॉस सेट-ऑफ या कैरी फॉरवर्ड करने के लिए नहीं है, तो ये सरल फॉर्म आपके लिए पूरी तरह उपयुक्त है।

### किन लोगों को मिलेगा 50 नियम का फायदा?

■ आपकी कुल सालाना आय 50 लाख रुपये से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। ■ आपका एलटीसीजी लिस्टेड शेयर, इक्विटी म्यूचुअल फंड, या बिजनेस ट्रस्ट की बिक्री से हुआ हो और यह 1.25 लाख रुपये तक हो। ■ आपके पास कोई कैपिटल लॉस नहीं हो, जिसे सेट-ऑफ या कैरी फॉरवर्ड करना हो। ■ हालांकि, कुछ लोग अब भी आईटीआर-1 या आईटीआर-4 का इस्तेमाल नहीं कर पाएंगे। उदाहरण के लिए, अगर आप किसी कंपनी के डायरेक्टर हैं, अनलिस्टेड शेयरों में निवेश करते हैं, या आपके पास विदेश में संपत्ति है, तो आपको आईटीआर-2 या अन्य फॉर्म भरने होंगे।

### टैक्स की दर और छूट : क्या है नियम?

लॉन टर्म कैपिटल गेन पर टैक्स की दर 12.5% है, लेकिन 1.25 लाख रुपये तक के एलटीसीजी पर कोई टैक्स नहीं लगता। इसका मतलब है कि अगर आपका एलटीसीजी इस सीमा के अंदर है, तो आपको इस पर कोई टैक्स नहीं देना होगा। यह छूट इनकम टैक्स अधिनियम की धारा 112A के तहत दी जाती है। अगर आपका एलटीसीजी 1.25 लाख रुपये से ज्यादा है, तो अतिरिक्त राशि पर 12.5% टैक्स देना होगा।

### सैलरीड वेलास के लिए फॉर्म 16 का इंतजार

अगर आप वित्तभोगी हैं, तो आपको आईटीआर फाइल करने से पहले फॉर्म 16 का इंतजार करना होगा। यह फॉर्म आपके एम्प्लॉयर द्वारा जारी किया जाता है, जिसमें आपकी सैलरी और उस पर काटे गए टैक्स (टीडीएस) की जानकारी होती है। इनकम टैक्स नियमों के मुताबिक, एम्प्लॉयर को 15 जून 2025 तक फॉर्म 16 जारी करना जरूरी है। इसके बाद ही आप अपना रिटर्न फाइल कर सकते हैं।

## बचत

### बिजनेस डेस्क

**ल**गातार बढ़ती आर्थिक अस्थिरता और शेयर बाजार के उतार-चढ़ाव में बीच भारत के लोग एक बार फिर पुराने और भरोसेमंद निवेश के तरीके की ओर रुख कर रहे हैं। यह पुराना और भरोसेमंद तरीका है पोस्ट ऑफिस में निवेश। भारत सरकार के डाक विभाग की छोटी बचत योजनाएं अपनी सुरक्षा, स्थिर रिटर्न और देश के दूरदराज इलाकों तक आसान पहुंच के कारण फिर से लोकप्रिय हो रही हैं। ये योजनाएं डाक विभाग द्वारा संचालित की जाती हैं, जो संचार मंत्रालय के अधीन हैं। इनमें सुरक्षा, टैक्स लाभ और अच्छे ब्याज दरों का शानदार मिश्रण है। आइए, जानते हैं पोस्ट ऑफिस की कुछ सबसे लोकप्रिय बचत और निवेश योजनाओं के बारे में।

### पोस्ट ऑफिस बचत खाता : आसान और सुरक्षित शुरूआत

पोस्ट ऑफिस का बचत खाता बैंकों की तरह ही एक कम जोखिम वाला और ब्याज देने वाला विकल्प है। इसमें सालाना 4 फीसदी ब्याज मिलता है। खाता खोलने के लिए कम से कम 500 रुपये की जरूरत होती है, और अधिकतम जमा की कोई सीमा नहीं है। यह खाता कोई भी व्यक्ति, दो लोग मिलकर (जॉइंट) या 10 साल से ज्यादा उम्र के नाबालिग भी खोल सकते हैं। इस खाते की ब्याज से होने वाली आय पर 10,000 रुपये तक की छूट टैक्स में मिलती है (सेक्शन 80टीए के तहत)। अगर खाता तीन साल तक इस्तेमाल न हो तो यह निष्क्रिय हो जाता है, लेकिन इसे फिर से चालू किया जा सकता है। एक जरूरी बात—हर व्यक्ति केवल एक ही बचत खाता खोल सकता है।



## खबर संक्षेप

### नगर में तिरंगा यात्रा रही ऐतिहासिक : सुनीता रेड्डु

हिसार। भाजपा महिला मोर्चा की जिला अध्यक्ष सुनीता रेड्डु ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर के लिए सशस्त्र बलों के प्रति आभार व्यक्त करने के लिए शुक्रवार को निकाली गई



तिरंगा यात्रा ऐतिहासिक रही। इस यात्रा को सफल बनाने में मातृशक्ति ने अहम भूमिका निभाई। रेड्डु ने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर एक सैन्य सफलता और भारतीय नायित्व पर हमलों का प्रतीकात्मक जवाब है। उन्होंने कहा कि सिंदूर सिर्फ शादी का प्रतीक नहीं है। यह भारतीय नायित्व की गरिमा, शक्ति और भावना का प्रतिनिधित्व करता है। ऑपरेशन सिंदूर उन लोगों को जवाब है जिन्होंने उस सिंदूर को मिटाने की कोशिश की। उन्होंने 'तिरंगा यात्रा' को सशस्त्र बलों के प्रति कृतज्ञता और श्रद्धा का मार्च बताया, जिन्होंने न केवल देश की सीमाओं की रक्षा की, बल्कि इसके मूल्यों की भी रक्षा की। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन सिंदूर में महिला शक्ति की भी अहम भूमिका रही।

### गुजवि में लिखित परीक्षा का शेड्यूल किया जारी

हिसार। गुरु जन्मेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में विज्ञापित नंबर 21/2024, 23/2024 तथा 01/2024 के तहत विज्ञापित विभिन्न गैर शिक्षक कर्मचारियों के पदों के लिए लिखित परीक्षा का आयोजन 25 मई 2025 को होगा। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिस्नोई ने बताया कि एस्पएस के अंतर्गत सहायक निदेशक (डीई) के पद के लिए लिखित परीक्षा 25 मई को सुबह के सत्र में 9:30 बजे से 11:30 बजे तक तथा सहायक कार्यशाला अधीक्षक के पद के लिए लिखित परीक्षा का आयोजन 25 मई को सायंकालीन सत्र में 2:30 बजे से 4:30 बजे तक किया जाएगा। इन पदों की लिखित परीक्षा के लिए प्रवेश पत्र 23 मई से विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर उपलब्ध होंगे।

### सड़क हादसे का आरोपी ट्रक चालक गिरफ्तार

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने सिरसा रोड पर हुए सड़क हादसे के मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपी ट्रक चालक को काबू कर शामिल तपतीश किया है। पकड़े गए चालक की पहचान दिलबाग सिंह पुत्र बलविन्द सिंह निवासी रामाना चक, जिला अमृतसर के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी एसआई ओमप्रकाश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 16 मई को सोहम मोंगा निवासी बीघड रोड, फतेहाबाद की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

### इनेलो जिला कार्यकारिणी का विस्तार

हिसार। इनेलो जिलाध्यक्ष सतपाल काजला ने पार्टी प्रदेशध्यक्ष रामपाल माजरा से विचार विमर्श कर पार्टी की जिला कार्यकारिणी की घोषणा कर दी है। पार्टी जिला प्रवक्ता रमेश चुध ने बताया कि नई कार्यकारिणी में सीताराम जाखड़ को वरिष्ठ उपाध्यक्ष, सतीश जांगड़ा, सरजीत कडवांसरा, जगदीश शर्मा, भूप सिंह फोगाट, महावीर सरपंच व मंगेराम को उपाध्यक्ष, अजीत खरकड़ी को प्रधान महासचिव, तरसेम सपंच, राजेश राजपूत, सुभाष गिल, रामफल पूनिया, अनूप सिंघवा, महेंद्र सोरखी, रमेश खटक व मंगेराम ज्यौली को जिला महासचिव, जगदीश सहारण, डा. संजय कटवां, जोगीराम सरपंच, शमशेर नाडा, कंवल सिंह, गजेंद्र सिंह, महेंद्र, अतर सिंह, मास्टर जगदीश, आजाद जांगड़ा, रामपाल लौरा व तायल मायला को जिला सचिव, बलबीर सिंहाण को कार्यालय सचिव, होशियार सिंह गिल को संगठन सचिव, रामकेश को प्रचार सचिव, श्यामलाल गर्ग को कोषाध्यक्ष तथा विनोद कटवां को जिला आईटी सोशल मीडिया सचिव बनाया गया है।

### गुरुकुल धीरणवास में छात्रों का उपनयन एवं वेदांग्म संस्कार

हिसार। उपनयन संस्कार एवं वेदांग्म संस्कार कार्यक्रम में उपस्थित अतिथिगण व बच्चे।

गुरुकुल धीरणवास में इस सत्र में दाखिल हुए छात्रों के लिए उपनयन संस्कार एवं वेदांग्म संस्कार का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि आर्य समाज के सर्वोच्च संगठन सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा नई दिल्ली के प्रधानमंत्री एवं गुरुकुल धीरणवास के कुलपति स्वामी आर्यवेश रहे। उन्होंने कहा कि प्राचीनकाल से ही भारतीय समाज में संस्कारों का विशेष महत्व है। जन्म से मृत्यु तक मनुष्य के 16 संस्कार हैं जिनमें उपनयन संस्कार की अलग ही उपयोगिता है। यह संस्कार ब्रह्मचारी को जिम्मेदारियों का पालन करने, ईश्वर की प्राप्ति के लिए प्रेरित करता है। उपनयन का अर्थ है-गुरु शिष्य का परस्पर नजदीक आना। उपनयन संस्कार के बाद गुरु ब्रह्मचारी का धर्म का पिता और ब्रह्मचारी गुरु का धर्म का पुत्र बन जाता है। गुरुकुल के प्रधान स्वामी आदित्यवेश ने कहा कि गुरु

# पुलिस कार्रवाई से संतुष्ट होना चाहिए शिकायतकर्ता नशीले पदार्थों का व्यापार करने वालों के खिलाफ कार्रवाई सुनिश्चित करें : एसपी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हांसी

पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने मीटिंग कक्ष में शनिवार को अपराध समीक्षा गोष्ठी का आयोजन किया। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने मीटिंग में सभी उप पुलिस अधीक्षकों, थाना व चौकी प्रभारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि हम सब की यह जिम्मेवारी है कि पुलिस के पास आने वाला शिकायतकर्ता पुलिस द्वारा उसकी शिकायत पर की गई कार्रवाई से संतुष्ट हो इसके लिए कारगर कार्रवाई अमल में लाई जानी चाहिए। शिकायतों पर प्रभावी कार्रवाई करने से आमजन में पुलिस कार्रवाई के प्रति संतुष्टि बढ़ती है। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि सभी थाना प्रबंधकों को निर्देश दिए कि वे प्रतिदिन शाम को थाना व चौकी में आने वाली शिकायतों को देखें की जांच अधिकारी द्वारा उन पर कोई

एसपी ने पर्यवेक्षण अधिकारियों, अपराध शाखा व थाना प्रभारियों, चौकी इंचार्ज के साथ की गोष्ठी



हांसी। अपराध समीक्षा गोष्ठी को संबोधित करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन।

कार्रवाई की या नहीं। पुलिस अधीक्षक ने सभी क्राइम यूनिट, थाना और चौकी प्रभारियों को निर्देशित करते हुए कहा नशे से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में आमजन को जागरूक कर नशीले पदार्थों का व्यापार करने वालों पर सख्त कार्रवाई सुनिश्चित कर आरोपियों को गिरफ्तार करे। ड्रग पैडलर की लंबित मामलों का समयावधि में करें निपटारा पुलिस अधीक्षक ने निर्देश दिए कि थानों में लंबित मामलों में त्वरित कार्रवाई करते हुए उनका निपटारा कर आरोपियों को गिरफ्तारी सुनिश्चित करें। संपत्ति विच्छेद अपराधों में ज्यादा से ज्यादा रिक्तवर्ती सुनिश्चित करें। साथ ही जघन्य अपराधों में अपराधियों को जल्द से जल्द गिरफ्तार करें। लड़ाई-झगड़े के मामलों में तुरंत कार्रवाई कर आरोपियों को गिरफ्तार करें। ड्रग पैडलर की कार्रवाई सुनिश्चित कर आरोपियों को गिरफ्तार करे। ड्रग पैडलर की

हिस्ट्री की पहचान कर उन पर नजर रख प्रभावी कार्रवाई करेंगे और नशीले पदार्थों की रिकवरी होने पर अभियोग में आखरी कड़ी तक जांच करें।

### रात 10 बजे के बाद डीजे बजाने वालों पर कार्रवाई

एसपी ने कहा कि विवाह समारोह या बैंकवेट हॉल में 10 बजे के बाद डीजे बजाने तथा सोशल मीडिया पर हथियार संग पोस्ट डालने वाले व्यक्तियों पर नजर रखे और उनके खिलाफ कार्रवाई सुनिश्चित करें। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि धोखाधड़ी, चिटिंग और इलीगल इमिग्रेशन आदि के मामलों में आरोपियों की गिरफ्तारी के साथ साथ अधिक से अधिक रिकवरी सुनिश्चित करें। इसके साथ आरोपियों की प्रॉपर्टी अटैच करवाए।

# परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्र सम्मानित

स्वाभिमान से जीने की शिक्षा सबसे उत्तम गहना : बीडीओ

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हांसी

आनंद स्कूल फॉर एक्सिलेंस, मिलकपुर में शनिवार को सीबीएसई बोर्ड परीक्षा 2024-25 में 10वीं और 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों के उत्कृष्ट परीक्षा परिणामों की खुशी में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। यह समारोह न केवल विद्यार्थियों की मेहनत का उत्सव था, बल्कि उनके उज्वल भविष्य के प्रति



हांसी। बोर्ड परीक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी को सम्मानित करते बीडीओ आनंद शर्मा व अन्य। फोटो: हरिभूमि

विद्यालय की प्रतिबद्धता का भी प्रतीक बना। सम्मान समारोह में बीडीओ आनंद शर्मा ने मुख्य अतिथि के रूप शिरकत की और दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। उनके साथ मंच पर विद्यालय प्रबंधन समिति के प्रमुख सदस्य मास्टर राजेंद्र यादव, प्रोफेसर राजकुमार यादव तथा विद्यालय के निदेशक साहिल यादव उपस्थित

रहे। सभी आगंतुकों का स्वागत उप प्रधानाचार्यां गीता यादव द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि आनंद शर्मा ने कहा कि स्वाभिमान से जीने के लिए शिक्षा सबसे उत्तम गहना है। स्कूल चेरमैन आनंद यादव ने कहा कि शिक्षा केवल परीक्षा में अंक लाने तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि बच्चों को एक अच्छा इंसान बनाना ही विद्यालय की जिम्मेदारी है। प्राचार्य नीतीश मिश्र ने बताया कि किस प्रकार विद्यालय ने शैक्षणिक क्षेत्र के साथ-साथ खेलकूद, सांस्कृतिक गतिविधियों में भी उल्लेखनीय प्रगति की है।

दोनों के जीवन का लक्ष्य डॉक्टर बनकर सेवा करना

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ बरवाला

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा घोषित मैट्रिक कक्षा के वार्षिक परीक्षा परिणाम में ऑक्सफोर्ड पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल मतलोढा के दो विद्यार्थियों रोहित और गर्विता ने पूरे प्रदेश में प्रथम और तृतीय स्थान हासिल करके पूरे प्रदेश में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए सफलता का परचम लहराया है। छात्र रोहित ने 500 में से 497 अंक हासिल करके पूरे प्रदेश में

# रोहित व गर्विता ने पूरे प्रदेश में पाया प्रथम और तृतीय स्थान



बरवाला। तृतीय स्थान प्राप्त छात्रा गर्विता को लॉर्ड आंदकर सम्मानित करते पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा व रणधीर सिंह धीरू

प्रथम स्थान और छात्रा गर्विता ने 500 में से 495 अंक हासिल करके पूरे प्रदेश में तीसरा स्थान प्राप्त करके यह सिद्ध कर दिया कि ग्रामीण

क्षेत्रों में भी प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है। दोनों विद्यार्थियों पूरे हरियाणा प्रदेश में मैट्रिक कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त छात्र रोहित और तृतीय स्थान प्राप्त छात्रा गर्विता ने अपने जीवन का लक्ष्य डॉक्टर बनकर देश की सेवा करने का निर्धारित किया हुआ है। छात्र रोहित और छात्रा गर्विता ने स्कूल के अलावा घर पर लगभग 5-6 घंटे कड़ी मेहनत व लगन से नियमित पढ़ाई करके यह सफलता हासिल की है और अपनी इस सफलता का श्रेय स्कूल के गुरुजनों व माता-पिता को दिया है।

# श्री सनातन धर्म की छात्राओं ने लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हांसी

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी द्वारा शनिवार को घोषित दसवीं कक्षा के वार्षिक परीक्षा परिणाम में श्री सनातन धर्म कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की सभी छात्राओं ने सफलता का परचम लहराया है। विद्यालय का परिणाम शत- प्रतिशत रहा। विद्यालय प्राचार्या रेनु बंसल ने सभी छात्राओं, अध्यापिका वर्ग व सभी अभिभावकों को बधाई देते हुए



छात्राओं ने बोर्ड मैट्रिक हासिल कर अपने विद्यालय व अभिभावकों का नाम रोशन किया। उन्होंने बताया कि विद्यालय की छात्रा निशु ने 92.4 फीसद शीतल ने 91.2 फीसद तथा परी ने 90.6 फीसद अंक प्राप्त कर क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय, माता- पिता व हांसी का नाम रोशन किया।

# ग्रामीण अंचल की छात्रा खुशबू ने पूरे प्रदेश में पाया तीसरा स्थान



नारनौद। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की दसवीं का परीक्षा परिणाम में गांव लोहारी राघो के न्यू आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम लाकर सफलता का परचम लहराया। स्कूल के छात्र रोहित ने 500 में से 480 अंक, यशिका व अंकुश ने 500 में से 479 अंक लेकर द्वितीय व माफी पुत्री सुरेश ने 500 में से 477 अंक प्राप्त कर विद्यालय में तृतीय स्थान प्राप्त कर अपने विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया। विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। कुल 60 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी थी। 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वालों की संख्या

# न्यू आदर्श का परिणाम रहा शत प्रतिशत

नारनौद। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की दसवीं का परीक्षा परिणाम में गांव लोहारी राघो के न्यू आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों ने हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम लाकर सफलता का परचम लहराया। स्कूल के छात्र रोहित ने 500 में से 480 अंक, यशिका व अंकुश ने 500 में से 479 अंक लेकर द्वितीय व माफी पुत्री सुरेश ने 500 में से 477 अंक प्राप्त कर विद्यालय में तृतीय स्थान प्राप्त कर अपने विद्यालय और क्षेत्र का नाम रोशन किया। विद्यालय का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। कुल 60 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी थी। 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वालों की संख्या



अंकुश, यशिका, रोहित

34 रही। वहीं 13 छात्रों 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। चार विद्यार्थियों ने 95 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। विद्यालय के शानदार परिणाम रहने पर स्कूल की प्रधानाचार्या राकेश, संचालक बलवंत सिंह यादव ने सभी विद्यार्थियों को उनके शानदार परीक्षा परिणाम के लिए बधाई दी।

# शत प्रतिशत रहा ब्लूमिंग चाइल्ड का परिणाम

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हिसार

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से जारी दसवीं के परीक्षा परिणाम में ब्लूमिंग चाइल्ड स्कूल जाखोद खेड़ा का परिणाम शत-प्रतिशत रहा। स्कूल प्रिंसिपल सत्यपाल सिंह व डायरेक्टर सुरेन्द्र श्योरण ने बताया कि दसवीं कक्षा में कुल 80 छात्रों ने परीक्षा दी। इनमें से 50 ने बोर्ड मैट्रिक, 22 ने 90 प्रतिशत व शारीरिक शिक्षा में सभी आठ बच्चे अच्छे नंबरों से



अनू, अर्पिता, मनोज कुमारी, सायना।

पास हुए। छात्रा अनू ने शारीरिक शिक्षा में 96.8 प्रतिशत अंक लेकर प्रथम, लाडवी की अर्पिता ने 96 प्रतिशत के साथ द्वितीय व मनोज ने 95.8 व छात्रा सायना ने भी 95.8 प्रतिशत अंक लेकर तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस सफलता पर प्रिंसिपल सत्यपाल सिंह ने बधाई दी।



हांसी। हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शूटिंग स्पॉटर्स एकेडमी में निशाना साधते विद्यार्थक विनोद भयाना उनके साथ हैं स्कूल प्रिंसिपल अनिल कुमार व अन्य

# हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शूटिंग स्पॉटर्स एकेडमी का शुमारंम

हांसी। सिसाय रोड़ स्थित हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शुक्रवार को हिंदू शूटिंग स्पॉटर्स एकेडमी का मुख्य अतिथि विधायक विनोद भयाना ने रिबन काट कर किया। इस अवसर डीएसपी रविंद्र सांगवान भी उपस्थित रहे।

इन्होंने हांसी में एकेडमी की स्थापना को शहर के लिए गौरव का विषय बताया। इस अवसर पर विधायक विनोद भयाना ने कहा कि इस तरह की अत्याधुनिक शूटिंग एकेडमी पूरे हिसार जिले में कहीं और नहीं है और यह एकेडमी भविष्य में हांसी को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी प्रदान करने में अहम भूमिका अदा करेगी। इस दौरान उन्होंने शूटिंग रेंज में सांगाना लगाया। डीएसपी रविंद्र सांगवान ने हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल के प्रिंसिपल अनिल कुमार को इस सराहनीय कार्य के लिए बधाई दी।

**सूचना**  
में, रामपाल पुत्र श्री सोभत निवासी गांव भुरे तहसील व जिला हिसार में कंडम सामान जिसमें व्हील चेर, सोफा सैट, अलमारी, कुर्सी, लकड़ी की मेज, गेट, रिक्शा, बस ब्यू मैल्टर आदि शामिल है कि बोली 21.05.2025 को सुबह 11 बजे सामान्य चोचाल में कराई जाएगी। बोली दाता को 10000/- रूपये सिक्योरिटी जमा करनी होगी। बोली की अन्य शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। हस्ता/-सरचक्र, ग्राम पंचायत सुण्डावास ब्लॉक हिसार-II (हिसार)

**नीलामी सूचना**  
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि गांव सुण्डावास, जिला हिसार में कंडम सामान जिसमें व्हील चेर, सोफा सैट, अलमारी, कुर्सी, लकड़ी की मेज, गेट, रिक्शा, बस ब्यू मैल्टर आदि शामिल है कि बोली 21.05.2025 को सुबह 11 बजे सामान्य चोचाल में कराई जाएगी। बोली दाता को 10000/- रूपये सिक्योरिटी जमा करनी होगी। बोली की अन्य शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। हस्ता/-सरचक्र, ग्राम पंचायत सुण्डावास ब्लॉक हिसार-II (हिसार)

## खबर संक्षेप

**केंद्रीय मंत्री शेखावत कल करेंगे राखीगढ़ी का दौरा**  
नारनौद। केंद्रीय संस्कृति एवं पर्यटन मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत 19 मई को ऐतिहासिक नगरी आईकोनिक साइट राखी गढ़ी का दौरा करेंगे। इस दौरान वो टीलों का दौरा करके खुदाई के दौरान निकले हडप्पा कालीन सभ्यता के अवशेष का अवलोकन भी करेंगे। उनके साथ संस्कृति मंत्रालय के सचिव विवेक अग्रवाल तथा राज्य सरकार के कई अधिकारी भी मौजूद रहेंगे।

## तिरंगा यात्रा में उमड़ा जनसैलाब जताया आगार

हिसार। भाजपा जिला अध्यक्ष डॉ. आशा खेदड़ ने पार्टी की ओर से निकाली गई तिरंगा यात्रा में उमड़े जनसैलाब पर पार्टी पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं व आम नागरिकों का आभार जताया है। उन्होंने कहा कि सभी ने तिरंगा यात्रा में पहुंचकर सेना के प्रति सम्मान प्रदर्शित किया है। डॉ. आशा खेदड़ ने कहा कि पहलगाम हमले के विरोध में भारतीय सेना द्वारा पाकिस्तान में आतंकवाद के खिलाफ की गई कार्रवाई की चहुँओर सराहना हो रही है।

## अग्रोहा में दो सांड मिड़े कई वाहन क्षतिग्रस्त

अग्रोहा। कस्बे में बेसहारा गौवंशों की बढ़ती संख्या स्थानीय नागरिकों के लिए परेशानी का सबब बन गई है। ये नदी बाजारों और मुख्य मार्गों पर बेकाबू होकर घूमते हैं, जिससे वाहन ड्राइवर्स और दुकानदारों को भारी नुकसान उठाना पड़ रहा है। इसी के चलते अग्रोहा से आदमपुर जाने वाले मुख्य मार्ग पर दो सांड की आपसी लड़ाई ने हंगामा मचा दिया, जिसमें कई स्कूटी, बाइक और गाड़ियां बुढ़ी तरह क्षतिग्रस्त हो गईं। इस घटना में कई वाहन ड्राइवर बाल-बाल बच गए। इस मुख्य मार्ग पर दो सांड आपस में भिड़ गए।

## बदमाशों ने घर में घुसकर किसान पर किया हमला

हांसी। सिंसाय कालीरामण में एक किसान पर नकाबपोश बदमाशों द्वारा उसके घर में घुसकर हमला किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। हमले में घायल किसान को उपचार हेतु नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया जहां चिकित्सकों ने उसकी गंभीर हालत को देखते हुए हिसार रेफर कर दिया। हमलावरों की पहचान के लिए पुलिस द्वारा आसपास के घरों में लगे सीसीटीवी फुटेज चेक की जा रही है। पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है।

# नारनौद में ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर निकाली तिरंगा यात्रा

देश की सेना पर नाज : अशोक सैनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौद

ऑपरेशन सिंदूर के बाद सेना के जवानों का हौसला बढ़ाने के लिए शनिवार को पुराने बस स्टैंड से लेकर उपमंडल परिषद तक तिरंगा यात्रा निकाली गई। इस दौरान क्षेत्रवासियों व भाजपा कार्यकर्ताओं में भारी जोश दिखा और देश भक्ति के नारे लगाकर युवाओं को सेवा में भर्ती होने का संदेश भी दिया।

इस मौके पर भाजपा हांसी के जिला प्रधान अशोक सैनी, महिला अध्यक्ष नीलम जांगड़ा, भाजपा नेता बिजेंद्र लोहान आदि ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पाकिस्तान को करारा जवाब देकर आइना दिखाने का काम किया है। सेना के जवानों ने ऑपरेशन सिंदूर के तहत पहलगाम में मारे गए बेकसूर लोगों का बदला

# 10वीं में टैगोर स्कूल का रहा उत्कृष्ट प्रदर्शन

नारनौद। शिक्षा के क्षेत्र में नित नए आयाम स्थापित करने वाली एकमात्र संस्था टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल नारनौद ने अपने कीर्तिमानों की परंपरा को बनाए रखते हुए इस वर्ष भी उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम प्राप्त किया है। 110वीं कक्षा के परिणाम में परीना पुत्री संदीप ने 500 में से 493 अंक तथा रोहित पुत्र अमित ने 493 अंक प्राप्त कर संयुक्त रूप से विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं सोनल पुत्री विकास ने 492 अंक प्राप्त कर विद्यालय में द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय के 117 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए तथा 187 विद्यार्थियों ने बोर्ड में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस शानदार उपलब्धि पर विद्यालय निदेशक तुषार ने शिक्षकों के अथक प्रयास, विद्यार्थियों की लगन तथा अभिभावकों के सहयोग को श्रेय दिया।



कीर्तिमानों की परंपरा को बनाए रखते हुए इस वर्ष भी उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम प्राप्त किया है। 110वीं कक्षा के परिणाम में परीना पुत्री संदीप ने 500 में से 493 अंक तथा रोहित पुत्र अमित ने 493 अंक प्राप्त कर संयुक्त रूप से विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं सोनल पुत्री विकास ने 492 अंक प्राप्त कर विद्यालय में द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। विद्यालय के 117 विद्यार्थियों ने 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए तथा 187 विद्यार्थियों ने बोर्ड में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस शानदार उपलब्धि पर विद्यालय निदेशक तुषार ने शिक्षकों के अथक प्रयास, विद्यार्थियों की लगन तथा अभिभावकों के सहयोग को श्रेय दिया।

## देशभक्ति की भावना से सराबोर हुआ शहर

# बरवाला में तिरंगा यात्रा का हुआ भव्य आयोजन, जनसैलाब उमड़ा

भारत माता की जय और वंदे मातरम जैसे नारों से गुंजता वातावरण देशभक्ति के रंग में रंगा नजर आया। समापन राहौद मगत सिंह चौक पर हुआ।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा के नेतृत्व में शनिवार को बरवाला में तिरंगा यात्रा का आयोजन देशभक्ति की भावना के साथ संपन्न हुआ। यह कार्यक्रम पाकिस्तान पर भारत की निर्णायक कार्रवाई एवं युवाओं को देश के इतिहास व बलिदानों से प्रेरित करने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत ब्राह्मण धर्मशाला से हुई, जहां सैकड़ों की संख्या में आमजन, युवा, पार्टी कार्यकर्ता और गणमान्य नागरिक तिरंगा लेकर एकत्रित हुए। यात्रा के मार्ग में लोगों ने पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया और भारत माता के जयघोष से वातावरण को



बरवाला। तिरंगा यात्रा में शामिल कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा व गणमान्य नागरिक।

गुंजामान कर दिया। यात्रा का समापन शहीद भगत सिंह चौक पर हुआ, जहां कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने संबोधित किया। कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा ने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर, हल्का बरवाला में शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करने हेतु व भारतीय सेना की वीरता और शौर्य के सम्मान में भव्य तिरंगा यात्रा का आयोजन किया।

इस अवसर पर जिला परिषद अध्यक्ष सोनू सिहाग, पूर्व अध्यक्ष सतबीर सिंह वर्मा, जिला अध्यक्ष अशोक सैनी, नगर पालिका

## सेना की शौर्य गाथा पर सभी देशवासियों को गर्व : प्रो. काम्बोज

हिसार। हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में देश भक्ति की भावना से ओत-प्रोत तिरंगा यात्रा निकाली गई। जल, थल और वायु सेना सहित अन्य सशस्त्र बलों के प्रति सम्मान में निकाली गई इस यात्रा का शुभारंभ कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने हरी झंडी दिखाकर किया। कुलपति प्रो. काम्बोज ने शनिवार को कहा कि हमारी सेना ने अमृतपूर्व कार्य किया है। सेना की इस शौर्य गाथा पर समूचे देशवासियों को गर्व है। हमारी सेना ने विश्व में अपने पराक्रम का लोहा मनवाया। भारतीय सेना के कारण देश सुरक्षित है। उन्होंने कहा कि भारतीय सेना के पराक्रम व शौर्यगाथा को विश्व में माना जाता है। उन्होंने कहा कि यह तिरंगा यात्रा भारत की सैन्य ताकत को सम्मान देने के लिए निकाली गई। भारत माता की जय और वंदे मातरम जैसे नारों से गुंजता वातावरण देशभक्ति के रंग में रंगा नजर आया। कुलपति सचिवालय से विश्वविद्यालय के गेट न. 4 तक निकाली गई इस तिरंगा यात्रा में विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. पवन कुमार सहित सभी महाविद्यालयों के अधिष्ठाता, निदेशक, अधिकारी, विभागाध्यक्ष, वैज्ञानिक, नेत्र शिक्षक कर्मचारी, महिलाओं एवं विद्यार्थियों ने बड़ चटकर भाग लिया।

अध्यक्ष रमेश बैटरीवाला, रणधीर सिंह धीरू, संयोजक सतीश गोयल, कृष्ण वर्मा, अशोक मित्तल, मंडल अध्यक्ष मोनू



हिसार। तिरंगा यात्रा को झंडी दिखाते कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज।

संजूता, डॉ सुरेश जाखड़, सुरेश गोयल, डॉ देशराज, रामकेश बंसल, पूनम जांगड़ा, महेश शर्मा, सतबीर नगर, रोहतास दुगल, देवेंद्र देव शर्मा, रोशन घणघस, प्रवीण सैनी सहित नगर के गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

# आईएस या आईपीएस अधिकारी बनना चाहती है होनहार सुनैना

दसवीं बोर्ड परीक्षा में हरियाणा में दूसरा स्थान हासिल किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

हरियाणा शिक्षा बोर्ड द्वारा शनिवार को घोषित किए गए दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में पूरे हरियाणा में दूसरा स्थान हासिल करने वाली सुनैना का सपना यूपीएससी परीक्षा क्लियर कर आईएसएस या आईपीएस अधिकारी बनने का है। सुनैना के दसवीं में 500 में से 496 अंक आए हैं। हांसी के नजदीक गुराना गांव की रहने वाली सुनैना के पिता विक्रम सरकारी स्कूल में अध्यापक हैं जबकि उसकी मां गृहणी है। सुनैना ने डाटा गांव में स्थित आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल की छात्रा है।



हांसी। दसवीं की बोर्ड परीक्षा में हरियाणा में दूसरा स्थान हासिल करने वाली छात्रा सुनैना स्कूल प्राचार्या व स्टाफ के साथ।

सुनैना का बड़ा भाई जेईई एडवांस की तैयारी कर रहा है। सुनैना ने बताया कि उसका शौड्यूल सामान्य रहा, मगर टीवी और मोबाइल से पूरी दूरी बनाए रखी। सुनैना की माता अनीता गृहणी है। सुनैना बड़ा अधिकारी बनकर देश की सेवा करना चाहती है।

# पाक जासूसों का हिसार से पुराना नाता, कागजात बनवा लिए

लगभग 18 वर्ष पहले पकड़ा गया पहला पाक जासूस असगर अली

हिसार। शहर में पाक जासूस मिलने का यह पहला मामला नहीं है। यूं कहे कि पाक जासूसों का यहां से पुराना नाता रहा है, तो कोई गलत नहीं होगा। अब तक कई पाक जासूस हिसार से पकड़े जा चुके हैं। लगभग 18 साल पहले हिसार से छावनी की सूचनाओं का लीक करते हुए पाकिस्तान का पहला जासूस असगर अली पकड़ा गया था। उसके बाद लगातार कई जासूस पकड़े गए जिनके पास से हिसार के दस्तावेज मिले। वह लगातार हिसार में रहे और देश की सुरक्षा को नुकसान पहुंचाने के लिए पाकिस्तान सूचनाएं भेजते थे। हिसार सेना की छावनी के अलावा सिरसा रोड पर बीएसएफ कैम्प मौजूद है। यहां से सिरसा के नजदीक होने पर एयरबेस और दिल्ली भी

वर्ष 2003 में पाक जासूस हैदर को पकड़ा

इसी प्रकार साल 2003 में पाक जासूस मोहम्मद हैदर को जांच एजेंसियों ने अंबाला से पकड़ा था। हिसार के महलीया कालोनी के समीप वाल्मीकि बस्ती में उसने ठिकाना बनाया था। छावनी से संबंधित सूचनाएं वह पाकिस्तान को भेजता था। पुलिस ने उसके छावनी का नक्शा बरामद किया था।

ज्योति के पिता बोले, मोबाइल-लैपटॉप जब किए यूट्यूब ज्योति मल्होत्रा के पिता हरीश मल्होत्रा का कहना है कि पुलिस ज्योति के पाक जाने की बात कह रही है। इससे पहले वीजा वगैरह भी मंगवाए थे। पासपोर्ट भी है। फिर भी लड़की को पकड़कर ले गए। पुलिस ने घर खंगाला। मेरा और मेरे भाई का फोन, लैपटॉप, बैंक की पासबुक भी ले गए। ज्योति ने बताया कि उसके पास कुछ भी गलत नहीं मिला है। उसके पिता का कहना है कि एक-दो बार वह पाकिस्तान गईं तो जिनके घर रही, वहां उन सहेलियों से बात करती थी। एक हफ्ते से वह हिसार में रह रही थी।

मुनीर भी 13 माह कृष्णा नगर में रहा

कृष्णा नगर में रहने वाले अख्तर उल्लास मुनीर 10 फरवरी 2005 में जांच एजेंसियों ने वर्ष 2005-06 में पकड़ा गया। वह लगभग 13 माह तक कृष्णा नगर में रहा और पंजाब और हरियाणा की सैनिक छावनीयों की रिपोर्ट पाक को भेजी थी। इसी तरह 7 अप्रैल 2006 को जालंधर में दो अन्य जासूसों ज्योतिप्रसाद और बाबूलाल पकड़ा गया था जिनके हिसार से तार जुड़े होने के पुख्ता सबूत मिले थे। अप्रैल 2006 में ही लुधियाना पुलिस ने जासूस विजय को एक थाने में पुताई करते हुए पकड़ा था। वह करीब एक माह हिसार की सब्जी मंडी इलाके में रहा था। पुलिस से बचने के लिए वह यहां भी पुताई का कार्य करता था। ताजा मामला हिसार के न्यू अवसेन कॉलोनी की ज्योति मल्होत्रा का है। उसे सुरक्षा एजेंसियों ने पाक एजेंसी आईएसआई से संपर्क में रहने के चलते गिरफ्तार किया है। अदालत ज्योति को पांच दिन के रिमांड पर भेज चुकी है, जहां उससे आगामी पूछताछ होगी।

2001 में जासूस असगर अली को पकड़ा: पाक जासूस को देखे तो 2001 में जासूस असगर अली को पकड़ा जा चुका है। शक होने पर पाक आगने की कोशिश कर रहा था। बीकानेर में सेना ने पकड़ लिया था। बस स्टैंड के नजदीक ऋषि नगर में रह कर नेटवर्क खड़ा किया था। असगर ने इतना नेटवर्क फैलाया था उसकी हिसार छावनी के अंदर घुसपैठ हो चुकी थी। हिसार से राशनकार्ड बनाने के साथ इलाहिया लाइसेंस भी बनवाया था। जांच एजेंसियों ने जब उसे पकड़ा तो उसके पास छावनी का नक्शा, अंदर के जरूरी दस्तावेज सहित अनेक सदिध कागजात मिले थे। हिसार शहर पुलिस ने उस समय उस पर केस दर्ज किया था।

## आरडीएम स्कूल में कनिष्ठ वर्ग की हुई खेल प्रतियोगिता



उकलाना। प्रतियोगिता में हिस्सा लेते बच्चे।

उकलाना। आरडीएम सरस्वती पब्लिक स्कूल के प्रांगण में कनिष्ठ वर्ग की खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। खेल प्रतियोगिता में कक्षा नर्सरी से पांचवी के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता में कई दौड़े शामिल की गईं। बच्चों ने प्रतियोगिता में बढ़चढ़कर भाग लिया। अंत में स्कूल प्रबंधक डॉ. केशी शर्मा व प्रधानाचार्या डॉ. शालू एस .कटारिया ने बच्चों के खेलों की प्रशंसा करते हुए इसी तरह से खेलों में भाग लेते रहने के लिए प्रेरित किया और उन्हें पुरस्कार देकर सम्मानित किया।



आदमपुर। नवनियुक्त अधिकारी पवन कुमार का स्वागत करते शांति निकेतन के स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

## शांति निकेतन स्कूल के पूर्व छात्र पवन कुमार बने सहायक कृषि अभियंता

आदमपुर। शांति निकेतन पब्लिक स्कूल के पूर्व छात्र पवन कुमार ज्योती को कृषि एवं किसान कल्याण विभाग, फतेहाबाद में सहायक कृषि अभियंता के पद पर नियुक्त किया गया है। इस उपलब्धि में शनिवार को विद्यालय में उन्हें स्मृति किंवदंती कर सम्मानित किया गया। विद्यालय के चेयरमैन पब्लिक ज्योती ने बताया कि पवन कुमार ने वर्ष 2010 में कक्षा 10वीं और वर्ष 2012 में कक्षा 12वीं की परीक्षा हमारे विद्यालय से उत्तीर्ण की थी। इसके बाद उन्होंने हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय से 2016 में बीटेक (एग्रीकल्चर) तथा 2019 में एमटेक (एग्रीकल्चर) की पढ़ाई पूरी की। उन्होंने मार्च 2022 में अपनी सेवा की शुरुआत की। इस अवसर पर विद्यालय डायरेक्टर अनिरुद्ध बिश्नोई और प्रिंसिपल राजेंद्र भी उपस्थित रहे।

## ग्रामीणों ने कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा के समक्ष रखी शिकायत

# घरों व पशुबाड़ों के पास से गुजारी जा रही हाइडेशन तारों को लेकर रोष

गंगवा ने शिकायत को सुना और समाधान का आश्वासन दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

एक तरफ तो सरकार घरों के ऊपर से गुजर रही हाइडेशन तारों को हटवाकर दुर्घटनाओं को रोकने की ओर कदम बढ़ा रही है, वहीं दूसरी ओर बिजली निगम के कुछ अधिकारी व कर्मचारी ही सरकार के इस प्रयास को घेरा बताने में लगे हुए हैं। कुछ ऐसा ही मामला बरवाला हलके के गांव धांसू में सामने आया है। गांव में हाइडेशन तारों को खेतों में बनी ढाणियों और



हिसार। कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह को शिकायत देते ग्रामीण।

पशुबाड़ों के साथ से गुजरने का प्रयास किया जा रहा है जिसको लेकर ग्रामीणों में रोष है। इस मामले को लेकर आज गांव धांसू के कुछ परिवार बरवाला के रस्ट हाउस में कैबिनेट मंत्री रणबीर सिंह गंगवा से



घरों व पशुबाड़ों के पास लगाए गए खंभों पर खेलते बच्चे।

मिले और उनको एक पत्र सौंपते हुए उनके घरों व पशुबाड़ों के पास से गुजारी रही हाइडेशन की तारों को रोकने की मांग की। जिला पार्षद ओपी मालिया के नेतृत्व में मंत्री रणबीर गंगवा को शिकायत पत्र देते

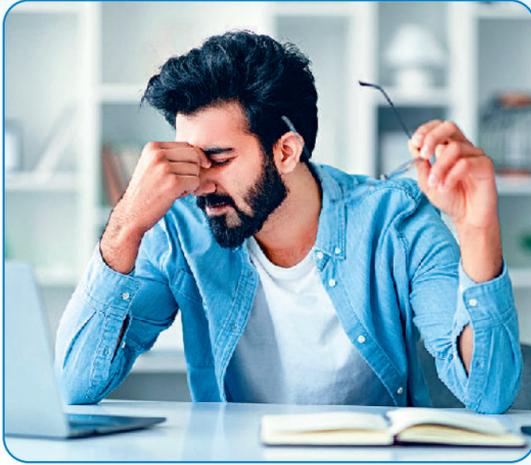
हुए ग्रामीण सुलतान सिंह, सुरजभान, विनोद कुमार, बजरंग, कृष्ण, धर्मपाल आदि ने बताया कि उनका परिवार खेती व पशुपालन का काम करता है। खेतों में ही अपने घर बनाकर रहते हैं। उनके पास



## कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

कुछ समय पहले वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने डिजिटल डिवाइसेस की लत को दुनिया भर में एक चिंताजनक समस्या बताया है। हर उम्र के लोग इसकी गिरफ्त में आ रहे हैं। इससे न केवल उनकी शारीरिक-मानसिक सेहत पर बुरा असर पड़ रहा है, लोग अनिद्रा के भी शिकार हो रहे हैं। ऐसे में जरूरी है कि हम इस लत की गंभीरता को समझें और इससे बचने के लिए हर संभव प्रयास करें।



## डिजिटल डिवाइसेस की लत उड़ रही नींद-बिगड़ रही सेहत

ल में फ्रंटियर्स इन साइकिएट्री जर्नल में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार बिस्तर पर जाने के बाद एक घंटे तक स्क्रीन देखते हुए बिताने से अनिद्रा के लक्षण 59 प्रतिशत तक बढ़ जाने की संभावना होती है। स्मार्ट गैजेट्स की स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट के साथ समय बिताने से नींद का टाइम पीरियड भी 24 मिनट कम हो सकता है। अध्ययन में यह भी सामने आया है कि चाहे सोशल मीडिया पर समय बिताने, रील्स देखें या ओटीटी प्लेटफॉर्म पर किसी तरह का कंटेंट देखा जाए, सोने से पहले स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी में बिताया जाने वाला समय ही मायने रखता है। माध्यम कोई भी हो, स्क्रीन टाइम अब लोगों की नींद को डिस्टर्ब करने वाली बड़ी वजह बन रहा है।

### हेल्थ भी होती है प्रभावित

स्मार्ट स्क्रीन की ब्लू लाइट से नींद की गुणवत्ता तो खराब होती ही है, दिनचर्या भी बिगड़ जाती है। ठीक से आराम न मिल पाने के कारण डेली रूटीन ही नहीं, दिलो-दिमाग भी अस्त-व्यस्त

रहते हैं। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के हर पहलू पर इसका नकारात्मक असर पड़ता है। हर दिन सोने के समय में होने वाली यह अनचाही कठौती बहुत सी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन जाती है। ये कंडीशंस हार्ट प्रॉब्लम्स, डायबिटीज, मोटापा, डिप्रेशन और उच्च रक्तचाप जैसी कई परेशानियों को बढ़ाती हैं। थका हुआ शरीर और उलझा सा मन जीवन से जुड़ी दूसरी जिम्मेदारियों के निर्वहन में भी बाधा बनता है। गैजेट्स की लत लग जाने के बाद स्क्रीन से दूरी मन में हताशा, असमंजस और बेचैनी भर देती है। वहीं नींद की कमी से बनी इस मनःस्थिति से या तो बार-बार कुछ खाते रहने की आदत लग जाती है या भूख कम हो जाती है।

किशोरों और युवाओं में तो नींद की कमी हमीन असंतुलन की बड़ी वजह बनती है, जिससे कम उम्र में ही ओबेसिटी की संभावना बढ़ जाती है। सही ढंग से आराम न मिलने और सुकून की नींद लेने के समय भी स्क्रीन पर कंटेंट देखते रहने से याददाश्त भी कमजोर होती है। किसी भी काम में फोकस करने की क्षमता घटती है। उलझते-बिखरे से रूटीन में क्रोध, स्ट्रेस और अजीबो-गरीब ढंग से मूड का बदलना परेशानियों को बढ़ाता जाता है। ध्यान रहे कि सोने के समय की अवधि और गहरी नींद शरीर के लिए स्वयं अपनी संभाल-देखभाल करने का समय होता है। हमारी बाँधी खुद को रिपेयर करती है। अगले दिन की भाग-दौड़ के लिए मन-मस्तिष्क और शरीर तैयार होते हैं।



सुकून से और सही समय तक सोना हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाता है। ऐसे में अपनी सेहत बचाने और दिनचर्या साधने के लिए सोते समय स्मार्ट गैजेट्स से दूरी बना लेना ही सही है। अगले दिन की स्फूर्ति भरी शुरुआत के लिए सोने के पहले का टाइम अनपॉसिबल से संवाद, किताब पढ़ने या मेडिटेशन में लगाएं। दिन में भी जब समय मिले स्मार्टफोन और लैपटॉप में बिजी रहने के बजाय योगाभ्यास करना फायदेमंद होता है।

### डब्ल्यूएओ ने किया आगाह

डब्ल्यूएओ ने भी डिजिटल एडिक्शन से पूरी दुनिया के लोगों को आगाह किया है, क्योंकि हद से ज्यादा ऑनलाइन एक्टिविटीज और इंटरनेट का उपयोग दिन में टाइम मैनेजमेंट, ऊर्जा को सही दिशा देने और फोकस रहने में असमर्थता और रात में नींद का पैटर्न बिगाड़ने या इनसोमनिया पैदा करने का कारण बनता है। ऐसे में जरूरी है कि डिजिटल होती जीवनशैली में तकनीक से मिली सुविधाएं अनुशासित होकर इस्तेमाल की जाएं। मनोरंजन, सूचनाएं, शिक्षा, काम-काज या सोशल मीडिया में पॉजिटिव, हर मामले में स्क्रीन की दुनिया से जुड़ते हुए संतुलन साधा जाए। तकनीक से घिरी आज की जिंदगी में कम से कम अपने बेडरूम को स्क्रीन-फ्री ज़ोन जरूर बनाएं। याद रहे कि अपने लिए यह सीमा हमें खुद ही तय करनी है। \*

## सोशल मीडिया पर बढ़ रही प्रोफाइल लॉकिंग की टेंडेंसी

कुछ समय पहले तक सोशल मीडिया को ओपन ग्लोबल डिजिटल प्लेटफॉर्म माना जाता था। लेकिन अब अनेक वजहों से लोगों में अपनी प्रोफाइल लॉक करने का ट्रेंड बढ़ रहा है। इस ट्रेंड के बढ़ने की क्या वजह है? इस सोशल मीडिया ट्रेंड पर एक नजर।



## देवनेदेंड

नरेंद्र शर्मा

आजकल सोशल मीडिया में अपनी प्रोफाइल लॉक करने का ट्रेंड बढ़ रहा है। पहले आमतौर पर महिलाएं ही अपनी प्रोफाइल लॉक करके रखती थीं, लेकिन अब बहुत तेजी से यह प्रवृत्ति पुरुषों में भी बढ़ी है। सवाल है, एक ओपन प्लेटफॉर्म के तौर पर जिस सोशल मीडिया का आगाज हुआ था, अचानक बीते एक-दो सालों में ऐसा क्या हुआ है कि जिसे देखो वही अपनी प्रोफाइल लॉक किए दे रहा है? सोशल मीडिया में प्राइवैसी को लेकर इस कदर सजगता बढ़ने की वजह क्या है? क्या यह कोई साइकोलॉजिकल सिंड्रोम है या कोई नई पैदा हुई ऐसी इमोशनल इनसिक्योरिटी है, जो अबके पहले इस स्तर पर नहीं थी?

वजहें हैं कई: अगर इस ट्रेंड पर गहराई से सोचें तो यह बिना किसी मकसद के घट रही घटना नहीं है बल्कि इसके पीछे कई किस्म के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और डिजिटल सुरक्षा से जुड़े कारण जिम्मेदार हैं। भले इसे साइकोलॉजिकल सिंड्रोम कहना सही न हो, लेकिन इस प्रवृत्ति में भावनात्मक असुरक्षा, प्राइवैसी की बढ़ती चिंता जैसी कई बातें शामिल हैं। इनके अलावा साइबर क्राइम, फेक प्रोफाइल और डेटा चोरी से जुड़ी चिंताएं भी हैं। आजकल डीपफेक और फेक प्रोफाइल जैसे मामलों में भी तेजी से वृद्धि देखी जा रही है। अनजान लोगों द्वारा प्रोफाइल

तस्वीरों का गलत इस्तेमाल, डिजिटल स्टॉकिंग और साइबरबुलिंग का भी डर है। ये सब ऐसे कारण हैं, जिसकी वजह से कई लोग सोशल मीडिया पर अब अपनी निजी जिंदगी को ज्यादा एक्सपोज करने से बच रहे हैं। इनके प्रोफाइल लॉक करने से ये संकेत मिलते हैं कि वे केवल करीबी लोगों के बीच ही सीमित रहना चाहते हैं।

लोग चाहते हैं डिजिटल डिटाक्स: लोगों में बढ़ते इस ट्रेंड की एक वजह डिजिटल डिटाक्स और मानसिक शांति की चाहत भी है। ऐसे लोग अपनी ओपन प्रोफाइल रखकर बार-बार लाइक्स, कमेंट्स और स्टोरीज के रिप्लेक्स पर ध्यान देने की बजाय अपनी डिजिटल मौजूदगी को सीमित कर रहे हैं। कुछ लोगों के मुताबिक इसकी एक वजह सोशल मीडिया का बदलता पैटर्न भी है। पहले लोग खुली प्रोफाइल रखते थे, ताकि ज्यादा लोग उनकी पोस्ट देखें। लेकिन अब ट्रेंड बदल गया है और 'एक्सक्लूसिविटी' बढ़ रही है। लोग अब यह दर्शाना चाहते हैं कि वे हर किसी के लिए उपलब्ध नहीं हैं। इससे एक अलग तरह की सोशल स्टेटस सिग्नलिंग होती है कि 'मैं केवल अपने करीबी लोगों के लिए हूँ।' डिजिटल प्राइवैसी को लेकर बढ़ी एलर्टनेस:

मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक इस प्रवृत्ति में एक किस्म की 'फियर ऑफ मिसिंग आउट' साइकोलाजी भी छिपी है। जब लोग देखते हैं कि उनके ज्यादातर दोस्त या जानने वाले अपनी प्रोफाइल लॉक कर रहे हैं, तो वे भी ऐसा करने लगते हैं। यह एक तरह की 'डिजिटल हर्ड मेंटैलिटी' है। लोगों को लगता है कि अगर वे अपनी प्रोफाइल ओपन रखेंगे तो वे अलग नजर आएंगे या उनकी डिजिटल सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है। यह एक साइकोलॉजिकल सिंड्रोम से कहीं ज्यादा सामाजिक प्रवृत्ति और डिजिटल सुरक्षा की बढ़ती जागरूकता का संकेत है। हालांकि इसमें भावनात्मक असुरक्षा और सोशल मीडिया की बदली हुई डायनामिक्स का भी बड़ा योगदान है। यह दर्शाता है कि लोग अब अपनी डिजिटल प्राइवैसी और ऑनलाइन पहचान को लेकर ज्यादा सतर्क हो रहे हैं। कह सकते हैं कि यह एक सोशल ट्रेंड और डिजिटल सिन्क्रोनिटी की बढ़ती एलर्टनेस का संकेत है। साथ ही यह भी दर्शाता है कि लोग अब अपनी डिजिटल प्राइवैसी और ऑनलाइन पहचान को लेकर कहीं ज्यादा एलर्ट हो रहे हैं।

मॉनिटरिंग-ट्रैकिंग भी है जिम्मेदार: सोशल मीडिया पर प्रोफाइल लॉक करने के पीछे विभिन्न देशों की सरकारों द्वारा सोशल मीडिया पर की जाने वाली मॉनिटरिंग और ट्रैकिंग का भी असर है। सोशल मीडिया पर 'संदिग्ध' या 'एंटी-नेशनल' कंटेंट पोस्ट करने वालों को ट्रैक किया जाता है, इसके कारण भी लोगों को बहुत डर लगने लगा है कि अगर किसी ने उनके एकाउंट को हैक कर मिस्रयूज किया तो वे फंस सकते हैं। इस कारण आम लोग भी अब बहुत सतर्क हो गए हैं और अपनी प्रोफाइल लॉक करके रखना सही समझते हैं। कई लोग 'डिजिटल लिंकिंग' से बचने के लिए अपनी प्रोफाइल लॉक कर देते हैं ताकि कोई उनके पुराने पोस्ट न खोज सके। कुछ बैंकिंग और वित्तीय कारण भी हैं, क्योंकि आधार, बैंक एकाउंट, सरकारी सॉफ्टवेयर आदि से जुड़ी जानकारी लीक होने का डर तेजी से बढ़ रहा है।

उभर रहा डिजिटल अंडरग्राउंड: इस बढ़ते ट्रेंड की वजह से लगता है, जैसे धीरे-धीरे सोशल मीडिया, ओपन से क्लोज्ड स्पेस की ओर बढ़ रहा है। ज्यादा से ज्यादा लोग प्राइवेट ग्रुप, टेलीग्राम चैनल्स और एनक्रिप्टेड चैट्स का इस्तेमाल कर रहे हैं। लॉक प्रोफाइल एक नए डिजिटल अंडरग्राउंड की तरह उभर रही है। डिजिटल अंडरग्राउंड यानी, एक ऐसी ऑनलाइन दुनिया, जो मुख्यधारा के खुले इंटरनेट से कटकर निजी, हिडेन और प्रोटेक्टेड प्लेटफॉर्म पर शिफ्ट हो रही है। \*



हाल में फ्रंटियर्स इन साइकिएट्री जर्नल में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार बिस्तर पर जाने के बाद एक घंटे तक स्क्रीन देखते हुए बिताने से अनिद्रा के लक्षण 59 प्रतिशत तक बढ़ जाने की संभावना होती है। स्मार्ट गैजेट्स की स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट के साथ समय बिताने से नींद का टाइम पीरियड भी 24 मिनट कम हो सकता है। अध्ययन में यह भी सामने आया है कि चाहे सोशल मीडिया पर समय बिताने, रील्स देखें या ओटीटी प्लेटफॉर्म पर किसी तरह का कंटेंट देखा जाए, सोने से पहले स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी में बिताया जाने वाला समय ही मायने रखता है। माध्यम कोई भी हो, स्क्रीन टाइम अब लोगों की नींद को डिस्टर्ब करने वाली बड़ी वजह बन रहा है।

### नींद पर पड़ रहा बुरा असर

रात के समय लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ने की कई वजहें हैं। इनमें से एक वजह यह है कि दिन भर घर-दफ्तर की भाग-दौड़ के बाद रात को आराम का समय मिलने पर अधिकतर लोग स्क्रीन में ही झंकाते रहते हैं। मेल, मैसेज या दूसरी जानकारियां देखने के साथ ही रात को सोने से पहले बहुत सा समय सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग, रील्स और अलग-अलग तरह का कंटेंट देखने में भी लोग यूज करते हैं। स्मार्टफोन, लैपटॉप और टेबलेट जैसे डिजिटल डिवाइस अब बेडरूम में भी यूज किए जाते हैं। जिसके चलते कमोबेश हर उम्र के लोगों के सोने के समय का कुछ हिस्सा स्मार्ट डिवाइसेस के नाम हो गया है। हालिया अध्ययन कहता है कि स्क्रीन टाइम जितना ज्यादा होता है, नींद उतनी ही ज्यादा प्रभावित होती है।

### दूरी बनाना है जरूरी

उक्त शोध के अध्ययनकर्ताओं और स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने सोने से कम से कम एक घंटे पहले मोबाइल या अन्य किसी डिजिटल उपकरण का इस्तेमाल न करने की सलाह दी है। असल में अच्छी नींद के लिए मन-मस्तिष्क का शांत रहना आवश्यक है। सोने से पहले देखा गया कंटेंट कई बार मानसिक उद्वेगन का भी कारण बनता है। इतना ही नहीं स्क्रीन स्क्रॉलिंग के कारण हुई आंखों और दिमाग की थकान भी



### खुद करें हैबिट कंट्रोल

आवश्यकता से अधिक इस्तेमाल की गई कोई भी चीज नुकसानदेह ही होती है। तकनीक के मामले में भी यह बात लागू होती है। चर्चुअल व्यवस्था के इस दौर में स्क्रीन स्क्रॉलिंग को हैबिट बना लेने, डिजिटल डिवाइसेस पर हद से ज्यादा निर्भर हो जाने के कई खामियाजें भुगतने पड़ते हैं। खासतौर पर नींद की कमी की वजह से मेटल और फिजिकल हेल्थ को बहुत नुकसान होता है। इस हैबिट की वजह से हर उम्र के लोगों में शारीरिक व्याधियां और मनोवैज्ञानिक समस्याएं देखने को मिल रही हैं। व्यवस्त लोग तमाम व्याधियों के शिकार हो रहे हैं तो बच्चे भी ऑनलाइन गेम्स के जाल में फंस रहे हैं। उम्र के हर पड़ाव पर अलगा और बेवैनी लोगों के मन-मस्तिष्क को घेर रही है। यूके के फॉल्युड कॉन्वेंट के आंकड़ों के मुताबिक भारत में स्क्रीन टाइम की बढ़ती और गंभीरता की कमजोरी में भी गहरा संबंध देखा जा रहा है। आंखों की रोशनी कम होने और नजर खराब होने की शिकार के मामले में भारत दुनिया की सूची में सबसे पहले स्थान पर है। करीब 27.5 करोड़ भारतीय यानी हमारी आबादी का करीब 23 प्रतिशत, बहुत ज्यादा स्क्रीन टाइम की वजह से नजर की कमजोरी से जूझ रहा है।

कहानी / सुधा रानी तैरांग

## चौकीदार अम्मा

एक बिल्डर के यहां चौकीदारी करने वाली बूढ़ी अम्मा का एक बेटा तो था, लेकिन वह उनसे अलग रहता था। हालांकि कहने को अम्मा जी की देख-भाल करने वाले बहुत से अपने लोग थे, लेकिन सच यही था, वह एक पीड़ा के साथ अपनी जिंदगी जी रही थी। एक गर्मसर्पानी कहानी।



### गजल अब्दुल कलाम ...जो होना था



लाख चाहा मगर दुःशा वही जो होना था अपनी तकदीर में लिखा फकत रोना था किसी को लसिल थे तख्त व ताज यहां कहीं फुटपाथ पर अखबार ही बिछोना था सुनकर ही कलेजा गुंघर को आ गया गंजर आतंक का कुछ इस कदर धिनेना था तब कहीं जाकर दुःशा कबूल होती अपना दामन र्ममें आसुओं से भिगेना था बरसात में टपकती हुई छत के नीचे नहीं मरफूज घर में कोई कोना था उन्हे सुविधा मिली और वे ही नामवर हुए जिनको इस जहां में नफरत की फसल बोना था

ठिगना कद, चुंघराले बाल, गेहुंआ रंग, चश्मे से झांकती हुई अनुभवों आंखें, लांगदार किनारे वाली साड़ी, पैरों में मर्दाना जूते और हाथ में बड़े डायल की पुरानी घड़ी, चौकीदार अम्मा की यही पहचान थी। उनका नाम तो शायद किसी को भी पता नहीं था, लेकिन पूरी कॉलोनी में वह चौकीदार अम्मा के नाम से ही पहचानी जाती थीं। छत्रसाल कॉलोनी में एक बिल्डर के यहां अम्मा चौकीदारी का काम बरसों से कर रही थीं। बिल्डर के जितने भी प्रोजेक्ट होते थे, उन सबकी जिम्मेदारी वह एक बुजुर्ग महिला होने के बाद भी पूरी कर्मठता से निभा रही थीं। पैंसठ साल की उम्र में भी अम्मा में गजब की फूर्ती और आवाज में रोब था। उनकी एक ही आवाज से मजदूरों के रुके हुए हाथ काम करना शुरू कर देते थे। लेकिन मजदूर उनकी बहुत इज्जत भी करते थे। कितना सीमेंट, पत्थर, चूना, ईंटें में खर्च हो रहा है, इसका हिसाब मुंह जुबानी बता देती थीं। अम्मा कभी स्कूल नहीं गई थीं, लेकिन हिसाब-किताब में वह पढ़े-लिखे लोगों की भी मात कर देती थीं। अम्मा के कहने को तो एक बेटा था, वह अच्छी नौकरी में था, किंतु शादी के बाद वह अलग रहने लगा। एक ही घर में बहू-बेटे से अलग रहना स्वाभिमानी अम्मा को गवारा नहीं हुआ, वह अपना घर छोड़ कर चुपचाप चली आईं। अम्मा बताया करती हैं कि उनके पति प्राइवेट नौकरी में थे। अचानक ही एक रोड एक्सिडेंट में उनकी मौत हो गई। बेटा अमर जब तक स्कूल में पढ़ता रहा। उन्होंने घरों में काम-काज करके बेटे को पढ़ाया-लिखाया। बेटे की नौकरी लगने के बाद उसकी शादी भी कर दी, यही सोचकर कि अब उनके सुख के दिन आएंगे। लेकिन कुछ ही दिनों बाद बहू ने उनसे स्पष्ट शब्दों में ही कह दिया कि वह उनके साथ एडजस्ट नहीं कर पाएंगी। बेटे की खुशी के लिए उन्होंने अपना ही घर-बार छोड़ दिया और एक बिल्डर के यहां काम करने लगीं। अपनी ईमानदारी और मेहनत के बल पर अम्मा चौकीदारी के साथ दूसरे और कई काम भी संभालती थीं। बिल्डर को उन पर बहुत विश्वास था।

कॉलोनी के कोने के एक खाली प्लॉट में अम्मा का टोन शेड वाला एक कमरा था, उसमें एक मूंज की बुनी हुई खाट, प्लास्टिक की कुर्सी, छोटा-सा एक बर्नर वाला गैस का चूल्हा, कुछ बर्तन, रस्सी में टंगे कपड़े और एक छोटा-सा ट्रांजिस्टर ही अम्मा की पूंजी थी। ट्रांजिस्टर से उनको बहुत लगाव था। सुबह छह बजे से उनमें घिंटन, भजन, हनुमान चालीसा एवं बुंदेलखंडी लोकगीतों को सुनते हुए आठ बजे तक उनकी काम में जाने की तैयारी हो जाती। दिन भर बिल्डर के यहां काम करने के बाद शाम को जब काम खत्म हो जाता, अम्मा अपने कमरे में आकर खाना बनातीं और खाना खाकर सामने के पार्क में जाकर बैठ जातीं।

अम्मा के वहां पहुंचते ही बच्चों की भीड़ उनको घेर लेती। अम्मा उन्हें कभी परियों की कहानी सुनातीं तो कभी भक्त प्रह्लाद, ध्रुव, राम, कृष्ण, बाल गणेश की कहानियां सुनातीं तो कभी झांसी की रानी, दुर्गावती, भगत सिंह, गांधी, सुभाष, की जीवन गाथा सुनातीं। कई बार बच्चों को भी ताजुब होता था कि लोग तो कहते हैं कि अम्मा पढ़ी-लिखी नहीं हैं फिर भी इनको इतना ज्ञान कैसे है? अम्मा कॉलोनी के बच्चों की बेस्ट फ्रेंड की तरह थीं। उनकी एक ही आवाज में बच्चे इकट्ठे हो जाते थे। कई बार तो कॉलोनी की औरतें अम्मा से कहतीं, 'अम्मा जी, आपने पता नहीं क्या जादू कर रखा है बच्चों पर, ये हमारा तो कहना ही नहीं मानते और आपकी हर बात खुशी-खुशी मानते हैं। कुछ महिलाएं तो अम्मा से अपने बच्चों को शिकायत करतीं, 'अम्मा आपका लाडला जब देखें तब पिज्जा, बर्गर, मोमोज ही खाने की जिद करता है, अब आप ही इसे समझाइए।' फिर अम्मा बड़े प्यार से बच्चों को समझातीं, 'देखो बच्चो, तुम पिज्जा, बर्गर और मोमोज खाओगे तो कैसे स्वस्थ रहोगे। तुम्हें तो हरी सब्जी, फल, दूध और घर का ही बना खाना चाहिए। पौष्टिक खाना खाओ, खूब खेलो और खूब पढ़ो। अपनी अम्मा की बात मानोगे तो मजे से रहोगे।' ये सुनते ही बच्चे समवेत स्वर में बोलते, 'जरूर मानेंगे।'

अगर एक दिन भी अम्मा रात को पार्क में नहीं पहुंचतीं तो बच्चे उनको बुलाने उनके कमरे में पहुंच जाते। किसी दिन अम्मा जरा भी बीमार हो जातीं तो कोई बच्चा उनके लिए दवाई, तो कोई चाय, दूध और खाना लेकर पहुंच जाता। बच्चों का इतना प्यार देख कर अम्मा की आंखों में भी आंसू आ जाते। उन्हें अपने बेटे की याद

आ जाती। एक दिन पता चला कि बिल्डर के प्रोजेक्ट का काम पूरा होने वाला है। कॉलोनी में सभी को चिंता थी कि काम पूरा होते ही बिल्डर के दूसरे प्रोजेक्ट को साइट पर अम्मा भी यहां से चली जाएंगी। अम्मा के बिना तो कॉलोनी ही सूनी हो जाएगी। उनके बच्चों को जो संस्कार, प्यार, अपनापन मिल रहा है, वो अम्मा के जाने के बाद कहां मिल पाएगा। गर्मियों के दिन थे। सुबह का वक्त था। अचानक ही चक्कर खाकर चौकीदार अम्मा बिल्डिंग की सीढ़ियों से गिर गईं। बिल्डर ने तुरंत उनको हॉस्पिटल पहुंचाया। अम्मा के हाथ में प्रेक्चर था। बिल्डर के साथ-साथ कॉलोनी के सभी बच्चों के परिवार वालों ने भी उनके इलाज में कोई कमी नहीं रखी। जब तक अम्मा आईसोपूम में रहीं, तब तक कॉलोनी के सारे बच्चे शिव मंदिर में भगवान से उनके ठीक होने की मन्नत मानते रहे। अम्मा के ठीक होने पर बच्चों की टोली अम्मा से मिलने हॉस्पिटल पहुंच गई। नींद में उनके मुंह से कई बार अमर शब्द सुनकर डॉक्टर ने पूछा, 'यह अमर कौन है?' किसी ने बताया कि उनका बेटा है। डॉक्टर ने एक बार उन्हें बुलाने को कहा। कॉलोनी के बच्चों ने बिल्डर से पूछ कर अम्मा के बेटे अमर का पता लगाया। वे उसके पास गए। उन्होंने अम्मा के हॉस्पिटल में एडमिट होने के बारे में बताया, उससे रिक्वेस्ट की, वह अम्मा के पास चलें। छोटे-छोटे बच्चों के आग्रह ने अमर दिखाया। अमर सोचने लगा कि छोटे-छोटे पराए बच्चों को भी कुछ ही समय में मां ने प्यार से अपना बना लिया है। एक वह है, बाबूजी के जाने के बाद मां ने मेहनत, मजदूरी करके उसे पढ़ाया-लिखाया, अपने पैरों पर खड़ा किया। अपनी शादी की, शादी के बाद वह स्वार्थ में इतना अंधा हो गया कि अपने फर्ज को भूल गया। अपनी गलती पर अमर मन ही मन में बहुत शर्मिदा था। अमर की पत्नी ने अमर से कहा, 'देर मत करो। अम्मा जी के पास चलो।' अमर पत्नी और अपने बेटे बंटी के साथ हॉस्पिटल गया। अम्मा ने जब उनको देखा तो वह खुशी से रो पड़ीं। बेटे, बहू ने अम्मा से माफी मांगी। अम्मा ने उनको गले लगा लिया। बेटे के साथ अपने पोते बंटी को देखते ही उनकी आधी बीमारी तो ठीक हो गई। हॉस्पिटल से छुट्टी मिलते ही अमर अम्मा को अपने साथ ले गया। सबकी आंखों में आंसू थे। जो काम बरसों तक अम्मा खुद नहीं कर पाईं, वो छोटे-छोटे बच्चों ने कर दिखाया। कॉलोनी से जाते वक्त अम्मा के हाथ में देर सारे गिफ्ट थे, जो बच्चों ने मिलकर अपनी प्यारी अम्मा को दिए थे। जाते-जाते बिलने ने अम्मा से रिटर्न गिफ्ट में एक प्रॉमिस लिया कि वह हर रविवार को उनसे मिलने जरूर आएंगी। अम्मा के चले जाने के बाद कॉलोनी सूनी वीरान-सी हो गई, लेकिन वो बच्चों से मिलने रविवार के दिन पार्क में आतीं। तब पूरी कॉलोनी अम्मा की कहानियों के बोल के साथ, बच्चों के ठहाकों से गूंज उठती थी। \*

**कैनकुन अंडरवाटर म्यूजियम मैक्सिको**

कैनकुन (मैक्सिको) के आस-पास समुद्र तल में वर्ष 2009 में तैयार किए गए इस म्यूजियम 'म्यूजियो सबकोटिको दे आटे' यानी मूसा नाम से भी जाना जाता है। इसके पीछे कलाकार जेसन डिकलेयर टेलर की सोच है। उन्होंने यहां प्रदर्शित 500 मूर्तियों को आर्टिफिशियल रीफ की मदद से बनाया है। यह न सिर्फ देखने में अद्भुत है, बल्कि समुद्री जीवन के लिए एक नया इकोसिस्टम भी बनाती है। इन मूर्तियों ने समुद्र तल को एक अद्भुत दृश्य में बदल दिया है, जिसे देखने पर ऐसा लगता है मानो मनुष्य और प्रकृति आपस में घनिष्ठता से जुड़े हों। यहां आने वाले लोग ग्लास बॉटम बोट्स, स्नोकेलिंग या स्क्रूबा डाइविंग के जरिए इसे देख सकते हैं। \*



**अमेजिंग / रजनी अरोड़ा**

म्यूजियम, सभ्यताओं के विकास, इतिहास, कला-संस्कृति के संरक्षण के केंद्रस्थल होते हैं। आज इंटरनेशनल म्यूजियम-डे के अवसर पर, दुनिया भर में मौजूद करीब 38 हजार म्यूजियम में से अपनी तरह के कुछ अनोखे म्यूजियम के बारे में यहां बता रहे हैं।



जिस तरह हर कंपनी का समय-समय पर ऑडिट करके उसकी प्रोग्रेस को एनालाइज किया जाता है, उसी तरह हमें अपनी लाइफ का भी ऑडिट करते रहना चाहिए। इसका क्या प्रोसेस है और इससे क्या फायदे होते हैं, आप जरूर जानना चाहेंगे।

**क्या आप भी करते हैं**

**अपनी लाइफ का ऑडिट**

**लाइफस्टाइल**

**अंगू जैन**

**अ**गर आपको अकसर लगता है कि आपकी जिंदगी में कहीं कोई प्रोग्रेस नहीं नजर आ रही है। आप जिंदगी को जी नहीं रहे, बस इसे बिता रहे हैं। अगर ऐसा है, तो यह वक्त है सेल्फ रिव्यू का यानी अपनी लाइफ को ऑडिट करने का। इससे आपको अपनी कमियां पता चलेंगी, जिससे उन्हें आप दूर कर पाएंगे।

**बनाने लाइफ की ऑडिट रिपोर्ट:** एक डायरी में अपने लक्ष्य, उद्देश्य और प्राथमिकताओं को नोट करें। अब इसी डायरी में अब तक आपने क्या खोया और क्या पाया, यह भी लिखें। आपने जो खोया उससे क्या सबक सीखा, ये भी लिखें और कौन-सी गलतियां नहीं दोहरानी हैं, यह भी। जिंदगी का यह हिसाब-किताब आपको न सिर्फ आत्म मूल्यांकन का मौका देगा बल्कि आपको बेवजह की उलझनों और बाहरी व्यवधानों से प्रभावित होने से भी बचाएगा। यह क्रम एक रूटीन में होना चाहिए, जिसे आप हर तिमाही में जरूर करें। साल में कम से कम दो बार यह काम जरूर होना चाहिए। अगर आप अपनी जिंदगी को अपने हिसाब से जीना चाहते हैं, तो यह ऑडिट जरूरी है।

**ईमानदारी से करें सेल्फ रिव्यू:** 'देवी, दिवा और शी-डेविल' और 'द स्मार्ट करियर वुमंस सर्वाइवल गाइड' की लेखिका सुधा मेनन कुछ साल पहले एक बार अपने जीवन से पूरी तरह परेशान और असंतुष्ट हो गई थीं। अपने जीवन की समीक्षा करने पर उन्होंने पाया कि उनकी जिंदगी ओवर वर्क, थकान, बोरियत और पति की उदासीनता का शिकार हो चुकी थी। दरअसल, पति बेहद सज्जन थे और कम बोलते थे। सुधा को लगा कि वे उनके प्रति उदासीन हैं। उन्होंने पति से खुलकर बात की, तो समस्या हल हो गई। वह वक्त उनकी जिंदगी का टर्निंग प्वाइंट था। मेनन कहती हैं, 'लेकिन आत्मसमीक्षा के लिए और लाइफ ऑडिट के लिए आपका ईमानदार और साहसी होना जरूरी है। तभी आपको सही नतीजे मिलेंगे। अगर आप हर वक्त अस्त-व्यस्त रहते हैं, लगातार काम के बोझ से दबे

रहते हैं, पारिवारिक जिम्मेदारियों को ठीक से पूरा नहीं कर पा रहे और न ही अपने नजदीकी लोगों को उम्मीदों पर खरे उतर रहे हैं, तो फिर समझ लीजिए कि आपको अपनी प्राथमिकताओं की समझ नहीं है। इसलिए यह बेहद महत्वपूर्ण है कि आप अपनी महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों और लक्ष्य की एक स्पष्ट सूची बनाकर रखें। इस आत्मसमीक्षा में आपको खुद के प्रति बेहद ईमानदार रहना होगा।

**पूर्वाग्रहों से बचिए:** कई बार हम जिंदगी को लेकर एक रटी-रटाई सोच अपना लेते हैं। अपनी विचारधारा बदलने को तैयार नहीं होते हैं। जैसे दुनिया कंप्यूटर पर काम कर रही है, तो भी आप टाइपराइटर के पीछे पड़े हैं। ऐसे पूर्वाग्रहों से आपके मन में जड़ता आ जाती है।

**फालतू चीजों को हटाएं:** लाइफ ऑडिट के दौरान खुद से कुछ सवाल पूछें जैसे- क्या मैं वही कर रहा हूँ, जो मैं अपने जीवन से चाहता हूँ? क्या मैं अपनी जिंदगी से संतुष्ट हूँ? इन सवालों से जो जवाब मिलें उनसे आपको पता चल जाएगा कि आप आधी से ज्यादा बेकार चीजों के पीछे भागते रहे हैं और इसीलिए आपकी जिंदगी इतनी उलझी हुई और दुश्चर है। ऐसी सब चीजों को अपनी 'टू टू लिस्ट' से हटा दें। 'द लाइफ ऑडिट' की लेखिका कैरोलीन राइटन कहती हैं, 'इससे आपको अपनी जीवन यात्रा को समझने और अब तक की गई त्रुटियों या त्रुटियों में रुकावट बन रहे कार्यों का पता चलता है। आपको यह भी पता चलता है कि आप कहां अटक रहे हैं। आपको अपनी इच्छाओं का भी पता चलता है।'

'मेक इट हैपेन' के लेखक और लाइफ कोच अरविंद देविलिया बताते हैं, 'अपने जीवन में छोटे-छोटे सामान्य परिवर्तन कीजिए। अपनी जिंदगी के हर पहलू पर नजर डालिए- करियर, हेल्थ, रिलेशनशिप और देखिए आप क्या पसंद करते हैं और क्या बदलना चाहते हैं? इस दौरान पुरानी गलतियों को लेकर अपसंद बिल्कुल न हों। इसकी बजाय अपने भविष्य की प्लानिंग करें और सफलता के लिए छोटे-छोटे स्टेप उठाएं। ऐसे करेंगे तो आपकी जिंदगी पूरी तरह से बदल जाएगी, आप मनचाही सफलता पाएंगे। \*



**म्यूजियम ऑफ ब्रोकेन रिलेशनशिप क्रोएशिया**

इस म्यूजियम का कॉन्सेप्ट है-टूटे हुए रिश्ते की कहानी बयान करना। क्रोएशिया की राजधानी ज़ाग्रेब में स्थित इस म्यूजियम में दुनिया भर के लोगों द्वारा दान की गई उन वस्तुओं (अंगूठी, कपड़े, उपहार) का कलेक्शन है, जो उनके टूटे हुए रिश्तों की यादगार हैं। हर वस्तु के साथ एक नोट लिखा हुआ है, जिसमें उस वस्तु और उससे जुड़े किस्से का विवरण दिया गया है। माना जाता है कि ऐसा करने से उन्हें अपने बिखरे हुए मन को हल्का करने का मौका मिलता है। \*

**ये हैं दुनिया के अनोखे म्यूजियम**



**वैंट हेवन म्यूजियम अमेरिका**

अमेरिका के केंटकी में स्थित इस म्यूजियम को डमी (पुतलों) म्यूजियम के नाम से भी जाना जाता है। विलियम शेक्सपीयर वर्ज़न ने 1910 में टॉमी बेल्लोनी नामक आर्टिस्ट की पहली डमी खरीदी थी। 1962 में डमीज के कलेक्शन को रखने के लिए म्यूजियम बनाया गया। इस म्यूजियम में 800 से ज्यादा डमियों, तस्वीरों, प्लोविल्स, किताबों का कलेक्शन है। हर साल यहां एक कॉन्फ्रेंस भी आयोजित की जाती है, जिसमें शामिल होने दुनिया भर के विशेषज्ञ आते हैं। \*



**सुलभ इंटरनेशनल म्यूजियम ऑफ टॉयलेट भारत**

भारत की राजधानी दिल्ली में स्थित यह म्यूजियम टॉयलेट के विकास, डिजाइन और स्वच्छता के इतिहास को समर्पित है। इसकी स्थापना 1992 में सुलभ इंटरनेशनल नामक एक गैर-सरकारी संगठन ने की थी। इसमें 50 से अधिक देशों के शौचालयों और उनसे जुड़ी तकनीकों का प्रदर्शन किया गया है, जिनमें प्राचीन काल (2500 बीसी) से लेकर आधुनिक समय तक के टॉयलेट शामिल हैं। राजा लुई द्वारा दरबार में इस्तेमाल की जाने वाली टॉयलेट सीट की रीप्लिका, सोने से जड़े टॉयलेट, आधुनिक काल के विभिन्न डिजाइन के टॉयलेट प्रदर्शित किए गए हैं। इस म्यूजियम में टॉयलेट पर लिखी कविताओं का कलेक्शन भी है, जो पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र है। \*



**म्यूजियम ऑफ ह्यूमन डिजीज ऑस्ट्रेलिया**

यह एक पैथोलॉजिकल म्यूजियम है। यहां तकरीबन दो हजार मानव शरीर के विभिन्न अंगों और ह्यूमन टिशूज को प्रिजर्व किया गया है। इन्हें मनुष्य के ब्रेन डेड की स्थिति में या पोस्टमॉर्टम के दौरान ऑपरेशन करके इकट्ठा किया गया है। यहां रखे गए मानवों का अपना इतिहास है, जिनमें कुछ सौ साल से भी ज्यादा पुराने हैं। इनका इस्तेमाल कई बीमारियों के लिए रिसर्च करने के लिए किया जाता है। पर्यटकों को यहां अच्छी लाइफस्टाइल के बारे में काफी जानकारी मिलती है। यहां मेटल हेल्थ, स्मॉकिंग-एल्कोहल, ड्रग जैसे विषयों पर समय-समय पर प्रदर्शनी भी लगाई जाती है। \*

**इंटरनेशनल स्पाई म्यूजियम अमेरिका**

वाशिंगटन में स्थित यह म्यूजियम जासूसी की कलाकृतियों का दुनिया में सबसे बड़ा संग्रह है। यहां जासूसी प्रोफेशन के इतिहास, तकनीकों, छोटे कैमरे, स्पाई गैजेट्स, कोड ब्रेकर मशीन जैसे उपकरणों, हथियारों को प्रदर्शित किया गया है। ये मानव की सोचने-समझने की क्षमता और जासूसों की भूमिका को दर्शाती हैं। यहां पर्यटक जासूसी एडवेंचर्स में हिस्सा लेकर दुनिया भर के जासूसी फोटो, वीडियो और कहानियों के बारे में जान सकते हैं। \*



**ट डॉग कॉलर म्यूजियम इंग्लैंड**

इस म्यूजियम की स्थापना के पीछे लीथ कैसल की मालकिन लेडी बेली का डॉग्स के प्रति प्रेम रहा है। इस म्यूजियम में दुनिया के अद्भुत डॉग्स कॉलर देखने को मिलते हैं। यहां 130 से ज्यादा दुर्लभ और मूल्यवान डॉग्स कॉलर प्रदर्शित किए गए हैं, जिन्हें आयरिश स्कॉलर जॉन हंट और उनकी वाइफ ने एकत्रित किया था। शाही हीरे जड़े कॉलर से लेकर पांच शताब्दियों पुराने सबसे छोटे, सबसे फेशनेबल बो टाई तक यहां रखे गए हैं। यह म्यूजियम इंसान और डॉग के रिश्ते के विकास को भी दर्शाता है। \*



**चाय को दुनिया में सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला पेय माना जाता है। अंतरराष्ट्रीय चाय दिवस (21 मई) के अवसर पर जानिए, अपने देश में मिलने वाली अलग-अलग फ्लेवर्स की चाय के बारे में।**

**ऊर्जा-ताजगी से कर दें सराबोर ये जायकेदार लाजवाब चाय**



बिरयानी चाय, आगरा

अलग, नमकीन होता है। **बिरयानी चाय, आगरा:** आगरा में तीन परतों वाली यह चाय बेहद खास मौकों पर मेहमानों को पिलाई जाती है। इसमें सबसे नीचे गाढ़ा दूध, बीच में रहती है ब्लैक टी, जो चक्र फूल और दालचीनी पावडर के साथ उबाली जाती है और सबसे ऊपर झाग वाला गाढ़ा-गाढ़ा दूध होता है। इसे पीकर तन ही नहीं मन भी नई ऊर्जा से भर उठता है।

**गुलाबी चाय, लखनऊ:** इस जायकेदार चाय को बनाने के लिए बेकिंग सोडा में चाय पत्तियों को देर तक उबाला जाता है। जब पत्तियां पूरी तरह अपना रंग छोड़ देती हैं तो फिर इन्हें दालचीनी, इलायची, तेजपत्ता, केवड़ा, लौंग, केसर और



दूध के साथ उबालते हैं। पक कर तैयार होने के बाद ऊपर से रबड़ी और बादाम डाले जाते हैं। धीमी-धीमी

पकी हुई इस लखनवी गुलाबी चाय को पीकर आप ऊर्जा से सराबोर हो जाएंगे। **लेबू चाय, कोलकाता:** इस चाय को बनाने के लिए चाय पत्ती को पहले अच्छी तरह खोलाते हैं फिर इसे लखनऊ के इंसानों के लिए नूबू का रस, काला नमक, जीरा पावडर, काली मिर्च आदि डालकर सर्व करते हैं। इसमें दालचीनी, लौंग भी डाली जा सकती है।

**तंदूरी चाय, दिल्ली:** पंजाब और दिल्ली में तंदूरी चाय का खूब प्रचलन है। दूध में चायपत्ती, इलायची, पुदीना आदि मिलाकर पहले चाय बनाई जाती है। फिर एक गर्म तंदूर में कुल्हड़ को बेहद गर्म होने के बाद इसे चाय में डुबाकर चाय निकाली जाती है या फिर ऐसे तपते कुल्हड़ों में ही चाय डाल दी जाती है। मिट्टी के कुल्हड़ की सोंधी-सोंधी खुशबू और अनूठे स्वाद वाली यह चाय तन-मन को ताजगी से भर देती है। \*

**रोचक शिखर चंद जैन**

**अ**गर आप चाय के शौकीन हैं तो सामान्य चाय, मसाला चाय, ब्लैक टी और ग्रीन टी तो अकसर पीते ही होंगे। लेकिन यहां हम आपको इनसे इतर अपने देश के अलग-अलग स्थानों की पॉपुलर चाय के बारे में बता रहे हैं। **तड़के वाली चाय, अमृतसर:** पंजाब के लोग तड़के और मक्खन के खास शौकीन होते हैं। इस खास चाय को बनाने के लिए पिस्ता, बादाम, दालचीनी, इलायची, खसखस, गुलाब आदि को बटर में फ्राई किया जाता है और फिर इसे चाय में ऊपर से डाल दिया जाता है। अब आप अनुमान लगा सकते हैं कि इस खास पंजाबी तड़के वाली चाय में क्या शानदार स्वाद आता होगा।



**गुड़-गुड़ चाय, लद्दाख:** गुड़-गुड़ चाय एक स्मॉकी ब्रिक टी है। यह खास तिब्बती पेमागुल चायपत्ती, नमक, याक के दूध और इसी दूध से बने मक्खन से बनती है। इस चाय से यहां मेहमानों का खास स्वागत किया जाता है। मलाईदार गुड़-गुड़ चाय का स्वाद अन्य चाय से एकदम

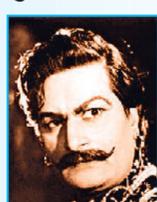
**भय और आतंक के पर्याय फिल्मों के यादगार खलनायक**

शुरुआती दौर से ही हिंदी फिल्मों में नायक-नायिकाओं की तरह खलनायकों का भी महत्व रहा है। कई कलाकारों ने बतौर विलेन भरपूर प्रसिद्धि हासिल की। यहां आपको कुछ ऐसे ही यादगार विलेन कैरेक्टर्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें दर्शक फिल्मी पर्दे पर भय और आतंक का पर्याय मानते हैं।

**बड़ा पर्दा / अशोक जोशी**

**जि**स तरह अतीत से लेकर आज तक देश-दुनिया में कई बार वीभत्स आतंकी घटनाएं घटित होती रहती हैं। समाज में कुछ अपराधी, भयावह घटनाओं को अंजाम देते हैं, उसी तरह हमारी फिल्मों में भी कुछ खलनायकों के चरित्र को इस तरह गढ़ा गया, जो यादगार बन गए। इनके पद पर आते ही दर्शकों के मन-मस्तिष्क में भय और आतंक छा जाता है। हिंदी फिल्मों के ऐसे ही कुछ यादगार निर्गटिव किरदारों पर एक नजर-

**शुरुआती फिल्मों के खलनायक**



बी.एम. व्यास

हीरालाल और हबीब जैसे कलाकारों को महारथ हासिल थी।

**ऐतिहासिक फिल्मों के खलनायक**

पौराणिक फिल्मों के बाद ऐतिहासिक फिल्मों का दौर आया, जिसमें चंगेज खां, हलाकू जैसे खतरनाक सनकी ऐतिहासिक पात्र पर प्रस्तुत किए गए। इन किरदारों को पर्दे पर निभाकर कभी प्रेमनाथ, कभी शंभू मुखर तो कभी प्राण दर्शकों में खौफ पैदा कर देते थे।

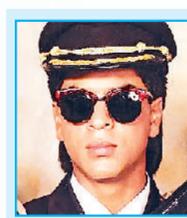
**प्राण का यादगार किरदार राका**

आगे चलकर ऐसे कई कलाकार आए, जिन्होंने नए-नए तरीके अपनाकर फिल्मी पर्दे पर आतंक और भय का वातावरण रचने में योगदान दिया। 'जिस देश में गंगा बहती है' का राका ऐसा ही खूंखार डाकू था, जो दुल्हन के गले से आभूषण खींचते समय यह परवाह तक नहीं करता था कि इससे गला कट कर दुल्हन डोली पर चढ़ने के बजाय अर्थी पर चढ़ जाती है। प्राण ने अपने अभिनय कौशल से इस वरहशी डाकू के किरदार में जान डाल दी थी।

**हमेशा रहेंगे याद गब्बर, मोगेंबो, शाकाल**

सिनेमा के पर्दे पर हिंसा और सनकी पराकाष्ठा 'शोले' के

गब्बर सिंह में देखी जा सकती है। अमजद खान ने इस किरदार को पूरी शिद्दत के साथ निभाया था। आज भी अमजद खान का जिक्र आते ही आंखों के सामने डाकू गब्बर सिंह का चेहरा ही उभरता है। इसी तरह 'मिस्टर ईडिया' का मोगेंबो भी आतंक और सनक का दूसरा नाम था। यह अमरीश पुरी के शानदार अभिनय का ही कमाल था कि फिल्म में जैसे ही मोगेंबो के रूप में अमरीश पुरी की एंट्री होती है, दर्शकों की सांसें थम-सी जाती हैं। 'शोले' बनाने वाले रमेश सिप्पी की ही फिल्म 'शान' का विलेन शाकाल भी कम सनकी और खतरनाक नहीं था। फिल्म



साक्षी में नाना पाटेकर और 'द्वार' में अरबाज खान ने ऐसे पति की भूमिका निभाई, जो सनक की सारी हद पर कर जाता है।

में शाकाल बात-बात में लोगों को मगरमच्छ की खुराक बना देता है। शाकाल का किरदार, इस भूमिका को निभाने वाले एक्टर कुलभूषण खरबंदा की पहचान से जुड़ गया था।

**ये किरदार भी हैं यादगार**

'हम', 'घातक', 'क्रांतिवीर', धुंध जैसी फिल्मों में भय, आतंक और सनकी कैरेक्टर्स का रोल डैनी जेंजोंगपा ने निभाया। आशुतोष राणा ने फिल्म 'संचय' में लज्जा शंकर पांडे बनकर दर्शकों को खूब डराया तो 'दुश्मन' में उन्होंने गोकुल पंडित के किरदार में भरपूर वाहवाही बटोरी। इन दोनों फिल्मों में आशुतोष राणा ने सनकीपन और वरहशीपन को पर्दे पर कुछ इस तरह पेश किया कि दर्शक आज भी इनको नहीं भूल पाए हैं। 'चाइना गेट' में मुकेश तिवारी द्वारा निभाया गया जंगीरा का किरदार भी एक अलग किस्म का भय का माहौल



मुकेश तिवारी



रचता है। गुलशन ग्रोवर भी तरह-तरह के गेटअप बदल कर 'बैडमैन' के किरदार को पर्दे पर पेश कर सनक का सिलसिला आगे बढ़ाते रहे हैं। अजय देवगन ने फिल्म 'दीवानगी' में शातिर और सनकी तरंग भारद्वाज का किरदार निभाया था। 'रमन राघव' में नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने साइको किलर की बेहतरीन भूमिका निभाई तो 'एक विलेन' में सनकी प्रेमी और हत्यारे की भूमिका में रितेश देशमुख ने जान डाल दी थी। 'पद्मावत' में रणवीर सिंह, अलाउद्दीन खिलजी के किरदार में बेहद खतरनाक लगे। हाल में आई कुछ फिल्मों की बात करें तो बांबी देओल ने 'एनिमल' में और 'छावा' में अक्षय खन्ना ने अपने निभाए किरदारों के माध्यम से भय का माहौल रचा। \*

रचता है। गुलशन ग्रोवर भी तरह-तरह के गेटअप बदल कर 'बैडमैन' के किरदार को पर्दे पर पेश कर सनक का सिलसिला आगे बढ़ाते रहे हैं। अजय देवगन ने फिल्म 'दीवानगी' में शातिर और सनकी तरंग भारद्वाज का किरदार निभाया था। 'रमन राघव' में नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने साइको किलर की बेहतरीन भूमिका निभाई तो 'एक विलेन' में सनकी प्रेमी और हत्यारे की भूमिका में रितेश देशमुख ने जान डाल दी थी। 'पद्मावत' में रणवीर सिंह, अलाउद्दीन खिलजी के किरदार में बेहद खतरनाक लगे। हाल में आई कुछ फिल्मों की बात करें तो बांबी देओल ने 'एनिमल' में और 'छावा' में अक्षय खन्ना ने अपने निभाए किरदारों के माध्यम से भय का माहौल रचा। \*

**पीछे नहीं रहीं खलनायिकाएं**

ऐसी बात नहीं कि पर्दे पर सनकी या साइको किलर के किरदार निभाने में केवल मेल एक्टरों का ही एकाधिकार रहा है। कई फी-मेल एक्टरों ने भी इस तरह के किरदारों को बखूबी निभाकर दर्शकों को हैरत में डाल दिया। 'गुल' में काजोल और 'कौन' में उर्मिला मातोंडकर द्वारा निभाए गए किरदारों ने दर्शकों को अचंभे में डाल दिया था।



बांबी देओल