हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, रविवार, 18 मई, 2025

11 हरियाणा पुलिस समाज को समृद्ध बनाने की दिशा में प्रयासरत...

12 ऑपरेशन सिन्दूर की सफलता पर बीजेपी ने निकाली तिरंगा यात्रा...

खबर संक्षेप

पुलिस ने हेरोइन सप्लायर को किया गिरफ्तार

फतेहाबाद। एसपी सिद्धांत जैन के दिशा-निर्देशानुसार चलाए जा रहे नशा मुक्त अभियान के अंतर्गत थाना शहर फतेहाबाद पुलिस को सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने हेरोइन तस्करी से जुड़े एक सप्लायर को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान गुरमीत उर्फ मिट्ठू पुत्र धर्मपाल निवासी अकांवाली हाल आबादी खनौरी, पंजाब के रूप में हुई है। आरोपी को अदालत में पेश कर हिसार जेल भेजा गया है।

फसल नष्ट करने के मामले में व्यक्ति काबू

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस ने समैण गांव में ईख की फसल पर ज्वलनशील पदार्थ से स्प्रे कर फसल नष्ट करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक व्यक्ति को काबू कर पूछताछ में शामिल किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान मदन सिंह पुत्र धुला राम, निवासी समैण के रूप में हुई है। थाना सदर टोहाना के प्रभारी एसआई शादीराम ने बताया कि इस संबंध में पुलिस ने 6 अगस्त 2024 को कृष्ण निवासी नागली, टोहाना की शिकायत पर मामला दर्ज किया था।

बाइक सवार ने पुलिस राइडर को मारी टक्कर

सिरसा। सिविल लाइन सिरसा पुलिस ने गांव बरूवाली प्रथम निवासी विक्रमजीत पुत्र वेदप्रकाश की शिकायत पर दो अज्ञात युवकों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में विक्रमजीत ने बताया कि वह पुलिस विभाग में बतौर एसपीओ कार्यरत है। उसकी ड्यूटी राइडर नंबर-8 पर है। वह संदिग्ध वाहनों की जांच कर रहे थे। तभी फाटक की ओर से स्पलेंडर प्लस रंग काला पर सवार दो युवक मुंह ढांपे आते दिखाई दिए। जिन्हें चैकिंग के लिए रोका तो उन्होंने उनके बाइक पर सीधी टक्कर मारी।

शीतला माता मंदिर में चोरी का आरोपी काबू

फतेहाबाद। गांव बैजलपुर स्थित शीतला माता मंदिर में चोरी के एक मामले में भूना पुलिस ने कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को काबू किया है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान जुझार सिंह पुत्र हरदीप सिंह, निवासी हिसार, के रूप में हुई है। आरोपी के कब्जे से 500 रुपये की नकदी बरामद की गई है। पूछताछ के बाद आरोपी को जमानत पर रिहा कर दिया गया है

राजकीय महिला कॉलेज में इंडक्शन मीट आज

सिरसा। राजकीय महिला महाविद्यालय सिरसा में स्थित इग्नू अध्ययन केंद्र में 18 मई को इंडक्शन मीट आयोजित की जाएगी। केंद्र के समन्वयक डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि जनवरी 2025 में प्रवेश लेने वाले विद्यार्थियों के लिए इंडक्शन मीट का आयोजन कल 18 मई को महाविद्यालय में किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इंडक्शन मीट का उद्देश्य नवीन प्रवेशित विद्यार्थियों को इग्नू के विभिन्न शैक्षणिक कार्यक्रमों, अध्ययन पद्धति और संसाधनों के बारे में जानकारी प्रदान करना है।

दो अवैध पिस्तौल व 9 जिंदा कारतूस सहित दो गिरफ्तार

डबवाली। पुलिस ने गश्त के दौरान गांव तख्तमल से दो अवैध पिस्तौल व 9 जिंदा कारतूस सहित एक नाबालिग व आरोपी हरीश कुमार उर्फ हन्नी पुत्र पवन कुमार निवासी वार्ड नंबर 10 कालांवाली को काबू किया है। स्पेशल स्टाफ डबवाली प्रभारी व एबीटी स्टाफ पीएसआई अरविंद ने बताया कि स्टाफ में तैनात एएसआई विजय सिंह पुलिस पार्टी के साथ गश्त के दौरान तख्तमल फाटक कालांवाली के पास मौजूद थे। इसी दौरान कार्रवाई की गई।

26 मई सोमवार को पड़ रही है ज्येष्ठ माह की सोमवती अमावस

भगवान शिव और पितरों की कृपा पाने के लिए सोमवती अमावस पर करें भगवान शिव की अराधना

ज्योतिषाचार्यों के अनुसार, इस दिन कुछ खास उपायों को करने से मानसिक शांति मिलती

जल, दूध, दही, घी और शहद से शिवलिंग का अभिषेक करना शुभ

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

हिंदू धर्म में अमावस्या तिथि को पितरों की शांति और मोक्ष के लिए बेहद खास माना जाता है। जब अमावस्या का दिन सोमवार को पड़ता है, तो इसे सोमवती अमावस्या कहा जाता है। ज्योतिषाचार्यों के अनुसार, इस साल ज्येष्ठ माह की अमावस्या तिथि सोमवार, 26 मई को पड़ रही है। ऐसे में इसी दिन सोमवती अमावस्या मनाई जाएगी। धार्मिक दृष्टि से यह दिन शिव जी और पितरों दोनों की कृपा पाने के लिए बेहद उत्तम माना जाता है। ज्योतिषों के अनुसार, इस दिन कुछ खास उपायों को करने से व्यक्ति को पितृ दोष से मुक्ति और मानसिक शांति मिलती है।

शिव जी की कृपा के लिए करें ये खास उपाय

फतेहाबाद के श्री श्याम मंदिर के पुजारी सोनू शर्मा के अनुसार सोमवती अमावस्या के दिन भगवान शिव की विशेष पूजा करने से भक्तों को विशेष फल मिलता है। इस दिन शिवलिंग का अभिषेक जल, दूध, दही, घी, शहद आदि से करना बहुत शुभ माना जाता है। अभिषेक करते समय 'ओम नमः शिवाय' मंत्र का जाप करते रहना चाहिए। इस दिन भगवान शिव को सफेद मिठाई या खीर का भोग लगाना भी शुभ होता है। ऐसा करने से शिव जी प्रसन्न होते हैं और जीवन में सुख-समृद्धि का आगमन होता है।

इन चीजों का करें दान

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि सोमवती अमावस्या पर विशेष रूप से सफेद चीजों का दान करना अत्यंत लाभकारी माना गया है। इस दिन आप चावल, दही, मिश्री, सफेद वस्त्र, सफेद मिठाई या खीर का दान कर सकते हैं। ये चीजें न केवल शिव जी को प्रिय हैं, बल्कि इनसे चंद्र दोष जैसे ग्रह दोषों से भी राहत मिलती है। खासकर जिन लोगों की कुंडली में चंद्रमा कमजोर है, उन्हें यह उपाय जरूर करना चाहिए।

पितरों की कृपा के लिए करें तर्पण और दान

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि सोमवती अमावस्या पर पितृ कार्य जैसे तर्पण, श्राद्ध और दान-पुण्य करना बहुत जरूरी माना जाता है। इससे पितरों की आत्मा को शांति मिलती है और वे प्रसन्न होकर अपने वंशजों को आशीर्वाद देते हैं। इस दिन पीपल के पेड़ की पूजा और गाय की सेवा भी शुभ मानी जाती है। जो लोग पितृ दोष से परेशान हैं, उन्हें इस दिन पितृ चालीसा का पाठ अवश्य करना चाहिए। इस दिन सुबह जल्दी उठकर किसी पवित्र नदी में स्नान करना उत्तम होता है। यदि नदी स्नान संभव न हो, तो घर में नहाने के पानी में थोड़ा सा गंगाजल मिलाकर स्नान करें। यह पवित्र स्नान शरीर और मन दोनों को शुद्ध करता है। इसके बाद जरूरतमंदों को भोजन कराना, अन्न, वस्त्र और धन का दान करना बहुत पुण्यदायी होता है।

हरियाणा 10वीं परीक्षा बोर्ड में फतेहाबाद रहा 12वें स्थान पर

प्रदेश के सरकारी स्कूलों में बैजलपुर की अंजना 494 अंक लेकर रही प्रथम

परीक्षा परिणाम 93.59 प्रतिशत रहा जोकि पिछले साल से करीब 4 प्रतिशत कम है

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद/भूना

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड द्वारा शनिवार को घोषित 10वीं के परीक्षा परिणाम में फतेहाबाद प्रदेश में 12वें स्थान पर रहा है। इस बार फतेहाबाद जिले में 11255 विद्यार्थियों ने यह परीक्षा दी थी, जिसमें से 10533 विद्यार्थी पास हुए हैं। जिले का परीक्षा परिणाम 93.59 प्रतिशत रहा जोकि पिछले साल से करीब 4 प्रतिशत कम है। पिछले साल जिले में 97.4 प्रतिशत बच्चों ने 10वीं की परीक्षा पास की थी। जिले के भूना क्षेत्र के गांव बैजलपुर के पीएमश्री शहीद मनीराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल की छात्रा अंजना ने 500 में से 494 अंक लेकर सरकारी स्कूलों के स्टूडेंट्स में टॉप किया है। जिले में भी अंजना टॉपर रही हैं। अंजना के पिता बसंत लाल मोरिया जेबीटी टीचर हैं जबकि मां हाउसवाइफ है। अंजना फिलहाल हिसार में रहकर आईआईटी की

टॉपर छात्रा अंजना।

तैयारी कर रही है। विशेष बात यह है कि अंजना और उनके दो भाई-बहन की पूरी स्कूलिंग सरकारी स्कूल में ही हुई है। अंजना के पिता बसंत लाल ने बताया कि उनके तीनों ही बच्चे सरकारी स्कूल में पढक़र आगे बढ़ रहे हैं। अंजना की बहन रीना ने भी 95 प्रतिशत अंक लेकर पिछले साल भूना ब्लॉक में फस्र्ट पॉजिशन हासिल की थी। भाई अंकित ने भी 90 फीसदी से अधिक अंक पाए थे। अंजना तीनों भाई-बहन में सबसे छोटी है। रीना और अंकित बीए करते हुए साथ में एसएससी की तैयारी कर रहे हैं। बसंत लाल ने बताया कि बच्चों को अपने सपनों को साकार करने के लिए हिसार में तैयारी करनी थी, इसलिए उन्होंने तीनों बच्चों व भाई के एक बच्चे सहित चारों को हिसार में किराए पर मकान लेकर रहने भेजा हुआ है। बच्चों की मां सरोज बाला वहीं रहती है। वह गांव में रहकर अपनी ड्यूटी पर जाते हैं।

अंजना का सपना इंजीनियर बनने का

प्रदेश के सरकारी स्कूलों में टॉपर रही अंजना का सपना इंजीनियर बनने का है। उसने आईआईटी से संबंधित कुछ वीडियो देखे थे। इसके बाद उसने आईआईटी करके इंजीनियर बनने का सपना देखा। उसे पूरा करने के लिए उसने अभी से तैयारी शुरू कर दी है। अंजना, उनकी बहन रीना व भाई अंकित तीनों ही सोशल मीडिया से दूरी बनाकर रखते हैं। फोन सिर्फ काम की इन्फॉर्मेशन लेने के लिए ही चलाते हैं। तीनों पढ़ाई को लेकर समर्पित रहे हैं।

10 घंटे से अधिक समय करती है पढ़ाई

अंजना एग्जाम के समय 10 घंटे से अधिक पढ़ाई करती थी। उसकी अच्छा थी कि वह बोर्ड रिजल्ट में टॉप-टेन में आए। वह टॉप 20 में तो नहीं रह सकी, लेकिन सरकारी स्कूलों के स्टूडेंट्स के वर्ग में टॉप पर रही हैं। बसंत लाल ने बताया कि उन्हें खुशी है कि बेटी ने अच्छी मेहनत करके शानदार परीक्षा परिणाम पाया है। जिले में वह टॉपर रही है। अंजना के स्कूल में भी स्टाफ सदस्यों ने उनकी उपलब्धि पर खुशी जताई। अर्थशास्त्र के प्रवक्ता सुरेंद्र कुमार ने कहा कि उनके स्कूल व गांव के लिए यह बड़ी उपलब्धि है। यह सबके सामूहिक प्रयासों का परिणाम है। गांव के सरपंच हेमंत बैजलपुरिया व ग्राम पंचायत ने भी छात्रा की उपलब्धि को गौरवपूर्ण बताया है।

पंचायत करेगी होनहार छात्राओं का सम्मान

बैजलपुर के सरपंच हेमंत सिंह बैजलपुरिया ने बताया कि दसवीं कक्षा में पूरे प्रदेश में गांव का नाम रोशन करने वाली छात्रा अंजना को ग्राम पंचायत की ओर से 11 हजार रुपए नगद पुरस्कार दिया जाएगा, वहीं 10वीं कक्षा में जिले में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली कुसुम को भी ग्राम पंचायत 5100 रुपए का सम्मान राशि प्रदान करेगी। सरपंच ने कहा कि होनहार छात्राओं को प्रोत्साहित करना गांव का कर्तव्य है, ताकि अन्य बच्चे भी शिक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रेरित हो सकें।

बैजलपुर स्कूल की गौरवगाथा

बैजलपुर सरकारी स्कूल ने 2007-08 में मिडिल बोर्ड में प्रदेश में प्रथम स्थान पाया था। छात्र निरंजन टॉपर रहे। वर्ष 2021-22 में छात्रा शोभा ने दसवीं में हरियाणा में दूसरा स्थान हासिल किया। अब अंजना की उपलब्धि ने स्कूल की चमक को और बढ़ाया है। यह स्कूल निरंतर श्रेष्ठता का उदाहरण रहा है।

न्यू विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल चामल ने फिर मारी बाजी

दसवीं कक्षा के परीक्षा परिणाम में न्यू विकास सीनियर सेकेंडरी स्कूल चामल का परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा है। स्कूल से 46 विद्यार्थियों में से 19 विद्यार्थियों ने मेरिट और 27 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी से अधिक अंक लेकर परीक्षा पास की। स्कूल के युवराज सपुत्र वकील चंद गांव चामल ने 479 (96 प्रतिशत) अंक लेकर प्रथम, साहिल कंबोज ढ़ाणी 400 ने 474 (95 प्रतिशत) अंक लेकर द्वितीय स्थान व दीपक कुमार सपुत्र राधेश्याम झोरडनाली ने 469 (94 प्रतिशत) अंक प्राप्त करके तृतीय स्थान प्राप्त किया। अच्छे परिणाम पर स्कूल संचालक रोशन लाल ने खुशी जताते हुए सभी विद्यार्थियों व अभिभावकों को बधाई दी। स्कूल प्रिंसिपल रजनी अरोड़ा ने बताया कि पिछले वर्षों की तरह इस वर्ष भी स्कूल का परीक्षा परिणाम 100 प्रतिशत रहा और यह सब हमारे स्कूल स्टाफ की मेहनत का नतीजा है।

सिरसा। परीक्षा परिणाम पर खुशी जाहिर करते विद्यार्थी। *फोटो: हरिभूमि*

सिरसा में 92.74 प्रतिशत रहा 10वीं का परीक्षा परिणाम

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड भिवानी की ओर से शनिवार को दसवीं कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित कर दिया। पिछले साल के मुकाबले सिरसा जिले का दसवीं का परीक्षा परिणाम इस बार 2.31 प्रतिशत कम रहा है। सिरसा जिले में परीक्षा परिणाम को लेकर साल 2024 की बात करें तो जिले में बोर्ड परिणाम 95.05 प्रतिशत परणाम रहा था और इस बार दसवीं कक्षा में सिरसा जिले में ओवरआल 92.74 प्रतिशत विद्यार्थी पास हुए हैं। ऐसे में सिरसा जिला ओवरऑल रिजल्ट में प्रदेशभर में 15वें स्थान पर रहा है। सिरसा जिले से 13270 परीक्षार्थी प्रविष्ट हुए थे, जिनमें से 12307 उत्तीर्ण हुए। वहीं 688 विद्यार्थी एसेंशियल इम्प्रूवमेंट ऑफ परफॉर्मेंस (ई.आई.ओ.पी.) की श्रेणी में आए है यानी इन्हें एक या दो विषयों में सुधार का मौका मिलेगा। इसके अलावा 275 छात्रों को एसेंशियल रिपीट (ईएसएस आर.ई.पी.) की श्रेणी में रखा गया है, जिन्हें अगली बार फिर से पूरी परीक्षा देनी होगी।

इश्मीत रहा स्कूल में टॉपर

सिरसा। श्री राम न्यू सतलुज सीनियर सेकेंडरी स्कूल सिरसा के कक्षा दसवीं का परीक्षा परिणाम शानदार रहा है। स्कूल के 23 विद्यार्थियों ने मेरिट के साथ परीक्षा पास की है। इसमें इश्मीत,रितिका, आकृति, शुभम, मनीष, दिव्या,खुशी, राधिका, भावना, वंशिका, जसप्रीत,कशिश, आलोक, मुस्कान, पुनीत चौहान, शुभ प्रीत, हैप्पी, स्नेहा,भावना शर्मा, गुंजन शामिल है। इसके अलावा 24 विद्यार्थियों ने प्रथम श्रेणी से परीक्षा उत्तीर्ण की है। विद्यालय की इश्मीत ने 94 प्रतिशत अंक लेकर स्कूल में टॉप किया है। विद्यालय संस्थापिका शशि सचदेवा ने उत्तीर्ण विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों व स्टाफ सदस्यों को अच्छे परीक्षा परिणाम के लिए बधाई दी। सचदेवा ने उपस्थित विद्यार्थियों को मिठाई खिलाकर कर बधाई दी। विद्यालय निदेशक श्याम लाल सचदेवा ने भी सभी विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

फतेहाबाद। बैठक में हड़ताल की तैयारियों को लेकर चर्चा करते कर्मचारी व ट्रेड यूनियनों के पदाधिकारी। *फोटो: हरिभूमि*

केंद्रीय ट्रेड यूनियनों ने 20 मई की हड़ताल को टाला

हरिभूमि न्यूज ⏭फतेहाबाद

■ अब 9 जुलाई को होगी राष्ट्रव्यापी हड़ताल

केन्द्रीय ट्रेड यूनियनों के आह्वान पर 20 मई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल को टाल दिया है। अब यह हड़ताल 9 जुलाई को होगी। इसको लेकर सर्व कर्मचारी संघ और सीआईटीयू की संयुक्त बैठक नगरपालिका कर्मचारी संघ कार्यालय में हुई। बैठक क अध्यक्षता नगरपालिका कर्मचारी संघ के राज्य वरिष्ठ उपप्रधान रमेश तुषामढ़ ने की और संचालन सर्व कर्मचारी संघ के ब्लाक प्रधान राजपाल मित्ताथल ने किया। बैठक को संबोधित करते हुए सर्व कर्मचारी संघ के जिला सचिव सुरजीत दुसाद, सीटू नेता बेगराज व खेत मजदूर यूनियन के राज्य महासचिव रामकुमार बहबलपुरिया ने कहा कि केंद्रीय ट्रेड यूनियनों और स्वतंत्र क्षेत्रीय फेडरेशनों, एसोसिएशनों के संयुक्त मंच की बैठक 15 मई को नई दिल्ली में हुई, जिसमें 20 मई को होने वाली देशव्यापी आम हड़ताल की तैयारी संबंधी गतिविधियों की समीक्षा की गई। इसमें पहलगाम में हुए जघन्य आतंकवादी हमले में 26 निर्दोष लोगों की मौत और भारतीय सशस्त्र बलों द्वारा की गई कार्रवाई के बाद देश में हो रहे राजनीतिक घटनाक्रम पर भी ध्यान दिया गया। बैठक में देश भर में मौजूदा स्थिति पर विचार करने के बाद, संयुक्त मंच ने 20 मई से 9 जुलाई तक राष्ट्रव्यापी आम हड़ताल को पुनर्निर्धारित करने का निर्णय लिया। साथ ही यह भी निर्णय हुआ कि 20 मई को देशभर में प्रदर्शन किए जाएंगे। वैधानिक न्यूनतम मजदूरी और सामाजिक सुरक्षा लाभों का उल्लंघन किया जा रहा है।

समय पर अस्पताल में ब्लड पहुंचाकर पुलिस ने बचाई महिला की जान

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने एक बार फिर मानवता का संदेश देते हुए समय पर अस्पताल में ब्लड पहुंचकर एक महिला की जान को बचाया है। डॉक्टरों के अनुसार यदि रक्त कुछ ही देर और विलंब से पहुंचता, तो मरीज की जान को गंभीर खतरा हो सकता था। मिली जानकारी के अनुसार रात लगभग 1 बजे फतेहाबाद पुलिस की इमरजेंसी रिस्पॉन्स व्हीकल की टीम गांव जमालपुर शेखां की तरफ नियमित गश्त पर थी। इसी दौरान उन्हें रास्ते में दो व्यक्ति मोटरसाइकिल के साथ पैदल चलते हुए दिखाई दिए। उनके हाथ में ब्लड का एक पैकेट था और दोनों युवक अत्यंत व्याकुल अवस्था में थे। पुलिस कर्मचारियों के पूछताछ करने पर युवक ने अपना नाम जीवन निवासी बीरेवाला डोगर बताया। उसने कहा कि उनकी बहन का ऑपरेशन रतिया स्थित सिंह हॉस्पिटल में चल रहा है और उसे तुरंत रक्त की आवश्यकता है। वे टोहाना से रक्त लेकर लौट रहे थे, किंतु बीच रास्ते में उनकी मोटरसाइकिल खराब हो जाने के कारण वे समय पर अस्पताल नहीं पहुंच पा रहे है। देरी होने पर उनकी बहन की जान को खतरा उत्पन्न हो सकता है।

8.69 ग्राम हेरोइन सहित तीन काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭डबवाली

पुलिस ने गश्त के दौरान कार सवार एक महिला सहित दो युवकों को 8.69 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। चौटाला चौकी पुलिस प्रभारी आनंद कुमार ने बताया कि वे स्वयं अपनी पुलिस पार्टी के साथ गश्त के दौरान गांव चौटाला बस अड्डा पर मौजूद थे। उन्हें विश्वसनीय सूत्रों से गुप्त सूचना मिली कि तीन लोग एक गाड़ी में हेरोइन तस्करी का

पकड़े गए आरोपी पुलिस गिरफ्त में।

काम करते हैं। जो आज भी हैरोइन तस्करी के लिए इधर उधर घूम रहे हैं। सूचना के अनुसार बताए स्थान नजदीक संगरिया चौटाला रोड पर रॉयल पैराडाइज मैरिज पैलेस के पास पहुंचे तो एक कार चौटाला की ओर से आती दिखाई दी। सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर वापिस मोडऩे की कोशिश करने लगे तो कार को उन्होंने साथी कर्मचारियों की सहायता से रोका व कार को चेक किया तो कार के डेश बोर्ड में पारदर्शी पन्नी में 8.69 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। आरोपियों की पहचान एक महिला, मंगत राम पुत्र प्यारे लाल व रोहित पुत्र सुरेंद्र कुमार के रूप में हुई है।

कार्यक्रम में 22 कर्मचारियों ने एप की बारीकियां जानी

पुलिसकर्मियों को ई-डार एप का दिया प्रशिक्षण

■ एप्प और वेब पोर्टल का उद्देश्य दुर्घटनाओं की जानकारी को पारदर्शी बनाना, सड़क दुर्घटनाओं के कारणों का पता लगाना है।

हरिभूमि न्यूज ⏭सिरसा

कालांवाली थाना क्षेत्र के पुलिस अधिकारियों-कर्मचारियों के लिए प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें ई-डार एप के संचालन के बारे में बताया गया। ई-डार एप्प रोड एक्सीडेंट की जानकारी को तुरंत और प्रभावी रूप से सांझा करने के लिए विकसित की गई

सिरसा। पुलिसकर्मियों को ई डार-ऐप के बारे में जानकारी देते मैनेजर संजय।

एकीकृत डिजिटल प्रणाली है। आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में 22 कर्मचारियों ने हिस्सा लेते हुए इस एप की बारीकियां जानी। इस दौरान एनआईसी से डिस्ट्रिक रोलआउट मैनेजर संजय और गगनदीप ने इस एप और वेब पोर्टल के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए बताया कि इस एप और वेब पोर्टल का उद्देश्य दुर्घटनाओं की जानकारी को त्वरित और पारदर्शी बनाना, सड़क दुर्घटनाओं के कारणों का पता लगाना है। इससे सडक़ दुर्घटना के मुआवजा दावों की प्रक्रिया तेज होने में भी मदद मिलेगी। उन्होंने बताया कि यह देशभर से सड़क दुर्घटनाओं के आंकड़ों को एकत्रित करके एक डेटाबेस तैयार करती है। इसका उददेशय सड़क दुर्घटनाओं के कारणों का पता करना और सड़क दुर्घटना के रोकथाम के उपायों को और बेहतर बनाने में सहायता करना है।

दुर्घटना के बारे जानकारी देना आश्वयक

उन्होंने बताया कि पुलिस विभाग सड़क हादसे के घटनास्थल पर पहुंचकर एप्प के माध्यम से रिपोर्ट दर्ज करता है। वहीं स्वास्थ्य विभाग, परिवहन विभाग और पीडब्ल्यूडी एनएचएआई आदि भी अपनी रिपोर्ट सब्मिट करेंगे। एनआईसी अधिकारियों ने प्रशिक्षण शिविर में एप्प के माध्यम से पुलिस को दुर्घटना के बारे में किस प्रकार और क्या-क्या जानकारी देना आवश्यक है, जिसमें फोटो और वीडियो भी अपलोड करना शामिल हैं आदि के बारे में जानकारी दी गई।

किसी शेयर को लंबे वक्त तक होल्ड करना सबसे बड़ी भूल

●

इससे आपने जो मुनाफा कमाया है वह सुरक्षित रहेगा

●

भविष्य में होने वाले नुकसान से भी बचा जा सकेगा

●

पोर्टफालियो 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 भूल साबित हो सकती है, खासकर जब वह आपके लक्ष्यों से भटक 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 सोची-समझी एग्जिट 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

बिजनेस डेस्क

अगर आप भी निवेशक हैं और अच्छा खासा पैसा निवेश कर रखा 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 बनाने पर विचार करें ताकि आप अपने जोखिम को कम कर सकें। शेयर बाजार में सही एंट्री जितनी मायने रखती है, उतनी ही सही एग्जिट 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 भूल साबित हो सकती है, खासकर जब वह आपके लक्ष्यों से भटक 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 सोची-समझी एग्जिट 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।

फंडामेंटल्स 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 लॉन्ग टर्म के निवेश परिणामों में सुधार कर सकता है। अपने पोर्टफोलियो की नियमित समीक्षा करें। वास्तविक लक्ष्य तय करें। कंपनी और बाजार के घटनाक्रमों पर नजर रखें। ऐसा करके आप तर्कसंगत तरीके से किसी शेयर से बाहर निकलने का फैसला कर सकते हैं।

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।

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 अब उतना आकर्षक नहीं है, तो आपको अपने निवेश को पुनः मूल्यांकन करने की आवश्यकता हो सकती है।

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

अगर 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 इन्वेसप्लान (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, एक्सिस 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 लॉन्ग 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 (फीस) ज्यादा न हो।

ब्लूचिप फंड के फायदे

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

क्यों करें ब्लूचिप फंड में निवेश

- कम रिस्कः बड़ी और मजबूत कंपनियों में निवेश होता है, इसलिए बाजार की गिरावट का असर कम होता है।
- अच्छा रिटर्नः लंबे समय तक निवेश करने पर 12% से 16% तक सालाना रिटर्न मिल सकता है।-एसआईपी से निवेश आसानः हर महीने थोड़ा-थोड़ा पैसा लगाकर लंबी अवधि में बड़ा फंड तैयार किया जा सकता है।
- लिक्विडिटीः इसमें कोई लॉक-इन पीरियड नहीं होता, जरूरत पड़ने पर पैसा निकाला जा सकता है।

किसके लिए सही है ये निवेश

- 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।
- नौकरीपेशा लोग, नए निवेशक और रिटायरमेंट प्लानिंग करने वाले लोग इसमें निवेश कर सकते हैं।

उपयुक्त निवेशक

- लंबी अवधि के निवेशकः ब्लूचिप फंड लंबी अवधि के निवेशकों के लिए उपयुक्त होते हैं।
- कम जोखिम सहनशीलता वाले निवेशकः ब्लूचिप फंड कम जोखिम सहनशीलता वाले निवेशकों के लिए उपयुक्त होते हैं।
- नियमित आय की तलाश में निवेशकः 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।

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

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

कर की बात

बिजनेस डेस्क

वित्त वर्ष 2024-25 (आकलन वर्ष 2025-26) के लिए इनकम टैक्स रिटर्न (आईटीआर) दाखिल 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 लॉन्ग 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 वेतनभोगी 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 लॉन्ग टर्म कैपिटल गेन मिलता था, तो उसे आईटीआर-2 या आईटीआर-3 जैसे जटिल फॉर्म भरने पड़ते थे। ये फॉर्म छोटे निवेशकों या वेतनभोगी 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 फॉर्म्स को 29 अप्रैल 2025 को नोटिफाई किया गया था। अब इन फॉर्म्स 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 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 वेतनभोगी लोगों के लिए बहुत फायदेमंद हैं। मान लीजिए, आप एक वेतनभोगी कर्मचारी हैं और आपने कुछ शेयर या म्यूचुअल फंड में निवेश किया था। अगर आपने इन्हें बेचकर 80,000 रुपये का एलटीसीजी कमाया, तो पहले आपको आईटीआर-2 भरना पड़ता था, जिसमें कई तरह की वित्तीय जानकारी देनी होती थी। लेकिन अब आप आईटीआर-1 का इस्तेमाल कर सकते हैं, जो 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 दाखिल 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 हैं।

किन लोगों को मिलेगा इस 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

लॉन्ग 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 क्लास के लिए फॉर्म 16 का इंतजार

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

बचत

बिजनेस डेस्क

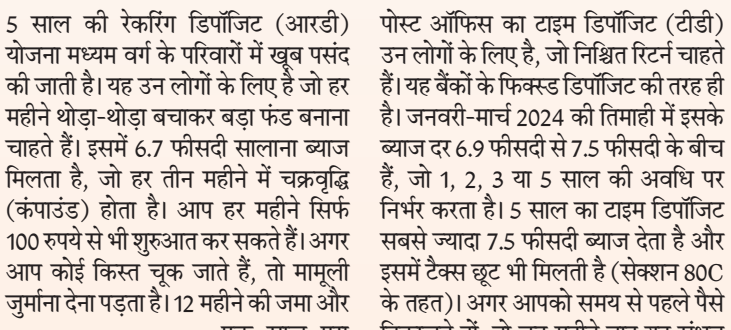
पोस्ट ऑफिस की कुछ योजनाएं दे रही हैं तगड़ा रिटर्न, वो भी गारंटी के साथ

■ बाजार में उतार-चढ़ाव के बीच लोग बचत योजनाओं की ओर कर रहे रुख ■ ये सुरक्षित व स्थिर रिटर्न देने में पूरी तरह से सक्षम ■ डाक विभाग की छोटी बचत योजनाएं सुरक्षा ■ स्थिर रिटर्न व देश के दूरदराज 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

लगातार 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 है। 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 शुरुआत

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 80टीटए 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।



आरडी : हर महीने बचत बड़ा 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 शुरुआत कर सकते हैं। अगर आप कोई किस्त चूक 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 मुमकिन 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) बेहतरीन 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 जॉइंट 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 और तीन साल बाद 1 फीसदी की कटौती के साथ ऐसा कर सकते हैं। ब्याज पर टैक्स लगता है, लेकिन हर महीने निश्चित आय इसे आकर्षक बनाती है।

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 बेटी 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 बेटी 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 सरकार द्वारा समर्थित 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 की बढ़ 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 रूढ़िगत 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।

खबर संक्षेप

घर में सेंध लगाकर नगदी व आभूषण चोरी

सिरसा। शहर सिरसा पुलिस ने बेगू रोड स्थित गली कारखाने वाली निवासी जितेंद्र मित्तल पुत्र सुभाष मित्तल की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ चोरी व सेंधमारी का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में जितेंद्र मित्तल ने बताया कि वह परिवार सहित मोहाली गया हुआ था और चार-पांच दिन के बाद सिरसा लौटा। उसने बताया कि घर पहुंचने पर ताले टूटे हुए मिलें। अलमारी से अज्ञात व्यक्ति 50 हजार रुपये की नगदी, एक सोने का लॉकेट, एक चांदी की मूर्ति व एक चांदी का नारियल चुरा ले गया। पुलिस ने मामला दर्जकर छानबीन शुरू कर दी है।

बरवाला में तिरंगा यात्रा का हुआ भव्य आयोजन

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।

डीजीपी ने फतेहाबाद पुलिस लाइन में 'सरदार पटेल पुलिस पुस्तकालय' का किया उद्घाटन

हरियाणा पुलिस समाज को समृद्ध बनाने की दिशा में प्रयासरत : शत्रुजीत कपूर

- पुस्तकालय में हिंदी, अंग्रेजी और पंजाबी भाषाओं में बाल साहित्य आदि की 1600 किताबें है

हरिभूमि न्यूज ⏭|फतेहाबाद

फतेहाबाद। डीजीपी शत्रुजीत कपूर का स्वागत करते एसपी सिद्धांत जैन तथा पुलिस लाइन में पुस्तकालय का उद्घाटन करते डीजीपी शत्रुजीत कपूर। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा पुलिस के महानिदेशक शत्रुजीत कपूर ने कहा कि किताबें एकमात्र माध्यम है जो विद्यार्थियों के सामने सच्चाई के रूप में खड़े होने का साहस देती हैं। किताबें अन्याय को चुनौती देने में सक्षम है। आज हमारा कानून किताबों के माध्यम से विश्व में विख्यात है। वह शनिवार को फतेहाबाद पुलिस लाइन में 16वीं 'सरदार पटेल पुलिस पुस्तकालय' का उद्घाटन समारोह को संबोधित कर रहे थे। बता दें कि हरियाणा में 15 जिलों की पुलिस लाइन में पहले ही 'सरदार पटेल पुलिस पुस्तकालय' संचालित हो रहे हैं। अब फतेहाबाद में यह 16वां केंद्र शुरू किया गया है। इसके बाद कैथल, सिरसा और जींद में पुस्तकालय उद्घाटन के लिए पूरी तरह तैयार हैं, जबकि नूंह, झज्जर, हिसार, रेवाड़ी और पलवल में पुस्तकालयों का निर्माण कार्य चल रहा है।

डीजीपी ने कहा कि हरियाणा पुलिस विभाग केवल कानून व्यवस्था बनाए रखने तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज को नैतिक, बौद्धिक और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध बनाने की दिशा में भी निरंतर प्रयासरत है। इस सोच को साकार करते हुए राज्य की सभी पुलिस लाइनों में 'सरदार पटेल पुलिस पुस्तकालय' की स्थापना की जा रही है। यह पहल हरियाणा पुलिस के सामाजिक उत्तरदायित्व और ज्ञान केंद्रित भविष्य निर्माण के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है। डीजीपी ने पुस्तकालय को पुलिस कल्याण की दिशा में एक क्रांतिकारी कदम बताते हुए कहा कि यह पहल न केवल पुलिसकर्मियों के मानसिक और बौद्धिक विकास में सहायक होगी, बल्कि उनके परिवारों, विशेषकर बच्चों और युवाओं को भी एक समृद्ध शैक्षिक वातावरण प्रदान करेगी। कार्यक्रम के उपरांत पर्यावरण संरक्षण के संदेश के साथ उन्होंने पुलिस परिसर में पौधारोपण भी किया।

एसपी ने बताया कि पुस्तकालय में 1600 पुस्तकें उपलब्ध कराई गई हैं, जिनमें हिंदी, अंग्रेजी और पंजाबी भाषाओं में बाल साहित्य, सामान्य ज्ञान, इतिहास, विज्ञान, आत्मविकास और विशेष रूप से प्रतियोगी परीक्षाओं से संबंधित पुस्तकों का समावेश किया गया है।

पुस्तकालय विचारों की चिंगारी: रवि किरण

कार्यक्रम के दौरान अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक डॉ. एम. रवि किरण ने कहा कि यदि किताबों को इस दुनिया से हटा दिया जाए, तो यह पृथ्वी एक जंगल में तब्दील हो जाएगी। पुस्तकालय केवल ईंट-पत्थर की इमारत नहीं, बल्कि विचारों की चिंगारी है। यह हरियाणा पुलिस की उस सोच का प्रमाण है, जो केवल सुरक्षा तक सीमित न होकर समाज के समग्र विकास की दिशा में भी अग्रसर है। फतेहाबाद के एसपी सिद्धांत जैन ने बताया कि फतेहाबाद पुलिस लाइन में लगभग 401 रिहायशी क्वार्टर हैं, जिनमें करीब 1650 परिवारजन निवास करते हैं। साथ ही, जिले में करीब 1479 पुलिसकर्मी तैनात हैं। यह नव-स्थापित पुस्तकालय न केवल पुलिस परिवारों, बल्कि आसपास की आवासीय कॉलोनियों के बच्चों और युवाओं के लिए एक आदर्श ज्ञान केन्द्र बनेगा, जहां वे प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी से लेकर सामान्य ज्ञान और बाल साहित्य तक, विविध विषयों में अध्ययन कर सकेंगे।

सिरसा। विद्यार्थियों को स्टेशनरी वितरित करते ट्रस्ट के पदाधिकारी।

1500 विद्यार्थियों को ट्रस्ट ने स्टेशनरी की वितरित

बुक बैंक विद्यार्थियों की सहायता के लिए सदैव तैयार

यदि विद्यार्थी खेलों व पढ़ाई में अपनी रुचि बढ़ाएंगे तो नशे से दूर रहेंगे : गुरदीप सैनी

हरिभूमि न्यूज ⏭|सिरसा

बाबा सरसाई नाथ बुक बैंक वेलफेयर ट्रस्ट ने राजकीय माध्यमिक विद्यालय रुपाणा खुर्द, राजकीय प्राथमिक विद्यालय 02, मेला ग्राउंड, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, चतरगढ़पट्टी व राजकीय माध्यमिक विद्यालय कंगनपुर रोड में स्टेशनरी वितरित की। इन चारों स्कूलों में 1500 विद्यार्थियों को स्टेशनरी वितरित की गई। ट्रस्ट के अध्यक्ष गुरदीप सैनी ने कहा कि युवाओं को नशे से दूर रहना चाहिए। उन्होंने कहा कि यदि विद्यार्थी खेलों व पढ़ाई में अपनी रुचि बढ़ाएंगे तो नशे से दूर रहेंगे। ट्रस्ट के महासचिव प्रेम कंदोई ने कहा कि बुक बैंक विद्यार्थियों की सहायता के लिए सदैव तैयार है। कोई भी जरूरतमंद विद्यार्थी बुक बैंक से पुस्तकों और स्टेशनरी की सहायता ले सकता है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर स्कूल के प्राचार्य राम अवतार शर्मा, मुख्य शिक्षक बंसीलाल झोरड़, एमएससी सदस्य नीतू रानी, सविता, प्रियंका, वीना, रुपाणा खुर्द के मिडिल हेड कृष्ण कुमार शास्त्री, मुख्य शिक्षक अनिल सैनी, राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मेला ग्राउंड सिरसा के वरिष्ठ प्रवक्ता अनिल भाटिया, रंजीत सिंह टक्कर सहित चारों स्कूल के अध्यापक मौजूद थे।

प्रदेश में बड़े पैमाने पर हो रहा भ्रष्टाचार: केडिया

सिरसा। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के डेलीगेट नवीन केडिया ने कहा कि हरियाणा में बड़े पैमाने पर भ्रष्टाचार हो रहा है लेकिन सरकार इस तरफ से बेखबर बनी हुई है। भ्रष्टाचार के कारण जनता को भारी असुविधा झेलनी पड़ रही है। नवीन केडिया ने जारी बयान में कहा कि पिछले दिनों 370 भ्रष्ट पटवारियों के बाद तहसील कार्यालयों में सक्रिय 404 दलालों के नाम सामने आए। इनमें 17 अधिवक्ता और वसीका नवीस भी शामिल थे। इसी तरह ई-दिशा केंद्रों में भी भ्रष्टाचार के मामले सामने आ रहे हैं। कांग्रेस नेता ने कहा कि नगरपरिषदों में जमकर भ्रष्टाचार हो रहा है। जनता को परेशान करके उनकी जेबों पर छुरी चलाई जा रही है। बिना पैसे लिए कर्मचारी और अफसर जनता के काम नहीं करते जिससे आम जनमानस को असुविधा होती है। कहीं इंतकाल के नाम पर कमीशन लेने का खेल होता है तो कहीं कॉलोनियां काटने के मामले सामने आ रहे हैं जिनमें भ्रष्टाचार का खुला खेल होता है। केडिया ने राज्य सरकार को चेताते हुए कहा कि तीसरी बार सत्ता में आने का गुरूर त्यागकर उसे जनता के काम ईमानदारी के साथ करने होंगे, अन्यथा जनता उन्हें राजगद्दी से सड़क पर लाकर छोड़ देगी।

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में आयोजित यज्ञ में विद्यार्थियों के साथ आहूति डालते प्राचार्य अरूण शर्मा। फोटो : हरिभूमि

डीएवी पुलिस स्कूल में 'उज्ज्वल भविष्य का निर्माण, चरित्र निर्माण' शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭|फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल में एक दिवसीय चरित्र निर्माण शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर का उद्देश्य छात्रों में नैतिक मूल्यों, अनुशासन, आत्मनिर्भरता, ध्यान विधियाँ, संवेगों का समायोजन एवं सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास करना था। शिविर की शुरुआत प्रचार्य अरुण शर्मा द्वारा पवित्र यज्ञ में आहुतियां डाल कर एवं योग सत्र से हुई। इसकी अध्यक्षता आचार्य रामबिलास शास्त्री ने की। इसके पश्चात विभिन्न प्रेरणादायक गतिविधियाँ आयोजित की गई। शिक्षिका ऋतु सचदेवा ने नैतिक मूल्यों पर भावपूर्ण विचार रखकर छात्रों को ईमानदारी, सच्चाई, मित्रता, आभारी होना, आज्ञाकारी विद्यार्थी बनने के लिए प्रेरित किया। विद्यार्थियों द्वारा नैतिक कहानियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया गया। शिक्षिका विभा शर्मा द्वारा किशोरावस्था में समायोजन कैसे करें तथा निर्णय क्षमता का विकास जैसे विषयों पर बताया गया। संगीत शिक्षक प्रदीप शर्मा द्वारा आत्मविभोर कर देने वाली अर्थपूर्ण भजन प्रस्तुति दी गई। विद्यार्थियों द्वारा विभिन्न गतिविधियों और सेवा कार्यों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। शिविर में शिक्षकों द्वारा दिए गए प्रेरक वक्तव्यों ने छात्रों को गहराई से प्रभावित किया।

चोरी के आभूषण खरीदने के आरोपी को लुधियाना से किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭|सिरसा

- करीब 20 तोले सोना-चांदी के जेवरात व 91 हजार रुपए की नकदी हुई थी चोरी

सदर थाना सिरसा पुलिस ने वैदवाला क्षेत्र में स्थित खेत में बने कमरे से सोने-चांदी के आभूषण व नकदी चोरी की गुत्थी को सुलझाते हुए चोरी के आभूषण खरीदने वाले आरोपी को लुधियाना पंजाब से काबू कर लिया है। सदर थाना प्रभारी सुखदेव सिंह ने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान गौरव उर्फ ज्ञान पुत्र महेंद्र सिंह निवासी लुधियाना, पंजाब के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पीड़ित मुकेश राम पुत्र जगदेव राम निवासी गांव वैदवाला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि मेहनत मजदूरी का काम करता है तथा गांव वैदवाला के नजदीक खेत में बने कमरे में रहता है। बीते वर्ष 2 दिसंबर को मकान पर ताला लगाकर परिवार सहित काम पर चले गए थे। दोपहर में वापस मकान पर आकर देखा तो मकान के ताले टूटे हुए मिले। घर का सामान चैक करने पर पता चला की मकान से करीब 20 तोले सोना-चांदी के जेवरात व 91 हजार रुपए की नकदी कोई अज्ञात युवक चोरी करके ले गया था। थाना प्रभारी ने बताया कि शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ थाना सदर में चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरु की गई थी। गौरतलब है की जांच के दौरान सदर थाना के सहायक उप निरीक्षक अमनदीप सिंह के नेतृत्व में एक पुलिस टीम ने घटना में संलिप्त एक आरोपी सतनाम सिंह पुत्र कुलदीप सिंह निवासी रेहन खेड़ी थाना भूना जिला फतेहाबाद को पहले ही गिरफ्तार कर अदालत में पेश कर दो दिन के पुलिस रिमांड लिया गया था। रिमांड अवधि के दौरान आरोपी से पूछताछ कर उसके अन्य साथी को लुधियाना पंजाब से गिरफ्तार कर उसकी निशानदेही पर चोरी के खरीदे गए सोने चांदी के आभूषण बरामद कर लिए गए हैं। उन्होंने बताया कि गिरफ्तार किए गए दोनों आरोपियों को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेजा गया है।

बेटी के जन्म पर कुआं पूजन कार्यक्रम आयोजित

सिरसा। महिला एवं बाल विकास विभाग ने गांव माधोसिंघाना में बेटी के जन्म पर कुआं पूजन कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम सुपरवाइजर कुसुम शर्मा के नेतृत्व में हुआ। गांव के विजय सिंह और उनकी पत्नी माया के घर बेटी का जन्म हुआ। इसी उपलक्ष्य में गांव में कुआं पूजन कर जागरूकता अभियान चलाया गया। इस मौके पर पंच रणजीत सिंह और एएनएम ममता मौजूद रहीं। कार्यक्रम में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का संदेश दिया गया। कन्या भ्रूण हत्या जैसी बुराई को खत्म करने और बेटियों को जीने का समान अधिकार देने की प्रेरणा दी गई। सुपरवाइजर कुसुम ने बताया कि इस तरह के कार्यक्रमों का उद्देश्य समाज में जागरूकता फैलाना है। बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ के साथ बेटी अपनाओ का नारा दिया गया। मकसद है कि बेटियों को भी बेटों के समान समझा जाए। उन्हें भी हर अवसर मिले। इस अवसर पर आंगनबाड़ी वर्कर सुमन, रोशनी, पूनम, बिमला, कमलेश, राधा, बलवंती, कमला, आशा वर्कर पूनम, एएनएम अमनप्रीत, सुखविंद्र और दर्शना भी मौजूद रहीं।

- कार्यक्रम में बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का संदेश दिया

गोपुत्र सेना ने 20 फीट गहरे बोर में गिरे कुत्ते को सुरक्षित बाहर निकाला

हिसार। हर जीव की साथी गोपुत्र सेना ने एक बार फिर कुत्ते की जान बचाकर मिशाल पेश की है। पिछले 10-12 दिनों से कुत्ता जिदंगी और मौत के बीच संघर्ष कर रहा था। आसपास के लोगों ने काफी प्रयास किया लेकिन निकाल नहीं पाए। गोपुत्र विकास योगी ने बताया कि गांव कुलेरी में धर्मेन्द्र और करण धुंधवाल के खेतों में कुछ साल पहले बोर किया हुआ था जो अब उपयोग में नहीं है। कुआं खोदने वाले सुखबीर गोंगल व राजेश को बुलाना पड़ा जो कुआ खोलने में माहिर हैं। उन्होंने दोबारा से बोर की खुदाई करनी पड़ी क्योंकि मिट्टी ढहने का भय बना हुआ। पेड़ियों से सुखबीर नीचे गया और कुत्ते को रस्सी बांधकर ऊपर खींचा गया। इसके बाद कुत्ता रस्सी खोलने के बाद भाग गया। इस दौरान खंड अध्यक्ष अमनदीप, जिला उपाध्यक्ष प्रमोद स्वामी, विक्रम चौहान व अन्य मौजूद रहे।

शहर की बदहाली का अवलोकन करें डीसी, डीएमसी व एसपी: शर्मा

सिरसा। हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने सिरसा शहर की बदहाली को लेकर उपायुक्त, डीएमसी व एसपी सिरसा से नगर का भ्रमण करने का आग्रह किया है। शर्मा ने जारी बयान में कहा कि जिला के आला प्रशासनिक अधिकारी जब स्वयं शहर का भ्रमण करेंगे तो उन्हें सिरसावासियों की दुख तकलीफ के बारे में ज्ञात हो पाएगा। उन्होंने कहा कि नगर परिषद ने सिरसा शहर का बेड़ा गर्क करके रख दिया है। पूरा शहर जगह-जगह से उधेड़ डाला है। एक काम पूरा नहीं करते और दूसरी जगह गड्ढे खोद देते है। लोगों को न केवल आने-जाने में दिक्कत आ रही है, बल्कि दिनभर धूल-मिट्टी की आंधी से उनका सांस लेना तक मुश्किल हो गया है। दुकानदारों की ग्राहकी ठप होकर रह गई है। उन्हें आंखों व सांस की तकलीफ भी होने लगी है। नगर परिषद के अधिकारी अपना कमीशन बटोरने में जुटे हुए है। शासन-प्रशासन कोई ध्यान नहीं दे रहा। शर्मा ने कहा कि सुरखाब चौक से चांदनी चौक तक स्टार्म वॉटर पाइप लाइन के लिए सड़कें तोड़ी गई। काम बीच में ही छोड़ दिया। टूटी हुई सड़क की सुध नहीं ली। जबकि शहर के अन्य जगहों पर भी तोड़फोड़ शुरू की जा चुकी है।

- हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा ने किया अधिकारियों के किया आग्रह

अनुबंधित कर्मचारियों ने मांगों को लेकर उपमंडल कार्यालय पर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭|सिरसा

अनुबंधित पब्लिक हेल्थ कर्मचारी ने अपनी मांगों को लेकर उपमंडल कार्यालय कालांवाली में धरना प्रदर्शन किया। पब्लिक हेल्थ कर्मचारी संघ के पदाधिकारी अजय शर्मा, रविंद्र, इकबाल सिंह ने बताया कि विभाग के अधिकारियों द्वारा अनुबंधित पब्लिक हैल्थ कर्मचारियों को बंधुआ मजदूर समझते हुए उनका शोषण किया जा रहा है। जिला मंत्री चरणजीत वर्मा ने बताया कि भारतीय मजदूर संघ ने प्रदेश ने प्रत्येक अनुबंधित कर्मचारियों को उनका हक दिलाने का बीड़ा उठाया हुआ है, इसलिए किसी भी वामपंथी विचारधारा के लोगों या अधिकारियों द्वारा अनुबंधित कर्मचारियों पर किया जा रहा अत्याचार सहन नहीं होगा। कर्मचारियों के रोष को देखते हुए पब्लिक हैल्थ उपमंडल अधिकारी ने संगठन के पदाधिकारियों को वार्तालाप के लिए बुलाया। वार्तालाप के दौरान उपमंडल अधिकारी, कनिष्ठ अभियंता के साथ सभी मुद्दों पर बारीकी से चर्चा हुई जिसमें संगठन के सभी अहम मुद्दों पर सहमति बनी व अधिकारियों के द्वारा आश्वासन दिया गया कि विभाग में कार्यरत किसी भी अनुबंधित कर्मचारी की अनदेखी नहीं की जाएगी। जीवन ठाकुर ने रोष प्रदर्शन का समापन करते हुए कहा कि आज की जीत भारतीय मजदूर संघ के प्रत्येक कार्यकर्ता के हकों की जीत है और चेतावनी देते हुए कहा कि अगर भविष्य में अगर फिर किसी अधिकारी या सरकार द्वारा वादाखिलाफी या अनुबंधित कर्मचारियों की अनदेखी की गई तो संघ किसी भी स्तर पर प्रदर्शन/आंदोलन करने के लिए पीछे नहीं हटेगा। इस मौके पर अजय शर्मा, रवींद्र सिंह, अमरजीत सिंह, आकाश रुब्बी, पाली, मूंगा विकास कुमार, रवि सिंह, दीदार सिंह, जगसीर सिंह, बग्गर सिंह, इकबाल सिंह आदि मौजूद रहे।

सिरसा। मांगों को लेकर धरना देते कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

खाद्य सुरक्षा, मिलावट विषय पर युवाओं को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ⏭|सिरसा

सिरसा। विद्यार्थियों को खाद्य सुरक्षा, मिलावट विषय पर जागरुक करते हुए।

केएल थिएटर द्वारा राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान चौटाला में खाद्य सुरक्षा एवं मिलावट जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जेसीडी रंगशाला के मुख्य वक्ता कर्ण लढा थे, जिन्होंने विद्यार्थियों से खाद्य सुरक्षा और उसमें मिलावट जैसे संजीदा विषय पर चर्चा की। उन्होंने खाद्य पदार्थों की शुद्धता की पहचान एवं घरेलू स्तर पर मिलावट की जांच के सरल उपायों तथा मिलावटी खाद्य सामग्री से स्वास्थ्य पर पडने वाले दुष्प्रभावों से बचाव के तरीकों पर विस्तार से जानकारी दी।

महिलाओं को विशेष रूप से यह समझाया गया कि वे रसोई में सजग रहकर खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता की पहचान कैसे कर सकती हैं? कार्यक्रम में युवाओं ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया और विषय से संबंधित कई महत्वपूर्ण प्रश्न पूछे जिनका उत्तर कर्ण लढा ने देकर उनकी जिज्ञासा को शांत किया। इस अवसर पर राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान चौटाला के जीआई पवन कुमार, राजकुमार, बलकरण सिंह, राजेश डूडी एवं ओमप्रकाश आदि संस्थान के अन्य शिक्षकगण मौजूद थे।

सत्संग सनातन धर्म राधा कृष्ण मंदिर में हनुमत सत्संग समारोह का प्रथम दिन

संतों का काम लोगों को राम नाम देना और सनातन संस्कृति के बारे में बताना है

युवा पीढ़ी सनातन संस्कृति, संस्कारों को न भूले: स्वामी दिव्यानंद

हरिभूमि न्यूज ⏭|सिरसा

सनातन धर्म राधा कृष्ण मंदिर में हनुमत सत्संग समारोह के प्रथम दिन कथावाचक स्वामी दिव्यानंद ने बताया कि सत्संग एक वर्कशॉप की मानिंद है।

जिस प्रकार हम अपनी गाड़ी को ठीक करवाने के लिए वर्कशॉप में लेकर जाते हैं। मिस्त्री जब तक गाड़ी को खोलकर चैक नहीं करेगा तो उसे कैसे पता चलेगा कि गाड़ी में क्या खराबी है। ठीक उसी प्रकार सत्संग है, जब तक आप सत्संग में मन से नहीं बैठेंगे, तब तक सत्संग का मतलब आप की समझ में नहीं आएगा। उन्होंने बताया कि वर्तमान में कुछ लोग सत्संग की आड़ में नाच गाने से लेकर तरह-तरह के टोटके लोगों को बताकर भ्रमाते हैं, लेकिन ये काम संतों का नहीं है। संतों का काम लोगों को राम नाम देना है और सतमार्ग दिखाना है। लोगों को सनातन संस्कृति के बारे में बताना है, ताकि युवा पीढ़ी संस्कारों को न भूले।

स्वामीजी ने बताया कि मनुष्य को अपने मुंह, मन, दिमाग पर कंट्रोल करना चाहिए। चीभ के स्वाद में पडक़र मनुष्य अनाप-शनाप खाता रहता है, जिस कारण वह अनेक बिमारियों से घिरा हुआ है।

इसी प्रकार मन पर कंट्रोल न होने पर वह हर पल अशांत रहता है। यह सत्संग मा. रोशनलाल गोयल की पुण्य स्मृति में किया जा रहा है। इस मौके पर सतीश गोयल, संजय गोयल, केशव गोयल, वरूण, राघव, यजुर, दीपक, सागर, गुलशन वधवा, सतीश शर्मा सहित अनेक श्रद्धालु व गणमान्य लोग मौजूद थे।

सिरसा। प्रवचन के बाद आरती करते हुए श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी ट्रक चालक गिरफ्तार

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने सिरसा रोड पर हुए सडक़ हादसे के मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपी ट्रक चालक को काबू कर शामिल तफ्तीश किया है। पकड़े गए चालक की पहचान दिलबाग सिंह पुत्र बलविन्द्र 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 बीघड़ रोड, फतेहाबाद की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार वह अपने दोस्त सौरव सोनी के साथ गाड़ी में सवार होकर गांव दरियापुर से अपने घर फतेहाबाद आ रहा था। रात को जैसे ही वह ओवरब्रिज के पास पहुंचे तो ट्रक चालक ने उनके वाहन को टक्कर मार दी।

मोटर चोरी करने का आरोपी गिरफ्तार

फतेहाबाद। टोहाना पुलिस ने ने मेडिकल एनक्लेव, टोहाना स्थित एक निर्माणाधीन मकान से पानी की दो मोटरें चोरी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान कुलदीप उर्फ मग्गु पुत्र प्रेमचंद निवासी माता वाली जोहड़ी, वार्ड नं. 3, टोहाना के रूप में हुई है। थाना शहर टोहाना प्रभारी इंस्पैक्टर प्रहलाद सिंह ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 23 जून 2024 को उज्ज्वल गुरदित्ता एडवोकेट की शिकायत पर केस दर्ज किया था।

चोरी की नीयत से घर में घुसने का आरोपी काबू

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने गांव काजलहेड़ी में खेत में बने ढाणी में चोरी की नीयत से घुसने के मामले में कार्रवाई करते हुए एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की व्यक्ति की पहचान ओमप्रकाश पुत्र सुबे सिंह निवासी जोधकां के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया जहां से उसे हिसार जेल भेजा गया है। इस मामले में एक आरोपी बंटी पुत्र बिलार सिंह निवासी घासवां को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

चोरी का मोबाइल खरीदने का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। शहर थाना पुलिस ने पुरानी हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी क्षेत्र में स्थित एक घर से चोरी हुए दो मोबाइल फोन व कुछ चांदी चोरी की वारदात को सुलझाते हुए चोरी का मोबाइल खरीदने वाले आरोपी को काबू कर लिया है। थाना शहर प्रभारी सब इंस्पेक्टर संदीप सिंह ने बताया कि गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान मुन्ना पुत्र नानकू निवासी नवां शहर पंजाब हाल गांव उग्गी जालंधर पंजाब के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुरानी हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी निवासी जतिन पुत्र श्रीराम ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि बीती 5 जनवरी 2025 घर पर ताले लगाकर किसी काम के सिलसिले में फतेहाबाद गए हुए थे।

महिला की नकदी व कानों की बालियां चोरी, केस

सिरसा। जिला के गांव खैरेकां निवासी महिला को नशीला पदार्थ सुंघाकर शातिर एक महिला व दो युवक उसके थैले से 12 हजार रुपए की नगदी व कानों से सोने की बालियां उड़ा ले गए। पुलिस को दी शिकायत में गांव खैरेकां निवासी कृष्णा देवी ने बताया कि बीती 16 मई को दोपहर 12 बजे वह सांगवान चौक पर खड़ी थी। इसी दौरान एक महिला व दो युवक आए और उसके साथ राम-राम की। तीनों ने उसे बातों में उलझाया और चपत लगाकर फरार हो गए।

फतेहाबाद क्षेत्र से व्यक्ति लापता, केस दर्ज

फतेहाबाद। फतेहाबाद क्षेत्र से एक व्यक्ति के लापता होने का समाचार है। इस बारे परिजनों द्वारा पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में ढाणी बीन्जा लाम्बा, फतेहाबाद निवासी सुरेन्द्र ने कहा है कि उसका 41 वर्षीय भाई विजेन्द्र गत दिवस शाम को घर पर बिना बताए कहीं चला गया है और उसके बाद वापस घर नहीं लौटा है। इस पर उन्होंने उसकी काफी जगह तलाश की लेकिन सुराग नहीं लगा।

राष्ट्र व समाजहित को ध्यान में रखकर करें पत्रकारिता: राजेश बंसल

देवर्षि नारद जयंती पर सीडीएलयू में हुआ एक दिवसीय संगोष्ठी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग तथा विश्व संवाद केंद्र, जिला सिरसा के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार को विश्वविद्यालय में देवर्षि नारद की जयंती के उपलक्ष्य में पत्रकारिता मिलन समारोह एवं संगोष्ठी का आयोजन किया गया। समारोह में विश्वविद्यालय के डॉ. राजेश कुमार बंसल ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। उन्होंने कहा कि आज दुनिया विचार पर चल रही है इसलिए पत्रकार को समाज तक अच्छा विचार पहुंचाने के लिए प्रयासरत होना चाहिए।

आपके द्वारा लिखा गया समाचार समाज को सही दिशा भी दे सकता है और समाज को दिशाहीन भी कर सकता है। पत्रकार को

टीआरपी का चक्कर गलत

टीआरपी के चक्कर में नहीं पडऩा चाहिए। सत्य व तथ्य को जांच परख कर सही तरीके से समाचार को प्रस्तुत करना चाहिए। एक सच्चे पत्रकार का यह कर्त्तव्य बनता है कि वह राष्ट्र व समाजहित को ध्यान में रखकर पत्रकारिता करे।डॉ. वीरेंद्र सिंह चौहान ने कहा कि देवर्षि नारद जमीन से जुड़े पत्रकार थे। जहां पर भी घटना घटती वह तुरंत ही वहां पहुंच जाते थे और वहां घटित घटना को बिना किसी फेरबदल के सही ढंग से देव व दानवों तक पहुंचाने का काम करते थे।

सूचनाओं का आदान-प्रदान

देवर्षि नारद ने हमेशा समाजहित के लिए काम किया। लेकिन कुछ तथाकथित बुद्धिजीवियों ने उनकी छवि को धूमिल करने का काम किया। देवर्षि नारद ने बिना यश-अपयश की चिंता किए समाजहित के लिए सूचनाओं का आदान-प्रदान किया। आज हमें भी उनके जीवन से प्रेरणा लेकर बिना किसी यश-अपयश कि चिंता किए समाजहित के लिए पत्रकारिता करनी चाहिए।

इस कार्यक्रम की अध्यक्षता अधिवक्ता के के बंसल ने की। जनसंचार विभाग के अध्यक्ष प्रो. सेवा सिंह बाजवा, प्रोफेसर डी पी वारने, प्रो. अशोक शर्मा, प्राध्यापक डॉ. अमित सांगवान, डॉ रविंदर ने कार्यक्रम में अपना विशेष योगदान दिया। विश्व संवाद केंद्र से पविकांत मित्तल, जयंत शर्मा, सीता राम माकड़, सुभाष शर्मा, पुखराज, सीवी कौशिक, अविनाश सचदेवा, डॉ. पूर्ण सिंह उपस्थित रहे।

ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर निकली तिरंगा यात्रा, जय हिन्द से गूंजा फतेहाबाद

भाजपा नेताओं ने भारतीय सेनाओं के योगदान को जमकर सराहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भारतीय सेनाओं के रणबांकुरों के पराक्रम व शौर्य से ऑप्रेशन सिन्दूर को मिली सफलता के बाद हिन्द की सेना के सम्मान में शनिवार को फतेहाबाद में बीजेपी द्वारा तिरंगा यात्रा निकाली गई। यह तिरंग यात्रा शहर के जवाहर चौक से शुरू हुई और लाल बत्ती चौक पर इसका समापन हुआ। तिरंगा यात्रा को लेकर बीजेपी कार्यकर्ताओं के अलावा शहरवासियों में भी उत्साह नजर आया। इस तिरंगा यात्रा से पूरा शहर देश प्रेम के रंग में रंगता दिखाई दिया। 'भारत माता की जय' हिन्दुस्तान जिन्दाबाद, भारतीय सेना जिन्दाबाद' के नारों से पूरा फतेहाबाद गुंजायमान हो उठा। तिरंगा यात्रा में मुख्य तौर पर राज्यसभा सांसद सुभाष बराला, बीजेपी जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा, पूर्व विधायक दूड़ाराम, भाजपा के जिला प्रभारी सुरेन्द्र आर्य, हरियाणा सरकार के चेयरमैन भारत भूषण मिढा, रविन्द्र बलियाला, वेद फुलां, नगरपरिषद प्रधान राजेन्द्र खिची, उपप्रधान सविता टुटेजा ने शिरकत की।सांसद सुभाष बराला ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र के नेतृत्व वाला यह नया भारत अब आतंकी

फतेहाबाद। शहर में तिरंगा यात्रा निकालते बीजेपी कार्यकर्ता। फोटो :हरिभूमि

गतिविधियों को एक प्रतिशत भी नहीं सहेगा। आज हमारी भारतीय सेनाएं हर मोर्चे पर अपने दुश्मन को मुंह तोड़ जवाब देने के लिए सशक्त हैं। पहलगाम में निंदनीय और कायरानापूर्ण आतंकी हमला करवाकर पाकिस्तान ने खुद ही अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारी है। तिरंगा यात्रा में श्री अद्वैत स्वरूप विचार आश्रम मंदिर के मुख्य संत स्वामी विज्ञान प्रेमानंद, जिला परिषद चेयरमैन सुमन खिचड़, बीजेपी के पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, बीजेपी नेता राजपाल बैनीवाल, जगदीश शर्मा, विजय गोयल, संजय रेवड़ी, शम्मी ढींगड़ा, डा. मनदीप योगी, राधाकृष्ण नारंग सहित अनेक शहरवासी शामिल हुए।

सेना ने पाक में घुसकर आतंकी ठिकाने किए की नष्ट

उन्होंने कहा कि इस आंतकी हमले का बदला देने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संकल्पबद्ध होकर भारतीय सेनाओं को फ्री हैण्ड कर दिया। इधर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पाकिस्तान से संबंध तोड़े, बॉर्डर बंद कर दिए गए और व्यापार बंद कर कूटनीतिक संदेश दिया तो वहीं दूसरी ओर भारत की सेना ने ऑप्रेशन सिन्दूर लॉच कर पाकिस्तान के अंदर 9 बड़े आतंकी ठिकानों को जमींदोज कर आतंवाद और उनके पनाहागारों की एक ही बार में कमर तोड़ दी। इतना ही नहीं, ऑप्रेशन सिन्दूर की इस कार्रवाही से बिलबिलाए पाकिस्तान द्वारा हमारे देश पर मिसाईल और ड्रोन अटैक को भी भारतीय सेना ने हवा में ही धुंआ करके पूरे विश्व पर पाकिस्तान को हंसी का पात्र बना दिया। बराला ने कहा कि प्रधानमंत्री ने पूरे विश्व को स्पष्ट कर दिया है कि ऑप्रेशन सिन्दूर अभी खत्म नहीं हुआ है, यह तो केवल ट्रेलर था, समय आने पर पूरे विश्व को इसकी फिल्म दिखाई जाएगी।

डॉ. शक्ति भार्गव का शरीर मरणोपरांत रिसर्च को दान

हरिभूमि न्यूज. टोहाना

भारत विकास परिषद के पूर्व अध्यक्ष कुश भार्गव की माता डॉ. शक्ति भार्गव के निधन उपरांत पार्थिव देह को अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में रिसर्च हेतू दान किया गया। उनकी उम्र 82 साल की थी।

लोगों ने किया नमन

इस मौके पर शहर के अनेक धार्मिक, सामाजिक व राजनीतिक संगठनों से जुड़े लोग भी पहुंचे और नम आंखों में शक्ति भार्गव को नमन किया। इस दौरान कुश भार्गव ने बताया कि अपने परिवार से ही देहदान की प्रेरणा मिली क्योंकि 22 साल पहले उनके पिता की भी मरणोपरांत देहदान की इच्छा थी लेकिन उस समय इसका प्रचलन न होने के चलते नेत्रदान किए गए थे। उन्होंने बताया कि अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में बच्चों के परीक्षण हेतु देह को प्रयोग में लाया जाएगा। उन्होंने कहा कि भारत विकास परिषद द्वारा अब तक 200 से अधिक लोगों की मरणोपरांत नेत्रदान किया जा चुका है। हर व्यक्ति को अपने जीवन में देहदान और नेत्रदान का कार्य करना चाहिए।

उन्होंने बताया कि जिस देह को जलने के बाद राख होना है इसलिए उससे पहले देह को दान करना चाहिए ताकि कॉलेज के बच्चों के काम आ सके।

पार्क में घूमने गए व्यक्ति की स्कूटी चोरी

सिरसा। चौधरी देवीलाल सामुदायिक पार्क के बाहर से चोर एक इलेक्ट्रिक स्कूटी चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में संतलाल निवासी एमआईटीसी कॉलोनी ने बताया कि बीती 16 मई की शाम को वह चौधरी देवीलाल सामुदायिक पार्क में घूमने के लिए गया था। वह अपनी इलेक्ट्रिक स्कूटी पार्क के बाहर खड़ी कर पार्क में चला गया। कुछ देर बाद आया तो स्कूटी गायब मिली। उसने अपने स्तर पर आसपास के लोगों से पूछताछ की, लेकिन कोई सुराग नहीं लगा। जिसके बाद पुलिस को सूचित किया गया।

एडवोकेट भरत शर्मा ने युवा वकीलों को क्रॉस एग्जामिनेशन करने के दिए टिप्स

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

फतेहाबाद। एडीआर सेंटर में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में उपस्थित सीजेएम गायत्री।

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के दिशा निर्देशन में जिला एडीआर सेंटर में डिप्टी लीगल एड डिफेंस काउंसिल व असिस्टेंट लीगल एड डिफेंस काउंसिल का एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री मौजूद रही। उन्होंने डिप्टी लीगल डिफेंस काउंसिल व असिस्टेंट लीगल डिफेंस काउंसिल को लीगल एड के केसों में समय बचाव पक्ष की ओर से ईमानदारी से पैरवी करने के निर्देश दिए। इस कार्यक्रम में जिला बार एसोसिएशन के वरिष्ठ अधिवक्ता भरत सिंह शर्मा ने लीगल एड डिफेंस काउंसिल को फौजदारी केसों में बचाव पक्ष के केसों की पैरवी के दौरान क्रॉस एग्जामिनेशन करने के विभिन्न तौर तरीकों बारे विस्तार से जानकारी प्रदान की तथा डिफेंस काउंसिल को बचाव पक्ष की पैरवी के दौरान आने वाली समस्याओं के निदान के गुर सिखाए। प्रशिक्षण कार्यक्रम में डिप्टी लीगल डिफेंस काउंसिल ईश्वर दास, अंकुश बंसल व अन्य मौजूद रहे।

इनेलो को तोड़ने वाले सहन नहीं : कुणाल

फतेहाबाद। जेजेपी की यात्रा में पूर्व सीएम ओमप्रकाश चौटाला का फोटो लगाने का मामला तूल पकडऩे लगा है। युवा इनेलो नेता कुणाल करण सिंह ने आज फतेहाबाद में पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि यदि इन लोगों ने तुरंत पूर्व सीएम के फोटो नहीं हटाए जो इनेलो इनके खिलाफ कानूनी कार्रवाई करेगी। करण सिंह ने कहा कि आज बड़े शर्म की बात है कि वो लोग आज स्व. औमप्रकाश चौटाला की फोटो लगा रहे हैं, जिन्होंने इनेलो पार्टी और परिवार को तोडऩे का काम किया। करण सिंह ने कहा कि पूर्व सीएम ओमप्रकाश चौटाला ने स्पष्ट कहा था कि इन लोगों ने निजी स्वार्थ के लिए पार्टी को तोडऩे का काम किया। ऐसे लोगों को सहन नहीं किया जाएगा।

मुफ्त दवाइयां की गई वितरित

श्री कृष्ण प्रणामी महिला आश्रम में लगा निःशुल्क चिकित्सा शिविर

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

फतेहाबाद। श्री कृष्ण प्रणामी महिला आश्रम में आयोजित मेडिकल कैम्प में चैकअप करते चिकित्सक।

संत शिरोमणी श्री श्री 108 स्वामी सदानंद महाराज के सानिध्य में नेशनल हाइवे बाईपास पर संचालित श्री कृष्ण प्रणामी महिला आश्रम, मंगल राधिका सदानंद सेवा धाम में मेडिकल कैम्प का आयोजन किया गया। आश्रम में रह रही महिलाओं के लिए आयोजित इस मेडिकल कैम्प में नागरिक अस्पताल फतेहाबाद से डॉ. रमेश कुमार व डॉ. वीरा रानी के नेतृत्व में स्वास्थ्य कर्मचारियों ने अपनी सेवाएं दी। चिकित्सकों ने महिलाओं के स्वास्थ्य की जांच कर उन्हें निःशुल्क दवाईयां भी उपलब्ध करवाई गई। आश्रम के मुख्य सेवादार विनोद तायल व अशोक भुक्कर ने स्वास्थ्य विभाग की टीम का स्वागत करते हुए बताया कि आश्रम में महिलाओं के रहने, खाने-पीने के साथ-साथ उनके बेहतर स्वास्थ्य को लेकर भी सभी सुविधाएं मुहैया करवाई जाती है। बता दें कि यह आश्रम परमसंत शिरोमणी श्री श्री 108 स्वामी सदानंद महाराज के आशीर्वाद से चलाया जा रहा है। इस आश्रम में बेसहारा महिलाओं के अलावा काफी संख्या में मंदबुद्धि रह रहे है।

टोहाना में डॉक्टर से 10 हजार रुपये की ठगी

फतेहाबाद। टोहाना शहर के डांगरा रोड पर बनी नव दुर्गा कॉलोनी में रहने वाले जीएनएम डॉक्टर के साथ साइबर ठगों ने धोखाधड़ी की है। मामले की सूचना पर पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। फिलहाल जालसाज का कोई सुराग नहीं लग पाया है। मिली जानकारी के अनुसार मैसेंजर पर कॉल कर ठगों ने डॉक्टर से कहा कि उनका भतीजा नशीले पदार्थों के साथ पकड़ा गया है। आरोपियों ने डॉक्टर मोहम्मद हैदर को धमकाया कि भतीजे को छोडऩे के लिए 1.50 लाख रुपए की मांग की। डरे हुए डॉक्टर ने आरोपियों द्वारा भेजे गए क्यूआर कोड पर 10 हजार रुपए तुरंत भेज दिए।

जागिंड़ ब्राह्मण महासभा ने की प्रस्तावित नागरिक अस्पताल को मेडिकल कॉलेज का दर्जा देने की मांग, ज्ञापन सौंपा

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

फतेहाबाद। बीजेपी जिलाध्यक्ष को ज्ञापन सौंपते जांगड़ा समाज का प्रतिनिधिमंडल।

अखिल भारतीय जागिंड़ ब्राह्मण महासभा फतेहाबाद के सदस्यों ने आज प्रस्तावित नागरिक अस्पताल को मेडिकल कॉलेज का दर्जा देने के लिए एक मांग पत्र मुख्यमंत्री के नाम भाजपा जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा को सौंपा।

जांगड़ा समाज के जिला प्रधान राजेश जांगड़ा ने कहा कि फतेहाबाद में सेक्टर 9 में बनने जा रहे प्रस्तावित नागरिक अस्पताल को मेडिकल कॉलेज का दर्जा दिया जाए। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार को जहां इसे बनाने के लिए 2 हजार करोड रुपए की बचत होगी, वहीं इसके साथ वीरान पड़े 9,10,11 सेक्टरों से अनुमानित 50 हजार करोड़ का लाभ सरकार को होगा। प्रदेश हित में सरकार से अनुग्रह है कि इस प्रस्तावित नागरिक अस्पताल को मेडिकल कॉलेज का दर्जा देकर इलाके की मांग को पूरा करें। इस अवसर पर राजेश जांगड़ा, रामफल जांगड़ा रिटायर्ड अध्यापक, डॉ. केदार जांगड़ा, डॉ. राम सिंह जांगड़ा, मांगे राम जांगड़ा रिटायर्ड सेल टैक्स अधिकारी, महावीर जांगड़ा पूर्व जिलाध्यक्ष, सतपाल जांगड़ा, मोनू जांगड़ा, राजेश मोट्यार, नरेश जांगड़ा, लीलू जांगड़ा दौलतपुर, अरुण जांगड़ा बनगांव, हरप्रीत जांगड़ा, विजय जांगड़ा बरसीन, बबलू जांगड़ा मौजूद थे।

शिक्षा का सशक्त माध्यम बना रतिया महिला महाविद्यालय : परमजीत संधा

हरिभूमि न्यूज. रतिया

रतिया जाखन दादी स्थित राजकीय महिला महाविद्यालय ने अल्प अवधि में न केवल शैक्षणिक गुणवत्ता में उल्लेखनीय प्रगति की है, छात्राओं के लिए उच्च शिक्षा को सुलभ और सस्ता भी बनाया है। महाविद्यालय प्राचार्य परमजीत संधा ने बताया कि विभिन्न विषयों में उत्कृष्ट शिक्षण व्यवस्था, अनुशासित वातावरण और डिजिटल संसाधनों से लैस सुविधाएं इस संस्था को क्षेत्र की अग्रणी शिक्षण संस्था बना चुकी हैं। उन्होंने बताया कि महाविद्यालय आठ एकड़ में बना हुआ है। महाविद्यालय में कला संकाय, वाणिज्य संकाय के साथ स्नातकोत्तर हिन्दी भी है। महाविद्यालय की एम ए हिन्दी, बीए, बी कॉम की कक्षाओं का परिणाम शानदार रहा है। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा द्वारा जारी मेरिट सूचि में छात्राओं ने उच्च स्थान प्राप्त किया। एमए हिन्दी प्रथम वर्ष की छात्रा पुजा रानी ने प्रथम सत्र की परीक्षा में 88त्न अंक लेकर टॉप टेन मेरिट सूचि में प्रथम स्थान प्राप्त किया एवं बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा ने एकता रानी ने विश्वविद्यालय युवा महोत्सव की साहित्यिक विधा भाषण में प्रथम स्थान प्राप्त करके महाविद्यालय का सम्मान बढ़ाया।

एसवाईएल नहर का पानी दिलाने की मांग

इनेलो पर पलटवार, बोले- पार्टी के पोस्टर पर लगेगी पूर्व मुख्यमंत्री की फोटो

जजपा राज्यपाल और केंद्रीय मंत्रियों से मिलकर उठाएगी पानी का मुद्दा: दुष्यंत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

सिरसा। अपने आवास पर कार्यकर्ताओं की समस्याएं सुनते दुष्यंत चौटाला।

हरियाणा के पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने कहा कि पंजाब से हरियाणा को भाखड़ा और एसवाईएल नहर का पानी दिलाने की मांग को लेकर जननायक जनता पार्टी जल्द ही हरियाणा और पंजाब के राज्यपालों से मुलाकात करेगी। साथ ही अब जेजेपी के सभी पोस्टरों में पूर्व मुख्यमंत्री स्व. ओमप्रकाश चौटाला की तस्वीर भी लगाई जाएगी। वे शनिवार को सिरसा स्थित अपने आवास पर पार्टी कार्यकर्ताओं की समस्या सुनने के दौरान संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आगामी 10 जून से 10 जुलाई तक प्रदेशभर में सदस्यता अभियान चलाया जाएगा। उन्होंने कहा कि आज हरियाणा पेयजल संकट की भारी समस्या से जूझ रहा है लेकिन हरियाणा और केंद्र सरकार द्वारा इस दिशा में कोई ठोस कदम नहीं उठाया जा रहा है। इसी वजह से अब तक एसवाईएल व भाखड़ा के पानी पर हमारे हक में फैसला आने के बावजूद हरियाणा को उसका हक नहीं मिला। उन्होंने कहा कि जेजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला ने एक कमेटी गठित की है जिसमें उनकी व जेजेपी के प्रदेशाध्यक्ष बृज शर्मा की अध्यक्षता में जेजेपी की 11 सदस्यीय कमेटी जल्द ही राज्यपाल, जल शक्ति व बिजली मंत्री से मुलाकात करेगी और ज्ञापन सौंपेगी व जल्द ठोस कदम उठाने की मांग करेगी। उन्होंने कहा कि मुलाकात के बाद भी पानी से जुड़ा यह गंभीर मसला हल नहीं होता है तो जेजेपी अन्य मजबूत विकल्प पर विचार करके बड़ा कदम उठाएगी। इस अवसर पर जेजेपी के जिलाध्यक्ष अशोक वर्मा, डॉ. राधेश्याम शर्मा, हरिसिंह भारी, प्रवक्ता अमर सिंह ज्याणी, शगनजीत सिंह गिल, सुखमंदर सिहाग, अनिल कासनियां, फतेहाबाद से जतिन खिलेरी, गुरमंगत सिंह, राजेंद्र कसवां, योगेश शर्मा सहित अन्य मौजूद रहे।

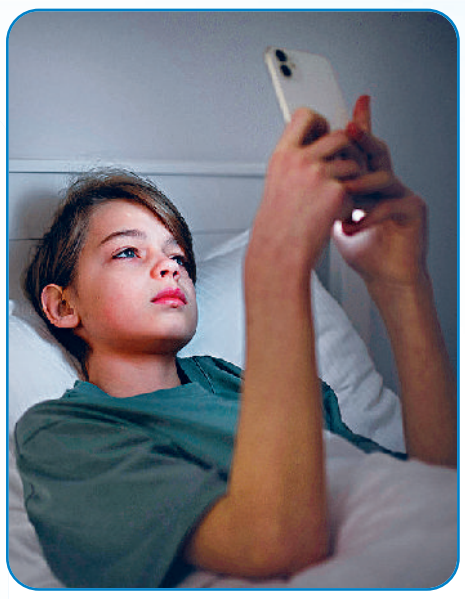
स्वर्गीय ओमप्रकाश चौटाला सभी के पूजनीय

पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला ने कहा कि पूर्व मुख्यमंत्री ओमप्रकाश चौटाला हम सभी के पूजनीय हैं और पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला ने निर्देश जारी किए हैं कि भविष्य में जेजेपी के सभी पोस्टरों में डॉ. भीमराव अंबेडकर, चौधरी देवीलाल, सर छोटूराम, शहीद भगत सिंह के साथ पूर्व सीएम ओपी चौटाला की तस्वीर भी लगाई जाएगी। उन्होंने बताया कि जेजेपी प्रदेशभर में मजबूत संगठन खड़ा कर रही है, जल्द इसका असरा दिखाई देगा।

हरिभूमि रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 18 मई 2025

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

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 बिताएं, 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

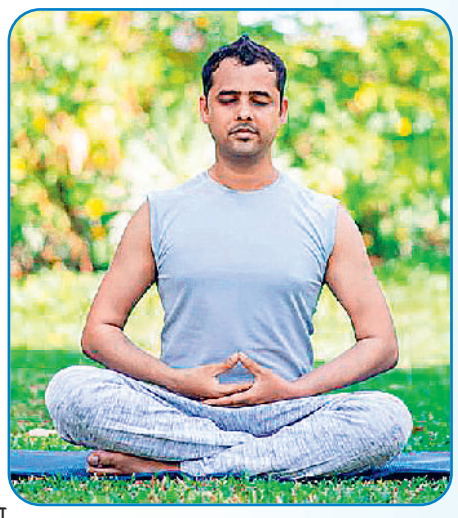
रात के समय लोगों का स्क्रीन टाइम बढ़ने की कई वजहे हैं। इनमें से एक वजह यह है कि दिन भर घर-दफ्तर की भाग-दौड़ के बाद रात को आराम का समय मिलने पर अधिकतर लोग स्क्रीन में ही झांकते रहते हैं। मेल, मैसेज या दूसरी जानकारियां देखने के साथ ही रात को सोने से पहले बहुत सा समय सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग, रील्स और अलग-अलग तरह का कंटेंट देखने में भी लोग यूज करते हैं। स्मार्टफोन, लैपटॉप और टैबलेट 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 उद्वेलन का भी कारण बनता है। इतना ही नहीं स्क्रीन स्क्रॉलिंग के कारण हुई आंखों और दिमाग की थकान भी ठीक से नींद आने में बाधा बनती है। समझना जरूरी है कि नींद चुराने वाली यह जीवनशैली सोने-जागने का पूरा पैटर्न ही बिगाड़ रही है। यही वजह है कि नॉर्वे के वैज्ञानिकों द्वारा 45,202 वयस्कों पर किए गए सर्वे के नतीजों को गंभीरता से लेना जरूरी है। बिस्तर पर जाने के बाद मोबाइल के यूज से अनिद्रा के जोखिम यानी इनसोमनिया से बचने के लिए स्क्रीन से दूरी बनाने के नियम बनाना और गंभीरता से उनका पालन करना बेहद जरूरी 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 कटौती 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 हार्मोन 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। उलझे-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 बॉडी 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 अपनों 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।

डब्ल्यूएचओ ने किया आगाह

डब्ल्यूएचओ 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 फोकस्ड 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 मंचों पर मौजूदगी, 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 जोन जरूर बनाएं। याद रहे कि अपने लिए यह सीमा हमें खुद ही तय करनी है। *

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। वर्चुअल व्यस्तता के इस दौर में स्क्रीन स्क्रॉलिंग को हैबिट बना लेने, डिजिटल डिवाइसेस पर हद से ज्यादा निर्भर हो जाने के कई खामियाजे भुगतने पड़ते हैं। खासतौर पर नींद की कमी की वजह से मेंटल 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। वयस्क लोग तमाम व्याधियों के शिकार हो रहे हैं तो बच्चे भी ऑनलाइन गेम्स के जाल में फंस रहे हैं। उम्र के हर पड़ाव पर अनिद्रा और बेचैनी लोगों के मन-मस्तिष्क को घेर रही है। यूके के फीलगुड कॉन्टैक्ट के आंकड़ों के मुताबिक भारत में स्क्रीन टाइम की बढ़ोतरी और नजर की कमजोरी में भी गहरा संबंध देखा जा रहा है। आंखों की रोशनी कम होने और नजर खराब होने की शिकायत 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।

सोशल मीडिया पर बढ़ रही
प्रोफाइल लॉकिंग की टेंडेंसी

कुछ समय पहले तक सोशल मीडिया को ओपेन 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 वजहें हैं? इस सोशल मीडिया ट्रेंड पर एक नजर।

टेक्नोट्रेंड
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 ओपेन 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 प्राइवेसी 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, प्राइवेसी 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 फोटो मॉर्फिंग 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 डिटॉक्स: लोगों में बढ़ते इस ट्रेंड की एक वजह डिजिटल डिटॉक्स और मानसिक शांति की चाहत भी है। ऐसे लोग अपनी ओपेन प्रोफाइल रखकर बार-बार लाइक्स, कमेंट्स और स्टोरीज के रिएक्शन 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 से 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 हूं।'

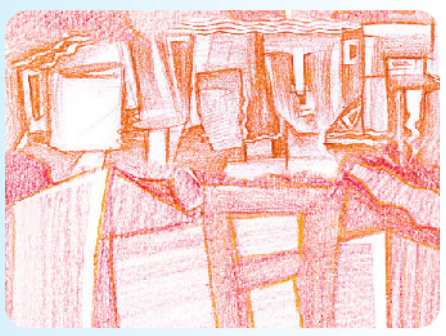
डिजिटल प्राइवेसी को लेकर बढ़ी एलर्टनेस: मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक इस प्रवृत्ति में एक किस्म की 'फियर ऑफ मिसिंग आउट' साइकोलाजी भी छिपी है। जब लोग देखते हैं कि उनके ज्यादातर दोस्त या जानने वाले अपनी प्रोफाइल लॉक कर रहे हैं, तो वे भी ऐसा करने लगते हैं। यह एक तरह की 'डिजिटल हर्ड मेंटेलिटी' है। लोगों को लगता है कि अगर वे अपनी प्रोफाइल ओपेन रखेंगे तो वे अलग नजर आएंगे या उनकी डिजिटल सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है। यह एक साइको 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 प्राइवेसी और ऑनलाइन पहचान को लेकर ज्यादा सतर्क हो रहे हैं। कह सकते हैं कि यह एक सोशल ट्रेंड और डिजिटल सिक्योरिटी की बढ़ती एलर्टनेस का संकेत है। साथ ही यह भी दर्शाता है कि लोग अब अपनी डिजिटल प्राइवेसी 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 मिसयूज 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 लिंचिंग' 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 अकाउंट, सरकारी सब्सिडी 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 ग्रुप्स, 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 प्लेटफॉर्म्स पर शिफ्ट हो रही है। *

गजल
अब्दुल कलाम

...जो होना था



लाख चाहा मगर हुआ वही जो होना था
अपनी तकदीर में लिखा फकत रोना था
किसी को हासिल थे तख्त व ताज यहां
कहीं फुटपाथ पर अखबार ही बिछौना था
सुनकर ही कलेजा मुंह को आ गया
मंजर आतंक का कुछ इस कदर घिनौना था
तब कहीं जाकर दुआ कबूल होती
अपना दामन हमें आसुओं से भिगोना था
बरसात में टपकती हुई छत के नीचे
नहीं महफूज घर में कोई कोना था
उन्हें सुविधा मिली और वे ही नामवर हुए
जिनको इस जहां में नफरत की फसल बोना था

कहानी / सुधा रानी तैलंग

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 थीं। एक मर्मस्पर्शी कहानी।

ठिगना कद, घुंघराले बाल, गेहुंआ रंग, चश्मे से झांकती हुई अनुभवी 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 फुर्ती और आवाज में रौब 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 को 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 एक्सीडेंट 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 टीन 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 ओर एक छोटा-सा ट्रांजिस्टर ही अम्मा की पूंजी थी। ट्रांजिस्टर से उनको बहुत लगाव था। सुबह छह बजे से उसमें चिंतन, भजन, हनुमान चालीसा के अलावा 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 कथाएं सुनातीं तो कभी झांसी की रानी, दुर्गावती, भगत सिंह, गांधी, सुभाष, की जीवन गाथा सुनातीं। कई बार बच्चों को भी ताज्जुब 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 की शिकायत करतीं, 'अम्मा आपका लाडला जब देखों 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 मोमो 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 की 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 पंहुचाया। अम्मा के हाथ में फ्रेक्चर था। बिल्डर के साथ-साथ कॉलोनी के सभी बच्चों के परिवार वालों ने भी उनके इलाज में कोई कमी नहीं रखी। जब तक अम्मा आईसीयू 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 असर 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 शर्मिंदा 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 ढेर सारे गिफ्ट थे, जो बच्चों ने मिलकर अपनी प्यारी अम्मा को दिए थे। जाते-जाते बच्चों 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 'म्यूसियो सबकोटिको दे आटे' यानी मूसा नाम से भी जाना जाता है। इसके पीछे कलाकार जेसन डिक्लेयर टेलर की सोच है। उन्होंने यहां प्रदर्शित 500 मूर्तियों को आर्टिफिशियल रीफ की मदद से बनाया है। यह न सिर्फ देखने में अद्भुत हैं, बल्कि समुद्री जीवन के लिए एक नया इकोसिस्टम भी बनाती हैं। 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, स्नोर्केलिंग या स्कूबा डाइविंग के जरिए इसे देख सकते हैं। *

ये हैं दुनिया के अनोखे म्यूजियम

{ 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 म्यूजियम्स में से अपनी तरह के कुछ अनोखे म्यूजियम्स के बारे में यहां बता रहे हैं।

म्यूजियम ऑफ ब्रोकन रिलेशनशिप क्रोएशिया

इस म्यूजियम का कॉन्सेप्ट है-टूटे हुए रिश्ते की कहानी बयां करना। क्रोएशिया की राजधानी जाग्रेव 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। *

वेंट हेवन म्यूजियम अमेरिका

अमेरिका के केंटकी में स्थित इस म्यूजियम को डमी (पुतलों) म्यूजियम के नाम से भी जाना जाता है। विलियम शेक्सपीयर बर्जर ने 1910 में टॉमी बेलॉनी 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, प्लेविल्स, 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 रेप्लिका, 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 पोस्टमार्टम के दौरान ऑपरेशन करके इकट्ठा किया गया है। यहां रखे गए मानवांगों 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 मेंटल हेल्थ, स्मोकिंग-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। *

द 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 फैशनेबल बो टाई तक यहां रखे गए हैं। यह म्यूजियम इंसान और डॉग के रिश्ते के विकास को भी दर्शाता है। *

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 / अंजू जैन }

अगर 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।

बनाएं 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 रुटीन 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 ऑर शी-डेविल' और 'द स्मार्ट करियर वुमेंस 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 की 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 हूं, जो मैं अपने जीवन से चाहता हूं? क्या मैं अपनी जिंदगी से संतुष्ट हूं? 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 दुश्वार है। ऐसी सब चीजों को अपनी 'टू डू 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 तरक्की या तरक्की में रुकावट बन रहे कारणों का पता चलता है। आपको यह भी पता चलता है कि आप कहां अटके हुए हैं। आपको अपनी इच्छाओं का भी पता चलता है।'

'मेक इट हैपेन' के लेखक और लाइफ कोच अरविंद देवलिया 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 अपसेट 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। *

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

{ रोचक / शिखर चंद जैन }

अगर 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 स्मोकी 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 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। धी मी - धी मी 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 खौलाते हैं फिर इसे छानकर इसमें नीबू 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। *

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 }

जिस 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 पर्दे पर आते ही दर्शकों के मन-मस्तिष्क में भय और आतंक छा जाता है। हिंदी फिल्मों के ऐसे ही कुछ यादगार निगेटिव किरदारों पर एक नजर-

शुरुआती फिल्मों के खलनायक

बी.एम. व्यास

हिंदी सिनेमा में नकारात्मक चरित्र, सनकी किरदारों को तब से ही पेश किया जाता रहा है, जब से सिनेमा की शुरुआत हुई थी। उस दौर की अधिकांश फिल्में पौराणिक कथाओं पर आधारित हुआ करती थीं। उनमें कभी भूत-प्रेत, कभी दानव और राक्षस के रूप में इस तरह के सनकी किरदार पर्दे पर आते थे। पौराणिक फिल्मों में भय और आतंक मचाने में उन दिनों 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 पर्दे पर प्रस्तुत किए गए। इन किरदारों को पर्दे पर निभाकर कभी प्रेमनाथ, कभी शेख मुख्तार 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 खुंखार डाकू था, जो दुल्हनों 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 वहशी डाकू के किरदार में जान डाल दी थी।

हमेशा रहेंगे याद गब्बर, मोगैंबो, शाकाल

सिनेमा के पर्दे पर हिंसा और सनक की 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 इंडिया' का मोगैंबो भी आतंक और सनक का दूसरा नाम था। यह अमरीश पुरी के शानदार अभिनय का ही कमाल था कि फिल्म में जैसे ही मोगैंबो 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 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।

नायक भी बने खलनायक

कई ऐसी साइको थ्रिलर फिल्में बनी हैं, जिसमें नायक का किरदार निभाने वाले एक्टर्स ही नेगेटिव कैरेक्टर में दिखे। 'बाजीगर', 'डर' और 'अंजाम' जैसी फिल्मों में शाहरूख खान द्वारा निभाए गए नेगेटिव रोल्स दर्शकों के जेहन में आज भी ताजा हैं। इसी तरह 'अग्नि साक्षी' में नाना पाटेकर और 'दरार' में अरबाज खान ने ऐसे पति की भूमिका निभाई, जो सनक की सारी हदें पार कर जाता है।

ये किरदार भी हैं यादगार

'हम', 'घातक', 'क्रांतिवीर', धुंध जैसी फिल्मों में भय, आतंक और सनकी कैरेक्टर्स का रोल डैनी डेंजोंगप्पा ने निभाया। आशुतोष राणा ने फिल्म 'संघर्ष' 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 वहशीपन 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 जगीरा का किरदार भी एक अलग किस्म का भय का माहौल रचता है। गुलशन ग्रोवर भी तरह-तरह के गेटअप बदल कर 'बैडमैन' के चरित्र 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 बॉबी देओल ने 'एनिमल' में और 'छावा' में अक्षय खन्ना ने अपने निभाए किरदारों के माध्यम से भय का माहौल रचा। *

बॉबी देओल

मुकेश तिवारी

आशुतोष राणा

पीछे नहीं रहीं खलनायिकाएं

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