

हरिभूमि झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, रविवार 24 मई 2026

11
पेट्रोल-डीजल की कीमतों में वृद्धि के विरोध में प्रदर्शन



12
वाटर पोलो में करनल ने झज्जर को 6-4 से हराया



खबर संक्षेप



चिमनी गांव में गोली चलाने के मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। क्षेत्र के गांव चिमनी में जान से मारने की नीयत से गोली चलाने के मामले में कार्रवाई करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। थाना प्रभारी बेरी विनोद कुमार ने बताया कि उपेंद्र निवासी चिमनी की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। उप निरीक्षक राजेश कुमार की टीम द्वारा तीन आरोपियों को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान नीतीश व राहुल निवासी गांव डोभ, जिला रोहतक तथा शुभम निवासी गांव काहनौर जिला रोहतक के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयोग की गई मोटरसाइकिल भी बरामद की है। आरोपियों को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

6.42 ग्राम स्मैक सहित युवक को पकड़ा

बहादुरगढ़। पुलिस की एंटी नारकोटिक सेल ने स्मैक सहित एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। लाइन्पार क्षेत्र से काबू किए गए आरोपी को पहचान शिवम के रूप में हुई है। उसके पास से 6.42 ग्राम स्मैक बरामद हुई है। आरोपी के खिलाफ लाइनपार थाने में केस दर्ज किया गया है।

गोरैया पर्यटन केंद्र में एजुकेशन फेयर आज

बहादुरगढ़। शहर के गोरैया पर्यटन केंद्र में रविवार को एडमिशन व मेगा एजुकेशन फेयर आयोजित होगा। मिलन एजुकेशनल एंड चेरिटेबल ट्रस्ट के चेयरमैन संजीव सांगवान ने बताया कि सुबह 10 से 4 बजे तक लगाए जा रहे इस एजुकेशन फेयर में कई यूनिवर्सिटी व कॉलेज के प्रतिनिधि भाग लेंगे। इस फेयर में छात्र-छात्राओं को करियर संबंधी बेहतर विकल्प बताए जाएंगे। विद्यार्थियों की निःशुल्क काउंसलिंग करके उन्हें करियर संबंधी जानकारी भी देंगे।

मकान सूचीकरण को लेकर 80% सर्वे पूरा

झज्जर। डीसी एवं प्रधान जनगणना अधिकारी वर्षा खांगवाल ने जिले में जनगणना 2027 के प्रथम चरण के तहत चल रहे मकान सूचीकरण कार्य को निर्धारित समय सीमा में पूरा करने के निर्देश दिए हैं। फिलहाल जिला भर में 80 प्रतिशत कार्य पूरा हो चुका है, शेष कार्य प्रगति पर है। इस महत्वपूर्ण कार्य में किसी भी स्तर पर लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी और सभी प्रमाणक यह कार्य निर्धारित समयावधि में पूर्ण करना सुनिश्चित करें।

शुभारंभ

महाराजा सूरजमल की प्रतिमा के साथ हाईमास्ट लाइट व बड़ा तिरंगा लगाने की योजना

सेक्टर-2 मोड़ पर 32 लाख में बनेगा मिनी पार्क

» **भविष्य में लोगों के लिए ओपन जिम की सुविधा भी उपलब्ध करवाई जाएगी**

हरिभूमि न्यूज » बहादुरगढ़

नगर परिषद द्वारा करवाए जा रहे सौंदर्यीकरण के तहत झज्जर रोड स्थित सेक्टर-2 मोड़ पर करीब 32 लाख रुपये की लागत से एक मिनी पार्क बनाया जाएगा। पार्क के साथ महाराजा सूरजमल की प्रतिमा स्थापित की जाएगी, वहीं हाईमास्ट लाइट और बड़ा तिरंगा झंडा लगाने की भी योजना है। आने वाले समय में यहां लोगों के लिए ओपन जिम की सुविधा भी उपलब्ध करवाई जाएगी।

बता दें कि आईटीआई के निकट इस मोड़ पर अशोक स्तंभ से



बहादुरगढ़। पार्क निर्माण कार्य का शुभारंभ करते वार्ड-26 के निवासी।

प्रेरित शेरों की प्रतिमा वाला राष्ट्रीय चित्र भी लगाया जा चुका है। वार्ड-26 के पार्श्व बलराम दलाल उर्फ मिट्टू पहलवान ने पार्क निर्माण कार्य का शुभारंभ वार्ड के

सबसे वृद्ध मास्टर सुखबीर सांगवान से नारियल तुड़वाकर करवाया। उन्होंने कहा कि नेताओं को जनता के पैसों से होने वाले विकास कार्यों का शुभारंभ और

उद्घाटन जनता से ही करवाना चाहिए। उन्होंने बताया कि वार्ड-26 में फिलहाल करीब 1 करोड़ रुपये की लागत से विभिन्न विकास कार्य

जल्द ही ऑनलाइन अपील की सुविधा देगा राज्य सूचना आयोग

हरिभूमि न्यूज » बहादुरगढ़

पूर्व हरिया वेलफेयर ऑफिसर इंदजीत हाडा की अपील पर हरियाणा सूचना आयोग के मुख्य सूचना आयुक्त टीवीएसएन प्रसाद ने आयोग की रजिस्ट्री को आरटीआई अपीलें ई-मेल के माध्यम से स्वीकार करने का निर्देश दिया है। प्रसाद ने राज्य के सभी विभागों और संबंधित जनसूचना अधिकारियों के लिए निर्देश दिया है कि जब तक ऑनलाइन सॉफ्टवेयर लागू नहीं हो जाता, तब तक ई-मेल के माध्यम से भेजे गए आरटीआई अनुरोधों और प्रथम अपीलों को स्वीकार किया जाए। अपीलकर्ता इंदजीत हाडा ने राज्य सूचना आयोग के जन सूचना अधिकारी से आयोग के समक्ष अपीलें ऑनलाइन जमा करने से संबंधित नियमों/प्रावधानों की प्रमाणित प्रति उपलब्ध कराने और हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण, शहरी संपदा, स्थानीय निकाय, आयुक्त, उपायुक्त, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक व एक्सीडेंट कार्यालय आदि विभिन्न विभागों/कार्यालयों में सूचना आवेदन ऑनलाइन जमा करने की सुविधा की उपलब्धता की जानकारी मांगी थी। हाडा का कहना है कि यह सुविधा राज्य के केवल कुछ ही विभागों के लिए उपलब्ध है। इसे सभी विभागों के लिए उपलब्ध कराया जाना चाहिए। आयोग के जन सूचना अधिकारी का कहना है कि नेशनल इंफॉर्मेटिक्स सेंटर से आवश्यक प्रावधान करने का अनुरोध किया गया है। इस उद्देश्य के लिए धनराशि पहले ही जमा कर दी गई है। सॉफ्टवेयर का काम पूरा होने पर, आयोग के साथ-साथ सभी विभागों के लिए भी ऑनलाइन अपील जमा करने की सुविधा शुरू कर दी जाएगी।

सॉफ्टवेयर न बनने तक ईमेल से भी स्वीकारी जाएगी अपील

ट्रांसपोर्टरों की 3 दिनों की हड़ताल समाप्त, प्रभावित हुई माल ढुलाई

» **शनिवार को भी ट्रांसपोर्टरों ने टीकरी बॉर्डर से ट्रकों को वापस लौटाया, सब्जीमंडी में हड़ताल का व्यापक असर दिखा**

हरिभूमि न्यूज » बहादुरगढ़

दिल्ली-एनसीआर में 21 मई को शुरू हुई तीन दिवसीय ट्रांसपोर्ट हड़ताल शनिवार को समाप्त हो गई। ऑल इंडिया मोटर ट्रांसपोर्ट कांग्रेस समेत 68 से अधिक ट्रांसपोर्ट संगठनों के नेतृत्व में यह हड़ताल हुई। इसमें ट्रक, टेम्पो, ऑटो-रिक्शा, टैक्सी और ऐप-आधारित कैब के चालक शामिल रहे। ऑल इंडिया भाईचारा ट्रांसपोर्ट एसोसिएशन के दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष सुरेंद्र लाकड़ा ने बताया कि दिल्ली में प्रवेश करने वाले कमर्शियल वाहनों पर बढ़ाए गए पर्यावरण सेस टैक्स को वापस लेना चाहिए। यह टैक्स सिर्फ ट्रांजिट रूट वाले वाहनों से लिया जाए, न कि दिल्ली आने वाले स्थानीय ट्रकों से इसकी वसुली हो। पेट्रोल, डीजल और सीएनजी के दामों में हुई बढ़ोतरी से चालक परेशान हैं। ड्राइवरों का कहना है कि लंबे समय से ऑटो और टैक्सी के किराए में कोई बढ़ोतरी नहीं की गई है, जिससे उनका प्रॉफिट मार्जिन खत्म हो रहा है। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग द्वारा ग्रैप लागू होने के दौरान दिल्ली में बीएस-4 कमर्शियल वाहनों के



बहादुरगढ़। हड़ताल के चलते सेक्टर-9 बाइपास से ट्रकों को मुड़वाते ट्रांसपोर्टर।

प्रवेश पर रोक का विरोध किया जा रहा है। हड़ताल के चलते मंडियों में माल कम पहुंचा और फलों-सब्जियों के दाम में तेजी देखी गई। बॉर्डर इलाकों में ट्रक खड़े हैं और सप्लाय प्रभावित हो रही है। सुरेंद्र लाकड़ा ने दावा किया कि हड़ताल काफी हद तक सफल रही है। समस्याओं का समाधान न होने से ट्रांसपोर्टरों में निराशा और असंतोष है। यदि सरकार ने उनकी जायज मांगों पर जल्द ही कोई सार्थक कदम नहीं उठाया तो ट्रांसपोर्टर पूरे देश में अनिश्चितकालीन चक्का जाम करने के लिए मजबूर होंगे।

शार्ट सर्किट के कारण बैंक में लगी आग फर्नीचर, उपकरण और दस्तावेज जले

हरिभूमि न्यूज » झज्जर

क्षेत्र के गांव याकूबपुर स्थित सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक में शनिवार को दोपहर अचानक आग लग गई। आग लगने के बाद बैंक कर्मियों ने पुलिस व फायर ब्रिगेड कर्मचारियों को सूचना दी। सूचना के बाद मौके पर पहुंचे फायर ब्रिगेड कर्मचारियों ने बड़ी मशक्कत के बाद आग पर पाया, लेकिन तब बैंक में रखा फर्नीचर, कंप्यूटर व आवश्यक दस्तावेज क्षतिग्रस्त हो गए। सूचना के बाद दुलीना चौकी पुलिस ने भी मौके पर पहुंचकर नुकसान का जायजा लिया। बैंक मैनेजर प्रशांत सिन्हा ने बताया कि शार्ट सर्किट से लगी इस आग के कारण बैंक का फर्नीचर, कंप्यूटर व आवश्यक दस्तावेज क्षतिग्रस्त हुए हैं।



झज्जर। सर्व हरियाणा ग्रामीण बैंक में जांच करते पुलिसकर्मी।

ब्लैक फिल्म व बिना नंबर प्लेट वाहनों के खिलाफ अभियान चलाने के निर्देश

हरिभूमि न्यूज » झज्जर

शनिवार को पुलिस कमिशनर कार्यालय में क्राइम मीटिंग का आयोजन किया गया। जिसमें पुलिस कमिशनर डॉक्टर राजश्री सिंह ने अपराध नियंत्रण, कानून व्यवस्था तथा लंबित मामलों के शीघ्र निपटान को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी थाना प्रबंधक अपने-अपने क्षेत्र में नियमित रूप से पेट्रोलिंग सुनिश्चित करें तथा क्षेत्र में होने वाली प्रत्येक गतिविधि पर नजर बनाए रखें। उन्होंने निर्देश दिए कि स्नेचिंग, गोली चलने या अन्य गंभीर घटनाओं की सूचना मिलते ही संबंधित थाना प्रभारी तुरंत मौके पर



झज्जर। बैठक के दौरान निर्देश देते हुए पुलिस कमिशनर डॉक्टर राजश्री सिंह।

पहुंचे और क्षेत्र में मौजूद रहकर कार्रवाई सुनिश्चित करें। इसके साथ ही सभी थाना प्रबंधकों को अपने-अपने क्षेत्र के संदिग्ध व्यक्तियों और गतिविधियों का सत्यापन करने के निर्देश भी दिए गए। उन्होंने कहा कि बिना नंबर प्लेट वाले वाहन और बाइक किसी भी हालत में नाकों से नहीं गुजरने चाहिए। उन्होंने ब्लैक फिल्म लगी गाड़ियों तथा बिना नंबर

प्लेट वाले वाहनों के खिलाफ विशेष अभियान चलाकर चालान करने के निर्देश दिए। इस दौरान डीसीपी मयंक मिश्रा, डीसीपी धारणा यादव, डीसीपी क्राइम शुभम सिंह, एसीपी अनिरुद्ध चौहान, एसीपी शमशेर सिंह, एसीपी प्रदीप नैन, एसीपी दिनेश कुमार, एसीपी प्रदीप खत्री, एसीपी अनिल, एसीपी सुरेंद्र सहित अन्य भी मौजूद रहे।

झगड़े में घायल हुए युवक ने दम तोड़ा

बहादुरगढ़। शहर की प्रीतम कॉलोनी में पिछले सप्ताह झगड़े में घायल हुए युवक की इलाज के दौरान मौत हो गई। केस में अब हत्या की धारा भी जोड़ दी गई है। मृतक की पहचान पालिका कॉलोनी निवासी निवासी करीब 27 वर्षीय नीरज के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, नीरज स्वर्गी कंपनी में डिलीवरी बांध था। गत 14 मई की रात अपने दोस्त दीपक के साथ बाइक पर दिल्ली से किसी दोस्त की जन्मदिन पार्टी से लौट रहा था। जब दोनों प्रीतम कॉलोनी के पास पहुंचे तो वहां बापगत मूल के वसीम के साथ नीरज का झगड़ा हो गया। आरोप है कि झगड़े के दौरान वसीम ने नीरज के सिर पर ईट-पत्थरों से जानलेवा हमला कर दिया। अब नीरज की मौत से आहत काफी परिजन व परिचित भीटी थाने में पहुंचे। आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग उठाई। आरोपी वसीम को पुलिस तीन दिन पहले गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है। अब नीरज के परिजन, झगड़े के दौरान उसके साथ मौजूद दोस्त दीपक के खिलाफ भी कानूनी कार्रवाई की मांग कर रहे हैं।

खंडित मूर्तियों को निस्तारित कर रहे राहुल



हरिभूमि न्यूज/बहादुरगढ़। अक्सर घरों में मूर्तियां खंडित होने पर लोग उन्हें पेड़ों के पास या चौराहों पर छोड़ देते हैं। शास्त्रों के अनुसार ऐसी खंडित मूर्तियों को पूरे आदर के साथ जल में विरजित या मिट्टी में निस्तारित करने का विधान है। शहर के लाइनपार निवासी राहुल कौशिक पिछले करीब एक वर्ष से इस जिम्मेदारी को बखूबी निभा रहे हैं। राहुल उर्ध्वकृत पंडी खंडित मूर्तियों को पूरे समान के साथ एकत्रित करते हैं और फिर उन्हें जल में विरजित या मिट्टी में निस्तारित करते हैं।

राहुल के अनुसार खुले स्थानों पर देवी-देवताओं की खंडित मूर्तियों को देखकर मन व्यथित हो उठता था। इसे एक बड़े अभियान का रूप देने और समाज को जोड़ने के लिए वह यूट्यूब चैनल से जागरूक कर रहे हैं।

5 म्यूचुअल फंड्स ने बनाया निवेशकों का भरोसा मजबूत

बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार में लगातार बढ़ती अस्थिरता के बीच निवेशकों के सामने सबसे बड़ी चुनौती सही म्यूचुअल फंड चुनने की होती है। आज बाजार में 1500 से ज्यादा म्यूचुअल फंड स्कीम मौजूद हैं और हर फंड खुद को सबसे बेहतर साबित करने की कोशिश करता है। ऐसे में केवल ज्यादा रिटर्न देखकर निवेश करना जोखिम भरा साबित हो सकता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि किसी भी फंड का सही आकलन केवल रिटर्न से नहीं, बल्कि उसके "रिस्क एडजस्टेड रिटर्न" से किया जाना चाहिए। यानी ऐसा फंड जो जोखिम कम रखते हुए लगातार बेहतर प्रदर्शन करे। हाल ही में किए गए एक विस्तृत विश्लेषण में कई म्यूचुअल फंड स्कीमों को शार्प रेशियो, सॉर्टिनो रेशियो, स्टैंडर्ड डिविएशन और रोलिंग रिटर्न जैसे मानकों पर परखा गया। इस विश्लेषण में पांच फंड सबसे मजबूत विकल्प बनकर सामने आए।

एचडीएफसी फ्लेक्सी कैप फंड

सूची में पहला नाम एचडीएफसी फ्लेक्सी कैप फंड का है। यह फंड हाल ही में 1 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा एसेट अंडर मैनेजमेंट (एएयूएम) पर करने वाला चुनिंदा फंड बना है। फंड ने पिछले कई वर्षों में लगातार मजबूत प्रदर्शन किया है। रोलिंग रिटर्न के आधार पर इसने तीन और पांच साल की अवधि में 19 प्रतिशत से ज्यादा रिटर्न देने की क्षमता दिखाई है। विशेषज्ञों के मुताबिक, इस फंड की सबसे बड़ी ताकत बाजार गिरने के दौरान नुकसान को सीमित रखना रही है। इसका शार्प रेशियो और सॉर्टिनो रेशियो भी श्रेणी के अन्य फंड्स से बेहतर रहा। फंड का बड़ा निवेश बैंकिंग, ऑटोमोबाइल, हेल्थकेयर और आईटी सेक्टर में है। एचडीएफसी बैंक, आईसीआईसीआई बैंक और एसबीआई जैसी कंपनियां इसकी प्रमुख होल्डिंग्स में शामिल हैं।

बंधन लार्ज एंड मिड कैप फंड

दूसरे स्थान पर बंधन लार्ज एंड मिड कैप फंड रहा। इस फंड ने पिछले 10 वर्षों में अपनी श्रेणी के ज्यादातर फंड्स से बेहतर प्रदर्शन किया है। तीन साल की रोलिंग अवधि में इस फंड ने औसतन 24 प्रतिशत से ज्यादा रिटर्न दिया, जबकि श्रेणी का औसत लगभग 18 प्रतिशत रहा। यह फंड लगातार बदलते बाजार के हिसाब से पोर्टफोलियो में बदलाव करता है और इसी रणनीति ने इसे मजबूत बनाया है। फंड का निवेश मुख्य रूप से फाइनेंशियल, सर्विसेज, एनर्जी और हेल्थकेयर सेक्टर में है।

निप्पोन इंडिया लार्ड कैप फंड

निप्पोन इंडिया लार्ड कैप फंड भी जोखिम और रिटर्न के संतुलन के मामले में मजबूत विकल्प माना गया। पिछले 10 वर्षों में किसी भी सात साल की अवधि में इस फंड ने औसतन 15 प्रतिशत से ज्यादा रोलिंग रिटर्न दिया। यह श्रेणी औसत और निफ्टी 100 दोनों से बेहतर रहा। विशेषज्ञों के अनुसार इसकी सबसे बड़ी ताकत स्थिर प्रदर्शन और मजबूत स्टॉक चयन है। लंबे समय से एक ही फंड मैनेजर के नेतृत्व में रहने का फायदा भी इसे मिला है। फंड की प्रमुख हिस्सेदारी बैंकिंग, एनर्जी, हेल्थकेयर और कंप्यूटर सेक्टर में है।

एचडीएफसी मिड कैप फंड एसआईपी

एचडीएफसी मिड कैप फंड लंबे समय से मिडकैप निवेशकों के बीच लोकप्रिय बना हुआ है। अगर किसी निवेशक ने 10 साल पहले हर महीने 10 हजार रुपये की एसआईपी शुरू की होती, तो आज उसका निवेश लगभग 35 लाख रुपये तक पहुंच चुका होता। फंड ने लंबे समय में करीब 20 प्रतिशत सालाना रिटर्न देने का रिकॉर्ड बनाया है। विशेषज्ञों का कहना है कि मिडकैप श्रेणी में अस्थिरता ज्यादा होती है, लेकिन इस फंड ने लगातार बेहतर संतुलन बनाए रखा। फंड का निवेश मुख्य रूप से फाइनेंशियल, हेल्थकेयर और ऑटोमोबाइल सेक्टर में फैला हुआ है।

इनवेस्को इंडिया स्मॉल कैप फंड

सूची में पांचवां नाम इनवेस्को इंडिया स्मॉल कैप फंड का रहा। स्मॉलकैप फंड्स को आमतौर पर ज्यादा जोखिम वाला माना जाता है, लेकिन इस फंड ने जोखिम के मुकाबले मजबूत रिटर्न दिया है। तीन साल की रोलिंग अवधि में इसने लगभग 26 प्रतिशत तक का रिटर्न दिया, जबकि पांच और सात साल की अवधि में भी प्रदर्शन मजबूत रहा। फंड का फोकस तेजी से बढ़ने वाली कंपनियों की पहचान कर शुरुआती दौर में निवेश करना है। इसकी प्रमुख हिस्सेदारी हेल्थकेयर, सर्विसेज, ऑटोमोबाइल और कंप्यूटर सेक्टर में है।

आखिर क्या होता है रिस्क एडजस्टेड रिटर्न

विशेषज्ञों के मुताबिक, केवल ज्यादा रिटर्न देने वाला फंड हमेशा बेहतर नहीं होता। अगर किसी फंड में उतार-चढ़ाव बहुत ज्यादा हो, तो वह निवेशकों के लिए जोखिम बढ़ा सकता है। रिस्क एडजस्टेड रिटर्न ऐसे फंड्स को पहचानने का तरीका है जो कम जोखिम के साथ स्थिर और भरोसेमंद रिटर्न देते हैं।

8 साल से ज्यादा निवेश में नुकसान की संभावना लगभग न के बराबर

सुझाव

बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव हमेशा निवेशकों की चिंता बढ़ाता है। बाजार कभी तेजी से ऊपर जाता है तो कभी अचानक गिरावट निवेशकों का भरोसा डामगा देती है। खासकर छोटे निवेशक अक्सर इसी डर में रहते हैं कि कहीं उनकी मेहनत की कमाई बाजार की मंदी में डूब न जाए। लेकिन अब एक ईस्ट स्टडी ने यह साबित कर दिया है कि अगर निवेशक धैर्य बनाए रखें और लंबी अवधि तक एसआईपी (सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान) में निवेश जारी रखें, तो बाजार की वोलैटिलिटी भी उन्हें नुकसान नहीं पहुंचा पाती। हाल ही में सामने आई एक रिसर्च रिपोर्ट में कहा गया है कि इक्विटी एसआईपी में जितनी लंबी अवधि तक निवेश किया जाता है, नुकसान का खतरा उतना ही कम होता जाता है। यहां तक कि 8 साल या उससे अधिक समय तक लगातार निवेश करने वाले निवेशकों को किसी भी अवधि में नुकसान नहीं हुआ। यह रिपोर्ट उन लाखों निवेशकों के लिए बहुत भरी खबर है जो हर महीने म्यूचुअल फंड में एसआईपी के जरिए निवेश करते हैं।

15 साल की एसआईपी में रिटर्न ज्यादा स्थिर और भरोसेमंद

विशेषज्ञ बोले-कम से कम एक दशक तक रखें निवेश

बाजार में बढ़ी अनिश्चितता, निवेशकों की पहली पसंद बन रहे लिक्विड फंड

अप्रैल में लिक्विड फंड्स ने लगभग 5.5 से 6 प्रतिशत तक रिटर्न दिया

पूंजी सुरक्षित और जरूरत पड़ने पर आसानी से निकाला जा सकता है पैसा

शेयर बाजार में लगातार जारी उतार-चढ़ाव ने निवेशकों की चिंता बढ़ाई, रहना होगा अलर्ट

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

विदेशी बाजारों में तनाव, वैश्विक आर्थिक मंदी की आशंकाएं और भू-राजनीतिक घटनाक्रम निवेशकों को जोखिम लेने से रोक रहे

वैश्विक तनाव, शेयर बाजार की अस्थिरता और आर्थिक अनिश्चितताओं के बीच निवेशकों का भरोसा अब सुरक्षित निवेश विकल्पों की ओर तेजी से बढ़ रहा है। यही वजह है कि अप्रैल 2026 में लिक्विड फंड्स में निवेश सात साल के सबसे ऊंचे स्तर पर पहुंच गया। निवेशक फिलहाल जोखिम से दूरी बनाकर ऐसे विकल्प चुन रहे हैं जहां पूंजी अपेक्षाकृत सुरक्षित रहे और जरूरत पड़ने पर पैसा आसानी से निकाला भी जा सके। म्यूचुअल फंड उद्योग से जुड़े संगठन एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एएमएफआई) के आंकड़ों के अनुसार अप्रैल 2026 में लिक्विड फंड्स में शुद्ध निवेश 1.65 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गया। पिछले वर्ष अप्रैल में यह आंकड़ा 1.19 लाख करोड़ रुपये था। यानी एक साल में लगभग 46 हजार करोड़ रुपये से अधिक की बढ़ोतरी दर्ज की गई। यह बीते कई वर्षों में सबसे बड़ा उछाल माना जा रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि शेयर बाजार में लगातार जारी उतार-चढ़ाव ने निवेशकों की चिंता बढ़ा दी है। विदेशी बाजारों में तनाव, वैश्विक आर्थिक मंदी की आशंकाएं और भू-राजनीतिक घटनाक्रम निवेशकों को ज्यादा जोखिम लेने से रोक रहे हैं। ऐसे माहौल में लोग अपने निवेश को सुरक्षित रखने के लिए लिक्विड फंड्स का सहारा ले रहे हैं।



बैंकिंग सिस्टम में बढ़ी नकदी बनी बड़ी वजह

विशेषज्ञों के अनुसार इस बढ़ोतरी के पीछे बैंकिंग सिस्टम में मौजूद अतिरिक्त नकदी भी अहम कारण रही। अप्रैल के दौरान बैंकिंग सिस्टम में अतिरिक्त नकदी 2 लाख करोड़ से 5.5 लाख करोड़ रुपये के बीच रही, जबकि पिछले साल यह आंकड़ा काफी कम था। भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) की नीतियों और बाजार में पर्याप्त लिक्विडिटी बनाए रखने के प्रयासों का असर भी साफ दिखाई दिया। बैंकों और कंपनियों के पास अतिरिक्त नकदी रही, जिसे उन्होंने बेहतर रिटर्न और सुरक्षित पार्किंग के लिए लिक्विड फंड्स में निवेश किया।

कम जोखिम में बेहतर रिटर्न का आकर्षण

लिक्विड फंड्स में बढ़ती दिलचस्पी की एक और बड़ी वजह इनका अपेक्षित बेहतर रिटर्न रहा। अप्रैल में लिक्विड फंड्स ने लगभग 5.5 से 6 प्रतिशत तक का रिटर्न दिया, जबकि ओवरनाइट दरें लगभग 5 प्रतिशत के आसपास रहीं। इसके अलावा सर्टिफिकेट ऑफ डिपॉजिट (सीडी) की ब्याज दरें 6.5 प्रतिशत से 7.5 प्रतिशत तक पहुंचीं, जिसने निवेशकों को आकर्षित किया। ऐसे में कम जोखिम के साथ थोड़े बेहतर रिटर्न की तलाश कर रहे निवेशकों के लिए लिक्विड फंड्स एक बेहतर विकल्प बनकर उभरे। विशेषज्ञ मानते हैं कि जब शेयर बाजार में अस्थिरता बढ़ती है, तब निवेशक पूंजी बचाने को प्राथमिकता देते हैं। ऐसे समय में इक्विटी निवेश की तुलना में लिक्विड फंड्स ज्यादा सुरक्षित माने जाते हैं क्योंकि इनमें पैसा कम अवधि वाले डेट इंस्ट्रुमेंट्स में लगाया जाता है।

निवेश के ऑप्शन, जहां सुरक्षित रहेगा पूरा पैसा

तैयारी

बिजनेस डेस्क

आज के दौर में कमाई करना जितना कठिन हो गया है, उतना ही मुश्किल सही जगह निवेश करना भी हो गया है। शेयर बाजार, क्रिप्टो और हाई रिटर्न वाले कई विकल्प लोगों को आकर्षित जरूर करते हैं, लेकिन इनमें जोखिम भी काफी रहता है। ऐसे में ज्यादातर लोग ऐसी स्कीम चाहते हैं जहां पैसा सुरक्षित रहे और रिटर्न भी भरोसेमंद मिले। भारत में सरकार समर्थित कई निवेश योजनाएं हैं जो सुरक्षा, स्थिरता और टैक्स बचत तीनों का फायदा देती हैं। अगर आप भी गिना ज्यादा जोखिम उठाए अपने भविष्य को आर्थिक रूप से मजबूत बनाना चाहते हैं, तो ये कुछ निवेश विकल्प आपके लिए बेहद काम के साबित हो सकते हैं।

1. बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी)

भारतीय परिवारों में फिक्स्ड डिपॉजिट यानी एफडी सबसे लोकप्रिय निवेश विकल्पों में से एक है। इसमें एक तय अवधि के लिए पैसा जमा किया जाता है और बैंक पहले से निश्चित ब्याज देता है। एफडीकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि बाजार के उतार-चढ़ाव का इस पर कोई असर नहीं पड़ता। निवेशकों को पहले दिन से ही पता होता है कि मैच्योरिटी पर कितनी रकम मिलेगी। 5 साल की टैक्स सेविंग एफडी पर आयकर की धारा 80सी के तहत 1.5 लाख रुपये तक की टैक्स छूट भी मिलती है। वहीं वरिष्ठ नागरिकों को सामान्य वाहकों की तुलना में अधिक ब्याज दर दी जाती है। यही वजह है कि सुरक्षित निवेश चाहने वालों के लिए एफडी आज भी पहली पसंद बनी हुई है।

2. पब्लिक प्रोविडेंट फंड

अगर आपका लक्ष्य बच्चों की पढ़ाई, शादी या रिटायरमेंट के लिए बड़ा फंड तैयार करना है, तो पीपीएफ शानदार विकल्प माना जाता है। यह सरकार समर्थित योजना है, इसलिए इसमें पैसा पूरी तरह सुरक्षित रहता है। पीपीएफ की अवधि 15 साल होती है, लेकिन जरूरत पड़ने पर इसे आगे भी बढ़ाया जा सकता है। इसकी सबसे खास बात यह है कि इसमें मिलने वाला ब्याज, निवेश और मैच्योरिटी राशि तीनों टैक्स फ्री होते हैं। लंबी अवधि में कंपाउंडिंग का फायदा मिलने से छोटी-छोटी बचत भी बड़ा फंड बन जाती है। यही कारण है कि इसे सबसे भरोसेमंद लॉन्ग टर्म निवेश योजनाओं में गिना जाता है।

3. नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस)

एनपीएसयानी नेशनल पेंशन सिस्टम एक बेहतरीन विकल्प है। इसे पेंशन फंड रेगुलेटरी एंड डेवलपमेंट ऑथरिटी (पीएफआरडीए) संचालित करती है। इस योजना में निवेश का एक हिस्सा सरकारी बॉन्ड और कॉर्पोरेट बॉन्ड में लगाया जाता है, जिससे जोखिम कम रहता है। एनपीएस में धारा 80सी के तहत टैक्स छूट मिलती ही है, साथ ही अतिरिक्त 50 हजार की अलग टैक्स छूट का लाभ भी मिलता है।

4. गोल्ड निवेश

भारत में सोना सिर्फ गहना नहीं, बल्कि सुरक्षित निवेश भी माना जाता है। हालांकि अब फिजिकल गोल्ड खरीदने के बजाय लोग एक्सजीबी और गोल्ड ईटीएफ जैसे विकल्पों की ओर बढ़ रहे हैं। सोने की कीमतों लंबे समय में आमतौर पर बढ़ती रही हैं, इसलिए इसे महानाई के खिलाफ मजबूत सुरक्षा माना जाता है। खास बात यह है कि एक्सजीबी में निवेश करने पर सरकार करीब 2.5 प्रतिशत सालाना ब्याज भी देती है। मैच्योरिटी पर टैक्स छूट का फायदा इसे और आकर्षक बनाता है। यही वजह है कि विशेषज्ञ निवेश पोर्टफोलियो में कुछ हिस्सा गोल्ड में रखने की सलाह देते हैं।

धैर्य रखने वालों को ही मिलता है बड़ा मुनाफा, बनाएं बेहतर रणनीति

लंबी अवधि की एसआईपी बनेगी बाजार की ढाल

युवाओं के लिए छोटी रकम से बड़ा फंड बनाने का आसान तरीका

दस साल तक निवेश बनाए रखें

एसआईपी का असली फायदा तभी मिलता है जब निवेशक लंबे समय तक निवेश बनाए रखे। उनका मानना है कि कम से कम 10 साल तक निवेश करना चाहिए ताकि बाजार के विभिन्न चक्रों का फायदा मिल सके।

समय के साथ बढ़ी रिटर्न की संभावना

स्टडी में यह भी सामने आया कि निवेश की अवधि बढ़ने के साथ 10 प्रतिशत से ज्यादा रिटर्न मिलने की संभावना भी तेजी से बढ़ती गई। 3 साल की एसआईपी में केवल 67 प्रतिशत मामलों में 10 प्रतिशत से ज्यादा रिटर्न मिला। 10 साल की एसआईपी में यह आंकड़ा 95 प्रतिशत तक पहुंच गया।12 से 15 साल की अवधि में 98 प्रतिशत निवेशकों को 10 प्रतिशत से ज्यादा का रिटर्न मिला। यानी निवेशक जितना अधिक समय तक बाजार में बने रहते हैं, उनके अच्छे रिटर्न पाने की संभावना उतनी ही मजबूत हो जाती है।

एसआईपी बंद करना बड़ी गलती

अक्सर देखा जाता है कि बाजार में गिरावट आते ही निवेशक घबरा जाते हैं और अपनी एसआईपी बंद कर देते हैं। विशेषज्ञ इसे सबसे बड़ी गलती मानते हैं। दरअसल, बाजार में गिरावट के दौरान ही निवेशकों को कम कीमत पर ज्यादा यूनिट मिलती हैं, जो भविष्य में बाजार सुधरने पर बड़ा मुनाफा देती हैं। अगर निवेशक गिरावट के समय निवेश बंद कर देता है, तो वह बाजार की रिकवरी का पूरा फायदा नहीं उठा पाता। इसलिए निवेशकों को बाजार की अस्थायी गिरावट से घबराने के बजाय अनुशासन बनाए रखना चाहिए।

युवा निवेशकों के लिए बड़ा अवसर

विशेषज्ञों का कहना है कि युवाओं के लिए एसआईपी सबसे अच्छा निवेश विकल्प बनकर उभरा है। नौकरी की शुरुआत में छोटी रकम से निवेश शुरू करके लंबे समय में बड़ा फंड तैयार किया जा सकता है। अगर कोई निवेशक 25 साल की उम्र में हर महीने 5 हजार रुपये की एसआईपी शुरू करता है और औसतन 12 प्रतिशत सालाना रिटर्न मिलता है, तो 25-30 साल में करोड़ों रुपये का फंड तैयार हो सकता है। यही कारण है कि वित्तीय योजनाकार एसआईपी को दीर्घकालिक संपत्ति निर्माण का सबसे प्रभावी तरीका मानते हैं।

धैर्य ही सफलता की कुंजी

इस पूरी स्टडी का सबसे बड़ा संदेश यही है कि शेयर बाजार में सफलता पाने के लिए धैर्य बेहद जरूरी है। कम समय में बाजार का उतार-चढ़ाव निवेशकों को परेशान कर सकता है, लेकिन लंबी अवधि में यही बाजार संपत्ति बनाने का सबसे मजबूत माध्यम बन जाता है। एसआईपी निवेशकों के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि वे नियमित निवेश जारी रखें, बाजार की गिरावट से न डरें और लंबी अवधि का नजरिया अपनाएं। क्योंकि समय के साथ बाजार की अस्थिरता कम होती जाती है और निवेशकों के लिए बेहतर रिटर्न की संभावना कमजूर होती जाती है।

पाता। इसलिए निवेशकों को बाजार की अस्थायी गिरावट से घबराने के बजाय अनुशासन बनाए रखना चाहिए।

युवा निवेशकों के लिए बड़ा अवसर

विशेषज्ञों का कहना है कि युवाओं के लिए एसआईपी सबसे अच्छा निवेश विकल्प बनकर उभरा है। नौकरी की शुरुआत में छोटी रकम से निवेश शुरू करके लंबे समय में बड़ा फंड तैयार किया जा सकता है। अगर कोई निवेशक 25 साल की उम्र में हर महीने 5 हजार रुपये की एसआईपी शुरू करता है और औसतन 12 प्रतिशत सालाना रिटर्न मिलता है, तो 25-30 साल में करोड़ों रुपये का फंड तैयार हो सकता है। यही कारण है कि वित्तीय योजनाकार एसआईपी को दीर्घकालिक संपत्ति निर्माण का सबसे प्रभावी तरीका मानते हैं।

धैर्य ही सफलता की कुंजी

इस पूरी स्टडी का सबसे बड़ा संदेश यही है कि शेयर बाजार में सफलता पाने के लिए धैर्य बेहद जरूरी है। कम समय में बाजार का उतार-चढ़ाव निवेशकों को परेशान कर सकता है, लेकिन लंबी अवधि में यही बाजार संपत्ति बनाने का सबसे मजबूत माध्यम बन जाता है। एसआईपी निवेशकों के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि वे नियमित निवेश जारी रखें, बाजार की गिरावट से न डरें और लंबी अवधि का नजरिया अपनाएं। क्योंकि समय के साथ बाजार की अस्थिरता कम होती जाती है और निवेशकों के लिए बेहतर रिटर्न की संभावना कमजूर होती जाती है।



निवेश से पहले यह रखें ध्यान

फंड का कम से कम 5-10 साल का रिकॉर्ड देखें, फंड मैनेजर का अनुभव जांचें

बिजनेस डेस्क

आज के दौर में केवल बचत करना आर्थिक सुरक्षा के लिए काफी नहीं माना जाता। बढ़ती महंगाई, रिटायरमेंट की चिंता और भविष्य की जरूरतों ने निवेश को हर नौकरीपेशा व्यक्ति की प्राथमिकता बना दिया है। ऐसे में म्यूचुअल फंड एसआईपी यानी सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान सबसे लोकप्रिय निवेश विकल्पों में शामिल हो चुका है। हालांकि निवेशकों के मन में एक सवाल हमेशा रहता है कि आखिर किस उम्र में कितनी एसआईपी करना चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि निवेश में सबसे बड़ा अंतर ज्यादा रकम नहीं, बल्कि जल्दी शुरुआत पड़ सकती है। जितना जल्दी निवेश शुरू किया जाता है, कंपाउंडिंग उतनी ही बड़ा फायदा देती है।

20 की उम्र में शुरुआत सबसे ताकतवर

वित्तीय विशेषज्ञों के मुताबिक 20 से 29 साल की उम्र निवेश की शुरुआत के लिए सबसे बेहतरीन समय माना जाता है। इस दौर में जिम्मेदारियां कम होती हैं और जोखिम लेने की क्षमता ज्यादा होती है। अगर कोई व्यक्ति 20 साल की उम्र में हर महीने 10 हजार रुपये की एसआईपी शुरू करता है और उसे औसतन 12 प्रतिशत सालाना रिटर्न मिलता है, तो 60 साल की उम्र तक करीब 11.88 करोड़ रुपये का फंड तैयार हो सकता है। लेकिन अगर वही निवेश 30 साल की उम्र से शुरू किया जाए, तो अंतिम फंड घटकर लगभग 3.5 करोड़ रुपये रह जाता है। यानी सिर्फ 10 साल की देरी से संभावित संपत्ति में 8 करोड़ रुपये से ज्यादा का अंतर आ सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार इस उम्र में फ्लेक्सी कैप, मिडकैप, इंडेक्स और इंफ्लेक्सेस फंड बेहतर विकल्प माने जाते हैं क्योंकि लंबी अवधि में इनमें बेहतर योथ की संभावना रहती है। हालांकि इस उम्र में सबसे बड़ी गलती निवेश टालते रहना और जल्दी अमीर बनने के चक्कर में हाई रिस्क थीमैटिक या स्मॉलकैप फंड्स में जरूरत से ज्यादा पैसा लगाना माना जाता है।

30 की उम्र में संतुलन जरूरी

30 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते आमतौर पर आय बढ़ती है, लेकिन जिम्मेदारियां भी तेजी से बढ़ने लगती हैं। पर का लोन, शादी, बच्चों की पढ़ाई, बीमा और रिटायरमेंट प्लानिंग जैसी जरूरतें निवेश रणनीति को प्रभावित करती हैं। अगर कोई व्यक्ति 30 साल की उम्र से हर महीने 10 हजार रुपये की एसआईपी शुरू करता है और 60 साल तक निवेश जारी रखता है, तो 12 प्रतिशत अनुमानित रिटर्न के आधार पर लगभग 3.5 करोड़ रुपये का फंड तैयार हो सकता है। लेकिन यदि वही निवेश 40 की उम्र तक टाल दिया जाए, तो अंतिम फंड करीब 1 करोड़ रुपये तक सीमित रह सकता है। विशेषज्ञों का कहना है कि इस उम्र में संतुलित निवेश रणनीति अपनाना ज्यादा जरूरी होता है। फ्लेक्सी कैप, लार्ज एंड मिडकैप और एक्सेसिव हाइड्रिफ फंड अच्छे विकल्प माने जाते हैं। इसके अलावा हर साल एसआईपी बढ़ाने की आदत यानी "स्टेप-अप एसआईपी" लंबे समय में बड़ा अंतर देवा कर सकती है।

40 की उम्र में फोकस बदलना जरूरी

40 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते निवेशकों का ध्यान केवल ज्यादा रिटर्न कमाने पर नहीं, बल्कि पूंजी की सुरक्षा और रिटायरमेंट प्लानिंग पर भी होता है। अगर कोई व्यक्ति 40 साल की उम्र में निवेश शुरू करता है और 60 साल तक करीब 3.5 करोड़ रुपये का फंड बनाना चाहता है, तो उसे हर महीने लगभग 35 से 40 हजार रुपये की SIP करनी पड़ सकती है। विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसा इसलिए क्योंकि निवेशक कंपाउंडिंग के 10 अहम साल खो देता है और समय की कमी को ज्यादा निवेश से पूरा करना पड़ता है। इस उम्र में लाजिकैप, बैलेंस्ड एडवॉंटेज, मल्टी सेक्टर और शॉर्ट ड्यूरेशन डेट फंड जैसे विकल्प बेहतर माने जाते हैं।

हर उम्र में अलग होती है निवेश रणनीति

विशेषज्ञों का मानना है कि उम्र बढ़ने के साथ निवेशकों को इक्विटी से पूरी तरह बाहर नहीं निकलना चाहिए, बल्कि अपने जोखिम और वित्तीय जरूरतों के हिसाब से पोर्टफोलियो में बदलाव करना चाहिए। युवा निवेशक ज्यादा जोखिम लेकर योथ पर फोकस कर सकते हैं, जबकि 40 के बाद स्थिरता और पूंजी संरक्षण ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाता है।

निवेशकों की सबसे बड़ी गलतियां

- निवेश शुरू करने में देरी करना
- बाजार गिरने पर एसआईपी बंद कर देना
- सोशल मीडिया टिप्स पर आंख बंद कर भरोसा करना
- बार-बार फंड बदलना
- बिना लक्ष्य के निवेश करना

क्या कहते हैं जानकार

विशेषज्ञों का कहना है कि म्यूचुअल फंड कोई जल्दी अमीर बनने का जरिया नहीं है। यह लंबे समय तक अनुशासन और धैर्य के साथ संपत्ति बनाने का माध्यम है। जो निवेशक जल्दी शुरुआत करने हैं, नियमित निवेश बनाए रखते हैं और बाजार की गिरावट से घबराने के बजाय टिके रहते हैं, वही लंबे समय में बड़ा फंड तैयार कर पाते हैं।

निवेश से पहले समझें जोखिम

म्यूचुअल फंड निवेश बाजार जोखिमों के अधीन होते हैं। फंड का प्रदर्शन बाजार, ब्याज दरों और आर्थिक परिस्थितियों के अनुसार बदल सकता है। इसलिए निवेश करने से पहले अपनी जोखिम क्षमता, वित्तीय लक्ष्य और निवेश अवधि को समझना जरूरी है। जरूरत पड़ने पर वित्तीय सलाहकार की मदद लेना भी बेहतर विकल्प हो सकता है।

खबर संक्षेप



बहादुरगढ़। ग्रामीणों को संबोधित करते निशित कटारिया।

युकां ने शिक्षा व्यवस्था पर उठाए सवाल

बहादुरगढ़। युवा कांग्रेस ने गांव कानोंदा में चलो वाई चलो पंचायत अभियान के तहत कार्यक्रम किया। युवा कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष निशित कटारिया की अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम में बड़ी संख्या में ग्रामीणों और युवाओं ने भाग लिया। कटारिया ने भाजपा सरकार की जनविरोधी नीतियों को लेकर सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि हाल ही में नीट परीक्षा रद्द होने के मामलों ने भाजपा सरकार की शिक्षा व्यवस्था पर बड़े सवाल खड़े कर दिए हैं।

शिकायतकर्ता को व्यक्तिगत रूप से बुलाएं
झज्जर। आमजन की समस्याओं के समयबद्ध समाधान के लिए जिला प्रशासन गंभीरता के साथ कार्य कर रहा है। अधिकारी शिकायतकर्ता को व्यक्तिगत रूप से बुलाकर उसकी समस्या का समाधान करें। बार-बार रिओपन होने वाली शिकायतों का स्थाई समाधान किया जाए। यह निर्देश डीसी वर्षा खांगवाल ने विभिन्न विभागों से संबंधित शिकायतों की विभागवार समीक्षा करते हुए दिए। उन्होंने निर्देश दिए हैं कि वे अपने विभाग से संबंधित शिकायतों की समाधान करते हुए तुरंत पोर्टल पर एटीआर अपलोड करें। शिकायतों के निपटान में किसी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होंने कहा कि जनसमस्याओं के शीघ्र समाधान के लिए प्रशासन द्वारा नियमित मॉनिटरिंग की जा रही है तथा समीक्षा बैठकों के माध्यम से कार्यों की प्रगति पर नजर रखी जा रही है।

फन-डे कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने लिया खाने और नहाने का आनंद

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

संस्कारम इंटरनेशनल स्कूल पाटौदा में शनिवार को फन-डे व बर्थ-डे सेलिब्रेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। नर्सरी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए आयोजित इस कार्यक्रम में विद्यार्थी रंग-बिरंगे और आकर्षक परिधानों में बगैर बैग के विद्यालय पहुंचे। इस दौरान विद्यार्थियों ने हास्यप्रद कविताएं, नृत्य, गीत, खेल तथा विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों का आनंद लिया। फन-डे के माध्यम से बच्चों को अपनी प्रतिभा दिखाने और आत्मविश्वास बढ़ाने का सुनहरा अवसर प्राप्त हुआ। बर्थ-डे

सरकारी स्कूल में किया योगाभ्यास

हरिभूमि न्यूज ►► बहादुरगढ़

मांडोटी के राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शनिवार को निःशुल्क योग प्रणायाम शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में योगाचार्य जगदीश कुमार सहवाग ने विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों को योग, स्वास्थ्य और राष्ट्र निर्माण के प्रति प्रेरित किया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल प्राचार्य मनजीत कुमार ने किया। जगदीश कुमार ने कहा कि युवाओं को नशे, फास्ट फूड, जंक फूड और अन्य बुराइयों से दूर रहकर सात्विक एवं संतुलित भोजन अपनाना चाहिए। विद्यार्थी नियमित व्यायाम, स्वाध्याय और ईश्वर भक्ति के

प्रत्येक गांव में लोगों को एक्स-रे सुविधा उपलब्ध कराई जा रही

टीबी मुक्त भारत अभियान को मिली मजबूती एआई आधारित हैंड हेल्ड एक्स-रे मशीन लगी

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

जिला स्वास्थ्य विभाग मुख्यालय से भेजी गई हैंड हेल्ड एक्स-रे मशीन का इंस्टॉलेशन किया गया। इस नई मशीन के माध्यम से अब टीबी जांच अभियान को और अधिक प्रभावी बनाया जाएगा। डिप्टी सिविल सर्जन डॉक्टर निधि मोमिया ने बताया कि टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत चल रहे 100 दिवसीय कैपेन में स्वास्थ्य विभाग की टीमें गांव-गांव जाकर संभावित टीबी मरीजों की स्वास्थ्य जांच कर

तीन वर्षीय ऑनर्स प्रोग्राम भी चार साल के सिंगल मेजर प्रोग्राम में बदल गया

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

विभिन्न कॉलेजों की स्नातक कक्षाओं में दाखिलों की ऑनलाइन प्रक्रिया चल रही है। उच्चतर शिक्षा विभाग के एडमिशन पोर्टल पर 31



मई तक ऑनलाइन आवेदन किए जा सकते हैं। इस बार भी सभी दाखिले नई शिक्षा नीति के तहत होंगे और पुरानी शिक्षा नीति के अंतिम बैच के पास आउट होने के बाद अब सभी

कक्षाओं की पढ़ाई नई नीति के तहत होगी। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय के मीडिया प्रभारी डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि वर्ष 2024 से हरियाणा के सभी कॉलेजों में नई शिक्षा नीति लागू हो गई है। इस कारण उच्च शिक्षा के पाठ्यक्रमों के बुनियादी ढांचे में बहुत ज्यादा बदलाव हो गये हैं। नई शिक्षा नीति और वर्तमान परीक्षा प्रणाली के कारण कई बदलाव हुए हैं। पहले स्नातक प्रथम वर्ष में विद्यार्थियों को केवल चार विषय पढ़ने होते थे, जबकि अब नई व्यवस्था के तहत आठ विषय पढ़ने पड़ते हैं।

त्यापारियों और दुकानदारों ने भी बिजली कटौती पर नाराजगी जताई

चिलचिलाती धूप और लू के थपेड़ों के बीच बिजली कटौती से लोग बेहाल

शुक्रवार को रात भर बिजली के लंबे लंबे कट लगते रहे, शनिवार को भी दिनभर परेशानी

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

भीषण गर्मी और लगातार चल रही लू ने जनजीवन अस्त-व्यस्त कर दिया है। ऊपर से बार-बार हो रही बिजली कटौती ने लोगों की परेशानियों को और अधिक बढ़ा दिया है। दिन में जहां घरों से बाहर निकलना मुश्किल हो गया है, वहीं रात में बिजली कटने के कारण लोगों की नींद भी पूरी नहीं



झज्जर। धूप से बचने के लिए छाता लेकर जाते विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

हो पा रही। शुक्रवार को रात भर बिजली के लंबे लंबे कट लगते रहे, वहीं शनिवार को भी दिनभर आंख मिचौली का खेल चलता

रहा। बिजली गुल रहने से लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। जिसका असर बाजार के कारोबार पर भी पड़ा।

कोर्स के नाम में हुए बदलाव

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि अब 'डिग्री' को 'प्रोग्राम' के नाम से जाना जाता है और 'सबजेक्ट' अब 'कोर्स' के नाम से पुकारा जाता है। अब बीए (पास कोर्स) को बीए (मल्टी डिस्सिप्लिनरी), बीएससी (मेडिकल) को बीएससी (लाइफ साइंस) और बीएससी (नॉन मेडिकल) को बीएससी (फिजिकल साइंस) के नाम से जाना जाता है।

चार साल में मिलेगी डिग्री

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि पुराने तीन वर्षीय यूजी प्रोग्राम को अब चार वर्ष का कर दिया गया है। पुराना तीन वर्षीय ऑनर्स प्रोग्राम भी चार साल के सिंगल मेजर प्रोग्राम में बदल गया है। हालांकि विद्यार्थी विभिन्न चरण पूरा करने के बाद पढ़ाई बीच में छोड़ सकते हैं और संबंधित विश्वविद्यालय के नियमों के अनुसार सभी शर्तों को पूरा करने के बाद योग्यता प्रमाण पत्र प्राप्त कर सकते हैं। एक साल के बाद यूजी सर्टिफिकेट, दो साल के बाद यूजी डिप्लोमा, तीन साल के बाद प्रमुख विषय में यूजी डिग्री, चार साल के बाद प्रमुख विषय में यूजी ऑनर्स या ऑनर्स के साथ रिसर्च डिग्री देने का प्रावधान किया गया है।

हीट वेव से बचाव को जारी की एडवाइजरी

डीसी वर्षा खांगवाल ने लगातार बढ़ते तापमान एवं संभावित हीट वेव की स्थिति को देखते हुए सभी संबंधित विभागों को आवश्यक एहतियाती कदम उठाने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि हीट वेव से बचाव को लेकर राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग द्वारा एडवाइजरी जारी की गई है, स्वास्थ्य सुरक्षा के दृष्टिगत आमजन गर्मी और लू से बचाव को लेकर आवश्यक सावधानियां बरतें। उन्होंने सभी विभागाध्यक्षों को निर्देश दिए हैं कि वे हीट वेव की स्थिति पर लगातार निगरानी रखें तथा आमजन को गर्मी से बचाव के उपायों के प्रति जागरूक करें। उन्होंने कहा कि ने कहा कि अत्यधिक गर्मी के दौरान नागरिक अनावश्यक रूप से धूप में निकलने से बचें, पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं तथा हल्के एवं सूती कपड़ों का प्रयोग करें। बच्चों, बुजुर्गों एवं बीमार व्यक्तियों का विशेष ध्यान रखने की अपील भी की गई है।

दोपहर के समय बाजार में और अन्य सामान खराब होने का सन्नाटा पसरा रहा। व्यापारियों खतरा बना रहता है। शनिवार को और दुकानदारों ने भी बिजली अधिकतम तापमान 44 डिग्री कटौती पर नाराजगी जताई है। उनका कहना है कि लगातार बिजली जाने से कारोबार प्रभावित हो रहा है। गर्मी के मौसम में ठंडे पेय पदार्थ, आइसक्रीम

अधिकतम तापमान 44 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 28 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विशेषज्ञ आगामी दिनों में भी गर्मी से राहत नहीं मिलने का अनुमान लगा रहे है।

पेट्रोल व डीजल की कीमतों में वृद्धि के विरोध में किसान खेत मजदूर संगठन का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ताओं और समर्थकों ने शनिवार को पेट्रोल और डीजल की कीमतों में लगातार की जा रही वृद्धि के विरोध में स्थानीय रेवाड़ी रोड पर प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने केंद्र सरकार से हाल ही में बढ़ाए गए दामों को तत्काल वापस लेने की मांग की। संगठन के जिला कमिटी सदस्य अमरबीर सिंह ने कहा कि पहले से ही आर्थिक संकट झेल रहे गरीब और मध्यम वर्ग के लोगों पर महंगाई का अतिरिक्त बोझ डाला जा रहा है। कोसे तेल के दाम कम होने के बावजूद तेल कंपनियां और सरकार



झज्जर। रेवाड़ी रोड पर प्रदर्शन करते हुए किसान खेत मजदूर संगठन के कार्यकर्ता।

ऊंचे दामों पर पेट्रोल-डीजल बेचकर भारी मुनाफा कमा रही हैं। बेरोजगारी और महंगाई से आमजन पहले ही परेशान है, ऐसे में ईंधन की कीमतों में लगातार वृद्धि लोगों के लिए बड़ी समस्या बनती जा रही है। किसान

संगठन के नेताओं ने सरकार से बड़ी हुई कीमतों को जल्द वापिस लिए जाने की मांग की। इस मौके पर प्रवीण, ईशान, ईश्वर सिंह, लुक्मान, राकेश, सलमान, जयबीर, इशराद सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

जिले के सभी 291 राजकीय प्राथमिक स्कूलों में हुई पीटीएम

हरिभूमि न्यूज ►► झज्जर

निपुण हरियाणा मिशन के अंतर्गत जिले के सभी 291 राजकीय प्राथमिक विद्यालयों में अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। जिला निपुण संयोजक डॉक्टर सुदर्शन पृनिया ने बताया कि बैठक में अभिभावकों के लिए विशेष गतिविधियां आयोजित की गईं। जिसमें अपने बच्चों को जानें, निपुण शब्द अंताक्षरी वाक्य-निर्माण, कहानी बनाओ आदि रोचक एवं ज्ञानवर्धक गतिविधियां शामिल रहें। बैठक में अभिभावकों ने शिक्षकों के साथ विद्यार्थियों की शैक्षणिक प्रगति एवं कक्षा तैयारी



कार्यक्रम के अंतर्गत उनके प्रदर्शन पर विस्तारपूर्वक चर्चा की। साथ ही, ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान अभिभावकों की भूमिका एवं उत्तरदायित्व तथा बच्चों के ग्रीष्मकालीन अवकाश गृहकार्य में सहयोग के तरीकों पर भी विचार-विमर्श किया गया। पीटीएम के

झज्जर। बैठक के दौरान उपस्थित अभिभावक और शिक्षक।



झज्जर। विद्यार्थियों को गुड एवं बेड टच का महत्व समझाते हुए वक्ता।

विद्यार्थियों को दी गुड व बेड टच की जानकारी

झज्जर। एलए सैनिटरी सेकेंडरी स्कूल में कक्षा पहली से पांचवीं तक के विद्यार्थियों के लिए काउंसिलिंग सभा का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को मानसिक रूप से सशक्त बनाना तथा उन्हें नैतिक एवं व्यवहारिक शिक्षा के प्रति जागरूक करना रहा। सभा में स्कूल प्राचार्य निधि कान्दल, मुखेश शर्मा तथा अनिल गुलिया मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों को गुड टच और बेड टच बारे जानकारी देते हुए आने वाली चुनौतियों का सामना करने व तनावमुक्त होकर शिक्षा ग्रहण करने पर बल दिया। स्कूल प्रबंधक केएस डागर ने विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों को अपनाने तथा मल्टीमीडिया का सही उपयोग करने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि बच्चों का सर्वांगीण विकास अठ्ठे संस्कारों और संतुलित जीवनशैली से ही संभव है। कार्यक्रम में स्कूल संचालन समिति सदस्य जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनोता गुलिया, नीलम दहिया, योजित गुलिया तथा मणिष दहिया ने भी बच्चों के मानसिक एवं सर्वांगीण विकास पर जोर दिया। इस मौके पर एचआरडी रविंद्र लोहचर, पिंकी अहलवाल, पुष्पा यादव और सपना अहलवाल सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

पढ़ने होंगे कई विषय

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि हर चार साल के मल्टी डिस्सिप्लिनरी यूजी प्रोग्राम में मेजर कोर्स, माइनर कोर्स, मल्टी डिस्सिप्लिनरी कोर्स (एमडीसी), एबिलिटी एनहांसमेंट कोर्स (एईसी), स्किल एनहांसमेंट कोर्स (एसईसी), वैल्यू एडेड कोर्स तथा इंटरनशिप और शोध का प्रावधान है। स्नातक कक्षाओं के पहले सेमेस्टर में विद्यार्थियों को तीन मेजर कोर्स, एक माइनर कोर्स, एक स्किल एनहांसमेंट कोर्स, एक मल्टी डिस्सिप्लिनरी कोर्स, एक एबिलिटी एनहांसमेंट कोर्स और एक वैल्यू एडेड कोर्स यानि कुल आठ पेपर पढ़ने पड़ते हैं।

लचीली है नई शिक्षा नीति

डॉक्टर अमित भारद्वाज ने बताया कि नई शिक्षा नीति बहुत लचीली है। अब कला, विज्ञान और वाणिज्य की पारम्परिक सीमायें टूट रही हैं। आदर्श का विद्यार्थी कौनसे का विषय पढ़ सकता है और विज्ञान का विद्यार्थी संगीत का ज्ञान प्राप्त कर सकता है। हर विद्यार्थी को अपनी एबीसी आईडी बनवानी पड़ती है, जिसे एकेडेमिक बैक ऑफ केडिट कहा जाता है, जिससे विद्यार्थियों का शैक्षणिक रिकॉर्ड डिजिटल रूप से सुरक्षित हो जाता है।

न्यूज डायरी



डीसी ने विकास कार्यों की समीक्षा की

झज्जर। मुख्यमंत्री घोषणाओं के अंतर्गत जिले में चल रहे सभी विकास कार्य सरकार को प्राथमिकताओं से जुड़े हुए हैं। ऐसे में संबंधित विभाग यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक विकास कार्य गुणवत्ता, पारदर्शिता और समयबद्धता के साथ निष्पत्ति अवधि में पूर्ण हों। मुख्यमंत्री घोषणाओं से जुड़े विकास कार्यों में किसी प्रकार की लापरवाही सहन नहीं की जाएगी। यह निर्देश डीसी वर्षा खांगवाल ने शनिवार को लघु सचिवालय स्थित सभागर् में आयोजित अधिकारियों की बैठक में विकास कार्यों की समीक्षा करते हुए दिए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश देते हुए कहा कि सभी विभाग अपने-अपने अधिकार क्षेत्र में चल रहे विकास कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाना सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि जिन कार्यों में एक से अधिक विभागों की भूमिका है, उनमें बेहतर समन्वय स्थापित करते हुए कार्यों को गति दी जाए ताकि किसी भी परियोजना में अनावश्यक देरी न हो।



स्कूलों को उत्कृष्ट बनाने में जुटी सरकार : कादियान

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दूबलधन में शिक्षा सुधार समिति द्वारा आयोजित सम्मान समारोह में प्रदेश के शिक्षा मंत्री महिपाल दांडा का स्वागत एवं सम्मान किया गया। समारोह में राकेश कादियान ने मुख्यार्थिति को पुष्प गुच्छ व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। उन्होंने शिक्षा मंत्री महिपाल दांडा द्वारा दूबलधन कॉलेज को पोस्ट बेजुएट कॉलेज का दर्जा देने की घोषणा की सराहना करते हुए कहा कि इस तरह के विद्यार्थियों के लिए बड़ी सौभाग्य है। उन्होंने कहा कि अब विद्यार्थियों, विशेषकर बेटियों को एमए और एमकॉम जैसी उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए रोहतक या अन्य शहरों का रुख नहीं करना पड़ेगा। उन्होंने कहा कि भजपा सरकार सरकारी स्कूलों को प्रदेश के सर्वश्रेष्ठ शिक्षण संस्थानों में बदलने के लक्ष्य के साथ कार्य कर रही है।



सीएम से की इंतकाल नहीं होने की शिकायत

बहादुरगढ़। आर्य नगर निवासियों ने राजस्व रिकॉर्ड में इंतकाल दर्ज नहीं होने की शिकायत लेकर मुख्यमंत्री नाराज सैनी से सुनवाई की। पूर्व पार्षद जसबीर सैनी के नेतृत्व में अतर सिंह दलाल, सतबीर सिंह, महावीर ढोंगी, दिलबाग सिंह व ओमप्रकाश आलिया ने मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपते हुए कोलोंनी के प्लॉटों का इंतकाल जल्द करने की मांग की। उन्होंने बताया कि आर्य नगर में बड़ी संख्या में ऐसे प्लॉट मालिक हैं, जिनके नाम प्लॉटों की रजिस्ट्री है, लेकिन अब तक उनका इंतकाल नहीं किया गया है। इस कारण लोगों को संसति से जुड़े कई प्रशासनिक और आर्थिक कार्यों में परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। नगर परिषद ने इन संपत्तियों की प्रॉपर्टी आईडी भी बना रखी है। वे कई वर्षों से नियमित रूप से गृहकर, पानी, सीवरेज तथा अन्य सरकारी करों का भुगतान करते आ रहे हैं। इसके बावजूद इंतकाल की प्रक्रिया पूरी नहीं होने से लोगों को बार-बार कार्यालयों के चक्कर लगाने पड़ रहे हैं।



विद्यार्थियों की शैक्षणिक प्रगति पर की चर्चा

बहादुरगढ़। शहर के माउंट व्यू सैनिटरी सेकेंडरी स्कूल में शनिवार को यूनित टेस्-1 के परिणाम घोषित करने के लिए अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। सभी अभिभावकों ने बड़े उत्साह एवं उत्सुकता के साथ विद्यालय पहुंचकर अपने बच्चों का परीक्षा परिणाम प्राप्त किया। साथ ही शिक्षकों से बच्चों की शैक्षणिक प्रगति पर चर्चा की। स्कूल प्रशासन ने ग्रीष्मकालीन अवकाश की घोषणा करते हुए विद्यार्थियों को इस दौरान रणनीतिक एवं ज्ञानवर्धक गतिविधियों से जोड़े रखने के लिए हॉलिट हेमवर्क दिया। प्रधानाचार्य सुरेंद्र छिल्लर व स्कूल संचालक देवेन्द्र लाठर ने सभी अभिभावकों का स्वागत-सम्मान करते हुए उनका आभार व्यक्त किया। साथ ही अभिभावकों को सलाह दी कि वे गर्मी के मौसम में अपने बच्चों को सुरक्षित रखें, उनकी सेहत का विशेष ध्यान दें। उ



पुलिस कर्मियों को कराया योगाभ्यास

झज्जर। स्थानीय पुलिस लाइन परिसर में विशेष योग अभ्यास शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का उद्देश्य पुलिस कर्मियों को शारीरिक रूप से फिट, मानसिक रूप से मजबूत और तनाव मुक्त रखने के लिए योग के प्रति जागरूक करना रहा। शिविर के दौरान पुलिस कर्मियों को विभिन्न योगासन, प्रणायाम और ध्यान की विधियों का अभ्यास कराया गया। पुलिस कमिश्नर डॉक्टर राजश्री ने कहा कि पुलिसकर्मों लगातार चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में कार्य करते हैं, ऐसे में योग उनके मानसिक तनाव को कम करने और कार्यक्षमता बढ़ाने में बेहद सहायक सिद्ध होता है। उन्होंने बताया कि नियमित योग करने से व्यक्ति का स्वास्थ्य बेहतर रहता है, मन शांत रहता है तथा आत्मनिश्चय और एकाग्रता में वृद्धि होती है। योग न केवल बीमारियों से बचाव करता है बल्कि व्यक्ति को सकारात्मक ऊर्जा भी प्रदान करता है।

खबर संक्षेप

ट्रक की चपेट में आने से बाइक सवार घायल

बहादुरगढ़। गांव सोलधा के पास ट्रक की चपेट में आने से बाइक सवार घायल हो गया। उसे शहर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घायल की पहचान सुरेंद्र के रूप में हुई है। गांव जरदकपुर का रहने वाला है। पुलिस को दी शिकायत में सुरेंद्र का कहना है कि 21 मई की देर शाम को वह बाइक पर सवार होकर बहादुरगढ़ से अपने गांव लौट रहा था। जब सोलधा गांव से निकलकर आकर वाटिका के पास पहुंचा तो पीछे से एक ट्रक चालक ने साईड मारी। टक्कर लगते ही मैं बाइक सहित गिर गया और मेरे पांव में गंभीर चोट आई। राहगीरों ने मुझे बहादुरगढ़ के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया। उधर, सूचना पाकर सदर थाने से पुलिस अस्पताल में पहुंची और घायल के बयान लिए। बयान के आधार पर आरोपी ट्रक चालक के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

बसपा का जिला स्तरीय सम्मेलन कल

बहादुरगढ़। बहुजन समाज पार्टी जिला झज्जर की चारों विधानसभाओं का कार्यकर्ता सम्मेलन सोमवार 25 मई को लाइनपार स्थित गुरु रविदास भवन में होगा। इस बारे में जानकारी देते हुए जिला अध्यक्ष सतबीर जाखौदा ने बताया कि सम्मेलन में केंद्रीय प्रभारी सीपी सिंह, प्रदेश अध्यक्ष कृष्ण जमालपुर, प्रदेश प्रभारी और लोकसभा जोन प्रभारी मुख्य रूप से मौजूद रहेंगे। सम्मेलन में जिले की चारों विधानसभाओं से बड़ी संख्या में कार्यकर्ता भाग लेंगे। संगठन को बूथ स्तर तक मजबूत करने, नए लोगों को पार्टी से जोड़ने और आगामी हरियाणा विधानसभा चुनावों को लेकर रणनीति तैयार करने पर विशेष चर्चा की जाएगी।



बहादुरगढ़। विद्यार्थियों में नोटबुक वितरण करते समिति सदस्य। फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों में किया नोटबुक का वितरण

बहादुरगढ़। गांव मापड़ोदा में शिक्षा सेवा समिति द्वारा विद्यार्थियों को नोटबुक वितरण किया गया। गांव के तीनों सरकारी स्कूलों के बच्चों को नोटबुक दी गई। शत प्रतिशत परिणाम देने वाले अध्यापकों का भी सम्मान किया गया। बता दें कि शिक्षा सेवा समिति मापड़ोदा लड़कियों की लाइब्रेरी का संचालन भी कर रही है। समिति प्रधान डॉ. सितेंद्र राठी, डॉ. सुरेश राठी, रामवीर राठी, रोहतास राठी, संदीप राठी, जितेंद्र राठी दीनू, मास्टर धर्मवीर, सुभाष पटवारी आदि ने बच्चों में शिक्षण सामग्री का वितरण करते हुए शिक्षकों को सम्मानित किया। बच्चों समिति उपस्थित प्रतिनिधि संदीप राठी ने बताया कि समिति द्वारा 31 मई को दादा कठन मंदिर में मेधावी छात्रों को सम्मानित किया जाएगा।



झज्जर। मौजो लैंड के गेट पर एकत्रित विद्यार्थी एवं शिक्षक। फोटो: हरिभूमि

विद्यार्थियों को करवाया मौजो लैंड का भ्रमण

झज्जर। इंडो अमेरिकन में शनिवार को विद्यार्थियों के लिए एक रोमांचक, मनोरंजक एवं ज्ञानवर्धक शैक्षणिक भ्रमण का आयोजन किया गया। स्कूल निदेशक बिजेन्द्र कादियान ने बताया कि स्कूल प्रबंधन की ओर से विद्यार्थियों को मानसिक ताजगी, मनोरंजन तथा सामूहिक गतिविधियों का अनुभव प्रदान करने के उद्देश्य से प्रसिद्ध मनोरंजन स्थल मौजो लैंड का भ्रमण कराया गया। विद्यार्थियों ने रंग पूल, रेन डॉस, वाटर स्लाइड्स, एडवेंचर राइड्स, झूलों तथा आइस लैंड का भरपूर आनंद लिया। कृत्रिम बर्फबारी भी बच्चों के आकर्षण का केंद्र रही। बच्चों ने पूरे रास्ते गीत-संगीत और मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से यात्रा का आनंद उठाया।

श्याम भक्तों ने बांटा कढ़ी चावल का प्रसाद

झज्जर। शहर के रहगियां रोड पर भीषण गर्मी से राहत दिलाने और पुण्य कमाने के उद्देश्य से श्याम भक्तों ने दुकानदारों की सहायता से मीठे पानी की खूबली और कढ़ी चावल के भंडारे का आयोजन किया। श्याम भक्तों ने राहगीरों में जहां कढ़ी चावल का प्रसाद वितरित किया वहीं खूबली लगाकर शर्बत पिलाते हुए उनकी प्यास बुझाई। एडवोकेट लोकेन्द्र सेनी ने बताया कि भीषण गर्मी और चिलचिलाती धूप में राहगीरों को राहत पहुंचाने के लिए आयोजन किया गया है। इस दौरान हरदीप सेनी, सुखवीर सेनी, सतवीर, सोनिया सेनी, सुनीता सेनी, सोमवीर सेनी, प्रवीण कुमार, रविंद्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ :- सुरजभल वाली गली, गणपति ट्रेवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, थिव चौक, झज्जर
फोन :- 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253661005

आरईडी विद्यालय की स्थानीय शाखा में हुई ऑल क्लब अंतरशाखा प्रतियोगिता

छुछकवास शाखा ने ओवरऑल ट्रॉफी पर जमाया कब्जा



झज्जर। विजेता शाखा के विद्यार्थियों को ट्रॉफी देते हुए निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावत। फोटो: हरिभूमि

विजेता विद्यार्थियों को विद्यालय निदेशक ने ट्रॉफी और प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया

नेशनल कूडो चैंपियनशिप में 8 खिलाड़ियों ने जीते मेडल

बहादुरगढ़। महाराष्ट्र के पुणे में 16 से 22 मई तक चौथी कूडो नेशनल चैंपियनशिप कप का आयोजन हुआ। देशभर के खिलाड़ियों ने इसमें भाग लिया। बहादुरगढ़ के भी खिलाड़ियों ने जोर आजमाइश की। बेहतर प्रदर्शन करते हुए 8 खिलाड़ियों ने मेडल जीतकर प्रदेश का नाम रोशन किया। टीम हरियाणा की तरफ से दीपक, अनिश मान ने अपने वर्ग में गोल्ड जीते। हर्ष राठी, शिवम राठी व कुनाल ने सिल्वर मेडल पर कब्जा जमाया। इन् सैनी, जय यादव व कार्तिक ने ब्रांज मेडल जीते। इन खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर परिजनों और खेल प्रेमियों ने खुशी जताई है। कोच हेमंत शर्मा, दीपक सहरावत सहित अन्य ने बच्चों को आशीर्वाद दिया। कोच के अनुसार ये सभी खिलाड़ी बेहद प्रतिभाशाली हैं। आने वाले लंबे समय तक देश, प्रदेश का नाम रोशन करेंगे।



बहादुरगढ़। कोच के साथ मेडल विजेता खिलाड़ी।

एमडी कॉलेज में धूमधाम से दी विदाई

हरिभूमि न्यूज झज्जर

शहर के एमडी कॉलेज ऑफ एजुकेशन में बीएड द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों के लिए विदाई समारोह का आयोजन किया गया। बीएड प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों ने प्रबंधक मंडल के सदस्यों रामनिवास छिल्लर, एडवोकेट प्रवीण छिल्लर, डॉ. सीमा छिल्लर, डॉ. पूनम चौधरी, प्राचार्या डॉ. सुरबाला पैकरे, प्रवक्ताओं व द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों का स्वागत किया। दीप प्रज्वलन तथा सरस्वती वंदना के पश्चात बीएड विद्यार्थियों ने



बहादुरगढ़। टाइटल विजेता विद्यार्थियों के साथ कॉलेज पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

सांस्कृतिक प्रस्तुतियां देकर सभी का मन मोह लिया। मंच संचालन द्वितीय

वर्ष की छात्रा रेनु व आशा ने किया। कार्यक्रम में नृत्य, गायन, कविता



झज्जर। पूल पार्टी का आनंद लेते हुए प्री-प्राइमरी कक्षाओं के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

पूल पार्टी समर कैंप में विद्यार्थियों ने किया रेन डॉस

झज्जर। एमआर सीनियर सेकेंडरी स्कूल हसनपुर में ग्रीष्मकालीन अवकाश के चलते प्री-प्राइमरी कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए रंगारंग पूल पार्टी समर कैंप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नन्हें-मुन्ने बच्चों ने वाटर पार्क में पानी की फुहारों, रेन डॉस तथा विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों का आनंद लिया। प्राचार्या नेहा शर्मा ने बताया कि विद्यार्थियों के लिए मनोरंजक खेल, रचनात्मक गतिविधियां तथा सुरक्षित जल गतिविधियों का विशेष प्रबंध किया गया था। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि वे छुट्टियों का सबुपयोग करें, अपनी सुरक्षा का विशेष ध्यान रखते हुए अवकाश गृहकार्य समय पर पूरा करें। विद्यालय निदेशिका संगीता कोडान ने भी विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को सुरक्षित एवं आनंदमयी ग्रीष्मकालीन अवकाश मनाने के लिए प्रेरित किया।



बहादुरगढ़। पूल पार्टी के दौरान संगीता वर्मा के साथ मस्ती करते बच्चे।

ग्रीष्मावकाश से पहले त्रिवेणी में हुई पूल पार्टी

बहादुरगढ़। शहर के त्रिवेणी मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल में ग्रीष्मावकाश से पूर्व नन्हें-मुन्ने विद्यार्थियों के लिए शनिवार को पूल पार्टी का आयोजन किया गया। विद्यालय के शिक्षकों ने बच्चों के साथ हॉल्लोलास से समय बिताया। स्कूल निदेशिका संगीता वर्मा ने विद्यार्थियों को गर्मी के मौसम में स्वस्थ एवं सुरक्षित रहने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए। बच्चों को अधिक पानी पीने, धूप में बाहर निकलते समय सिर ढकने, ताजे फलों एवं पौष्टिक आहार का सेवन करने तथा स्वच्छता बनाए रखने की प्रेरणा दी गई। प्राचार्या सुनिता महला व उपप्रधानाचार्य अनिल कुमार ने विद्यार्थियों की उर्जा, अनुशासन एवं उत्साह ही स्कूल की वास्तविक पहचान एवं भविष्य की अमूल्य धरोहर है। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने जल क्रीड़ाओं, संगीत एवं विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों का भरपूर आनंद लिया।

चौथी के विद्यार्थियों ने जल बचाओ, जीवन बचाओ नामक स्किट प्रस्तुत की

ग्रीष्मावकाश से पहले सेंचुरी में रही धूम

हरिभूमि न्यूज झज्जर

शहर के एसआर सेंचुरी स्कूल में ग्रीष्मावकाश शुरू होने से पहले शनिवार को विभिन्न सांस्कृतिक एवं रचनात्मक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों ने डॉस, झामा, स्किट, पेंटिंग, ड्राइंग, जुडो, फुटबाल, बैडमिंटन, क्रिकेट बॉक्सिंग, एवं स्विमिंग जैसी विविध गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

कक्षा चौथी के विद्यार्थियों ने जल बचाओ, जीवन बचाओ नामक स्किट प्रस्तुत किया। नौवीं से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने हिंदी एवं अंग्रेजी नाटकों की प्रभावशाली



बहादुरगढ़। ड्राइंग गतिविधि में हिस्सा लेते सेंचुरी स्कूल के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

प्रस्तुति दी। चौथी के आरव, नैना, हर्ष, प्रीत, छवि, प्रांची, यथार्थ, पीहू, अवनी, प्रियल, सिद्धांत, चेष्टा,

भावना, अनिका और अमृता ने द किंगडम ऑफ फ्रूल्स पर आधारित स्किट प्रस्तुत किया। सोलधा स्थित

पाठ, हरियाणावी चुटकुले, रैंप वॉक और हुक स्टेप्स जैसी प्रस्तुतियां ने भरपूर मनोरंजन किया। आशा को मिस फेयरवेल तथा राहुल को मिस्टर फेयरवेल के खिताब से नवाजा गया। वर्षभर में हुई पाठ्य एवं पाठ्य सहगामी गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। अतिथियों ने विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्राचार्या डॉ. सुरबाला पैकरे के वार्षिक प्रतिवेदन व धन्यवाद जापन के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।



बहादुरगढ़। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते एसोसिएशन के पदाधिकारी।

वाटर पोलो में करनाल ने झज्जर को 6-4 से हराया

एचएल सिटी स्थित चैम्पियंस एक्वेटिक एकेडमी में हुई 7वीं हरियाणा राज्य सीनियर वाटर पोलो चैम्पियनशिप में करनाल की महिला खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन रहा। फाइनल मुकाबले में करनाल की टीम ने झज्जर को 6-4

के अंतर से हराकर पहला स्थान हासिल किया। शाह सतनाम सिरसा की टीम ने जींदपर 2-0 से जीत दर्ज कर तीसरा स्थान प्राप्त किया। हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष अनिल खत्री ने कहा कि हरियाणा की लड़कियां वाटर पोलो में भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाएंगी। पदक विजेताओं को मेडल और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर रवि शिंगारी, सुनील खत्री, साई जाधव, इंद्र सिंह फोगाट, रामफल फोगाट, बलवान काद्यान, सत्यनारायण शर्मा व अनिल शर्मा आदि मौजूद रहे।

हरिभूमि न्यूज झज्जर

शहर की एचएल सिटी स्थित चैम्पियंस एक्वेटिक एकेडमी में हुई 7वीं हरियाणा राज्य सीनियर वाटर पोलो चैम्पियनशिप में करनाल की महिला खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन रहा। फाइनल मुकाबले में करनाल की टीम ने झज्जर को 6-4

नेशनल नौकायन प्रतियोगिता में ईशु ने जीता गोल्ड मेडल

हरिभूमि न्यूज झज्जर

क्षेत्र के गांव पेलपा निवासी खिलाड़ी ईशु गुलिया ने राष्ट्रीय स्तर की नौकायन प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीत कर जिले का नाम रोशन किया है। ईशु गुलिया ने बताया कि उड़ीसा में 8 से 11 अप्रैल तक आयोजित सीनियर नेशनल नौकायन प्रतियोगिता में उसने अंडर-19 टीम इवेंट में यह मेडल हासिल किया है। इस प्रतियोगिता में देशभर के विभिन्न राज्यों से खिलाड़ियों ने भाग लिया था। इस जीत के साथ उसने आगामी एशियाई चैंपियनशिप 2026 के लिए भी क्वालिफाई कर लिया है। ईशु के पिता सतपाल गुलिया ने बताया

कि उनका बेटा वर्तमान में रुड़की सेना में कार्यरत है और नौकरी के साथ-साथ खेलों में भी निरंतर मेहनत कर रहा है।

वह बचपन से ही खेलों के प्रति समर्पित रहा है और कठिन परिश्रम के बल पर उसने यह मुकाम हासिल किया है। इस उपलब्धि पर गांव पेलपा में खुशी का माहौल है। इस उपलब्धि पर ग्राम सरपंच संदीप गुलिया, रामकरण ठेकेदार, नफे सिंह, रणबीर, महावीर सिंह ठेकेदार, एडवोकेट सुरेश गुलिया, तेजु गुलिया, सतपाल ठेकेदार, कवि बिजेन्द्र रानोल्या ने अभिभावकों को बधाई देते हुए होनहार ईशु के उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।



झज्जर। होनहार खिलाड़ी ईशु गुलिया। फोटो: हरिभूमि

खबर संक्षेप



बिना आग के विद्यार्थियों ने तैयार किए स्वादिष्ट व्यंजन

झज्जर। कैबिज स्कूल बिरड में नर्सरी से पाठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए मनोरंजक एवं ज्ञानवर्धक नो फायर कुकिंग गतिविधि का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बच्चों ने उत्साह के साथ भाग लेते हुए बिना आग का उपयोग किए स्वादिष्ट एवं स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन तैयार किए। उन्होंने सैंडविच, फ्रूट चाट, विभिन्न प्रकार के जूस आदि बनाकर अपनी पाक कला और रचनात्मकता का प्रदर्शन किया। केमंडिज ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के चेयरमैन एडवोकेट शरद राव ने कहा कि ऐसी गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। प्राचार्य डॉक्टर मनजीत कुमार ने विद्यार्थियों को रचनात्मक गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लेने तथा स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने के लिए प्रेरित किया।



विज्ञान प्रश्नोत्तरी में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। पेंस ग्रुप में शनिवार को कक्षा छठी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए विज्ञान प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य बच्चों में वैज्ञानिक सोच, तत्परि निर्णय क्षमता और आत्मविश्वास विकसित करना रहा। पेंस ग्रुप के निदेशक जय विकास ने बताया कि प्रश्नोत्तरी में चारों सदस्यों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। रैंपिड फायर राउंड चरण में विद्यार्थियों ने मात्र 1-1 सेकंड में जवाब देकर सभी को प्रभावित किया। प्रतियोगिता परिणामों में छठी कक्षा से बोस सदन, सातवीं से रामनुजन व आठवीं से बोस सदन के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान हासिल किया। विजेता विद्यार्थियों में आर्यन, दक्ष, मयान, विष्णु, चैत्रिष्या, नील, जायसरी, युग, गर्विक, आरव, नय्या व कार्तिक शामिल रहे। इस मौके पर चेयरमैन सुखवीर, मैनेजिंग डायरेक्टर संदीप, हरीश, अश्वनी, सुमित चावला व प्रमारी सतीश सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



झज्जर। शिविर में अतिथियों को सम्मानित करते हुए आयोजक समिति पदाधिकारी।

शिविर में विद्यार्थियों ने करवाई आंखों की जांच

झज्जर। सर्वोदय जनहित कल्याण समिति द्वारा शनिवार को शहर के श्रीमहावीर जैन हाई स्कूल में एक नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया। समिति प्रधान प्रदीप शर्मा ने बताया कि शिविर में आईव्यू हॉस्पिटल की चिकित्सकीय टीम द्वारा विद्यार्थियों की नेत्र जांच की गई। जांच के दौरान बच्चों की आंखों की रोशनी, देखने की क्षमता और अन्य नेत्र संबंधी समस्याओं की पहचान की गई। जिन बच्चों को आंखों में किसी प्रकार की परेशानी मिली, उन्हें उपचार और सावधानियों बारे जानकारी दी गई। चिकित्सकों ने कहा कि लगातार मोबाइल फोन, टीवी और अन्य डिजिटल स्क्रीन का अधिक उपयोग बच्चों की आंखों पर बुरा असर डाल सकता है। उन्होंने बच्चों को पढ़ाई करते समय सही रोशनी का उपयोग करने, पौष्टिक भोजन लेने और समय-समय पर आंखों की जांच करवाने की सलाह दी। स्कूल प्रेसिडेंट विनय जैन ने कहा कि बच्चों की आंखों के भविष्य का आधार है और उनकी सही देखभाल बेहद जरूरी है। संस्था सचिव विवेक जैन, प्राचार्य राजेश चाहर, एडमिनिस्ट्रेटर शिपा जैन ने शिविर में पहुंची चिकित्सकीय टीम व आयोजक समिति सदस्यों का आभार जताया। इस मौके पर धर्मवीर, सुनिता, पूनम, अमोक्ष, श्रुष्टि, प्रवीण, छाया, बबली, ज्योति, जशवंत, लवी, समित सदस्य सुरजमान, कौशल्या वर्मा, भूप सिंह, संजय, हर्ष, अनिल टुट्टेजा, राज सिंह सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

जापानी संस्कृति अपनी विशिष्ट जीवनशैली और अनूठे दर्शन के लिए पूरी दुनिया में जानी जाती है। यहां पर मेनीफेस्टेशन को केवल इच्छा पूर्ति का साधन ही नहीं, बल्कि अनुशासन, कृतज्ञता और ब्रह्मांड के साथ तालमेल बिठाने की एक कला भी माना जाता है। इसमें कई ऐसी कारगर तकनीकें अपनाई जाती हैं, जो आपके जीवन को पूरी तरह सकारात्मक दिशा में मोड़ देती हैं। इनमें से कुछ तकनीकों के बारे में जानिए।

कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

एक मशहूर जापानी कहावत है- ‘सात बार गिरो, आठ बार उठो।’ इससे ही साबित होता है कि जापानी संस्कृति और जीवनशैली में कितनी सकारात्मकता शामिल है। जापानी जीवनशैली और दर्शन में जीवन की धारा बदलने के लिए मेनीफेस्टेशन के नायाब और बेहतरीन तरीके मौजूद हैं। जापानी मेनीफेस्टेशन को इच्छा पूर्ति का साधन मात्र नहीं माना जाता है। यह जीवन में संतुलन बनाने और तालमेल बिठाने की एक कला सिखाता है। जापानी मेनीफेस्टेशन तकनीकें हमें सिखाती हैं कि सपने देखना केवल पहला कदम है। उन सपनों को अनुशासन, कृतज्ञता और धैर्य के साथ सींचना ही असली कला है। कह सकते हैं कि मेनीफेस्टेशन का असली जादू, हार न मानने वाले जज्बे में छिपा होता है।

क्या है जापानी मेनीफेस्टेशन

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर व्यक्ति अपने सपनों को साकार करना चाहता है। उसके लिए हर संभव प्रयास करता है। पश्चिमी देशों में ‘लॉ ऑफ अट्रैक्शन’ की चर्चा जोरों पर है। लेकिन इसके विपरीत पूर्व में, विशेषकर जापान में, इच्छा पूर्ति के लिए सदियों पुराने ऐसे तरीके मौजूद हैं, जो न केवल प्रभावी हैं बल्कि व्यक्ति के चरित्र निर्माण में भी मदद करते हैं। जापानी मेनीफेस्टेशन तकनीकें केवल सोचने पर नहीं, बल्कि हमारे प्रयास करने और सपने साकार होने के गहरे संतुलन पर आधारित होती हैं। यहां जापानी मेनीफेस्टेशन से जुड़ी कुछ पद्धतियों के बारे में बता रहे हैं।

योशुकु करें सफलता का पूर्वाभास

यह एक प्राचीन जापानी तकनीक है, जिसे प्री सेलिब्रेशन के रूप में जाना जाता है। इसका मूल सिद्धांत यह है कि आप अपनी सफलता की खुशी पहले ही मना लें, ताकि उसे हकीकत में बदला जा सके। जापानी संस्कृति में यह माना जाता है कि ‘भविष्य की वर्तमान में जीना’ सफलता को आकर्षित करता है। यह उस भावना को पूरी तरह महसूस करने के बारे में है, जो आपको लक्ष्य प्राप्त करने के बाद होगी। इसमें कहा जाता है कि



टोहे / डॉ. शरद नारायण खरे दिन बरसाता आग

सूरज आतिश बन गया, तबे नगर सब गांव।
जीवों में अकूलाहटें, दूढ़ रहे सब छव।।
सब नदियों से छिन गई, अब बस सारी आग।।
लू घाती है गति लिए, बिलख रहा इंसान।।
सब नदियों से छिन गई, अब बस सारी आग।।
चाबुक सड़कों पर चले, आतिशक हर एक।
दिनकर के तो आगकल, नहीं इरादे नैक।।
कूलर, पंखे रंस रहे, शीतलता का गान।।
गटके ने इस पल ‘शरद’, पाया नवत विलग।।
किरणें ना किरणें लगे, बरस रही है आग।
बघना तुम चाहो अंगर, तो लो बयकर भाग।।
कंबल अब बेकार हैं, बिरथा ऊनी दख।।
किरणें रूग्ने कर रही, बनकर गित ही शख।।
बीर सरीखा बर रहा, तन से बेहद खेद।।



इस मौसम में हो रहा, हर इक जग को खेद।।
बिग्ली लगती है सुखद, जिससे झरती शीत।
रुन तुम, सब ही कष्ट में, सुन तो मेरे भीत।।
सुबर रूग्ने लगती भली, दिन बरसाता आग।
फिर जी-अर कुंफकारता, आतप का तो नाग।।
बीर गिरे आकाश से, देखे गानव राह।
पर अब इस पल जग रही, हर दिल से ही आह।।

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

सामाजिक बदलाव की कहानियां

वरिष्ठ कथाकार कैलाश बनवासी का आठवां कथा संग्रह ‘हवा बहुत तेज है’ हाल में प्रकाशित होकर आया है। इसमें संकलित ग्यारह कहानियों में मध्य वर्गीय जीवनशैली के विभिन्न स्तरों में हाल के वर्षों में हुए बाहरी ही नहीं आंतरिक बदलावों की भी सूक्ष्म पड़ताल की गई है। शीर्षक कहानी ‘हवा बहुत तेज है’ के मुख्य पात्र जगन्नाथ बाबू अपने आस-पास के बदलावों, सामाजिक बहुरूपिएपन, नई पीढ़ी की सोच के बीच विस्मित नजर आते हैं तो अभूतपूर्व छल के समय में सामान्य सी ईमानदारी भी कितनी असामान्य लगती है, इसे ‘एक पुराना आदमी’ कहानी में प्रकट किया गया है। बाजारवाद के प्रभाव को ‘दाग अच्छे हैं’ कहानी में व्यक्त किया गया है। संग्रह की सभी कहानियां ठहरकर विचार करने को बाध्य करती हैं। *

पुस्तक: हवा बहुत तेज है (कहानी संग्रह), लेखक: कैलाश बनवासी, मूल्य: 299 रुपये, प्रकाशक: राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली

जीवन की दिशा बदल देगा जापानी मेनीफेस्टेशन



सबसे पहले स्पष्ट करें कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं? इसके बाद इमेजिन करें कि वह सफलता आपको प्राप्त हो चुकी है। इसे रियल फील करने के लिए अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों और रिश्तेदारों के साथ एक छोटी-सी पार्टी करें, दूसरों की ‘बधाई’ स्वीकार करें। आंखें बंद करें और इमेजिन करें कि आप क्या पहन रहे हैं, कौन आपके पास है और आप कैसा महसूस कर रहे हैं? फिर ब्रह्मांड को ‘धन्यवाद’ कहें जैसे कि काम पहले ही पूरा हो चुका है। या फिर अपनी डायरी में आज की तारीख डालें और लिखें, ‘आज मैंने अपना लक्ष्य प्राप्त कर लिया और मुझे बहुत खुशी हो रही है।’ योशुकु दिमाग की प्रोग्रामिंग को प्रभावित करता है। यह आपके अवचेतन मन को सफलता के लिए ट्यून करता है। जब आप पहले ही ‘जीत’ महसूस करते हैं, तो असफलता का डर खत्म हो जाता है।

अरिगातो व्यक्त करते रहें कृतज्ञता



जापानी संस्कृति में ‘कृतज्ञता’ को सबसे बड़ी ऊर्जा माना गया है। ‘अरिगातो’ यानी ‘धन्यवाद शब्द में जापानी लोग जादू मानते हैं। इस दर्शन के तहत

खास एक तकनीक है- ‘पैसों को धन्यवाद देना’। जब आप पैसे खर्च करते हैं, तो मन ही मन उसे ‘अरिगातो’ कहें ताकि वह समाज में खुशी फैलाए। जब पैसे आएँ, तब भी ‘अरिगातो’ कहें। यह सकारात्मक ऊर्जा का एक चक्र बनाता है, जो प्रचुरता को आकर्षित करता है। आप स्वयं को संपन्न मानकर ज्यादा आत्मविश्वास के साथ काम करते हैं।

एमा ब्रह्मांड को अपनी इच्छा सौंपने की तकनीक

एमा एक तरह की प्रार्थना पट्टिकाएं होती हैं। जापानी मंदिरों (शिंटो मंदिरों) में लकड़ी की पट्टिकाएं लगी होती हैं, जिन्हें एमा कहा जाता है। लोग इन पर अपनी इच्छाएं लिखकर मंदिर में टांग देते हैं। यह आत्मसमर्पण की प्रक्रिया है। अपनी इच्छा को लिखकर ब्रह्मांड (या ईश्वर) को सौंप देना तनाव को खत्म करता है और आत्मविश्वास बढ़ाता है। जिससे मेनीफेस्टेशन की गति बढ़ जाती है।



दारुमा गुड़िया संकल्प की दिलाए याद

दारुमा गुड़िया जापान की सबसे प्रसिद्ध मेनीफेस्टेशन तकनीकों में से एक है। यह लाल रंग की गोल गुड़िया होती है, जिसकी आंखें खाली यानी सफेद होती हैं। जब आप कोई बड़ा लक्ष्य निर्धारित करते हैं, तो दारुमा की बाईं आंख को काले रंग से भरते हुए अपनी इच्छा दोहराएं। अब इस गुड़िया को घर के किसी ऐसे कोने में रखें, जहां आपकी नजर बार-बार पड़े। जब वह लक्ष्य पूरा हो जाए, तब इसकी दूसरी (दाईं) आंख को काले रंग से भरें। यह तकनीक हमें लगातार हमारे संकल्प की याद दिलाती रहती है।

कइजन हर दिन सीखें नई तकनीक



मेनीफेस्टेशन केवल कल्पना करना नहीं होता है। कइजन तकनीक कहती है कि हर दिन केवल 1 प्रतिशत सुधार करें। अगर आप अमीर बनना चाहते हैं, तो हर दिन धन प्रबंधन के बारे में एक

छोटी-सी ही सही कोई उपयोगी बात या तरीका सीखें। यह निरंतरता आपके अवचेतन मन को विश्वास दिलाती है कि आप बदल रहे हैं, और यही विश्वास हकीकत को बदल देता है। कहने का सार है कि जापानी जीवनशैली और संस्कृति, मेनीफेस्टेशन के जरिए जीवन की धारा सकारात्मक दिशा में मोड़ने के लिए प्रेरित करती है। *

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि हमारी वर्तमान पहचान, हमारे अतीत पर टिकी होती है। यह इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपनी स्मृतियों से कितना जुड़े हैं, उसे कितना मान देते हैं। आज तकनीक हमें अपने अतीत, रिश्तों और संवेदनाओं से निरंतर दूर कर रही है। ऐसे में स्मृतियों को संजोने का संकट खड़ा हो गया है।



स्मृतियां ही संजोती हैं यादें-रिश्ते-विरासत

जीवनशैली / लोकमित्र गौतम

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में जहां लोग भविष्य की दौड़ में लगातार आगे बढ़ रहे हैं, वहीं पीछे छूटती स्मृतियां हमें बार-बार यह याद दिलाती हैं कि बिना जड़ों के कोई भी वृक्ष लंबे समय तक हरा-भरा नहीं रह सकता। बचपन की शरारतें, बुजुर्गों की सीखें, संघर्षों की कहानियां, देश के इतिहास की गौरव गाथाएं और अपनों के साथ बिताए छोटे-छोटे पल, ये वो धरोहरें हैं, जो इंसान को अंदर से संपन्न बनाती हैं। वास्तव में स्मृतियां ही हर सभ्य समाज की सांस्कृतिक और भावनात्मक पूंजी होती हैं। जिस समाज की अपनी स्मृतियां जीवित रहती हैं, उसकी संवेदनाएं भी जीवित रहती हैं।

तस्वीरों से नहीं रहा भावनात्मक जुड़ाव: आज का डिजिटल युग स्मृतियों को एक अजीब से मोड़ पर ले आया है। हमारे हाथ में मौजूद मोबाइल फोन में एक ही समय पर लाखों तस्वीरें मौजूद होती हैं। जबकि पिछली सदी के श्याम-बेल्ट जमाने में लोग कुछ फोटोज को हमेशा अपने सीने से लगाए रहते, उससे जुड़ी यादों के सहारे कभी भी हंस तो कभी रो लिया करते थे। एक दौर था, जब हमारे पास कई सारी तस्वीरें होना बहुत बड़ी खुशी लेने वाली बात होती थी। लेकिन अब ऐसा नहीं



है। अब शायद ही कोई व्यक्ति हो, जिसके मोबाइल में अपनी और अपनों की बेशुमार तस्वीरें न हों। लेकिन शायद ही उन तस्वीरों से कोई भावनात्मक जुड़ाव महसूस होता हो, जैसे पहले होता था। तस्वीरों को लेकर स्मृतियों का गायब होना या तस्वीरों को लेकर हमारे दिलोदिमाग में कोई खास पल, कोई खास मौका याद न आना, इस बात का सबूत है कि अब तस्वीरें हमारे जेहन में अपनी वैसे ही जगह नहीं बनातीं, जैसे पहले बनाया करती थीं।

स्मृतियां बनाती हैं संवेदनशील: स्मृतियां व्यक्ति को एक संवेदनशील नागरिक बनाने में भी महती भूमिका निभाती हैं। बचपन के दिन, गांव की गलियां, मां के साथ जुड़ी अनंगिनत स्मृतियां, दादा-दादी की कहानियां, शिक्षकों की सीखें और ऐतिहासिक घटनाओं के एहसास से बनी स्मृतियां वाकई यही सब चीजें होती हैं, जो हमें एक बेहद संवेदनशील मनुष्य बनाती हैं। जब कोई व्यक्ति अपनी स्मृतियों से कट जाता है, तो वह अपने मूल से अपने जीवन के सबसे गहन हिस्से से कट जाता है। इसलिए राष्ट्रीय स्मृति दिवस हमें अपनी जड़ों से और अपने मूल से जुड़ने की प्रेरणा देता है।

स्मृतियों की सांस्कृतिक महत्ता: जब हम अपनी उपलब्धियों और संघर्षों को याद करते हैं, तब हम केवल इतिहास से नहीं गुजर रहे होते हैं, बल्कि अपने वर्तमान को भी मजबूत बना रहे होते हैं। हमारे अपने देश भारत में तो स्मृतियों का और भी गहरा महत्व है, क्योंकि हमारी समृद्ध विरासत लिखित होने से ज्यादा मौखिक है। लोककथाएं, लोकगीत, रामायण,

महाभारत की कथाएं, गांवों और खेड़ों की दास्तानें, हमारे यहां पीढ़ी दर पीढ़ी ये स्मृतियां अगली पीढ़ियों को मिलती रहती हैं। यही कारण है कि भारतीय समाज में स्मरण को आध्यात्मिक और सांस्कृतिक महत्व तक दिया गया है।

प्रदान करती हैं भावनात्मक शक्ति: आज के समय में स्मृतियों का एक और महत्व है, क्योंकि आज हम उन्हें मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी देखते हैं। सकारात्मक यादें, हर इंसान को भावनात्मक शक्ति देती हैं। परिवार के साथ बिताए गए मधुर क्षण, मित्रों की संगति या किसी प्रेरणादायक घटना की स्मृति, हमारे कठिन समय का सहारा होती है, क्योंकि उसमें सामाजिक जुड़ाव और भावनात्मक संतुलन की मजबूती होती है। हालांकि हमें यह भी नहीं भूलना चाहिए कि स्मृतियों का संबंध केवल सुखद अनुभव और यादों से ही नहीं होता है। इतिहास की त्रासदियों भी इंसान के सामूहिक स्मृति का हिस्सा होती हैं। युद्ध, महामारी, विभाजन या प्राकृतिक आपदाएं, मुनस्य को न केवल गहरे तक झकझोरती हैं बल्कि लंबे समय के

लिए एक टीस हो जाती हैं। फिर इन्हें याद रखना इसलिए जरूरी होता है ताकि हम भविष्य में ऐसी गलतियों को न दोहराएं। इसलिए जरूरी है अपनी स्मृतियों से जुड़ाव: अपनी

स्मृतियों से जुड़ाव बनाए रखना इस दृष्टि से नई पीढ़ी के लिए विशेष रूप से प्रभावी है, क्योंकि बच्चों और युवाओं में अपने परिवार और समाज के प्रति जो संवेदनशीलता और सामाजिक जुड़ाव का भाव आता है, वह इन स्मृतियों का ही नतीजा होता है। दादा-दादी की जीवन यात्राएं, पुराने संघर्षों की कहानियां और पारिवारिक परंपराएं, युवा पीढ़ी को जीवन के गहरे अर्थ समझाने में मदद करती हैं। लेकिन राष्ट्रीय स्मृति दिवस हमें यह भी सिखाता है कि आधुनिकता और परंपरा के बीच संतुलन बनाना भी बहुत जरूरी है। तकनीक का इस्तेमाल स्मृतियों को सहेजने के लिए तो किया जा सकता है, लेकिन अगर इसी तकनीक की चकाचौंध के गुलाम बने रहें, तो स्मृतियों को बनने का मौका नहीं मिलता।

तकनीक का हो संतुलित इस्तेमाल: आज की युवा पीढ़ी की सबसे बड़ी समस्या यह है कि वह अपने दिन का बहुत बड़ा समय, अपने मोबाइल फोन के साथ अकेले में गुजारते हैं। स्मृतियों पर यह बहुत बड़ा हमला है। जब हम अपने दिन का ज्यादातर खाली समय मोबाइल फोन को दे देंगे, तो भला हमारी याद रह जाये वाली स्मृतियां कब बनेंगी, किससे बनेंगी? इसलिए स्मृतियों के संबंध में तकनीक का अंधाधुंध इस्तेमाल थोड़ा फायदा लेकिन बहुत ज्यादा नुकसान भी देता है। क्योंकि भावनाओं का स्थान कभी तकनीक नहीं ले सकती। इसलिए हमें ध्यान रखना चाहिए कि तकनीक हमारे जीवन में इतनी अधिक हावी न हो जाए कि जो हमसे हमारी स्मृतियों को ही दूर करने लगे। *

बड़े घोटालों का पाठ्यक्रम बनती है। सड़क कैडर तैयार करती है, छुट्टीभेजे से गैंगस्टर तक।

आजकल सड़कों पर ध्यान कम है। ध्यान दें भी तो कैसे, सड़कें बड़ी बेवफा हैं। बनाई नहीं कि उखड़ने को तैयार। इतना भी सब्र नहीं कि एक चुनावी कार्यकाल पूरा हो जाए। मरम्मत का बजट पास होते-होते नेता बदल जाता है और ब्रेकडौन कोई और ले जाता है। सामान्य सरल है हर नेता अपने नाम की सड़क बनवाए। चुनाव हार जाए तो सड़क उठाकर घर ले जाए।

सड़कें मां जैसी ही होती हैं। पान की पीक, कचरा, मल-मूत्र सब समेट लेती हैं, बिना शिकायत। अब प्रश्न उठता है कि सड़क है, बाप कौन? जब भी सड़क पर वाहन चालकों के बीच बहस या हाथापाई की नौबत आती है तो पहला सवाल यही पूछा जाता है, ‘सड़क तेरे बाप की है क्या?’ पर बाप का पता आज तक नहीं चला। मिलते ही इसकी सूचना दी जाएगी।

कभी-कभी सड़कें उधड़ती हैं ताकि शहर को ग्रामीण जीवन की झलक मिल सके कंक्रीट, धूल, मिट्टी, जमीन से जुड़े रहने का प्रशिक्षण। चिकनी सड़क पर खेलेंगे तो बच्चों की इम्युनिटी कैसे बनेगी?

सड़कें पतित-पावनी भी हैं, मोक्षदायिनी भी। प्राचीन योगियों की परंपरा आज सड़कें निभा रही हैं। कहीं दुर्गम, कहीं अजस्य, कहीं कीचड़, कहीं खाई। हैं भी, नहीं भी-ब्रह्मस्वरूपका। फाड़लों में हैं, वादों में हैं, पर चलने में अकसर नहीं। न शुरुआत दिखती है, न अंत। कोई पूछे, ‘यह सड़क कहां जाती है?’ भाग्यशाली हैं वे जिनकी जाती है। यहां तो सालों से देख रहे हैं नजर ही नहीं आती।

सड़कें वही हैं जहां चाहो मोड़ लो, बिना शिकायत। और अगर सरकारी बजट की हों, तो नेता जी उन्हें अपने बंगले तक भी ले जा सकते हैं। सड़कछाप सड़क बस महसूस करने की चीज है। मानने की, जानने की नहीं। *

सड़क का दर्शनशास्त्र



कोरोना के दिनों में जब सड़कें सूनी हुईं, तो उन्हें भी बुरा लगा। पर जल्दी ही फैक्ट्री मालिकों ने मजदूरों को निकाला और सड़कें फिर गुलजार हो गईं। मजदूरों के रेलों ने सड़कों को धन्य कर दिया, मां की गोद फिर भर गई।

सड़कें हैं तो एक्सीडेंट हैं। ट्रैफिक पुलिस का डंडा अभियान निरंतर है। चालान से जेबें भी फुल टॉस फूल रही हैं। सड़कें हैं तो फुटपाथ हैं, और फुटपाथ हैं तो उन पर सोते लोग। वरना सड़कें हैं धुत रईसों को कुचलने के लिए लोग मिलेंगे कहां? सड़कें ही तो हैं जो रील और सेल्फी प्रेमियों की कर्मभूमि हैं, जहां जोखिम जितना बड़ा, व्यू उतने ज्यादा।

सड़कें हैं तो सड़कछाप गुंडे भी हैं। राजनीति की प्रारंभिक पाठशाला यही है। रेहड़ियों से शुरू हुई हभतावसूली आगे चलकर

लघुकथा / डॉ. यशोधरा भटनागर

गूंज

दरवाजा खुलते ही रात का अंधियारा मंगलू के साथ घर में घुस आया था। कच्चे-पक्के घर में चूल्हे के गहरे स्लेटी धुएं में लालटेन की रोशनी अपना प्रकाश फैलाने के लिए जूझ रही थी। ‘छुटका.. ऐ छुटका! ऐ कमली..! कितने को मर गए रे सब के सब?’ लड़खड़ाते कदमों से घर में



कहो फिर?’ दीपू थोड़ी देर चुप खड़ा रहा फिर अपनी पूरी हिम्मत बटोर कर बोला, ‘बापू हमने कह दओ कि हम बड़े होकर तुमओ जैसा नहीं बनहैं।’

‘टन्न...!’ टन्न की यह जोरों की गूंज, घर की कच्ची दीवारों में समा गई।

दरअसल, मंगलू ने गिलास सामने रखे खाली कनसर पर दे मारा था।

मंगलू ने गुस्से से दीपू की ओर देखा, बेटे की आंखें आईने की तरह साफ थीं। इन आंखों में उसे खुद का विकृत चेहरा साफ नज्द आ रहा था। *



परंपरा-संस्कृति का मोहक आयोजन तमिलनाडु का येरकौड उत्सव

दक्षिण भारतीय राज्य तमिलनाडु अपनी संस्कृति, परंपरा और लोकपर्वों के लिए मशहूर है। राज्य पर्यटन विभाग द्वारा हर वर्ष आयोजित होने वाला येरकौड उत्सव भी इन्हीं सांस्कृतिक आयोजनों में से एक है। यहां पर्यटक विभिन्न तरह के अनुभवों का आनंद ले सकते हैं। इस उत्सव की खासियतों पर एक नजर।

सांस्कृतिक उत्सव

दक्षिण भारतीय राज्य तमिलनाडु के सलेम जिले में स्थित एक प्रसिद्ध हिल स्टेशन है-येरकौड। समुद्र तल से 1500 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह हिल स्टेशन, शेवरॉय पहाड़ियों पर बसा है, जहां कॉफी, मसालों, फूलों और फलों की शानदार और सघन खेती होती है। धुंध से ढंकी पहाड़ियों व झीलों के लिए मशहूर पर्वतीय नगर येरकौड सिर्फ अपनी प्राकृतिक सुंदरता और फल-फूलों की खेती के लिए ही नहीं जाना जाता बल्कि यह जनजातीय संस्कृति, लोकनृत्य, पारंपरिक संगीत और स्थानीय हस्तशिल्प का भी गढ़ है। ये सब खूबियां मिलकर इस क्षेत्र को सांस्कृतिक रूप से बेहद समृद्ध बनाती हैं। यहां की इन्हीं खूबियों को देश-दुनिया के सामने लाने के लिए हर साल येरकौड उत्सव मनाया जाता है। आमतौर पर मई महीने के अंतिम सप्ताह में मनाया जाने वाला यह रंगीन-सांस्कृतिक उत्सव इस साल 22 मई से शुरू हो चुका है और 28 मई 2026 तक आयोजित होगा।

सांस्कृतिक अभिव्यक्ति का माध्यम: इस उत्सव की शुरुआत तमिलनाडु पर्यटन विभाग और स्थानीय प्रशासन ने मुख्यतः दो उद्देश्यों से की थी। पहला येरकौड की सांस्कृतिक पहचान और स्थानीय परंपराओं को बढ़ावा देने के लिए तथा दूसरा, पर्यटन को प्रोत्साहित करने के लिए। धीरे-धीरे यह आयोजन केवल पर्यटकों को लुभाने वाला उत्सव ही नहीं रहा बल्कि



लोकनृत्यों का भी होता है आयोजन

स्थानीय लोगों की सांस्कृतिक अभिव्यक्ति का प्रमुख मंच बन गया। आज इस उत्सव से जुड़कर सैकड़ों कलाकारों, किसानों, जनजातीय समुदायों, हस्तशिल्पियों, लोकनर्तकों और संगीतकारों की भी न केवल पहचान बनी है बल्कि यह उनकी समृद्धि का जरिया भी बना है। सिर्फ येरकौड की स्थानीय संस्कृति ही नहीं, तमिलनाडु की सांस्कृतिक पहचान को चमकदार बनाने में भी येरकौड उत्सव ने अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। येरकौड का सांस्कृतिक उत्सव शेवरॉय पहाड़ियों में रहने वाली जनजातियों की सांस्कृतिक आत्मा है।

उनके लोकनृत्य, उनकी पारंपरिक वेशभूषा, उनका स्थानीय लोकसंगीत, रीति-रिवाज, इस उत्सव के न केवल आकर्षण हैं बल्कि उन्होंने तमिलनाडु और दुनिया के दूसरे हिस्सों को भी अपनी ओर आकर्षित किया है। यही कारण है कि दक्षिण भारत में बड़े पैमाने पर लोग इस मौके पर यहां आकर अपनी रोजमर्रा की भाग-दौड़ भरी जिंदगी के बीच आह्लादित करते सुकून के पल महसूस करते हैं।

परंपरा-आधुनिकता का संगम: उत्सव के दौरान यहां के स्थानीय कलाकार अपनी लोक-लुभावन वेशभूषाओं में जुलूस निकालते हैं तथा तमिल लोक-जीवन की शानदार झांकी प्रस्तुत करते हैं। यह उत्सव एक साथ न केवल यहां की सांस्कृतिक उत्सवधर्मिता को प्रस्तुत करता है बल्कि आधुनिक जीवनशैली और पारंपरिक लोक संस्कृति का एक लुभावना प्यूनजन भी प्रदर्शित करता है। इसलिए येरकौड उत्सव

प्लावर शो-बोट रेसिंग का आकर्षण

येरकौड लोक उत्सव की दो और महत्वपूर्ण खासियतें हैं, जिसमें एक है प्लावर शो और दूसरा है नौका दौड़। येरकौड उत्सव इन दोनों आयोजनों के लिए विशेष तौर पर जाना जाता है। प्लावर शो के दौरान यहां पाए जाने वाले सैकड़ों किस्म के खुशबूदार और रंग-बिरंगे फूलों की कलात्मक सजावट पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देती है। इस उत्सव के दौरान येरकौड झील में एक बोट रेस भी आयोजित की जाती है, जो इस उत्सव का एक विशेष आकर्षण होती है। दूर-दूर से आए पर्यटक उत्सव के दौरान नौकायन का भरपूर आनंद लेते हैं।



सीजनल डाइट

अक्सर हेल्थ एक्सपर्ट्स कार्बोनेटेड कोल्ड ड्रिंक न पीने की हिदायत देते हैं। लेकिन चिंता न करें, गर्मी और उमस से राहत पाने के लिए कई तरह के देसी ठंडे पेय आप पी सकते हैं, जो न केवल प्यास बुझाते हैं बल्कि शरीर को अंदर से ठंडा रखने में भी मदद करते हैं। दरअसल, बाजार में मिलने वाले कोल्ड ड्रिंक में अत्यधिक शुगर (चीनी), कैफीन और हानिकारक केमिकल होते हैं, जो वजन बढ़ाते हैं और डिहाइड्रेशन का कारण बन सकते हैं। इनके ज्यादा सेवन से हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके विपरीत, प्राकृतिक पोषक तत्वों से भरपूर देसी ड्रिंक्स शरीर को ताजगी देते हैं और इनका शरीर पर कोई दुष्प्रभाव भी नहीं पड़ता।

लस्सी: गर्मी के दिनों में लस्सी तो हम सब के घरों में बनती ही रहती है। इसे बनाने में न कोई झंझट है ना ज्यादा समय ही लगता है। बस अच्छी क्वालिटी के दही में चीनी मिला लें। या फिर भुना-पिसा जीरा और काला नमक मिलाकर पी



लस्सी

लींजिए। यह शरीर को तुरंत ठंडक प्रदान करता है। **जलजीरा:** जीरा, पुदीना, इमली और नीबू रस के मिश्रण से तैयार यह चटपटा पेय पाचन को सुधारता है और शरीर को ठंडा रखता है। आप चाहें तो अच्छी कंपनी का जलजीरा पावडर लाकर उसमें पुदीना, नीबू का रस मिलाकर पी सकते हैं।

आम पन्ना: इन दिनों मार्केट में कैरी (कच्चा आम) भरपूर मिल रही है। कैरी को भून कर मसल लींजिए और छान कर उस पानी में हल्की-सी चीनी, जीरा और काला नमक मिला लींजिए। यह पेय लू से बचाने में रमबाण माना जाता है।



आम पन्ना

देश के विभिन्न हिस्सों में गर्मी से राहत पाने के लिए अलग-अलग तरह के ड्रिंक्स पीने-पिलाने का चलन है। ये देसी कोल्ड-ड्रिंक्स, टेस्टी ही नहीं हेल्दी भी होते हैं। इनमें से कुछ के बारे में यहां बता रहे हैं।

गर्मी में देंगे ठंडा एहसास ये देसी कोल्ड ड्रिंक

ठंडाई: दूध, सूखे मेवे और केसर से भरपूर यह ड्रिंक विशेषकर होली के समय और गर्मियों में ताजगी के लिए पी जाती है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ पौष्टिक भी होता है। **बेल का शरबत:** फेके हुए बेल के गूदे से बना यह शरबत एक बेहतरीन ठंडा पेय है और पाचन में सहायक होता है। राजस्थान, उत्तर प्रदेश, बिहार, ओडिशा और मध्य प्रदेश में इसका खूब सेवन किया जाता है।

सत्तू शरबत: भुने हुए चने के आटे (सत्तू), नीबू, पानी और नमक से बना यह पेय पौष्टिक होने के साथ-साथ पेट को ठंडा और शरीर को ऊर्जावान



सत्तू शरबत

रखता है। यह मुख्य रूप से बिहार, झारखंड और पूर्वी उत्तर प्रदेश में प्रचलित है। **गोंधाराज घोल:** यह पश्चिम बंगाल की खास छाछ है, जिसमें सुगंधित 'गोंधाराज' नामक विशेष तरह के नीबू के रस का उपयोग किया जाता है।

नीरू मजिगा (नीर मोर): यह पेय मुख्य रूप से आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और कर्नाटक में पिया जाता है। यह एक ठंडी छाछ है, जिसे मसाले, कुरी पत्ते और अदरक मिलाकर तैयार किया जाता है। **जिगरठंडा:** दूध, गोंद कतीरा और नन्नारी सिरप से बना यह पेय शरीर की गर्मी को कम करने के

लिए विशेष रूप से जाना जाता है। खासतौर से यह तमिलनाडु के मदुरै और उसके आस-पास के इलाकों में अधिक प्रचलित है।

पनाकम: तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक में गुड, सोंठ और इलायची से बना यह पारंपरिक पेय, त्याहारों पर विशेष रूप से बनाया जाता है और गर्मी के मौसम में राहत पाने के लिए उत्तम माना जाता है।

रागी अंबाली: कर्नाटक और आंध्र प्रदेश में प्रचलित यह पेय पोषण से भरपूर और शरीर को शीतलता देने वाला होता है। यह रागी (एक प्रकार का मोटा अनाज) से बना होता है। *



रागी अंबाली

‘इंडियाज बेस्ट डांसर 4’ और ‘नच बलिए 4’ जैसे रियलिटी शोज को जज कर चुकी करिश्मा कपूर ‘इंडियाज बेस्ट डांसर 5’ में भी बतौर जज नजर आएंगी। डांसिंग जज के रूप में वह कैसा महसूस करती हैं? इस शो के पांचवे सीजन में इस बार क्या खास है? भविष्य में एक्टिंग को लेकर उनकी क्या प्लानिंग है? ऐसे ही कई सवालों के जवाब दिए करिश्मा कपूर ने इस बातचीत में।



इंडियाज बेस्ट डांसर की जज बनकर मुझे बहुत मजा आ रहा है: करिश्मा कपूर

खास मुलाकात / आरती सक्सेना

अपने दौर की टॉप एक्ट्रेस से न शमार करिश्मा कपूर ने शादी के बाद कुछ समय के लिए अभिनय से संन्यास ले लिया था और वह पूरी तरह घर-परिवार की जिम्मेदारियों में व्यस्त हो गई थीं। लेकिन आज हालात अलग हैं, उनके बच्चे बड़े हो चुके हैं। एक बार फिर वे एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में एक्टिव हो गई हैं। जल्द ही करिश्मा, सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन और सोनी लिव पर प्रसारित होने वाले डांस रियलिटी शो ‘इंडियाज बेस्ट डांसर 5’ में बतौर जज नजर आएंगी। इस शो और करियर से जुड़े सवाल करिश्मा कपूर से।

आप एक बार फिर ‘इंडियाज बेस्ट डांसर’ सीजन 5 में बतौर जज आएंगी। इस बार इस शो में आपको किस बात ने आकर्षित किया ? इस बार इस सीजन का थीम ‘इंडिया

वाला डांस’ है। जिसका मतलब है इंडिविजुएलिटी और सेल्फ एक्सप्रेशन, यह अपनी यूनिक शैली को अपनाने, खुद पर कॉन्फिडेंस रखने और एकदम अलग दिखने से ना डरने के बारे में है। कहने का मतलब यह है कि जब प्रतियोगी सच में अपनी कला के जरिए अपनी पहचान से जुड़ते हैं, तभी उनकी परफॉर्मेंस यादगार साबित होती है। ‘इंडिया वाला डांस’ की इसी सोच से इंग्रेस होकर मैं एक बार फिर इस शो से जुड़ी।

बॉलीवुड के कई सुपरहिट गानों का आप हिस्सा रही हैं। ‘दिल तो पागल है’ में माधुरी दीक्षित के साथ आईकॉनिक डांस, गोविंदा

के साथ कई डांस नंबर, आज भी दर्शकों के जेहन में जिंदा हैं। ऐसे में जब इस शो में आपके डांस वाले गानों पर पार्टिसिपेंट्स परफॉर्म करते हैं तो उस समय आपका क्या रिएक्शन होता है ?



‘इंडियाज बेस्ट डांसर 5’ में की-जजेज के साथ करिश्मा कपूर

(मुस्क्राते हुए) पुरानी यादें ताजा हो जाती हैं। बहुत खुशी होती है जब अपने डांस नंबर पर किसी को ठुमके लगाते हुए देखती हूं। मेरी फिल्मी जर्नी में डांस का अहम हिस्सा रहा है। ‘इंडियाज बेस्ट डांसर’ में मेरे गाने पर किया गया हर परफॉर्मेंस मुझे उन पलों की याद दिलाता है।

मैं फिल्मों में भी काम करने के लिए तैयार हूं बशर्ते...

टीवी शोज के अलावा फिल्मों और वेब सीरीज में एक्टिंग को लेकर क्या प्लानिंग है, इस बारे में पूछने पर करिश्मा बताती हैं, ‘फिल्म हो, ओटीटी हो या टीवी, मुझे हर जगह काम करने में कोई प्रॉब्लम नहीं है। बस मैं जो भी काम करूं वह अच्छा होना चाहिए। जैसे मैंने कुछ सालों पहले मेटल हुड और मर्डर ख्वाबक वेब सीरीज की थी। फिलहाल मैं अभिनव देव के निर्देशन में ‘बाउन’ सीरीज कर रही हूं। फिल्मों में भी काम करने के लिए मैं तैयार हूं बशर्ते उसमें मेरा रोल मीनिंगफुल और दमदार होना चाहिए।’

जब पार्टिसिपेंट्स को मैं पूरी शिद्दत के साथ अपने गानों पर डांस करते हुए देखती हूं तो मुझे बहुत खुशी होती है। उनका हार्ड वर्क और डेडिकेशन इन्स्पायरिंग लगता है। आप फिल्मी बैकग्राउंड से हैं, जहां कहानी

अपने गानों पर डांस करते हुए देखती हूं तो मुझे बहुत खुशी होती है। उनका हार्ड वर्क और डेडिकेशन इन्स्पायरिंग लगता है। आप फिल्मी बैकग्राउंड से हैं, जहां कहानी अपने गानों पर डांस करते हुए देखती हूं तो मुझे बहुत खुशी होती है। उनका हार्ड वर्क और डेडिकेशन इन्स्पायरिंग लगता है। आप फिल्मी बैकग्राउंड से हैं, जहां कहानी

कहने में डांस ने अहम भूमिका निभाई है। ऐसे में जजिंग पैनल में आपको डांस का कौन-सा साइड अनोखा लगता है, जिसमें आप प्रतियोगी को जज करती हैं ? मेरी पूरी लाइफ फिल्मों में बीती है। 16 साल की उम्र से मैंने एक्टिंग शुरू कर दी थी। इस दौरान मैंने हमेशा डांस को एक पॉवरफुल आस्पेक्ट के रूप में देखा है। डांस न सिर्फ फीलिंग्स को एक्सप्रेस करता है बल्कि यह कहानी कहने की भी ताकत रखता है। यह शो सिर्फ डांसिंग स्टेप्स के बारे में नहीं है, बल्कि इमोशन एक्सप्रेशन और दर्शकों से जुड़ने के बारे में भी है। मैं यही नजरिया बतौर जज लाना चाहती हूं। मैं ऐसी परफॉर्मेंस



में उत्तर भारत से दक्षिण भारत तक हजारों पक्षी सिर्फ प्यास और अत्यधिक गर्मी के कारण दम तोड़ देते हैं। तेजी से हो रहे शहरीकरण के कारण लगातार पेड़ कट रहे हैं। ये पेड़ केवल ऑक्सीजन ही नहीं देते बल्कि पक्षियों के लिए भोजन और आशियाना भी होते हैं। पुराने पेड़ जिनमें पक्षी पहले घोंसले बनाया करते थे, अब नहीं लगाए जा रहे हैं। सड़कों के किनारे अब इमारती लकड़ी वाले पेड़ लगाए जाते हैं, जिसका असर यह होता है कि सड़क किनारे पेड़ होने के बावजूद उसमें पक्षी अपना घोंसला नहीं बना पाते और न ही राहगीरों को उनसे कोई छाया मिलती है। यही कारण है कि शहरों में रहने वाली गौरैया और बुलबुल जैसी पक्षियों की हाल के सालों में काफी ज्यादा संख्या कम हुई है, क्योंकि पानी और आश्रय की कमी से ईसानों की तरह पक्षी भी लू का शिकार हो जाते हैं।

कर सकते हैं ये प्रयास: अत्यधिक गर्मी में नन्हे पक्षियों का शरीर, तापमान नियंत्रित नहीं कर पाता, जिससे वे गिरकर बेहोश हो जाते हैं। इसलिए अपनी जिम्मेदारी समझते हुए हम सबको गर्मियों में अपने घरों, अपने आंगनों, खेतों, छतों और मुडेरों यानी जहां भी संभव हो, पक्षियों को आश्रय प्रदान करना चाहिए। इससे इनकी जान भी बचाई जा सकती है और हमें इससे नन्हे पक्षियों की जान बचाने की खुशी भी भरपूर मिलेगी। इससे कई तरह के तनाव और लाइफस्टाइल समस्याओं से हम मुक्त रहेंगे। सरकार और पर्यावरण संगठन इस संबंध में हालांकि कई तरह के प्रयास कर रहे हैं। पक्षी बचाओ जैसे अभियान लोगों को जागरूक कर रहे हैं। लेकिन यह सिर्फ सरकार और मुट्ठी भर गैर-सरकारी संगठनों के प्रयासों से नहीं होगा। जैसे ही गर्मियों में पारा 40 डिग्री के पार पहुंचता है, शहरी क्षेत्रों में 70 फीसद जलस्रोत सूख जाते हैं। इसीलिए पिछले कई सालों से हर साल विशेषकर मई से लेकर जून तक देशभर में हजारों पक्षी हीट स्ट्रोक या लू से मरते पाए गए हैं। ऐसे में हम अगर अपने घर के आस-पास या कहीं भी मिट्टी के एक बर्तन में हर रोज थोड़ा पानी भरकर रख दें और उसी के आस-पास ज्वार, बाजरा और चावल जैसे कुछ दाने भी डाल दें, तो इस छोटे से प्रयास से हर साल हजारों पक्षियों की जान बचाई जा सकती है। *

