हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, रविवार 24 मई 2026

11 सुंदर, मिताथल बंद जुई में बहेगा पानी

12 दादरी फीडर में चार दिन से नहीं आया पानी...

आधा दर्जन मांगों को लेकर ट्रांसपोर्टरों की चल रही हड़ताल, कच्चा माल भी नहीं पहुंच रहा

तीन दिन से दिल्ली के लिए बुकिंग नहीं औद्योगिक इकाइयों पर पड़ने लगा असर

भिवानी। हड़ताल की वजह से ऑटो मार्केट में तीन दिनों से खड़े ट्रक और सब्जी मंडी में रखी सब्जियों का दृश्य। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

करीब आधा दर्जन मांगों को लेकर तीन दिनों से जारी ट्रांसपोर्टरों की हड़ताल का असर दिखने लगा। हड़ताल की वजह से दिल्ली के लिए एक भी बुकिंग नहीं की। दिल्ली सामान भेजने वाले व्यापारी बिना बुकिंग के खाली हाथ लौट रहे हैं वहीं दिल्ली से भी औद्योगिक इकाई के लिए कच्चा माल नहीं पहुंच रहा है। जिससे जल्द ही औद्योगिक इकाइयों पर असर पड़ने की आशंका बन गई है। हालांकि अभी ट्रकों की बजाए छोटे वाहनों से थोड़ा बहुत कच्चा सामान पहुंच रहा है,लेकिन कम सामान से औद्योगिक इकाइयों की पूर्ति नहीं हो पा रही है।

भिवानी से औद्योगिक इकाइयों व अन्य जगहों से रोजाना करीब दस से 15 ट्रक तैयार माल लेकर दिल्ली जाते हैं और इतने ही ट्रक सामान लेकर वापस आते है।

> भिवानी से औद्योगिक इकाइयों व अन्य जगहों से रोजाना करीब दस से 15 ट्रक तैयार माल लेकर दिल्ली जाते हैं और इतने ही ट्रक सामान लेकर वापस आते हैं

उल्लेखनीय है कि 21 मई से ट्रांसपोर्टर हड़ताल पर है। इस दौरान किसी भी ट्रांसपोर्टर ने दिल्ली के लिए सामान की बुकिंग नहीं की। जिस वजह से दिल्ली सामान भेजने वाले व्यापारियों ने ट्रकों का विकल्प तलाशना शुरू कर दिया। हालांकि ट्रकों की अपेक्षा छोटे वाहनों में कम सामान पहुंचता है और उसकी लागत भी ज्यादा आती है। जिस वजह से व्यापारियों के लिए छोटे वाहनों में सामान भेजना महंगा भी पड़ रहा है। जिसके चलते निवार, टाट पट्टी व फब्रिक का सामान दिल्ली नहीं जा पा रहा है। इसी तरह वहां से कच्चा माल भी नहीं आ रहा है। अभी औद्योगिक इकाइयों पर कच्चे माल का स्टाक है,लेकिन अगर हड़ताल लम्बी चली तो सभी के लिए समस्या बन सकती है।

सब्जी मंडी के लिए छोटे वाहन बन रहे हैं विकल्प

भिवानी में दिल्ली सब्जीमंडी से आने वाली सब्जियों के ट्रक तो नहीं आ पा रहे,लेकिन छोटे वाहनों (केम्पर) आदि में सब्जी व फल पहुंच रहे है। हालाकिं फलों व सब्जियों की मात्रा कम है,लेकिन थोडी बहुत खेप पहुचंने से लोगों को राहत मिल रही। ट्रकों की हड़ताल से मजदूरों को भी काफी परेशानी उठानी पड़ रही है। क्योंकि ट्रक न आने से उनको पूरा काम नहीं मिल पा रहा है। कैम्पर में सामान आने से कम लेबर की जरूरत भी पड़ रही है

सांसद होंगे मुख्यातिथि, प्रातः 9 बजे से दोपहर 3 बजे तक शिविर

बौंदकलां में मेदांता और अंचल हॉस्पिटल का जांच शिविर आज

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

■ एलोपैथिक, आर्युवैदिक व होम्यापैथिक पद्धति से होगी जांच : डॉ. अंचल

प्रदेश सरकार व भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मवीर सिंह स्वस्थ भारत-स्वस्थ हरियाणा मुहिम को जन-जन तक पहुंचाने और ग्रामीण इलाकों के अंतिम व्यक्ति तक बेहतरीन इलाज मुहैया करवाने के उद्देश्य से पूर्व सैनिकों के सम्मान में बेहद सराहनीय कदम उठाया है। मेदांता अस्पताल गुरुग्राम व अंचल मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल द्वारा संयुक्त रूप से 24 मई को निःशुल्क मेगा मेडिकल कैंप का आयोजन किया जाएगा। कैंप में एलोपैथिक, आर्युवैदिक व होम्यापैथिक पद्धति से मरीजों का उपचार किया जाएगा। शिविर बौंदकलां के बाबा चांदूदास धाम में प्रातः 9 बजे से दोपहर 3 बजे तक लगाया जाएगा।

शिविर का सीधा लाभ क्षेत्र के हजारों ग्रामीणों और पूर्व सैनिकों के परिवारों को मिलेगा। सांसद धर्मबीर सिंह मेडिकल कैंप में बतौर मुख्यतिथि शिरकत करेंगे। अंचल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. विनोद अंचल ने बताया कि शिविर का मुख्य उद्देश्य उन लोगों तक सुपर-स्पेशलिस्ट डॉक्टरों की सेवाएं घर द्वार पर पहुंचाना है, जो आर्थिक रूप या बड़े शहरों के अस्पतालों में जाने में असमर्थ हैं। कैंप में महंगे टेस्ट भी पूरी तरह फ्री किए जाएंगे। शिविर में ब्लड प्रेशर, शुगर, हीमोग्लोबिन, ईसीजी, पीएफटी, एक्स-रे, बीएमडी, लिपिड प्रोफाइल का निःशुल्क उपचार होगा तथा मरीजों को दवाइयां भी मुफ्त वितरित की जाएंगी। शिविर में डॉ. विनोद अंचल, सीनियर सर्जन डॉ. कृष्ण कुमार, डॉ. लक्ष्य यादव, डॉ. अक्षरा मिश्रा, डॉ. जितेन्द्र सैनी, डॉ. सौम्या श्रीवास्तव, डॉ. संजीव मदान, डॉ. रजत, डॉ. प्रियांशु, डॉ. अंतिमा, डॉ. संजीव कुमार, डॉ. शशि मरीजों की जांच करेंगे।

बैटरी चोरी के मामले में आरोपी गिरफ्तार

तोशाम। पुलिस टीम ने ट्रैक्टर की बैटरी चोरी करने के मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। इस संबंध में शिकायतकर्ता श्याम सुंदर निवासी तोशाम ने थाना तोशाम में शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता ने बताया कि उसने 21 मई को अपने ट्रैक्टर को ट्राली सहित घर के बाहर खड़ा किया था। अगले दिन सुबह उठकर देखा तो ट्रैक्टर की बैटरी गायब मिली। इस पर थाना तोशाम में अभियोग दर्ज किया गया था। इसी मामले में प्रभावी कार्रवाई करते हुए थाना तोशाम के जांच अधिकारी एएसआई राकेश कुमार की टीम ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। आरोपी की पहचान मनजीत निवासी वार्ड नंबर- 16, अनाज मंडी, तोशाम के रूप में हुई है।

आसमान में छाये रहे बादल पारा तीन डिग्री तक लुढ़का

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

शनिवार अल सुबह अचानक तेज हवा के साथ आसमान में काली घटा छा गई,जिस वजह से पारा एकदम तीन डिग्री सेल्सियस नीचे लूढक गया। हालांकि दोपहर तक मौसम सुहावना बना रहा,लेकिन दोपहर बाद गर्मी ने थोड़ी सी रफ्तार पकड़ी। पर अन्य दिनों की अपेक्षा पारा नियंत्रण में ही रहा। जिस वजह से लोगों ने राहत की सांस ली।

सुबह जब लोग सोकर उठे तो उस वक्त आसमान में हलके बादल छाए हुए थे। अचानक तेज हवा चली और कुछ देर बाद आसमान में काली घटा छा गए। पर बारिश नहीं आई। करीब घंटे तक हवा चलती रही। जिस वजह से पारा उपर नहीं चढ पारा। जिस वजह से पारा 41 डिग्री सेल्सियस पर ही रहा। अन्य दिनों में पारा 45 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया था। आज बादलवाई ने पारे को उपर चढ़ने से रोक दिया। दूसरी तरफ बादलवाई की वजह से किसानों को भी थोड़ी सी राहत मिली। क्योंकि ज्यादा तेज धूप से सब्जी वाली फसलों में नुकसान होने की आशंका बन जाती है। आज बादलवाई से पारा नीचे रहा।

ग्रामीण सफाईकर्मियों की हड़ताल 25 तक बढ़ी, मंत्री के आवास पर होगा पड़ाव

शुक्रवार देर रात यूनियन की राज्य कमेटी की वर्चुअल बैठक में लिया फैसला, 12 सालों से नहीं हुई स्थायी भर्ती

> 31 दिसंबर के हाईकोर्ट के आदेश के बावजूद एक भी कच्चे कर्मचारी को पक्का नहीं किया।

> यूनियन नेताओं ने आरोप लगाया कि अब तक कई बार मंत्री को मांग पत्र भेजे जा चुके

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बाढ़ड़ा

ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन ने अपनी राज्यव्यापी हड़ताल को 25 मई तक बढ़ाने का ऐलान किया है। यूनियन ने चेतावनी दी कि सरकार ने जल्द मांगों का समाधान नहीं किया तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। इसी कड़ी में 24 व 25 मई को नरवाना में कैबिनेट मंत्री कृष्ण बेदी के आवास स्थान पर ऐतिहासिक महापड़ाव किया जाएगा।

यह निर्णय शुक्रवार देर रात यूनियन की राज्य कमेटी की वर्चुअल बैठक में लिया। बैठक की अध्यक्षता राज्य प्रधान बसाऊराम ने की। बैठक में प्रदेशभर के जिलों के प्रतिनिधियों ने भाग लेते हुए सरकार पर कर्मचारियों की लगातार अनदेखी करने का आरोप लगाया और बातचीत के जरिए समाधान निकालने की मांग की। यूनियन के राज्य प्रधान बसाऊराम व महासचिव विनोद कुमार ने बताया कि ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की हड़ताल शनिवार को दसवें दिन में प्रवेश कर गई।भीषण गर्मी के बावजूद प्रदेशभर के सफाई कर्मचारी ब्लॉकों और जिला मुख्यालयों पर धरना दे रहे हैं। यूनियन नेताओं ने आरोप लगाया कि जनवरी से 13 मई तक मुख्यमंत्री, पंचायत मंत्री, मुख्य सचिव, पंचायत विभाग के महानिदेशक और मंत्री कृष्ण बेदी को कई बार मांग पत्र भेजे, लेकिन सरकार ने कोई सकारात्मक कदम नहीं उठाया। एक तरफ सफाई कर्मचारियों के साथ फोटो खिंचवाकर वाहवाही लूट रही है, वहीं दूसरी ओर आंदोलनकारी कर्मचारियों से वार्ता तक नहीं कर रही। नेताओं ने कहा कि 31 दिसंबर के हाईकोर्ट के आदेश के बावजूद एक भी कच्चे कर्मचारी को पक्का नहीं किया। वहीं पिछले 12 वर्षों में स्थायी भर्ती नहीं हुई, 26 हजार रुपये वेतन लागू नहीं किए जाने का विरोध जताया। यूनियन नेताओं ने कहा कि 24-25 मई को नरवाना में होने वाला महापड़ाव ऐतिहासिक होगा।यूनियन पदाधिकारियों ने बताया कि यदि सरकार ने जल्द बातचीत शुरू नहीं की तो आने वाले दिनों में आंदोलन को जिला स्तर से राज्य स्तर तक और व्यापक बनाया जाएगा। कर्मचारियों ने आरोप लगाया कि गांवों में सफाई व्यवस्था पूरी तरह कर्मचारियों के भरोसे चल रही है, लेकिन उनकी समस्याओं की लगातार अनदेखी की जा रही है। प्रदर्शनकारियों ने मांग की कि सभी कच्चे कर्मचारियों को नियमित किया जाए, न्यूनतम वेतन लागू किया जाए और लंबित सुविधाएं तुरंत बहाल की जाएं। नेताओं ने कहा कि महापड़ाव में प्रदेशभर से हजारों कर्मचारी भाग लेंगे। बैठक में सूरेश जेवली, प्रदीप, सोनू मांढी, रोशनलाल, मनफुल सिंह, रमेश, सुरेंद्र सिंह, सुभाष, धर्मवीर, राजकुमार, संदीप, जयभगवान, जोगिंदर सिंह, संदीप, नानक, पूनम, राकेश, सुनील व सोहनलाल आदि मौजूद रहे।

युवती ने चचेरे व बुआ के बेटे पर लगाए दुष्कर्म के आरोप

हरिभूमि न्यूज ▸▸ बवानीखेड़ा

> आरोपितों ने शिकायत करने पर दी जान से मारने की धमकी

बवानीखेड़ा क्षेत्र के गांव में एक 18 वर्षीय युवती ने रिश्ते में चचेरे व बुआ के पुत्रों पर शीतल जल में नशीला पदार्थ मिलाकर दुष्कर्म का आरोप लगाया और दुहाई देने पर तीनों ने ब्लैकमेल करना शुरू कर दिया व मोबाइल के स्क्रिनशॉट उसके भाई के पास भेज दिए। पीड़िता ने पुलिस में शिकायत दी।

वहीं थाना प्रभारी ने बताया कि ये मामला उनके अधिकारक्षेत्र का नहीं भिवानी का है। गांव की युवती ने बताया कि वह 12वीं पास करके बीए में पढ़ती है व भिवानी के एक कॉचिंग सेंटर में कोचिंग ले रही है। उसकी 2 बुआ के पुत्रों व चाचा के पुत्र ने मिलकर उसे नशीला पदार्थ देकर होटल में दुष्कर्म कर वीडियो बनाई व उससे ब्लैकमेल करते रहे। उनके परिजनों को बताने पश्चात भी वे नहीं माने और जान से मारने की धमकी देने लगे।

युवती ने बताया कि आरोपियों ने मोबाइल की स्क्रिनशॉट उसके भाई के मोबाइल पर डालकर उसे भी परेशान किया व उनके परिजनों ने भी उनका जीना दुभर कर दिया। पीड़िता ने परिजनों संग मिलकर पुलिस की शरण ली और आरोपियों के खिलाफ कार्यवाही की मांग की।

शहर में आज कई घंटे बाधित रहेगी बिजली आपूर्तिः एसडीओ

हरिभूमि न्यूज ▸▸ लोहारू

> लोहारू शहर में 33 केवी बिजली घर के लिए चल रहा निर्माण

> सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक तीन फीडर रहेंगे बंद

लोहारू शहर के निर्माणाधीन 33केवी बिजली घर में कार्य के चलते 24 मई को लोहारू शहर में कई घंटे बिजली आपूर्ति बाधित रहेगी, ये जानकारी देते हुए बिजली निगम के एसडीओ मनोज कुमार ने बताया कि शहर में 33 केवी बिजली सब स्टेशन का निर्माण कार्य अंतिम दौर में है तथा उसी के चलते 24 मई को 132 केवी सब स्टेशन से चलने वाले 11 केवी लोहारू अर्बन, 11 केवी गो शाला फीडर, 33 केवी गिगनाऊ से चलने वाला 11 केवी सिटी अर्बन फीडर कार्य के चलते सुबह 3 बजे से सुबह 9 बजे तक बंद रहेंगे। इसके अलावा सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक 11 केवी गौशाला फीडर व 11 केवी लोहारू अर्बन फीडर का रेलवे फाटक के पार का एरिया बंद रहेगा तथा 11 केवी ढाणी अकबरपुर फीडर भी बंद रहेगा। उन्होंने कहा कि अर्बन 33 केवी के निर्माण के बाद लोगों की बिजली आपूर्ति सबंधी समस्या का स्थायी समाधान हो पाएगा।

राशन वितरण प्रणाली में बदलाव

उपभोक्ताओं को मई में ही मिल रहा जून का गेहूं

हरिभूमि न्यूज ▸▸ भिवानी

हरियाणा सरकार व खाद्य एवं आपूर्ति विभाग के निर्देशों के बाद किया है, जिसकी जानकारी आम उपभोक्ताओं तक पहुंचना बेहद जरूरी है। डिपो होल्डर यूनियन के पदाधिकारियों ने उपभोक्ताओं की सुविधा के लिए नई व्यवस्था की विस्तार से जानकारी दी और सभी कार्ड धारकों से समय पर अपना राशन लेने का आह्वान किया है। डिपो होल्डर यूनियन के जिला प्रधान राज सरपंच तथा शहरी प्रधान हरदेश हैप्पी ने संयुक्त बयान में बताया कि विभागीय निर्देशानुसार अप्रैल माह में ही उपभोक्ताओं को अप्रैल व मई दोनों माह का गेहूं एक साथ वितरित किया था।

इसी कड़ी में अब जून माह का गेहूं वितरण मई माह में ही राशन डिपो के माध्यम से शुरू कर दिया है। सरकार के इस कदम का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि किसी भी परिवार को खाद्यान्न की कमी न हो और वितरण प्रक्रिया सुचारू रूप से चलती रहे। यूनियन के पदाधिकारियों ने महत्वपूर्ण तकनीकी बिंदु स्पष्ट करते हुए कहा कि केवल गेहूं के वितरण के शेड्यूल में बदलाव किया है। सरसों के तेल व चीनी का वितरण अपने नियमित समय चक्र के अनुसार ही होगा। जून माह की तेल व चीनी का वितरण जून महीने में ही किया जाएगा, मई में केवल जून का गेहूं मिल रहा है। उन्होंने बताया कि अधिकतर राशन उपभोक्ताओं को अभी तक इसकी जानकारी नहीं है। उन्हें लग रहा है कि अप्रैल में दो महीने का राशन मिलने के बाद मई में कोई वितरण नहीं होना, जबकि जून महीने का गेहूं मई में ही बांटा जा रहा है। जानकारी के अभाव में कोई भी पात्र उपभोक्ता अपने हक के अनाज से वंचित न रहे।

निर्माण कार्य में हो रही देरी को लेकर प्रतिनिधिमंडल ने विधायक से की मुलाकात

बाबा बंदा सिंह बहादुर कम्युनिटी सेंटर निर्माण की मांग

■ कम्युनिटी सेंटर न होने से शादी-विवाह व अन्य आयोजनों में लोगों को परेशानी उठानी पड़ती

दीपक कुमार डुमड़ा ▸▸ बवानीखेड़ा

कस्बे में प्रस्तावित बाबा बंदा सिंह बहादुर कम्युनिटी सेंटर के निर्माण कार्य में हो रही देरी को लेकर शनिवार को समाज के लोगों का एक प्रतिनिधिमंडल विधायक कपूर वाल्मीकि से मिला।

लोगों ने विधायक को ज्ञापन सौंपकर जल्द से जल्द निर्माण कार्य शुरू कराने की मांग उठाई। प्रतिनिधिमंडल में शामिल लोगों में मार्केट कमेटी के चेयरमैन राजेन्द्र उर्फ राजू हंस, भाजपा नेता जगदंबा महता, पंकज महता, सतीश सचदेवा, गुलशन, भूषण कक्कड़ आदि ने कहा कि तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने अपने कार्यकाल के दौरान बवानी खेड़ा में बाबा बंदा सिंह बहादुर के नाम से कम्युनिटी सेंटर बनाने की घोषणा की थी। घोषणा के बाद नगर पालिका द्वारा इसका टेंडर भी लगाया गया था। बताया जाता है कि पहले लगभग एक करोड़ 20 लाख रुपये का टेंडर हुआ था और उसकी पेमेंट भी पास हो चुकी है। इसके बावजूद आज तक धरातल पर काम दिखाई नहीं देता। समाज के लोगों ने विधायक कपूर वाल्मीकि को बताया कि तत्कालीन मुख्यमंत्री की घोषणा के इतने साल बाद भी भवन का निर्माण सिरे नहीं चढ़ पाया है। इससे लोगों में भारी रोष है। कम्युनिटी सेंटर न होने से शादी-विवाह व अन्य आयोजनों में लोगों को परेशानी उठानी पड़ती है।

बवानीखेड़ा। विधायक कपूर वाल्मीकि से मिलते हुए समाज के लोग।

स्ट्रक्चर को लेकर कुछ तकनीकी बिंदुओं पर संशय

इस संबंध में जब नपा के एमई पंकज गर्ग से बात की गई तो उन्होंने बताया कि कम्युनिटी सेंटर के स्ट्रक्चर को लेकर कुछ तकनीकी बिंदुओं पर संशय था। इसके समाधान के लिए एनआईटी कुरुक्षेत्र को पत्र लिखकर तकनीकी राय मांगी गई है। एमई ने कहा कि नपा इस प्रोजेक्ट को लेकर गंभीर है। एनआईटी की रिपोर्ट आने के बाद तुरंत एस्टीमेट रिवाइज कर काम शुरू कराया जाएगा। अगर पहले पास हुए टेंडर में बदलाव की जरूरत पड़ी तो नियमानुसार दोबारा टेंडर प्रक्रिया अपनाई जाएगी। कस्बे के लोगों को अब उम्मीद है कि विधायक के हस्तक्षेप के बाद सालों से लटका यह काम जल्द गति पकड़ेगा।

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 (एयूएम) पार 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 अधिकांश 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 कंज्यूमर 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 कंज्यूमर 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।

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 अपेकृत 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 इंस्ट्रूमेंट्स में लगाया जाता है।

आखिर क्या होते हैं लिक्विड फंड्स

लिक्विड फंड्स डेट म्यूचुअल फंड की श्रेणी में आते हैं। ये निवेशकों का पैसा ट्रेजरी बिल्स, सरकारी प्रतिभूतियों, कॉल मनी और अन्य शॉर्ट टर्म मार्केट इंस्ट्रूमेंट्स में निवेश करते हैं। इन फंड्स की खासियत यह होती है कि इनमें निवेश की मैच्योरिटी अवधि बहुत कम होती है। आमतौर पर ये 91 दिनों तक की अवधि वाले साधनों में निवेश करते हैं। इसी कारण इनमें जोखिम अपेक्षाकृत कम माना जाता है और जरूरत पड़ने पर निवेशक आसानी से पैसा निकाल सकते हैं। यही वजह है कि कम समय के लिए पैसा पार्क करने वाले निवेशक लिक्विड फंड्स को पसंद करते हैं। उदाहरण के तौर पर अगर किसी व्यक्ति को दो-तीन महीने बाद बच्चों की फीस जमा करनी हो, यात्रा पर जाना हो या कोई अन्य छोटा वित्तीय लक्ष्य पूरा करना हो, तो वह रकम लिक्विड फंड में रख सकता है।

सेविंग अकाउंट से बेहतर विकल्प क्यों

वित्तीय विशेषज्ञों का मानना है कि लिक्विड फंड्स कई मामलों में सेविंग अकाउंट से बेहतर साबित हो सकते हैं। बैंक सेविंग अकाउंट में जहां ब्याज दरें सीमित रहती हैं, वहीं लिक्विड फंड्स थोड़े बेहतर रिटर्न देने की क्षमता रखते हैं। इसके अलावा इनमें निवेश और निकासी की सुविधा भी काफी आसान होती है। हालांकि यह ध्यान रखना जरूरी है कि लिक्विड फंड्स पूरी तरह जोखिम मुक्त नहीं होते, लेकिन अन्य म्यूचुअल फंड श्रेणियों की तुलना में इनमें जोखिम कम माना जाता है।

निवेशकों को क्या रखना चाहिए ध्यान

विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि लिक्विड फंड्स को लंबी अवधि के निवेश विकल्प के तौर पर नहीं देखना चाहिए। ये मुख्य रूप से कम अवधि की जरूरतों और अस्थायी निवेश के लिए बेहतर माने जाते हैं। अगर निवेशक लंबी अवधि में ज्यादा रिटर्न चाहते हैं, तो इक्विटी या हाइब्रिड फंड्स बेहतर विकल्प हो सकते हैं। वहीं जिन लोगों को कुछ महीनों के लिए सुरक्षित निवेश चाहिए, उनके लिए लिक्विड फंड्स उपयोगी साबित हो सकते हैं। इसके साथ ही निवेशकों को किसी भी फंड में निवेश करने से पहले उसकी रेटिंग, पोर्टफोलियो गुणवत्ता, एक्सपेंस रेशियो और फंड हाउस की विश्वसनीयता जरूर जांचनी चाहिए।

सुरक्षित निवेश की ओर बढ़ता रुझान

वर्तमान आर्थिक माहौल यह संकेत दे रहा है कि निवेशक अब केवल ऊंचे रिटर्न नहीं, बल्कि सुरक्षा और स्थिरता को भी प्राथमिकता दे रहे हैं। बाजार में अनिश्चितता बढ़ने पर सुरक्षित निवेश विकल्पों की मांग तेज होना स्वाभाविक माना जाता है। लिक्विड फंड्स में रिकॉर्ड निवेश इसी बदलती निवेश मानसिकता को दर्शाता है, जहां निवेशक फिलहाल जोखिम कम रखते हुए स्थिर और सुरक्षित विकल्पों की तलाश में हैं।

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 बिना 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। निवेशक 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 ग्राहकों 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 अथॉरिटी (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 एसजीबी और गोल्ड ईटीएफ जैसे विकल्पों की ओर बढ़ रहे हैं। सोने की कीमतें लंबे समय में आमतौर पर बढ़ती रही हैं, इसलिए इसे महंगाई के खिलाफ मजबूत सुरक्षा माना जाता है। खास बात यह है कि एसजीबी 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

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 डगमगा 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 नई 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 राहत 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

30 साल के आंकड़ों से निकला निष्कर्ष

अगस्त 1996 से अप्रैल 2026 तक के सेंसेक्स टीआरआई के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। इसमें अलग-अलग अवधियों की एसआईपी के रिटर्न को देखा गया। अध्ययन का मकसद यह समझना था कि समय बढ़ने के साथ निवेशकों का जोखिम किस तरह कम होता है। रिपोर्ट में पाया गया कि कम अवधि की एसआईपी में रिटर्न काफी अस्थिर रहे। तीन साल की अवधि में निवेशकों को जहां एक ओर 55.6 प्रतिशत तक का शानदार रिटर्न मिला, वहीं दूसरी ओर कुछ निवेशकों को 24.6 प्रतिशत तक का नुकसान भी उठाना पड़ा। इसका मतलब साफ है कि कम समय में बाजार की चाल निवेशकों को बड़ा फायदा भी दे सकती है और भारी नुकसान भी। लेकिन जैसे-जैसे निवेश की अवधि बढ़ती गई, जोखिम घटता गया। 8 साल या उससे ज्यादा की अवधि में किए गए किसी भी एसआईपी निवेश में नुकसान दर्ज नहीं हुआ।

क्यों असरदार लंबी अवधि की एसआईपी

विशेषज्ञों के मुताबिक, एसआईपी का सबसे बड़ा फायदा "रुपी कॉस्ट एवरेजिंग" होता है। जब बाजार नीचे होता है, तब निवेशक को कम कीमत पर ज्यादा यूनिट मिलती हैं और जब बाजार ऊपर होता है, तब कम यूनिट मिलती हैं। लंबे समय में यह औसत निवेश लागत को संतुलित कर देता है। इसके अलावा लंबी अवधि में बाजार की गिरावट का असर धीरे-धीरे खत्म हो जाता है। शेयर बाजार भले ही कुछ महीनों या वर्षों तक कमजोर रहे, लेकिन ऐतिहासिक रूप से देखा जाए तो लंबे समय में बाजार ने हमेशा रिकवरी की है। यही कारण है कि धैर्य रखने वाले निवेशकों को बेहतर रिटर्न मिलता है। रिपोर्ट के अनुसार 15 साल की एसआईपी में रिटर्न का दायरा काफी सीमित हो गया। यहां रिटर्न 7.3 प्रतिशत से 18.2 प्रतिशत के बीच रहा। इसका मतलब यह है कि लंबी अवधि में निवेशकों को अपेक्षाकृत स्थिर और भरोसेमंद रिटर्न मिलता है।

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 मजबूत 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 एसआईपीकरनी चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि निवेश में सबसे बड़ा अंतर ज्यादा रकम नहीं, बल्कि जल्दी शुरुआत पैदा करती है। जितना जल्दी निवेश शुरू किया जाता है, कंपाउंडिंग उतना ही बड़ा फायदा देती है।

अपने जोखिम और निवेश अवधि के हिसाब से फंड चुनें

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 ईएलएसएस फंड बेहतर विकल्प माने जाते हैं क्योंकि लंबी अवधि में इनमें बेहतर ग्रोथ की संभावना रहती है। हालांकि इस उम्र में सबसे बड़ी गलती निवेश टालते रहना और जल्दी अमीर बनने के चक्कर में हाई रिस्क थीमेटिक 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। घर 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 एग्रेसिव हाइब्रिड फंड अच्छे विकल्प माने जाते हैं। इसके अलावा हर साल एसआईपी बढ़ाने की आदत यानी "स्टेप-अप एसआईपी" लंबे समय में बड़ा अंतर पैदा 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 लार्जकैप, बैलेंस्ड एडवांटेज, मल्टी एसेट 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 ग्रोथ 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 करते 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।

कितने दिनों तक लोगों के हलक को तर कर पाएगा स्टोरेज हुआ पानी

नहरी पानी का टोटा, तीनों नहर एकसाथ नहीं चल पाईं

सुंदर, मिताथल बंद जुई में बहेगा पानी

- तीन चार दिनों तक पानी मिला तो जलघरों में 20 से 25 दिनों तक के पानी का स्टोरेज हो सकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

इस बार जिले की नहरों की बारी पर नहरी पानी का जबरदस्त टोटा बना रहा। तीनों नहर एक बार नहीं चल पाई। कभी दो नहरों तो कभी एक नहर को ही पानी मिल पाया। जिस वजह से इन पर पड़ने वाले अधिकांश जलघरों में पानी की कमी ही बनी है।

हालांकि जुई पर पड़ने वाले सभी जलघरों तथा सुंदर व मिताथल फीडर पर पड़ने वाले जलघरों में नाम मात्र ही पानी पहुंचा है। अब देखना ये है कि जलघरों में जो पानी का स्टोरेज हुआ है। वह कितने दिनों तक लोगों के हलक को तर कर देगा। फिलहाल पानी की कमी के चलते सिंचाई विभाग ने सुंदर डिस्ट्रीब्यूटरी व मिताथल फीडर को बंद कर दिया है। केवल जुई के साथ निगाना फीडर को चलाया जाएगा। चूंकि निगाना फीडर में अभी तक पानी ही नहीं छोड़ा गया था। उक्त फीडर में आज पानी छोड़ा गया है।

निगाना फीडर में नहीं छोड़ा पानी, दो दर्जन गांवों के जलघर पड़े हैं खाली

निगाना फीडर करीब दो से ढाई दर्जन गांवों के जलघरों में पानी पहुंचता है। इस बार पानी की कमी के चलते अभी तक निगाना फीडर में पानी नहीं छोड़ा गया था। जिस वजह से इन सभी गांवों में पीने के पानी की भयंकर किल्लत बनी हुई थी। आज निगाना फीडर में पानी छोड़ा गया है। जिस वजह से इन गांवों में पीने के पानी का संकट खतम होने के आसार बन गए है। हालांकि इन गांवों के जलघरों में आज ही पानी पहुंचना शुरू हुआ है,लेकिन तीन चार दिनों तक पानी मिला तो जलघरों में 20 से 25 दिनों तक के पानी का स्टोरेज हो सकता है।

विभाग और सरकार से नहीं बनी बात तो मनीषा सांगवान फाउंडेशन ने उठाया बीड़ा

- अस्पताल में टैंकरों से पहुंचाया पानी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

शहर में गहराते पेयजल संकट का सबसे खौफनाक असर अब स्वास्थ्य सेवाओं पर दिखने लगा है। स्थानीय मातृ शिशु अस्पताल में पिछले चार-पांच दिनों से पानी की सप्लाई पूरी तरह ठप है। इसके चलते मरीजों, तीमारदारों और स्वास्थ्य कर्मियों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है।अस्पताल में हालात इस कदर बिगड़ चुके हैं कि प्रशासन को अब कैंपर और टैंकरों के भरोसे काम चलाना पड़ रहा है। पानी की कमी का सबसे बुरा असर डायलिसिस के मरीजों पर पड़ा है। पर्याप्त पानी न होने के कारण डायलिसिस मशीनें नहीं चल पा रही हैं, जिसके चलते गंभीर मरीजों को दूसरे जिलों के अस्पतालों में रेफर करने को मजबूर होना पड़ रहा है।

संवेदनशील स्थान पर पानी की सप्लाई ठप होना प्रशासन की बड़ी नाकामी

अस्पताल में मची इस त्राहि-त्राहि की खबर मिलते ही कांग्रेस की वरिष्ठ नेत्री मनीषा सांगवान ने मामले को तुरंत संज्ञान में लिया। उन्होंने बिना समय गंवाए मरीजों की राहत के लिए अस्पताल में पानी का टैंकर भिजवाया। मनीषा सांगवान ने कहा कि भीषण गर्मी में अस्पताल जैसे संवेदनशील स्थान पर पानी की सप्लाई ठप होना प्रशासन की बड़ी नाकामी है।चिलचिलाती गर्मी में बूंद-बूंद को तरसे लोग गौरतलब है कि पिछले करीब एक हफ्ते से पूरे दादरी शहर में पेयजल की भारी किल्लत बनी हुई है। एक तरफ आसमान से बरसती आग के कारण पानी की मांग तेजी से बढ़ी है, वहीं दूसरी तरफ सप्लाई ठप होने से आम जनता बूंद-बूंद पानी के लिए दर-दर भटकने को मजबूर है। लोगों ने प्रशासन से जल्द से जल्द जलापूर्ति बहाल करने की मांग की है।

कर्मचारियों की टीम ने रातभर किया काम ट्रांसफार्मर व केबल बदल सप्लाई की चालू

भिवानी। शुक्रवार शाम के वक्त ओवरहीट की वजह से जले दो ट्रांसफार्मरों को बदलने में विद्युत निगम की टीम ने काबिले तारिफ काम किया। आगजनी की घटना के महज दस घंटे में दोनों ट्रांसफार्मर बदल कर विद्युत निगम की टीम ने करिश्मा कर दिखाया। निगम के कर्मचारियों ने ट्रांसफार्मर बदलने का कार्य दिन में नहीं आगजनी की घटना के बाद पूरी रात काम करके बिजली की सप्लाई चालू कर दी। सुबह पांच बजे तक निगम के कर्मचारी बिजली की सप्लाई करने में जुटे रहे।

उल्लेखनीय है कि शुक्रवार शाम को नया बाजार चौक पर दो ट्रांसफार्मरों में आग लग गई। जिस वजह से करीब डेढ सौ उपभोक्ताओं के घरों की बिजली गुल हो गई। उसी वक्त मौके पर निगम की टीम पहुंच गई,लेकिन आग की लपटें शाम सात बजे के आसपास शांत हुई। उसके बाद निगम की टीमें दोनों ट्रांसफार्मर बदलने में जुट गई। पूरी रात कर्मचारियों की आंखों में गुजरी। सुबह करीब पांच बजे तक कर्मचारी उक्त इलाके में बिजली की सप्लाई चालू करने में जुटे रहे। बिजली की सप्लाई चालू होने के बाद ही निगम के अधिकारियों ने राहत की सांस ली।

युवा कल्याण संगठन ने उपमंडल क्षेत्र में चलाया जनसंपर्क अभियान

बाढ़ड़ा। युवा कल्याण संगठन के संरक्षक कमल सिंह प्रधान ने देश के युवाओं एवं किसानों के प्रति कथित रूप से प्रयोग किए कॉकरोच और परजीवी जैसे शब्दों पर गहरा रोष व्यक्त किया और इसे देश की युवाशक्ति और अन्नदाता का अपमान बताया है। कस्बे के गांव काकड़ौली, जगरामबास, पंचगावां आदि गांवों में युवाओं से मुलाकात करते हुए युवा नेता कमल सिंह प्रधान ने कहा कि आज देश का युवा रोजगार, शिक्षा, समान अवसर और सम्मानजनक भविष्य की मांग कर रहा है। देश का पढ़ा लिखा युवा बेरोजगार घूम रहा हैं, जो अपने अधिकारों की बात करता है, तो उसे अपमानजनक शब्दों से संबोधित करना लोकतांत्रिक मूल्यों एवं संविधान की भावना के खिलाफ है।

इसी प्रकार किसान एमएसपी और फसल के उचित मूल्य की मांग करता है, तो वह देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है, कोई परजीवी नहीं। इस अवसर पर युवा कल्याण प्रदेश महासचिव दुष्यंत कलकल, शक्ति पहलवान, अशोक मलिक, संजय राव, मामनराम वाल्मीकि, मनोज भट्ट, ओमप्रकाश जोगी, सुभाष यादव, अमित अत्री, देशमुख दादरवाल आदि मौजूद रहे।

'स्वयं से पहले आप' के संदेश के साथ स्वयंसेवकों ने दिया सेवा का संदेश

- स्वयंसेवकों ने सेवा,समर्पण और जन-जागरूकता से जुड़े विभिन्न कार्य किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। कार्यक्रम में पक्षियों के लिए सिकोरे में पानी डालते हुए।

हलवासिया विद्या विहार में राष्ट्रीय सेवा योजना के अंतर्गत शिविर का आयोजन उत्साहपूर्वक किया गया। कार्यक्रम में ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज संजय मुख्य अतिथि के रूप में पधारे तथा विद्यार्थियों को यातायात नियमों, अनुशासन एवं जिम्मेदारियों के प्रति जागरूक किया।

शिविर का आयोजन विद्यालय प्रशासक डॉ. शमशेर सिंह अहलावत, प्राचार्य विमलेश आर्य तथा उप-प्राचार्य दीपक वशिष्ठ के मार्गदर्शन एवं देख-रेख में सम्पन्न हुआ। राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी कविता तंवर के निर्देशन में स्वयंसेवकों ने सेवा,समर्पण और जन-जागरूकता से जुड़े विभिन्न कार्य किए। भीषण गर्मी को देखते हुए राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों द्वारा विद्यालय के बाहर मीठे पानी की छबील लगाकर राहगीरों को शीतल पेय एवं शिकंजी पिलाकर सेवा भाव का परिचय दिया गया। स्वयंसेविकाओं ने अपने हाथों पर मेहंदी से 'राष्ट्रीय सेवा योजना' लिखकर 'स्वयं से पहले आप' का संदेश दिया जो राष्ट्रीय सेवा योजना की मूल भावना को दर्शाता है।

स्वयंसेवकों ने सदाचार, समर्पण, सेवा, सहयोग एवं सामाजिक उत्तरदायित्वों का संदेश देते हुए पक्षियों के लिए दाना-पानी की व्यवस्था भी की तथा पर्यावरण संरक्षण एवं जीव-जंतुओं के प्रति संवेदनशीलता का संदेश दिया। स्वयंसेविका अनन्या शर्मा ने विद्यार्थियों एवं राहगीरों को यातायात नियमों की जानकारी देकर जागरूक किया और सड़क सुरक्षा का महत्व समझाया। कार्यक्रम के दौरान स्वयंसेवक युवराज, पंकज, रमन, यश कौशिक, मुकुल, रवि कृष, गुंजन एवं कल्पना ने विशेष सहयोग प्रदान किया।अंत में विद्यालय प्रशासन ने सभी स्वयंसेवकों के सेवा भाव,अनुशासन एवं सामाजिक सहभागिता की सराहना करते हुए भविष्य में भी इसी प्रकार समाजोपयोगी गतिविधियों में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

न्यूज डायरी

डालावास में योग प्रोटॉकॉल प्रशिक्षण शिविर में विद्यार्थियों ने की भागीदारी

बाढ़ड़ा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में तीन दिवसीय योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कार्यक्रम शनिवार को ग्राम पंचायत डालावास के राजकीय उच्च विद्यालय में आयोजित किया। आयुष विभाग और हरियाणा योग आयोग के दिशा निर्देशन में सभी स्कूलों में योग दिवस प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर के आयोजन किए। इसी के अंतर्गत जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राकेश वशिष्ठ और जिला योग समन्वयक डॉ. परमिल फोगाट के आदेशानुसार शनिवार को डालावास के सरकारी स्कूल के छात्रों को योगाचार्य दिनेश रोहिल्ला व नरेंद्र सिंह ने योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया। छात्रों को योग के महत्व की जानकारी देते हुए कहा कि विद्यार्थी जीवन में योग सर्वांगीण विकास के लिए अति आवश्यक है। नियमित योगाभ्यास से छात्रों की बौद्धिक क्षमता व एकाग्रता बढ़ती है। भ्रामरी व ध्यान जैसी योग क्रियाओं का अ5यास है छात्रों में अनावश्यक क्रोध, चंचलता व तनाव को दूर करता है। ताड़ासन वृक्षासन पादहस्तासन जैसे योगसानों से छात्रों की एक निश्चित आयु सीमा तक कल बढ़ाने में सहायक होते हैं।

नेशनल योग कार्यक्रम में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगी कन्या गुरुकुल की छात्राएं

बाढ़ड़ा। कन्या गुरुकुल एवं महाविद्यालय पंचगावां की छात्राओं ने 21 जून के विश्व योग दिवस के लिए तैयारियां तेज कर दी हैं। योग क्रियाओं को लेकर छात्राओं ने दावा किया कि अबकी बार के नेशनल कार्यक्रम में भागीदारी के लिए कुछ छात्राओं का चयन होगा, जो गौरव की बात है। पंचगावां के कन्या गुरुकुल एवं महाविद्यालय परिसर में आयोजित योग कार्यक्रम में पंतजलि योग समिति जिला प्रभारी प्रवीण योगी बेरला व लेघां लघु कन्या गुरुकुल से स्वामी राजनाथ की अगुवाई में सैंकड़ों छात्राओं ने भाग लेकर अलग अलग क्रियाओं की तैयारियां की।्र उन्होंने कहा कि विश्व को योग युक्त वातावरण में ढालकर रोगमुक्त करने का संकल्प लिया। इस दौरान प्रोटोकाल व आसनों का विशेष प्रशिक्षण का अभ्यास करवाया गया। कन्या गुरुकुल एवं महाविद्यालय अध्यक्ष ओमप्रकाश पंचगावां व आचार्या जया ने दावा किया कि कन्या गुरुकुल की भारत का एकमात्र निःशुल्क गुरुकुल है और इसमें प्राचीनकाल की संस्कृत भाषा के साथ अध्ययनरत छात्राओं का चयन आईएएस से लेकर कालेजों में प्रवक्ता व स्कूली शिक्षकों के रुप में हुआ है। योग क्रियाओं को लेकर छात्राओं ने दावा किया कि नैशनल कार्यक्रम में भागीदारी के लिए कुछ छात्राओं का चयन होगा, जो गौरव की बात है और वह दिनरात अभ्यास में जुटी हैं।

लाड गांव के बस स्टैंड पर राहगीरों को पिलाया मीठा और ठंडा पानी

बाढ़ड़ा। सामाजिक संगठनों ने पुलिस कर्मियों के सहयोग से गांव लाड बस स्टैंड के समीप स्थित पुलिस नाके पर ठंडे पानी की छबील लगाई और यहां से गुजरने वाले यात्रियों को ठंडा व मीठा पानी पिलाकर गर्मी से राहत दिलाने का काम किया। जय बाबा जोड़नाथ सोशल वेलफेयर सोसायटी लाड ने मुख्य बस स्टैंड पर मीठे पानी की छबील लगाई। इस मौके पर सोसाइटी के अध्यक्ष राजेश मान व सरपंच प्रधुमन शर्मा ने बताया कि भीषण गर्मी में आमजन की प्यास बुझाने के लिए छबील लगाई हैं और यहां से गुजर रही बस व छोटी गाड़ियों के यात्रियों को पानी पिलाकर राहत देने का प्रयास किया है। इस दौरान दूरदराज जाने वाली यात्रियों ने राहत की सांस ली तथा नाके पर तैनात पुलिसकर्मियों ने भी ग्रामीणों के अभियान में बढ चढ़कर भागीदारी की। इस दौरान पेड़ों के नीचे पानी के सकोरे रखकर पक्षियों को पानी पिलाया। कार्यक्रम में डॉ. रविंद्र सिंह, रतन सिंह, डॉ. सत्यवान, कुलदीप सिंह, कृष्ण, संदीप मान, सुरजभान, बंटी, पंकज शर्मा, बीडीसी अजीत सिंह, सोमबीर नंबरदार, जयकरण आदि का विशेष सहयोग रहा।

डिजिटल एवं तनाव भरे माहौल में बच्चों के लिए योग बेहद जरूरी : राजबीर

भिवानी। आगामी 21 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के मद्देनजर हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग द्वारा जिले के सभी स्कूलों में योग प्रशिक्षण कैंप लगाए जा रहे हैं। इसी कड़ी में कैरू खंड के राजकीय वमा विद्यालय जुई खुर्द में तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का सफलतापूर्वक आयोजन हुआ, जिसमें बच्चों को योग के गुर सिखाए। प्रशिक्षण शिविर जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. रश्मि शर्मा, जिला योग समन्वयक (कोऑर्डिनेटर) डॉ. संजय वैद एवं जिला योग विशेषज्ञ डॉ. निशा खट्टर के मार्गदर्शन में आयोजित किया। शिविर के दौरान योग सहायक ममता व मनोज ने मुख्य प्रशिक्षक की भूमिका निभाते हुए बच्चों को अत्यंत सरल एवं वैज्ञानिक तरीके से योग क्रियाओं का अभ्यास करवाया। इस पहल के जरिए विद्यार्थियों को ताड़ासन, वृक्षासन, कपालभांति प्राणायाम व अनुलोम-विलोम सहित विभिन्न आसनों एवं प्राणायामों के लाभ बताते हुए उनकी संपूर्ण जानकारी दी। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय प्राचार्य राजेश अरोड़ा ने की। शिविर हिंदी प्रवक्ता राजबीर शर्मा धारेडू के नेतृत्व में हुआ। उन्होंने कहा कि डिजिटल और तनावभरे युग में बच्चों के लिए योग बेहद जरूरी हो गया है। योग सिर्फ शारीरिक कसरत नहीं है, बल्कि हमारे बच्चों की मानसिक एकाग्रता, स्मरण शक्ति और बौद्धिक क्षमता को बढ़ाने का अचूक माध्यम है।

युवाओं को दिए सफलता के टिप्स

भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित प्रतिभाएं।

- परिवार व देश की तरक्की के लिए सही राह का चयन करे युवा : डा. पवन कुमार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

विद्यार्थियों को 12वीं कक्षा के बाद सही दिशा चुनकर जीवन में आगे बढने और देश के विकास में योगदान देने के उद्देश्य से शनिवार को गांव धनाना के बंगला परिसर में एक करियर गाइडेंस और रोजगार सेमिनार का सफल आयोजन किया गया। सम्मान एक प्रयास समिति और समस्त ग्रामवासियों के सहयोग से आयोजित इस कार्यक्रम में न केवल विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया गया, बल्कि परीक्षा में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले होनहार छात्र-छात्राओं को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित भी किया गया। सेमीनार में साइंस, कॉमर्स और आर्ट्स तीनों ही संकायों के विद्यार्थियों के लिए उज्ज्वल भविष्य की संभावनाओं पर विस्तार से चर्चा हुई। कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य वक्ता और अन्य प्रख्यात शिक्षाविदों ने अपने-अपने संबोधन से युवाओं में नया जोश भर दिया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर संदीप, रविंद्र, सुमित, सुनील, नसीब, नरेश, सूर्यकांत दहिया, प्रधान कुलदीप, धीरा, राजा, मा. रामोतार, सुरेंद्र शास्त्री, राजेश डीपीई, मा. कृष्ण, डा. आशा सांगवान, मोनिता, उमेद सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

शक्ति केंद्रों की मजबूती ही भाजपा की सबसे बड़ी ताकत : कौशिक

- शक्ति केंद्रों की बैठकों में जिला अध्यक्ष विरेंद्र कौशिक ने कार्यकर्ताओं को दिया जीत व मजबूती का मंत्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भाजपा को जमीनी स्तर पर और अधिक सशक्त बनाने के उद्देश्य से संगठन द्वारा चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत विभिन्न शक्ति केंद्रों पर महत्वपूर्ण बैठकों का आयोजन किया गया।

इन बैठकों में मुख्यातिथि के रूप में पहुंचे भाजपा जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिक ने उपस्थित कार्यकर्ताओं और पदाधिकारियों में नया संगठनात्मक जोश फूंका। शनिवार को गांव लेघा, बजीना और ढानी माहु शक्ति केंद्रों में आयोजित इन बैठकों के दौरान संगठन विस्तार, आगामी कार्यक्रमों की रूपरेखा और जनसंपर्क अभियान को लेकर गंभीर मंथन हुआ और कार्यकर्ताओं को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। जिला अध्यक्ष वीरेंद्र कौशिककहा कि शक्ति केंद्रों की मजबूती ही भाजपा संगठन की सबसे बड़ी ताकत है। हमारे देवतुल्य कार्यकर्ताओं की मेहनत, निष्ठा और सक्रियता के बल पर ही आज भाजपा विश्व का सबसे बड़ा राजनीतिक दल है। इस अवसर पर सुरेश गुज्जर, सुरेश शर्मा, करण सिंह, बजरंग शर्मा, राजेश पुनिया, राकेश, संजय, कुलदीप, राजबीर, कर्मबीर, सूरजभान वर्मा, अजीत शेखावत सहित अन्य पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

गुरु अर्जुन देव जी के शहीदी पर्व पर ग्रास रूट्स पब्लिक स्कूल में लगाई छबील

बवानीखेड़ा। सिखों के पांचवें गुरु, गुरु अर्जुन देव जी के शहीदी पर्व के उपलक्ष्य में बुधवार को ग्रास रूट्स पब्लिक स्कूल में मीठे पानी की छबील लगाई गई। भीषण गर्मी को देखते हुए स्कूल प्रबंधन, स्टाफ और विद्यार्थियों ने राहगीरों को ठंडा मीठा शरबत पिलाकर गुरु जी की शहादत को याद किया। कार्यक्रम की शुरुआत में विद्यालय निदेशक वीना रानी ने गुरु अर्जुन देव जी के जीवन और उनकी कुर्बानी पर प्रकाश डालने से हुई। शिक्षकों ने बच्चों को बताया कि गुरु अर्जुन देव जी ने धर्म और मानवता की रक्षा के लिए अपना बलिदान दिया। उन्होंने सुखमनी साहिब की रचना की और हरमंदिर साहिब की नींव रखवाई। मुगल शासक जहांगीर के आदेश पर उन्हें तत्ती तवी पर बैठाकर शहीद किया गया था। इसके बाद स्कूल के मुख्य गेट पर छबील लगाई गई। छात्र-छात्राओं ने बड़े उत्साह से राहगीरों, वाहन चालकों और आमजन को ठंडा शरबत वितरित किया। बच्चों ने "वाहेगुरु जी का खालसा, वाहेगुरु जी की फतेह" के जयकारे लगाए। स्कूल प्रिंसिपल ने कहा कि ऐसे आयोजनों से बच्चों में सेवा, त्याग और भाईचारे की भावना पैदा होती है। इस मौके पर स्कूल के सभी अध्यापक, विद्यार्थी और कई अभिभावक मौजूद रहे। प्रबंधन ने कहा कि गुरु अर्जुन देव जी की शिक्षाएं हमें सच्चाई के रास्ते पर चलने और दूसरों की सेवा करने की प्रेरणा देती हैं। कार्यक्रम के अंत में सभी ने गुरु जी के दिखाए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया।

बवानीखेड़ा। ग्रास रूट्स पब्लिक स्कूल में मीठे पानी की छबील का लुफ्त लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

सक्षम लोग जरूरतमंदों की मदद के लिए आगे आएं: गोयल

पीएमश्री स्कूल को भेंट किया वाटर कूलर

- वैद्य मंगतराम फाउंडेशन ट्रस्ट समय-समय पर स्वास्थ्य एवं शिक्षा क्षेत्र में देता विशेष योगदान : सुरेश
- छात्राओं एवं कर्मचारियों को शुद्ध एवं शीतल पेयजल की सुविधा उपलब्ध करवाना ही प्रयास : गोयल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में वैद्य मंगतराम फाउंडेशन ट्रस्ट ने एक वाटर कूलर दान किया। ट्रस्ट के अध्यक्ष एवं भारतीय प्रशासनिक सेवा से सेवानिवृत्त सुरेश कुमार गोयल ने अपनी टीम के साथ आकर वाटर कूलर का शुभारंभ किया। ट्रस्ट द्वारा समय-समय पर स्वास्थ्य एवं शिक्षा क्षेत्र में अपना विशेष योगदान दिया जाता हैं। विद्यालय की प्राचार्या सुशीला ने सुरेश कुमार गोयल का विशेष धन्यवाद किया। उन्होंने वाटर कूलर भेंट करने पर विद्यालय परिवार की ओर से गहरी कृतज्ञता एवं हार्दिक आभार जताया। प्राचार्या सुशीला ने कहा कि इस पुनीत योगदान से हमारी छात्राओं एवं कर्मचारियों को शुद्ध एवं शीतल पेयजल की सुविधा प्राप्त हो सकेगी। आपका सहयोग न केवल हमारी मूलभूत आवश्यकता को पूरा करता है, बल्कि ये प्रदर्शित करता है कि आप शिक्षा और बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति कितने समर्पित हैं।

सुरेश कुमार गोयल ने कहा कि स्कूल में छात्राओं को शीतल एवं शुद्ध पेयजल उपलब्ध हो, ये हमारा प्रयास हैं। गोयल ने कहा कि सक्षम लोगों को जरूरतमंदों की मदद के लिए आगे आना चाहिए, जिससे जरूरत एवं सुविधाओं के अभाव में कोई भी प्रतिभावान विद्यार्थी या जरूरतमंद पिछड़ न जाए। स्वास्थ्य एवं शिक्षा क्षेत्र में सहयोग करना ट्रस्ट का प्रयास हैं। इस अवसर पर पूर्व प्राचार्या संतोष भाकर, राजबाला, सत्यभामा व ट्रस्ट की खजांची डॉ. डिंपल गोयल व विद्यालय परिवार आदि मौजूद रहे।

भिवानी। पीएमश्री स्कूल को वाटर कूलर भेंट करते भारतीय प्रशासनिक सेवा से रिटायर्ड सुरेश कुमार गोयल।

आदर्श महिला महाविद्यालय, भिवानी

पूर्व छात्राओं के लिए सूचना

सत्र 2014 से पूर्व की छात्राओं की **सिक्योरिटी राशि** महाविद्यालय में सुरक्षित रखी गई है। संबंधित छात्राएँ कृपया 15 दिनों के अन्दर-2 अपनी सिक्योरिटी राशि प्राप्त कर लें, अन्यथा यह मान लिया जाएगा कि वे इस राशि को प्राप्त करने की इच्छुक नहीं हैं।

Ph. No.: 01664-242414 Website : dev.ammb.ac.in
Email : principalammb@gmail.com
प्राचार्या

खबर संक्षेप

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा के राजकीय विद्यालयों में पीटीएम में भाग लेते हुए।

पीटीएम में अभिभावकों ने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति की रिपोर्ट ली

बवानीखेड़ा। निपुण हरियाणा मिशन के तहत बवानीखेड़ा खंड के सभी राजकीय विद्यालयों में बुधवार को पेरेंट्स-टीचर मीटिंग यानी पीटीएम का आयोजन किया गया। पीटीएम में बड़ी संख्या में अभिभावक अपने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति और व्यवहारिक विकास की जानकारी लेने के लिए स्कूल पहुंचे। स्कूलों में शिक्षकों ने बच्चों की वार्षिक परीक्षा परिणाम, उपस्थिति, गतिविधियों और लर्निंग लेवल के आधार पर रिपोर्ट कार्ड अभिभावकों को सौंपे। कक्षा 1 से 8 तक के बच्चों की फाउंडेशनल लिटरेसी और न्यूमरेसी की स्थिति पर विशेष चर्चा की गई। शिक्षकों ने अभिभावकों को बताया कि बच्चे किन विषयों में कमजोर हैं और उन्हें घर पर कैसे सहयोग दिया जा सकता है।

बवानीखेड़ा। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे व शिक्षक।

बीके स्कूल में सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता करवाई

बवानीखेड़ा। बीके वमावि, बवानी खेड़ा में सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें कक्षा तीसरी से कक्षा आठवीं तक के विद्यार्थियों ने उत्साह पूर्वक प्रतिभागिता की। प्रतियोगिता में कुल तीन राउंड रखे गए। प्रत्येक राउंड में प्रतिभागियों से 10-10 प्रश्न पूछे। माध्यमिक विभाग में प्रतियोगिता का परिणाम इस प्रकार रहा- इंद्रप्रस्थ सदन से शौर्य, मनन, वैभव एवं सिया प्रथम, शांतिनिकेतन सदन से कशिश, दीया,राधिका, एकलव्य द्वितीय एवं नालंदा सदन से भव्य, सिल्की, भव्य एवं साहिल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राथमिक विभाग में प्रतियोगिता का परिणाम इस रहा- कक्षा तीसरी से शांतिनिकेतन सदन से अंकुश प्रथम, इंद्रप्रस्थ सदन से दीप यादव द्वितीय, नालंदा सदन से रणवीर तृतीय , एवं तक्षशिला सदन से आयुष ने चतुर्थ स्थान प्राप्त किया।

सांगा, उमरावत, कोंट व पूर्णपूरा के वाटर टैंक एवं तालाब सूखे

दादरी फीडर में चार दिन से नहीं आया पानी, ग्रामीणों ने प्रदर्शन कर रोष जताया

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

अखिल भारतीय किसान सभा की ग्रामीण इकाई के नेतृत्व में सैकड़ों ग्रामीणों ने सांगा गांव में कई दिनों से पेयजल व बिजली आपूर्ति नहीं होने से नाराजगी जताई और जोरदार नारेबाजी एवं प्रदर्शन कर गुस्सा जाहिर किया। किसान सभा के नेतृत्व में ग्रामीण बस अड्डे के पास सार्वजनिक चौपाल में एकत्रित हुए और सम्बन्धित विभाग के अधिकारियों व सरकार के खिलाफ जोरदार नारेबाजी करते हुए गांव में विरोध प्रदर्शन किया। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि दादरी फीडर में चार दिन से पानी आया हुआ था, लेकिन सांगा, उमरावत, कोंट व पूर्णपूरा के वाटर टैंक एवं तालाब सूखे पड़े हुए थे। ग्रामीणों ने सिंचाई विभाग के अधिकारियों से सांगा माइनर में पानी छोड़ने की मांग की, लेकिन उन्होंने पानी नहीं छोड़ा।

• ग्रामीण 800-1000 रुपये में टैंकर मंगवाकर चला रहे काम, तालाब व टैंक सूखे: ओमप्रकाश

इसके बाद ग्रामीणों ने किसान सभा के जिला प्रधान रामफल देशवाल व उपप्रधान कामरेड ओमप्रकाश से संपर्क साधा। इसके बाद किसान सभा के पदाधिकारियों और ग्रामीणों ने गांव में विरोध प्रदर्शन किया। ग्रामीणों व गांव के सरपंच के साथ मिलकर किसान सभा के पदाधिकारियों ने सिंचाई विभाग के जेई को पानी छोड़ने का आह्वान किया। शनिवार सुबह पानी छोड़ा । किसान नेताओं ने कहा कि जब तक उपरोक्त गांव के तालाब व वाटर टैंक/डिगी नहीं भर जाती, तब तक पानी बंद नहीं किया जाए।

भिवानी। गांव सांगा में विरोध प्रदर्शन करते किसान सभा के पदाधिकारी व ग्रामीण।

सांगा गांव को बामला से जोड़ा जाए

कामरेड ओमप्रकाश ने बिजली निगम के अधीक्षण अभियन्ता विनोद पूनिया से बात कर सांगा गांव में पिछले चार दिनों से बिजली नहीं आने और गांव का कनेक्शन धारेड़ू पावर हाउस से जुड़ा होने की बात कही। उन्होंने बताया कि धारेड़ू पॉवर हाऊस से 12 गांव जुड़े हुए हैं और बिजली का लोड ज्यादा है, इसलिए सांगा गांव को बामला 33 केवी स्टेशन से जोड़ा जाए, ताकि गांव को आसानी से बिजली की पूरी आपूर्ति हो सकें। ग्रामीणों ने बताया कि बिजली पानी नहीं मिलने से उनका जीना दुभर हो गया है, अगर शीघ्र बहाली नहीं हुई तो उन्हें सम्बन्धित विभागों के दफ्तरों के सामने धरना देने को मजबूर होना पड़ेगा। सरपंच सुनील कुमार ने कहा कि बिजली पानी आपूर्ति के लिए सम्बधित विभागों के अनेक चक्कर लगा चुके, लेकिन उनकी कोई सुनवाई नहीं हो रही। उन्होंने कहा कि गरीब ग्रामीण 800-1000 रुपये लगाकर टैंकर मंगवाते है, वे सिर्फ दो दिन चलता है।

सरकार के पारित किए किसान विरोधी संशोधन के खिलाफ करेंगे रोष प्रदर्शन

■ प्रदेश सरकार ने हाईटेंशन लाइन के मुआवजे को लेकर बनाई पॉलिसी

बवानीखेड़ा। हाइटेंशन लाइन के विरुद्ध लगभग दो साल तक भारतीय किसान कामगार अधिकार मोर्चा के तत्वावधान में संघर्षरत आंदोलन के चलते केंद्र सरकार द्वारा मुआवजा पॉलिसी गत 21 मार्च 2025 पारित की, जिसे प्रदेश सरकार ने गत 2 जून 2025 को लागू कर दिया। तत्पश्चात काफी जिलों में पालिसी अनुसार मार्केट रेट मुआवजा निर्धारित भी किया जा चुका। किसानों के खेतों से गुजरने वाली बिजली हाईटेंशन लाइनों से किसानों के खेतों की कीमत में होने वाले नुकसान की आर्थिक भरपाई हो रही थी, लेकिन पावर ग्रिड मैनेजमेंट ने अपनी चतुराई से गत 29 अप्रैल को संशोधन करवाया है। दस महीने बीतने के पश्चात प्रदेश सरकार ने पालिसी में बहुत बड़ा किसान विरोधी संशोधन किया है, जिससे किसान को उसकी जमीन का वास्तविक मूल्य निर्धारण से वंचित रखा जा रहा है। इस संशोधन के अनुसार लॉटरी के माध्यम से मार्केट रेट निर्धारण प्रक्रिया आगे बढ़ेगी, जिससे किसानों में काफी रोष देखने को मिल रहा हैं। खंड व जिले के पीड़ित किसानों का कहना है कि उनकी जमीन का वास्तविक मूल्य किसी लॉटरी सिस्टम के माध्यम से तय नहीं होगा। सरकार इस लॉटरी सिस्टम प्रणाली को वापसी लें, अन्यथा जल्द ही प्रदेशस्तरीय आंदोलन की शुरुआत करेंगे और प्रदेश से गुजर रही सभी हाइटेंशन लाइन का काम रोकने का काम करेंगे। उपायुक्तों के माध्यम से ज्ञापन देकर प्रदेश व केंद्र सरकार को मुआवजा पालिसी के नए संशोधन से किसानों के वास्तविक मार्केट मूल्य तय करने में आ रही समस्याओं से अवगत करवाया जाएगा। सतेंद्र लोहचब ने कहा हरियाणा और केंद्र सरकार ने किसानों को 2024 और 2025 में एतिहासिक मुआवजा पॉलिसी बनाकर लागू की जाए।

चरखी दादरी। पूल पार्टी के दौरान मस्ती करते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आईपीएस स्कूल में बच्चों ने उठाया पूल पार्टी का लुत्फ

■ विद्यार्थियों के लिए रिफ्रेशमेंट एवं मनोरंजन की व्यवस्था भी की

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

बीआर शिक्षण संस्था द्वारा संचालित आईपीएस स्कूल बिरही कलां में एलकेजी से तीसरी कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए उत्साह एवं उमंग से भरपूर पूल पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने पानी में विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों, म्यूजिक डांस, गेम्स एवं वाटर फन का भरपूर आनंद लिया। विद्यालय प्रबंधन द्वारा बच्चों की सुरक्षा, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखा गया। विद्यार्थियों के लिए रिफ्रेशमेंट एवं मनोरंजन की उत्तम व्यवस्था भी की गई। विद्यालय के प्राचार्य सज्जन शर्मा ने कहा कि विद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र नहीं, बल्कि बच्चों के सर्वांगीण विकास का माध्यम भी है।

खूब की मस्ती

आज के व्यस्त एवं प्रतिस्पर्धात्मक दौर में बच्चों के लिए पढ़ाई के साथ मनोरंजन एवं रचनात्मक गतिविधियाँ अत्यंत आवश्यक हैं। पूल पार्टी जैसे आयोजन बच्चों में आत्मविश्वास, सामाजिक सहभागिता, अनुशासन एवं सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। बच्चों के चेहरे पर खुशी और उत्साह देखकर हमें अत्यंत गर्व एवं संतोष का अनुभव होता है।

बच्चों की उपलब्धियों की प्रशंसा करें: फौगाट

■ फर्स्ट स्टेयर प्ले स्कूल में पीटीम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ चरखी दादरी

फर्स्ट स्टेयर प्ले स्कूल में पीटीम का आयोजन किया गया। जिसमें अभिभावक के साथ बच्चों के उज्वल भविष्य के लिए विद्यालय में चल रही सभी गतिविधियों के बारे में विस्तार से जानकारी द। ग्रीष्मकालीन अवकाश घोषित कर गृह कार्य प्रदान किया गया। इस मौके पर स्कूल निदेशक बलराज फौगाट ने हर अभिभावक से मिलकर स्कूल द्वारा दी गई सुविधाओं पर चर्चा की उनसे सुझाव आमंत्रित किए। बलराज फौगाट ने अभिभावक से आग्रह करते हुए कहा कि पीटीएम केवल रिपोर्ट कार्ड देखने का माध्यम नहीं, बल्कि स्कूल और अभिभावकों के बीच विश्वास का सेतु है। उन्होंने अभिभावकों से बच्चों की तुलना अन्य बच्चों से न करने, प्रतिदिन कुछ समय बच्चों के साथ बिताने तथा उनकी छोटी-छोटी उपलब्धियों की प्रशंसा करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि "बच्चे कच्ची मिट्टी की तरह होते हैं। घर और स्कूल मिलकर ही उनके उज्वल भविष्य का निर्माण कर सकते हैं।

चरखी दादरी। पीटीएम में बच्चों की रिपोर्ट लेते अभिभावक। फोटो : हरिभूमि

24 घंटे बिजली आपूर्ति की मांग को लेकर सीएम को लिखी चिट्ठी

भिवानी। धानक जनकल्याण मंच हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष संदीप खरकिया ने मुख्यमंत्री सैनी को पत्र लिखकर खरक कला में 24 घंटे सुचारू रूप से बिजली देने की मांग की शनिवार को जारी बयान में संदीप खरकिया ने कहा कि गर्मी का मौसम शुरू हो चुका है गांव में बिजली दिन और रात में गायब रहती है बच्चों की पढ़ाई बाधित रहती है बिजली से होने वाले उत्पादन में भी काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने मुख्यमंत्री को लेकर पत्र में गांव खरक कला में बिजली घर होने के बावजूद भी समय अनुसार बिजली नहीं मिल रही जिसको लेकर ग्रामीणों में रोष पहनता जा रहा है।

वरिष्ठ कर अधिवक्ता बाबू शिवरतन गुप्ता सर्वसम्मति से चुने गए प्रधान

■ डिस्ट्रिक्ट टेक्सटेशन बार एसोसिएशन भिवानी का चुनाव सम्पन्न

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

जिला सचिवालय स्थित डिस्ट्रिक्ट टेक्सटेशन बार एसोसिएशन भिवानी के कार्यालय में विशेष बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें डिस्ट्रिक्ट टेक्सटेशन बार एसोसिएशन भिवानी के प्रधान का चुनाव, चुनाव अधिकारी दादरी के वरिष्ठ अधिवक्ता बाबू जीतराम गुप्ता की देखरेख में सम्पन्न हुआ।

बैठक में जिले भर के सभी कर अधिवक्ताओं ने सहभागिता की। सभी अधिवक्ताओं ने आपसी विचार विमर्श करते हुए शिक्षा,समाजसेवा एवं कर सलाहकार के रूप में पिछले 50 वर्षों से निस्वार्थ भाव से सेवा कर रहें क्षेत्र के वरिष्ट कर अधिवक्ता बाबू शिवरतन गुप्ता को सर्वसम्मति से प्रधान की बागडोर सोपी। सर्वसम्मति से निर्वाचित घोषित होने के बाद वे जल्द ही एसो. के बाकी कार्यकारिणी का गठन करेंगे। चुनाव अधिकारी दादरी के वरिष्ट अधिवक्ता बाबू जीतराम गुप्ता ने बताया कि सभी कर अधिवक्ताओं ने बाबू शिवरतन गुप्ता की नायब कार्यशैली के कारण सर्वसम्मति से प्रधान की बागडोर सौंपते हुए विश्वास जताया है कि उनकी देखरेख में डिस्ट्रिक्ट टेक्सटेशन बार एसो. भिवानी एक गौरवशाली इतिहास स्थापित करेगी। डिस्ट्रिक्ट टेक्सटेशन बार एसो. भिवानी के नवनिर्वाचित प्रधान वरिष्ट कर अधिवक्ता बाबू शिवरतन गुप्ता ने कहा कि कर अधिवक्ताओं ने उन्हें जो जिम्मेदारी सौंपी है उसका निर्वहन वो पूरी निष्ठा से निभाते हुए एसो. की उन्नति के लिए अथक प्रयास करेंगे। उन्होंने कहा कि एसो. के विकास के लिए पदाधिकारी एकजुट होकर कार्य करेंगें।

भिवानी। नवनियुक्त प्रधान का स्वागत करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बैठक ये रहे मौजूद

इस अवसर पर चुनाव अधिकारी दादरी के वरिष्ट अधिवक्ता बाबू जीतराम गुप्ता, नवनिर्वाचित प्रधान वरिष्ट कर अधिवक्ता बाबू शिवरतन गुप्ता, पूर्व प्रधान एडवोकेट सुभाष जिंदल,पूर्व सचिव हितेश, एडवोकेट सज्जन अग्रवाल, एडवोकेट राकेश कटारिया,सी ए नवीन गोयल, एडवोकेट कुलदीप जोशी दादरी, एडवोकेट बृजमोहन गोयल, एडवोकेट गोपाल शर्मा, एडवोकेट राजेश पोपली, एडवोकेट नीरज अग्रवाल, एडवोकेट अरुण महता सहित अनेकों कर अधिवक्ता उपस्थित रहें।

लिटिल हार्टस के नन्हें सितारों ने मनाया रेड कलर डे

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

लिटिल हार्टस इंटरनेशनल स्कूल में प्री-नर्सरी, नर्सरी व एलकेजी कक्षा के बच्चों ने रेड कलर डे मनाया। विद्यालय के महासचिव संजय गोयल, एमडी पवन गोयल व भावना गोयल ने बताया कि नन्हे-मुन्हे बच्चों ने अपने उत्साह व आत्मविश्वास का परिचय देते हुए एक से बढ़कर एक अपनी उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

बच्चों ने आकर्षक फलों तरबुज, सेब, अनार, टमाटर व स्ट्रॉबेरी आदि की वेशभूषा में किरदार निभाया और जीवन में फलों व स्वस्थ खान-पान के महत्व बताते हुए स्वास्थ्य संबंधी संदेश दिए। इस मौके पर छात्रों और शिक्षकों ने लाल रंग के विभिन्न रंगों के परिधान पहने, जिससे स्कूल परिसर में रंगों की नई चमक देखने को मिली। कार्यक्रम का उदेश्य विद्यार्थियों को रंगो की मनमोहक दुनिया से परिचित करवाना और उन्हें लाल रंग पहचानने एवं समझने में मदद करना था। उन्होंने बच्चों की अनूठी प्रतिभा की सराहना की व मानव जीवन में फलों व स्वस्थ खान-पान के महत्व के बारे में बताया।

भिवानी। रेड कलर डे कार्यक्रम में लाल परिधान पहने विद्यार्थी व शिक्षिकाएं।

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 :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8814999151, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

कोंट के सरकारी स्कूल में प्रतिभा सम्मान समारोह

पंचायत ने विद्यार्थियों को किया सम्मानित

■ बारहवीं में मुस्कान व दसवीं में सत्यम ने पाया स्कूल में प्रथम स्थान, पंचायत ने बांटे पुरस्कार

■ बेटे-बेटियों की सफलता पूरे गांव के लिए गौरव का क्षण: प्रेमसिंह सरपंच प्रतिनिधि

हरिभूमि न्यूज : भिवानी

शिक्षा क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों का हौंसला बढ़ाने के लिए शनिवार को गांव कोंट स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया। समारोह में बोर्ड की दसवीं और बारहवीं कक्षा की परीक्षाओं में बेहतरीन अंक हासिल कर विद्यालय व गांव का नाम रोशन करने वाले मेधावी छात्र-छात्राओं को विशेष रूप से सम्मानित किया।

समारोह में बतौर मुख्यतिथि सरपंच प्रतिनिधि प्रेमसिंह ने शिरकत की तथा विशिष्ट अतिथि के रूप में सेवानिवृत्त प्रवक्ता सतीश चौहान व तारावती मौजूद रहे।

समारोह में मेधावी विद्यार्थियों को पुरस्कृत करने के बाद मुख्यतिथि सरपंच प्रतिनिधि प्रेम सिंह ने कहा कि आज हमारे सरकारी स्कूल के बच्चों ने जो मुकाम हासिल किया है, वह उनकी कड़ी मेहनत एवं शिक्षकों के सही मार्गदर्शन का परिणाम है। ग्राम पंचायत शिक्षा स्तर को सुधारने और बच्चों को आगे बढ़ाने के लिए हरसंभव सहायता देने को तत्पर है। बेटियों व बेटों की यह सफलता पूरे कोंट गांव के लिए गौरव का क्षण है। प्राचार्य जगदीशचंद्र ने अपने संबोधन में बताया कि ग्राम पंचायत कोंट की ओर से मेधावी छात्रों का उत्साहवर्धन करने के लिए अनेक उपयोगी पुरस्कार देकर उन्हें सम्मानित किया।

उन्होंने बताया कि इस वर्ष कक्षा बारहवीं में छात्रा मुस्कान ने विद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। वही दसवीं में छात्र सत्यम ने बेहतरीन प्रदर्शन कर स्कूल में पहला स्थान हासिल किया। विशिष्ट अतिथि सतीश चौहान व तारावती ने विद्यार्थियों को जीवन में निरंतर आगे बढ़ने एवं अनुशासन बनाए रखने की प्रेरणा दी। मंच संचालन फिजिक्स प्रवक्ता नरेंद्र शर्मा ने किया।

भिवानी। मेधावी विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते सरपंच प्रतिनिधि प्रेमसिंह, प्राचार्य जगदीशचंद्र व अन्य अतिथि।

ये रहे मौजूद

समारोह में वेद महाराज, पूर्व सरपंच हरविंद्र सिंह, जयपाल, विकास, राजेश जांगड़ा, स्कूल स्टाफ सुषमा, जयभारती, सुमन, मंजुला, संगीता, मनीषा, कविता, रेनू, रेखा, सुनीता, नवरत्न, चंचल, सत्यनारायण, रमेश, अनीता, सरोज, राजेंद्र, अशोक व पतराम आदि उपस्थित रहे।

गांव गोठड़ा के स्कूल में विद्यार्थियों को स्टेशनरी वितरित कर किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭ लोहारू

गांव गोठड़ा के शहीद सरदार सिंह राजकीय माध्यमिक विद्यालय में प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में कक्षा नर्सरी से आठवीं तक प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया तथा बच्चों को स्टेशनरी वितरित की।

पूर्व खंड शिक्षा अधिकारी करण सिंह गोठड़ा ने बताया कि समारोह स्वर्गीय डॉ. मनोज कुमार की स्मृति में आयोजित किया, ताकि विद्यार्थी शिक्षा क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपने माता-पिता, गांव, प्रदेश और देश का नाम रोशन करें। वक्ताओं ने कहा कि जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए मेहनत, अनुशासन और लगनशीलता अत्यंत आवश्यक है। लगनशील व्यक्ति के लिए कोई भी लक्ष्य कठिन नहीं होता। समारोह में सभी स्टाफ सदस्यों एवं परिजनों ने डॉ. मनोज कुमार के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर मुख्याध्यापक अनिल सांगवान, उर्मिला, महेंद्रसिंह, धर्मेंद्र, पृथ्वी सिंह, पवन, संजय गोठड़िया, बलवान सिंह महला आदि मौजूद रहे।

शिक्षा संस्कार चरित्र निर्माण
आर्यन कोचिंग
स्थाई एकेडमी (विश्वास का दूसरा नाम)
12वीं के बाद सरकारी नौकरी
नया बैच आरम्भ
अग्निवीर SSC रेलवे
हरियाणा पुलिस हरियाणा ग्रुप-डी CET
AIRFORCE NAVY ARMY
पता : मैन रोड, नजदीक बस स्टैंड, पुरानी एल.आई.सी. वाली गली, चरखी दादरी
9050035973, 8930848242

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।

जीवन की दिशा बदल देगा जापानी मेनीफेस्टेशन

कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

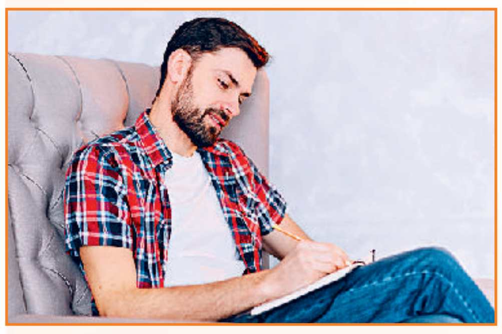
एक मशहूर जापानी कहावत है- 'सात बार गिरो, आठ बार उठो।' इससे ही साबित होता है कि जापानी संस्कृति और जीवनशैली में कितनी सकारात्मकता शामिल है। जापानी जीवनशैली और दर्शन में जीवन की धारा बदलने के लिए मेनीफेस्टेशन के नायाब और बेहतरीन तरीके मौजूद हैं। जापानी मेनीफेस्टेशन को इच्छा पूर्ति का साधन मात्र नहीं माना 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 को 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 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 मेनीफेस्टेशन की 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 आएं, 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।

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। *

एमा ब्रह्मांड को अपनी इच्छा सौंपने की तकनीक

एमा एक तरह की प्रार्थना पट्टिकाएं होती हैं। जापानी मंदिरों (शिंतो 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।

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 जुड़ावः 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-श्वेत जमाने में लोग कुछ फोटोज को हमेशा अपने सीने से लगाए रहते, उससे जुड़ी यादों के सहारे कभी हंस तो कभी रो लिया करते थे। एक दौर था, जब हमारे पास कई सारी तस्वीरें होना बहुत बड़ी खुशी देने 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 वैसी जगह नहीं बनातीं, जैसे पहले बनाया करती थीं।

स्मृतियां बनाती हैं संवेदनशीलः स्मृतियां व्यक्ति को एक संवेदनशील नागरिक बनाने में भी महत्ती भूमिका निभाती हैं। बचपन के दिन, गांव की गलियां, मां के साथ जुड़ी अनगिनत 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 महत्ताः 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 शक्तिः 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 त्रासदियां भी इंसान के सामूहिक स्मृति का हिस्सा होती हैं। युद्ध, महामारी, विभाजन या प्राकृतिक आपदाएं, मुनष्य 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 जुड़ावः 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 रहे, तो स्मृतियों को बनने का मौका नहीं मिलता।

तकनीक का हो संतुलित इस्तेमालः 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 जाने 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। *

दोहे / डॉ. शरद नारायण खरे

दिन बरसाता आग

सूरज आतिश बन गया, तपे नगर सब गांव।
जीवों में अकुलाहटें, ढूंढ़ रहे सब छांव।।
लू चलती है गति लिए, बिलख रहा इंसान।
सब नदियों से छिन गई, अब बस सारी आन।।
चाबुक सड़कों पर चले, आतंकित हर एक।
दिनकर के तो आजकल, नहीं इरादे नेक।।
कूलर, पंखे हंस रहे, शीतलता का मान।
मटके ने इस पल 'शरद', पाया नवल विहान।।
किरणें ना किरणें लगें, बरस रही है आग।
बचना तुम चाहो अगर, तो लो बचकर भाग।।
कंबल अब बेकार हैं, बिरथा ऊनी वस्त्र।
किरणें हमले कर रहीं, बनकर नित ही शस्त्र।।
नीर सरीखा बह रहा, तन से बेहद स्वेद।
इस मौसम में हो रहा, हर इक जन को खेद।।
बिजली लगती है सुखद, जिससे झरती शीत।
हम तुम, सब ही कष्ट में, सुन लो मेरे मीत।।
सुबह हमें लगती भली, दिन बरसाता आग।
फिर जी-भर फुंफकारता, आतप का तो नाग।।
नीर गिरे आकाश से, देखे मानव 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। *

पुस्तकः हवा बहुत तेज है (कहानी संग्रह), **लेखकः** कैलाश बनवासी, **मूल्यः** 299 रुपए, **प्रकाशकः** राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली

व्यंग्य / डॉ. मुकेश असीमित

सड़क का दर्शनशास्त्र

सड़क का भी एक दर्शन होता है, खासकर उस सड़क का, जो खुद सड़कछाप हो। वह सड़क जो कहीं टिककर नहीं रहती, हर मोहल्ले, हर मोड़, हर चुनावी वादे में आवारगी करती मिल जाती है। आजकल ऐसी सड़कें खूब चलन में हैं। चलन में इसलिए कि चलने लायक कम और दिखने लायक ज्यादा होती हैं।

सड़क साम्यवाद का जीवंत, धूल-धूसरित उदाहरण है। यहां गधे और घोड़े एक ही ताल में चलते हैं। कभी-कभी तो पहचान ही गड़बड़ा जाती है कि कौन-सा किस श्रेणी में है। पशु, पक्षी, मानव सबको सड़क समान भाव से अपनाती है। सड़क सबकी मां है। अब अगर मां की गोद में बैठकर कोई पूछे कि गधे-घोड़े का फर्क क्यों नहीं दिख रहा, तो इसमें मां का क्या दोष! सड़क तो बस बनी है आओ, चलो, दौड़ो, गिरो, रौंदो, जो लिखा लाए हो, वही होगा। आप सड़क पर हैं या सड़क पर लाए गए हैं, यह नियति का मामला है, सड़क का नहीं।

सड़क और संसद का रिश्ता भी बड़ा दार्शनिक है। आदमी कब सड़क से संसद पहुंच जाए और कब संसद से सड़क पर लौट आए, कहा नहीं जा सकता। जनता सड़क के रास्ते ही नेताओं को संसद का पता देती है और उसी रास्ते से वापसी का न्योता भी। इसलिए सड़क है तो संभावनाएं हैं धरने की, हड़ताल की, रैली की, जाम की और कभी-कभी नंगे नाच की भी। सड़क लोकतंत्र की खुली प्रयोगशाला है।

सड़क है तो गड्ढे हैं। गड्ढे हैं तो मरम्मत है। मरम्मत है तो बजट है। बजट है तो फाइलें हैं। फाइलें हैं तो अफसर का चूल्हा जलता है। सड़क सरकार का बहुउद्देशीय औजार है। शौचालय, पेशाबघर और कचरा निस्तारण की कई योजनाओं से बचा लेती है। लोग सड़क पर ही अभ्यास कर लेते हैं, और सड़क 'राइट एट योर डोरस्टेप' कचरा सेवा दे देती है बिना टेंडर, बिना उद्घाटन।

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 नशे में धुत्त 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 हफ्तावसूली आगे चलकर बड़े घोटालों का पाठ्यक्रम बनती है। सड़क कैडर तैयार करती है, छुटभैये 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 क्रेडिट कोई और ले जाता है। समाधान 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 मां तो 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 अदृश्य, कहीं कीचड़, कहीं खाई। हैं भी, नहीं भी-ब्रह्मस्वरूप। फाइलों 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। *

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..! कितै को मर गए रे सब कै सब?' लड़खड़ाते कदमों से घर में घुसते हुए मंगलू चीखते हुए बोला।

एक तीखी गंध पूरे घर में पसर गई।

आठ बरस का दीपू कमरे की कच्ची दीवार से चिपका सहमा हुआ उसे देख रहा था।

मंगलू ने जेब से आधी भरी बोतल निकाली और जोर से चिल्लाया, 'का देख रया है बे! दौड़ कै एक गिल्लास लाओ हमाए लाने।'

कुछ पल बाद दीपू स्टील का गिलास मंगलू के हाथ में थमाते हुए बोला, 'बापू, आज स्कूल में टीचर ने पूछो हतो कि हम बड़े होकर का बनेहैं?'

मंगलू ने उसको चपतियाते हुए पूछा, 'तुमने का कहौ फिर?' दीपू थोड़ी देर चुप खड़ा रहा फिर अपनी पूरी हिम्मत बटोर कर बोला, 'बापू हमने कह दओ कि हम बड़े होकर तुमाओ जैसा नहीं बनहैं।'

'टन्न...!'

टन्न की यह जोरों की गूंज, घर की कच्ची दीवारों में समा गई।

दरअसल, मंगलू ने गिलास सामने रखे खाली कनस्तर 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 नजर 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
धीरज बसाक

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 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।

लोकनृत्यों का भी होता है आयोजन

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 फ्यूजन भी प्रदर्शित करता है। इसलिए येरकौड उत्सव को स्थानीय संस्कृति के संरक्षण का महत्वपूर्ण जरिया माना जाता है, क्योंकि यह नई पीढ़ी को जितनी उत्सुकता और रोमांच के साथ आकर्षित करता है, उतनी ही तीव्रता के साथ पुरानी पीढ़ी को भी इस उत्सव के साथ जोड़ता है।

मनमोहक उत्सव की अनोखी छटा: तमिल लोकसंगीत, नादस्वरम, करगट्टम और कवड़ी की पारंपरिक धुनों तथा स्थानीय नृत्य प्रस्तुतियों से यह उत्सव अलौकिक अनुभूति प्रदान करता है। शाम ढलते ही पूरा शहर लोकधुनों और अलग-अलग जगहों पर हो रहे सांस्कृतिक कार्यक्रमों से जीवंत हो उठता है। इस उत्सव में हिस्सा लेने आए सैलानी संतरे का स्वाद तथा फूलों की खुशबू का खूब लुत्फ उठाते हैं। लौटते वक्त विशेष रूप से यहां की मशहूर कॉफी और कालीमिर्च जैसे मसाले अपने साथ ले जाना नहीं भूलते हैं।

आर्थिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण: येरकौड महोत्सव सिर्फ स्थानीय लोक संस्कृति का उत्सव भर नहीं है बल्कि जीवनशैली और जीवन यापन का भी संगीतमय उत्सव है। इस उत्सव में स्थानीय फलों और कृषि उत्पादों की विशेष झांकियां लगाई जाती हैं, जिससे आने वाले पर्यटकों को शुद्ध और विशिष्ट कृषि उत्पाद तो हासिल होते ही हैं, यहां के किसानों की अच्छी-खासी आय भी इस उत्सव के जरिए हो जाती है। यहां का हस्तशिल्प भी अपनी तरह की विशिष्टता के लिए जाना जाता है। विशेषकर यहां के बांस के उत्पादों को लोग खूब पसंद करते हैं। कुल मिलाकर यह प्रकृति, स्थानीय संस्कृति और सामुदायिक जीवन का साझा उत्सव है। इसमें फूलों की खुशबू के साथ लोकधुनें गूंजती हैं और पहाड़ों की ठंडी हवाओं के साथ परंपराओं की गर्माहट का आनंद भी मिलता है। *

फ्लावर शो-बोट रेसिंग का आकर्षण

येरकौड लोक उत्सव की दो और महत्वपूर्ण खासियतें हैं, जिसमें एक है फ्लावर शो और दूसरा है नौका दौड़। येरकौड उत्सव इन दोनों आयोजनों के लिए विशेष तौर पर जाना जाता है। फ्लावर 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।

इस तपिश में पक्षियों को देगा राहत
थोड़ा सा दाना-थोड़ा सा पानी

इन दिनों की तपती गर्मी से हम सब इंसान ही नहीं नन्हे बेजुबान पक्षी भी बेहद बेचैन हैं। दिन के समय इनके लिए दाने-पानी को खोजना बहुत कठिन हो जाता है। इन पक्षियों की बेचैनी को कम करने के लिए हम सब उनके लिए थोड़े से दाने और पानी का इंतजाम कर उनको बड़ी राहत दे सकते हैं।

सरोकार / के. पी. सिंह

तपती दोपहरी में जब धरती अंगारों की तरह दहकती है और आसमान से आग बरसती महसूस होती है, तब सबसे ज्यादा संकट, उन नन्हे परिंदों पर आता है, जिनकी चहचहाहट हमारी सुबहों को जीवंत बनाती है। पानी की कुछ बूंदें और अनाज के कुछ दाने उनके लिए जीवनदायी बन सकते हैं। इसलिए अगर हम सब इन बेचैन करने वाली गर्मी के दिनों में अपने घर की छत, बालकनी या खिड़की के बाहर बने स्पेस पर एक कटोरा पानी का भरकर रख दें और उसी जगह एक मुट्ठी दाना डाल दें तो यह नन्हे परिंदों को जिंदगी की बहुत राहत देगा। यह छोटा-सा प्रयास उनके लिए सुरक्षित ठिकाना और जिंदगी का सहारा बन सकता है।

बढ़ते ताप से पक्षी होते बेहाल: बीते कुछ दिनों से गर्मी का प्रकोप लगातार बढ़ रहा है। इसके चलते हम इंसानों से भी ज्यादा शहरों की सड़कों से लेकर गांव के खुले आकाश तक पक्षियों के लिए भारी संकट पैदा हो गया है। देखने में आ रहा है कि पिछले कुछ सालों से गर्मी के दिनों में तापमान में लगातार हो रही वृद्धि, पक्षियों के प्राकृतिक जीवन चक्र को बाधित कर रहा है। पहले जहां 38 से 40 डिग्री का तापमान मई के आखिरी दिनों में हुआ करता था, वहीं अब यह अप्रैल के अंतिम सप्ताह से लेकर मई के पहले सप्ताह में होने लगा है। इन दिनों तो कई जिलों में तापमान 45 डिग्री सेंटीग्रेड को भी पार कर रहा है। जब गर्मी इतनी ज्यादा पड़ती है तो छोटे पक्षियों के लिए यह बहुत चुनौती बन जाती है। उनके लिए सुरक्षित आश्रय और दाना-पानी की जबर्दस्त किल्लत हो जाती है। पक्षियों का शरीर छोटा और बेहद संवेदनशील होता है, इससे वे तापमान में हल्के बदलाव से भी प्रभावित होते हैं। गर्मियों में जब जलस्रोत सूखने लगते हैं, तो उन्हें पानी की तलाश में दूर-दूर तक उड़ान भरनी पड़ती है। इस दौरान उनकी ऊर्जा तेजी से खत्म होती है और कई बार पानी की तलाश में ही वो हीट स्ट्रोक का शिकार हो जाते हैं।

शहरी क्षेत्रों में बड़ी समस्या: शहरी क्षेत्रों में गर्मी की स्थिति और गंभीर है। कंक्रीट के जंगलों में न तो पेड़ों की छाया बची है और न ही प्राकृतिक जलस्रोत। यही कारण है कि कबूतर, गौरैया, कौआ, मैना जैसे पक्षी भी अब पानी के लिए तरसने लगे हैं। कई रिपोर्ट्स में यह सामने आया है कि हर साल गर्मियों 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 इंसानों 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 मुंडेरों यानी जहां भी संभव हो, एक कटोरा पानी और एक मुट्ठी दाने का इंतजाम पक्षियों के लिए, जरूर 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 फीसदी 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। *

सीजनल डाइट
शिखर चंद जैन

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

अकसर 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

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 लीजिए। 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 लीजिए और छान कर उस पानी में हल्की-सी चीनी, जीरा और काला नमक मिला लीजिए। यह पेय लू से बचाने में रामबाण माना जाता है।

आम पन्ना

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: पके 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 रखता है। यह मुख्य रूप से बिहार, झारखंड और पूर्वी उत्तर प्रदेश में प्रचलित है।

सत्तू शरबत

गोंधोराज घोल: यह पश्चिम बंगाल की खास छाछ है, जिसमें सुगंधित 'गोंधोराज' नामक विशेष तरह के नीबू के रस का उपयोग किया जाता है।

नीरू मज्जिगा (नीर मोर): यह पेय मुख्य रूप से आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और कर्नाटक में पिया जाता है। यह एक ठंडी छाछ है, जिसे मसाले, करी 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 गुड़, सोंठ और इलायची से बना यह पारंपरिक पेय, त्योहारों 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 चुकीं 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 पांचवें 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 एक्ट्रेसेस में शुमार 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 इंप्रेस 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 नंबर्स, 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 को-जजेज के साथ करिश्मा कपूर

(मुस्कुराते 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। 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 इंस्पायरिंग 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 देखना चाहती हूं, जो टेक्निकली सही हो, इमोशन से भरपूर और सहज हो। ऐसी परफॉर्मेंस जो दर्शकों के दिलों पर गहरा असर छोड़े।

'इंडियाज बेस्ट डांसर 5' में आपके साथ गीता कपूर, जावेद जाफरी और टेरेंस लुईस भी बतौर जज आ रहे हैं। उनके साथ आपका तालमेल कैसा है?

बहुत ही अच्छा है। शो की जजिंग के अलावा भी हम आपस में मजाक मस्ती करते रहते हैं। गीता जहां मस्तीखोर है, वहीं जावेद जाफरी का सेंस ऑफ ह्यूमर बहुत अच्छा है। इन सभी जजेज के साथ शो का हिस्सा बनने का अनुभव मजेदार है।

'इंडियाज बेस्ट डांसर' देश भर के उभरते कलाकारों के लिए एक अहम प्लेटफॉर्म बन चुका है। ऐसे में जो डांसर इस शो में भाग लेना चाहते हैं, ऐसे कंटेस्टेंट्स को आप क्या मैसेज देना चाहेंगी?

उनसे मैं यही कहना चाहूंगी कि अपने ऊपर विश्वास रखें, खुद के प्रति सच्चे रहें, कुछ ना कुछ नया सीखने की कोशिश करें, चुनौतियों का सामना करें, कभी निराश ना हों और ना ही हार मानें। एक दिन आपकी मेहनत जरूर रंग लाएगी। आपका टैलेंट आपको सब में अलग और अच्छा दिखाएगा। ऐसे लोगों का इस शो में स्वागत है। ये मंच ऐसे ही लोगों के लिए बना है, जहां आकर वह अपना डांसिंग टैलेंट पेश कर सकते हैं।

क्या आपके बच्चों को भी डांस और एक्टिंग में इंटरेस्ट है?

इस बारे में अभी तो मैं कुछ कह नहीं सकती, क्योंकि मेरे दोनों ही बच्चे फिलहाल पढ़ाई कर रहे हैं। भविष्य में वे कौन-सा करियर चुनते हैं, यह अभी से कहना मुश्किल 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 'मेंटल हुड' और 'मर्डर मुबारक' वेब सीरीज की थी। फिलहाल मैं अभिनव देव के निर्देशन में 'ब्राउन' सीरीज कर रही हूं। फिल्मों में भी काम करने के लिए मैं तैयार हूं बशर्ते उसमें मेरा रोल मीनिंगफुल और दमदार होना चाहिए।'