

SURAJ

DEGREE COLLEGE

MAHENDERGARH

Affiliated to IGU, MEERPUR -REWARI | web : www.surajeducation.com

I.G. UNIVERSITY TOPPERS

पूरे विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान

1st Rank

M.Sc CHE

4th Sem

ANJALI

Do Mr. AJIT SINGH BASSAI

1st Rank

M.Sc GEO

2nd Sem

SAKSHI

Do Mr. RAJENDER SINGH CHHIBRAJDAH

1st Rank

M.A. ENG

1st Sem

HEMANT

Do Mr. PARMOO KUMAR NARA KALAN

1st Rank

M.A. ENG

2nd Sem

MONIKA

Do Mr. NARESH KUMAR SATNALI

1st Rank

B.Sc MED

4th Sem

UMANG

Do Mr. VIJAY SINGH KANHETI

1st Rank

B.Sc LIFE SCIENCE

3rd Sem

PAYAL

Do Mr. ANIL KUMAR ADALPUR

1st Rank

B.A

4th Sem

POOJA

Do Mr. VIKRAM KUMAR RAMALNAS

1st Rank

B.A

1st Sem

PALAK

Do Mr. PRADEEP SINGH JHAGROLI

1st Rank

B.COM

5th Sem

JUHI

Do Mr. CHANDER PRAKASH JHAGROLI

सूरज कॉलेज के 100 से अधिक विद्यार्थी विश्वविद्यालय की टॉप 10 सूची में शामिल !!

COURSES OFFERED

M.Sc. PHYSICS CHEMISTRY MATHEMATICS GEOGRAPHY

M.A. ENGLISH B.A. YOGA

B.Sc. LIFE SCIENCE (Medical) PHYSICAL SCIENCE (Non Medical)

B.Sc. (Honours) PHYSICS CHEMISTRY MATHEMATICS

B.C.A B.COM B.A. B.Ed

Special SCHOLARSHIP for MERITORIOUS STUDENTS

ADMISSION OPEN 2026-27

Call 9991530053, 8607555793

SUPERB TRANSPORT FACILITY IN THE RADIUS OF 40 KMS FROM CAMPUS

खबर संक्षेप

चेक बाउंस मामले में आरोपी गिरफ्तार

भिवानी। थाना सदर पुलिस भिवानी ने उदघोषित आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार 29 मई को थाना सदर भिवानी के सहायक उप निरीक्षक सुरेश कुमार ने चेक बाउंस मामले में फरार चल रहे उदघोषित आरोपी को भिवानी से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की। आरोपी की पहचान बिजेंद्र निवासी कितलाना जिला भिवानी के रूप में हुई है।

योगासन खेल प्रतियोगिता आज

भिवानी। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में भिवानी ब्लॉक की योगासन खेल प्रतियोगिता 31 मई को आयोजित होने जा रही है। यह ब्लॉक स्तरीय प्रतियोगिता मिनी बाईपास क्षेत्र स्थित योगासन खेल केंद्र भिवानी योग स्टूडियो में सुबह 10 बजे से शुरू होगी। यह आयोजन आयुष विभाग, खेल विभाग, शिक्षा विभाग और जिला योगासन खेल संघ के संयुक्त तत्वावधान में होने जा रहा है। यह जानकारी जिला योगासन खेल संघ के महासचिव एनआईएस कोच सुरेश जांगड़ा ने दी। उन्होंने कहा कि प्रतियोगिता निष्पक्ष होगी।

तेज अंधड़ व बारिश का डबल अटैक 9 डिग्री लुढ़का पारा, गर्मी धराशायी

करीब 10 मिनट तक आसमान से पानी बरसने के कारण किसानों के चेहरे खिल उठे

हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

शनिवार को अचानक फिर से मौसम ने करवट बदली। दोपहर बाद तेज अंधड़ की वजह से जनजीवन पूरी तरह से प्रभावित हुआ। हालांकि बाद में हल्की बूंदाबांदी से पारा लुढ़क गया, लेकिन तेज हवा लोगों के लिए परेशानी का कारण बनी रही। बाद में हवा थमने के बाद ही लोगों ने राहत की सांस ली।

दोपहर करीब तीन बजे के आसपास अचानक धूल भरी आंधी चलनी शुरू हो गई। हवा की गति ज्यादा होने की वजह से लोगों को जबरदस्त परेशानी हुई। खासकर वाहन चालकों ने अंधड़ की वजह से अपने वाहन सड़क किनारे खड़े कर लिए। कुछ देर बाद हल्की बूंदाबांदी शुरू हुई तो धूल

भरी आंधी से थोड़ी-सी राहत मिली। हालांकि तेज हवा के साथ हल्की बूंदाबांदी तो होती रही, लेकिन अब हवा के साथ रेत पूरी तरह से शांत था। उसके बाद हवा की गति थोड़ी-सी धीमी हुई और बारिश ने गति पकड़ी। करीब 10 मिनट तक आसमान से खूब पानी बरसा। जिससे लोगों को गर्मी से राहत मिली। दूसरी तरफ बारिश से किसानों के चेहरे खिल उठे। चूंकि इस वक्त फसलों को सिंचाई की जरूरत थी। पिछले कई दिनों से तेज गर्मी पड़ रही थी।

आज हुई हल्की बारिश से फसलों में बेहतरीन फायदा होगा। ज्यादा गर्मी से फसलें मुरझाने लगी थी। आज बारिश से फसलों में रौनक बन गई है। शनिवार दोपहर तेज अंधड़ के साथ आई बारिश से पारा औंधे मुंह गिरा। बारिश की वजह से पारा 45 डिग्री सेल्सियस से लूढ़क कर एकदम 36 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। पारा एकदम नीचे आने की वजह से लोगों को गर्मी से पूरी तरह से छुटकारा मिल गया। चूंकि ज्यादा गर्मी से लोग गर्मी से बेहाल थे।

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर जन-जागरूकता कार्यक्रम आज

हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक हरिभूमि द्वारा 31 मई 2026 (रविवार) को प्रातः 8:00 बजे बस स्टैंड पर विशेष जन-जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम में शहर के गणमान्य नागरिक, सामाजिक कार्यकर्ता, चिकित्सक, विद्यार्थी एवं विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि भाग लेंगे। इस अवसर पर हस्ताक्षर अभियान चलाया जाएगा तथा लोगों को तम्बाकू से दूर रहने और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया जाएगा। इस जनहित अभियान को प्यारे लाल जगन्नाथ सराफ बृजलाल सराफ, चिनार, वर्धमान ज्वेलर्स, जीडी गोंयका पब्लिक स्कूल, नूर ज्वेलर्स का सहयोग प्राप्त है। सभी सहयोगी प्रायोजकों

ने नागरिकों से कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर भाग लेने और तम्बाकू मुक्त भारत के संकल्प को मजबूत बनाने की अपील की है। आयोजकों ने बताया कि तम्बाकू के सेवन से फेफड़ों को नुकसान, हृदय रोग, कैंसर, दांत एवं मसूड़ों की बीमारियां तथा परिवार पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसलिए समाज के हर वर्ग को जागरूक होना आवश्यक है। आज का संकल्प, कल का सुरक्षित भविष्य एवं हर सांस अनमोल है, तम्बाकू से दूरी रखें के संदेश के साथ आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम में अधिक से अधिक लोगों की भागीदारी की अपेक्षा की जा रही है।

आंधी व तूफान के चलते जिला प्रशासन अलर्ट, डीसी ने जारी किए निर्देश, जिला मुख्यालय पर स्थापित किया कंट्रोल रूम

भिवानी। आंधी और तूफान की संभावना के मद्देनजर जिला प्रशासन भी पूरी तरह अलर्ट मोड पर आ गया है। उपायुक्त एवं जिलाधीश साहिल गुप्ता ने जिले में संभावित तेज आंधी, बारिश, बिजली गिरने तथा ओलावृष्टि को देखते हुए सभी विभागों को बचाव संबंधी आवश्यक निर्देश जारी किए हैं। जिलाधीश ने सभी जिला एवं खंड स्तरीय अधिकारियों को हाई अलर्ट पर रहने तथा आपतकालीन स्थिति में पूरी तरह तैयार रखने के निर्देश दिए गए हैं। वहीं आम नागरिकों से अपील की गई है कि खराब मौसम के दौरान अनवश्यक आवाजाही से बचें और सुरक्षित स्थानों पर ही रहें। जिला नियंत्रण कक्ष भिवानी को 24 घंटे संचालित रखने के निर्देश दिए गए हैं। किसी भी आपत स्थिति में नागरिक 01664-242172 नंबर पर संपर्क कर सकते हैं। डीसी गुप्ता ने सभी एसडीएम एवं विभागाध्यक्षों को मुख्यालय पर उपस्थित रहने तथा रेड अलर्ट अवधि के दौरान हर समय उपलब्ध रहने के निर्देश दिए हैं।

TATA की पेशकश

आपका पुराना सोना बनाए आत्मनिर्भर भारत

भारत अपना 99% सोना इम्पोर्ट करता है

लेकिन अगर आप अपने पुराने सोने को एक्सचेंज करके नई ज्वेलरी खरीदेंगे तो सोना इम्पोर्ट करने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

तनिष्क में अपना पुराना सोना एक्सचेंज कीजिए, और भारत को और भी आत्मनिर्भर बनाइए।

C%

फ्लैट 0% कटौती* एक्सचेंज पर, किसी भी ज्वेलर से खरीदे 9 कैरेट जितने कम पुराने सोने पर

उन 36 लाख लोगों में शामिल हो जाइए जिन्होंने तनिष्क से अपना पुराना सोना एक्सचेंज किया है।

“ इस प्रयास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनने के लिए आप सबको दिल से धन्यवाद। पुराने सोने का हर एक्सचेंज सोने के आयात को घटाता है और भारत को और भी ज्यादा आत्म-निर्भर बनाता है। ”

-सचिन तेंडुलकर

किसी भी ज्वेलर का पुराना सोना एक्सचेंज कीजिए।

साल भर एक्सचेंज की सुविधा।

1,00,000+ से अधिक डिज़ाइनों में से चुनिए अपनी पसंद।

एक्सचेंज से गोल्ड तथा डायमंड डिज़ाइन्स में अपग्रेड करें।

TANISHQ — GOLD — EXCHANGE

Talk to our jewellery expert to know more 1800 2966 677 Buy online at tanishq.co.in or Download our App *Conditions apply, For T&C visit our website.

शोरूम :- विजय नगर, केएम सीनियर सेकेण्डरी स्कूल के पास, हांसी गेट, भिवानी टेली. 77290-93000

Scan the QR code to find the nearest Tanishq store



निवेश : सहज पके सो मीठा होय, जल्दबाजी में घाटा

सुझाव

बिजनेस डेस्क

आज के समय में निवेश का सबसे लोकप्रिय तरीका एसआईपी यानी सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान बन चुका है। छोटी-छोटी रकम से निवेश शुरू करने की सुविधा और लंबी अवधि में बड़ा फंड बनाने की क्षमता ने इसे आम लोगों के बीच बेहद लोकप्रिय बना दिया है। खासकर नौकरीपेशा और मध्यम वर्ग के लोग एसआईपी को भविष्य की आर्थिक सुरक्षा का मजबूत साधन मान रहे हैं। हालांकि, कई निवेशक बाजार में गिरावट आते ही घबरा जाते हैं और जल्दी पैसा निकाल लेते हैं। यही जल्दबाजी उन्हें नुकसान पहुंचाती है। विशेषज्ञों का कहना है कि एसआईपी में असली मुनाफा धीरे-रखने वालों को मिलता है। हाल ही में सामने आई एक स्टडी भी यही साबित करती है कि जितनी लंबी अवधि तक निवेश जारी रखा जाए, जोखिम उतना कम होता जाता है और रिटर्न ज्यादा भरोसेमंद बनते हैं।

30 वर्ष की स्टडी में सामने आई बड़ी बात

एक स्टडी में अगस्त 1996 से अप्रैल 2024 तक के सेसेक्स टीआरआई के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। इसमें मंथली एसआईपी निवेश के प्रदर्शन को अलग-अलग अवधियों में जांचा गया। स्टडी के मुताबिक कम समय के निवेश में रिटर्न काफी उतार-चढ़ाव वाला रहा, जबकि लंबी अवधि में यह अंतर कम हो गया। यानी जो निवेशक थोड़े समय के लिए एसआईपी करते हैं, उन्हें कभी बड़ा मुनाफा तो कभी बड़ा नुकसान देखने को मिल सकता है। लेकिन जो लोग लंबे समय तक निवेश में बने रहते हैं, उन्हें अपेक्षाकृत स्थिर और बेहतर रिटर्न मिलता है।

तीन साल की एसआईपी में बड़ा जोखिम

स्टडी के अनुसार, तीन साल की एसआईपी में रिटर्न का अंतर बहुत ज्यादा देखने को मिला। कुछ निवेशकों को जहां 55.6 प्रतिशत तक का शानदार मुनाफा मिला, वहीं कई मामलों में 24.6 प्रतिशत तक का नुकसान भी हुआ। यह आंकड़े बताते हैं कि कम समय में शेयर बाजार की अस्थिरता निवेश पर गहरा असर डालती है। यदि बाजार गिरावट के दौर में हो और निवेशक जल्दबाजी में पैसा निकाल ले, तो नुकसान होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए विशेषज्ञ एसआईपी को शॉर्ट टर्म नहीं बल्कि लॉन्ग टर्म निवेश मानते हैं।

8 साल बाद घाटे की संभावना खत्म

स्टडी की सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि जिन निवेशकों ने लगातार 8 साल या उससे ज्यादा समय तक एसआईपी जारी रखी, उन्हें किसी भी अवधि में नुकसान नहीं हुआ। यानी लंबे समय तक निवेश बनाए रखने पर बाजार के उतार-चढ़ाव का असर धीरे-धीरे कम हो जाता है। विशेषज्ञों का कहना है कि लंबी अवधि में बाजार की गिरावट अस्थायी साबित होती है और अर्थव्यवस्था की ग्रेथ के साथ निवेश का मूल्य बढ़ता है। यही कारण है एसआईपी में समय सबसे बड़ा हथियार माना जाता है।

10 साल बाद बढ़ जाती है भरोसेमंद कमाई

स्टडी के मुताबिक, तीन साल की एसआईपी में 10 प्रतिशत से ज्यादा रिटर्न मिलने की संभावना 67 प्रतिशत रही। लेकिन जैसे-जैसे निवेश की अवधि बढ़ी, यह संभावना भी मजबूत होती गई। 10 साल के निवेश में 10 प्रतिशत से अधिक रिटर्न मिलने की संभावना 95 प्रतिशत तक पहुंच गई। वहीं 12 से 15 साल की एसआईपी में यह आंकड़ा 98 प्रतिशत रहा। इसका मतलब है कि लंबे समय तक निवेश करने वालों के लिए बेहतर रिटर्न की संभावना बेहद मजबूत हो जाती है।

15 वर्ष की एसआईपी ने दिया स्थिर रिटर्न

यदि 15 साल की एसआईपी का प्रदर्शन देखें तो रिटर्न का दायरा 7.3 प्रतिशत से 18.2 प्रतिशत के बीच रहा। यह अंतर तीन साल की तुलना में काफी कम है। लंबी अवधि में निवेश ज्यादा स्थिर और भरोसेमंद बन जाता है। विशेषज्ञ यह भी कहते हैं कि बहुत लंबी अवधि में रिटर्न थोड़ा औसत या संतुलित हो सकता है। यानी शुरुआती वर्षों की तरह बहुत अधिक तेजी नहीं दिखती, लेकिन जोखिम भी काफी कम हो जाता है। एसआईपी को सुरक्षित और अनुशासित निवेश का तरीका माना जाता है।

लंबी अवधि ही सफलता की कुंजी

स्टडी संकेत देती है कि एसआईपी में जल्दबाजी नुकसान पहुंचा सकती है, जबकि धीरे-रखने वाले निवेशकों को बेहतर और स्थिर रिटर्न मिलता है। कम समय में जोखिम ज्यादा रहता है, लेकिन 8 से 10 साल के बाद घाटे की संभावना कम हो जाती है। एसआईपी का बड़ा फायदा कंपाउंडिंग होता है।



डिजिटल ठगी के जाल से रहें अलर्ट, वरना हो सकता है भारी नुकसान

सावधानी

बिनेस डेस्क

आज के दौर में शेयर बाजार में निवेश करने वालों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। मोबाइल ऐप और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने निवेश को आसान बनाया है, लेकिन इसके साथ ही ऑनलाइन ठगी और फर्जी निवेश सलाह का खतरा भी कई गुना बढ़ गया है। खासकर इंस्टाग्राम, टेलीग्राम, व्हाट्सएप और फेसबुक जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर चल रहे ट्रेंडिंग चैनल और टिप्स ग्रुप लाखों लोगों को आसान कमाई का सपना दिखाकर जाल में फंसा रहे हैं। कई लोग बिना रिसर्च किए इन प्लेटफॉर्म पर बताए गए शेयरों में पैसा लगा देते हैं और बाद में भारी नुकसान उठाते हैं। हाल ही में एनएसई और सेबी ने निवेशकों को ऐसे फर्जी सोशल मीडिया हैडल्ल्स और टेलीग्राम चैनलों से सावधान रहने की सलाह दी है। एक्सचेंजों ने स्पष्ट किया है कि कई लोग खुद को ट्रेडिंग एक्सपर्ट, मार्केट गुरु या निवेश सलाहकार बताकर निवेशकों के अकाउंट तक एक्सेस मांगते हैं और बाद में रकम गायब कर देते हैं। कई मामलों में 'डबल पैसा', 'गारंटीड प्रॉफिट', '100 प्रतिशत सटीक कॉल' और 'इंट्राडे में लाखों कमाएं' जैसे झूठे दावे किए जाते हैं।



निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

- ▶ कंपाउंडिंग की ताकत भविष्य बना सकती है आर्थिक रूप से मजबूत
- ▶ निवेश से पूरे हो सकते हैं घर, शिक्षा और रिटायरमेंट के सपने
- ▶ एसआईपी और म्यूचुअल फंड युवाओं की पहली पसंद बन रहे

आज के दौर में आर्थिक सुरक्षा हर व्यक्ति की सबसे बड़ी जरूरत बन चुकी है। बढ़ती महंगाई, अनिश्चित नौकरियां, महंगी शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं ने लोगों को भविष्य को लेकर अधिक गंभीर बना दिया है। ऐसे समय में निवेश केवल अमीर लोगों की आदत नहीं, बल्कि हर व्यक्ति की जरूरत बन गया है। विशेषज्ञ मानते हैं कि निवेश एक पेड़ की तरह होता है। यदि आज इसके बीज बोए जाएं और समय-समय पर इसकी देखभाल की जाए, तो यही पेड़ भविष्य में छाया, फल और सुरक्षा प्रदान करता है। यही कारण है कि वित्तीय योजनाकार युवाओं को कम उम्र से ही निवेश की शुरुआत करने की सलाह देते हैं। अक्सर लोग सोचते हैं कि निवेश का मतलब केवल शेयर बाजार में पैसा लगाना है, जबकि ऐसा नहीं है। निवेश का अर्थ है अपने पैसे को ऐसे साधनों में लगाना, जहां वह समय के साथ बढ़ सके और भविष्य में आर्थिक मजबूती दे सके। यह शेयर बाजार, म्यूचुअल फंड, फिक्स्ड डिपॉजिट, बॉन्ड, पीपीएफ, सोना, रियल एस्टेट या किसी व्यवसाय में निवेश के रूप में हो सकता है। हर निवेश का उद्देश्य भविष्य में बेहतर रिटर्न और आर्थिक सुरक्षा प्राप्त करना होता है।

विशेषज्ञों के अनुसार निवेश की शुरुआत हमेशा स्पष्ट लक्ष्य के साथ करनी चाहिए। बिना लक्ष्य के किया गया निवेश अक्सर बीच रास्ते में रुक जाता है या सही दिशा नहीं पकड़ पाता। इसलिए पहले यह तय करना जरूरी है कि निवेश किस उद्देश्य से किया जा रहा है।

संयम के साथ किया गया एसआईपी में निवेश बना सकता है करोड़पति

जानकारी

बिजनेस डेस्क

आज के समय में कार या मकान खरीदना हर व्यक्ति का सपना होता है। लेकिन बढ़ती कीमती और महंगे लोन के कारण यह सपना कई लोगों के लिए बोझ बन जाता है। अधिकतर लोग घर या कार खरीदने के लिए बैंक से लोन लेते हैं और फिर वर्षों तक ईएमआई चुकते रहते हैं। खासकर होम लोन में ब्याज इतना ज्यादा होता है कि कई बार व्यक्ति मूल रकम से लगभग दोगुनी राशि चुका देता है। ऐसे में यदि सही समय पर निवेश की योजना बना ली जाए तो बिना लोन लिए भी कार या मकान खरीदा जा सकता है। वित्तीय विशेषज्ञों का मानना ​​है कि यदि कोई व्यक्ति 10 से 15 साल पहले से योजना बनाकर म्यूचुअल फंड में एसआईपी यानी सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान शुरू करे तो वह बड़ा फंड तैयार कर सकता है। यही फंड भविष्य में कार या मकान खरीदने में मदद कर सकता है। एसआईपी न केवल निवेश की आदत विकसित करती है बल्कि लंबे समय में कंपाउंडिंग का लाभ भी देती है। लोन लेने का सबसे बड़ा नुकसाना ब्याज होता है। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति 50 लाख रुपये का होम लोन लेता है तो 20 से 25 वर्षों में उसे लगभग 90 लाख से 1 करोड़ रुपये तक चुकाने पड़ सकते हैं। यानी आधे से ज्यादा पैसा केवल ब्याज के रूप में चला जाता है। कार लोन में भी स्थिति कुछ ऐसी ही रहती है। नई कार खरीदते समय डाउन पेमेंट के बाद कई वर्षों तक ईएमआई भरनी पड़ती है। इससे मासिक बजट पर दबाव बढ़ता है और बचत की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए जो लोग भविष्य की योजना पहले से बनाते हैं, उनके लिए एसआईपी बेहतर विकल्प साबित हो सकती है।

फर्जी ट्रेडिंग टिप्स से मिनटों में खाली हो सकता है अकाउंट

सोशल मीडिया पर निवेश सलाह के नाम पर बढ़ रहा फ्रॉड

डब्बा ट्रेडिंग बना बड़ा खतरा

डिजिटल फ्रॉड के साथ-साथ डब्बा ट्रेडिंग का नेटवर्क भी तेजी से फैल रहा है। यह पूरी तरह अवैध ट्रेडिंग व्यवस्था है, जिसमें लेन-देन आधिकारिक स्टॉक एक्सचेंज के बाहर किया जाता है। इसमें निवेशकों का पैसा सीधे उगों के हाथ में चला जाता है और किसी प्रकार की कानूनी सुरक्षा नहीं मिलती। एनएसई ने कई ऐसे प्लेटफॉर्म और मोबाइल नंबरों के खिलाफ चेतावनी जारी की है जो फर्जी ट्रेडिंग सेवाएं चला रहे हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, छोटे शहरों और नए निवेशकों को सबसे ज्यादा निशाना बनाया जा रहा है।

बदल रहा निवेश का तरीका

भारत आज दुनिया का चौथा सबसे बड़ा शेयर बाजार बन चुका है। करोड़ों नए निवेशक हर महीने बाजार से जुड़ रहे हैं। डिजिटल इंडिया और ऑनलाइन ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म के विस्तार ने निवेश को घर-घर तक पहुंचा दिया है। लेकिन इसी सेवाएं चला रहे हैं। उठा रहे हैं। अब ठगी केवल फोन कॉल तक सीमित नहीं रही, बल्कि एआई जनरेटेड वीडियो, फर्जी स्क्रीनशॉट, नकली प्रॉफिट रिपोर्ट और डीपफेक वीडियो के जरिए लोगों को भ्रमित किया जा रहा है।

एनएसई और सेबी ने जारी की चेतावनी, निवेशक भी बरतें सावधानी

एनएसई और सेबी ने जारी की चेतावनी, निवेशक भी बरतें सावधानी

क्रिप्टो व विदेशी निवेश के नाम पर ठगी

क्रिप्टोकॉरेंसी और विदेशी ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म भी उगों का नया हथियार बन चुके हैं। "एक महीने में पैसा दोगुना", "विदेशी बाजार से रोज कमाई" और "एआई ट्रेडिंग बॉट" जैसे ऑफर देकर लोगों को निवेश के लिए उकसाया जाता है। कई प्लेटफॉर्म बिना किसी रेगुलेशन के काम कर रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि अगर किसी निवेश योजना में अत्यधिक मुनाफे का दावा किया जा रहा है तो निवेशकों को तुरंत सतर्क हो जाना चाहिए।

समय पर निवेश ही बनाता है आर्थिक सुरक्षा की मजबूत नींव, छोटी बचत और लंबी अवधि से तैयार हो सकती है बड़ी पूंजी

आज का निवेश, कल की सुरक्षा पेड़ की तरह छाया देता है पैसा

बच्चों की पढ़ाई, घर खरीदना, रिटायरमेंट, मेडिकल सुरक्षा, विदेश यात्रा या आर्थिक स्वतंत्रता। जब लक्ष्य स्पष्ट होते हैं, तो निवेश की रणनीति बनाना आसान हो जाता है। इसके साथ ही निवेश में सबसे महत्वपूर्ण चीज है अनुशासन। बहुत से लोग शुरुआत तो कर देते हैं, लेकिन कुछ समय बाद निवेश बंद कर देते हैं। यह सबसे बड़ी गलती मानी जाती है। निवेश को नियमित आदत बनाना जरूरी है।



कंपाउंडिंग की ताकत बदल सकती है भविष्य

निवेश की दुनिया में कंपाउंडिंग को सबसे बड़ा जादू माना जाता है। इसका अर्थ है कि निवेश पर मिलने वाला रिटर्न भी आगे चलकर कमाई करना शुरू कर देता है। यही कारण है कि छोटी-छोटी रकम भी लंबे समय में बड़ी पूंजी में बदल सकती है। उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति 25 वर्ष की उम्र से हर महीने पांच हजार रुपये निवेश करना शुरू करता है और उसे औसतन 12 प्रतिशत वार्षिक रिटर्न मिलता है, तो 60 वर्ष की उम्र तक वह करोड़ों रुपये का फंड तैयार कर सकता है। वहीं यदि यही निवेश 40 वर्ष की उम्र से शुरू किया जाए, तो अंतिम राशि काफी कम रह जाएगी।

निवेश क्यों जरूरी है

महंगाई धीरे-धीरे पैसे की कीमत कम करती रहती है। आज जो चीज 100 रुपये में मिलती है, वह कुछ वर्षों बाद 200 या 300 रुपये की हो सकती है। यदि पैसा केवल बचत खाते में पड़ा रहे, तो उसकी वास्तविक वैल्यू घटती जाती है। निवेश इस नुकसान से बचाने का माध्यम बनता है। सही निवेश न केवल पूंजी बढ़ाता है, बल्कि अतिरिक्त आय का जरिया भी बन सकता है। कुछ निवेश साधन टेक्स बचाने में भी मदद करत हैं। इसके अलावा निवेश आर्थिक आरामनिरंतरता देता है, जिससे व्यक्ति भविष्य की जरूरतों के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहता।

जोखिम को समझना भी बेहद जरूरी

हर निवेश के साथ कुछ न कुछ जोखिम जुड़ा होता है। शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव, आर्थिक मंदी, महंगाई और वैश्विक घटनाएं निवेश को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए निवेश करने से पहले अपनी जोखिम उठाने की क्षमता को समझना जरूरी है। यदि कोई व्यक्ति जोखिम कम लेना चाहता है, तो उसे सुरक्षित निवेश विकल्प चुनने चाहिए। वहीं युवा निवेशक लंबी अवधि के कारण थोड़ा अधिक जोखिम लेकर बेहतर रिटर्न हासिल कर सकते हैं। लेकिन किसी भी निवेश में बिना जानकारी और बिना रिसर्च के पैसा लगाना खतरनाक हो सकता है। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि निवेश हमेशा विविध होना चाहिए। यानी सारा पैसा एक ही जगह नहीं लगाना चाहिए। यदि निवेश अलग-अलग क्षेत्रों में किया जाए, तो जोखिम कम हो जाता है। यही कारण है कि कहा जाता है कि "सभी अंडे एक टोकरी में नहीं रखने चाहिए।"

डिजिटल दौर में सावधानी भी जरूरी

आज ऑनलाइन निवेश तेजी से बढ़ रहा है। मोबाइल ऐप और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने निवेश को आसान बना दिया है। लेकिन इसके साथ साइबर ठगी और फर्जी निवेश सलाह का खतरा भी बढ़ा है। सोशल मीडिया पर कई लोग खुद को निवेश गुरु बताकर लोगों को गुमराह कर रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि निवेश हमेशा विश्वसनीय और रजिस्टर्ड प्लेटफॉर्म के जरिए ही करना चाहिए। किसी भी "गारंटीड रिटर्न" या "दोगुना पैसा" जैसी योजनाओं से दूरी बनाकर रखनी चाहिए। निवेश से पहले पूरी जानकारी लेना बेहद जरूरी है।

ऐसे करें निवेश की शुरुआत निवेश शुरू करने के लिए सबसे पहले अपनी आय और खर्च का आकलन करें। इसके बाद हर महीने एक निश्चित राशि निवेश के लिए अलग रखें। इन्वर्जेंसी फंड तैयार करना भी जरूरी है, ताकि अचानक जरूरत पड़ने पर निवेश तोड़ना न पड़े। इसके अलावा बाजार और निवेश साधनों के बारे में लगातार सीखते रहना चाहिए। अखबार पढ़ना, वित्तीय किताबें समझना और विशेषज्ञों की सलाह लेना फायदेमंद हो सकता है।

उतार-चढ़ाव के बीच दमदार साबित हुए फ्लेक्सी कैप फंड

बिजनेस डेस्क

म्यूचुअल फंड निवेशकों के बीच फ्लेक्सी कैप फंड तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं। बाजार में अनिश्चितता और उतार-चढ़ाव के दौर में ये फंड निवेशकों के लिए "ऑल वेदर" विकल्प माने जाते हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह यह है कि फंड मैनेजर को बड़ी, मिड और स्मॉल कैप कंपनियों में बिना किसी तय सीमा के निवेश करने की आजादी होती है। यानी बाजार की स्थिति, आर्थिक हालात और वैल्यूएशन के हिसाब से फंड मैनेजर पोर्टफोलियो का संतुलन बदल सकते हैं। तेजी के दौर में मिड और स्मॉल कैप में अधिक निवेश किया जा सकता है, जबकि गिरावट के समय बड़े और मजबूत शेयरों का सहारा लिया जाता है। यही लचीलापन फ्लेक्सी कैप फंड को अन्य इक्विटी फंड्स से अलग बनाता है। जोखिम के मुकाबले बेहतर रिटर्न देने वाले फ्लेक्सी कैप फंड का विश्लेषण किया गया, जिसमें 6 महीने, 1 साल, 3 साल और 5 साल के रोलिंग रिटर्न के साथ शार्प, सॉलिटी और स्टैंडर्ड डिविएशन जैसे जोखिम संकेतकों की आधार बनाया गया।

एचडीएफसी फ्लेक्सी कैप फंड

जनवरी 1995 में शुरू हुआ यह फंड लंबे समय से निवेशकों के बीच भरोसेमंद माना जाता है। फंड की रणनीति मजबूत कंपनियों को चुनकर लंबे समय तक बनाए रखने की रही है। पिछले तीन वर्षों में इस फंड ने लगभग 23.2 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया, जबकि इसी अवधि में निफ्टी-500 टीआरआई का रिटर्न करीब 17 प्रतिशत रहा। फंड की खास बात यह है कि इसने कम उतार-चढ़ाव के साथ बेहतर रिटर्न दिया। फंड के प्रमुख निवेशों में आईसीआईसीआई बैंक, एक्सिस बैंक, एचडीएफसी बैंक, एसबीआई और एसबीआई लाइफ शामिल हैं। सेक्टर के लिहाज से बैंकिंग, ऑटो और हेल्थकेयर में इसका बड़ा निवेश है। पिछले एक साल में फंड ने करीब 75 प्रतिशत निवेश लार्ज कैप में रखा।

पराग पारिख फ्लेक्सी कैप फंड

यह फंड निवेशकों के बीच सबसे चर्चित फ्लेक्सी कैप फंड में गिना जाता है। मई 2013 में लॉन्च हुए इस फंड की रणनीति वैल्यू इन्वेस्टिंग पर आधारित है। फंड मजबूत कंपनियों में निवेश करता है और विदेशी शेयरों में भी एक्सपोजर देता है। एफ्फाबेट, अमेजन, माइक्रोसॉफ्ट, और मेटा जैसी वैश्विक कंपनियां इसके पोर्टफोलियो में शामिल हैं। पिछले तीन वर्षों में फंड ने करीब 21.6 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया। सबसे खास बात यह रही कि इसकी वॉलेटिलिटी कैटेगरी में सबसे कम रही। शार्प और सॉलिटी रेशियो के मामले में भी यह फंड सबसे आगे रहा। फंड का लगभग 64 प्रतिशत हिस्सा लार्ज कैप में, जबकि कुछ हिस्सा इंटरमेशनल इक्विटी और डेट इन्स्ट्रूमेंट्स में निवेशित है।

आईसीआई प्रूडेंसियल फ्लेक्सी कैप फंड

जुलाई 2021 में शुरू हुआ यह फंड अपेक्षाकृत नया है, लेकिन कम समय में मजबूत प्रदर्शन के कारण तेजी से लोकप्रिय हुआ है। फंड की रणनीति मजबूत बिजनेस और उचित वैल्यूएशन वाली कंपनियों में निवेश करने की है। पिछले तीन वर्षों में इस फंड ने करीब 20.4 प्रतिशत सीएजीआर रिटर्न दिया। इसकी वॉलेटिलिटी कैटेगरी औसत के बराबर रही। वर्तमान में इसका करीब 61 प्रतिशत निवेश लार्ज कैप व करीब 25 प्रतिशत स्मॉल कैप में है।

क्यों खास है फ्लेक्सी कैप फंड

फ्लेक्सी कैप फंड की सबसे बड़ी ताकत उनकी लचीलापन वाली रणनीति है। बाजार में तेजी हो या गिरावट, फंड मैनेजर बाजार की स्थिति के अनुसार पोर्टफोलियो में बदलाव कर सकते हैं। इसी वजह से इन्हें लंबी अवधि के निवेश के लिए अच्छा विकल्प माना जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक ये फंड निवेशकों के पोर्टफोलियो का "कोर" हिस्सा बन सकते हैं।

ख़बर संक्षेप

मिलकपुर में वैल्यू एजुकेशन पर प्रशिक्षण

बवानीखेड़ा। मिलकपुर स्थित आनंद स्कूल फॉर एक्सलेंस में सीबीएसई के तत्वावधान में वैल्यू एजुकेशन विषय पर एक दिवसीय कैर्यसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के सभी शिक्षकों ने भाग लिया। प्रशिक्षण का संचालन सीबीएसई रिसोर्स पर्सन एवं प्रशिक्षण विशेषज्ञ आशुतोष तथा अभिषेक ने किया। उन्होंने शिक्षकों को विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों, अनुशासन, सहानुभूति और जिम्मेदारी की भावना विकसित करने के प्रभावी तरीकों की जानकारी दी।

गोस्वामी लालदास मंदिर में सुंदरकांड पाठ आज

भिवानी। जैन चौक स्थित गोस्वामी लालदास मंदिर में 31 मई रविवार को धार्मिक समागम का आयोजन होगा। गोस्वामी तुलसीदास विरचित रामचरित मानस के सुंदरकांड पाठ के दौरान पूरे भिवानी शहर में धर्मप्रेमियों के बीच भारी उत्साह है। धार्मिक अनुष्ठान को लेकर मंदिर प्रबंधन व प्रबुद्ध समाजसेवियों द्वारा तैयारियां पूरी कर ली हैं। आयोजन स्वामी लालदास मंदिर चेला स्वामी दयाराम आयोजन समिति द्वारा किया जाएगा।

किसानों की एकजुटता सरकार को भारी पड़ेगी

बाढ़ड़ा। कृषि क्षेत्र में लगातार प्राकृतिक आपदा के बाद अब किसानों की कमर टूट चुकी है और वह कर्ज के दल दल में फंस रहा है जिसके लिए सरकार को तत्काल प्रभाव से कदम उठाने की जरूरत है। सरकार किसानों के हितों की रक्षा के नाम केवल दिखावा कर रही है। खेी व खरीफ सीजन की फसलों के बीमा मुआवजे की जांच व भरपाई के लिए किसी भी संघर्ष से पीछे नहीं हटेंगे। उन्होंने कहा कि किसानों के हकों व बाढ़ड़ा के आत्म स्वाभिमान की रक्षा के लिए संघर्ष को कभी कमजोर नहीं रहने दिया गया है जो भविष्य में और मजबूत होगा।

मिड-डे-मील वर्कर्स की रैली पांच जून को

बाढ़ड़ा। मिड डे मील वर्कर्स यूनियन हरियाणा सीटू खंड बाढ़ड़ा की बैठक खंड प्रधान राकेश काकड़ोली हुकमी की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक का मंच संचालन निर्मला जेवली का बड़ी संख्या में मिड डे मील वर्कर्स ने भाग लिया तथा 5 जून को पानीपत में आयोजित होने वाली राज्य स्तरीय विशाल रैली एवं शिक्षा मंत्री कार्यालय घेराव कार्यक्रम को सफल बनाने का संकल्प लिया। बैठक को संबोधित करते हुए सीटू जिला सहसंयोजक सुमेर सिंह रोशन लाल न्यूनियन कि नेता सुशीला डालवास ने कहा कि हरियाणा में मिड डे मील वर्कर्स पिछले कई वर्षों से स्कूलों में बच्चों के लिए भोजन तैयार करने का महत्वपूर्ण कार्य कर रही हैं, लेकिन सरकार उनकी समस्याओं की लगातार अनदेखी कर रही है।

चेक बाउंस मामलों के लिए लगी लोक अदालत भिवानी। जिला विधिक्त सेवाएं प्राधिकरण के चेयरमैन व जिला एवं सत्र न्यायाधीश डीआर चालिया के निर्देशानुसार तथा सीजेएम-कम-सचिव पवन कुमार के मार्गदर्शन में शनिवार को जिला न्यायालय परिसर में चेक बाउंस मामलों के त्वरित एवं सौहार्दपूर्ण निस्तारण के लिए विशेष लोक अदालत का आयोजन किया गया।

4.19 करोड़ के बजट से स्वास्थ्य तंत्र होगा सुदृढ़ भिवानी। हरियाणा की नायब सिंह सैनी सरकार प्रदेश के नागरिकों को बेहतर और अत्याधुनिक स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करने के लिए लगातार बड़े और ऐतिहासिक कदम उठा रही है। इसी कड़ी में राज्य सरकार ने भिवानी जिला को विशेष प्राथमिकता देते हुए ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य तंत्र को मजबूत करने के लिए 4.19 करोड़ की लागत से कई महत्वपूर्ण स्वास्थ्य केंद्रों की सौभाग्य दी है। सरकार के इस कदम की सराहना करते हुए परीष्ठ भाजपा नेता जयशंंह वाल्मीकि ने मुख्यमंत्री नावब सिंह सैनी, पूर्व राज्यसभा सांसद किरण चौधरी का आभार जताया।

झंडा फहराकर मनाया सीटू का स्थापना दिवस

सीटू ने मजदूर वर्ग के आंदोलनों को दी नई दिशा : अनिल कुमार

सीटू कार्यकर्ताओं ने एकता एवं संघर्ष के नारे के साथ संगठन की मजबूती का लिया संकल्प

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

शहीद भगत सिंह यादगार भवन में सीटू का झण्डा फहराकर सीटू का 56वां स्थापना दिवस मनाया। इस दौरान सभी ने एकता एवं संघर्ष के नारे के साथ संगठन की मजबूती का संकल्प लिया। सीटू जिला उपाध्यक्ष कामरेड भीमसिंह ने सीटू का झण्डा फ ह रा या । स्थापना दिवस पर झण्डारोहन व सभा को सम्बोधित करते हुए सीटू राज्य सचिव कामरेड अनिल कुमार ने कहा 30 मई 1970 को कोलकाता में सीटू का गठन हुआ था। सीटू ने अपने जन्म के बाद भारत के मजदूर आन्दोलन को नई दिशा दी।

संगठन के नेताओं ने बताया कि एकता एवं संघर्ष के नारे के साथ संगठन का जन्म हुआ, इसके बाद से सीटू ने देशभर के मजदूरवर्ग के आन्दोलनों को नई

दिशा दी और बड़े जुझारू आन्दोलन किए हैं। आज देश व प्रदेश की भाजपा सरकार ने कोरपोरेट घरानों के मुनाफे बढ़ाने के लिए 29 श्रम कानूनों को खत्म करके मजदूर विरोधी चार लेबर कोड लागू कर दिए हैं, जिसमें मजदूरों से 8 घण्टे की बजाय 12 घण्टे काम करना, हड़ताल के अधिकार, यूनियन बनाने जैसे बुनियादी अधिकारों को भी खत्म किया जा रहा है, ये कमरतोड़ मंहगाई के बावजूद पूंजीपति घरानों का फायदा पहुंचाने को मंहगाई के मुताबिक न्यूनतम वेतन लागू नहीं किया जा रहा है। औद्योगिक क्षेत्रों के मजदूरों को मालिकों का गुलाम बनाया जा रहा है। वामपंथी पार्टियों के संघेहों से 2005 में बने मनेरगा कानून को खत्म किया जा चुका है। निर्माण मजदूरों के सामाजिक कल्याण के लिए बने श्रम कल्याण बोर्ड को पिछले 11 माह से बंद कर दिया है। निजी व सरकारी महकमों में काम कर रहे लाखों कच्चे कर्मचारियों,



भिवानी। शहीद भगतसिंह यादगार भवन में झंडा फहराते सीटू कार्यकर्ता।

परियोजना कर्मियों को पक्का न करने के मामले वेतन में गुजारा करने के लिए मजबूर किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि मजदूरवर्ग व जनता के हितों को देखते हुए भविष्य में सीटू मजदूरवर्ग के आन्दोलनों को मजबूती से लड़ेगी और मजदूर वर्ग के तमाम शोषण के खाल्ते के लिए बड़ी सख्ती से काम करेगी।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में सीटू नेता अनिल कुमार, कामरेड भीमसिंह, सुखदेव, महाबीर, उपासना, गोविंद, अनिल, राजेन्द्र, बीरमान, संजय, दिलबाग, किसान नेता कामरेड ओमप्रकाश, मास्टर जगरोशन, राजेश, दलबीर, महिला नेत्री बिलास घणघस, अनुराधा, मास्टर वजीर सिंह व नरेश शर्मा आदि उपस्थित थे।

यूजी की पहली दाखिला सूची 11 को लगेगी

हरिभूमि न्यूज ►► भिवानी

हायर एजुकेशन डिपार्टमेंट ने यूजी (अंडर ग्रेज्यूट) कक्षा के दाखिलों का शैडयूज जारी कर दिया। कॉलेजों में ग्रेज्यूट क्लासों में दाखिले की पहली सूची 11 जून को जारी की जाएगी। इससे पहले 8 जून को हायर एजुकेशन विभाग द्वारा कॉलेजों के हिसाब से योग्य आवेदकों की लिस्ट जारी की जाएगी। ताकि जिन बच्चों को इस सूची में जगह मिली है। वे अपने दाखिला पाने की तैयारी पूरी कर ले,जिन बच्चों को इस सूची में जगह नहीं मिला पाई है। वे अपने कमी रहे कागजातों को पूरा करें। बच्चों को फीस जमा कराने के लिए तीन से चार दिनों का समय दिया जाएगा। उसके बाद ही अगली लिस्ट तैयार

■ 8 जून को सभी योग्य आवेदकों की सूची होगी जारी

दूसरी सूची 17 को आएगी

वैश्य कॉलेज के प्राचार्य डॉ. संजय गोयल ने बताया कि यूजी क्लासों में दाखिले की सारी तैयारियां पूरी की जा चुकी है। यूजी क्लासों के लिए पहली दाखिला सूची 11 जून को जारी होगी। उसके बाद दूसरी सूची 17 जून को,इससे पहले दाखिला की जाएगी। ताकि किसी बच्चे को कोई आपत्ति हो तो वे कॉलेजों में सम्पर्क साध सकते हैं।

करने की प्रक्रिया शुरू हो पाएगी। हायर एजुकेशन विभाग की तरफ से भेजे आदेशों में बताया गया है कि दाखिले की पहली सूची जारी होने से पहले 10 जून को दाखिले की प्रोविजन लिस्ट जारी की

मीडिया में उपलब्ध विभिन्न रोजगार के क्षेत्रों की जानकारी दी

भिवानी। चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय, भिवानी में कुलपति प्रो. दीपति धर्माणी के मार्गदर्शन एवं कुलसचिव प्रो. भावना शर्मा के नेतृत्व में मीडिया एवं जनसंचार अध्ययन विभाग द्वारा ऑनलाइन राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया, जिसमें मीडिया जगत के विद्वानों ने मीडिया के विद्यार्थियों को मीडिया में उपलब्ध विभिन्न रोजगार के क्षेत्रों की जानकारी दी। विशिष्ट अतिथि दूरदर्शन, नई दिल्ली के पूर्व अतिरिक्त महानिदेशक धीरंजन मालवीय ने कहा कि डाटा एनालिस्ट जैसी नई संभावनाओं के साथ मीडिया में किस प्रकार रोजगार प्राप्त कर सकते हैं, इसके लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया।

बालयोगी मोहनपुरी महाराज 21 दिवसीय पंचधुणी तपस्या में लीन

भिवानी। तोशाम बाईपास स्थित श्रीमहंत बाबा सेवापुरी महाराज के आश्रम में इन दिनों भक्ति, श्रद्धा और अध्यात्म का अलौकिक माहौल बना हुआ है। श्रीमहंत रामापुरी महाराज के शिष्य बालयोगी मोहनपुरी महाराज लोक कल्याण, विश्व शांति और सनातन धर्म के उत्थान के लिए 21 दिवसीय पंच धुणी तपस्या शनिवार को 10वें दिन भी जारी रही। तपस्या 10 जून को प्रसाद वितरण के साथ संपन्न होगी। वहीं साधना को देखने और महाराज का आशीर्वाद लेने के लिए दूर-दूर से श्रद्धालु और साधु-संत आश्रम पहुंच रहे हैं। आश्रम के सेवकों ने बताया कि पंच धुनी तपस्या श्रीसनातन परंपरा की सबसे कठिन साधना है।

न्यूज डायरी



शिक्षा मंत्री द्वितीय दीक्षांत समारोह को किया संबोधित

चरखी दादरी। प्रदेश के शिक्षा मंत्री महीपाल दांडा ने शुक्रवार को महिला महाविद्यालय झोझू कलां के द्वितीय दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकात की। इस अवसर पर उन्होंने महाविद्यालय की 650 छात्राओं को स्नातक एवं स्नातकोत्तर की डिग्रियां प्रदान कर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होंने डिग्री प्राप्त करने वाली सभी छात्राओं को बधाई देते हुए कहा कि यह डिग्री केवल कागज का एक टुकड़ा नहीं, बल्कि उनकी कड़ी मेहनत, लगन, माता-पिता के त्याग और गुरुजनों के विश्वास का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि आज की छात्राओं की आंखों में आत्मविश्वास और नई वेतना स्पष्ट दिखाई देती है। बेटियां अब किसी भी क्षेत्र में पीछे रहने वाली नहीं हैं और देश व प्रदेश के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। उन्होंने कहा कि आज का यह समारोह ग्रामीण क्षेत्रों में महिला शिक्षा के बढ़ते प्रभाव और जागरूकता का प्रमाण है।



नरो के खिलाफ धरने को दिया समर्थन

चरखी दादरी। गांव समसपुर में नशे के बढ़ते कारोबार और तस्करो के खिलाफ ग्रामीणों का अनिश्चितकालीन धरना पिछले कई दिनों से लगातार जारी है। भीषण गर्मी के बावजूद अपने बच्चों के भविष्य को बचाने के लिए बड़ी संख्या में महिलाएं और बुजुर्ग धरने पर उठे हुए हैं। शनिवार को पंचायती राज संगठन के जिला अध्यक्ष महेंद्र सोनी ने अन्य सामाजिक नेताओं के साथ धरना स्थल पर पहुंचकर ग्रामीणों के इस संघर्ष को समर्थन दिया। महेंद्र सोनी और पूर्व सरपंच उष्यमान ने कहा कि यह बेहद शर्मनाक है कि इस तापती गर्मी में महिलाएं और बुजुर्ग सड़कों पर बैठने को मजबूर हैं, लेकिन सरकार और प्रशासन इस गंभीर मुद्दे पर पूरी तरह से आंखें मूंद कर बैठ है। उन्होंने आरोप लगाया कि गांव के गर्स स्कूल के पास नशेदियों का खुलेआम जमावड़ा लगा रहता है, जिससे छात्राओं का स्कूल आना-जाना दूसर हो गया है। इसके बावजूद पुलिस और संबधित विभाग मूकदर्शक बने हुए हैं।

सफाई कर्मचारियों की 16 मांगों पर बनी सहमति

भिवानी। ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा (सीटू) के आह्वान पर 18 सूत्रीय मांगों को लेकर 15 मई से जारी हड़ताल व आन्दोलन सरकार के साथ 17 मांगों पर सहमति बन गई, जिसके बाद हड़ताल व आंदोलन को स्थगित कर दिया गया। ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की ऐतिहासिक विजय हुई। 30 मई को रोहतक में ग्रामीण सफाई कर्मचारियों की राज्य स्तरीय आमसभा बसाऊराम व मुखपाल सिंह की अध्यक्षता में हुई। संवर्धन देवीराम ने किया। मीटिंग में 15 मई से लगातार आंदोलन के बाद कल रात पंचायत मंत्री कृष्णलाल पंवार और समाज कल्याण मंत्री कृष्ण बेदी की मौजूदगी में तिकार एवं पंचायत विभाग के महानिदेशक अंशु यादव, अतिरिक्त मुख्य सचिव बिजेन्द्र सिंह, मुख्यमंत्री के प्रधान-सचिव यशपाल सिंह सहित अनेक अधिकारियों व ग्रामीण सफाई कर्मियों की तरफ से बसाऊराम, विनोद कुमार, मुखपाल सिंह, सदीप कुमार, देवीराम, राजेश व जोगिंदर सिंह समेत खात सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल शामिल था। वार्ता के बाद सफाई कर्मचारी काम पर लौटने और आंदोलन वापस ले लिया है।



कमल नयन को फिर मिली अध्यक्ष की जिम्मेदारी

भिवानी। भारत विकास परिषद की शहीद मकमलाल दींगड़ा शाखा ने हर्षोल्लास एवं धूमधाम से परिवार मिलन एवं दायित्व ग्रहण समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में कमल नयन वशिष्ठ को एक बार फिर सर्वसम्मति से दींगड़ा शाखा का अध्यक्ष चुना गया। कार्यक्रम महम गेट स्थित पंडित सीताराम शास्त्री कॉलेज के रसमगार में हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों ने भारत माता एवं स्वामी विवेकानंद के चित्र के सम्मुख द्वीप प्रज्ज्वलित एवं पुष्प अर्पित करके किया। इसके तुरंत बाद समागार सामूहिक वंदे मातरम राष्ट्रभक्ति के स्वर से गुंज उठा, जिसने उपस्थित सभी लोगों में देशप्रेम की उर्जा का संचार कर दिया। प्रांतीय अध्यक्ष राजेश गुप्ता ने नवनिर्वाचित एवं मनोनीत दायित्वधारियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। इस दौरान कमल नयन वशिष्ठ को शाखा अध्यक्ष, जगदीशचंद्र शर्मा को शाखा सचिव, प्रिंस महता को शाखा कोषाध्यक्ष की जिम्मेदारी सौंपी।



यादवेंद सिंह ने किया नशे से दूर रहने का आह्वान

भिवानी। राष्ट्र के युवाओं में देशभक्ति का जज्बा जगाने एवं उन्हें सामाजिक बुराइयों से दूर रखने के उद्देश्य से जवाहर चौक में भव्य कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में पहुंचे शहीद-ए-आजम भगत सिंह के प्रपौत्र एवं भगत सिंह बिगेड के राष्ट्रीय पदाधिकारी यादवेंद सिंह संधू का जोरदार स्वागत किया। कार्यक्रम के मुख्य संयोजक विकास खेड़ीवाल रहे। समारोह को संबोधित करते हुए यादवेंद सिंह संधू ने युवाओं में बढ़ते नशे के चलन पर गहरी चिंता व्यक्त की। उन्होंने युवाओं को सही दिशा दिखाकर का प्रयास करते हुए सीधे तौर पर नशे जैसी जालवेवा बुराइयों से पूरी तरह दूर रहने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि आज के युवाओं को अपने भीतर के भगवत्सिंह को जगाने की जरूरत है। देश की असली ताकत युवाओं की उर्जा है और उर्जा को नशे में बर्बाद करने की बजाय राष्ट्र निर्माण में लगाया जाना चाहिए। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि शहीद भगत सिंह बिगेड से जुड़े और उनके विचारों की जन-जन तक पहुंचाएं।

चौधरी ने लगाया करोड़ों के धन की बर्बादी का आरोप

भिवानी। हरियाणा में स्वास्थ्य सेवाओं की बढहली और प्रशासनिक लचरता को लेकर राजनीति एक बार फिर गरमा गई है। कांग्रेस के जिला अध्यक्ष अनिरुद्ध चौधरी ने भिवानी के पंडित नेकीराम शर्मा मेडिकल कॉलेज में व्याप्त गंभीर अनियमितताओं और सरकारी धन के खुले दुरुपयोग को लेकर प्रदेश की भाजपा सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। चौधरी ने सीधे तौर पर सरकार की नीयत और कार्यप्रणाली पर तीखे सवाल खड़े करते हुए इस पूरे मामले की उच्च स्तरीय जांच की जरूरत है। देश की असली ताकत युवाओं की उर्जा है और उर्जा को नशे में बर्बाद करने की बजाय राष्ट्र निर्माण में लगाया जाना चाहिए। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि शहीद भगत सिंह बिगेड से जुड़े और उनके विचारों की जन-जन तक पहुंचाएं।

हत्या मामले में आरोपी को उम्मेद व जुर्माने की सजा

भिवानी। अदालत ने गांव चंदावास निवासी की हत्या के मामले में आरोपी को दोषी करार देते हुए उम्मेद व जुर्माने की सजा सुनाई गई। जुर्माना अदा न करने की सूत्र में आरोपी को अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी।

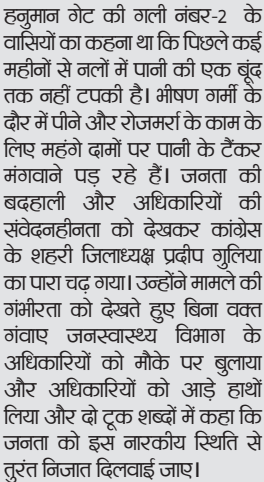
सरपंच ग्राम पंचायत सरल खण्ड तोशाम (जिला भिवानी) हरियाणा पेड़ नीलामी सूचना हेतु

प्रमाणित किया जाता है कि ग्राम पंचायत सरल में 232 गिरे हुए पेड़ों की नीलामी जिसमें 229 विकर, 2 खरी, 1 जाल है। इनकी नीलामी 06.06.2026 को सुबह 10 बजे मेन चौक धर्मशाला में की जाएगी। जिसमें सिस्कोरिटी राशि 20,000/- रु. होगी। बोली के नियम व शर्तों मैकेन पर बताई जाएगी।

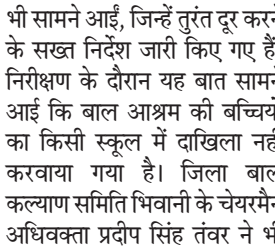
हस्ता- अनिता, सरपंच, ग्राम पंचायत सरल, खण्ड तोशाम (जिला भिवानी), फोन : 9728831481

हनुमान गेटवासियों ने पेयजल को लेकर किया प्रदर्शन, नारेबाजी की

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा क्षेत्र में शनिवार को आए तेज आंधी-तूफान के बाद हुई बारिश ने मौसम का मिजाज पूरी तरह बदल दिया। पिछले कई दिनों से पड़ रही भीषण गर्मी और उमस को परेशान लोगों को बारिश ने बड़ी राहत प्रदान की। दोपहर के अचानक मौसम ने करवट ली और तेज हवाओं के साथ धूल-धूल आंधी चलनी शुरू हो गई। इसके कुछ ही समय बाद आसमान का काला बादल छा गए और जोरदार बारिश शुरू हो गई। बारिश का कारण तापमान में गिरावट दर्ज की गई, जिससे लोगों ने राहत बरसाई ली। सदकों पर पानी भर जाने से कुछ समय के लिए यातायात भी प्रभावित हुआ। बाजारों में खरीदारी कर रहे लोगों और हाथगिरीों को सहरा लेना पड़ा। तेज हवाओं के कारण कुछ के कपड़े स्थानों पर पेड़ों की टहनियां टूटकर गिर गईं। कुछ जगहों पर बिजली आपूर्ति भी प्रभावित हुई, हालांकि बिजली विभाग की टीम ने स्थिति को सामान्य करने के प्रयास शुरू कर दिए। किसानों ने भी फसलों को फसलों के लिए लाभदायक बताया, हालांकि तेज हवाओं के कारण कुछ क्षेत्रों में पुकसान की आशंका भी जताई जा रही है। बारिश के दौरान बच्चों और युवाओं में खासा उत्साह देखने को मिला। कई लोग घरों की छतों और गलियों में बारिश का आनंद लेते-नजर आए। वहीं गर्मी से बेहल पशु-पक्षियों को भी इस मौसम परिवर्तन से राहत मिली। बवानीखेड़ा में हुई इस मूसलाधार बारिश ने जहां जनजीवन को कुछ समय के लिए प्रभावित किया, वहीं भीषण गर्मी से राहत देकर लोगों के चेहरों पर खुशी भी ला दी।



भिषाजी। आगामी चुनावों और सांगठनिक मजबूती को ध्यान रखते हुए भाजपा के दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर की शुरुआत शनिवार से पानीपत के समालखण्ड स्थित पट्टी कल्याण में हुआ। इस शिविर में हिस्सा लेने के लिए भिषाजी जिले के पदाधिकारी और वरिष्ठ नेता एक साथ पानीपत के लिए रवाना हुए। इस यात्रा के सबसे खास बात यह रही कि प्रधानमंत्री के पर्यावरण संरक्षण और ऊर्जा बचत के आह्वान व अमलीजामा पहनाने वाले संकेतों नेताओं ने निजी वाहनों को छोड़कर बस से सामूहिक रूप से यात्रा करने का निर्णय लिया। भिषाजी से रवाना होते समय कार्यकर्ताओं और नेताओं में भाव उत्साह देखा गया।



आश्रम प्रशासन को चेतावनी दे
हुए कहा कि बच्चों की शिक्षा और
उनकी दैनिक जरूरतों के मामले
किसी भी स्तर पर ढिलाई बर्दाश्त
नहीं की जाएगी। समिति लगातार
ऐसे औचक निरीक्षण जारी रखे
ताकि सुधारों को धरातल पर ला
किया जा सके।

जन समस्याओं को लेकर किया प्रदर्शन

■ माकपा ने पेट्रोल-डीजल, गैस के बढ़ते दाम वापस लेने व बिजली-पानी का प्रबन्ध की उठाई मांग

हरिमूमि न्यूज | भिवानी

माकर्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी की जिला कमेटी के नेतृत्व में बढ़ाए गए पेट्रोल, डीजल व गैस के दामों को वापस करवाने, किसानों के लिए खरीफ सीजन में उर्वरकों की प्रयाप्त किया तथा उपायुक्त के माध्यम से प्रधानमंत्री को ज्ञापन भिजवाया। उपायुक्त की ओर से ज्ञापन लेने

शनिवार को शहर में विरोध प्रदर्शन किया तथा उपायुक्त के माध्यम से प्रधानमंत्री को ज्ञापन भिजवाया। उपायुक्त की ओर से ज्ञापन लेने

नायब तहसीलदार गौरव कुमार पहुंचे। प्रदर्शन शहीद भगत सिंह यादगार भवन से शुरू होकर जिला मुख्यालय तक पहुंचा।

42 दिन में आता है पानी व तीन दिनों में हो जाता बंद

कामरेड ओमप्रकाश ने कहा कि जिले की विभिन्न नहरों में 42 दिन में पानी आता है और सिर्फ तीन दिनों में बंद हो जाता है तो सभी गांव व शहर के वाटर टैंक व तालाब भर ही नहीं पाते। पार्टी नेताओं ने जिले के विभिन्न गांव व शहर में बढ़ते पाने के पानी व बिजली संकट का समाधान करवाने की मांग की। उन्होंने सांगाना गांव को धरेंडू की बजाय बामला पॉवर सब स्टेशन से जोड़ने की मांग की, ताकि गांव में बिजली संकट न रहे।



ANAND SCHOOL FOR EXCELLENCE

AN English Medium Co-Educational Senior Secondary School | (AFFILIATED TO C.B.S.E., NEW DELHI WITH AFF. No: 531505)

www.asehansi.com
aseemilkpur@gmail.com

ANAND SCHOOL FOR EXCELLENCE

JEE MAINS QUALIFIERS



PARAS 99.69%



ISHANT 98.50%



KARAN 98.27%

12th Class Result

● Total Students Appeared 59 ● No of Students Above 90% - 11 ● No of Students Into Merit - 35

12th Art



AYUSHI
96.8%



SHRUTI
94.8%



NIDHI
92.6%



RIYA
91.8%



BHARTI
91.4%

12th Science



KARAN
95.8%



ISHANT
95.6%



PARAS
94.2%



KARAN
91.8%



DIKSHANT
91.2%



DEEPIKA
90.2%

10th Class Result

● Total Students Appeared 71 ● No of Students Above 90% - 14 ● No of Students Into Merit - 38



PRIYA
98.2%



MANSI
97%



LAKSHAY
95.8%



NIKITA
95.6%



PIYUSH
95%



PIYUSH
95%



AMAN
94.4%



JANVI
93.6%



PREETI
93.4%



KAJAL
93%



BHARAT
91%



KHUSHI
91%



PIYUSH
99.8%



DILJEET
90.6%



SAHIL
90.4%

Perfect 100 Class 12

● Data Science - Dikshant

Perfect 100 Class 10

● Social Science - Priya ● IT - 12
● Information Technology - Priya
● Manasi Yadav ● Aman Yadav
● Lakshay ● Nikita ● Kajal ● Preeti ● Bharat
● Piyyush ● Sahil Yadav ● Kanika Rani

V.P.O. MILKPUR-II, TEH BAWANI KHERA, DISTT. BHIWANI (HRY)

CAMPUS: 6 KM. STONE, HANSI-BHIWANI ROAD

Contact No.: 9812073950 - 51



NO SMOKING
NO TOBACCO

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

द्वारा आयोजित

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस

जन-जागरूकता कार्यक्रम

दिनांक: 31 मई 2026, रविवार | **समय:** प्रातः 8 से 2 बजे तक
स्थान: बस स्टैण्ड, भिवानी

तम्बाकू के दुष्प्रभाव

- फेफड़ों को नुकसान
- परिवार पर बुरा प्रभाव
- हृदय रोग का खतरा
- दांतों और मसूड़ों
- कैंसर का कारण
- को नुकसान

आइए, हस्ताक्षर करें और तम्बाकू मुक्त समाज का संकल्प लें

स्वस्थ व्यक्ति | स्वस्थ परिवार | स्वस्थ समाज | स्वस्थ भारत



आइए संकल्प लें

मैं आज यह संकल्प लेता/लेती हूँ कि मैं स्वयं तम्बाकू का सेवन नहीं करूँगा/करूँगी और न ही किसी को करने दूँगा/दूँगी। तम्बाकू मुक्त समाज बनाने में अपना योगदान दूँगा/दूँगी।

आज का संकल्प, कल का सुरक्षित भविष्य

आइए मिलकर तम्बाकू मुक्त समाज बनाएं और आने वाली पीढ़ियों को स्वस्थ भविष्य दें

Sponsor

प्यारे लाल जगन्नाथ सराफ

बुजबाल सराफ

हालू बाजार, भिवानी

3, कोहाट एनक्लेव, पीतमपुरा, दिल्ली



CHINAR PLUS



वर्धमान ज्वैलर्स



GOENKA PUBLIC SCHOOL
Under The Aegis of GD Goenka Group
Thrive. For Life.

Bhiwani



NCR JEWELLERS
जयचौक रोड, भिवानी, 9812656550



कवर स्टोरी / स्नेहा सिंह

आज हम सब तकनीक के उन्नत दौर में जी रहे हैं। स्मार्टफोन, लैपटॉप, टैबलेट और टेलीविजन जैसे उपकरणों ने हमारे जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है, लेकिन इसी सुविधा ने हमें धीरे-धीरे प्रकृति से दूर भी कर दिया है। सुबह आँख खुलते ही हाथ मोबाइल तक पहुँचता है और रात में नींद आने तक स्क्रीन हमारी आँखों के सामने रहती है। ऐसा लगता है मानो आधुनिक जीवन का हर पल किसी न किसी डिजिटल उपकरण से जुड़ गया हो।

तकनीक का नकारात्मक प्रभाव: तकनीक ने संचार, शिक्षा, व्यापार और मनोरंजन के क्षेत्र में अभूतपूर्व परिवर्तन कर दिया है, लेकिन इसका दूसरा पक्ष भी उतना ही गंभीर है। लगातार स्क्रीन के सामने रहने की आदत ने हमारे शरीर और मन दोनों पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डालना शुरू कर दिया है। यही कारण है कि आज पूरी दुनिया में डिजिटल डिटॉक्स की अवधारणा तेजी से बढ़ रही है। इसका सीधा अर्थ है, कुछ समय के लिए डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाकर प्रकृति के करीब जाना जरूरी है।

बहुत कारगर है नेचर हीलर: आज विज्ञान भी यह स्वीकार कर चुका है कि प्रकृति केवल सौंदर्य निहारने का माध्यम नहीं, बल्कि एक प्रभावशाली चिकित्सक की तरह भी होती है। पेड़, हरियाली, खुला आकाश, मिट्टी और ताजी हवा हमारे शरीर और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी औषधि से कम नहीं होते हैं। जब कोई व्यक्ति प्रकृति के बीच समय बिताता है, तब उसके शरीर में कई सकारात्मक जैव-रासायनिक परिवर्तन शुरू हो जाते हैं। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि बगीचे में घास पर नंगे पैर चलना अत्यंत लाभदायक है। इस प्रक्रिया को अर्थिंग या ग्राउंडिंग कहा जाता है। आधुनिक जीवनशैली ने मनुष्य का पृथ्वी से सीधा संपर्क लगभग समाप्त कर दिया है। डाबर की सड़कें, सीमेंट के फर्श और रबर के जूते हमें प्रकृति से अलग कर चुके हैं। जबकि

प्रिक्शन लोकमित्र गीतम

हर साल 31 मई को दुनिया भर में 'वर्ल्ड नो टोबैको-डे' यानी विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया जाता है। लेकिन हैरानी की बात ये है कि यह दिवस जोर-शोर से मनाए जाने के बावजूद आखिरकार दुनिया तंबाकू की जानलेवा गिरफ्त से बाहर क्यों नहीं आ पा रही है?

चिंता बढ़ाते आंकड़े: दुनिया भर में तंबाकू का सेवन लगातार बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक हर साल दुनिया में 70 लाख से ज्यादा लोग सीधे तंबाकू सेवन के कारण मौत का शिकार हो रहे हैं, जबकि 12 से 13 लाख लोग परोखे धूम्रपान यानी धूम्रपान करने वाले लोगों के साथ रहने के कारण अपनी जान गंवा रहे हैं।

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

विडंबनाओं पर कटाक्ष

वरिष्ठ साहित्यकार ज्ञान चतुर्वेदी के व्यंग्यों का नया संग्रह 'बाराखड़ी' हाल में छपकर आया है। इसमें कुल 61 व्यंग्य संकलित हैं। पुस्तक की भूमिका में उन्होंने लिखा है कि पिछली सदी की तुलना में इस सदी के तेजी से बदलते दौर में व्यंग्य लेखन की शैली का बदलना भी जरूरी है। इस संग्रह के व्यंग्यों से गुजरते हुए, उनकी यह बात सही साबित होती है। विभिन्न प्रकार के संक्रमणों से ग्रस्त समाज की विडंबनाओं के नए-नए चेहरों को लेखक ने नए अंदाज में व्यंग्यों में अनावृत किया है। 'घोटालातुर' व्यंग्य में वे आम लोगों की मानसिकता पर सटीक कटाक्ष करते हुए कहते हैं, 'सभी कर रहे हैं, सब तफ़फ़ हो रहा है तो समय रहते मैं भी कर डालूँ, यह सोचा है।' राजनीति किस तरह भोले-भाले इंसान के भरोसे के साथ खिलवाड़ करती है, और फिर वह हतप्रभ होकर अपना मार्ग बदल लेता है, इसे 'नारा रिपेयरिंग सेंटर' में पढ़ा जा सकता है। 'वह सालों तक खुशफहमी पाले रहा कि नारों पर अमल करके एक दिन यह देश बदल जाएगा, यहाँ क्रांति होगी।' पुस्तक के लगभग सभी व्यंग्य हमें झिंझोड़कर हमारी वह तस्वीर दिखाते हैं, जिन्हें देखने से हम बचना चाहते हैं। *

पुस्तक: बाराखड़ी (व्यंग्य-संग्रह), **लेखक:** ज्ञान चतुर्वेदी, **मूल्य:** 395 रुपए, **प्रकाशक:** राजपाल एंड संस, दिल्ली

विशेष: विश्व पर्यावरण दिवस 5 जून

यह चिंताजनक बात है कि प्रकृति की निकटता का महत्व समझते हुए भी आज के समय में अधिकांश लोग उससे दूर होकर दिन के कई घंटे विभिन्न डिजिटल स्क्रीन के साथ बिताते हैं। इससे कई समस्याएं पैदा होती हैं। इनसे बचने के लिए हमें प्रकृति के सान्निध्य में रहना चाहिए। साथ ही उसे स्वच्छ और सुरक्षित बनाए रखने का संकल्प भी हमें लेना चाहिए।

प्रकृति से जुड़ाव सुधारेगा स्वास्थ्य बेहतर होगा पर्यावरण

हमारे पैरों के तलवों में शरीर के विभिन्न अंगों से जुड़े तंत्रिका बिंदु होते हैं। घास और मिट्टी पर चलने से इन बिंदुओं पर प्राकृतिक दबाव पड़ता है, जिससे रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।

प्रकृति केवल मानसिक शांति ही नहीं देती, बल्कि शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाती है। पेड़-पौधे वातावरण में फाइटीनसाइड्स नामक जैविक रसायन छोड़ते हैं। ये तत्व मनुष्य के शरीर में जाकर श्वेत रक्त कोशिकाओं की सक्रियता बढ़ाते हैं, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता मजबूत होती है। नीम, पीपल, बरगद और अन्य विशाल वृक्ष केवल छाया देने का काम नहीं करते, बल्कि वे वातावरण को शुद्ध बनाकर हमारे स्वास्थ्य की रक्षा भी करते हैं। यही कारण है कि गांवों और हरियाली वाले क्षेत्रों में रहने वाले लोगों का मानसिक संतुलन और शारीरिक स्वास्थ्य अकसर बेहतर पाया जाता है।

स्क्रीन की लत से बिगड़ता स्वास्थ्य: अगर आप वर्किंग हैं तो ऑफिस का ज्यादातर काम कंप्यूटर पर होता है, खाली समय मोबाइल पर स्क्रॉल करते बीतता है और मनोरंजन टेलीविजन या ओटीटी प्लेटफॉर्म के जरिए होता है। परिणामस्वरूप शरीर लगातार कृत्रिम रोशनी के संपर्क में रहता है। मोबाइल और कंप्यूटर स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट आंखों पर सबसे अधिक दुष्प्रभाव डालती है। इससे आंखों में जलन, सूखापन और धुंधलापन बढ़ने लगता है।

लंबे समय तक स्क्रीन देखने से सिरदर्द, गर्दन और कंधों में दर्द तथा मांसपेशियों में जकड़न जैसी समस्याएं होने लगती हैं। बच्चे हों या बड़े, लगभग हर आयु वर्ग इसके दुष्प्रभावों का सामना कर रहा है।

सबसे गंभीर प्रभाव हमारी नींद पर पड़ता है। रात में देर तक मोबाइल देखने से शरीर में मेलैटोनिन हार्मोन का उत्पादन बाधित होता है, जो नींद को नियंत्रित करता है। परिणामस्वरूप अनिद्रा, बेचैनी और मानसिक थकान बढ़ने लगती है। धीरे-धीरे यह स्थिति तनाव, अवसाद और चिड़चिढ़ेपन का कारण बन जाती है।

आंखों-मस्तिष्क को मिले आराम: लगातार स्क्रीन देखने से आंखों की मांसपेशियां थक जाती हैं। हमारा ध्यान केवल

समय मोबाइल पर स्क्रॉल करते बीतता है और मनोरंजन टेलीविजन या ओटीटी प्लेटफॉर्म के जरिए होता है। परिणामस्वरूप शरीर लगातार कृत्रिम रोशनी के संपर्क में रहता है। मोबाइल और कंप्यूटर स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट आंखों पर सबसे अधिक दुष्प्रभाव डालती है। इससे आंखों में जलन, सूखापन और धुंधलापन बढ़ने लगता है।

लंबे समय तक स्क्रीन देखने से सिरदर्द, गर्दन और कंधों में दर्द तथा मांसपेशियों में जकड़न जैसी समस्याएं होने लगती हैं। बच्चे हों या बड़े, लगभग हर आयु वर्ग इसके दुष्प्रभावों का सामना कर रहा है।

सबसे गंभीर प्रभाव हमारी नींद पर पड़ता है। रात में देर तक मोबाइल देखने से शरीर में मेलैटोनिन हार्मोन का उत्पादन बाधित होता है, जो नींद को नियंत्रित करता है। परिणामस्वरूप अनिद्रा, बेचैनी और मानसिक थकान बढ़ने लगती है। धीरे-धीरे यह स्थिति तनाव, अवसाद और चिड़चिढ़ेपन का कारण बन जाती है।

आंखों-मस्तिष्क को मिले आराम: लगातार स्क्रीन देखने से आंखों की मांसपेशियां थक जाती हैं। हमारा ध्यान केवल

विशेष: तंबाकू निषेध दिवस 31 मई

इसलिए नहीं छूटती तंबाकू की लत

किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन बेहद खतरनाक होता है। ऐसे में केवल एक दिन ही नहीं हर रोज अनेक स्तरों पर प्रयास करने, लोगों को जागरूक किए जाने की जरूरत है।

कई बीमारियों की वजह: कुछ लोगों को लगता है कि तंबाकू के वेल फेफड़ों की नुकसान पहुंचाता है, लेकिन सच्चाई यही नहीं है। सच यह है कि तंबाकू सबसे ज्यादा तरह के कैंसर होने का कारण है। तंबाकू के सेवन से फेफड़ों का कैंसर होता है, मुंह का कैंसर, गले और जीभ का कैंसर, स्वर यंत्र का कैंसर, अन्न नली, पेट और अग्नयाशय का कैंसर, ये सभी

तरह के कैंसर विशेषकर भारत में गुटखा, खैनी और जर्दा खाने के कारण हो रहे हैं। इसके अलावा भी तंबाकू के सेवन से हार्ट अटैक, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और हृदय की धमनियों का संकुचन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। तंबाकू के लगातार सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कमजोर हो जाती है और टाइप-2 डायबिटीज का खतरा भी बढ़ जाता है। घाव मुश्किल से भरते हैं। अगर गर्भवती महिलाएं तंबाकू का सेवन करती हैं, तो समय से पहले प्रसव की समस्या पैदा हो जाती है, पैदा होने वाले बच्चे का वजन बहुत कम रह जाता है, गर्भापात का खतरा 30 फीसदी ज्यादा बढ़ जाता है और नवजात की मृत्यु का जोखिम सामान्य से कई गुना ज्यादा हो जाता है। इस तरह देखें तो तंबाकू के सेवन का एक नहीं अनेक तरह के स्वास्थ्य

भरते हैं। अगर गर्भवती महिलाएं तंबाकू का सेवन करती हैं, तो समय से पहले प्रसव की समस्या पैदा हो जाती है, पैदा होने वाले बच्चे का वजन बहुत कम रह जाता है, गर्भापात का खतरा 30 फीसदी ज्यादा बढ़ जाता है और नवजात की मृत्यु का जोखिम सामान्य से कई गुना ज्यादा हो जाता है। इस तरह देखें तो तंबाकू के सेवन का एक नहीं अनेक तरह के स्वास्थ्य

भरते हैं। अगर गर्भवती महिलाएं तंबाकू का सेवन करती हैं, तो समय से पहले प्रसव की समस्या पैदा हो जाती है, पैदा होने वाले बच्चे का वजन बहुत कम रह जाता है, गर्भापात का खतरा 30 फीसदी ज्यादा बढ़ जाता है और नवजात की मृत्यु का जोखिम सामान्य से कई गुना ज्यादा हो जाता है। इस तरह देखें तो तंबाकू के सेवन का एक नहीं अनेक तरह के स्वास्थ्य

शहर में चला गया था। सोमेश जी ने पलाश को अपनी भावनाएं व्यक्त करने का सही साथी माना, लेकिन अपनी बात उन्हें फोन पर कहना उचित नहीं लगा। उन्होंने पलाश को एक पत्र लिखा।

प्रिय बेटा पलाश, स्नेहाशेष

आशा है तुम कुशल होगे। शायद यह तुम्हारे जीवन का पहला खत होगा, आज की डिजिटल दुनिया में खतों का अस्तित्व मिट-सा गया है। लेकिन आज भी मुझे यह ही अभिव्यक्ति का सर्वोत्तम माध्यम लग रहा है, जिसमें मैं अपने आप को सहज महसूस कर रहा हूं। मेरे मन में एक कसक है, जिसको मैं तुमसे बांटना चाहता हूं। तुम्हारे माता-पिता घर का नवीनीकरण करवाना चाहते हैं, जिसमें वो नीम के पेड़ को कटवाना चाहते हैं। तुम जानते हो इस नीम से मुझे गहरा लगाव है, उसकी जड़ मेरे जीवन की जड़ों से जुड़ी है। वो मेरे

विशेष: विश्व साइकिल दिवस 3 जून

साइकिलिंग का डबल फायदा स्वस्थ शरीर-शुद्ध वातावरण

मले ही आज की फास्ट लाइफ में साइकिल चलाना कम ही लोग पसंद करते हैं। लेकिन इसे चलाने से न केवल स्वास्थ्य संबंधी अनेक फायदे मिलते हैं, पर्यावरण को शुद्ध रखने में भी यह मददगार है। इससे होने वाले तमाम फायदों पर एक नजर।

अवेयरनेस / नवता नदीम

आज के दौर में खान-पान में होने वाले बदलाव, निष्क्रिय जीवनशैली और जीवन में बढ़ते तनाव के कारण कम उम्र में ही लोग गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। इसीलिए डॉक्टरों स्वस्थ रहने के लिए फिजिकल एक्टिविटी को बेहद जरूरी मानते हैं। इन एक्टिविटीज में साइकिलिंग को बहुत कारगर माना जाता है, जिसे करके हम न केवल वजन घटा सकते हैं, कई बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं, साथ ही अपने आस-पास के वातावरण को भी प्रदूषणमुक्त रखने में अपना योगदान दे सकते हैं।

वातावरण को लाभ: साइकिल में पेट्रोल, डीजल या किसी अन्य प्रकार का ईंधन इस्तेमाल नहीं होता है। इसलिए इससे वायु प्रदूषण बिल्कुल नहीं होता है। इसमें बिजली का भी यूज नहीं होता, इस तरह एनर्जी को बचत होती है। इसमें तेज आवाज वाले हॉर्न नहीं होते हैं, इससे ध्वनि प्रदूषण भी नहीं होता है। इसका आकार छोटा होता है, इससे ट्रैफिक जाम की स्थिति उत्पन्न नहीं होती है।

उपयुक्त समय-स्थान: साइकिल चलाने के लिए सुबह का समय सबसे उपयुक्त होता है, क्योंकि खाली पेट साइकिल चलाने से बांडी फैट जल्दी बर्न होता है। शुरुआती दौर में सीधी सपाट रोड पर साइकिलिंग और बाद में ज्यादा कैलेंजरी बर्न करने के लिए, वजन घटाने के लिए चढ़ाई पर भी साइकिलिंग की जा सकती है। जिस समय साइकिल चला रहे हों, अपने पोस्चर पर फोकस करें। साइकिल चलाते समय एक ही पोस्चर में न रहकर उसमें बदलाव करते रहें ताकि शरीर के दूसरे हिस्सों पर भी जोर पड़े।

पैंडलिंग: साइकिलिंग के रूटीन को शुरू करने से पहले कहां से पैंडलिंग करनी है और कहां आराम से राइड करना है, यह ध्यान रखना जरूरी है। पैरों की मदद से जब पैंडलिंग की जाती है तो पैर ऊपर से नीचे की तरफ एक्टिविटी करते हैं। इससे पैरों की मसल्स से लेकर शरीर के निचले हिस्से और ऊपर के हिस्से की मसल्स मजबूत होती हैं और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है।

होने वाले स्वास्थ्य लाभ: साइकिलिंग दिल के स्वास्थ्य

करती है। जोड़ों से जुड़ी समस्याओं की रोकथाम करने के लिए भी साइकिलिंग काफी फायदेमंद होती है। अर्थराइटिस में भी साइकिल चलाना एक ऐसा व्यायाम है, जो आसानी से हो सकता है और जिसके कई फायदे हैं। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि साइकिल चलाने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी होती है। साइकिल चलाने से ओल्ट्र एज में भी निरोगता बढ़ती है। नियमित रूप से साइकिल चलाने वालों में कैंसर, हृदय रोग और समय पूर्व मृत्यु की आशंका कम होती है। साइकिलिंग से पहले अतिरिक्त काबोहाइड्रेट डाइट लें। इस दौरान आप स्नैक्स भी ले सकते हैं। साइकिलिंग करते समय हाइड्रेट रहें। जो लोग सामाजिक रूप से दूसरों से अलग रह रहे हैं, इस उम्र में उनमें अवसाद की आशंका रहती है। इसलिए फ्रेंड्स के साथ साइकिलिंग करने से न केवल आत्मविश्वास बढ़ता है बल्कि आप खुशमिजाज जीवन जी सकते हैं। *

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारी हड्डियां और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जिसके कारण व्यायाम करना मुश्किल होता है। लेकिन उम्र बढ़ने के बावजूद साइकिल चलाना एक ऐसा व्यायाम है, जो आसानी से हो सकता है और जिसके कई फायदे हैं। विभिन्न अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि साइकिल चलाने से उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी होती है। साइकिल चलाने से ओल्ट्र एज में भी निरोगता बढ़ती है। नियमित रूप से साइकिल चलाने वालों में कैंसर, हृदय रोग और समय पूर्व मृत्यु की आशंका कम होती है। साइकिलिंग से पहले अतिरिक्त काबोहाइड्रेट डाइट लें। इस दौरान आप स्नैक्स भी ले सकते हैं। साइकिलिंग करते समय हाइड्रेट रहें। जो लोग सामाजिक रूप से दूसरों से अलग रह रहे हैं, इस उम्र में उनमें अवसाद की आशंका रहती है। इसलिए फ्रेंड्स के साथ साइकिलिंग करने से न केवल आत्मविश्वास बढ़ता है बल्कि आप खुशमिजाज जीवन जी सकते हैं। *

संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं। युवाओं में बढ़ा ट्रेंड: दुनिया में तंबाकू का कारोबार लगातार बढ़ रहा है। अगर विशेष तौर पर युवाओं की बात करें तो वे फिटनेस एप डाउनलोड कर रहे हैं, जिम जा रहे हैं, ऑर्गेनिक भोजन पर जोर दे रहे हैं, लेकिन सिगरेट, गुटखा और विभिन्न निकोटिन उत्पादों की लत से निकल नहीं पा रहे। पहले जहां बीड़ी और सिगरेट ही युवाओं को गिरफ्त में लेने के दो बड़े तंबाकू उत्पाद थे, वहीं अब पलेवर्ड वेप, ई-सिगरेट, निकोटिन पाउच और न जाने कितने आकर्षक पैकेजिंग वाले तंबाकू उत्पाद बाजार में आ गए हैं, जिनके मोहजाल से युवा तो छोड़िए, किशोर भी नहीं छूट पा रहे। कंपनियां इन्हें कूल,

स्थिति तो विशेष रूप से चिंताजनक है, क्योंकि भारत दुनिया के सबसे बड़े तंबाकू उपभोक्ता देशों में शामिल है। यहां धूम्रपान के अलावा चबाने वाले तंबाकू का भी एक भारी-भरकम बाजार है। गुटखा, खैनी, जर्दा, पान मसाला और सुगंधित निकोटिन उत्पाद, गांवों से लेकर महानगरों तक युवाओं की कमजोरी बनकर रह गए हैं। सरकार एक तरफ तो

स्टाइलिश और तनाव दूर करने वाला बताकर पेश करती हैं। सोशल मीडिया पर फिल्मों, वेब सीरीज और इंफ्लुएंसर संस्कृति में भी धूम्रपान को एक नई तरह के ग्लैमर से जोड़ दिया है। इसलिए यंगस्टर्स इसकी गिरफ्त में बढ़ते जा रहे हैं।

कारगर नीति की है कमी: भारत की स्थिति तो विशेष रूप से चिंताजनक है, क्योंकि भारत दुनिया के सबसे बड़े तंबाकू उपभोक्ता देशों में शामिल है। यहां धूम्रपान के अलावा चबाने वाले तंबाकू का भी एक भारी-भरकम बाजार है। गुटखा, खैनी, जर्दा, पान मसाला और सुगंधित निकोटिन उत्पाद, गांवों से लेकर महानगरों तक युवाओं की कमजोरी बनकर रह गए हैं। सरकार एक तरफ तो

मन का साथी चाहिए। कुछ समय पश्चात ही पलाश का व्हाट्सएप पर मैसेज आया, सोमेश जी ने तुरंत अपना फोन खोला और बेसब्री से उसे पढ़ना शुरू किया-

आदरणीय दादा जी

सादर अभिवादन

मैं कितना भाग्यशाली हूं कि जीवन में पहली चिट्ठी मुझे आपकी मिली, जिससे मुझे न केवल पत्रों का वजुद पता चला, बल्कि आपके स्नेहपूर्ण जज्बात भी पता चले। आप घर में सबसे बड़े हैं, आपकी भावनाएं घर के नवीनीकरण से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण हैं। नीम का पेड़ न केवल आपके जीवन का साक्षी है, बल्कि मेरे और मेरे पापा के जीवन का भी साक्षी है, तो ऐसे पेड़ को हम कैसे कटवा सकते हैं? साथ ही नीम रात्रि में ऑक्सीजन छोड़ने वाला पेड़ है, जो पर्यावरण की दृष्टि से अत्यंत लाभदायक भी है। मैं तीन दिन बाद घर आ रहा हूं। आकर मां, पापा से पेड़ को नहीं काटने की बात कर लूंगा, उन्हें कहूंगा कि मैं नहीं चाहता कि यह पेड़, जिसकी छांव में मैं बड़ा हुआ हूं, काटा जाए। उन्हें नीम का पर्यावरण में महत्त्व भी बताऊंगा। आप निश्चित रहें, और हां दादा जी, हम एक नया पौधा भी लगाएंगे, जिसके छांव तले हमारी भावी पीढ़ियां पल्लवित हों, ताकि उनसे मैं कह सकूं कि यह मेरे दादा जी की अमानत है, जो मेरे घर के पर्यावरण के साथ मेरे जीवन के सभी सुख-दुःख का भी साक्षी रहा है।

आपका सबसे छोटा दोस्त

पलाश

पलाश का ऐसा भावपूर्ण पत्र पढ़कर सोमेश जी की आंखें स्नेह से भर आईं। सोमेश जी सोच रहे थे कि जिस पेड़ की जड़ों में भावों का इतना अकूत खजाना हो, उसकी परवरिश कमतर कैसे हो सकती है। सोमेश जी का सीना गर्व से फूल गया कि पलाश आखिर इसी नीम की छांव में बड़ा जो हुआ है। यह सब सोचकर सोमेश जी मंद-मंद मुस्कुराते हुए सोच रहे थे। पेड़ न केवल पर्यावरण का संतुलन रखते हैं, वरन् मन के आंगन के पर्यावरण का भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखते हैं। *

पलाश का ऐसा भावपूर्ण पत्र पढ़कर सोमेश जी की आंखें स्नेह से भर आईं। सोमेश जी सोच रहे थे कि जिस पेड़ की जड़ों में भावों का इतना अकूत खजाना हो, उसकी परवरिश कमतर कैसे हो सकती है। सोमेश जी का सीना गर्व से फूल गया कि पलाश आखिर इसी नीम की छांव में बड़ा जो हुआ है। यह सब सोचकर सोमेश जी मंद-मंद मुस्कुराते हुए सोच रहे थे। पेड़ न केवल पर्यावरण का संतुलन रखते हैं, वरन् मन के आंगन के पर्यावरण का भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखते हैं। *



