

GEETA NIKETAN COLLEGE OF NURSING

Recognised by HNRC Panchkula (Govt. of Haryana) Affiliated by Pt. B.D. Sharma U.H.S. Rohtak

REGISTRATION OPEN

Session 2026-27

AC HOSTEL Facility Available

P.B. B.Sc. NURSING

2 Years GNM Pass

GNM

3 Years 12th Any Stream

No Fees for S.C. Students

ANM

2 Years 12th Any Stream

No Fees for S.C. Students

B.Sc. NURSING

4 Year | 10+2 (Medical)

Loharu Road, Charkhi Dadri M. 9812538777, 9034669933



खबर संक्षेप

10.9 ग्राम हेरोइन सहित दो नशा तस्कर गिरफ्तार

चरखी दादरी। पुलिस अधीक्षक के निर्देशन में जिले में नशा तस्करो के विरुद्ध चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत सीआईए स्टाफ ने बड़ी सफलता हासिल कर दो युवकों को 10.09 ग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से नशीले पदार्थ की बिक्री से प्राप्त नकदी, इलेक्ट्रॉनिक कांटा व दो मोबाइल भी बरामद किए हैं। दोनों आरोपियों को न्यायालय में पेश कर पुलिस रिमांड पर लिया, जिनसे गहन पूछताछ की जा रही है। वहीं आरोपी कवित के कब्जे से इलेक्ट्रॉनिक कांटा, हेरोइन की बिक्री से प्राप्त 1150 रुपये नकद तथा मोबाइल बरामद किया। इस संबंध में एनडीपीएस एक्ट के अंतर्गत मामला दर्ज किया। पूछताछ के लिए दोनों आरोपियों को एक दिन पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

60.73 ग्राम हेरोइन के साथ एक युवक काबू

तोशाम। नशीले पदार्थों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत तोशाम पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार कर उसके कब्जे से 60.73 ग्राम हेरोइन बरामद की है। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। पुलिस स्टाफ भिवानी की टीम सरकारी वाहन से गश्त पर थी। इस दौरान गुप्त सूचना मिली कि हिसार के संत नगर कालोनी निवासी रोहित अपनी कार में हेरोइन लेकर खानक क्षेत्र में आने वाला है। नियमानुसार राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में की गई तलाशी के दौरान हेरोइन का वजन 60.73 ग्राम निकला। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धारा 21बी, 25 और 61 के तहत मामला दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया। बरामद कार को भी कब्जे में लिया गया है।

कबीर जयंती पर धानक समाज की बैठक आज भिवानी। 29 जून को मनाए जाने वाली संत कबीर की 629वें जयंती को धूमधाम से मनाने के लिए 21 जून को प्रातः 11 बजे हनुमान गेट स्थित धानक पंचायत धर्मशाला में एक बैठक का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए पूर्व पार्षद हंसराज खनगवाल ने बताया कि बैठक में संत कबीर जयंती को लेकर चर्चा की जाएगी तथा जयंती समारोह को मनाने के लिए आगामी रणनीति भी बनाई जाएगी।

पुलिस ने झुगियाओं में चोरी की घटना का किया खुलासा, आरोपी गिरफ्तार

■ आरोपी से चांदी के आभूषण, मोबाइल व नकदी हुई बरामद

हरिभूमि न्यूज़ ►► बाढ़डा

सतनाली रोड स्थित झुगियाओं में देर रात एक युवक चांदी के गहने, मोबाइल व दस हजार रुपये की नकदी चोरी करके फरार हो गया। घटना के समय घर में केवल महिलाएं थीं, जिन्होंने आरोपी को भागते देखा, लेकिन पीछा नहीं कर सकीं। शिकायत में कपूरी पत्नी बादाम सिंह ने बताया कि वह सतनाली रोड स्थित झुगियाओं में रहती हैं। उन्होंने बताया कि रात करीब तीन बजे बाढ़डा निवासी गुप्ता नामक युवक उनकी झुगी में घुस आया और चांदी के गहने, मोबाइल तथा दस



बाढ़डा। थाना प्रभारी ओमप्रकाश तथा साथ में आरोपी।

हजार रुपये नकद चोरी करके ले गया। खटपट की आवाज सुनकर उनकी आंख खुली तो आरोपी सामान लेकर भागता दिखाई दिया। पुलिस ने तत्काल प्रभाव से कल देर शाम को बाढ़डा निवासी मंजीत कुमार उर्फ गुप्ता को हिरास्त में लेकर उसके पास से चांदी के

आभूषण, मोबाइल व दस हजार रुपये नकद बरामद करने में सफलता प्राप्त की। थाना प्रभारी ओमप्रकाश ने बताया कि युवक को न्यायालय में पेश कर गहनता से पूछताछ की जाएगी, ताकि चोरी की और वारंटों का पता लगाया जा सके। इसके बाद उसे न्यायिक हिरास्त में भेज दिया गया।

जैमर रोकेंगे नेटवर्क, हर गतिविधि पर रहेगी सीसीटीवी कैमरे की नजर

नीट परीक्षा की तैयारी पूरी, केंद्रों तक परीक्षार्थियों को छोड़ेगी रोडवेज बसें

नीट परीक्षा को लेकर रोडवेज चालक व परिचालकों की छुट्टियां रद्द, शहर में सुरक्षा के चौकस प्रबंध, छात्रों को नहीं होगी परेशानी

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिवाणी

नीट की परीक्षा कराने की पूरी तैयारी कर ली है। इस बार परीक्षा केंद्रों तक हरियाणा रोडवेज की शटल बस सेवा परीक्षार्थियों को पहुंचाएगी। हालांकि अभी यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि परीक्षार्थियों के लिए कितनी बसें लगाई गई हैं, लेकिन भिवानी में 35 सौ परीक्षार्थी देने के लिए पहुंचेंगे। जिनको परीक्षा केंद्रों तक छोड़ने के लिए पर्याप्त बसें लगाई गई हैं। इनके अलावा दूसरे जिलों में परीक्षा देने वाले छात्रों को बस अड्डे से ही रोडवेज की बसें उपलब्ध होंगी। रोलनम्बर दिखाने के बाद वे रोडवेज बसों में प्री यात्रा कर सकेंगे। इसके लिए रोडवेज ने जिन जिलों तक बसें पहले से जाती हैं। उन रूटों पर



भिवानी। बस अड्डे पर खड़ी बसों का दृश्य।

फोटो : हरिभूमि

केंद्रों में जैमर व सीसीटीवी कैमरे किए संचालित

नीट की परीक्षा में हर तरह की गड़बड़ी रोकने के लिए प्रशासन ने पुख्ता इंतजाम किए हैं। परीक्षार्थियों पर नजर रखने के लिए हरेक परीक्षा केंद्र के बाहर से लेकर परीक्षा भवन तक सीसीटीवी कैमरे लगाकर चालू भी कर दिए। इनके अलावा सभी तरह के मोबाइल नेटवर्क तोड़ने के लिए परीक्षा केंद्रों में जैमर लगाए गए हैं। ताकि परीक्षा केंद्र ही नहीं आसपास के इलाके में भी मोबाइल व अन्य उपकरणों की रेंज पूरी तरह से गायब रहेगी। इसकी तैयारियां पूरी की जा चुकी हैं। वहीं बिजली के अघोषित कटों से बचने के लिए जिन परीक्षा केंद्रों में परीक्षार्थियों की परीक्षा होगी। उन परीक्षा केंद्रों में अतिरिक्त जरनेटर व डीजल तेल की व्यवस्था की गई है। ताकि आधी तूफान या अन्य किसी कारण बिजली की सप्लाई कट जाने पर तत्काल जरनेटर चलाकर बिजली की सप्लाई चालू की जा सके।

अतिरिक्त बसें बढ़ाई गई हैं ताकि इन जिलों में जिन परीक्षार्थियों के परीक्षा केंद्र हैं। वे आराम से परीक्षा केंद्रों तक पहुंच सकेंगे। रोडवेज



परीक्षा भवन में जैमर लगाते हुए।

केंद्रों में जैमर व सीसीटीवी कैमरे किए संचालित

राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट-26) के लिए निर्धारित 07 परीक्षा केंद्रों पर आयोजित की जाएगी। परीक्षा का समय दोपहर 2:00 बजे से सायं 5:15 बजे तक रहेगा। परीक्षा के सफल, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण संचालन तथा परीक्षार्थियों के सुगम आवागमन को सुनिश्चित करने के लिए भिवानी पुलिस द्वारा व्यापक सुरक्षा एवं यातायात प्रबंध किए गए हैं।

पहुंचने के निर्देश दिए गए हैं। ताकि अन्य जिलों के अलावा भिवानी शहर में जिन परीक्षार्थियों की

साइबर सैल करेगी विशेष निगरानी

राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट-26) के लिए निर्धारित 07 परीक्षा केंद्रों पर आयोजित की जाएगी। परीक्षा का समय दोपहर 2:00 बजे से सायं 5:15 बजे तक रहेगा। परीक्षा के सफल, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण संचालन तथा परीक्षार्थियों के सुगम आवागमन को सुनिश्चित करने के लिए भिवानी पुलिस द्वारा व्यापक सुरक्षा एवं यातायात प्रबंध किए गए हैं।

केंद्रों में जैमर व सीसीटीवी कैमरे किए संचालित

पुलिस अधीक्षक सुमित कुमार ने बताया कि परीक्षा के दौरान बड़ी संख्या में परीक्षार्थियों एवं उनके अभिभावकों के भिवानी पहुंचने की संभावना है। इसे देखते हुए शहर की यातायात व्यवस्था को सुचारू बनाए रखने के लिए संबंधित पुलिस अधिकारियों को विशेष जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं। शहर के प्रमुख चौराहों एवं संवेदनशील स्थानों पर अतिरिक्त पुलिस बल तैनात रहेगा। ट्रैफिक पुलिस यह सुनिश्चित करेगी कि सड़क किनारे अनधिकृत पार्किंग न हो तथा यातायात सुचारू रूप से संचालित रहे। ऑटो चालकों एवं वाहन चालकों से यातायात नियमों का पालन करने की अपील करते हुए कहा कि निर्धारित क्षमता से अधिक सवारी न बैठाई जाए तथा वाहन सड़क पर अव्यवस्थित ढंग से खड़े न किए जाएं। नो-पार्किंग क्षेत्र में खड़े वाहनों के विरुद्ध नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। प्रत्येक केंद्र पर महिला पुलिस कर्मियों सहित पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया गया है। इसके अतिरिक्त पार्किंग व्यवस्था, पेट्रोलिंग एवं निगरानी के लिए पर्यवेक्षण अधिकारियों तथा सहायक पर्यवेक्षण अधिकारियों की विशेष इयूटियां लगाई गई हैं।

परीक्षा है। उन परीक्षार्थियों को शटल बस सेवा के जरिए परीक्षा केंद्रों तक पहुंचाया जा सके।

दुकानों के पीछे कचरे को नपा कर्मचारियों ने किया साफ



बवानीखेड़ा। नगर पालिका कार्यालय के पास सफाई करते हुए सफाई कर्मचारी।

■ शहरवासियों ने कहा, खुले में गंदगी फैलाने वालों पर की जाए सख्त कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज़ ►► बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा में नगर पालिका कार्यालय के पास बनी दुकानों के पीछे जमा कचरे के ढेरों को लेकर लोगों की शिकायतों के बाद नगर पालिका के सफाई कर्मचारियों ने विशेष अभियान चलाकर क्षेत्र की सफाई करवाई। कर्मचारियों ने ट्रैक्टर-ट्रॉली की मदद से लंबे समय से पड़े कचरे को उठाकर निर्धारित स्थान पर भिजवाया, जिससे आसपास के लोगों को राहत मिली। स्थानीय टैक्सीस्टैंड वाहन चालकों, निवासियों और दुकानदारों में नरेन्द्र, मुकेश, रिकू, प्रवीण, मनोज, हरिसिंह आदि ने बताया कि कुछ लोग खुले में कूड़ा-कचरा डाल देते हैं, जिसके कारण गंदगी फैलने के साथ-साथ दुर्गंध और बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। लोगों का कहना है कि नगर पालिका नियमित रूप से सफाई करवा रही है, सुबह-शाम ट्रैक्टर-ट्रॉली लेकर कर्मचारी आते हैं ताकि शहर को गंदगी मुक्त

किया जा सके। लेकिन कुछ असामाजिक तत्व निर्धारित स्थानों की बजाय खुले में कचरा फेंककर माहौल को खराब कर रहे हैं। नागरिकों ने प्रशासन से मांग की है कि सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी फैलाने वालों की पहचान कर उनके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए, ताकि साफ-सफाई व्यवस्था को बनाए रखा जा सके। लोगों ने कहा कि केवल सफाई अभियान चलाने से समस्या का स्थायी समाधान नहीं होगा, बल्कि नियमों का उल्लंघन करने वालों पर जुर्माना और अन्य कार्रवाई भी जरूरी है। नगर पालिका कर्मचारियों ने लोगों से अपील की कि कचरा निर्धारित स्थान पर ही डालें और स्वच्छता बनाए रखने में प्रशासन का सहयोग करें। स्थानीय नागरिकों ने उम्मीद जताई कि प्रशासन की सख्ती और आमजन के सहयोग से बवानीखेड़ा को स्वच्छ और सुंदर बनाया जा सकेगा। वहीं नपा प्रधान सुंदर अत्री ने बताया कि गंदगी डालने वाले भी शहर के हैं उन्हें भी शहर की सुंदरता बनाए रखने में अपना योगदान देना चाहिए ताकि गंदगी न फैले और बीमारियों पर अंकुश लग सके।

निर्माण कार्यों की प्रगति रिपोर्ट को लेकर चेयरमैन ने किया निरीक्षण

■ नपा अध्यक्ष अत्री ने किया निर्माणधीन भूटाना रोड का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज़ ►► बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा नगर पालिका अध्यक्ष सुंदर अत्री ने निर्माणधीन भूटाना रोड का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने निर्माण कार्य की प्रगति का जायजा लिया तथा संबंधित एजेंसी को गुणवत्ता के प्रति विशेष ध्यान देने के निर्देश दिए। अध्यक्ष सुंदर अत्री ने बताया कि भुरटाना रोड का निर्माण नगर पालिका के विकास कार्यों में सबसे पहला कार्य था। उन्होंने कहा कि चुनावी दौर में ढाणी वासियों एवं ग्राहवासियों द्वारा यह प्रमुख मांग रखी गई थी, जिसे पूरा करने के लिए



बवानीखेड़ा। सड़क का निरीक्षण करते नपा चेयरमैन सुंदर अत्री। फोटो : हरिभूमि

लगातार प्रयास किए गए। उन्होंने बताया कि क्षेत्र के विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि के सहयोग से यह कार्य अब पूर्णता की ओर अग्रसर है। निरीक्षण के दौरान सुंदर अत्री ने निर्माण एजेंसी के अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि कार्य को

गुणवत्ता में किसी प्रकार की कमी नहीं रहनी चाहिए। उन्होंने बताया कि सड़क पर मिट्टी भराई, लेवलिंग एवं रोड़ा डालने का कार्य पूरा किया जा चुका है। इसके पश्चात सड़क पर तारकोल बिछाकर निर्माण कार्य को अंतिम रूप दिया जाएगा।

एसडीएम ने लिया जायजा, कृषि मंत्री राणा होंगे मुख्य अतिथि

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस आज, सभी तैयारियां पूरी

डीसी साहिल गुप्ता की रहेगी गरिमामयी में उपस्थिति, जिले के हर गांव में होंगे कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज़ ►► मिवाणी

एसडीएम महेश कुमार ने भीम स्टेडियम में 12 वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित होने वाले जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम की तैयारी का जायजा लिया। उन्होंने आयुष विभाग के साथ-साथ अन्य विभागों के अधिकारियों को भी आवश्यक



भिवानी। योग कार्यक्रम को लेकर भीम स्टेडियम में तैयारियों का जायजा लेते हुए।

दिशा निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि आयुष विभाग के सभी योग सहायक और खेल विभाग के सभी कोच समय पर आएँ और प्रतिभागियों को लाइनों में बैठाने का

सुबह 5:30 बजे स्टेडियम में पहुंचे अधिकारी व पदाधिकारी उन्होंने निर्देश देते हुए कहा कि जिला स्तरीय कार्यक्रम में प्रदेश के कृषि मंत्री श्याम सिंह राणा मुख्य अतिथि के रूप में शिरकात करेंगे। सुबह छह बजे मुख्य अतिथि कैबिनेट मंत्री श्री राणा भीम स्टेडियम में पहुंच जायेंगे। जिला स्तरीय योग कार्यक्रम में डीसी साहिल गुप्ता की गरिमामयी उपस्थिति रहेगी। मुख्य अतिथि दीप प्रचलन कर योग कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगे। एसडीएम ने आयुष विभाग के साथ-साथ शिक्षा विभाग और खेल विभाग के अधिकारियों का निर्देश दिए कि 21 जून को सुबह 5:30 सभी तैयारियों के साथ साथ प्रतिभागियों का पहुंचना सुनिश्चित करें ताकि निर्धारित समय अवधि पर योग कार्यक्रम शुरू हो सके।

दिए। उपमंडल लोहारू में आयोजित होने वाले कार्यक्रम में बवानीखेड़ा के विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि, तोशाम में महिला विकास निगम चेयरपर्सन सुनीता दांगी, सिवानी में भिवानी के विधायक घनश्याम साराफ बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। इसके अलावा बवानी खेड़ा में पूर्व मंत्री जेपी

दलाल, बहल में राज्य बाल संरक्षण आयोग की चेयरपर्सन तुषित और कैरू में उच्चतर शिक्षा विभाग के वाइस चेयरपर्सन एसके गक्खड मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हो रहे हैं। उल्लेखनीय है कि जिले के प्रत्येक गांव, उपमंडल का पहुंचा स्तर पर योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

क्या स्टार्टअप फंड्स दिला सकते हैं 10 गुणा रिटर्न?

- अब हाई-रिस्क, हाई-रिवॉर्ड निवेश का बढ़ रहा आकर्षण
- स्टार्टअप निवेश और एसआईपी दो बिल्कुल अलग निवेश श्रेणियां
- एसआईपी स्थिरता और अनुशासित निवेश का माध्यम

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार और म्यूचुअल फंड में निवेश करने वाले अधिकांश निवेशकों का लक्ष्य अपनी पूंजी को धीरे-धीरे बढ़ाना होता है। इसके लिए एसआईपी (सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान) लंबे समय से सबसे लोकप्रिय और भरोसेमंद विकल्प माना जाता रहा है, लेकिन हाल के वर्षों में स्टार्टअप्स की सफलता की कहानियों ने निवेशकों का ध्यान एक नए एसेट क्लास की ओर खींचा है। कई लोगों के मन में यह सवाल उठ रहा है कि क्या स्टार्टअप फंड्स या एंजेल इन्वेस्टिंग वास्तव में 10 गुना या उससे अधिक रिटर्न दे सकते हैं? इसका जवाब है—हां, लेकिन इसके साथ जोखिम भी उतना ही बढ़ा होता है। स्टार्टअप निवेश और एसआईपी दो बिल्कुल अलग निवेश श्रेणियां हैं। जहां एसआईपी स्थिरता और अनुशासित निवेश का माध्यम है, वहीं स्टार्टअप फंड्स उच्च जोखिम और संभावित रूप से असाधारण रिटर्न का अवसर प्रदान करते हैं।

एसआईपी-स्टार्टअप फंड्स में अंतर

- एसआईपी के माध्यम से निवेशक म्यूचुअल फंड में नियमित अंतराल पर छोटी-छोटी राशि निवेश करते हैं। यह पैसा विभिन्न कंपनियों और सेक्टरों में फैला होता है, जिससे जोखिम कम हो जाता है। लंबी अवधि में कंपाउंडिंग का लाभ मिलने से निवेशक अच्छी संपत्ति बना सकते हैं।
- स्टार्टअप फंड्स या एंजेल निवेश में पैसा सीधे उन कंपनियों में लगाया जाता है जो अपने शुरुआती विकास चरण में होती हैं। इन कंपनियों का भविष्य अनिश्चित होता है। यदि बिजनेस मॉडल सफल हो गया तो निवेशकों को कई गुना रिटर्न मिल सकता है, लेकिन यदि स्टार्टअप असफल हुआ तो पूरी पूंजी डूबने का खतरा भी रहता है।

एक्सपोज़िशनल ग्रोथ की ताकत

स्टार्टअप्स की सबसे बड़ी विशेषता उनकी तेज विकास क्षमता होती है। पारंपरिक कंपनियों की तुलना में स्टार्टअप्स नई तकनीक, नए बिजनेस मॉडल और बड़े बाजार अवसरों के कारण बहुत तेजी से बढ़ सकते हैं। यदि किसी निवेशक ने शुरुआती दौर में किसी सफल स्टार्टअप में निवेश किया हो और वह कंपनी बाद में बड़ी बन जाए, तो निवेश की गई राशि कई गुना बढ़ सकती है। दुनिया भर में कई उदाहरण हैं जहां शुरुआती निवेशकों ने 10, 50 और यहां तक कि 100 गुना तक का रिटर्न हासिल किया है।

स्टार्टअप फंड्स उच्च जोखिम और संभावित रूप से असाधारण रिटर्न का देने में सक्षम

तुरंत नहीं मिलता एग्जिट

स्टार्टअप निवेश में धैर्य सबसे महत्वपूर्ण गुण माना जाता है। यहां निवेशक को अपने पैसे पर रिटर्न पाने के लिए कई वर्षों तक इंतजार करना पड़ सकता है। आमतौर पर किसी स्टार्टअप से लाभ कमाने के लिए कंपनी का अधिग्रहण, शेयर बाजार में सूचीबद्ध होना या किसी बड़े निवेशक द्वारा हिस्सेदारी खरीदना आवश्यक होता है। यह प्रक्रिया अक्सर 5 से 10 वर्ष या उससे अधिक समय ले सकती है।

कम लिक्विडिटी

एसआईपी या शेयर बाजार में निवेश को जल्दूरत पड़ने पर अपेक्षाकृत आसानी से मुनाया जा सकता है, जबकि स्टार्टअप निवेश में ऐसा संभव नहीं होता। इसलिए इस श्रेणी में वही पैसा लगाना चाहिए जिसकी तत्काल आवश्यकता न हो।

निवेश के नए अवसर

पहले स्टार्टअप निवेश केवल बड़े निवेशकों और वेंचर कैपिटल फंड्स तक सीमित था। लेकिन अब भारत में एंजेल नेटवर्क, स्टार्टअप निवेश प्लेटफॉर्म और वैकल्पिक निवेश साधनों के जरिए छोटे निवेशकों के लिए भी अवसर बढ़ रहे हैं। कई प्लेटफॉर्म निवेशकों को चुनिंदा स्टार्टअप्स में भागीदारी का मौका देते हैं।

सीमित समय में बड़ी वैल्यूएशन

जब कोई स्टार्टअप लगातार फंडिंग जुटाता है और उसका कारोबार बढ़ता है, तो उसकी वैल्यूएशन भी तेजी से बढ़ती है। शुरुआती निवेशक कम वैल्यूएशन पर हिस्सेदारी खरीदते हैं, इसलिए कंपनी की कीमत बढ़ने पर उनके निवेश का मूल्य भी कई गुना बढ़ जाता है।

अधिकांश स्टार्टअप्स हो जाते हैं असफल

स्टार्टअप निवेश का सबसे महत्वपूर्ण पहलू यह है कि इसमें असफलता की दर बहुत अधिक होती है। उद्योग विशेषज्ञों के अनुसार, अधिकांश शुरुआती स्टार्टअप्स लंबे समय तक टिक नहीं पाते। कई कंपनियां फंडिंग की कमी, कमजोर बिजनेस मॉडल या प्रतिस्पर्धा के कारण बंद हो जाती हैं। यही कारण है कि अनुभवी निवेशक केवल एक या दो स्टार्टअप्स पर दांव नहीं लगाते, बल्कि कई कंपनियों में निवेश करके जोखिम को फैलाने की कोशिश करते हैं।

पूंजी डूबने की संभावना

म्यूचुअल फंड या सूचीबद्ध शेयरों की तरह स्टार्टअप निवेश में निवेशक को रोजाना बाजार मूल्या देखने या आसानी से पैसा निकालने की सुविधा नहीं मिलती। यदि स्टार्टअप बंद हो जाए तो निवेश की गई पूरी राशि खोने की संभावना रहती है।

रिसर्च सबसे महत्वपूर्ण

स्टार्टअप में निवेश करते समय केवल आकर्षक प्रेजेंटेशन या बड़े दावों से प्रभावित नहीं होना चाहिए। निवेश से पहले फाउंडर्स की क्षमता, बिजनेस मॉडल, कंपनी की आय संभावनाएं, प्रतिस्पर्धा, बाजार का आकार और स्केलेबिलिटी जैसे पहलुओं का गहराई से विश्लेषण करना आवश्यक है।

पोर्टफोलियो का छोटा हिस्सा ही लगाएं

वित्तीय सलाहकार आमतौर पर सुझाव देते हैं कि स्टार्टअप निवेश को कुल पोर्टफोलियो का सीमित हिस्सा ही रखा जाए। अधिकांश निवेशकों के लिए यह अनुपात 5% से 10% के बीच उपयुक्त माना जाता है। मुख्य निवेश, आपातकालीन फंड और रिटायरमेंट की तैयारी जैसी महत्वपूर्ण वित्तीय जरूरतें अभी भी एसआईपी, म्यूचुअल फंड, पीपीएफ और अन्य अपेक्षाकृत स्थिर निवेश साधनों पर आधारित होनी चाहिए।

विविधीकरण बनाए रखें

एक ही स्टार्टअप में बड़ी राशि लगाने की बजाय अलग-अलग क्षेत्रों और कंपनियों में निवेश करना जोखिम कम करने का बेहतर तरीका हो सकता है। इससे किसी एक असफल निवेश का प्रभाव पूरी पोर्टफोलियो पर कम पड़ता है।

नए निवेशकों के लिए बेहतर विकल्प

जो निवेशक पहली बार इक्विटी बाजार में प्रवेश कर रहे हैं, उनके लिए लार्ज कैप फंड्स अपेक्षाकृत सुरक्षित शुरुआत माने जाते हैं। इनमें जोखिम कम होने के कारण निवेशक बाजार की प्रकृति को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं।

मिड और स्मॉल कैप फंड्स में निवेश कैसे करना चाहिए ?

मिड और स्मॉल कैप फंड्स में लंबी अवधि में अधिक रिटर्न की संभावना होती है, लेकिन इनके साथ उतार-चढ़ाव भी काफी अधिक होता है। कई बार ये फंड्स कुछ ही महीनों में 20-30 प्रतिशत तक गिर सकते हैं। इसलिए इनमें वही निवेशक अधिक निवेश करें जो लंबी अवधि का निवेश दृष्टिकोण रखते हों। बाजार की बड़ी गिरावट सहन कर सकते हों। उच्च जोखिम लेने के लिए तैयार हों। अपने पोर्टफोलियो में पहले से स्थिर निवेश बनाए हुए हों।

यह भी रखें ध्यान

- लार्ज कैप फंड्स का हालिया कमजोर प्रदर्शन निवेश से बाहर निकलने का पर्याप्त कारण नहीं है। बाजार चक्रों में अलग-अलग समय पर अलग-अलग श्रेणियां बेहतर प्रदर्शन करती हैं। लार्ज कैप फंड्स आज भी स्थिरता, लिक्विडिटी, विविधीकरण और मजबूत कंपनियों में निवेश का अवसर प्रदान करते हैं।
- निवेशकों को हाल के विजेटाओं का पीछा करने की बजाय अपनी एसेट एलोकेशन रणनीति पर कायम रहना चाहिए। यदि आपका लक्ष्य लंबी अवधि में संपत्ति निर्माण है, तो लार्ज कैप फंड्स को पूरी तरह छोड़ने की बजाय उन्हें पोर्टफोलियो के मजबूत आधार के रूप में बनाए रखना अधिक समझदारी भरा कदम हो सकता है।



डेट फंड्स: टैक्स लाभ खत्म क्या एफडी बेहतर विकल्प ?

जानकारी

बिजनेस डेस्क

- इंडेक्सेशन हटने के बाद निवेशकों के सामने बड़ा सवाल

एक समय था जब डेट म्यूचुअल फंड्स को फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) का बेहतर विकल्प माना जाता था। इसकी सबसे बड़ी वजह थी इंडेक्सेशन का टैक्स लाभ, जिससे निवेशकों का वास्तविक टैक्स बोझ काफी कम हो जाता था। लेकिन 2023 में सरकार द्वारा इंडेक्सेशन बैनिफिट हटाने के बाद निवेशकों के सामने नया सवाल खड़ा हो गया है—क्या अब डेट फंड्स की उपयोगिता खत्म हो गई है और एफडी बेहतर विकल्प बन गए हैं? विशेषज्ञों का मानना ​​है कि केवल टैक्स के आधार पर यह फैसला लेना सही नहीं होगा। निवेश का गुणाव करते समय लिक्विडिटी, चुनिंदा कंपाउंडिंग, ब्याज दरों का रुझान, महंगाई और निवेश अवधि जैसे कई अन्य पहलुओं पर भी विचार करना जरूरी है।

टैक्स बराबर, लेकिन दोनों उत्पाद समान नहीं
इंडेक्सेशन हटने के बाद डेट फंड्स से होने वाला लाभ अब निवेशक की आयकर स्लैब के अनुसार टैक्स के दायरे में आता है। यहीं निम्न अधिकांश एफडी निवेशकों पर भी लागू होता है। इसलिए पहली नजर में दोनों उत्पाद टैक्स के मामले में समान दिखाई देते हैं। हालांकि एक महत्वपूर्ण अंतर अब भी मौजूद है। एफडी में अर्जित ब्याज पर हर वर्ष टैक्स देना पड़ता है, चाहे निवेशक पैसा निकाले या नहीं। इसके विपरीत डेट फंड्स में टैक्स तभी लगता है जब निवेशक यूनिट्स को रिडीम करता है। इसका फायदा यह होता है कि पूरा निवेश बिना टैक्स कटौती के लंबे समय तक कंपाउंड होता रहता है।

रिटर्न के मामले में अनी भी प्रतिस्पर्धी हैं डेट फंड्स
इंडेक्सेशन हटने के बावजूद डेट फंड्स ने अपनी प्रतिस्पर्धात्मक स्थिति बरकरार रखी है। पिछले कुछ वर्षों के आंकड़े बताते हैं कि लिक्विड फंड और लो-ड्र्यूरेशन फंड जैसी श्रेणियों ने कई मामलों में आकर्षक रिटर्न दिए हैं। हालांकि डेट फंड्स का रिटर्न बाजार आधारित होता है और इसमें कुछ उतार-चढ़ाव संभव है, लेकिन उचित अवधि के लिए निवेश करने पर ये एफडी के मुकाबले बेहतर प्रदर्शन भी कर सकते हैं।

जल्दूरत पड़ने पर आसानी से निकाले जा सकते हैं पैसे
एफडी और डेट फंड्स के बीच सबसे बड़ा अंतर लिक्विडिटी का है। यदि निवेशक एफडी को समय से पहले तोड़ना है तो उसे पेनाल्टी या कम ब्याज दर का सामना करना पड़ सकता है। दूसरी ओर अधिकांश डेट फंड्स में कोई लॉक-इन नहीं होता। निवेशक जल्दूरत पड़ने पर आसानी से अपना पैसा निकाल सकता है। यही कारण है कि कई वित्तीय विशेषज्ञ डेट फंड्स को अल्प और मध्यम अवधि की वित्तीय जरूरतों के लिए बेहतर विकल्प मानते हैं। कई मामलों में दोनों का संयोजन ही सबसे प्रभावी रणनीति साबित हो सकता है।

डेट फंड्स किसके लिए उपयुक्त ?

- 1 से 5 वर्ष की निवेश अवधि वाले
- बेहतर लिक्विडिटी चाहने वाले
- सीमित जोखिम लेकर अतिरिक्त रिटर्न की संभावना तलाशने वाले
- टैक्स-डिफ्ट कंपाउंडिंग का लाभ चाहने वाले निवेशक
- दोनों का संयोजन भी बेहतर
- वित्तीय विशेषज्ञों का मानना ​​है कि एफडी और डेट फंड्स को प्रतिस्पर्धी उत्पाद मानने की बजाय पूरक निवेश साधन के रूप में देखना चाहिए।
- उदाहरण के लिए, आपातकालीन फंड और निरंक भविष्य की जरूरतों के लिए एफडी उपयुक्त हो सकती है, जबकि 2 से 5 वर्षों के वित्तीय लक्ष्यों के लिए डेट फंड्स बेहतर लचीलापन और संभावित रूप से बेहतर रिटर्न प्रदान कर सकते हैं।

लार्ज कैप फंड्स पिछड़ रहे हैं क्या अब निकल जाना बेहतर

अलर्ट

बिजनेस डेस्क

पिछले कुछ महीनों में मिड कैप और स्मॉल कैप फंड्स ने निवेशकों को बेहतर रिटर्न दिए हैं, जबकि लार्ज कैप फंड्स अपेक्षाकृत कमजोर प्रदर्शन करते नजर आए हैं। यही वजह है कि कई निवेशकों के मन में सवाल उठ रहा है कि क्या अब लार्ज कैप फंड्स से पैसा निकालकर मिड और स्मॉल कैप फंड्स में शिफ्ट कर देना चाहिए? वर्तमान आंकड़ों के अनुसार, इस बड़े लार्ज कैप फंड्स का औसत रिटर्न नकारात्मक रहा है, जबकि मिड और स्मॉल कैप श्रेणियों ने सकारात्मक रिटर्न दिया है। हालांकि केवल कुछ महीनों के प्रदर्शन के आधार पर निवेश रणनीति बदलना हमेशा सही निर्णय नहीं होता। विशेषज्ञों का मानना ​​है कि लार्ज कैप फंड्स अभी भी किसी भी संतुलित निवेश पोर्टफोलियो की मजबूत नींव बने हुए हैं। हाल के महीनों में विदेशी संस्थानगत निवेशकों (एफआईआई) ने भारतीय बाजार में बड़े पैमाने पर बिकवाली की है। इसका सबसे ज्यादा असर बैंकिंग, आईटी और ऑयल एंड गैस जैसे सेक्टरों पर पड़ा, जिनका लार्ज कैप इंडेक्स में बड़ा हिस्सा होता है। आईटी सेक्टर पर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) से जुड़ी अनिश्चितताओं का दबाव रहा, जबकि बैंकिंग और ऊर्जा क्षेत्र वैश्विक भू-राजनीतिक तनाव और महंगाई संबंधी चिंताओं से प्रभावित हुए। इन परिस्थितियों ने लार्ज कैप शेयरों की बढ़त को सीमित कर दिया।

हर दौर का अपना विजेता

निवेश की दुनिया में कोई भी श्रेणी हमेशा नंबर-1 नहीं रहती। कभी लार्ज कैप आगे रहते हैं तो कभी मिड और स्मॉल कैप निवेशकों को बेहतर रिटर्न देते हैं। इतिहास बताता है कि बाजार का नेतृत्व समय-समय पर बदलता रहता है। जब मिड और स्मॉल कैप शेयरों की वैल्यूएशन बहुत अधिक हो जाती है या उनकी कमाई की रफ्तार धीमी पड़ती है, तब निवेशकों का रुझान फिर से लार्ज कैप कंपनियों की ओर बढ़ता है। इसलिए केवल वर्तमान प्रदर्शन देखकर निवेश निर्णय लेना नुकसानदायक साबित हो सकता है।

क्यों अब भी महत्वपूर्ण लार्ज कैप फंड्स ?

- मजबूत और स्थापित कंपनियां में निवेश**
लार्ज कैप फंड्स देश की सबसे बड़ी और स्थापित कंपनियों में निवेश करते हैं। इन कंपनियों के पास मजबूत बैलेंस शीट, स्थिर कारोबार और बेहतर कॉरपोरेट गवर्नेंस होती है। बाजार में उतार-चढ़ाव के दौरान ये कंपनियां अपेक्षाकृत बेहतर स्थिरता प्रदान करती हैं।
- विदेशी और संस्थागत निवेशकों की पहली पसंद**
जब बाजार में जोखिम लेने की क्षमता बढ़ती है, तो सबसे पहले बड़े निवेशक लार्ज कैप शेयरों में पैसा लगाते हैं। उनकी बेहतर लिक्विडिटी और मजबूत व्यवसायिक स्थिति उन्हें निवेशकों के लिए आकर्षक बनाती है। यही कारण है कि बाजार में सकारात्मक माहौल बनने पर लार्ज कैप शेयर तेजी से वापसी कर सकते हैं।
- कम जोखिम के साथ संतुलित रिटर्न**
लार्ज कैप कंपनियां पहले से ही बड़े बाजार हिस्से पर कब्जा रखती हैं, इसलिए उनकी वृद्धि दर मिड और स्मॉल कैप कंपनियों की तुलना में धीमी हो सकती है। फिर भी उन्होंने लंबे समय में अपेक्षाकृत कम जोखिम के साथ अच्छा रिटर्न देने का रिकॉर्ड बनाया है। जो निवेशक स्थिर और दीर्घकालिक संपत्ति निर्माण चाहते हैं, उनके लिए यह श्रेणी आज भी महत्वपूर्ण है।



क्या अमी वैल्यूएशन का अवसर बन रहा

सस्ते होते लार्ज कैप शेयर कई बार लंबे समय तक कमजोर प्रदर्शन किसी निवेश श्रेणी को आकर्षक बना देता है। जब निवेशकों का ध्यान मिड और स्मॉल कैप शेयरों की ओर चला जाता है, तब कई अच्छी लार्ज कैप कंपनियां उचित या कम वैल्यूएशन पर उपलब्ध हो जाती हैं। ऐसी स्थिति भविष्य में बेहतर रिटर्न का आधार बन सकती है। निवेशक जब फिर से सुरक्षित और स्थिर कंपनियों की ओर लौटते हैं, तब लार्ज कैप शेयर अवसर प्रदर्शन कर सकते हैं।

विविधीकरण और स्थिरता

किसी भी संतुलित इक्विटी पोर्टफोलियो में लार्ज कैप फंड्स की भूमिका सिर्फ हर साल सबसे ज्यादा रिटर्न देना नहीं होती। उनका मुख्य उद्देश्य निवेशकों को बाजार की अगुनी कंपनियों में भागीदारी, बेहतर लिक्विडिटी और अपेक्षाकृत कम उतार-चढ़ाव प्रदान करना है। यही कारण है कि अधिकांश वित्तीय सलाहकार लार्ज कैप फंड्स को पोर्टफोलियो का रकौर हिस्सा मानते हैं।



- पेंशन यूलिप की मांग में 10 गुना उछाल
- केवल वेल्थ क्रिएशन नहीं, अब वेल्थ प्रोटेक्शन भी प्राथमिकता
-

कमाई के साथ सुरक्षा भी, निवेशकों का बदल रहा नजरिया

सुझाव

बिजनेस डेस्क

भारतीय निवेशकों की सोच में बड़ा बदलाव देखने को मिल रहा है। पहले जहां अधिकांश लोग केवल अधिक रिटर्न और संपत्ति निर्माण पर ध्यान देते थे, वहीं अब वे अपनी पूंजी की सुरक्षा और भविष्य की आय सुनिश्चित करने पर भी जोर दे रहे हैं। यही कारण है कि रिटायरमेंट-केंद्रित निवेश उत्पादों और गारंटीड रिटर्न योजनाओं की मांग तेजी से बढ़ रही है। हालिया आंकड़े बताते हैं कि निवेशक अब ऐसे विकल्प तलाश रहे हैं जो बाजार आधारित वृद्धि के साथ-साथ वित्तीय सुरक्षा भी प्रदान करें। इस बदलती सोच का सबसे बड़ा लाभ पेंशन यूलिप (यूएलआईपी) और गारंटीड रिटर्न प्लान्स को मिल रहा है।

पेंशन यूलिप की मांग में 10 गुना वृद्धि

बीते वित्त वर्ष की तुलना में पेंशन यूलिप योजनाओं की मांग में लगभग 10 गुना की बढ़ोतरी दर्ज की गई है। यह संकेत है कि लोग अब रिटायरमेंट की तैयारी को गंभीरता से लेने लगे हैं। विशेषज्ञों का मानना ​​है कि बढ़ती जीवन प्रत्याशा, महंगाई और पारंपरिक पारिवारिक सुरक्षा ढांचे में बदलाव के कारण लोग अपनी वृद्धावस्था की वित्तीय जरूरतों के लिए पहले से योजना बना रहे हैं। पेंशन यूलिप की लोकप्रियता का एक बड़ा कारण यह भी है कि इसमें निवेशकों को बाजार आधारित वृद्धि के साथ दीर्घकालिक रिटायरमेंट फंड बनाने का अवसर मिलता है।

बदल रही है निवेश की परिभाषा

पहले निवेशक अक्सर अधिक रिटर्न और सुरक्षा में से किसी एक को चुनते थे, लेकिन अब वे दोनों का संतुलन चाहते हैं। इसी वजह से कई निवेशक पेंशन यूलिप के साथ रवेवर ऑफ प्रीमियमर जैसी अतिरिक्त सुविधाएं भी चुन रहे हैं। यह सुविधा किसी अप्रत्याशित स्थिति में भी निवेश योजना को जारी रखने में मदद करती है। वित्तीय विशेषज्ञों के अनुसार आज का निवेशक केवल संपत्ति बनाना नहीं चाहता, बल्कि यह भी सुनिश्चित करना चाहता है कि उसका परिवार और भविष्य वित्तीय रूप से सुरक्षित रहे।

रिटायरमेंट प्लानिंग की बढ़ती जागरूकता

पेंशन यूलिप खरीदने वालों में सबसे बड़ा हिस्सा 45 वर्ष से अधिक आयु वर्ग का है। इस वर्ग की भागीदारी लगभग 40 प्रतिशत है। वहीं 36 से 45 वर्ष आयु वर्ग के निवेशकों की हिस्सेदारी करीब 35 प्रतिशत है। इस प्रकार कुल मिलाकर 36 वर्ष से अधिक आयु के निवेशक पेंशन यूलिप निवेश का लगभग 75 प्रतिशत हिस्सा बना रहे हैं। यह दर्शाता है कि मध्यम आयु वर्ग रिटायरमेंट प्लानिंग को लेकर पहले से अधिक जागरूक हो रहा है।

स्थिरता की ओर बढ़ रहा झुकाव

दिलचस्प बात यह है कि 26 से 35 वर्ष आयु वर्ग के निवेशक गारंटीड रिटर्न प्लान्स को अधिक प्राथमिकता दे रहे हैं। इस आयु वर्ग का इन योजनाओं में लगभग 50 प्रतिशत योगदान है। विशेषज्ञों का मानना ​​है कि नौकरीपेशा युवाओं में वित्तीय अनुशासन और भविष्य की सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ रही है। बाजार में उतार-चढ़ाव के दौर में निश्चित आय और पूंजी सुरक्षा वाले उत्पाद उन्हें अधिक भरोसेमंद लग रहे हैं।

हर आयु वर्ग के लिए विकल्प

पेंशन यूलिप और गारंटीड रिटर्न प्लान्स की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इनमें छोटे निवेशकों भी आसानी से शुरुआत कर सकते हैं। पेंशन यूलिप में निवेश कुछ हजार रुपये से शुरू होकर लाखों रुपये तक पहुंच सकता है। वहीं गारंटीड रिटर्न प्लान्स में भी कम मासिक प्रीमियम से निवेश शुरू करने की सुविधा उपलब्ध है।

निवेश संस्कृति का विस्तार

पहले निवेश संबंधी जागरूकता मुख्य रूप से महानगरों तक सीमित थी, लेकिन अब टियर-2 और टियर-3 शहरों में भी वित्तीय योजनाओं के प्रति रुचि तेजी से बढ़ रही है। हालांकि मेट्रो शहर अभी भी निवेश में अगुणी हैं, लेकिन छोटे शहरों की हिस्सेदारी लगातार बढ़ रही है। यह संकेत है कि वित्तीय साक्षरता और डिजिटल निवेश प्लेटफॉर्मस ने निवेश को देश के हर हिस्से तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

क्या पेंशन यूलिप और गारंटीड प्लान

- पेंशन यूलिप उपयुक्त हो सकते हैं यदि:
- आपका लक्ष्य रिटायरमेंट कॉर्पस बनाना है।
- निवेश अवधि लंबी है।
- आप बाजार आधारित वृद्धि चाहते हैं।
- बीमा और निवेश का संयोजन परसंद करते हैं।

गारंटीड रिटर्न प्लान

- जोखिम लेने की क्षमता सीमित है।
- पूंजी सुरक्षा प्राथमिकता है।
- भविष्य की निश्चित वित्तीय जरूरतों की योजना बना रहे हैं।
- हालांकि गारंटीड रिटर्न योजनाएं सुरक्षा प्रदान करती हैं, लेकिन निवेशकों का वास्तविक रिटर्न का मूल्यांकन महंगाई को ध्यान में रखकर करना चाहिए। इसी तरह यूलिप में निवेश से पहले शुल्क, लॉक-इन अवधि, फंड विकल्प और दीर्घकालिक रिटर्न की संभावनाओं को समझना जरूरी है।

खबर संक्षेप

स्टोन केशर से 1 लाख की बिजली केबल चोरी
तोशाम। खानक स्थित गणपति स्टोन क्रेशिंग मिल्स से करीब एक लाख रुपये कीमत की बिजली केबल चोरी होने का मामला सामने आया है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर नामजद मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। क्रेशर मालिक सुरेंद्र चावला ने थाना तोशाम में दी शिकायत में बताया कि तीन जून को सुबह करीब तीन से चार बजे के बीच उनके क्रेशर से लगभग 400 फुट लंबी तथा 25 एमएम मोटी बिजली केबल चोरी कर ली गई।



चरखी दादरी। महिला महाविद्यालय झोझुकला कला में नशा मुक्त अभियान के तहत शपथ दिलाते हुए।

अभियान के तहत छात्रों को बताए नशे के दुष्प्रभाव चरखी दादरी। महिला महाविद्यालय झोझुकला कला में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत छात्रों को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति जागरूक करने हेतु शपथ ग्रहण कार्यक्रम एवं पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन प्राचार्य डॉ राजपाल राठी, कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर शर्मिला कुमारी व डॉक्टर मंजू सांगवान के निर्देशन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम के दौरान छात्राओं एवं स्टाफ सदस्यों ने नशे से दूर रहने तथा समाज को नशा मुक्त बनाने की शपथ ली।

कथित पुलिस बल संग पहुंचे दबंग, दुकानदारों में दहशत फैली

- बेकसूर किरायेदारों को उजाड़ने के खिलाफ विभिन्न संगठनों ने प्रदर्शन कर साँपा ज्ञापन
- बिना अदालती या प्रशासनिक नोटिस के दुकान खाली करवाने की दी जा रही धमकी : भूपसिंह

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

दिनोद गेट क्षेत्र से कानून-व्यवस्था को चुनौती देने वाला गंभीर एवं झकझोर देने वाला मामला प्रकाश में आया है। टिबड़वाल सभागार के सामने वर्षों से मेहनत-मजदूरी कर अपनी जीविका चला रहे परिवारों की दुकानों को जबरन एवं गैरकानूनी तरीके से खाली करवाने की पुरजोर कोशिश की जा रही है। पीड़ितों का आरोप है कि इलाके के कुछ रसूखदार लोग भारी संख्या में असामाजिक तत्वों और कथित पुलिस बल का खौफ



भिवानी। दुकाने खाली करवाने की धमकी के खिलाफ नारेबाजी करते विभिन्न संगठनों के सदस्य व पीड़ित। फोटो : हरिभूमि

दिखाकर उन्हें उजाड़ना चाहते हैं। मामले को लेकर अनेक संगठनों ने शनिवार को रोक जताया तथा मामले में कार्रवाई की मांग को लेकर विधायक घनश्याम सर्राफ को मांगपत्र सौंपा।

इस मौके पर कामरेड ओमप्रकाश, सुरेश सैनी, प्रधान भूपसिंह सैनी,

उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी व संदीप सैनी ने कहा कि पीड़ितों के पास दुकान के किराये की रसीदें तथा अन्य सभी आवश्यक दस्तावेज हैं, इसके बावजूद उन्हें दुकाने खाली करवाने की धमकी दी जा रही है। उन्होंने कहा कि बीते दिनों कुछ रसूखदार लोग अपने साथ कथित पुलिस फोर्स और



भिवानी। दुकाने खाली करवाने की धमकी के खिलाफ ज्ञापन साँपते विभिन्न संगठनों के सदस्य व पीड़ित। फोटो : हरिभूमि

10-12 शरारती तत्वों को लेकर मौके पर पीड़ितों धमकाने पहुंचे। पीड़ितों का आरोप है कि पूरी कार्रवाई के लिए किरायेदारों को न कोई अदालती एवं प्रशासनिक नोटिस दिया और सीधे तौर पर जगह खाली नहीं की तो सारा सामान उठाकर फेंक देने एवं हम दम पर जगह को खाली

करवा लेंगे की धमकी दी जा रही है। उन्होंने खुलेआम धमकी दी कि हमारी ऊपर तक पहुंच है, जिसकारण हमारा कोई कुछ नहीं बिगाड़ पाएगा। संगठन प्रतिनिधियों ने विधायक को ज्ञापन सौंपकर मामले में असामाजिक तत्वों के खिलाफ तुरंत कड़ी कार्रवाई करने की मांग उठाई।

नशामुक्त समाज की ओर से पुलिस का सशक्त अभियान, किया जागरूक



चरखी दादरी। पुलिस अधीक्षक लोनेश कुमार के कुशल निदेशन में दादरी पुलिस द्वारा नशे के विरुद्ध चलाए जा रहे जागरूकता अभियान के तहत एटी नाकोटिक सेल, यातायात थाना, सुरक्षा शाखा, थाना झोझुकला, पुलिस चौकी डिय्या की संयुक्त टीम ने विभिन्न गांवों में पहुंचकर वार्मियों को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक किया। अभियान के दौरान एटी नाकोटिक सेल प्रमारी निरीक्षक सुनील कुमार, एसएसआई राहुल फोगट, यातायात थाना प्रमारी निरीक्षक रमेश कुमार, सुरक्षा शाखा प्रमारी राजेश कुमार, थाना झोझुकला प्रमारी दिलबाग सिंह, पुलिस चौकी डिय्या प्रमारी अजीत सिंह एवं इआरवी-112 रहडरों की टीम ने गांव मंदौला, मंदौली, बलकरा, झिल्लर, दुधवा और दातोली में जनसंपर्क कर वार्मियों को नशे के बढ़ते खतरे एवं इसके सामाजिक, आर्थिक तथा स्वास्थ्य संबंधी दुष्परिणामों के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

उद्योग और कराधान में सीएमए की भूमिका पर हुई चर्चा

भिवानी। भारतीय लागत लेखक संस्थान (आईसीएसएआई) के भिवानी चैप्टर के चेयरमैन सीएसए सदीप शर्मा ने जीएसटी कमिश्नरेट रोहतक के प्रधान आयुक्त नितिन आनंद से शिफ्टआउर मेट की। इस दौरान उद्योग, व्यापार और कराधान के क्षेत्र में सीएसए (कॉस्ट एंड मैनेजमेंट अकाउंटेंट) प्रोफेशन की भूमिका और देश के आर्थिक विकास में इसके योगदान पर विस्तृत चर्चा हुई। बैठक के बाद जानकारी साझा करते हुए सीएसए सदीप ने बताया कि मुलाकात बेहद सकारात्मक एवं भविष्य के लिए अत्यंत लाभकारी रही। उन्होंने कहा कि प्रधान आयुक्त नितिन आनंद के साथ बैठक के दौरान देश के उद्योग जगत, व्यापार एवं विशेषकर कराधान मामलों में सीएसए प्रोफेशन की महत्ता और महत्वपूर्ण योगदान पर चर्चा की। आज के दौर में अनुपालन और परदर्शी टेक्स प्रणाली को बनाए रखने में सीएसए पेशेवर एक मजबूत रीढ़ की तरह काम कर रहे हैं। सीएसए सदीप ने बताया कि प्रतिनिधिमेंडल ने प्रधान आयुक्त से आगामी दिनों में होने वाले जीएसटी सेमिनार को लेकर विशेष चर्चा की। उन्होंने प्रधान आयुक्त से महत्वपूर्ण सेमिनार के लिए जीएसटी विभाग से योग्य एवं संबंधित अधिकारियों को नामित व प्रतिनियुक्त करने का लिखित अनुरोध किया, ताकि वक्तमान में उद्योगों एवं व्यापारियों को जीएसटी से जुड़ी व्यावहारिक दिक्कतों और चुनौतियों को सामना करना पड़ रहा है, उन्हें चिन्हित कर विभागीय अधिकारियों और व्यवसायियों के बीच सीधा संचद मंच तैयार हो सके।

एसडीएम ने बीएलओ को बूथ निरीक्षण के दौरान दिए दिशा निर्देश, ग्रामीणों से सहयोग करने का किया आह्वान

मतदाता सूची के एसआईआर कार्यक्रम में लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी

हरिभूमि न्यूज़ ►► तोशाम

निर्वाचक पंजीयन अधिकारी, 58- तोशाम विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र एवं उपमंडल अधिकारी (ना०), तोशाम ने मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्यक्रम को लेकर बीएलओ व अधिकारियों एवं कर्मचारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश देते हुए कहा कि भारत निर्वाचन आयोग तथा मुख्य निर्वाचन अधिकारी, हरियाणा के निर्देशानुसार मतदाता सूची का एसआईआर कार्यक्रम के महत्वपूर्ण कार्य को सर्वोच्च प्राथमिकता के आधार पर समयबद्ध ढंग से पूरा किया जाए। एसडीएम ने तोशाम व



तोशाम। एसआईआर की जांच करते एसडीएम।

अलखपुरा में,बीडीपीओ अमित कुमार ने थिलोड में जाकर बीएलओ द्वारा किए जा रहे फार्म वितरण के कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने बीएलओ को निर्देश दिए कि मतदाता

सूची के गणना प्रपत्र (एन्यूमरेशन फॉर्म) वितरण कार्य पर विशेष ध्यान दें। प्रत्येक बीएलओ अपने मतदान क्षेत्र में प्रतिदिन कम से कम 15 प्रतिशत प्रपत्रों का वितरण सुनिश्चित

233 बीएलओ की हुई नियुक्ति
जिला निर्वाचन अधिकारी साहिल गुप्ता द्वारा तोशाम विधानसभा क्षेत्र में सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी-II एवं खंड विकास एवं पंचायत अधिकारी, अमित कुमार को,अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं उप-तहसीलदार,अशोक कुमार को,अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं उपमंडल अधिकारी पंचायतीराज, श्री देवेंद्र कुमार को, प्राचार्य राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, देवराला एवं अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी, सुरेंद्र को और समर्पित अतिरिक्त सहायक निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं खंड शिक्षा अधिकारी विजय कुमार को नियुक्त किया गया है। इसके अलावा 23 उपरवांडोजर व 233 बीएलओ की नियुक्ति मतदाता सूची के एसआईआर के लिए लगाई गई है।

करेगा तथा वितरण की दैनिक प्रगति रिपोर्ट प्रतिदिन बीएलओ एप पर नियमित रूप से अपडेट करे। किसी

भी प्रकार की देरी, चूक अथवा गलत रिपोर्टिंग को प्रशासन द्वारा गंभीरता से लिया जा रहा है। उन्होंने कहा कि

एसआईआर कार्य से जुड़े सभी अधिकारी एवं कर्मचारी इस महत्वपूर्ण निर्वाचन गतिविधि को सर्वोच्च प्राथमिकता दें तथा कोई भी अन्य नियमित कार्य इसकी प्रगति में बाधा नहीं बनना चाहिए। एसडीएम ने स्पष्ट किया कि निर्वाचन आयोग के निर्देशों की अवहेलना, लापरवाही, देरी अथवा गैर-अनुपालन पाए जाने पर संबंधित अधिकारी या कर्मचारी के खिलाफ कड़ी विभागीय कार्रवाई की जाएगी। आवश्यकता पड़ने पर जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1950 की धारा 32 के तहत दंडात्मक कार्रवाई भी अमल में लाई जा सकती है।

एसआईआर कार्य में बीएलओ का सहयोग करें आमजन

- जिला निर्वाचन अधिकारी साहिल गुप्ता ने आमजन से की सहयोग की अपील

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

डीसी एवं जिला निर्वाचन अधिकारी साहिल गुप्ता ने मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) कार्य में आमजन को सहयोग करने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा है कि राजनीतिक दलों द्वारा नियुक्त किए गए बीएलए द्वितीय एसआईआर कार्य में प्रशासन द्वारा नियुक्त बीएलओ का सहयोग करें ताकि मतदाता सूची को पारदर्शी तरीके से निर्धारित समय में पुनरीक्षण हो सके। उन्होंने कहा कि मतदाता सूची का पुनरीक्षण कार्य लोकतंत्र की मजबूती के लिए होता है, जिसमें आमजन की सहयोग के भागीदारी जरूरी है।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि जिले में मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्य के लिए कुल 941 बीएलओ नियुक्त किए गए हैं। इमें लोहारू विधानसभा क्षेत्र में 246, भिवानी में 227, तोशाम में 233 तथा बवान्नीखेड़ा विधानसभा क्षेत्र में 235 बीएलओ कार्यरत हैं। ये सभी बीएलओ मतदाता सूची के पुनरीक्षण के लिए घर-घर जाकर फॉर्म दे रहे हैं।

मतदाताओं को आवश्यक जानकारी उपलब्ध करवा रहे हैं। उन्होंने मतदाताओं से आह्वान किया कि वे पुनरीक्षण कार्य के दौरान अपने रंगीन पासपोर्ट आकार के फोटो, मतदाता पहचान पत्र तथा मोबाइल नंबर बीएलओ को उपलब्ध करवाएं और निर्धारित

विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान में मतदाता सूची में नाम जोड़ने के लिए जरूरी दस्तावेज

डीसी ने बताया कि मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण अभियान के तहत पात्र नागरिकों को अपने आवेदन के साथ आवश्यक दस्तावेज जमा करवाने होंगे। उन्होंने कहा कि सभी मतदाता निर्धारित तिथि पर बुध स्तर अधिकारियों (बीएलओ) के पास पहुंचकर अपने दस्तावेज जमा करवाएं ताकि मतदाता सूची का शुद्ध एवं पारदर्शी अद्यतन किया जा सके। आवेदन करते समय दो रंगीन पासपोर्ट साइज फोटो, मतदाता पहचान पत्र (यदि उपलब्ध हो), केंद्र/राज्य सरकार, पीएसयू के कर्मचारी या पेंशनर का पहचान पत्र अथवा पीपीओ, 01 जुलाई 1987 से पहले भारत में किसी सरकारी विभाग, स्थानीय निकाय, बैंक, डाकघर, एलआईसी या पीएसयू द्वारा जारी पहचान पत्र प्रमाण पत्र, जन्म प्रमाण पत्र, पासपोर्ट, माव्यता प्राप्त बोर्ड/विश्वविद्यालय का शैक्षणिक प्रमाण पत्र, सक्षम प्राधिकारी द्वारा जारी स्थायी निवास प्रमाण पत्र, वन अधिकार प्रमाण पत्र, ओबीसी, एससी, एसटी अथवा अन्य जाति प्रमाण पत्र, राष्ट्रीय नागरिक रजिस्टर (जहां लागू हो), सरकारी अभिलेखों में दर्ज परिवार रजिस्टर, सरकार द्वारा जारी मकान आवंटन प्रमाण पत्र, आधार कार्ड (निर्वाचन आयोग के निर्धारित दिशा-निर्देशों के अनुसार) आदि शामिल हैं।

प्रपत्रों में भी इनका सही उल्लेख करें, ताकि मतदाता सूची को अधिक सटीक एवं गुरिहरित बनाया जा सके।

सरकार ने किसानों के चेहरों पर खुशहाली लाने का काम किया

- प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 23वीं किस्त के अवसर पर जिला स्तरीय किसान उत्सव का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ►► भिवानी

प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम-किसान) योजना के अंतर्गत कृषि विज्ञान केंद्र में प्रधानमंत्री किसान उत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में भिवानी के विधायक घनश्याम सर्राफ ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर विधायक घनश्याम सर्राफ ने किसानों को केंद्र सरकार की महत्वाकांक्षी प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के लाभों एवं विशेषताओं के बारे में विस्तारपूर्वक जानकारी दी। उन्होंने



भिवानी। किसानों की पीएम किसान योजना के तहत राशि जारी करवाते हुए।

बताया कि किसानों की आय में वृद्धि तथा उन्हें आर्थिक संबल प्रदान करने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा 24 फरवरी 2019 को इस योजना का शुभारंभ किया गया था। योजना के तहत पात्र किसानों को प्रतिवर्ष 6,000 रुपये की राशि तीन समान किस्तों में सीधे

उनके बैंक खातों में डीबीटी के माध्यम से हस्तांतरित की जाती है। उन्होंने बताया कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देशभर के 9.44 करोड़ किसानों के खातों में लगभग 18,880 करोड़ रुपये की राशि डीबीटी के माध्यम से हस्तांतरित की जा रही है।

एमपीएचडब्ल्यू कर्मचारियों ने स्वास्थ्यमंत्री घेराव का किया ऐलान



भिवानी। नेहरू पार्क में शनिवार को एमपीएचई वर्ग की जिला स्तरीय बैठक हुई, जिसमें पांच जुलाई को स्वास्थ्यमंत्री आरती राव के रामपुरा हाउस का घेराव करने का निर्णय लिया। इस मौके पर एमएचएम के अंतर्गत कार्यरत महिला एमपीएचडब्ल्यू कर्मचारियों को व्याख्यान के आदेशानुसार नियमित करने, एफपीएल-6 मूल वेतनमान लागू करने, एमसीएच भत्ता, ईस भत्ता, यात्रा भत्ता देने, सेवाविवृति लाभ, तबादला नीति लागू करने, शहरी क्षेत्रों में आईपीएचएस मानकों अनुसार नियमित भर्ती करने, पदमान संशोधन, दो वर्ष का प्रवेशन पूरा कर चुकी महिला एमपीएचडब्ल्यू कर्मचारियों का कर्मचारी आदि मांगों पर चर्चा की। एमपीएचई वर्ग की जिला स्तरीय बैठक जिला प्रधान रविन्द्र कुमार की अध्यक्षता में हुई तथा संचालन सचिव महिपाल शेरगुप्ता ने किया।



भिवानी। राहुल गांधी से मुलाकात करते कांग्रेसी कार्यकर्ता।

दादरी कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने राहुल गांधी से की मुलाकात
चरखी दादरी। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी के जन्मदिवस के अवसर पर अखिल भारतीय कांग्रेस के दिल्ली स्थित मुख्यालय में दादरी कांग्रेस के नेताओं ने बधाई दी। इस मौके पर जिला कांग्रेस कमेटी के जिला कार्यालय सचिव रामनिवास पिचोपा ने राहुल गांधी से मुलाकात कर उन्हें जन्मदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं दीं। मुलाकात के दौरान रामनिवास पिचोपा की राहुल गांधी के साथ हरियाणा की वर्तमान राजनीतिक परिस्थितियों पर विशेष चर्चा हुई। इस दौरान प्रदेश में लोकतांत्रिक मुर्खों, आगामी चुनावी प्रक्रिया और कानून-व्यवस्था से जुड़े गंभीर मुद्दों पर विचार-विमर्श किया गया। पिचोपा ने राहुल गांधी को अवगत करवाया कि हरियाणा में कांग्रेस पार्टी का जनधार लगातार बढ़ रहा है। प्रदेश की जनता का भरोसा कांग्रेस की नीतियों और विचारधारा के प्रति बेहद मजबूत हो रहा है। मुलाकात में जिला कांग्रेस कमेटी ने राहुल गांधी के जन्मदिव के उपलब्ध में शुरू की जा रही नशा मुक्ति संशोधन यात्रा के बारे में विस्तार से जानकारी दी। रामनिवास पिचोपा ने बताया कि यात्रा दादरी जिले के पर्यटक गांव में जाएगी, जिसका मुख्य उद्देश्य युवाओं और आमजन को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना तथा समाज को पूरी तरह नशामुक्त बनाने का संदेश देना है।

खबर संक्षेप

26 तक चलेगा ‘नशा मुक्त भारत अभियान: उपायुक्त भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता ने बताया कि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशानुसार जिले में 26 जून तक ‘नशा मुक्त भारत अभियान-विकसित भारत की पहचान’ विषय पर विशेष जागरूकता अभियान चलाया जाएगा। यह अभियान 26 जून को मनाए जाने वाले अंतरराष्ट्रीय मादक पदार्थ दुरुपयोग एवं अवैध तस्करी विरोधी दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि यह अभियान 17 जून से शुरू हो चुका है। अभियान का उद्देश्य नशे के दुष्प्रभावों के प्रति लोगों को जागरूक करना तथा समाज को नशा मुक्त बनाने के लिए जनभागीदारी को बढ़ावा देना है।

बरसात से पहले जल निकासी को दुरुस्त करें अधिकारी : डीसी भिवानी। डीसी साहिल गुप्ता की अध्यक्षता में लघु सचिवालय स्थित डीआरडीए सभागार में वार्डवाइज सफाई व्यवस्था की समीक्षा बैठक आयोजित हुई। डीसी ने निर्देश दिए कि शहर में सफाई, बरसात के मौसम से पहले नालों, ड्रेनों और जल निकासी मार्गों की समय पर सफाई सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि जलभराव की आशंका वाले क्षेत्रों पर विशेष निगरानी रखी जाए तथा जनेरेटर, वाटर पंप, मोटर एवं अन्य आवश्यक संसाधन पहले से उपलब्ध रखे जाएं ताकि किसी भी आपात स्थिति से प्रभावी ढंग से निपटा जा सके। उन्होंने बैठक में सफाई कार्यों, जल निकासी प्रबंधों और सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट गतिविधियों की विस्तार से समीक्षा की।

7वीं राष्ट्रीय युथ मुए थाई के विजेता सम्मानित

भिवानी। हाल ही में 1 से 4 जून तक उत्तराखंड राज्य के हलद्वानी के इंदिरा गांधी अन्तराष्ट्रीय स्टेडियम में आयोजित हुई 7वीं युव राष्ट्रीय मुए थाई चैम्पियनशिप में हरियाणा का 57 सदस्यीय दल ने भाग लिया था। जिसमें हरियाणा मुए थाई टीम में 6 महिला खिलाड़ी व 44 पुरुष खिलाड़ियों सहित छः कोच मैनेजर शामिल होकर प्रदेश की टीम का प्रतिनिधित्व किया था। संघ के महासचिव सोमबीर वशिष्ठ ने बताया कि दुर्गा स्पोर्ट्स एकेडमी में विजेता खिलाड़ियों के सम्मान में एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया जिसमें सभी विजेता खिलाड़ियों, कोच, मैनेजर व रेफरी को राज्य संघ के प्रदेशाध्यक्ष राहुल राणा द्वारा ट्राली बैग व पिट्टू बैग भेंट कर सम्मानित किया गया।

योग साधकों को नित्य योग करने का दिलवाया संकल्प

भिवानी। भारतीय योग संस्थान की जिला प्रधान उषा कक्कड व सचिव बलदेव शर्मा ने बताया कि विकास नगर के योगा पार्क में अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम स्वस्थ कुटुंबा अवस्था के लिए योग का आयोजन किया, जिसमे योग प्रोटोकॉल अनुसार योग गुरु बहादुरसिंह वर्मा ने सुझा कियाएं करके शुरुआत की, योग गुरु नीलम चौहान, सुनीता और सन्तोष ने पवनकुमारान, मद्र आसन, वज्र आसन, शशांक आसन, ताड़ासन, त्रिकोणासन करवाएं। वहीं दुलीचन्द

यादव ने नाडी शोधन, कपाल भारती, आभरी प्रयाणाम के साथ साथ योग निद्रा का सुंदर अभ्यास करवाया। सुखबीर श्योराण, सुरेश गुप्ता, फकीरचंद, राजकुमार मितल, सुनील जैन, अनिल सांगवान, सुनीता अगवाल, प्रियंका, ललित, सविता मितल, नन्दनी गुप्ता, मीना योग गुरु सुभाष सिवाव ने उपस्थित योग साधकों से नित्य प्रति योग करने का संकल्प दिलाया। उन्होंने सभी को स्वयं भी योग करने और दूसरों को भी योग करने के लिए प्रेरित करने का आह्वान किया।

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, इन्फ्यूमेंट 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 सं.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/-
10X 8 सं.मी		रु. 2500/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कोई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इन्फ्यूमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

महिला विकास निगम की चेयरपर्सन सुनीता दांगी होंगी मुख्य अतिथि

उपमंडल स्तरीय विश्व योग दिवस कार्यक्रम की तैयारियां पूरी : संदीप

हरिभूमि न्यूज ►►भिवानी

एसडीएम संदीप कुमार के कुशल मार्गदर्शन में 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित होने उपमंडल स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम की तैयारी पूरी कर ली गई है। आयुष विभाग के साथ-साथ अन्य विभागों के अधिकारियों को आ व र य क दिशा-निर्देश देते हुए उन्होंने कहा कि उपमंडल स्तरीय कार्यक्रम में प्रदेश के महिला विकास निगम की चेयरपर्सन सुनीता दांगी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगी। सुबह छह बजे मुख्य अतिथि चौधरी बंसीलाल महिला महाविद्याल में पहुंच जाएंगे। मुख्य अतिथि महिला विकास निगम चेयरपर्सन सुनीता दांगी दीप प्रज्वलन कर योग कार्यक्रम का शुभारंभ करेंगी। एसडीएम ने आयुष विभाग के साथ-साथ शिक्षा विभाग और खेल विभाग के अधिकारियों का निर्देश दिए कि 21 जून को सुबह 5:30 सभी तैयारियों के साथ साथ प्रतिभागियों का



तोशाम। योग दिवस की तैयारियों के तहत सफाई करते हुए। फोटो: हरिभूमि

►► सीएम सैनी पंचकूला में करेंगे योगाभ्यास

उन्होंने बताया कि 12 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पंचकूला में प्रदेश स्तरीय कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। इसी प्रकार से कोलकाता में राष्ट्रीय स्तर का योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है, जिसमें प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी बतौर मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे।

पहुंचना सुनिश्चित करें ताकि निर्धारित समय अवधि पर योग कार्यक्रम शुरू हो सके। उन्होंने निर्देश देते हुए नोडल अधिकारी नायब तहसीलदार अशोक कुमार को कहा कि आयुष विभाग के योग सहायक और खेल व शिक्षा विभाग के कोच समय पर आएँ और प्रतिभागियों को लाइनों में बैठाने का काम करेंगे। प्रतिभागियों को योगाभ्यास करने में किसी प्रकार की असुविधा ना हो। उन्होंने कार्यक्रम स्तर पर पेयजल

व्यवस्था, बिजली व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के संदेश का योग कार्यक्रम में सीधा प्रसारण दिखाया जाएगा। योग दिवस कार्यक्रम के दौरान पंचकूला से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी तथा कोलकाता से प्रधानमंत्री मोदी के संदेश का सीधा प्रसारण दिखाया जाएगा। योग दिवस को लेकर प्रदेश के सभी जिलों में भव्य कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।



भिवानी। योगाभ्यास करते साधक।

फोटो: हरिभूमि

सीबीएलयू के विद्यार्थियों ने गांव-गांव तक पहुंचाया स्वास्थ्य का संदेश

भिवानी। विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय भिवानी द्वारा सात दिवसीय योग महोत्सव के तहत विवि के एमएससी योग एवं बीएससी योग के विद्यार्थियों ने भिवानी, चरखी दादरी, हिसार तथा आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में 40 स्थानों पर योग शिविरों का संचालन कर हजारों लोगों को योग एवं स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक किया। योग महोत्सव के दौरान भिवानी शहर के हुड़ा पार्क, नेहरू पार्क, चौधरी बंसीलाल पार्क, एमसी कॉलोनी, देवीलाल सदन, अनाजमंडी पार्क तथा अन्य प्रमुख स्थलों के साथ-

साथ चरखी दादरी, हिसार और बलियाली, धनाना, कैरू, बापोड़ा, सुई, खरकली, बड़सरा, जमालपुर, पहलादगढ़, पैंतावासकलां में नियमित योग सत्र किए। योग शिविरों का आयोजन डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रोफेसर सुरेश कुमार मलिक तथा योग विभाग के अध्यक्ष डॉ. लक्छा सिंह के मार्गदर्शन में किया। डॉ. सुनील भारद्वाज के निर्देशन में आयोजित प्रशिक्षण में विद्यार्थियों को अंतरराष्ट्रीय योग प्रोटोकॉल, योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान की वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक विधियों का प्रशिक्षण दिया।



भिवानी। युवाओं को योगा मैट भेंट करते महंत चरणदास महाराज।

योग केवल व्यायाम नहीं, जीवन जीने की कला: महंत चरणदास

- हनुमान जोहड़ी मंदिर में युवाओं को बांटें योगा मैट

हरिभूमि न्यूज ►►भिवानी

हनुमान जोहड़ी धाम मंदिर परिसर इन दिनों अध्यात्म और स्वास्थ्य के अनूठे संगम का केंद्र बना हुआ है। युवा जागृति एवं जनकल्याण मिशन ट्रस्ट के बैनर तले श्रीहनुमान योग केंद्र में पिछले दो वर्षों से सुबह और शाम के सत्रों में योग की कक्षाएं निरंतर संचालित की जा रही हैं। इसी कड़ी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मंदिर परिसर में दैनिक योग यज्ञ एवं ज्ञान पखवाड़े का आयोजन किया जा रहा है, जिसका समापन 21 जून को होगा। मंदिर के महंत बालयोगी चरणदास महाराज के पावन सान्निध्य में योग केंद्र में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें केंद्र से जुड़ने वाले नए युवा साधकों को योगा मैट वितरित किए, ताकि वे अपने दैनिक जीवन में योग को सुचारू रूप से अपना सकें। इस अवसर पर डॉ. ओमबीर कौशिक, विक्रम कांगड़ा, सुरेंद्र, सुमन, विवेक, वर्षा, जितेंद्र शर्मा, सुनीता, विधि, यश कुमारी, शिखा,

जागरूक किया

जोहड़ी के महंत चरणदास महाराज ने कहा कि आज का युवावर्ग तकनीक एवं चकाचौंध के बीच अपने स्वास्थ्य एवं मानसिक संतुलन को खोता जा रहा है। योग कोई साधारण शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि ये हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा दी गई वह अमूल्य विद्या है जो शरीर, मन और आत्मा को एक सूत्र में पिरोती है, जब एक युवा योग से जुड़ता है तो उसमें न केवल सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है, बल्कि उसमें राष्ट्रनिर्माण व जनकल्याण की भावना भी जागृत होती है। उन्होंने कहा कि पिछले दो सालों से बिना किसी रुकावट के सुबह और शाम के समय यहाँ योग गुरु द्वारा युवाओं को योग की विभिन्न जटिल व सरल क्रियाएं, प्राणायाम व आसन सिखाए जा रहे हैं। केंद्र ने न केवल युवाओं को शारीरिक क्षमता की बढ़ाया है, बल्कि उन्हें मानसिक शांति भी प्रदान की है। महाराज ने कहा कि दो वर्षों से चल रही ये कक्षाएं प्रमाण हैं कि युवा अब अपनी जिज्ञा की ओर लौट रहे हैं। योग मैट वितरण का उद्देश्य यही है कि साधनों के अभाव में शांति ना रुके। हर घर योग पहुंचे, यही हमारा संकल्प है।

मानवी, विकास, शिवम, प्रियंका, राधा व रितू आदि मौजूद रहे।

हरियाणवी संस्कृति अनमोल धरोहर : शर्मा छात्रों ने ली नशामुक्त रहने की शपथ

- प्रदेश महिला विकास निगम की चेयरपर्सन सुनीता दांगी होंगी मुख्य अतिथि के रूप में शामिल

हरिभूमि न्यूज ►►तोशाम

हरियाणा कला परिषद के सौजन्य से गांव उमरावत स्थित सूर्यकवि दादा लखमीचंद सांस्कृतिक भवन में आयोजित छह दिवसीय सांस्कृतिक महोत्सव एवं मूर्ति स्थापना समारोह का शनिवार को संपन्न हुआ। इस अवसर पर विभिन्न पौदियों के कलाकारों ने पारंपरिक रागिनी और सांग विधा की ऐसी शानदार प्रस्तुतियां दी कि पंडाल में मौजूद दर्शक मंत्रमुग्ध हो गए। कार्यक्रम में सांस्कृतिक कमेटी के अध्यक्ष राजेश थुरानिया की अध्यक्षता में लगभग 18 लोक गायकों ने अपनी प्रस्तुतियां दी।



भिवानी। कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा को स्मृति चिन्ह भेंट करते आयोजक।

संगठन के पदाधिकारियों ने कमेटी व मुख्य अतिथियों का प्रतीक चिन्ह देकर सम्मान किया। संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष हनुमान कौशिक व मंच संचालक धर्मवीर नागर, महिला विंग अध्यक्ष डॉ. सुशीला जांगडा का सम्मान किया। वहीं कवि चन्दगीराम सांजरवास परिवार ने संगठन के सभी पदाधिकारी एवं गायकों को सम्मानित किया। समारोह में बतौर

मुख्यतिथि कैबिनेट मंत्री अरविंद शर्मा ने सूर्यकवि दादा लखमीचंद सहित प्रदेश के महान लोक कलाकारों एवं कवियों की प्रतिमाओं के अनावरण पर बधाई दी। डॉ. अरविंद ने कहा कि हरियाणा की माटी वीर जवानों के साथ-साथ उच्च कोटि के सूफी संतों, कवियों एवं सांगी कलाकारों की भूमि रही है। म्हारी संस्कृति म्हारा स्वाभिमान केवल संगठन

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि विधायक धनदयाल सराफ, विधायक कपूर वाल्मीकि, सोनीपत सांसद प्रतिनिधि वजीर शर्मा, विधायक मुकेश पहलवान, जिलाध्यक्ष विरेंद्र कौशिक शामिल रहे। महोत्सव के दौरान हरियाणवी लोककला को संजोने के लिए 14 महान कवियों, सा मूर्तिकार दयाचंद प्रचार कमेटी, कवि पंडित चंदगीराम सांजरवास परिवार रहे।

का नाम नहीं, बल्कि हर हरियाणवी का मूलमंत्र होना चाहिए। संगठन के अध्यक्ष हनुमान कौशिक व प्रवक्ता रामधन शास्त्री ने कहा कि सांग एवं रागिनी केवल मनोरंजन का साधन नहीं हैं, बल्कि हमारी सामाजिक समरसता, इतिहास और संस्कारों का जीवंत दस्तावेज हैं।

- नशीले पदार्थों का सेवन मानसिक क्षमता, कार्यकुशलता एवं जीवन मूल्यों को करता कमजोर : जगबीर

हरिभूमि न्यूज ►►भिवानी

एमएनएस राजकीय महाविद्यालय में नशामुक्त भारत अभियान, विकसित भारत की पहचान विषय के अन्तर्गत मादकरोधी प्रकोष्ठ द्वारा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में नशे के दुष्प्रभावों के प्रति चेतना उत्पन्न करना तथा उन्हें स्वस्थ, अनुशासित व सकारात्मक जीवनशैली अपनाने को प्रेरित करना था। कार्यक्रम में महाविद्यालय के अध्यापकों एवं विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान



भिवानी। नशामुक्त भारत अभियान की शपथ लेते शिक्षक व विद्यार्थी।

मादकरोधी प्रकोष्ठ के संयोजक डॉ. देवेन्द्र सिंह दलाल ने विद्यार्थियों को नशामुक्त रहने की शपथ दिलाई। उन्होंने कहा कि नशा केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को ही नहीं, बल्कि उसके परिवार, शिक्षा, सामाजिक जीवन व भविष्य को भी प्रभावित करता है। उन्होंने विद्यार्थियों का आह्वान किया कि वे स्वयं नशे से दूर रहें और समाज में भी जागरूकता फैलाकर नशामुक्त

भारत के निर्माण में सहभागी बनें। उन्होंने कहा कि युवा शक्ति ही विकसित भारत की वास्तविक पहचान है। प्राचार्य जगबीर सिंह श्योराण ने कहा कि नशा आज समाज के समक्ष गंभीर चुनौती बन चुका है। उन्होंने बताया कि नशीले पदार्थों का सेवन व्यक्ति की मानसिक क्षमता, कार्यकुशलता और जीवन मूल्यों को कमजोर करता है।

बेटियां समाज की अमूल्य धरोहर : चीना राम

- बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत रैली निकालकर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ►►बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा के क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले गांव सिवाड़ा में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत जागरूकता रैली निकाली गई। जिसमें सिवाड़ा के सभी आंगनवाड़ी व हेल्थ विभाग के कर्मचारियों, अधिकारियों नैहिस्सा लिया और लिंगानुपात के बारे में गहनता से जानकारी दी। रैली में सीएचओ चीना राम, सुनीता, श्यामसुंदर, मुकेश, बबली, मुकेश आदि ने लिंगानुपात जागरूकता को लेकर बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ का दिया



बवानीखेड़ा। जागरूकता रैली निकालते हुए।

फोटो: हरिभूमि

संदेश। प्रतिभागियों ने स्लोगन लिखी तख्तियां लेकर बेटियों के महत्व का संदेश दिया। रैली का शुभारंभ मुख्य अतिथि द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया। इस दौरान खेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ, बेटा-

बेटी एक समान और लिंगानुपात सुधारें, समाज को सशक्त बनाएं जैसे नारों के माध्यम से आमजन को जागरूक किया गया। रैली विभिन्न मार्गों से होती हुई पुनः अपने निर्धारित स्थान पर पहुंची।

जानकारी दी

वक्ताओं ने कहा कि बेटियां समाज की अमूल्य धरोहर हैं और स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए लिंगानुपात का संतुलित होना बेहद आवश्यक है। उन्होंने कहा कि श्रृण हल्का जैसी सामाजिक बुराईयों को समाप्त करने के लिए सभी को मिलकर प्रयास करने होंगे। बेटियों को शिक्षा, सम्मान और समान अवसर देकर ही एक विकसित और सशक्त समाज की स्थापना की जा सकती है। आयोजकों ने उपस्थित लोगों से आह्वान किया कि वे बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच अपनाएं और समाज में जागरूकता फैलाने में अपनी भूमिका निभाएं। रैली से कृत्या श्रृण हल्का रोकने तथा बेटियों को समान अधिकार देने का संदेश दिया गया।

विरोध राजनीतिक दबाव में कबीर जयंती समारोह निरस्त करने का लगाया आरोप, सरकार के नाम सौंपा ज्ञापन

कबीर जयंती समारोह निरस्त होने से लोगों में भारी रोष

- कबीर साहेब की जयंती समारोह को रद्द करना गरीब और पिछड़े समाज की भावनाओं के साथ खिलवाड़ : राजकुमार सोलंकी
- समाज के पैसों की बर्बादी और सम्मान को ठेस पहुंचाने का चुनाव में मिलेगा जवाब : सोलंकी

हरिभूमि न्यूज ►►भिवानी

प्रदेश सरकार द्वारा 29 जून को भिवानी में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय कबीर जयंती समारोह को अचानक निरस्त किए जाने के फैसले के बाद भिवानी के धानक समाज में गहरा आक्रोश है। समाज ने सरकार के इस कदम को अपना



भिवानी। जयंती समारोह रद्द किए जाने के विरोध में ज्ञापन सौंपते हुए।

घोर अपमान बताते हुए चेतावनी दी है कि यदि इस फैसले को वापस नहीं लिया गया तो आने वाले चुनावों में भाजपा सरकार को इसका खामियाजा भुगतना

पड़ेगा। इस मामले को लेकर स्वामी जीतू धानक समाज कल्याण सेवा समिति के प्रधान राजकुमार सोलंकी के नेतृत्व में विभिन्न संगठनों के

ये रहे मौजूद

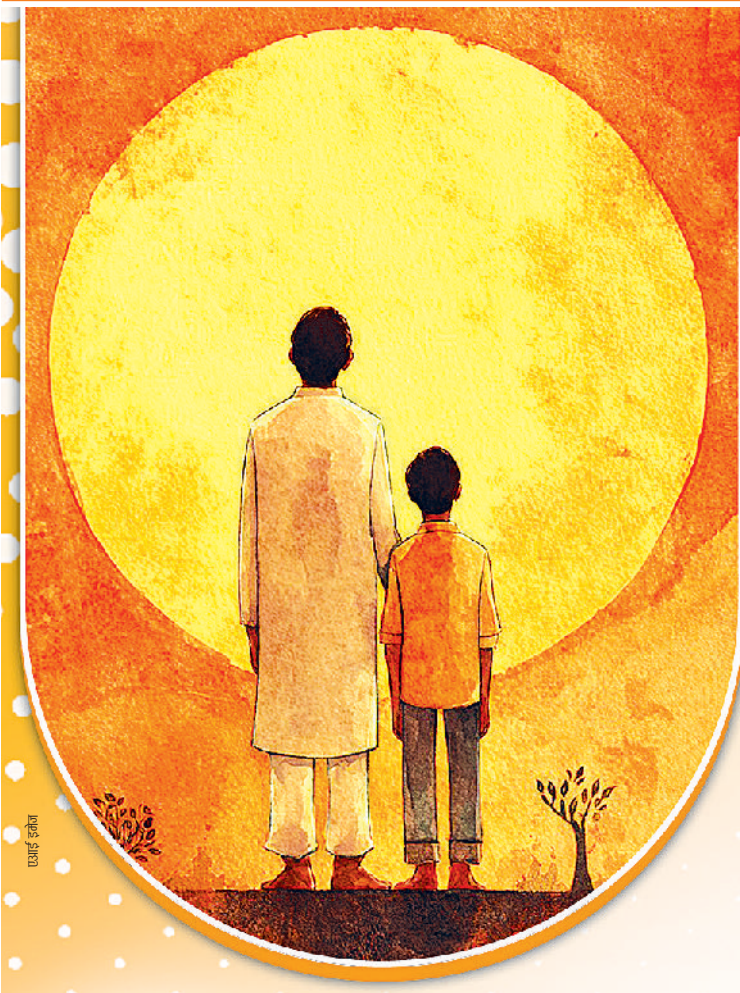
इस दौरान शिव धानक धर्मशाला बावड़ी गेट के प्रधान अनिल डाबला, हर-हर महादेव धानक सेवा समिति पतराम गेट के प्रधान रिकू झटका, राष्ट्रीय प्रतिभा विकास मंच के राष्ट्रीय सचिव सज्जन झटका, युवा धानक जलजागृति सेवा संगठन के प्रधान दीपक सोलंकी, कबीर देव जागृति शिक्षा मंच प्रधान भगवानदास कालिया, संत कबीर सेवा समिति भिवानी प्रधान राजू पचेरवाल, ज्योति, बिमल, रजनी, गुड्डा, जगवंती, मुक्ति सहित भारी संख्या में महिलाएं भी मौजूद रही।

पदाधिकारियों सहित समस्त धानक समाज ने शनिवार को उपायुक्त के माध्यम से प्रदेश सरकार के नाम मांगपत्र सौंपा।

समारोह को रद्द करना भावनाओं के साथ खिलवाड़

इस मौके पर स्वामी जीतू धानक समाज कल्याण सेवा समिति के प्रधान राजकुमार सोलंकी ने बताया कि बीते 28 मई को स्वयं मुख्यमंत्री ने आदेश पारित किया था कि इस बार हरियाणा सरकार द्वारा संत कबीर साहेब की जयंती भिवानी जिले में धूमधाम से मनाई जाएगी। जिसके बाद भिवानी का धानक समाज 30 मई को दो बसों में स्वयं के खर्च पर मुख्यमंत्री व सूचना आयुक्त अमरजीत सोलंकी का आभार जताने चंडीगढ़ पहुंचे थे तथा मुख्यमंत्री की इस घोषणा के बाद से ही जिला भिवानी का समस्त धानक समाज बेहद उत्साहित था और कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए दिन-रात जुटा हुआ था। सोलंकी के अनुसार समाज के प्रतिनिधियों और

युवाओं ने गांव-गांव जाकर कबीर जयंती के प्रचार-प्रसार के लिए बैनर, होर्डिंग्स और पोस्टर लगवा दिए थे तथा पूरे राज्य में उत्सव का माहौल तैयार किया जा चुका था। लेकिन 18 जून को सरकार द्वारा अचानक इस जयंती समारोह को निरस्त करने का फरमान सुना दिया गया। उन्होंने कहा कि कुछ विरोधी पार्टियों के नुमाइंदों के दबाव में आकर मुख्यमंत्री ने यह फैसला लिया है, जो कि बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है। उन्होंने कहा कि महिलाएं किसी एक जाति के नहीं बल्कि पूरे समाज के होते हैं। कबीर साहेब की जयंती को इस तरह राजनीतिक दबाव में रद्द करना गरीब और पिछड़े समाज की भावनाओं के साथ खिलवाड़ है।



आवरण कथा

मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जैसे पिताजी थे

वरुण बडोला, अभिनेता-लेखक

मेरे पिता विश्वमोहन बडोला जाने-माने रंगकर्मी और पत्रकार थे। पढ़ने-लिखने के बहुत शौकीन। बचपन में मेरे सामने भी दो विकल्प थे कि मैं भी उनकी तरह पत्रकार बन जाऊँ या कलाकार। मैंने अभिनय को चुना। लिखने का शौक भी मेरे अंदर पिताजी से ही आया। चूँकि मैं एक कलाकार के घर में पल रहा था तो उस वातावरण में मैं बहुत सारी थिएटर, अभिनय और स्टेज से जुड़ी शुरुआती बेसिक स्किल्स, जो लोग बाहर जाकर कोर्स करके सीखते हैं, जैसे- कैसे बोलना है, चलना है, भाषा, उच्चारण आदि, यह सब मैंने पिताजी से घर पर ही सीखी। उन्हें थिएटर और रैंडियो में काम करते हुए देखकर, सुनकर सीखा, समझा। एक कलाकार के घर जन्म लेने का यह फायदा मुझे मिला। जब मैं हताशा और निराशा के पलों में होता तो भी वे मुझे बहुत अच्छी तरह से समझाते थे। मुझे लगता है कि हर पिता में यह दूरदर्शिता होती है और जब बात अपने बच्चों पर आ जाती है, तब वे पहले ही भांप लेते हैं कि जो स्थिति है उसका परिणाम क्या हो सकता है? ऐसा कई बार हुआ, मैं किसी परिस्थिति से जूझ रहा होता और वे मुझे कहते थे कि मुझे ऐसा लग रहा है कि आने वाले दिनों में परिस्थितियाँ ऐसे बदलेंगी और इस तरीके की एक तस्वीर सामने आएगी। इसके अलावा कोई काम करना चाहिए या नहीं करना चाहिए। या एक ही जगह पर रुक जाना चाहिए? इस तरह की बहुत-सी बातों पर वे अपनी राय रखते थे। आज पापा को गए छह साल हो चुके हैं। मेरा और पापा का रिश्ता बहुत कुछ अनकहे पर आधारित था। हमारी एक-दूसरे को लेकर जो सोच और भावनाएँ थीं, वह हम दोनों ने शब्दों में बहुत ज्यादा कभी व्यक्त नहीं की, लेकिन मैं यह मानता हूँ कि भावनाओं का आदान-प्रदान बिना कुछ कहे भी हो सकता है। मैं उसी तरह का इंसान हूँ, जिस तरह के वे थे। समय के साथ रिश्ते आगे बढ़ते हैं लेकिन ऐसा कभी नहीं हुआ कि हम दोस्त हो गए। मैं चाहता भी नहीं था कि मेरे पिताजी मेरे दोस्त बनें। मैं अपने पिताजी को पिता के रूप में ही देखना चाहता था। *



कहानी / प्रभा पारीक

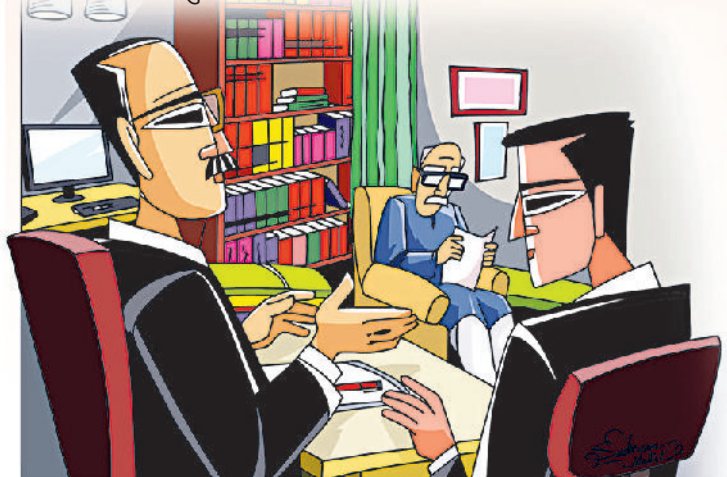
माथुर साहब के घर का वह कमरा सबसे महत्वपूर्ण था। उनके दादाजी के द्वारा बनवाया गया यह घर आज के जमाने को देखते हुए काफी बड़ा और हवादार था। उसमें भी आंगन वाले इस कमरे की बात अलग ही थी। पूरे दिन सारा कमरा माथुर साहब के पिताजी द्वारा पूजा में चढ़ाए फूलों व अगरबत्ती की खुशबू से सराबोर रहता। इस कमरे की सफाई घर में सबसे पहले होनी चाहिए, यह नियम वर्षों से था। कुछ फालतू सामान कमरे में रखा हो तो माथुर साहब स्वयं बाहर रख आते। प्रतिवर्ष पिताजी की कुर्सी-पलंग, दरवाजे-खिड़कियों पर पॉलिश होती। इसीलिए पूरा कमरा चमकता दिखता।

पेशे से वकील माथुर साहब ने पिताजी के इसी कमरे को अपना ऑफिस बना रखा था। ऑफिस के समय के दौरान घर का कोई भी सदस्य कमरे के अंदर नहीं आता। बच्चे भी दादाजी के पास शाम के बाद ही आते। दिन भर वकील साहब के पास लोगों का आना-जाना लगा रहता। पिताजी को भी इसकी आदत हो गई थी। शुरू-शुरू में एक-दो बार दबी जुबान से बेटे को कमरा बदल लेने की सलाह दी भी थी, पर माथुर साहब ने साफ इनकार कर दिया। फिर पिताजी ने भी इस विषय पर मौन धारण कर लिया था। काफी बड़ा हॉल नुमा कमरा था। माथुर साहब के पिताजी कमरे के एक कोने में बैठ कर किताब या अखबार पढ़ते कभी धीमी आवाज में रेडियो सुनते। कमरे में मौजूद छोटे से मंदिर के पास रैक में रखी धार्मिक पुस्तकें कमरे का अहम हिस्सा थीं। माथुर साहब की ओर से पिताजी के लिए कोई रोक-टोक नहीं थी। वह अपने हिस्सा से पूजा-पाठ या मंत्रोच्चारण करते रहते। जब उनके लिए चाय आती तब पिताजी को भी देते। पिताजी की खाने-पीने की सीमित आदतों के कारण उन्हें कोई शारीरिक तकलीफ तो नहीं थी, पर उम्र तो थी ही। माथुर साहब के पास वकालत के काम से आने-जाने वाले लोगों को पिताजी भी पहचानते थे, दुआ-सलाम के लिए वो भी अक्सर उनके पास आ बैठते।

कुल मिलाकर पिताजी की उपस्थिति से माथुर साहब को कोई तकलीफ नहीं होती। पिता को क्या तकलीफ है इसकी उनको

सुरक्षा कवच

पेशे से वकील माथुर साहब के घर में बने ऑफिस वाले कमरे में उनके वृद्ध पिताजी भी बैठे रहते। पिताजी को लगता कि उनकी वजह से बेटे को असुविधा होती होगी। लेकिन एक बार जब उन्होंने अपने पुत्र को पौत्र से उस कमरे और अपने बारे में बात करते सुना तो वे भावविभोर हो गए।



पिता-पुत्र के संबंध पर आधारित मार्मिक कहानी।

परवाह नहीं थी, ऐसा पिताजी का मानना था। उन्होंने अक्सर ऐसा महसूस भी किया था पर पिताजी को इतना संतोष था कि इस बहाने से बेटा पूरे दिन उनकी आंखों के सामने रहता है। उन्हें भी अलग-अलग तरह के लोगों को नजर पर देखते रहने का अवसर मिलता। वर्षों यही सिलसिला चलता रहा। माथुर साहब का बेटा भी अब पढ़-लिखकर वकालत के लिए तैयार हो गया। उनके साथ ही काम करने लगा था। बेटे को भी यह कमरा पसंद था, क्योंकि इस कमरे में सारी सुविधाएँ थीं। पर उस कमरे में दादाजी की उपस्थिति पोते को नहीं भाती थी। एक दिन उसने माथुर साहब से कहा, 'दादाजी का कमरा बदल दें या हम अपना ऑफिस किसी दूसरी जगह पर शिफ्ट कर लेते हैं।' वर्षों से माथुर साहब की पत्नी भी यही चाहती थीं, क्योंकि पिताजी की उपस्थिति के कारण वह कभी पति के पास जाकर बैठ नहीं पाती थीं। लेकिन लंबी बहस के बाद भी जब माथुर साहब इस बात के लिए तैयार नहीं हुए तो बेटा दो दिन रूठा

रहा। माथुर साहब ने समस्या की गंभीरता को समझते हुए बेटे को दूसरी जगह, जहां वह चाहे, ऑफिस लेने की अनुमति दे दी, और साथ में आशीर्वाद भी। बेटे से माथुर साहब उनसे अनुभव न होने के कारण ऐसे स्वीकार कर लिए, जिसमें अपयश की संभावनाएं अधिक थीं पर उसे तो मोटी फीस नजर आ रही थी। माथुर साहब ने भी सोचा परिपक्वता के लिए ठोकर और असफलता भी जरूरी है। इसी सोच के कारण उन्होंने बेटे के काम में दखल नहीं दिया। अब तो उसके पास इसी तरह के ही केस आने लगे और मुंह मांगी रकम के ऑफर भी। पर अनुभवहीन पुत्र तो पहले वाले केस को ही अभी पूरा नहीं कर पाया था। मुक्किल का सामना करना भी आसान न था। नतीजा हुआ कि वह बहुत तनावग्रस्त रहने लगा। अपने सारे तनाव व चिंता लेकर वह एक दिन माथुर साहब के पास आकर बैठा। उस दिन किसी मुक्किल के न होने के कारण पिता-पुत्र कमरे में अकेले थे। पुत्र ने उस दिन अपने मन का सारा तनाव पिता को कह सुनाया। कोने में बैठे उसके दादाजी भी सारी बातें सुन रहे थे। सारी बात सुनकर माथुर साहब ने अपने पुत्र से कहा, 'मेरी सफलता, मान-सम्मान के पीछे अगर किसी की सबसे बड़ी भूमिका है तो यह कमरा और इसमें बैठे रहने वाले तुम्हारे दादाजी हैं। जब मैंने काम शुरू किया तभी से यह कमरा मुझे सुरक्षा देता आया है। तुम्हारे दादाजी ने अनेक बार कहा कि मैं दूसरे कमरे में बैठकर आराम से काम करूँ। पर उन्हें नहीं पता कि वे मेरे लिए कितने बड़े सुरक्षा कवच रहे हैं। शुरुआत से अपने पिता की नजरों के सामने रहा, इसीलिए किसी के लिए अपशब्द बोलना मेरी आदत में नहीं आया। पिताजी की उपस्थिति के कारण समय की मर्यादा का पालन करना मेरी आदत बन गई। इसी कमरे के कारण आने-जाने वालों ने भी मर्यादा का सदा पालन किया। तुम्हें आश्चर्य होगा कि मुझे आज तक किसी प्रकार के गलत तरह के पैसों का कोई प्रलोभन नहीं दिया गया, क्योंकि पिताजी की उपस्थिति में स्वीकारना तो दूर की बात थी, किसी को मुझसे अनैतिक कुछ कहने की हिम्मत ही नहीं हुई। इसीलिए बेटा इस पवित्र कमरे को, जिसमें मैं अपना सुरक्षा कवच समझता हूँ, इसके रहते मुझसे कभी कोई गलत काम नहीं होगा। अभी तक का जीवन सिद्धांतों पर चलकर बीता है, आगे भी बीत जाएगा। तुम्हें मैं यही कहूँगा कि अब समय बदल गया है। नई शैली से काम करने में परहेज मत करना, पर नैतिकता का चलन हर युग में रहा है और रहेगा। यही संस्कार मुझे अपने पिताजी से मिले और यही मैं तुमसे कहना चाहता हूँ। मेरा आशीर्वाद सदा तुम्हारे साथ है। तुम्हें कभी-भी मेरी आवश्यकता होगी, मैं तुम्हारे साथ रहूँगा।' यह सुनकर उनके युवा पुत्र ने माथुर साहब के हाथों को थामकर, उन्हें आश्चस्त किया।

उधर कमरे के कोने में बैठे पुत्र के मुंह से अपने बारे में ऐसी बातें सुनकर माथुर साहब के पिताजी की बूढ़ी आंखों से झर-झर बहते आंसू बहुत कुछ कह रहे थे। जिसमें असीम खुशी और संतुष्टि घुली हुई थी। *

पिता दिवस विशेष

आम लोग हों या सेलिब्रिटी, हर किसी के जीवन में पिता बहुत मायने रखते हैं। भले ही वे संतान से जुड़ी अपनी भावनाओं को व्यक्त ना करते हों, लेकिन उसके जीवन को संवारने के साथ उसे हमेशा सुरक्षा और संबल देते हैं। अलग-अलग क्षेत्र से जुड़ी कुछ नामचीन हस्तियां यहां बता रही हैं कि अपने पिता से उनकी कैसी बॉन्डिंग रही है, उन्होंने किस-किस तरह से उनका हौसला बढ़ाया, उनके जीवन को संवारा।

उदात्त-अद्वितीय पिता का साया

मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है

अनूप जलोटा, गायक

मेरे पिता श्री पुरुषोत्तम दास जलोटा ने मुझे पढ़ाने-लिखाने पर जितना ध्यान दिया, उतना ही गुरु के रूप में संगीत सिखाने के लिए भी हर संभव प्रयास किया। इस तरह वे मेरे पिता व गुरु दोनों थे। मेरे लिए वे ईश्वरतुल्य हैं, मुझे उनकी बहुत कृपा प्राप्त हुई। मेरी सफलता का सारा श्रेय पिताजी को जाता है। संगीत के क्षेत्र में करियर कैसे बनाना है, आगे कैसे बढ़ना है, सब उन्होंने का मार्गदर्शन रहा। उन्होंने जो कहा, मैंने वैसा किया। उन्होंने मुझे जीवन की एक ऐसी सीख दी, जिसमें मैं आज भी याद रखता हूँ। उन्होंने कहा था, 'बेटा सबसे प्रेम से मिला करो। चाहे कितना भी सफल हो जाना, घमंड कभी मत करना। ये नेम-फेम क्षणिक होता है। इसलिए अगर लोगों से प्रेम से मिलोगे, उनसे मधुर संबंध बनाओगे तो यह जीवन भर बहुत काम आएगा।' बतौर संगीत गुरु मेरे पिताजी बहुत सख्त और अनुशासनप्रिय थे। मुझे याद है, मैं जब सात-आठ साल का था, तब वे अक्सर मुझे एक तानपुरा देकर कमरे में बंद कर देते और कहते थे कि अब दो घंटे बस एक ही सुर लगाओ। उस समय मुझे यह बहुत मुश्किल लगता था, लेकिन उस समय मैंने जो सुर लगाने का अभ्यास किया, वो आज तक बरकरार है। एक बार मुझे एक प्रोग्राम में गाने के लिए बुलाया गया, लेकिन अयोजकों के पास तबला, हारमोनियम वादक नहीं थे। मैंने सोचा कि मैं बिना संगत के कैसे गाऊंगा? मैंने पिताजी को सारी बात बताई। इस पर पिताजी बोले, 'तुम आज से हारमोनियम बजाना सीखो।' मैंने वैसा ही किया। उस समय मैं आठ वर्ष का था। तब से आज तक गाते समय मैंने कभी किसी हारमोनियम वादक को संगत के लिए नहीं बुलाया। मैं गाते वक्त खुद हारमोनियम बजाता हूँ। कहने का मतलब है कि उनकी हर सीख ने बतौर गायक मुझे संवारा। उनकी हर सीख मेरे साथ हमेशा रहती है। *



जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं

स्नेहा चक्रधर, भरतनाट्यम नृत्यांगना

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि एक ऐसे माहौल में पैदा हुई, जहां साहित्य व संगीत दोनों लगातार मौजूद रहे। ऐसा माहौल आम घरों में आसानी से नहीं मिलता, लेकिन मुझे विसमंत में मिला। इसी माहौल ने मेरे व्यक्तित्व का निर्माण किया। बचपन से मैं देखती थी कि मेरे पापा, श्री अशोक चक्रधर जो भी काम करते हैं, बेहद परफेक्शनिज्म के साथ करते हैं। कोई कमी न रह जाए, इसलिए पूरा तन-मन-धन लगा देते हैं। बचपन की एक घटना मुझे याद है कि एक बार मैंने अपनी किसी सहेली से बोला, 'अगर मेरे पापा मोची होते तो दुनिया का सबसे सुंदर जूता बनाते।' मतलब, मैं बचपन से जानती थी कि पापा के काम में कमी निकालना बहुत मुश्किल काम है। मैंने समाजशास्त्र और नृत्य दो विषयों को चुना और इन दोनों को एक साथ देखने, समझने की प्रेरणा मुझे पापा से ही मिली। पापा का व्यक्तित्व बहुआयामी रहा है, चाहे फिल्म निर्माण हो, लेखन, कविता, नाटक, साहित्यिक आलोचना, कला, शिक्षण या प्रशासन हर क्षेत्र में उन्होंने अपनी विशिष्ट पहचान बनाई। उनके इसी बहुआयामी दृष्टिकोण से मैंने सीखा कि अलग-अलग रुचियों और ज्ञान क्षेत्रों को जोड़कर ही एक समृद्ध और सार्थक जीवन जिया जा सकता है। जीवन के हर पड़ाव पर पापा हमेशा मेरे साथ खड़े रहे हैं। हर चुनौती या मुश्किल समय में उन्होंने मेरा साथ दिया। उनकी बेटी होने के मुझे बहुत फायदे मिले हैं। चाहे दिल्ली के प्रतिष्ठित सांस्कृतिक और बौद्धिक परिवेश हों या छोटे-छोटे गांव, जहां भी मैं कार्यशालाओं के लिए गई। जब लोगों को पता चलता था कि मैं काका हाथरसी की नातिन और अशोक चक्रधर की बेटी हूँ तो जो अपनापन, प्यार, स्वागत, सत्कार मेरा होता रहा है कि उसे शब्दों में व्यक्त करना मुश्किल है। अब मैं अमेरिका में बस गई हूँ लेकिन आज भी जब पापा कुछ नया लिखते हैं तो मम्मी के बाद मैं उनकी दूसरी पाठक/श्रोता होती हूँ। मैं उनसे रोज बात करती हूँ और चाहती हूँ कि वे हमेशा स्वस्थ रहें और लिखते रहें। *



प्रस्तुति: रेणु खंतवाल

अपने पिता को मैं हर सांस में याद करता हूँ

चित्तरंजन त्रिपाठी, एनएसडी डायरेक्ट-एक्टर

मेरे पिता श्री विश्वनाथ त्रिपाठी मेरे आदि गुरु हैं। मैंने अपने कला व सामाजिक जीवन में जो कुछ सीखा उसमें उनकी सबसे बड़ी भूमिका रही। पिताजी विद्वान होने के साथ सिंगर व एक्टर भी रहे हैं। वे कहते हैं, 'जीवन में कभी किसी का बुरा न करना, न सोचना। जीवन के हर मोड़ या परिस्थिति में सुकर्म करते रहना।' मूलतः उन्होंने मुझे यही सिखाया। मुझे याद है, मैं बहुत छोटा था तभी मां का देहांत हो गया। हम तीनों भाई-बहन छोटे थे। उन्होंने हमें अकेले पाला। तमाम घरेलू काम अकेले करना, खाना बनाने से लेकर अपना काम भी करना। वे चाहते तो दूसरी शादी करके अपने जीवन को आसान बना सकते थे, लेकिन उन्होंने पूरा जीवन हम पर लगा दिया। तमाम कठिनाइयों को कठिनाई न मानकर हंसकर करने वाले व्यक्ति मेरे पिता हैं। उनकी परवरिश, देखभाल ऐसी थी कि हमें कभी मां की कमी महसूस ही नहीं हुई। समय पर खाना मिला, साफ धुले कपड़े, बिस्तर। रात को सोने से पहले हमारे पैर के तलवों पर तेल लगाया और रात को हमें दूध का गिलास पिलाना वे कभी नहीं भूलते थे। संगीत की शुरुआती शिक्षा मैंने उन्हीं से ली। एक बार पिताजी ने मुझे 15 अगस्त पर ब्लॉक स्तर की गायन प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए भेजा। उस समय मैं बहुत छोटा था, वहां जाकर डर गया और बिना गाए वापस घर आ गया। घर आकर पिताजी को बताया तो उन्होंने कहा, 'जिसका बाप जिंदा हो वह बच्चा कभी डर या डर नहीं सकता।' अगले साल मैंने फिर उसी प्रतियोगिता में भाग लिया और मुझे पुरस्कार मिला। उसके बाद मैंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। कहने का अर्थ है कि आर्थिक रूप से तंगी के बावजूद पिताजी ने हमें दुनिया के आगे सकारात्मक रूप से कैसे खड़ा होना है, यह सिखाया। यह भी समझाया, 'तुम्हारी सारी जिम्मेदारी मेरी है, तो तुम्हें डर किस बात का।' मैंने 1998 में जब पहली बार 'ताजमहल का टेंडर' नाटक किया तब उन्हें उड़ीसा से दिल्ली नाटक देखने बुलाया था। नाटक समाप्त होने के बाद जब उन्होंने देखा कि दर्शक लगातार तालियां बजा रहे हैं, मुझे बधाई दे रहे हैं तो उन्हें बहुत गर्व हुआ। रात को खाना खाते वक्त उन्होंने मेरी पीठ थपथपाई और कहा, 'बहुत अच्छा हुआ कि तुमने अपने दिल की आवाज सुनी और किसी नौकरी में खुद को नहीं बांधा।' वे खुद अच्छे कलाकार हैं, इसलिए समझते हैं कि एक कलाकार को जो तालियां और प्रोत्साहन जनता से मिलता है, वह अनमोल होता है। उनसे जुड़ी कई मीठी यादें मेरी स्मृतियों में दर्ज हैं। एक बार मैं स्कॉलरशिप लेकर लंदन पढ़ने गया था। मैंने उन्हें फोन किया और कहा, 'बधाई हो आप लंदन में घूम रहे हैं।' तो बोले, 'मैं लंदन कब चला गया?' तब मैंने कहा, 'मैं आपका अंश हूँ, संपूर्ण तो आप हूँ। अगर मैं यहां पढ़ रहा हूँ, घूम रहा हूँ, तो वह आप ही हैं।' इस पर वह मुस्कुरा दिए। आज भी जब मैं अपने घर (ओडिशा) जाता हूँ तो पिताजी से खूब देर तक देर सारी बातें करता हूँ। हालांकि वे 90 वर्ष के हो चुके हैं। लेकिन मेरी बातों को ध्यान से सुनते हैं, अपने मन की बात भी कहते हैं। फादर्स डे के खास मौके पर पर मैं उनसे यही कहना चाहूंगा, 'मैं आपको हर सांस में याद करता हूँ। हर पल आप मेरे दिलोदिमाग में रहते हैं। इसलिए मेरे लिए तो रोज फादर्स-डे है।' *



MUSHROOMEX[®]

मशरूम पाउडर

वजन बढ़ाय के सही तरीका ला अपनाव,

आयुर्वेदिक की 12+ जड़ी बूटियों से निर्मित

मशरुमेक्स मशरूम पाउडर

🍄 - 100% आयुर्वेदिक

☀️ - 10 दिनों में असर दिखना शुरू

🚫 - नो साइड इफेक्ट्स

2 करोड़+ संतुष्ट ग्राहक

MRP ₹332/-

MUSHROOMEX[®]

MUSHROOM POWDER

Amal, Waman hai, Iam Waman hai!

आपके नज़दीकी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध !

Also Available at : www.mymushroomworld.com | [amazon](#) | [Flipkart](#)

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd.

For Trade Enquiry - +91 888 922 3333



योगोपाचार
दिव्यज्योति 'नंदन'

हर रोज सुबह आंख खुलते ही मोबाइल स्क्रीन, दिनभर लैपटॉप और शाम होते ही सोशल मीडिया पर सक्रियता। आज की लाइफस्टाइल में ज्यादातर लोगों का अधिकांश समय किसी न किसी डिजिटल स्क्रीन के साथ जुड़ा रहता है। डिजिटल दुनिया में रहने की यह व्यस्तता हमारे शरीर के विभिन्न अंगों, विशेष रूप से आंखों, गर्दन, पीठ समेत हमारे मन को भी बुरी तरह से थका रही है। इसे डिजिटल थकान या डिजिटल फटीग कहते हैं। इसके कारण आंखों में जलन, सिरदर्द, गर्दन में अकड़न, पीठ में दर्द, नींद में कमी, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता में जबर्दस्त कमी देखने को मिलती है। ऐसी स्थिति में विभिन्न प्रकार के योगासन और योगिक क्रियाएं, प्रभावी और स्वाभाविक समाधान के रूप में भूमिका निभा सकती हैं। दरअसल योग केवल शरीर को लचीला बनाने भर का अभ्यास नहीं होता है बल्कि शरीर, मन और श्वास के बीच संतुलन स्थापित करने की संपूर्ण पद्धति होती है। यही कारण है कि डिजिटल युग की चुनौतियों से निपटने के लिए योग की उपयोगिता अब पहले से कहीं ज्यादा बढ़ गई है।

आंखों की थकान के लिए: डिजिटल स्क्रीन पर लगातार देखने से आंखों की मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं। इससे आंखों में सूखापन, धुंधलापन और जलन महसूस हो सकती है। योग में कुछ सरल नेत्र व्यायाम आंखों को आराम देने में कारगर माने जाते हैं। पामिंग यानी दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर आंखों की बंद पलकों पर रखना। इससे आंखों को तत्काल विश्राम मिलता है। इसी प्रकार ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं और गोलाकार दिशा में आंखों को धीरे-धीरे घुमाने से भी आंखों की मांसपेशियों को राहत मिलती है। कुछ मिनटों का ये अभ्यास लंबे समय तक स्क्रीन में काम करने वालों के लिए विशेष रूप से उपयोगी होता है।

बहुत कारगर है योगा

गर्दन-पीठ दर्द से राहत के लिए: डिजिटल उपकरणों का उपयोग करते समय अधिकांश लोग झुककर बैठते हैं, इससे गर्दन, कंधों और रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कई बार यह स्थिति 'टेक्स्ट नेक सिंड्रोम' का रूप ले लेती है। ऐसे में भुजंगासन, ताड़ासन, मार्जरी-व्याघ्रासन और शशांकासन जैसे योगासन रीढ़ की लचक को बढ़ाने तथा गर्दन-कंधों के तनाव को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा गर्दन पर दबाव डालते हुए दाएं-बाएं घुमाने से भी आराम मिलता है। नियमित अभ्यास से शरीर की मुद्रा (पोस्चर) में सुधार आता है और लंबे समय तक बैठकर काम करने की क्षमता बढ़ती है।



मानसिक थकान के लिए: डिजिटल दुनिया में सक्रियता केवल शरीर को नहीं बल्कि दिमाग को लगातार सक्रिय रखती है। सटेंश, नोटिफिकेशन, ई-मेल और सोशल मीडिया



अपडेटेड मस्तिष्क को विश्राम का अवसर नहीं देते हैं। परिणामस्वरूप तनाव, चिंता और थकान बढ़ने लगती है। योग का सबसे बड़ा लाभ यह है कि व्यक्ति को वर्तमान में रहना सिखाता है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास मन को शांत करते हैं तथा तनाव, हार्मोन के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं। अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और गहरी श्वास का अभ्यास कुछ ही मिनटों में मानसिक शांति प्रदान कर सकता है।

अनिद्रा की समस्या के लिए: डिजिटल थकान का प्रमुख दुष्प्रभाव खराब नींद भी है। देर रात तक मोबाइल चलाने से नींद का प्राकृतिक चक्र बाधित होता है। लोग अनिद्रा के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में योग निद्रा, ध्यान और

विशेष : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

आज की डिजिटल दुनिया में बढ़ती व्यस्तता हमारे तन-मन की थकान का प्रमुख कारण बनता जा रहा है। ऐसे में अगर आप योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें तो डिजिटल थकान और उससे उत्पन्न होने वाले दुष्प्रभावों से काफी हद तक बचे रह सकते हैं। ऐसे ही कुछ कारगर योगासनों और योग गतिविधियों के बारे में जानिए।

डिजिटल थकान दूर करने में बहुत कारगर है योगा

तनावपूर्ण जीवनशैली से राहत दिलाए योग

योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं, मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आधुनिक विज्ञान भी मानता है कि आज की तनावपूर्ण जीवनशैली से उत्पन्न विभिन्न दुष्प्रभावों से बचने और जीवन में संतुलन बनाए रखने में योगमय जीवन बेहद कारगर सिद्ध होता है।



आज के दौर में हम सभी अभूतपूर्व सुविधाओं के संग जी रहे हैं, लेकिन इसके साथ ही तनाव, चिंता, अनिद्रा, अवसाद और जीवनशैली से जुड़े अनेक शारीरिक-मानसिक रोग भी तेजी से बढ़ रहे हैं। व्यस्त दिनचर्या, अनियमित भोजन, देर रात तक जागना, मोबाइल और अन्य डिजिटल उपकरणों के स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग, मानसिक प्रतिस्पर्धा तथा भावनात्मक असंतुलन व्यक्ति को धीरे-धीरे शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी कमजोर बना रहे हैं। ऐसे समय में योग, संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति सिखाता है।

भारतीय योग दर्शन में योग को शरीर, मन और चेतना के संतुलन का विज्ञान माना गया है। महर्षि पतंजलि 'योगसूत्र' में कहते हैं- 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। अर्थात् मन की चंचल वृत्तियों का निरोध ही योग है। जब मन शांत और संतुलित होता है, तब उसका सकारात्मक प्रभाव शरीर पर भी दिखाई देता है।

तनाव के दुष्प्रभाव: आधुनिक जीवनशैली में आज अधिकांश रोगों का संबंध केवल शरीर से नहीं, बल्कि मानसिक तनाव से भी है। लगातार तनाव की स्थिति में शरीर में कोर्टिसोल और एड्रेनेलीन जैसे स्ट्रेस हार्मोन बढ़ जाते हैं। इससे उच्च रक्तचाप, हृदयगति और मानसिक अशांति बढ़ने लगती है। लंबे समय तक तनाव बने रहने पर उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, पाचन विकार, अनिद्रा और अवसाद जैसी समस्याएं विकसित हो सकती हैं। विज्ञान के अनुसार तनाव की अवस्था में सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम, अत्यधिक सक्रिय हो जाता है, जबकि योग शरीर को तनाव मुक्त प्रतिक्रिया की ओर ले जाकर पैरा सिंपैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है। यही कारण है कि योगाभ्यास के बाद व्यक्ति स्वयं को अधिक शांत, हल्का और संतुलित अनुभव करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग: योगासन शरीर को केवल लचीला नहीं बनाते, बल्कि शरीर की आंतरिक प्रणालियों को भी संतुलित करते हैं। नियमित योगाभ्यास से मांसपेशियां मजबूत एवं लचीली बनती हैं। योगाभ्यास से रक्तसंचार बेहतर होता है। श्वसन क्षमता में सुधार होता है। पाचन क्रिया संतुलित रहती है। रीढ़ की लचक और संतुलन बना रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। योग उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और हृदय रोगों जैसी लाइफस्टाइल रोगों में अत्यंत लाभकारी है।

मानसिक स्वास्थ्य में योग: योग, मन को स्थिर और संतुलित बनाने का प्रभावी माध्यम है। आधुनिक जीवन में चिंता, क्रोध, असुरक्षा और मानसिक थकान सामान्य समस्याएं बन चुकी हैं। योगाभ्यास से मन की चंचलता कम होती है और व्यक्ति में भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। इसके अभ्यास से होने वाले मानसिक लाभों में शामिल



हैं- तनाव और चिंता कम होती है। एकाग्रता बढ़ती है। नींद की गुणवत्ता सुधरती है। भावनात्मक स्थिरता आती है। सकारात्मक सोच विकसित होती है। आत्मविश्वास, धैर्य में वृद्धि होती है।

संतुलित जीवनशैली का मार्ग: तैत्तिरीय उपनिषद् में मनुष्य के अस्तित्व को पांच कोशों में विभाजित किया गया है- अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनंदमय कोश। योग इन सभी स्तरों पर कार्य करता है। कहने का सार है कि आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न अधिकांश रोगों की शुरुआत मानसिक स्तर अर्थात् मनोमय कोश से होती है। योग शरीर और मन दोनों को संतुलित करके व्यक्ति को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है। इसी कारण योग में प्राणायाम, ध्यान और योगनिद्रा को विशेष महत्व दिया गया है। *

संजेशन
शिखर चंद जैन

अपने पापा को अगर आप सचमुच हैप्पी देखना चाहते हैं तो उन्हें दीजिए कुछ ऐसे उपहार जो उन्हें आंतरिक और सच्ची खुशी दे। इसलिए आप इस फादर्स-डे पर उन्हें कुछ ऐसे उपहार रेग्युलर देने का निश्चय करें, ये उन्हें सचमुच पसंद आएंगे।

पर्याप्त समय दें: माना कि आप जॉब करते हैं, घर-बाहर की तमाम जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। लेकिन इन सबके बीच आपको याद रखना चाहिए कि एक दौर में आपके पापा भी अपनी तमाम व्यस्तताओं के बावजूद आपको खुशियों और जरूरतों का ध्यान रखते थे, आपको हंसाते और आपके संग खेलते थे। अब आपका फर्ज बनता है कि तमाम व्यस्तताओं के बीच आप अपने पापा के लिए वक्त जरूर निकालें। पापा को अपनी जॉब या ऑफिस कुलीग्स की मजेदार बातें बताएं, उनके साथ कभी चेस, लूडो या कैरम खेलें। उन्हें नई तकनीक जैसे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग, जूम मीटिंग अटेंड करना, वीडियो कॉलिंग, व्हाट्सएप कॉलिंग आदि सिखाएं। उनके साथ फिल्म, मौसम या राजनीति की बातें डिस्कस करें। यकीन मानिए, आपके साथ समय बिता कर उन्हें बहुत खुशी मिलेगी।

उनकी सलाह को महत्व दें: दुनिया के ज्यादातर पिता चाहते हैं कि उनकी

ऐसे हैप्पी होंगे पापा



अपने पिता का चाहे जितना सम्मान करते हों लेकिन इस सम्मान को समय-समय पर प्रकट करना भी जरूरी है। आपके पिता चाहते हैं कि आप उन्हें तबज्जो दें और उनकी प्रशंसा करें। आप उनके लिए विशेष अवसरों पर उनकी जरूरत की चीजें गिफ्ट कर सकते हैं, उनके लिए सरप्राइज पार्टी का आयोजन कर सकते हैं, जिसमें उनके दोस्तों को भी निमंत्रण दे सकते हैं, उनके लिए वैंकेशन प्लान कर सकते हैं। उनके पसंदीदा एक्टर की फिल्म के लिए टिकट बुक करवा सकते हैं। उन्हें खास महसूस कराने का एक तरीका यह भी है कि आप घर से निकलते वक्त उनसे बोल कर जाएं और वापस आएं तो एक बार उनसे अवश्य मिलें। *

फादर्स-डे स्पेशल

संतान कोई नया काम करे, कुछ अलग या बड़ा करे तो उनसे मशविरा जरूर ले। इससे उनका मान बढ़ता है और उन्हें संतुष्टि मिलती है। जब आप किसी मुश्किल स्थिति में फंस जाएं, व्यापार या दोस्तों के किसी झमेले में पड़ जाएं तो अपने पिता को पूरी बात बताकर उनसे राय जरूर लें। इससे आपके और उनके बीच नजदीकी तो बढ़ेगी ही साथ ही आपको उनके अनुभव का लाभ भी मिलेगा।

उन्हें महसूस कराएं स्पेशल: आप मन ही मन मान सकते हैं कि आप अपने पिता को बहुत प्यार करते हैं लेकिन इस सम्मान को समय-समय पर प्रकट करना भी जरूरी है। आपके पिता चाहते हैं कि आप उन्हें तबज्जो दें और उनकी प्रशंसा करें। आप उनके लिए विशेष अवसरों पर उनकी जरूरत की चीजें गिफ्ट कर सकते हैं, उनके लिए सरप्राइज पार्टी का आयोजन कर सकते हैं, जिसमें उनके दोस्तों को भी निमंत्रण दे सकते हैं, उनके लिए वैंकेशन प्लान कर सकते हैं। उनके पसंदीदा एक्टर की फिल्म के लिए टिकट बुक करवा सकते हैं। उन्हें खास महसूस कराने का एक तरीका यह भी है कि आप घर से निकलते वक्त उनसे बोल कर जाएं और वापस आएं तो एक बार उनसे अवश्य मिलें। *

सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

सिनेमा केवल मनोरंजन का जरिया नहीं है, बल्कि उसने समाज के रिश्तों, संस्कारों और भावनाओं को भी अपने भीतर समेटकर रखा है। हिंदी फिल्मों के गीतों ने भी रिश्तों को शब्द और संगीत के माध्यम से अमर बनाया है। मां की ममता, भाई-बहन के स्नेह और प्रेम के गीतों की तरह पिता पर आधारित गीतों की संख्या भले अपेक्षाकृत कम रही हो, लेकिन जो भी गीत रचे गए, उसने दर्शकों-श्रोताओं के मन पर गहरी छाप छोड़ी है। पिता का चरित्र भारतीय परिवारों में त्याग, अनुशासन, संरक्षण और जिम्मेदारी का प्रतीक माना जाता है। यही कारण है कि फिल्मों में पिता पर लिखे गए गीत केवल भावुकता नहीं, बल्कि सम्मान, विश्वास और जीवन-मूल्यों की अभिव्यक्ति भी बन गए।

पिता-पुत्री के रिश्तों पर गीत: अगर पिता-पुत्री के बेहद प्यारे रिश्ते पर आधारित गीतों की बात करें तो इस रिश्ते के इर्द-गिर्द कई बेहतरीन गाने बने हैं। साल 2001 में आई सुभाष चड्डी की फिल्म 'यादें' का शीर्षक गीत 'यादें याद आती हैं' ऐसा ही एक गीत है। आनंद बख्शी के लिखे इस गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।



बच्चों के विकास के लिए पिता के लाड़-प्यार के साथ कठोर अनुशासन भी जरूरी है। इसकी बानगी हमें 2016 में आई फिल्म 'दंगल' के लाकप्रिय गीत 'बापू सेहत के लिए तू तो...' में देखने को मिलती है। गीत को अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखा और संगीत दिया प्रीतम ने। आमिर खान और बाल कलाकारों पर फिल्माया गया यह गीत बच्चों की दृष्टि से पिता के कठोर अनुशासन को हास्यपूर्ण अंदाज में प्रस्तुत करता है।

पिता-पुत्र के रिश्तों पर केंद्रित गाने: पिता पर गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

हिंदी फिल्मी गीतों में अन्य रिश्तों की तरह ही पिता और उसकी संतान के रिश्ते को भी बेहद खूबसूरती से प्रस्तुत किया जाता रहा है। पिता-पुत्र और पिता-पुत्री के भावनात्मक जुड़ाव पर रचे गए कुछ यादगार फिल्मी गीतों पर एक नजर।

फिल्मी गीतों में खूब छलकीं पिता की कोमल भावनाएं



'नील कमल' का भावुक गीत 'क्यामत से क्यामत तक' का गीत 'मैं ऐसा ही हूँ' का गीत-दृश्य

देखने को मिलती है। गीत को अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखा और संगीत दिया प्रीतम ने। आमिर खान और बाल कलाकारों पर फिल्माया गया यह गीत बच्चों की दृष्टि से पिता के कठोर अनुशासन को हास्यपूर्ण अंदाज में प्रस्तुत करता है।

पिता-पुत्र के रिश्तों पर केंद्रित गाने: पिता पर गीत को अनु मलिक ने संगीत दिया था। जैकी श्रॉफ, करीना कपूर एवं अन्य कलाकारों पर फिल्माए गए इस गीत में दिखाता है कि मां की गैर मौजूदगी में एक पिता किस तरह अपनी बेटियों के लिए मां और बाप दोनों की भूमिका निभाता है। 2003 में पिता-पुत्री के संबंधों का अत्यंत भावुक चित्रण है। समीर के लिखे इस गीत को हिमेश रेश्मिया ने संगीत दिया और सोनू निगम तथा श्रेया घोषाल ने अपनी आवाज से इसे यादगार बना दिया। अजय देवगन और बाल कलाकार के बीच फिल्माया गया यह गीत दर्शाता है कि पिता केवल संरक्षक नहीं, बल्कि बच्चे की पूरी दुनिया भी हो सकता है।

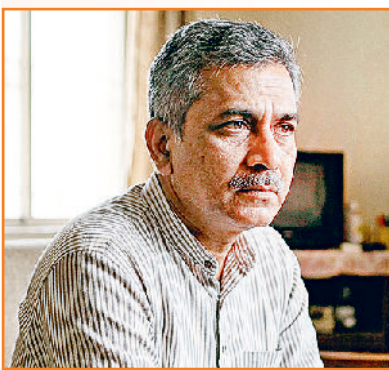
फिल्माए गए इस गीत में पिता को व्यक्ति की पहचान और मूल्यों की जड़ के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

हाल के वर्षों में पिता-पुत्र संबंधों का सबसे जटिल और भावनात्मक चित्रण 'एनिमल' (2023) के गीत 'पापा मेरी जान' में दिखाई देता है। राज शेखर के शब्दों और हर्षवर्धन रामेश्वर के संगीत से सजा यह गीत फिल्म में पिता-पुत्र के बीच रिश्ते की गहराई को अभिव्यक्त करता है। इसे गैसो है सोनू निगम ने। रणबीर कपूर और अनिल कपूर पर फिल्माया गया यह गीत उस बेटे की भावनात्मक भूख को दर्शाता है, जो अपने पिता के प्रेम और स्वीकृति के लिए जीवन भर तरसता रहता है।

बेटी की विदाई पर यादगार गीत: हिंदी सिनेमा के आरंभिक दौर में पिता पर सीधे गीत कम लिखे गए, लेकिन पिता की संवेदनाओं और जिम्मेदारियों को कई गीतों में अभिव्यक्ति मिली। सन् 1968 में प्रदर्शित फिल्म 'नीलकमल' का अमर गीत 'बाबुल की दुआएं लेती जा, जा तुझको सुखी संसार मिले' बेटी की विदाई के समय पिता की भावनाओं का मार्मिक उदाहरण है। मोहम्मद रफी की करुण आवाज में गाए और बलराज साहनी पर फिल्माए गए इस गीत को साहिर लुधियानवी ने लिखा था और इसे



संगीतबद्ध किया था रवि ने। वर्षों बाद, साल 2018 में आई फिल्म 'राजी' का 'दिलबरो' सोनू नी बेटी की विदाई की बेला की एक अलग ही भावभूमि रचता है। गुलजार के संवेदनशील शब्दों और शंकर-एहसान-लॉय के संगीत से सजा यह गीत बेटी की विदाई के दर्द को बेहद सादगी और गहराई से प्रस्तुत करता है। *



रिलेशन
शैलेंद्र सिंह

अगर घर-परिवार पर कोई संकट आता है, तो सबसे पहले आगे बढ़कर उस संकट के सामने खड़े होने वाला व्यक्ति पिता ही होता है। बच्चों को संरक्षण देना हो या संबल, पिता ही आगे बढ़कर अपनी भूमिका निभाते हैं। लेकिन एक विडंबना यह है कि जो व्यक्ति पूरे परिवार की भावनाओं का सहारा बनता है, वह अपनी भावनाओं के बारे में आखिर सबसे कम बात क्यों करता है? भारतीय पिता आखिरकार इतने चुप क्यों होते हैं? दरअसल, सदियों से भारतीय परिवारों में पिता को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की छूट नहीं रही। हमेशा से यही कहा जाता रहा है कि पुरुष बहुत मजबूत, बहुत संयमी, गंभीर और जिम्मेदार व्यक्ति होता है। इसलिए पिता के साथ यह छवि बचपन से ही चस्पा कर दी गई होती है। इसलिए जो पिता घर के हर सदस्य के दुःख और परेशानी में बेहद संवेदनशील होता है, वही पिता कभी अपनी परेशानियां या दुःख किसी के

पुरुषवादी सामाजिक मान्यताएं और बनी-बनाई मानसिकता की वजह से अधिकतर पिता खामोश ही रहते हैं। ऐसा न हो, वे भी अपनी भावनाएं खुलकर व्यक्त करें, इसके लिए संतान को भी पहल करनी चाहिए।

इतने चुप क्यों रहते हैं भारतीय पिता !

साथ साझा करना जरूरी नहीं समझता।

कायम है लंबी परंपरा: भारतीय पिताओं की चुप्पी, उनका कोई जैविक गुण नहीं बल्कि उनकी सामाजिक निर्मिति होती है। पिता से हमेशा अपेक्षा की जाती है कि वह समस्याओं का समाधान करे, आर्थिक जिम्मेदारियां निभाए और कठिन परिस्थितियों में भी विचलित न हो। यह एक ऐसी परिपाटी है, जिसमें बचपन से ही पुरुष अपनी कई समस्याओं को दबाकर रखना सीख जाता है। वास्तव में उनकी इस आदत के पीछे एक लंबी परंपरा होती है।

बचपन से शुरू होता है सिलसिला: वास्तव में भारत में पुरुषों की चुप्पी का सिलसिला बचपन से ही शुरू हो जाता है। हम अपने घरों में कुछ वाक्य बार-बार सुनते हैं, खास करके लड़कों के संबंध में। मसलन 'अरे तू कैसा लड़का है, रो रहा है?' 'मर्द की तरह मजबूत बने, लड़कियों की तरह कमजोरी नहीं दिखाओ।' 'इतनी छोटी-सी बात पर परेशान हो गए, कैसे लड़के हो?' बचपन से ही अपने इर्द-गिर्द इस तरह के शब्द सुनने वाले लड़के धीरे-धीरे मानने लगते हैं कि भावनाओं को व्यक्त करने का हक उन्हें नहीं

है। ऐसा करने पर लोग उन्हें कमजोर समझेंगे।

जिम्मेदारियों का बोझ: भारतीय पिता, परिवार की रीढ़ माने जाते हैं। नौकरी, व्यापार, बच्चों की शिक्षा, घर का खर्च, बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल और भविष्य की चिंताएं, सबका बोझ उनके कंधों पर पड़ता है। वे सारी चिंताएं उन्हें व्यस्त रखती हैं और वो अपने बारे में बात करना भूल जाते हैं।

जिन्हें याद भी रहता है, वह इसलिए अपनी चिंताओं, कमजोरियों आदि का खुलासा नहीं करते, क्योंकि उन्हें लगता है ऐसा करने से परिवार असुरक्षित महसूस करेगा।

बदल रहे हैं पिता: अब कई मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *



विशेषज्ञ पुरुषों और विशेष रूप से पिताओं को भावनात्मक संवाद बढ़ाने की सलाह दे रहे हैं। नई पीढ़ी के पिता पहले से कुछ अलग भी हैं, वे बदल रहे हैं। वे अपनी भावनाएं भी व्यक्त कर रहे हैं। ऐसे में आज फादर्स-डे पर पिताओं के साथ उनके बच्चों को भी इस बात की गंभीरता को समझना होगा कि अगर उनके पिता बहुत चुप रहते हैं, तो उनके इस स्वभाव को बदलवाने में उनकी भी भूमिका होनी चाहिए। इसके लिए हर संभव प्रयास भी करना चाहिए। *