

खबर संक्षेप

इग्नू ने प्रवेश और री-रजिस्ट्रेशन की तिथि बढ़ाई
फतेहाबाद। इंदिरा गांधी नेशनल ओपन यूनिवर्सिटी (इग्नू) ने जुलाई 2026 सत्र के लिए नए प्रवेश और री-रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि को बढ़ाकर 31 जुलाई, 2026 कर दिया है। भोड़िया खेड़ा कॉलेज में संचालित स्टडी सेंटर के समन्वयक डॉ. गुरनाम चंद ने यह जानकारी देते हुए बताया कि छात्र ओपन एंड डिस्टेंस लर्निंग तथा ऑनलाइन मोड में उपलब्ध सभी पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि इग्नू में वर्ष में दो बार, यानी जनवरी और जुलाई सत्र में प्रवेश दिए जाते हैं।

सड़क हादसे में घायल महिला की मौत
चोपटा। क्षेत्र के गांव माखोसरानी के निकट हुए सड़क हादसे में घायल महिला की मौत हो गई, जबकि दो घायलों का उपचार चल रहा है। जानकारी के अनुसार जिले सिंह निवासी गांव भट्टकला जिला फतेहाबाद बाइक पर गांव कैरावाली से भट्टकला जा रहे थे। बीती दोपहर को बरूवाली नहर पुल रकबा गांव माखोसरानी के पास हादसा हो गया था। हादसे में रोताशा और समेस्ता गंभीर रूप से घायल हो गए।

नशीली गोलियां व कैप्सूल सहित युवक गिरफ्तार

डबवाली। पुलिस ने प्रतिबंधित नशीली गोलियां एवं कैप्सूल बरामद कर एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गुप्त सूचना से पता चला कि गुरजीत सिंह उर्फ काला भारी मात्रा में नशीली गोलियां लेकर एनएच-9 के समीप किसी ग्राहक को बेचने की फिराक में खड़ा है।

नाबालिग के यौन शोषण और वीडियो वायरल करने का आरोपी दबोचा

■ थाना जाखल पुलिस ने पॉक्सो एक्ट के तहत दर्ज एक मामले में मुख्य आरोपी को गिरफ्तार किया

हरिभूमि न्यूज़ ►फतेहाबाद

थाना जाखल पुलिस ने पॉक्सो एक्ट के तहत दर्ज एक मामले में मुख्य आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। पकड़े गए आरोपी की पहचान गांव लैहरा थेह, टोहाना निवासी अमर सिंह के रूप में हुई है।

थाना जाखल प्रभारी उपनिरीक्षक संजय कुमार ने बताया कि पीड़ित नाबालिग लड़की की माता ने इस संबंध में पुलिस को एक लिखित शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत के अनुसार, आरोपी अमर सिंह ने नाबालिग पीड़िता को बहला-फुसलाकर लंबे समय तक उसका यौन शोषण किया। इसके साथ ही आरोपी ने पीड़िता की कुछ आपत्तिजनक तस्वीरें और वीडियो भी बना लिए थे, जिन्हें वायरल करने की धमकी देकर वह उसे लगातार मानसिक रूप से प्रताड़ित और ब्लैकमेल कर रहा था। थाना प्रभारी ने बताया कि शिकायत मिलते ही मामले की गंभीरता को



फतेहाबाद। यौन शोषण मामले में गिरफ्तार युवक। फोटो: हरिभूमि

देखते हुए पुलिस ने त्वरित कार्रवाई की। पुलिस ने 15 जुलाई को आरोपी को खिलाफ थाना जाखल में केस दर्ज कर जांच शुरू की थी। मुकदमा दर्ज होने के बाद पुलिस टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए तकनीकी व जमीनी साक्ष्यों के आधार पर आरोपी अमर सिंह को काबू कर सलाखों के पीछे पहुंचा दिया। थाना प्रभारी ने साफ किया कि मामले की जांच पूरी निष्पक्षता और गहनता से जारी है। पुलिस घटना से जुड़े सभी साक्ष्यों को मजबूती से जुटा रही है ताकि आरोपी को अदालत से सख्त से सख्त सजा दिलवाई जा सके।

नाराजगी टेल तक सिंचाई पानी नहीं पहुंचने पर किसानों ने जताया विरोध

शीघ्र समाधान करवाने की मांग को लेकर एकत्रित हुए दर्जनों किसान

हरिभूमि न्यूज़ ►सिरसा

कालावाली क्षेत्र के गांव तिलोकेवाला में तखमल माईनर के साथ निकलने वाले मोधे का सिंचाई पानी टेल तक नहीं पहुंचने पर शनिवार को गांव के किसानों ने एकत्रित होकर विभाग के प्रति रोष जताते हुए उक्त समस्या का शीघ्र समाधान करवाने की मांग की है। तिलोकेवाला के सरपंच प्रतिनिधी मोहन सिंह, इंद्रजीत सिंह, अवतार सिंह, भूपिंद्र सिंह, जसवीर सिंह, जगनंदन सिंह, गुरविंद सिंह नंबरदार, सुखचानी सिंह, जसविंद सिंह, दर्शन सिंह, अमृतपाल सिंह,



सिरसा। सिंचाई पानी का लेकर रोष जताते हुए किसान। फोटो: हरिभूमि

सर्वजीत सिंह, कुलदीप सिंह, मलकीत सिंह, बलजीत सिंह, अंग्रेज सिंह आदि ने बताया कि तखमल माईनर की बुर्जी नंबर एक से छह तक माइनर का लेबल सही नहीं होने के कारण टेल तक प्रयाप्त मात्रा में सिंचाई पानी नहीं पहुंचता,



सिरसा। गोबिंद नगर की गली नंबर छह के निवासी विभाग के खिलाफ रोष जाहिर करते।

शहर में दूषित पेयजल आपूर्ति को लेकर लोगों ने जताया रोष

हरिभूमि न्यूज़ ►सिरसा

शहर के वार्ड नंबर 19 के मोहल्ला धोबियान व हिसार रोड गोबिंद नगर की पुलिस ने 15 जुलाई को आरोपी को खिलाफ थाना जाखल में केस दर्ज कर जांच शुरू की थी। मुकदमा दर्ज होने के बाद पुलिस टीम ने मुस्तैदी दिखाते हुए तकनीकी व जमीनी साक्ष्यों के आधार पर आरोपी अमर सिंह को काबू कर सलाखों के पीछे पहुंचा दिया। थाना प्रभारी ने साफ किया कि मामले की जांच पूरी निष्पक्षता और गहनता से जारी है। पुलिस घटना से जुड़े सभी साक्ष्यों को मजबूती से जुटा रही है ताकि आरोपी को अदालत से सख्त से सख्त सजा दिलवाई जा सके।

उन्होंने कहा कि उन्होंने संबंधित विभाग व वार्ड पार्षद को कई बार अवगत करवा दिया है कि उनके क्षेत्र में दूषित पानी की आपूर्ति हो रही है लेकिन अभी तक समस्या के समाधान के लिए कोई प्रयास नहीं किया गया है। लोगों का कहना है कि उन्हें मजबूर होकर धरना प्रदर्शन करना पड़ेगा। लोगों ने विभाग से आग्रह किया है कि जहां भी लैंडफिल है जिसकी वजह से घरों में सीवरेज का पानी मिक्स होकर आ रहा है उसकी जांच की जाए और उन्हें स्वच्छ जल मुहैया करवाया जाए।

रही है उसमें बदबू आ रही है। यह पानी पीने के लायक नहीं है। दूषित पानी पीने से लोगों के बीमार होने का खतरा बढ़ गया है।

नुकसान हो रहा

किसान अवतार सिंह ने कहा कि किसान के अधिकारियों की लापरवाही के कारण किसानों को प्रयाप्त मात्रा में सिंचाई पानी नहीं मिल रहा और जब उन्हें पानी की जरूरत नहीं होती तो खाल में ज्यादा पानी छोड़ दिया जाता है जोकि उनके लिए नुकसानदायक साबित होता है। उन्होंने कहा कि माइनर पर तेजाब बेलदार भी कभी कभी ही आता है जिस कारण माईनर की सही तरीके से सफाई भी नहीं हो पाती। इस संबंध में सिंचाई विभाग के जेई रोहित कुमार ने बताया कि पीछे कालूआन माइनर में पानी का बहाव कम होने के कारण टेल तक पानी नहीं पहुंच रहा। बरसाती मौसम के बाद खाल के बाहर की सफाई करवाई जाएगी।

उमस और धूल ने बिगाड़ी आबोहवा, एक्यूआई 227 पर पहुंचा

उमस के बीच बड़े सांस और वायरल रोगी अस्पतालों की ओपीडी एक हजार के पार

फेफड़ों तक पहुंच रहे धूल के महीन कण
स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार हवा में मौजूद महीन धूल के कण नमी के साथ मिलकर फेफड़ों की गहराई तक पहुंच रहे हैं। इससे अस्थमा के दौरे, एलर्जी, क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और सांस की नली में सूजन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। वहीं उमसभरा वातावरण बैक्टिरिया और फंगस के पनपने के लिए भी अनुकूल माना जाता है, जिससे वायरल और फंगल संक्रमण के मामले भी बढ़ रहे हैं।

डॉक्टर बोले : मास्क पहनें, पर्याप्त पानी पीएं
सिविल अस्पताल के चिकित्सक डॉ. अंशुल सहगल ने बताया कि 49 प्रतिशत आदरता और 227 एक्यूआई का संयुक्त प्रभाव शरीर के थर्मोरेगुलेशन यानि तापमान नियंत्रण सिस्टम को प्रभावित करता है। ऐसे मौसम में बुजुर्ग, बच्चे, गर्भवती महिलाएं और सांस के मरीज विशेष सावधानी बरतें। घर से बाहर निकलते समय मास्क पहनें, पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें, धूल वाले क्षेत्रों से बचें और अनावश्यक रूप से धूप में निकलने से परहेज करें।

प्रशासन के लिए भी चुनौती
विशेषज्ञों का मानना है कि यदि शहर की टूटी सड़कों की मरम्मत, नियमित पानी का छिड़काव और धूल नियंत्रण के प्रभावी उपाय नहीं किए गए तो आने वाले दिनों में वायु गुणवत्ता और अधिक खराब हो सकती है। ऐसे में प्रदूषण नियंत्रण के साथ स्वास्थ्य संबंधी सतर्कता भी समय की सबसे बड़ी आवश्यकता बन गई है।

धूल के कण हवा में ही थम रहे, बिगड़ रही आबोहवा
शहर की टूटी सड़कों और निर्माण कार्यों से उड़ने वाली धूल भी प्रदूषण बढ़ाने की बड़ी वजह बन रही है। सामान्य परिस्थितियों में धूल के कण ऊपर उठकर फैल जाते हैं, लेकिन इस समय हवा में नमी अधिक होने के कारण ये कण वायुमंडल की निचली परत में ही ठहर जा रहे हैं। इससे शहर के ऊपर एक तरह का चेंबर इफेक्ट बन रहा है, जिसमें प्रदूषक कण बाहर नहीं निकल पा रहे और लोगों की लगातार दूषित हवा में सांस लेनी पड़ रही है।

प्रतिदिन के आंकड़े को पार कर गई है। अस्पताल के पंजीकरण काउंटर्स और डॉक्टरों के कमरों के बाहर मरीजों की लंबी कतारें लगी रहीं। चिकित्सकों के अनुसार इन दिनों सांस लेने में तकलीफ, वायरल बुखार, एलर्जी, खांसी, गले में संक्रमण, त्वचा रोग और डिहाइड्रेशन से जुड़े मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है।



रतिया। प्रतियोगिता का उद्घाटन करते हुए विधायक जरनैल सिंह। फोटो: हरिभूमि

रिले रेस के विजेताओं को विधायक ने किया सम्मानित

■ प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने पूरे जोश, अनुशासन और खेल भावना के साथ भाग लिया

हरिमूमि न्यूज़ ►रतिया
शहर के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के खेल मैदान में नागर स्पोर्ट्स अकादमी द्वारा अंडर-17 एवं अंडर-14 वर्ग के लड़कों और लड़कियों की रिले रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में खिलाड़ियों ने पूरे जोश, अनुशासन और खेल भावना के साथ भाग लिया। अंडर-17 वर्ग में दो टीमों के बीच कड़ा मुकाबला देखने को मिला। लड़कों के वर्ग में विजय की टीम विजेता रही, जबकि लड़कियों के वर्ग में माही की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए जीत दर्ज की। लड़कियों के मुकाबले में माही की टीम ने आशिया की टीम को पराजित किया, वहीं लड़कों के मुकाबले में विजय की टीम ने दीपक की टीम को हराकर प्रथम स्थान हासिल किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि रतिया के विधायक जरनैल

सिंह ने खिलाड़ियों को हरी झंडी दिखाकर प्रतियोगिता का शुभारंभ किया। अकादमी की ओर से मुख्य अतिथि को बाबा डॉ. भीमराव अंबेडकर का चित्र भी भेंट किया गया।

नंदनी कंवर ने नीट-यूजी में किया शानदार प्रदर्शन
सिरसा। जिले के गांव ओमोली स्थित गुरुनानक इंटरनेशनल अकादमी की छात्रा नंदनी कंवर ने प्रतिष्ठित राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट-यूजी) 2026 में शानदार प्रदर्शन कर न केवल अपने माता-पिता का बलिष्ठ पूरे विद्यालय का नाम रोशन किया है। नंदनी की इस असाधारण उपलब्धि से पूरे क्षेत्र में खुशी की लहर है और शिक्षा जगत में विद्यालय का मरूतक उंचा हुआ है। अपनी कड़ी मेहनत, दृढ़ संकल्प और निरंतर अभ्यास के बल पर नंदनी ने यह सफलता प्राप्त की है।

B.Sc. (Hons.) Agriculture : आधुनिक कृषि शिक्षा के साथ सुनहरा भविष्य

भारत एक कृषि प्रधान देश है और आज भी देश की अर्थव्यवस्था का एक बड़ा हिस्सा कृषि पर आधारित है। देश की लगभग 46% कार्यशील आबादी (Workforce) प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कृषि एवं इससे जुड़े क्षेत्रों पर निर्भर है, जबकि कृषि का भारतीय अर्थव्यवस्था (GDP) में लगभग 16-18% योगदान है। भारत विश्व के सबसे बड़े कृषि उत्पादक देशों में शामिल है और दूध, मसाले, दालें, फल एवं कई कृषि उत्पादों के उत्पादन में अग्रणी स्थान रखता है।

बदलते समय के साथ कृषि क्षेत्र में आधुनिक तकनीकों, वैज्ञानिक अनुसंधान, एग्री-टेक, जैविक खेती (Organic Farming), प्रिसेजन फार्मिंग (Precision Farming), ड्रोन टेक्नोलॉजी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI), इंटरनेट ऑफ थिंग्स (IoT), क्लाउड-स्मार्ट फार्मिंग और फूड प्रोसेसिंग जैसे क्षेत्रों का तेजी से विकास हो रहा है। ऐसे में कृषि क्षेत्र में प्रशिक्षित प्रोफेशनल्स की मांग लगातार बढ़ रही है।

विशेषज्ञों के अनुसार भारत को कृषि एवं संबद्ध क्षेत्रों में लगभग 10 लाख प्रशिक्षित प्रोफेशनल्स की आवश्यकता है, जबकि वर्तमान में उपलब्ध कुशल मानव संसाधन इसकी तुलना में काफी कम है। कृषि शिक्षा, एग्री-टेक, फूड प्रोसेसिंग, क्लाउड-स्मार्ट फार्मिंग और एग्री-बिजनेस के तेजी से विस्तार के कारण आने वाले वर्षों में प्रशिक्षित कृषि स्नातकों की मांग और बढ़ने की संभावना है।

यही कारण है कि B.Sc. (Hons.) Agriculture आज 12वीं के बाद सबसे अधिक संभावनाओं वाले प्रोफेशनल कोर्सों में से एक माना जाता है। आज कृषि केवल खेती तक सीमित नहीं है, बल्कि यह विज्ञान, तकनीक और प्रबंधन का समन्वय बन चुकी है। आधुनिक कृषि शिक्षा विद्यार्थियों को फसल उत्पादन, मृदा विज्ञान, पौध संरक्षण, बागवानी, कृषि अर्थशास्त्र, कृषि विपणन, जैव प्रौद्योगिकी, कृषि अनुसंधान और एग्री-बिजनेस जैसे विषयों का गहन ज्ञान प्रदान करती है।

यदि विद्यार्थी गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करना चाहते हैं, तो उन्हें ऐसे संस्थान का चयन करना चाहिए जहां आधुनिक प्रयोगशालाएं, कृषि फार्म पर फील्ड ट्रेनिंग, अनुभवी संकाय और उद्योगोन्मुख शिक्षा उपलब्ध हो।



इहाँ आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए ओम स्टर्लिंग ग्लोबल यूनिवर्सिटी (OSGU), हिसार का School of Agriculture विद्यार्थियों को आधुनिक, उद्योगोन्मुख एवं कौशल आधारित कृषि शिक्षा प्रदान कर रहा है।

OSGU में B.Sc. (Hons.) Agriculture एक UGC - Recognized Degree है। यह Government of Haryana द्वारा Approved Program है तथा ICAR Curriculum पर आधारित है, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों को भविष्य के सफल कृषि विशेषज्ञ, शोधकर्ता, एग्री-उद्यमी एवं एग्री-प्रोफेशनल के रूप में तैयार करना है।

स्नातक (Bachelor) कार्यक्रम -
● B.Sc. (Hons.) Agriculture - 4 वर्ष
Eligibility: 10+2 Science (PCB/PCM/ABC)
स्नातकोत्तर (Postgraduate) कार्यक्रम -
● M.Sc. Agriculture - 2 वर्ष
OSGU क्यों चुनें? -
☑ UGC-Recognized Degree
☑ Govt. of Hry. Approved Program
☑ ICAR Curriculum-Based Education
☑ Practical Field Training
☑ आधुनिक प्रयोगशालाएं एवं कृषि फार्म
☑ अनुभवी एवं विशेषज्ञ संकाय
☑ Industry-Oriented Learning
☑ Placement Support

करियर के अवसर (Career Opportunities)
B.Sc. (Hons.) Agriculture तथा M.Sc. Agriculture के माध्यम से विद्यार्थी कृषि एवं संबद्ध क्षेत्रों में अनेक प्रतिष्ठित करियर विकल्प प्राप्त

कर सकते हैं। प्रशिक्षित कृषि स्नातकों के लिए सरकारी कृषि विभाग, कृषि अनुसंधान संस्थान, ICAR संस्थान, कृषि विश्वविद्यालय, सोड एवं फर्टिलाइजर कंपनियां, एग्री-बिजनेस एवं एग्री-टेक कंपनियां, फूड प्रोसेसिंग इंडस्ट्री, बैंकिंग एवं एग्रीकल्चर फाइनेंस, हॉर्टिकल्चर, कृषि विस्तार सेवाएं, कृषि सलाहकार (Agriculture Consultant), कृषि अधिकारी, रिसर्च साइंटिस्ट, गुणवत्ता नियंत्रण (Quality Control), शिक्षण एवं उच्च शिक्षा जैसे क्षेत्रों में रोजगार के उत्कृष्ट अवसर उपलब्ध हैं।

इसके अतिरिक्त विद्यार्थी आधुनिक खेती, जैविक कृषि, एग्री-स्टार्टअप, एग्री-इन्फुट बिजनेस, फार्म मैनेजमेंट, फूड प्रोसेसिंग यूनिट, एग्री-एक्सपोर्ट तथा कृषि उद्यमिता (Agripreneurship) के माध्यम से स्वयं का सफल व्यवसाय भी स्थापित कर सकते हैं। सरकार द्वारा स्टार्टअप इंडिया, FPOs, कृषि इन्फ्रास्ट्रक्चर फंड तथा विभिन्न कृषि योजनाओं के माध्यम से युवाओं को कृषि आधारित उद्यम शुरू करने के लिए भी प्रोत्साहित किया जा रहा है।

यदि आप 12वीं के बाद ऐसा करियर चुनना चाहते हैं जिसमें विज्ञान, तकनीक, अनुसंधान, नवाचार और देश के कृषि विकास में योगदान देने के साथ-साथ बेहतर रोजगार एवं उद्यमिता की अपार संभावनाएं हों, तो B.Sc. (Hons.) Agriculture आपके लिए एक उत्कृष्ट विकल्प है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें -
8607899999 ओम स्टर्लिंग ग्लोबल यूनिवर्सिटी, हिसार

RCI APPROVED COURSES CODE HR 056

ADMISSIONS ARE ALSO OPEN FOR PROGRAMS

★ B.Ed. Special Education (H / VI / ID / LD / MD)

★ B.Ed. M.Ed. Special Education (3 Years Integrated Program in ID, SLD)

★ BA LLB/LLB

★ Pharm.D

★ B.Pharm

★ D.Pharm

★ BPT

★ B.Tech. - CSE - AIMA, Cyber Security

★ B.Sc. Hotel Mgmt.

OMSTERLING GLOBAL UNIVERSITY

(Approved by UGC As per Section 2F of UGC Act - 1956)

NH-52, Hisar-Chandigarh Road, Hisar-125001

Website : www.osgu.ac.in

Contact No. 86078-99999, 82550-99999

FOLLOW US AT :

YouTube

f

in

@



मिड या स्मॉल-कैप फंड: 10 साल में किसने दिखाया दम

दोनों का निफ्टी-50 से बेहतर रहा प्रदर्शन

- सिर्फ ज्यादा रिटर्न पर न करें फैसला, पहले जोखिम व वोलैटिलिटी भी समझें
- स्मॉल-कैप ने बेंचमार्क को पीछे छोड़ा, मिड-कैप कम जोखिम संग बेहतर
- विशेषज्ञ बोले, गिरावट से घबराने के बजाय विविधीकृत पोर्टफोलियो अपनाएं
- दोनों फंडों में संपत्ति बनाने की क्षमता, लेकिन क्षमता के अनुसार करें फैसला
- विविधीकरण और लंबी अवधि बेहतर रिटर्न दिलाने की सबसे कारगर रणनीति

निवेश मंत्रा

बिगनेस डेस्क

म्यूचुअल फंड में निवेश करने वाले अधिकांश निवेशकों के सामने सबसे बड़ा सवाल होता है कि लंबी अवधि के लिए मिड-कैप फंड चुने या स्मॉल-कैप फंड। दोनों श्रेणियों ने पिछले एक दशक में शानदार रिटर्न दिए हैं और निवेशकों की संपत्ति में उल्लेखनीय वृद्धि की है। हालांकि, सिर्फ रिटर्न देखकर निवेश का फैसला करना सही नहीं होता। किसी भी निवेश विकल्प का चयन करते समय उसके जोखिम, उतार-चढ़ाव, निवेश अवधि और वित्तीय लक्ष्य को भी ध्यान में रखना जरूरी है। एक रिपोर्ट के अनुसार पिछले 10 वर्षों में मिड-कैप और स्मॉल-कैप दोनों श्रेणियों ने लंबी अवधि के निवेशकों को आकर्षक रिटर्न दिया है। जहां स्मॉल-कैप फंड का औसत 10 वर्षीय वार्षिक रिटर्न (सीएजीआर) 16.69 प्रतिशत रहा, वहीं मिड-कैप फंड ने 16 प्रतिशत का औसत रिटर्न दिया। यानी दोनों के बीच रिटर्न का अंतर बहुत अधिक नहीं है, लेकिन जोखिम और प्रदर्शन के तरीके में स्पष्ट अंतर दिखाई देता है।

स्मॉल-कैप ने बेंचमार्क को पछड़ा

आंकड़ों के अनुसार, स्मॉल-कैप फंड अपने बेंचमार्क बीएसई 250 स्मॉलकैप टोटल रिटर्न इंडेक्स से बेहतर प्रदर्शन करने में सफल रहे। दूसरी ओर, मिड-कैप फंड अपने बेंचमार्क बीएसई 150 मिडकैप टोटल रिटर्न इंडेक्स से थोड़ा पीछे रहे। इससे यह संकेत मिलता है कि स्मॉल-कैप फंड मैनेजरों ने बेहतर स्टॉक चयन के जरिए अतिरिक्त रिटर्न (अल्फा) बनाने में सफलता हासिल की। 10 वर्षों के प्रदर्शन में निपॉन इंडिया स्मॉल कैप डायरेक्ट, क्वांट स्मॉल कैप, एक्सिस स्मॉल कैप और एसबीआई स्मॉल कैप जैसे फंड शीर्ष प्रदर्शनकर्ताओं में शामिल रहे। वहीं मिड-कैप श्रेणी में इनवेस्को इंडिया मिड कैप, एडलवाइड मिड कैप, निपॉन इंडिया ग्रोथ और कोटक मिडकैप फंड ने बेहतरीन प्रदर्शन किया।



रिटर्न के साथ जोखिम भी समझें

अक्सर निवेशक केवल अधिक रिटर्न देखकर निवेश कर देते हैं, जबकि वास्तविक तस्वीर जोखिम के आंकड़ों से सामने आती है। पिछले तीन वर्षों के आंकड़ों के अनुसार, स्मॉल-कैप फंड का स्टैंडर्ड डिविएशन 20.33 प्रतिशत रहा, जबकि मिड-कैप फंड का यह आंकड़ा 17.88 प्रतिशत था। इसका मतलब है कि स्मॉल-कैप फंड में कीमतों का उतार-चढ़ाव ज्यादा रहा और इनमें निवेश करने वालों को अधिक अस्थिरता का सामना करना पड़ा। इसी तरह जोखिम के मुकाबले मिलने वाले रिटर्न को मापने वाले शार्प रेशियो में भी मिड-कैप फंड आगे रहे। मिड-कैप फंड का शार्प रेशियो 0.79 रहा, जबकि स्मॉल-कैप फंड का 0.69। इसका अर्थ है कि मिड-कैप फंड ने अपेक्षाकृत कम जोखिम लेकर बेहतर जोखिम-समयोजित रिटर्न दिया। हालांकि दोनों श्रेणियों का सॉर्टिनो रेशियो समान रहा, जिससे स्पष्ट होता है कि डाउनसाइड जोखिम को ध्यान में रखने पर दोनों का प्रदर्शन लगभग बराबर रहा।

लंबी अवधि के निवेशकों को मिला फायदा : विशेषज्ञों का मानना है कि पिछले 10 वर्षों की सबसे बड़ी सीख यही है कि जिन्होंने बाजार की गिरावट के दौरान घबराकर निवेश नहीं निकाला और लंबे समय तक निवेश बनाए रखा, उन्हें दोनों श्रेणियों में शानदार रिटर्न मिला। बाजार में गिरावट हर चक्र का सामान्य हिस्सा है और इसे निवेश यात्रा का स्वाभाविक चरण माना जाना चाहिए। मिड-कैप और स्मॉल-कैप फंड को केवल अधिक उतार-चढ़ाव के कारण नजर अंदाज नहीं करना चाहिए। लंबी अवधि में दोनों श्रेणियों ने निफ्टी 50 से बेहतर प्रदर्शन किया है और निवेशकों के लिए अच्छी संपत्ति बनाने की क्षमता दिखाई है।

बहुत ज्यादा एसआईपी से नहीं, सही रणनीति से बनेगी दौलत

नया म्यूचुअल फंड जोड़ने से पहले जांचें कि वास्तव में जरूरत है या नहीं

बिगनेस डेस्क

शेयर बाजार में बढ़ती जागरूकता के साथ म्यूचुअल फंड में निवेश करने वालों की संख्या लगातार बढ़ रही है। बड़ी संख्या में निवेशक हर महीने सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिए निवेश कर रहे हैं। अक्सर यह धारणा बन जाती है कि जितने अधिक म्यूचुअल फंड होंगे, उतना ही बेहतर रिटर्न मिलेगा और जोखिम कम होगा। लेकिन निवेश विशेषज्ञों का कहना है कि यह सोच हमेशा सही नहीं होती। कई बार जरूरत से ज्यादा फंड रखने से पोर्टफोलियो में एक जैसी कंपनियों का दोहराव बढ़ जाता है, जिससे वास्तविक विविधीकरण नहीं हो पाता और निवेश का उद्देश्य भी प्रभावित हो सकता है।

फंडों की संख्या नहीं, गुणवत्ता और उद्देश्य है महत्वपूर्ण

विशेषज्ञों के अनुसार, किसी निवेशक के लिए कितनी एसआईपी या कितने म्यूचुअल फंड होने चाहिए, इसका कोई तय नियम नहीं है। यह पूरी तरह निवेश राशि, वित्तीय लक्ष्य, निवेश अवधि और जोखिम उठााने की क्षमता पर निर्भर करता है। यदि कोई निवेशक हर महीने 10 से 15 हजार रुपये की एसआईपी करता है, तो उसके लिए चार से छह अच्छे म्यूचुअल फंड पर्याप्त हो सकते हैं। वहीं, 40 से 50 हजार रुपये या उससे अधिक की मासिक एसआईपी करने वाले निवेशक आठ से दस फंड तक रख सकते हैं। हालांकि, इन फंडों का चयन अलग-अलग श्रेणियों और अलग-अलग एसेट मैनेजमेंट कंपनियों (एएमसी) से होना चाहिए, ताकि पोर्टफोलियो में वास्तविक विविधीकरण बना रहे।



ओवर-डाइवर्सिफिकेशन से भी हो सकता है नुकसान

निवेश में विविधीकरण जरूरी है, लेकिन जरूरत से ज्यादा विविधीकरण नुकसानदेह भी हो सकता है। यदि किसी निवेशक के कई फंड एक ही तरह की कंपनियों में निवेश करते हैं, तो फंडों की संख्या बढ़ने के बावजूद जोखिम कम नहीं होता। उदाहरण के लिए यदि किसी निवेशक के पास 10 इक्विटी फंड हैं और अधिकांश फंड एचडीएफसी बैंक, रिलायंस इंडस्ट्रीज, आईसीआईसीआई बैंक जैसी बड़ी कंपनियों में ही निवेश करते हैं, तो अलग-अलग स्कीम होने के बावजूद वास्तविक निवेश लगभग समान रहेगा। ऐसे में पोर्टफोलियो केवल दिखने में बड़ा होगा, लेकिन उसमें नई विविधता नहीं जुड़ेगी।

छोटी-छोटी बचत से बनाएं बड़ा फंड, भविष्य होगा सुरक्षित

मनी मंत्रा

बिगनेस डेस्क

बदली महंगाई, बदलती जीवनशैली और बढ़ते खर्चों के बीच हर व्यक्ति की सबसे बड़ी चिंता होती है कि आखिर बचत कैसे बढ़ाई जाए। आम धारणा यह है कि पैसे बचाने के लिए अपनी पसंद, शौक और मनोरंजन पर रोक लगानी पड़ती है, लेकिन वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि अच्छी बचत का मतलब कंजूसी करना नहीं, बल्कि समझदारी से खर्च करना है। यदि आय, खर्च और निवेश के बीच संतुलन बनाया जाए तो बिना लाइफस्टाइल से समझौता किए हर महीने अच्छी-खासी बचत की जा सकती है। दरअसल, आज के समय में वित्तीय सुरक्षा केवल अधिक कमाई पर निर्भर नहीं करती, बल्कि इस बात पर भी निर्भर करती है कि कमाई का कितना हिस्सा सही तरीके से उपयोग और निवेश किया जा रहा है। यदि व्यक्ति छोटी-छोटी वित्तीय आदतों में बदलाव कर ले तो वह न केवल अपने मासिक खर्चों को नियंत्रित कर सकता है, बल्कि भविष्य के बड़े वित्तीय लक्ष्यों जैसे घर खरीदना, बच्चों की शिक्षा, रिटायरमेंट और इमरजेंसी फंड को भी आसानी से पूरा कर सकता है।



खर्चों का रिकॉर्ड रखना बचत की पहली सीढ़ी

वित्तीय योजना की शुरुआत हमेशा इस सवाल से होती है कि आपका पैसा आखिर खर्च कहाँ हो रहा है। अधिकांश लोग यह मानते हैं कि वे बहुत अधिक खर्च नहीं करते, लेकिन जब महीनेभर के बैंक स्टेटमेंट या डिजिटल भुगतान का रिकॉर्ड देखा जाता है तो कई ऐसे खर्च सामने आते हैं, जिनकी वास्तव में कोई जरूरत नहीं होती। बिना इस्तेमाल वाले ओटीटी सब्सक्रिप्शन, बार-बार ऑनलाइन खाना मंगाना, छोटी-छोटी ऑनलाइन शॉपिंग, महंगी कॉफी या बार-बार कैफे का उपयोग जैसी आदतें महीने के अंत तक हजारों रुपये का अतिरिक्त खर्च करा देती हैं। यदि व्यक्ति अपने सभी खर्चों को मोबाइल ऐप, एक्सेल शीट या डायरी में दर्ज करना शुरू कर दे तो उसे तुरंत समझ आ जाएगा कि बचत की सबसे अधिक संभावना कहाँ है।

जरूरत और वैल्यू में फर्क समझना जरूरी

अक्सर लोग आकर्षक ऑफर या फैशन के प्रभाव में ऐसी चीजें खरीद लेते हैं, जिनकी उन्हें वास्तव में आवश्यकता नहीं होती। वित्तीय विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि हर खरीदारी से पहले खुद से तीन सवाल पूछें क्या यह वास्तव में जरूरी है? क्या इसका उपयोग लंबे समय तक होगा? और क्या इसे अभी खरीदना आवश्यक है? ऐसी वस्तुओं या अनुभवों पर खर्च करना बेहतर माना जाता है जो लंबे समय तक लाभ दें। उदाहरण के लिए, कोई नई रिक्ल सीखना, स्वास्थ्य पर खर्च करना, परिवार के साथ यात्रा करना या अच्छी किताबें खरीदना ऐसे निवेश हैं जो लंबे समय तक मूल्य देते हैं। इसके विपरीत केवल दिखावे के लिए की गई खरीदारी कुछ समय बाद महत्व खो देती है।

- लाइफस्टाइल से समझौता किए बिना हर माह कुछ न कुछ बचत करें
- अच्छी बचत का मतलब कंजूसी नहीं, बल्कि समझदारी से खर्च करना
- आय, खर्च और निवेश के बीच संतुलन बनाया जाना जरूरी
- स्मार्ट मनी मैनेजमेंट से वर्तमान और भविष्य दोनों होंगे खुशहाल
- हर खरीदारी से पहले खुद से सवाल पूछें क्या यह वास्तव में जरूरी है

'फन बजट' बनाएं, बचत भी होगी व खुशी भी

कई लोग बचत करने के उद्देश्य में अपने सभी मनोरंजन संबंधी खर्च बंद कर देते हैं। शुरुआत में यह आसान लगता है, लेकिन कुछ समय बाद व्यक्ति मानसिक रूप से थक जाता है और फिर अचानक जरूरत से ज्यादा खर्च करने लगता है। इस स्थिति से बचने के लिए विशेषज्ञ हर महीने एक निश्चित राशि केवल मनोरंजन, घूमने-फिरने, फिल्म देखने या दोस्तों के साथ समय बिताने के लिए अलग रखने की सलाह देते हैं। इसे 'फन बजट' कहा जाता है। इससे व्यक्ति बिना किसी अपराधबोध के अपनी पसंद की गतिविधियों का आनंद ले सकता है और उसका कुल बजट भी नहीं बिगड़ता।

लाइफस्टाइल इन्फ्लेशन बड़ा वित्तीय जाल

वित्तीय दुनिया में एक शब्द काफी लोकप्रिय है। 'लाइफस्टाइल इन्फ्लेशन'। इसका मतलब है कि जैसे-जैसे आय बढ़ती है, वैसे-वैसे व्यक्ति अपने खर्च भी बढ़ा देता है। नई नौकरी मिलने पर महंगा मोबाइल खरीद लेना, वेतन बढ़ते ही लक्जरी कार की ईएमआई शुरू कर देना या हर सप्ताह महंगे रेस्तरां में खाना इसी प्रवृत्ति के उदाहरण हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि वेतन बढ़ने पर सबसे पहले बचत और निवेश की राशि बढ़ानी चाहिए। यदि हर वेतन वृद्धि का कम से कम 40 से 50 प्रतिशत हिस्सा सीधे एसआईपी, पीपीएफ, एनपीएस या अन्य निवेश विकल्पों में लगाया जाए तो कुछ वर्षों में बड़ा निवेश कोष तैयार किया जा सकता है।

रोजमर्रा की छोटी आदतों में करें बड़ा बदलाव

बचत के लिए हमेशा बड़े बदलाव की जरूरत नहीं होती। छोटी-छोटी आदतें भी लंबी अवधि में बड़ा असर डालती हैं। उदाहरण के लिए, किसी भी सामान को खरीदने से पहले ऑनलाइन कीमतों की तुलना करना, कैशबैक और डिस्काउंट ऑफर का लाभ उठाना, अनावश्यक गैजेट अपग्रेड से बचना, बिजली और पानी की बचत करना तथा सप्ताह में कुछ दिन बाहर खाने की बजाय घर का भोजन करना जैसी आदतें हर महीने अच्छी रकम बचा सकती हैं। इसी तरह क्रेडिट कार्ड का उपयोग केवल उनका ही करें, जितना समय पर चुका सकें। अनावश्यक ईएमआई से बचना और हर महीने आय का कम से कम 20 से 30 प्रतिशत बचत या निवेश के लिए अलग रखना वित्तीय अनुशासन का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है।

निवेशकों को मिला बड़ा फायदा

5 वर्ष में 101 इक्विटी फंड्स ने दोगुना किया निवेश

- 310 में से हर तीसरे फंड ने दिया 100% से अधिक रिटर्न
- चार स्कीमों ने सिर्फ तीन साल में किया कमाल
- पुराने रिटर्न देखकर निवेश न करें, सेक्टरल फंड्स में लें एंटी

बिगनेस डेस्क

शेयर बाजार में पिछले दो वर्षों के उतार-चढ़ाव के बावजूद लंबी अवधि में इक्विटी म्यूचुअल फंड्स ने निवेशकों को शानदार रिटर्न दिया है। आंकड़े बताते हैं कि पिछले पांच वर्षों में 310 इक्विटी म्यूचुअल फंड्स में से 101 फंड्स ने निवेशकों का पैसा दोगुना या उससे अधिक कर दिया। यानी हर तीन में से लगभग एक इक्विटी फंड ने 100 फीसदी से ज्यादा एक्सेल्यूट रिटर्न दिया। इतना ही नहीं, चार म्यूचुअल फंड ऐसे भी रहे जिन्होंने केवल तीन वर्षों में ही निवेशकों का पैसा दोगुना कर दिया। हालांकि विशेषज्ञों का कहना है कि निवेश का फैसला केवल पुराने रिटर्न के आधार पर नहीं करना चाहिए, क्योंकि बाजार और सेक्टर का प्रदर्शन समय के साथ बदलता रहता है।

इंफ्रास्ट्रक्चर और पीएसयू फंड्स रहे सबसे आगे

पांच साल के प्रदर्शन पर नजर डालें तो सबसे अधिक फायदा सेक्टरल और थीमैटिक फंड्स में निवेश करने वालों को मिला। खासतौर पर इंफ्रास्ट्रक्चर, पीएसयू, पावर और मिडकैप से जुड़े फंड्स ने जबरदस्त रिटर्न दिए।

सबसे आगे आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल इंफ्रास्ट्रक्चर फंड रहा, जिसने पांच साल में करीब 188 प्रतिशत का एक्सेल्यूट रिटर्न दिया। यानी एक लाख रुपये का निवेश लगभग 2.88 लाख रुपये हो गया। इसके बाद एसबीआई पीएसयू फंड और एलआईसी एमएफ इंफ्रास्ट्रक्चर फंड ने करीब 183 प्रतिशत का रिटर्न दिया। वहीं आदित्य बिड़ला सन लाइफ पीएसयू इक्विटी फंड ने 179 प्रतिशत, डीएसपी इंडिया टाइगर फंड ने 176.51 प्रतिशत और निपॉन इंडिया पावर एंड इंफ्रास्ट्रक्चर फंड ने लगभग 174 प्रतिशत का रिटर्न दिया। डायवर्सिफाइड मिडकैप श्रेणी में मोतीलाल ओसवाल मिडकैप फंड ने पांच वर्षों में करीब 172 प्रतिशत का रिटर्न देकर निवेशकों को शानदार कमाई कराई।

तीन साल में पैसा दोगुना करने वाले फंड

अगर केवल तीन वर्षों के प्रदर्शन को देखें तो एचडीएफसी डिफेंड फंड सबसे आगे रहा। इस फंड ने करीब 174 प्रतिशत का एक्सेल्यूट रिटर्न दिया। यानी तीन साल पहले लगाए गए एक लाख रुपये बढ़कर लगभग 2.74 लाख रुपये हो गए। इसके अलावा बंधन स्मॉल कैप फंड ने 106 प्रतिशत, क्वांट बीएफएसआई फंड ने 101.73 प्रतिशत और एलआईसी एमएफ इंफ्रास्ट्रक्चर फंड ने 100.24 प्रतिशत का रिटर्न देकर निवेशकों का पैसा दोगुना कर दिया। हालांकि एसबीआई पीएसयू फंड 99.12 प्रतिशत रिटर्न के साथ इस सूची में शामिल होने से मामूली अंतर से चूक गया।

दो साल में कई स्टार फंड्स की रपतार हुई धीमी

- पांच वर्षों में शानदार प्रदर्शन करने वाले कई फंड्स का पिछले दो वर्षों का प्रदर्शन अपेक्षाकृत कमजोर रहा है।
- उदाहरण के लिए, आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल इंफ्रास्ट्रक्चर फंड ने पिछले दो वर्षों में केवल 5.28 प्रतिशत रिटर्न दिया। एसबीआई पीएसयू फंड का रिटर्न 0.75 प्रतिशत रहा, जबकि आदित्य बिड़ला सन लाइफ पीएसयू इक्विटी फंड और इनवेस्को इंडिया पीएसयू इक्विटी फंड ने इस अवधि में नकारात्मक रिटर्न दर्ज किया।
- इसी तरह एचडीएफसी इंफ्रास्ट्रक्चर फंड और डीएसपी इंडिया टाइगर फंड का प्रदर्शन भी पिछले दो वर्षों में काफी धीमा रहा। इससे साफ है कि किसी सेक्टर में तेज रेली के बाद कुछ समय तक ठहराव या गिरावट आना सामान्य बात है।

दोनों श्रेणियों ने दिया

शानदार रिटर्न, लेकिन

जोखिम और उतार-

चढ़ाव में मिड-कैप

विविधीकरण सबसे बेहतर रणनीति

विशेषज्ञों का कहना है कि पूरे निवेश को केवल स्मॉल-कैप या केवल मिड-कैप में लगाना समझदारी नहीं है। बेहतर रणनीति यह है कि निवेशकों को पोर्टफोलियो सभी मार्केट कैप में संतुलित रूप से विभाजित हो। उदाहरण के तौर पर यदि किसी निवेशक के 10 लाख रुपये पूरी तरह स्मॉल-कैप फंड में लगे हों और बाजार में गिरावट आए, तो पूरे पोर्टफोलियो पर उसका असर पड़ेगा। जबकि यदि पोर्टफोलियो में लगभग 55 प्रतिशत लार्ज-कैप, 23 प्रतिशत मिड-कैप और 22 प्रतिशत स्मॉल-कैप का संतुलित निवेश हो, तो बाजार की गिरावट का प्रभाव काफी कम हो सकता है। यही कारण है कि वित्तीय योजनाकार हमेशा विविधीकरण को सफल निवेश की सबसे महत्वपूर्ण रणनीति मानते हैं।

किस निवेशक के लिए कौन सा फंड ?

यदि आपको निवेश अवधि 7 से 10 वर्ष या उससे अधिक है और आप बाजार के उतार-चढ़ाव को सहन कर सकते हैं, तो स्मॉल-कैप फंड आपके पोर्टफोलियो में बेहतर वृद्धि की संभावना जोड़ सकते हैं। वहीं यदि आप अछूता रिटर्न चाहते हैं लेकिन अपेक्षाकृत कम जोखिम लेना पसंद करते हैं, तो मिड-कैप फंड अधिक उपयुक्त विकल्प हो सकते हैं। पहली बार निवेश करने वालों के लिए भी सलाह दी जाती है कि वे सीधे स्मॉल-कैप में बड़ी राशि लगाने के बजाय लार्ज-कैप और मिड-कैप के साथ सीमित हिस्सेदारी स्मॉल-कैप में रखें।

एसआईपी धन सृजन का सबसे प्रभावी तरीका

पिछले 10 वर्षों का रिकॉर्ड बताता है कि मिड-कैप और स्मॉल-कैप फंड दोनों श्रेणियों ने निवेशकों को शानदार रिटर्न दिया है। जहां स्मॉल-कैप फंड ने थोड़ा अधिक रिटर्न और बेहतर अल्फा दिया, वहीं मिड-कैप फंड ने कम उतार-चढ़ाव और बेहतर जोखिम-समयोजित प्रदर्शन के दम पर अपनी अलग पहचान बनाई। निवेशकों को केवल अधिक रिटर्न के आकर्षण में निर्णय लेने के बजाय अपने वित्तीय लक्ष्य, निवेश अवधि और जोखिम उठाने की क्षमता के आधार पर पोर्टफोलियो तैयार करना चाहिए। निरन्तर एसआईपी, लंबी अवधि का नजरिया और विविधीकृत निवेश रणनीति ही धन सृजन का सबसे प्रभावी तरीका साबित हो सकती है।



खबर संक्षेप

रानियां में जैन साध्वियों का मंगल प्रवेश आज

रानियां। जैन साध्वियों का 19 जुलाई को रानियां में भव्य मंगल प्रवेश होगा। इस अवसर पर नगर में विशाल धर्मयात्रा निकाली जाएगी, जिसकी सभी तैयारियां पूर्ण कर ली गई हैं। एडवोकेट नरेश जैन ने बताया कि साध्वी मंडल फतेहाबाद से विहार करते हुए रानियां पहुंच चुका है। रविवार प्रातः 7:30 बजे वहां से श्रद्धालुओं की विशाल धर्मयात्रा प्रारंभ होगी, जो नगर के प्रमुख मार्गों से होकर जैन सभा परिसर पहुंचेगी। वहां धार्मिक रीति-रिवाजों के अनुसार साध्वी मंडल का विधिवत मंगल प्रवेश कराया जाएगा।

स्कूटी चोरी की वारदात का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। पुलिस ने बाइक चोरी के एक मामले में प्रोडक्शन वारंट पर आरोपी को गिरफ्तार कर मामले का खुलासा किया है शहर थाना प्रभारी ने बताया कि पुरानी हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी निवासी हेमंत पुत्र दुनीचंद ने शिकायत दर्ज करवाई कि उसकी स्कूटी चोरी हो गई है। शिकायत के आधार पर अज्ञात के खिलाफ चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। जांच के दौरान मिले अहम सुरागों के आधार पर पुलिस ने गांव जोड़किया जिला मानसा पंजाब निवासी सोनी सिंह उर्फ प्रीत पुत्र अवतार सिंह को सिरसा जेल से प्रोडक्शन वारंट पर गिरफ्तार किया। पूछताछ में आरोपी की संपत्तिता सामने आई। पुलिस के अनुसार चोरी की गई स्कूटी पहले ही शहर थाना के एक अन्य मुकदमे की कार्रवाई के दौरान कालांवली क्षेत्र से बरामद की जा चुकी थी।

आध्यात्मिकता पर कार्यक्रम आनंद सरोवर में कल

सिरसा। ब्रह्माकुमारी संस्थान आनंद सरोवर में 20 जुलाई को संस्था के प्रशासक प्रभाग द्वारा बेहतर शासन के लिए मूल्य और आध्यात्मिकता कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में आरईआरएफ के प्रशासक विंग की चेयरपर्सन राजयोगिनी आशा मुख्य वक्ता के रूप में सुशासन में नैतिक मूल्यों और आध्यात्मिकता की भूमिका पर प्रकाश डालेंगी। राजयोगिनी बिंदु दीदी ने बताया कि राजयोगिनी आशा ओम शांति ट्रिस्ट्री सेंटर गुरुग्राम निर्देशिका हैं। कार्यक्रम में मुख्यातिथि कमिश्नर हिसार मंडल गीता भारती, चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. विजय कुमार तथा विशिष्ट अतिथि उपायुक्त शांतनु शर्मा, पुलिस अधीक्षक दीपक सहायण अतिरिक्त उपायुक्त अर्पित सिंघल होंगे।

निःशुल्क नेत्र जांच शिविर में 400 छात्राओं की जांच

सिरसा। सेंट सागरमल सुराणा जैन कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में निःशुल्क नेत्र जांच शिविर लगाया गया। शिविर के शुभारंभ के पश्चात विद्यालय की लगभग 400 छात्राओं की विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा आधुनिक उपकरणों से आंखों की विस्तृत जांच की गई। जांच के दौरान दृष्टि संबंधी समस्याओं की पहचान कर छात्राओं को आवश्यक परामर्श दिया गया। जिन छात्राओं को चर्चर्ष की आवश्यकता पाई गई, उन्हें निःशुल्क चश्मे उपलब्ध करने के लिए चयनित किया गया। अध्यक्ष मखनलाल गोयल, प्रबंधक हनुमानलाल गुजरानी, ट्रस्टी देवेन्द्र डागा, सदस्य कुसुमलता, सदस्य ज्ञानचंद आदि रहे।

चेतावनी मौजूदा शासनकाल में दलितों पर चौतरफा हमले हो रहे हैं : बहबलपुरिया

दलितों पर बढ़ते हमलों के खिलाफ अधिकार मंच ने 20 से प्रदेश भर में प्रदर्शन का किया ऐलान

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

प्रदेश में दलितों के खिलाफ बढ़ रहे अपराधों और सामाजिक-आर्थिक भेदभाव को लेकर दलित अधिकार मंच ने सरकार के खिलाफ बड़े आंदोलन का निर्णय लिया है। मंच की राज्य स्तरीय कमेटी की बैठक में कानून व्यवस्था पर गंभीर चिंता जताते हुए फैसला लिया गया है कि 20 से 30 जुलाई तक हरियाणा के सभी जिलों में सिलसिलेवार धरने-प्रदर्शन किए जाएंगे। इस दौरान मास डेप्यूटेशन के माध्यम से जिला उपायुक्तों के जरिए मुख्यमंत्री को मांग पत्र भेजा जाएगा।



फतेहाबाद। मीटिंग को संबोधित करते दलित अधिकार मंच के संयोजक रामकुमार बहबलपुरिया। फोटो : हरिभूमि

हस्ताक्षर अभियान चलाया जाएगा

बहबलपुरिया ने बताया कि जुलाई के इन प्रदर्शनों के बाद सितंबर और अक्टूबर महीने में दलित बस्तियों में जाकर एक बड़ा हस्ताक्षर अभियान चलाया जाएगा। इसके बाद संसद के शीतकालीन सत्र के दौरान देश के महानगिरि राष्ट्रपति के नाम एक विस्तृत मांग पत्र सौंपा जाएगा।

पिछले तीन महीनों में दर्जनों घटनाएं

दलित अधिकार मंच के संयोजक रामकुमार बहबलपुरिया ने आरोप लगाया कि मौजूदा शासनकाल में दलितों पर सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक स्तर पर चौतरफा हमले हो रहे हैं। उन्होंने कहा कि पिछले महज तीन महीनों के भीतर प्रदेश में दर्जनों से ज्यादा उपपीडन की घटनाएं सामने आ चुकी हैं। उन्होंने कहा, चिंता की बात यह है कि एक तरफ जहां दलित महिलाओं और नाबालिग बच्चियों के साथ छेड़खानी व सामूहिक दुष्कर्म जैसी घिनौनी वारदातें हो रही हैं, वहीं दूसरी तरफ शराब और प्रशासन पीड़ितों को बर्बाद करने की बजाय आरोपियों के पक्ष में खड़ा दिखाई देता है। बहबलपुरिया ने कहा कि कई गांवों में भूमाफिया के मसूखों को पूरा करने के लिए दलित बस्तियों को उखाड़ने की साजिश चल रही है। जाँद जिले के खार गांव का जिक्र करते हुए उन्होंने बताया कि वहां की दलित बस्ती के लोग लंबे समय से बिजली और पानी के पानी जैसी मूलभूत सुविधाओं के लिए तरस रहे हैं, लेकिन अधिकारी आखें मूंदे बैठे हैं। इसके अलावा, पंचायती राज संस्थाओं में चुनकर आए दलित सरपंचों और पंचों को अपमानित व प्रताड़ित करने की घटनाएं भी लगातार बढ़ रही हैं।

मोदी सरकार में रेलवे बना आधुनिकता का प्रतीक हाइड्रोजन ट्रेन ऐतिहासिक उपलब्धि : सुभाष खिलेरी

फतेहाबाद। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा जीई से देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किए जाने पर फतेहाबाद के वरिष्ठ भाजपा नेता सुभाष खिलेरी ने इसे भारत के रेलवे इतिहास का गौरवपूर्ण क्षण बताया है। उनका कहना है कि यह केवल एक ट्रेन की शुरुआत नहीं, बल्कि विकसित भारत के उस संकल्प की झलक है, जिसमें आधुनिक तकनीक, पर्यावरण संरक्षण और विश्वस्तरीय आधारभूत सुविधाओं को प्राथमिकता दी जा रही है। भाजपा नेता सुभाष खिलेरी ने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारतीय रेलवे ने अभूतपूर्व परिवर्तन देखा है। रेलवे का तेजी से आधुनिकीकरण, कई वंदे भारत ट्रेनों का विस्तार, स्टेशनों का पुनर्विकास, सुरक्षा व्यवस्था में सुधार और अब हाइड्रोजन जैसी स्वच्छ ऊर्जा आधारित ट्रेन की शुरुआत इस बात का प्रमाण है कि भारत बलिया की जर्जरता को ध्यान में रखकर आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि पहले जिन तकनीकों की चर्चा केवल विकसित देशों में होती थी, आज भारत स्वयं उन क्षेत्रों में अग्रणी भूमिका निभाने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नारायण सिंह नेगी के नेतृत्व में हरियाणा भी प्रधानमंत्री के विकसित भारत के विजन को धरातल पर उतारने का कार्य कर रहा है। प्रदेश में आधारभूत ढांचे के विकास, बेहतर सड़क एवं रेल संपर्क तथा निवेश की बढ़ावा देने के लिए लगातार प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। जीई से देश की पहली हाइड्रोजन ट्रेन का संचालन शुरू होना हरियाणा के लिए भी गर्व का विषय है। खिलेरी ने कहा कि यह पहल पर्यावरण संरक्षण की दिशा में भी महत्वपूर्ण है। स्वच्छ ऊर्जा आधारित परिवहन व्यवस्था आने वाले समय में प्रदूषण कम करने के साथ-साथ देश को ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनाने में भी सहायक होगी। उन्होंने विश्वास जताया कि आने वाले वर्षों में ऐसी आधुनिक तकनीकों का लाभ देश के अधिक से अधिक हिस्सों तक पहुंचेगा।



जन्मदिन पर पौधे वितरित कर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

चौपट। समाजसेवी सदीप बैनीवाल जाजोखिया ने अपने जन्मदिन पर सैकड़ों छात्राध्य एवं फलदार पौधों का वितरण किया। पर्यावरण संरक्षण को समर्पित इस पहल की पूरे क्षेत्र में सरहना हो रही है। कागदानी की अनाज मंडी में आयोजित कार्यक्रम में कांग्रेस नेता सुमित बैनीवाल, पूर्व चेयरमैन रणबीर बैनीवाल, सरपंच सदीप बैनीवाल, विजय बैनीवाल, राजेंद्र, मांगेराम, सरपंच सुरेश पुनिया, हरदत्त पुनिया, राधाकृष्ण नंबरवार, पालाराम मास्टर, नरेश औलख, विजय, राजरूप यादव, रूपेश बैनीवाल सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे। कार्यक्रम के दौरान कागदानी अनाज मंडी परिसर में त्रिवेणी का पौधारोपण किया गया। साथ ही कागदानी, कुम्हारिया, खेड़ी, गिंगोराणी, रामपुरा बगडिया, वाहरवाला और शाहपुरिया सहित आसपास के कई गांवों के लोगों को विभिन्न प्रजातियों के सैकड़ों पौधे वितरित किए गए।

द्वेष और नफरत छोड़कर ही परमात्मा की प्राप्ति संभव : अरुण चंद्र महाराज

रतिया। आगम-ज्ञाता, योगीराज संघ प्रमुख गुरुदेव अरुण चंद्र महाराज के सान्निध्य में आज एसएस जैन समा के प्रधान गुरुजीन्द्र के न्यू टाउन स्थित निवास पर धर्मसभा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर गुरुदेव के शिष्यगण युवा मनीषी मनीष मुनि महाराज, मधुर गायक अतिमुक्त मुनि महाराज एवं सेवा-भावी अनुराग मुनि महाराज भी उपस्थित रहे। अपने प्रवचनों में अरुण चंद्र महाराज ने कहा कि मनुष्य के भीतर मन की शक्ति, स्मरण शक्ति, समझ शक्ति, अनुमान शक्ति तथा भावना की शक्ति होती है। इनमें सबसे महत्वपूर्ण भावना की शक्ति है, जिसे जागृत करना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि द्वेष और नफरत का त्याग कर, शांति एवं समता की साधना करने तथा मन में मधुर भाव रखने से ही परमात्मा की प्राप्ति संभव है। अरुण चंद्र महाराज ने कहा कि ईश्वरा, निष्ठा और चुगली जैसी बुझाव्यों का त्याग कर प्रेम, करुणा और मैत्री भाव अपनाना ही सच्चा धर्म है। आज जब समाज तनाव और वैमनस्य से जूझ रहा है, तब आत्मशुद्धि, मधुर वाणी और समतामूलक व्यवहार ही व्यक्तिगत एवं सामाजिक शांति का आधार बन सकते हैं। एसएस जैन समा के प्रधान गुरुजीन्द्र ने बताया कि 26 जुलाई रविवार प्रातः 7 बजे गुरुदेव का मंगल चतुर्मास प्रवेश रतिया में होगा। मंगल विहार पुरानी जैन समा से प्रारंभ होकर मध्य प्रदेश जुलूस के रूप में कई जैन समा, अनाज मंडी, रतिया पहुंचेगा। चार माह के इस साधना काल में गुरुदेव के साथ उनके शिष्यगण भी श्रद्धालुओं का मार्गदर्शन करेंगे। चतुर्मास के दौरान अतिमुक्त मुनि महाराज प्रतिदिन अपनी ओजस्वी वाणी में श्री रामायण की पाठ भी श्रद्धालुओं को सुनाएंगे। इस अवसर पर निशंत जैन, वर्धमान जैन, श्री खाटू श्याम मंदिर ट्रस्ट के प्रधान राजकुमार सिंगला, सोनू जिंदल सहित शहर की विभिन्न धार्मिक एवं सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि तथा महिला मंडल की सदस्याएं उपस्थित रही।

हरिभूमि न्यूज ►►भट्ट कलां

भट्टकलां पीएम श्री गलं सीनियर सेकेंडरी स्कूल में चल रहे नए निर्माण कार्य को लेकर स्थानीय ग्रामीणों और जनसाधारण में नाराजगी का ग्राफ लगातार बढ़ता जा रहा है। स्कूल परिसर में चल रहे निर्माण कार्य की गुणवत्ता को लेकर ग्रामीणों ने ठेकेदार और संबंधित निर्माण एजेंसी पर बेहद गंभीर आरोप लगाए हैं। ग्रामीणों का सीधा आरोप है कि स्कूल की छत पर लगाए जा रहे फर्श के लिए जिस सामग्री का चयन किया गया है, वह बेहद निम्न स्तर की है और वहां धड़ल्ले से पीला व कच्ची ईंटों का इस्तेमाल किया जा रहा है। इस लापरवाही ने अब एक बड़े विवाद का रूप ले लिया है। मौके पर पहुंचे ग्रामीणों और मौजिज लोगों ने निर्माण स्थल का जायजा लेने के बाद अपनी कड़ी प्रतिक्रिया दी। ग्रामीणों ने बताया कि देश और प्रदेश की सरकारें एक तरफ तो पीएम श्री योजना के तहत करोड़ों रुपये का भारी-भरकम बजट जारी कर सरकारी स्कूलों को मॉडल, आधुनिक और बेहद मजबूत बनाने के बड़े-बड़े दावे कर रही हैं, ताकि बेटियों को बेहतर और सुरक्षित माहौल मिल सके। लेकिन दूसरी तरफ, भट्ट कलां के इस स्कूल में धरातल पर ठेकेदारों द्वारा इन नियमों और सरकारी दावों की जमकर धज्जियां उड़ाई जा रही हैं।



भट्टकलां। निर्माण कार्य में इस्तेमाल की जा रही ईंटें। फोटो : हरिभूमि

हाथ लगाते ही टूट रही है ईंट, सुरक्षा को लेकर बढ़ी आशंका

मौके पर मौजूद लोगों ने जली, टेढ़ी-मेढ़ी और कमजोर ईंटों का ढेर दिखाते हुए रोष प्रकट किया। उन्होंने कहा कि छत पर बिछाई जा रही कई ईंटें इतनी कमजोर हैं। ग्रामीणों ने आशंका जताई कि यदि इस प्रकार की दोयम दर्जे की सामग्री से स्कूल की छत का फर्श तैयार किया गया, तो कुछ ही समय में पानी का रिसाव शुरू हो जाएगा, यह न केवल सरकारी धन की सरेआम बर्बादी है, बल्कि भविष्य में इस भवन के नीचे बैठकर पढ़ने वाली सैकड़ों छात्राओं की सुरक्षा के साथ भी एक बड़ा और जानलेवा खिलवाड़ है।

घटिया सामग्री नहीं लगाने दी जाएगी : जेई शेखर

इस पूरे विवाद और ग्रामीणों के बढ़ते आक्रोश को लेकर जब संबंधित विभाग के जेई शेखर से बात की गई, तो उन्होंने मामले की गंभीरता को स्वीकार किया। जेई शेखर ने दो टूट कर बख्शें में कहा कि इस पूरे मामले की उच्च स्तरीय जांच करवाई जाएगी। निर्माण कार्य की गुणवत्ता के साथ किसी भी स्तर पर समझौता नहीं किया जाएगा और ठेकेदार को किसी भी स्तर में घटिया सामग्री का इस्तेमाल नहीं करने दिया जाएगा।

एफएलएन के प्रभावी क्रियान्वयन की मजबूत कड़ी हैं सीआरसी: डॉ. कपिल देव



सिरसा। सीआरसी को प्रशिक्षण देते विशेषज्ञ। फोटो : हरिभूमि

ज्ञान, नवाचारों एवं श्रेष्ठ शिक्षण पद्धतियों को विद्यालय स्तर पर प्रभावी ढंग से लागू कर निपुण भारत मिशन के लक्ष्यों को सफल बनाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त उन्होंने उपस्थित सभी सीआरसी से जिला उपायुक्त के आदेशानुसार कक्षा दूसरी एवं तीसरी कक्षा में पढ़ रहे विद्यार्थियों के अभिभावकों को उनके मोबाइल में रैपैड एप इंस्टॉल करवाने तथा मुख्य शिक्षक के कार्यालय में निपुण मिशन के लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को चर्चा करवाने का भी आह्वान किया।

ये रहे मौजूद

इस दौरान डिस्ट्रिक्ट लैंग्वेज एंड लर्निंग फाउंडेशन टीम सदस्य हजारी लाल, मारगेट, मनोज त्यागी, राजकुमार एवं एबीआरसी मोनिका ने विभिन्न विषयों पर सत्र संचालित किए। वहीं डाइट के प्रवक्ता डॉ. राकेश मोहन, डॉ. मनोज पुरी, डॉ. राजेश खुराना एवं चंद्र प्रकाश शर्मा ने भी प्रतिभागियों का मार्गदर्शन किया। इस अवसर पर मदन मालिक, लक्ष्मण दास, राजेश बाबा, विक्रमजीत, देवी लाल, मन्मोजित सिंह, विद्याधर, सौजन्य विमलेश, राम कुमार कासिंग्यो, कृपा राम, मूग सिंह, कमलजीत, सुनीता, उमेश दाका, प्रताप सिंह, डॉ. देवीप गोदारा, सूरज दुग्गल, पवन कनौजिया, सतापाल सिंह एवं सदीप कुमार आदि मौजूद थे।

लाखों की हेरोइन के साथ जींद के दो युवक गिरफ्तार, बाइक भी जब्त

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

नशे के काले कारोबार के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान में सीआईए टोहाना पुलिस ने लाखों की 59.33 ग्राम हेरोइन सहित दो नशा तस्करो को रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान जींद जिले के गांव हांसा पट्टी निवासी साहिल उर्फ सचिन और प्रदीप कुमार उर्फ बोना के रूप में हुई है। पुलिस ने तस्करी में इस्तेमाल की जा रही उनकी मोटरसाइकिल को भी अपने कब्जे में ले लिया है।

सीआईए टोहाना प्रभारी पीएसआई अजय ने बताया कि पुलिस टीम अपराध रोकथाम और नशा तस्करो की धरपकड़ के लिए मुस्तैद थी। इसी दौरान टीम को पुख्ता गुप्त सूचना मिली कि जींद निवासी दो युवक हिसार-टोहाना रोड पर हेरोइन की सप्लाई देने और तस्करी के इरादे से घूम रहे हैं। सूचना मिलते ही सीआईए की टीम ने बिना वक्त गंवाए घेराबंदी की और मौके पर दौड़ते देकर दोनों संदिग्धों को काबू कर लिया। जब नियमानुसार उनकी तलाशी ली गई, तो आरोपी प्रदीप कुमार उर्फ बोना के कब्जे से 59.33 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। बरामद नशीला पदार्थ और मोटरसाइकिल जब्त करने के बाद



फतेहाबाद। हेरोइन सहित पकड़े गए दोनों युवक।

पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की है। फिलहाल सीआईए टीम यह पता लगाने के लिए इनसे गहनता से पूछताछ कर रही है कि वे यह हेरोइन कहां से लेकर आए थे और इसे आगे कैसे वितरित किया जाना था, ताकि मुख्य सप्लायरों तक पहुंचकर पूरे नेटवर्क को ध्वस्त किया जा सके।



निःशुल्क कैम्प में 52 लोगों की जांच

फतेहाबाद। वरिष्ठ नागरिक परिषद फतेहाबाद के तत्वावधान में तथा नागरिक अस्पताल फतेहाबाद के मुख्य चिकित्सा अधिकारी कार्यालय के सहयोग से बाल भवन फतेहाबाद में प्रधान इंस्चर देवी सेठी की अध्यक्षता में वरिष्ठ नागरिकों के लिए निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कैम्प का आयोजन किया गया। परिषद के सह सचिव लीलाधर बंसल ने बताया कि कैम्प में नागरिक अस्पताल से रीटायर्ड डिप्टी सीएमओ संगीता अखरोल के नेतृत्व में आई टीम ने 52 वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच की। जांच के उपरान्त जरूरतमंद मरीजों को निःशुल्क दवाइयों भी वितरित की गईं तथा स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक परामर्श दिया गया। प्रधान इंस्चर देवी सेठी ने बताया कि वरिष्ठ नागरिक परिषद का उद्देश्य बुजुर्गों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराना तथा उन्हें स्वस्थ एवं सक्रिय जीवन जीने के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने बताया कि मिले का कोई भी 60 वर्ष या उससे अधिक आयु का वरिष्ठ नागरिक, चाहे वह पुरुष या महिला, इस शिविर में पहुंचकर स्वास्थ्य जांच एवं चिकित्सकीय परामर्श का लाभ उठा सकता है।

सिटी वेलफेयर क्लब पपीहा पार्क में हर्बल वाटिका करेगा स्थापित

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

सिटी वेलफेयर क्लब द्वारा शहर में चार हर्बल पार्क स्थापित किए जा चुके हैं और अब मॉडल टाऊन स्थित पपीहा पार्क में भी एक हर्बल वाटिका विकसित की जा रही है, जिसमें विभिन्न प्रकार की औषधीय एवं जड़ी-बूटी वाले पौधे लगाए जा रहे हैं। इस अभियान का उद्देश्य लोगों को औषधीय पौधों के महत्व से परिचित कराना तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करना है। इस अभियान में पपीहा पार्क की बुजुर्ग एवं अनुभवी टोली ने भी संस्था का सहयोग करने का संकल्प लिया। अभियान के तहत आज आंवला, शुगर प्लांट, कड़ी पत्ता तथा गुड़हल के पौधे रोपित किए गए। संस्था ने बताया कि आने वाले दिनों में इस हर्बल वाटिका में अनेक अन्य औषधीय पौधे भी लगाए जाएंगे, जिससे यह पार्क लोगों के लिए स्वास्थ्य एवं प्रकृति से जुड़ाव का एक प्रेरणादायक केंद्र बनेगा। इसके साथ-साथ ही ग्रीन पार्क स्थित वैष्णो देवी



फतेहाबाद। पपीहा पार्क में पौधारोपण करती महिलाएं।

ये महिलाएं रहीं उपस्थित

इस अवसर पर ग्रीन पार्क महिला समिति की मंजू चोपड़ा, अंजलि कामरा, सानिया तनेजा, किरण, शकुन्ता दोगरा, अनिता बजाज, सुनीता नारंग, अर्चना, ज्योति माजरा, बाला देवी, सतीष, वीणा, संगीता, सुमित्रा तनेजा एवं कांता उपस्थित रही। प्रोजेक्ट चैयरमैन धर्मपाल चावला ने सभी का धन्यवाद दिया।

मंदिर एवं आसपास के पार्कों तथा घरों के बाहर ग्रीन पार्क सोसाइटी में भी पौधारोपण अभियान चलाया गया।

एक समय तक रोजमर्रा की आपा-धापी, दुख और तनाव को दूर करने के लिए लापटर क्लब्स को कारगर माना जाता था। लेकिन हाल के वर्षों में दुख-अवसाद से राहत दिलाने में क्रायिंग क्लब को ज्यादा कारगर माना जाने लगा है। इसीलिए विदेशों में ही नहीं अपने देश में भी इसका ट्रेंड बढ़ रहा है। ये क्रायिंग क्लब कैसे दुखों से राहत दिलाते हैं, यहां बता रहे हैं विस्तार से।

क्रायिंग क्लबों का बढ़ता ट्रेंड मिलकर रोने से-दुःख हो जाए कम



कवर स्टोरी / शाहिद ए. चौधरी

एक दिन सुबह चहलकदमी करने के दौरान मैंने पार्क के एक कोने में कुछ बुजुर्गों को एक सुर में जोर-जोर से हसते हुए देखा। अपने-अपने दुःखों को दूर करने, डिप्रेशन से बचे रहने और अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का उनका यह तरीका है। बीते कई वर्षों से दुनिया भर में हंसी को सबसे अच्छी दवा मानकर उसे अपनाने का ट्रेंड काफी पॉपुलर हो चुका है। यह देखकर अच्छा लगा। लेकिन संयोग रहा कि जब पार्क से घर लौटा तो दुःखद समाचार मिला कि पड़ोस में रहने वाले एक व्यक्ति को दिल का दौरा पड़ने से डेथ हो गई। मैं शोक व्यक्त करने के लिए उनके घर पहुंचा तो देखा कि गुमसुम बैठी मुतक की पत्नी को अनेक महिलाएं रूलाने का प्रयास कर रही हैं और उनमें से एक को मैंने यह कहते हुए सुना, 'अरे, इन्हें रूला दो, कुछ तो गम गलत होगा, वरना सदम की वजह से डिप्रेशन में चली जाएंगी।' इन दोनों घटनाओं से मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि मनुष्य के लिए अपने और रोने दोनों का बहुत अधिक महत्व है। वैसे भी कुदरत ने ये दोनों गुण इंसानों को ही दिए हैं। चोट लगने पर जानवर चिल्लाते अवश्य हैं, लेकिन इंसानों की तरह रोते नहीं हैं।



लापटर मैन से बने क्रायिंग मैन
लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स ने कमलेश मसाला वाला को 'पहला लापटर टीचर' घोषित किया था। तकरीबन आठ साल पहले उन्होंने तय किया कि लोगों को 25 साल तक बहुत हंसा लिया, अब उन्हें रूलाया जाए और उन्होंने 'हल्की क्रायिंग क्लब' की स्थापना सबसे पहले गुजरात के सूरत में की। गौरतलब है कि 2008 में मसाला वाला ने इंटरनेशनल लापटर योग कांफ्रेंस के दौरान अचिरल रोने की प्रतियोगिता जीती थी। उन्होंने अपनी दिवंगत माता को याद करके एकदम से रोना शुरू कर दिया था। बाद में उन्हें एहसास हुआ कि भावनात्मक आंसुओं में भी मेडिकल लाभ होते हैं। अब तो कई स्टडीज में सामने आया है कि जब हम दुःख, तनाव या कंटा की वजह से रोते हैं तो हमारा शरीर कोर्टिसोल स्ट्रेस हार्मोन उत्पन्न करता है। हंसने से जो आंसू निकलते हैं, उनमें यह हार्मोन नहीं होता है। यानी सुकून महसूस करने के लिए हंसी के साथ आंसू भी जरूरी हैं।

लघुकथाएं

यादों का बैंक



शहर में एक नया बैंक खुला-यादों का बैंक। यहां लोग पैसे नहीं, अपनी यादें जमा करते थे। खुशियों की यादों पर अच्छा ब्याज मिलता था, जबकि दुखद यादें हटाने के लिए लोग फीस देते थे। एक दिन पचपन वर्षीय अजित वहां पहुंचा। उसने अपनी सबसे प्रिय याद जमा करने का फॉर्म भरा। कर्मचारी ने पूछा, 'कौन-सी याद है?' अजित मुस्कुराया, 'वह दिन, जब मेरा पांच साल का बेटा पहली बार साइकिल चलाते हुए गिर पड़ा था। रोते-रोते फिर उठा और बोला-पापा, मैं हारूंगा नहीं।' बैंक कर्मचारी चौंका, 'इतनी प्यारी याद

क्यों जमा करना चाहते हैं? इस पर तो आपको अच्छा लाभ मिलेगा।' अजित ने धीमे स्वर में कहा, 'इसलिए क्योंकि मेरा बेटा अब इस दुनिया में नहीं है। उसकी याद हर दिन मुझे रूलाती है।' याद बैंक की मशीन ने अजीत की उस स्मृति को उसके मन से निकाल कर जमा कर लिया। अजित हल्का महसूस करने लगा। कुछ महीने बाद वह फिर बैंक पहुंचा। इस बार उसके चेहरे पर बेचैनी थी, 'मुझे अपनी जमा की हुई याद वापस चाहिए।' उसने बैंक कर्मों से कहा। 'लेकिन क्यों? आपने तो दर्द से छुटकारा पाने के लिए उसे जमा किया था।' अजित की आंखें भर आईं। वह बोला, 'दर्द चला गया, पर उसके साथ मेरा बेटा भी चला गया। अब मैं रोता नहीं, लेकिन मुस्कुरा भी नहीं पाता। समझ में आया कि कुछ दुख बोझ नहीं होते, वे हमारे अपनों के आखिरी निशान होते हैं।' बैंक कर्मों ने उसकी याद लौटा दी। बैंक से बाहर निकलते समय अजित की आंखों में आंसू थे, पर होंठों पर मुस्कान थी। उसे पहली बार लगा कि हर घाव भर जाना जरूरी नहीं, कुछ घाव ही हमें इंसान बनाए रखते हैं। * -कृति आरके जैन



श्रम का संगीत



पत्नी खरटी ले रही थी। पति की नींद खरटी की आवाज से टूट गई थी। यह पहली ही बार था, जब पति को पत्नी के खरटी सुनने का अवसर मिला था। रोज तो पत्नी ही पति के खरटी की वजह से नींद टूटने की शिकायत किया करती थी, आज पति को यह मौका मिल गया था। बस सुबह होने की प्रतीक्षा थी। पति फिर से सोने की कोशिश करने लगा। आंखें मूंदते ही पत्नी की दिनचर्या उसकी आंखों के आगे आ गई, सुबह-सुबह उठना, बच्चों को तैयार करना, नाश्ता कराना, स्कूल बस तक छोड़ना।

आकर पति को जगाना, चाय पिलाना। नाश्ते और लंच की तैयारी में लग जाना। पति के कपड़े निकालकर रखना। उनको नाश्ता कराना। उनका लंच पैक करना। पति के जाने के बाद घर की साफ-सफाई और गंदे कपड़ों को वॉशिंग मशीन में डालना। नहाना-धोना, पूजा-पाठ, नाश्ता करना। बच्चों को स्कूल से लाना। खिलाना-पिलाना, उनको होमवर्क करवाना। शाम में बच्चों को पार्क ले जाना। फिर साग-सब्जी, दूध, फल और जरूरी सामानों की खरीदारी करना। सबके लिए रात का खाना पकाना। पति के आने पर उन्हें चाय-पानी देना। बच्चों को खिलाकर पति के साथ खाने बैठना। थोड़ी देर टीवी पर कोई सीरियल देखना और फिर सो जाना। 'यह खरटी तो श्रम का संगीत है!' पता नहीं कहां से पति के मन में यह साहित्यिक भाव आया? पत्नी के खरटी अब उसे संगीतमय लगने लगे। खरटियों से उसे अब कोई शिकायत नहीं रही। * -संजीव ठाकुर

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

संवेदना से भरी कहानियां

चार दशक से अधिक समय से कहानी लेखन में सक्रिय वरिष्ठ लेखक गोविंद सेन की चर्यनित कहानियों का संकलन कुछ समय पूर्व प्रकाशित होकर आया है। इसमें उनकी अठारह कहानियां संकलित हैं। ये कहानियां जीवन की विडंबनाओं और रिशतों की पेचीदगियों को उजागर करने के साथ ही हमारी संवेदनाओं को झकझोरती भी हैं। मिसाल के तौर पर 'स्पीड ब्रेकर' कहानी मानवीय मनुवृत्ति को सामने लाती है, जिसमें पढ़े-लिखे व्यक्ति के मन में सहज तौर पर हीनभावना जन्म लेती है, जब उसे अपने से कम शिक्षित व्यक्ति, आर्थिक रूप से अधिक संपन्न दिखाता है।



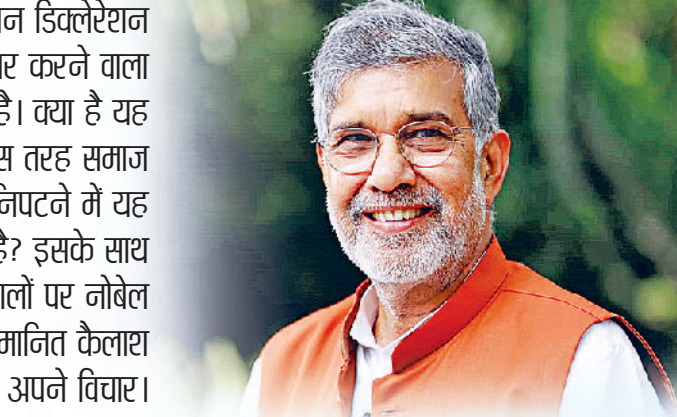
गरीब तबके के लोगों का जीवन, किस तरह छोटी-छोटी चीजों से भी वंचित रहने का दर्श सहता रहता है, इसका मार्मिक वर्णन 'गुमशुदा चांद की वापसी' में किया गया है। संग्रह की एक छोटी सी कहानी 'दाढ़ी' में बहुत सरलता से सामाजिक विषमता की दुखती रंग पर अंगुली रखी गई है। संग्रह की लगभग सभी कहानियां पठनीयता से भरपूर हैं। इन कहानियों में न तो किसी वाद का झंडा उठाया गया है, न ही किसी विमर्श को लेकर हाय-तौबा की गई है। जानबूझ कर गंदे गाल शिष्ट और भाषायी कलाबाजियों से मुक्त ये कहानियां बहुत सरल और सहज तरीके से हमारे मन के किसी कोने में हमेशा के लिए दर्ज होने में सक्षम हैं। *

किताब: चर्यनित कहानियां (कहानी-संग्रह), लेखक: गोविंद सेन, मूल्य: 225 रुपए, प्रकाशक: न्यू वर्ल्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

जिंदगी की नई शुरुआत करने के लिए तैयार न हो जाए।
काफ़ी लोग हो रहे शामिल
क्रायिंग क्लब, दशकों पुराने लापटर क्लबों का जवाब-सा प्रतीत हो रहे हैं। मुंबई, दिल्ली, बैंगलुरु और हैदराबाद में लोग कॉफी शॉप्स, पब्स में आयोजित होने वाले क्रायिंग सेशन में शामिल हो रहे हैं। सूरत में तो 'हल्दी क्रायिंग क्लब' को चलते हुए अब आठ वर्ष हो गए हैं, जिसके सदस्य हर माह के अंतिम रविवार को एकत्र होते हैं और जी भरकर रोते हैं।
ऐसे हुई क्रायिंग क्लब की शुरुआत
सबसे पहले टोक्यो (जापान) के हिरोकी तेराई ने ग्रुप थेरेपी के तौर पर वर्ष 2013 में रुक कत्सू (आंसू बहाना) आरंभ किया। पहले तेराई, तलाक समारोह आयोजित करने के लिए विख्यात थे, जिसमें पूर्व जोड़े अपनी शादी की अंगुली पर हथोड़े मारते थे ताकि अपने अतीत के बोझ से मुक्त हो सकें। तेराई ने बाद में आक्रामकता को खत्म करते हुए इसका एक कोमल रूप विकसित किया, जिसमें हल्की रोशनी में भावनात्मक फिल्में देखी जाती हैं। आपसी सहमति से एक-दूसरे को खाना खिलाते हैं और क्रायिंग सेशन में लोग हिस्सा लेते हैं। अपने देश में 'स्मॉल वर्ल्ड' (डिजिटल से इतर रियल सोशल कनेक्शन को प्रमोट करने वाली संस्था) के संस्थापक सौरव आर्य ने क्रायिंग क्लब लॉंच किया। इसे शुरू करने के पीछे उनका तर्क यह था कि 'ऑनलाइन दोस्तों से घिरे रहने के बावजूद लोग अकेलापन महसूस कर रहे हैं।' इस क्लब के सत्र प्राइवेट कैफे व पब्स में आयोजित किए जाते हैं, जिनमें दोस्त के लिविंग रूम जैसा एहसास होता है। सेशन में सभी को बोलना जरूरी नहीं होता। बहुत से लोग दूसरों की सफ़ि सुनते हैं। सुनते हुए ही उसके दर्द को सुनकर या अपना दर्द यादकर वे रोने लगते हैं। सत्र में पुरुष और महिलाएं सभी भाग लेते हैं। आमतौर पर इसमें 20-40 वर्ष के लोग आते हैं।

रोने की विभिन्न वजहें
अमेरिका में रहने वाले 45 वर्षीय रमेश, मुंबई लौटे थे। वह ग्रुप एक्टिविटी की तलाश करते हुए एक ऐसी जगह पहुंच गए, जिसकी उन्हें उम्मीद भी न थी। एक क्रायिंग क्लब, जिसका आयोजन मुंबई के एक बार में हो रहा था, जो उन्हें दिलचस्प लगा, विशेषकर इसलिए कि उन्हें भी अपनी कुछ भावनाओं से मुक्ति पानी थी। रमेश को वह जगह नकारात्मक भावना दूर करने से अधिक संपर्क स्थापित करने वाली अधिक लगी, क्योंकि उनकी वहां ऐसे लोगों से बॉन्डिंग बनी, जो अपनी नकारात्मक भावनाओं से जूझ रहे थे। सच यही है कि ऐसे क्लबों में आने वाले लोगों के रोने के विविध कारण हो सकते हैं- ब्रेकअप, जीवन में अनपेक्षित परिवर्तन या नुकसान। अनाम थकान जिसे शब्दों में व्यक्त न किया जा सके। एक लड़की तो रोने के लिए केवल इसलिए क्रायिंग क्लब में पहुंची कि उसने पांच दिन से किसी से बात ही नहीं की थी। उसे अपने गुमनाम होने का एहसास हो रहा था। उसने सत्र में दो नए दोस्त बनाए। सत्र में शामिल होने की एक व्यक्ति ने यह वजह बताई, 'मुझे राहत नहीं चाहिए। मुझे तो बस वह जगह चाहिए, जहां मेरी उदासी को बरकरार रहने का अवसर मिले।'
सच यह है कि अलग-अलग स्थानों और परिवेश के लोग अलग-अलग तरह से रोते हैं। महानगरों में लोग बर्नआउट और अकेलेपन की वजह से रोते हैं। छोटे शहरों में रहने वाले लोग अकसर पारिवारिक या सामाजिक दबाव के कारण रोते हैं। ऐसे क्लबों में एक बार जब रोना बंद हो जाता है, तो आपसी समानुभूति का संपर्क स्थापित होना शुरू हो जाता है। लोग नए संपर्क और मुस्कान लेकर लौटते हैं। *

विशेष अतिव्यक्ति / कैलाश सत्यार्थी
हाल ही में हमारे पड़ोसी देश भूटान ने ग्लोबल कंफेशन डिक्लेरेशन (जीसीडी) पर हस्ताक्षर किया है। ग्लोबल कंफेशन डिक्लेरेशन, एक महत्वपूर्ण, अनूठा दस्तावेज है। पिछले साल सितंबर में संयुक्त राष्ट्र संघ के महाधिवेशन में सत्यार्थी मूवमेंट फॉर ग्लोबल कंफेशन ने मोनाको देश की सहभागिता में एक विशेष बैठक आयोजित किया, जो करुणा के वैश्वीकरण से शासन तंत्र को करुणामय बनाने के विचार से आयोजित किया गया था। उस उच्च स्तरीय बैठक में राष्ट्राध्यक्ष, संयुक्त राष्ट्र संघ के वरिष्ठ अधिकारी, नोबेल पुरस्कार विजेता और मानवाधिकार कार्यकर्ता शामिल हुए थे। इसमें संवाद के बाद जो सहमति बनी, वह एक घोषणापत्र के रूप में सामने आई, जिसमें सबसे बड़ी बात यह थी कि उन्होंने करुणा की हमारी बदली परिभाषा को स्वीकार किया। सामान्य तौर पर करुणा को एक नाजुक भाव मान लिया जाता है। हमारी परिभाषा में करुणा वह शक्ति है, जो दूसरे की तकलीफ को अपनी पीड़ा की तरह महसूस करने से जन्मती है और उसके समाधान की प्रेरणा शक्ति बनती है। इसी के आधार पर समाज के हर क्षेत्र में विवेकपूर्ण समाधान की संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए यह घोषणापत्र तैयार हुआ। भूटान पहला देश है, जिसने इसे अनुमोदित किया और वहां के प्रधानमंत्री ने इस पर हस्ताक्षर किया। बाद में एक अन्य छोटे से देश तिमोर लेस्ते ने भी हस्ताक्षर किया।
विकसित करना होगा करुणामय नेतृत्व: आज जब समाधानकर्ताओं और पीड़ितों के बीच खाई चौड़ी होती चली जा रही है, तब यह आवश्यक है कि शासन व्यवस्था, शिक्षा, चिकित्सा, न्याय, मीडिया आदि में करुणामय नेतृत्व विकसित किया जाए। इसका अर्थ यह हुआ कि इन सभी संस्थाओं या क्षेत्रों में लोग दूसरे की समस्याओं को अपना समझकर उसके निपटान के लिए नेतृत्व करें। यह काम लगातार व्यावहारिक प्रशिक्षण संवाद और अनुभवजनित ज्ञान जैसे प्रयोगों से संभव है। ऐसे कुछ वैज्ञानिक शोध हुए हैं, जिनसे साबित हुआ है कि अस्पतालों में चिकित्साकर्मियों के करुणजनित व्यवहार के परिणामस्वरूप मरीजों का जल्दी और प्रभावशाली उपचार हो सका। इसी तरह कॉर्पोरेट जगत में करुणामय नेतृत्व के कारण प्रबंधन में परस्पर विश्वास और सक्रिय भागीदारी, कर्मचारियों में संतोष, उत्साह और कंपनियों में उत्पादन-मुनाफा बढ़ गया।
युद्ध का खामियाजा भुगतते हैं बच्चे: यह पूरी मानवता के लिए बेहद चिंताजनक तथ्य है कि आज दुनिया में



दूसरे की तकलीफ को अपनी पीड़ा की तरह महसूस करने से जन्मती है करुणा की शक्ति

लगभग 47 करोड़ बच्चे युद्धग्रस्त क्षेत्रों में रहने को विवश हैं। हम सबको यह समझना जरूरी है कि इतिहास में बच्चे कभी युद्ध का कारण नहीं रहे। न ही कभी वे युद्ध लड़ते हैं। परंतु युद्ध का सबसे ज्यादा खामियाजा उन्हीं को भुगटना पड़ता है। परिवार से बिछड़ना, पढ़ाई छूट जाना, मनोवैज्ञानिक और मानसिक आघात जैसे स्थाई घाव उनके पूरे जीवन को प्रभावित करते हैं। दुर्भाग्य है कि वे हमारी राष्ट्रीय, अंतरराष्ट्रीय प्रार्थमिकता नहीं हैं। यदि वैश्विक नेताओं, नेतृत्वकर्ताओं ने अपनी जिम्मेदारी को ठीक से समझा होता तो दुनिया भर में इतने बच्चे असमय मौत के मुंह में न समाते।
आवश्यक है करुणामय शिक्षा प्रणाली: जब तक शिक्षा का उद्देश्य खुद की और देशों की आर्थिक तरक्की मात्र रहेगा, तब तक नागरिक स्वार्थी और आत्मकेंद्रित रहेंगे। इसलिए जरूरी है कि पाठ्यक्रम और शिक्षा नीतियों के माध्यम से बच्चों में एक-दूसरे के प्रति नैतिक जवाबदेही का भाव सिखाया जाए, जिसे हम करुणामय शिक्षा प्रणाली कहते हैं।
तभी होगा वैश्विक चुनौतियों का समाधान: आज दुनिया के सामने मौजूद प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन जैसी तमाम वैश्विक चुनौतियों के लिए कई कारण जिम्मेदार हैं। सबसे बड़ा कारण कथनी और करनी का अंतर है। उपभोक्तावाद, औद्योगीकरण और मुनाफा पर आधारित जीवनशैली, पृथ्वी और पर्यावरण के विनाश का बड़ा कारण है। दूसरा कारण, इस दिशा में राजनैतिक इच्छा शक्ति का अभाव है। तीसरा, पर्यावरण विनाश और संरक्षण एकदेशीय नहीं हो सकता। यह धरती पर रहने वाले सभी लोगों को प्रभावित करता है। कम आबादी वाले अमीर देश, ज्यादा आबादी वाले गरीब देशों से कहीं अधिक कार्बन उत्सर्जन करते हैं। इसलिए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जवाबदेही तय होनी चाहिए।
पर्यावरण संरक्षण के लिए मिसाल है भूटान: भूटान ने ऐसे कई प्रयोग किए हैं, जो पर्यावरण, मानवता और संस्कृति की रक्षा के लिए जाने जाते हैं। इसमें ग्रांस हैप्पीनेस इंडेक्स भी शामिल है। खुशी के इस पैमाने को दूसरे कई देश भी मानते हैं। साथ ही भूटान के संविधान में यह प्रावधान है कि देश का सत्तर प्रतिशत जमीन वन क्षेत्र रहेगा, जिससे जैव विविधता और पर्यावरणीय संतुलन बना रहे। वहां के महाराज, जिग्मे खेसर नामग्येल वांगचुक और राजकुमारी सोनम जो सहित राजपरिवार, देश के मुख्य न्यायाधीश और अनेक राजनेताओं के साथ करुणामय समाज बनाने पर ठोस सहमति बनी, जिसे हम मिलकर लागू करने का समयबद्ध कार्यक्रम बना रहे हैं। *

प्रस्तुति: सरस्वती रमेश

दुबलेपन की जड़ पर करें वार

MUSHROOMEX[®]

MUSHROOM WEIGHT GAIN AYURVEDIC POWDER

शरीर की 3 ज़रूरी ज़रूरतों में सहायक

भूख को बेहतर बनाने में

नए ब्लड सेल्स बनाने में

पाचन को मज़बूत बनाने में

12 आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों की ताक़त

ऑयस्टर मशरूम प्राकृतिक पोषण और दैनिक ऊर्जा का समृद्ध स्रोत

अश्वगंधा स्टेमिन और सेज़मर्ल की मधुनयनिक के लिए

सफ़ेद मूखली शरीर की ताकत और वाइटेलिटी को समर्थन करें

काजी पुसली ऊर्जा और शारीरिक मज़बूती का साथ

ओटी हर्ब पाचन शक्ति और पोषण उपयोग का श्रेष्ठ आयुर्वेदिक आधार

2 करोड़+

संतुष्ट ग्राहकों का भरोसा

10 दिनों में फर्क दिखाना शुरू*

आपके नज़दीकी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध !

Also Available at : www.mymushroomworld.com | amazon.in | Flipkart.in

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd.

For Trade Enquiry - +91 888 922 5353

बॉलीवुड में मर्लिन मुनरो को सबसे ज्यादा और गहरा प्रभाव किसी चीज पर पड़ा है, तो वह है कॉन्ट्रैयूम डिजाइन। यह अकसर किसी तरह है कि बॉलीवुड की होलीवुड के बीच सफेद और आइवरी कन्प्रे के गाउन सबसे ज्यादा आकर्षण बिखेर रहे हैं, जो कि मर्लिन मुनरो के बाँव सफेद या फ्लोरिदा से मर्लिन मुनरो की तरह ही बॉलीवुड की अभिनेत्रियों ने हॉफ शूल्डर और हॉल्टर नेक ड्रेस को अपनी पहचान से बार-बार जोड़ा है। जहाँ की तरह फ्लोरिडन यह देखे सुनहरे बालों का प्रयोग, लाल लिपस्टिक, तामसिक मेकअप तथा केमरे की ओर हल्की मुस्कान या हाथे स्प्रे देने की शैली, ये सब कुछ बॉलीवुड की अभिनेत्रियों ने मर्लिन मुनरो से ही सीखा। इसीमेन स्टाइल के अलावा फिक्म पत्रिकाओं में अनेक अभिनेत्रियों ने वैसे ही फोटो शूट करवा जैसे एक जमाने में मर्लिन मुनरो करती थीं। धूम्रपादर शैली, वलोज अमुकान और वलासिक हेयर स्टाइल, ये सभी प्रभाव बॉलीवुड में मर्लिन मुनरो से ही आए हैं। आज भी कई सैलिब्रिटी फोटो शूट पोज में ओल्ट बॉलीवुड प्रीम अपनाते हैं, जिसमें मर्लिन मुनरो की शैली सबसे खास होती है।