हरिभूमि
महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, रविवार 6 सितंबर 2026

11 प्रशिक्षण के दौरान हरबंस पजल से गणित को बनाया रोचक

12 मांगों को लेकर सफाई कर्मियों का पैदल मार्च स्वास्थ्य...

VIKRANT ENT & GENERAL HOSPITAL
Advance Endoscopic Surgery Centre
अब सिनेमा रोड़, नजदीक मसानी चौक, पुराना ECHS के पास महेन्द्रगढ़ पर
Emergency No. 8708099702
ENT सुविधाएं 24 घंटे
◆ कान बहना ◆ कान की मशीन ◆ नकसीर Allergy Sinus का ईलाज ◆ खराटे व थाईराईड़ का ईलाज ◆ मुंह व गले के कैंसर का सफल ईलाज ◆ कान नाक गले के सभी ऑप्रेशन की सुविधा।
Dr. Vikrant Dagar
MBBS, MS ENT
Regd. No. HN-17072
Fellowship in Endoscopic Sinus Surgery & Skull Base Surgery (MUHS)
चर्म एवं यौन रोग विशेषज्ञ
हर बृहस्पतिवार प्रातः 10 से सायं 5 बजे तक
डॉ. योगेन्द्र यादव
एम.बी.बी.एस. एम.डी (जयपुर), चर्म एवं यौन रोग विशेषज्ञ

नांगल चौधरी क्षेत्र के पक्के जल भंडारों को वर्तमान पारी में ही पूरा भरना सुनिश्चित करें अधिकारी, सरपंचों को भी विभागीय अधिकारियों के संपर्क में रहने का किया आग्रह

सिंचाई विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों को पूर्व मंत्री डा. अभय सिंह यादव ने दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नांगल चौधरी हल्के में निर्मित दो दर्जन से अधिक गावों में पक्के जल भंडारों को नहर की वर्तमान पारी में लबालब भरना सुनिश्चित करें। यह योजना विशेषकर नांगल चौधरी हल्के के उन गांवों के लिए थी, जहां नहर का पानी सर्दियों में आवश्यकता अनुसार नहीं पहुंच पाता। यह उस आकस्मिक योजना का हिस्सा था, जिसके द्वारा बरसात के समय उपलब्ध नहर के फालतू पानी का भंडारण करके उसका उपयोग सर्दियों में सरसों की फसल को बचाने के लिए किया जा सकता है। गत वर्ष जिन गांवों में यह जल भंडार भर दिए गए थे, उन गांवों में विशेषकर सर्दियों में किसानों को सिंचाई की एक अतिरिक्त सुविधा उपलब्ध हुई थी और जहां चार एकड़ में बने पंद्रह फुट गहरे इन जल भंडारों से प्रत्येक गाँव में लगभग 400 एकड़ ज़मीन की सिंचाई की गई थी। परंतु कुछ गांवों में काम पूरा नहीं होने की वजह से पानी नहीं भर पाया था, जो इस बार भरना सुनिश्चित करना होगा।

यह निर्देश नांगल चौधरी के पूर्व विधायक एवं प्रदेश के पूर्व सिंचाई मंत्री डाक्टर अभय सिंह यादव ने सिंचाई विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों को दिए है। इस संबंध में उन्होंने कहा कि विशेषकर नांगल पीपा, बलाह कलां, बसीरपुर, नारेड़ी, निजामपुर, छीलरो, धनोता, ढाणी बिशना, ढाणी सैनियान एवं गोठड़ी आदि गांवों के जल भंडार ऐसे हैं जो अभी तक नहीं भरे गए हैं। निजामपुर जल भंडार में पानी न जाने की वजह से मौखुता और ब्राह्मणवास गांवों के जोहड़ भी सूखे पड़े हैं।

नारनौल। जल भंडार में आया पानी। फोटो : हरिभूमि

सूक्ष्म सिंचाई योजना के तहत बने छोटे जल भंडार

इसके अतिरिक्त पांच गांव ऐसे हैं जिनमें सूक्ष्म सिंचाई योजना के अंतर्गत बनाए गए छोटे जल भंडारों को लगातार नहर के पानी की व्यवस्था की गई है और उन जल भंडारों से भी किसानों को सिंचाई उपलब्ध करवाई जानी थी। यह व्यवस्था आकोली, रामबास, दौंगली, ईकबालपुर नंगली और बिगोपुर गांवों में उपलब्ध करवाई गई है। परंतु दुर्भाग्यवश इन सभी गांवों की इस व्यवस्था से किसी न किसी कारण किसानों को वांछित लाभ नहीं पहुंच पाया है। डा. अभयसिंह यादव ने अनुरोध किया कि इन गांवों की सूक्ष्म सिंचाई व्यवस्था को भी ठीक तरह चलाकर सर्दियों में किसानों को लगातार पानी इस से उपलब्ध करवाएं।

सरपंच भी रखें पूरी नजर

उन्होंने संबंधित गांवों के सरपंच और अन्य मौजिज नागरिकों से कहा है कि इस महीने के पहले पखवाड़े में पूरा पानी नहर में चलने की उम्मीद है। अतः वह स्वयं सक्रिय होकर विभाग से संपर्क करके इन सभी जल भंडारों को भरने की व्यवस्था करवाए। उन्हें किसी भी तरह के सहयोग की ज़रूरत हो तो वह उनसे भी संपर्क कर सकते हैं। हम सब को मिलकर अर्थात विभाग के अधिकारी किसान व हम सभी मिलकर एक अभियान बनाकर इन जल भंडारों को भरवाना सुनिश्चित करें। उपायुक्त से भी निवेदन किया है कि वह स्वयं भी इस मामले की निगरानी करें।

राज्यपाल प्रो. असीम कुमार घोष व सीएम नायब सिंह सैनी ने पंचकूला में किया सम्मान

शिक्षक दिवस पर जिले से एकमात्र अध्यापक राकेश कुमार स्टेट टीचर अवॉर्ड से सम्मानित

शिक्षक को एक लाख रुपये की नकद राशि, पदक, शॉल एवं दो-दो अग्रिम वेतन वृद्धि का मिला लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। सीएम की मौजूदगी में राज्यपाल से पुरस्कार प्राप्त करते राकेश कुमार। फोटो : हरिभूमि

राष्ट्रीय शिक्षक दिवस पर राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय धौलेड़ा में रसायन विज्ञान प्राध्यापक के पद पर सेवाएं अर्पित कर रहे रसायन विज्ञान प्राध्यापक राकेश कुमार यादव को पंचकूला में आयोजित राज्य स्तरीय समारोह के दौरान हरियाणा के राज्यपाल प्रो. असीम कुमार घोष एवं मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के हाथों सम्मानित होने का गौरव प्राप्त हुआ है। शिक्षक दिवस पर उन्हें राज्य स्तरीय सम्मान, एक लाख रुपये की नकद राशि, पदक, शॉल तथा दो-दो अग्रिम वेतन वृद्धि प्रदान की गई हैं। राज्य स्तर पर सम्मानित हुए 79 शिक्षकों में वह जिला महेंद्रगढ़ से अकेले एवं रसायन प्राध्यापक के रूप में पूरे राज्य से वह एकमात्र शिक्षक हैं। पिछले दो सालों में जिले के लिए एकमात्र पुरस्कार हासिल करने वाले वह इकलौते टीचर भी हैं। उनकी इस उपलब्धि से परिवार, गांव पटीकरा, विद्यालय, क्षेत्र तथा समूचे शिक्षा जगत में हर्ष का माहौल है।

गौर हो कि राकेश कुमार पिछले 17 वर्षों से अधिक समय से शिक्षा क्षेत्र में समर्पित होकर सेवाएं दे रहे हैं। उन्होंने अपनी नवाचारी शिक्षण पद्धतियों, डिजिटल तकनीक के प्रभावी प्रयोग, विद्यार्थियों के मार्गदर्शन और सामाजिक सरोकारों के माध्यम से एक विशिष्ट पहचान बनाई है। वे राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 की भावना के अनुरूप समावेशी, अनुभवात्मक, कौशल आधारित और तकनीक सक्षम शिक्षा को कक्षा कक्ष तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण योगदान दे चुके हैं। उन्होंने रसायन विज्ञान से एमएससी, बीएड, अंग्रेजी एवं शिक्षा में स्नातकोत्तर उपाधियां प्राप्त की हुई हैं तथा मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त उन्होंने पीजीडीएसएलएम और डीआईएसएम जैसी व्यावसायिक योग्ताएं भी अर्जीत की हुई हैं। उन्होंने एनसीईआरटी, सीबीएसई, एससीईआरटी, आईआईटी गांधीनगर सहित विभिन्न प्रतिष्ठित संस्थानों से 100 से अधिक व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त किए हैं। वह एक कुशल शिक्षक होने के साथ-साथ सक्रिय शोधकर्ता और अकादमिक लेखक भी हैं।

विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए प्रेरक मार्गदर्शक

राकेश कुमार एक कुशल मार्गदर्शक के रूप में विद्यार्थियों को राष्ट्रीय मीन्स–कम–मेरिट छात्रवृत्ति योजना, विज्ञान निबंध लेखन, विज्ञान नाटक, इंस्पायर अवार्ड, जेएलएनएसएमई, आरबीवीपी तथा प्रधानमंत्री के साथ परीक्षा पे चर्चा जैसे प्रतिष्ठित मंचों तक पहुंचने के लिए प्रेरित और मार्गदर्शन किया हुआ है। वे सीबीएसई और एससीईआरटी हरियाणा के संसाधन व्यक्ति के रूप में भी अपनी सेवाएं दे चुके हैं तथा राज्य स्तरीय नींव कार्यक्रम के समन्वयक के रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा चुके हैं। वह जनकल्याण के कार्यों से भी जुड़े रहे हैं तथा विभिन्न सामाजिक एवं मानवीय कार्यों के लिए 6 लाख रुपये से अधिक की सहायता राशि जुटाने में महत्वपूर्ण योगदान दे चुके हैं। साथ ही स्कूल छोड़ चुके विद्यार्थियों के पुनः नामांकन, उन्हें शिक्षा की मुख्यधारा से जोड़ने और विद्यालय में बनाए रखने के प्रयासों में भी उनकी सराहनीय भूमिका रही है।

राज्यपाल ने दी बधाई

समारोह में राज्यपाल प्रो. असीम कुमार घोष ने सम्मानित शिक्षकों को बधाई देते हुए कहा कि यह सम्मान केवल व्यक्तिगत उपलब्धि का सम्मान नहीं, बल्कि पूरे शिक्षक समुदाय और शिक्षा व्यवस्था के योगदान का सम्मान है। उन्होंने कहा कि शिक्षक समाज निर्माण का सबसे महत्वपूर्ण माध्यम है। उन्होंने पुरस्कृत हुए सभी शिक्षकों को बधाई एवं शुभकमानाएं प्रेषित की। समारोह में हरियाणा की प्रथम महिला मित्रा घोष एवं शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा आदि उपस्थित रहे।

शराब केस में फंसाने की साजिश में मारपीट, केस

पुलिस ने मौके से 48 पव्वा अवैध देसी शराब बरामद की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कनीना

सदर थाना क्षेत्र के अंतर्गत गांव नांगल मोहनपुर में शराब के झूठे केस में फंसाने की नीयत से दो युवकों का अपहरण कर मारपीट करने का गंभीर मामला सामने आया है। पुलिस ने शिकायत के आधार पर आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

विक्की ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह तीन सितंबर को अपने साथी सतीश के साथ खेत में जा रहा था। रास्ते में गांव कोका निवासी प्रदीप अपने दो साथियों के साथ सफेद रंग की गाड़ी में आया और उनकी मोटरसाइकिल को रुकवा लिया। आरोप है कि वे दोनों को जबरन गाड़ी में डालकर नांगल के खेतों की तरफ ले गए और वहां उनके साथ मारपीट की। आरोपितों ने नीले रंग के बैग में अवैध शराब रखकर दोनों पर यह कबूलने का दबाव बनाया कि वे सोमबीर से शराब खरीदते हैं। इसके बाद प्रदीप ने खुद पुलिस को फोन कर झूठी सूचना दी कि उसने अवैध शराब पकड़ी है। मौके पर पुलिस के पहुंचते ही प्रदीप के दो साथी भाग निकले, जबकि बाद में भीड़ जुटने पर प्रदीप भी फरार हो गया। पुलिस ने मौके से 48 पव्वा अवैध देसी शराब बरामद की। घायल विक्की और सतीश को अस्पताल में दाखिल कराया गया। पुलिस ने विक्की की शिकायत पर आरोपितों के विरुद्ध बीएनएस की विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज कर जांच कार्रवाई शुरू कर दी है।

विशाल रक्तदान शिविर आज

महेंद्रगढ़। मानवता की सेवा और जरूरतमंद मरीजों को समय पर रक्त उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से रविवार को विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। शिविर मोहल्ला जवाहर नगर स्थित बचपन स्कूल में प्रातः नौ बजे से दोपहर दो बजे तक आयोजित होगा। शिविर के संयोजक नगर पालिका चेयरमैन रमेश सैनी एवं प्रमुख समाजसेवी वीरेंद्र दीवान ने शहरवासियों, युवाओं, सामाजिक संस्थाओं एवं विभिन्न संगठनों से अधिक से अधिक संख्या में पहुंचकर स्वैच्छिक रक्तदान करने की अपील की है। उन्होंने कहा कि रक्तदान महादान है।

साक्ष्यों के अभाव में आरोपित बरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

जिला एवं सत्र न्यायालय की अदालत ने पोक्सो एक्ट से जुड़े एक मामले में आरोपित युवक को साक्ष्यों के अभाव में बरी कर दिया। यह फैसला शनिवार को अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश हर्षाली चौधरी की अदालत ने सुनाया। बचाव पक्ष के अधिवक्ता नरेंद्र सिंह यादव (गुवानीवाला) ने बताया कि थाना शहर नारनौल में नौ जून 2025 को एफआईआर दर्ज की गई थी। जिसमें एक नाबालिग लड़की ने एक युवक पर रेप का आरोप लगाया था। मामले में पोक्सो एक्ट की धारा 6 के तहत शिवम कुमार के खिलाफ मामला दर्ज किया गया था। पुलिस ने आरोपित को 11 जून 2025 को गिरफ्तार किया था। जांच पूरी होने के बाद पुलिस ने अदालत में चालान पेश किया। वकील अनिल बड़कोदिया ने बताया कि सुनवाई के दौरान अभियोजन पक्ष की ओर से कुल 20 गवाहों के बयान दर्ज कराए गए।

दोनों पक्षों की विस्तृत बहस सुनने के बाद अदालत ने उपलब्ध साक्ष्यों का अवलोकन किया। अदालत ने शनिवार को अपना फैसला सुनाते हुए आरोपित 20 वर्षीय शिवम कुमार को आरोपों से बरी कर दिया। बचाव पक्ष के अधिवक्ता नरेंद्र सिंह यादव ने बताया कि अदालत ने मामले में प्रस्तुत साक्ष्यों और दोनों पक्षों की दलीलों पर विचार करने के बाद यह निर्णय सुनाया।

हाउसिंग बोर्ड की टूटी सड़कों के विरोध में दिन-रात का धरना शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

नारनौल। धरने पर बैठे हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी के लोग। फोटो : हरिभूमि

हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी नसीबपुर में टूटी हुई सड़कों के नवनिर्माण के लिए अनिश्चितकालीन धरना आरम्भ कर दिया गया है। इस धरने के मुख्य सहसंयोजक और सामाजिक कार्यकर्ता अनुपम गौड़ ने बताया कि टूटी गत सप्ताह, हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी की टूटी हुई सड़कों से पीड़ित परिवारों ने हस्ताक्षर करके एक ज्ञापन उपायुक्त महोदया के नाम सिटी मजिस्ट्रेट को सौंपा था कि या तो तीन सितम्बर तक सड़कों का नवनिर्माण आरम्भ करा दें या कोई निश्चित समय की घोषणा कर दें कि इतने समय में क्षतिग्रस्त सड़कों का नवनिर्माण आरम्भ कर देंगे। साथ में यह भी अल्टीमेटम दिया गया था कि यदि तीन सितम्बर तक दोनों में से एक भी मांग पूरी नहीं की जाएगी तो चार सितम्बर से अनिश्चितकालीन दिन–रात का धरना आरम्भ कर दिया जाएगा। आरोप है कि मांग वाले ज्ञापन पर प्रशासन द्वारा कोई सुध नहीं ली गई। इसलिए जन्माष्टमी के दिन सुबह आठ बजे से हाउसिंग बोर्ड के वाटर वर्क्स के पास अनिश्चितकालीन दिन-रात का धरना आरंभ कर दिया गया। धरने के मुख्य संयोजक और सामाजिक कार्यकर्ता गिरीश खेड़ा ने रोष प्रकट करते हुए कहा कि शासन–प्रशासन जनता की परेशानियों से कोई लेना–देना नहीं है।

कल तक शत-प्रतिशत पंजीकरण के निर्देश, विद्यालय से राज्यस्तर तक गठित होंगी निगरानी समितियां

मान्यता वाले सभी पात्र विद्यालयों में अनिवार्य होगी 'स्वच्छ एवं हरित विद्यालय रेटिंग'

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद ने प्रदेश में स्वच्छ एवं हरित विद्यालय रेटिंग 2026-27 लागू करने के संबंध में महत्वपूर्ण निर्देश जारी किए हैं। परिषद के पत्र के अनुसार वैध विद्यालय शिक्षा संबंधी विशिष्ट पहचान संख्या (यूडीआईएसई-प्लस कोड) वाले सभी पात्र विद्यालयों के लिए यह कार्यक्रम अनिवार्य किया गया है। इसमें राजकीय, राजकीय सहायता प्राप्त, निजी, आवासीय, जनजातीय, अल्पसंख्यक, केंद्रीय एवं केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से संबद्ध विद्यालय शामिल हैं। परिषद ने सभी संबंधित जिला शिक्षा अधिकारियों और जिला परियोजना समन्वयकों को निर्देश दिए हैं कि उनके अधिकार क्षेत्र के सभी पात्र विद्यालयों का स्वच्छ एवं हरित विद्यालय रेटिंग पोर्टल पर 100 प्रतिशत पंजीकरण छह सितंबर तक सुनिश्चित किया जाए। पंजीकरण के साथ विद्यालयों द्वारा स्व-मूल्यांकन की प्रक्रिया भी समय पर पूरी कराने के लिए नियमित निगरानी की जाएगी।

पांच स्तरों पर बनेगी निगरानी व्यवस्था

कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए विद्यालय, खंड, जिला, मंडल और राज्य स्तर पर समितियों का गठन किया जाएगा। विद्यालय स्तर की समिति में प्रधानाचार्य, एक शिक्षक तथा एक तकनीकी विशेषज्ञ अथवा कंप्यूटर प्रोग्रामर शामिल होंगे। खंड स्तर पर खंड शिक्षा अधिकारी, खंड संसाधन व्यक्ति तथा एक तकनीकी विशेषज्ञ को जिम्मेदारी दी गई है। जिला स्तर पर जिला शिक्षा अधिकारी, जिला परियोजना समन्वयक, जिला विद्यालय प्रबंधन विशेषज्ञ तथा एक तकनीकी विशेषज्ञ समिति में शामिल होंगे।

मंडल स्तर पर संबंधित मंडल के जिला शिक्षा अधिकारी, सभी संबंधित जिला शिक्षा अधिकारी तथा एक तकनीकी अधिकारी की भूमिका रहेगी।

राज्य स्तर पर राज्य परियोजना निदेशक, हरियाणा स्कूल शिक्षा परियोजना परिषद के डॉ. मयंक वर्मा, सहायक समन्वयक (प्रशासन) डॉ. सुधीर शर्मा, सहायक समन्वयक (सीपीए) श्रीमती बिंदु तथा एक तकनीकी विशेषज्ञ/कंप्यूटर प्रोग्रामर को समिति में शामिल किया गया है।

सरकारी और निजी दोनों विद्यालय होंगे दायरे में

परिषद ने स्पष्ट किया है कि स्वच्छ एवं हरित विद्यालय रेटिंग कार्यक्रम केवल सरकारी विद्यालयों तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि सरकारी एवं निजी दोनों श्रेणी के पात्र विद्यालयों में लागू किया जाएगा। निजी विद्यालयों का पंजीकरण सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी जिला शिक्षा अधिकारियों की, जबकि सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों की जिम्मेदारी जिला परियोजना समन्वयकों की होगी। वहीं, जिला शिक्षा अधिकारी अंबाला को स्वच्छ एवं हरित विद्यालय रेटिंग कार्यक्रम का राज्य नोडल अधिकारी बनाया गया है। वे सरकारी एवं निजी विद्यालयों के लिए आंकड़े प्रस्तुत करने, पंजीकरण, मूल्यांकन तथा विभिन्न स्तरों पर समितियों के गठन सहित कार्यक्रम के समग्र समन्वय की जिम्मेदारी संभालेंगे।

क्या कहते हैं डीईओ

जिला शिक्षा अधिकारी विश्वेश्वर कौशिक ने बताया कि परिषद का यह कदम प्रदेश के विद्यालयों में स्वच्छता, हरित वातावरण, पर्यावरणीय जागरूकता और विद्यालयों के समग्र गुणवत्ता मानकों को बढ़ावा देने की दिशा में महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

14 सितंबर तक चलेगा उल्लास साक्षरता अभियान

■ हर खंड में 2500 नए साक्षर होंगे पंजीकृत

नारनौल। शिक्षा विभाग की ओर से 14 सितंबर तक जिले में 'उल्लास साक्षरता अभियान' के अंतर्गत विशेष साक्षरता पखवाड़ा आयोजित किया जाएगा। इस अभियान का मुख्य उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय साक्षरता दिवस के उपलक्ष्य में जिले के प्रत्येक खंड में न्यूनतम 2500 नए 'उल्लास लर्नर्स' का पंजीकरण सुनिश्चित करना है। इस संदर्भ में सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को विस्तृत दिशा-निर्देश जारी किए गए हैं, जिसमें 14 सितंबर तक प्रत्येक खंड में कम से कम 2500 उल्लास लर्नर्स का अनिवार्य रूप से पंजीकरण करने को कहा गया है। अभियान के प्रभावी संचालन के लिए विद्यालय स्तर पर निरक्षर व्यक्तियों का सर्वेक्षण कराकर उन्हें उल्लास ऐप पर पंजीकृत करने की प्रक्रिया तेज की जाएगी। विभाग ने आगामी 20 सितंबर को होने वाली एफएलएनएटी परीक्षा में पंजीकृत और पात्र उल्लास लर्नर्स की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित करने पर भी जोर दिया है। इस अभियान को जन आंदोलन बनाने के लिए ग्राम पंचायतों में बैठकों का आयोजन, साक्षरता शपथ, और रैलियां, प्रभात फेरी, नुक्कड़ नाटक, बैनर व तख्तियों के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाएगा।

8 सितम्बर को विशेष कार्यक्रम होंगे : अभियान के दौरान 8 सितंबर को अंतर्राष्ट्रीय साक्षरता दिवस के अवसर पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जिनमें सफल शिक्षार्थियों को साक्षरता प्रमाण-पत्र वितरित किए जाएंगे। जिला शिक्षा अधिकारी ने स्पष्ट किया है कि बीईओ स्तर पर दैनिक पंजीकरण प्रगति की समीक्षा की जाएगी और निर्धारित लक्ष्य की समयबद्ध और पूर्ण प्राप्ति सुनिश्चित की जाएगी। किसी भी स्तर पर लक्ष्य की प्राप्ति में लापरवाही को गंभीरता से लिया जाएगा।

लार्जकैप की गिरावट क्या निवेश का मौका

मिड-स्मॉलकैप की तेजी के बाद पोर्टफोलियो रीबैलेंस करने पर विचार ■ 2026 में अब तक लार्जकैप फंड औसतन 2.36 फीसदी नीचे ■ मिडकैप ने 8.47 फीसदी और स्मॉलकैप ने 15.32फीसदी रिटर्न दिया ■ विशेषज्ञों की सलाह-तेजी वाली श्रेणियों में कुछ मुनाफावसूली कर जोखिम के मुताबिक संतुलन बनाएं

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार में 2026 के दौरान अलग-अलग आकार की कंपनियों में निवेश करने वाले म्यूचुअल फंडों के प्रदर्शन में बड़ा अंतर देखने को मिला है। इस साल अब तक लार्जकैप म्यूचुअल फंडों का औसत रिटर्न 2.36 प्रतिशत नकारात्मक रहा है। इसके उलट मिडकैप फंडों ने औसतन 8.47 प्रतिशत और स्मॉलकैप फंडों ने 15.32 प्रतिशत रिटर्न दिया है। आंकड़ों का यह अंतर उन निवेशकों के लिए महत्वपूर्ण है, जिनके पोर्टफोलियो में तीनों श्रेणियों के फंड शामिल हैं। मिडकैप और स्मॉलकैप में बेहतर प्रदर्शन के बाद अब सवाल यह है कि क्या निवेशकों को इन श्रेणियों में तेजी का फायदा उठाकर कुछ मुनाफा सुरक्षित करना चाहिए और लार्जकैप में पैसा बढ़ाना चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि इसका जवाब किसी एक श्रेणी को चुनने के बजाय पोर्टफोलियो के मौजूदा संतुलन, जोखिम उठाने की क्षमता और निवेश अवधि में छिपा है।

लंबे समय के निवेशक क्या करें

लंबी अवधि के निवेशकों के लिए लार्जकैप और मिडकैप को पोर्टफोलियो का मुख्य हिस्सा रखना बेहतर रणनीति हो सकती है, जबकि स्मॉलकैप में सीमित हिस्सेदारी रखी जा सकती है। इसका कारण यह है कि लार्जकैप अपेक्षाकृत स्थापित कंपनियों में निवेश का मौका देते हैं, जबकि मिडकैप और स्मॉलकैप में वृद्धि की संभावनाओं के साथ जोखिम भी अधिक रहता है। निवेशक समय-समय पर अपने पोर्टफोलियो की समीक्षा कर सकते हैं। यदि किसी एक श्रेणी की हिस्सेदारी बहुत ज्यादा बढ़ गई है तो कुछ मुनाफा सुरक्षित करके दूसरी श्रेणी में निवेश बढ़ाया जा सकता है। इस तरह निवेशक बाजार की दिशा का अनुमान लगाने के बजाय पहले से तय रणनीति के आधार पर पोर्टफोलियो को संतुलित कर सकता है। एसआईपी निवेशकों के लिए तस्वीर थोड़ी अलग हो सकती है। अगर निवेश लंबी अवधि के लक्ष्य के लिए है और पोर्टफोलियो पहले से संतुलित है तो केवल कुछ महीनों के रिटर्न के आधार पर एसआईपी बंद करना उचित नहीं माना जाता। नियमित निवेश बाजार के अलग-अलग स्तरों पर खरीदारी का अवसर देता है। हालांकि, यदि मिडकैप या स्मॉलकैप में तेजी के कारण पोर्टफोलियो का वजन निवेशक की तय सीमा से काफी ऊपर चला गया है, तो नई किस्तों का कुछ हिस्सा लार्जकैप या अन्य उपयुक्त श्रेणियों में मोड़कर संतुलन बनाया जा सकता है।

रिटर्न के पीछे भागने से बचें

निवेशकों की सबसे आम गलतियों में से एक है हाल में अच्छा प्रदर्शन करने वाले फंडों में लगातार पैसा बढ़ाते जाना। किसी श्रेणी ने पिछले कुछ महीनों में बेहतर रिटर्न दिया है, इसका मतलब यह नहीं कि वह आगे भी सबसे बेहतर प्रदर्शन करेगी। इसी तरह, किसी श्रेणी में गिरावट आने का अर्थ यह भी नहीं है कि उसमें तुरंत बड़ी रकम लगा देनी चाहिए।

तेजी के बाद मुनाफावसूली पर विचार करना जरूरी

मनी हनी फाइनेंशियल सर्विसेज के संस्थापक अनूप भैया के मुताबिक, मौजूदा परिस्थितियों में निवेशकों को पोर्टफोलियो की समीक्षा और रीबैलेंसिंग पर विचार करना चाहिए। मिडकैप और स्मॉलकैप में अच्छी तेजी के बाद निवेशक इन फंडों में अपनी कुछ हिस्सेदारी बेचकर मुनाफा सुरक्षित कर सकते हैं। इस रकम के एक हिस्से को लार्जकैप फंडों में लगाया जा सकता है। इस रणनीति का मकसद किसी एक श्रेणी से पूरी तरह बाहर निकलना नहीं है। बल्कि लंबे समय के लिए तय किए गए परिसंपत्ति-वितरण को बनाए रखना है। मसलन, अगर किसी निवेशक ने शुरुआत में अपने इक्विटी पोर्टफोलियो का एक निश्चित हिस्सा मिडकैप और स्मॉलकैप में रखने का फैसला किया था और तेजी के कारण इनकी हिस्सेदारी काफी बढ़ गई है, तो कुछ मुनाफावसूली करके मूल अनुपात के करीब लौटना जोखिम को नियंत्रित करने का तरीका हो सकता है।

लार्जकैप में गिरावट को अवसर की तरह देखें

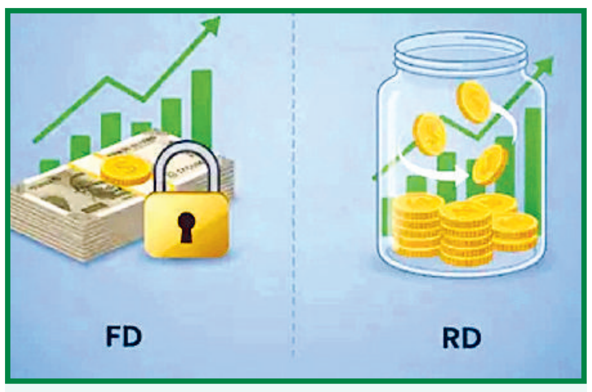
लार्जकैप फंडों के नकारात्मक रिटर्न को देखकर निवेशकों में चिंता होना स्वाभाविक है। हालांकि, विशेषज्ञों का मानना है कि बाजार में कमजोर प्रदर्शन करने वाली श्रेणी को केवल इसलिए नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। बड़े और स्थापित कारोबार वाली कंपनियों के शेयरों में आई नरमी कुछ निवेशकों के लिए लंबी अवधि में अवसर भी बन सकती है। मौजूदा स्तरों पर लार्जकैप कंपनियों के मूल्यांकन पहले की तुलना में अधिक संतुलित हो रहे हैं। ऐसे में लंबी निवेश अवधि वाले निवेशक एकमुश्त बड़ी रकम लगाने के बजाय चरणबद्ध तरीके से निवेश बढ़ाने पर विचार कर सकते हैं।

मिडकैप-स्मॉलकैप से पूरी तरह निकलना जरूरी नहीं

मिडकैप और स्मॉलकैप ने इस साल बेहतर प्रदर्शन किया है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि निवेशकों को इनसे पूरी तरह पैसा निकाल लेना चाहिए। अरिहंत कैपिटल मार्केट्स की मुख्य रणनीति अधिकारी श्रुति जैन के मुताबिक, तेजी के बाद कुछ मुनाफा बुक करना अच्छी आदत है, लेकिन इसे इन श्रेणियों से पूरी तरह बाहर निकलने का संकेत नहीं माना जाना चाहिए। मिडकैप और स्मॉलकैप कंपनियों में लंबे समय में तेजी से बढ़ने की क्षमता हो सकती है, लेकिन इनके शेयरों में उतार-चढ़ाव भी लार्जकैप की तुलना में अधिक हो सकता है।

निवेशकों के लिए पांच जरूरी बातें

- हालिया रिटर्न देखकर फैसला न लें: पिछले प्रदर्शन की नकल करने के बजाय भविष्य के लक्ष्य और जोखिम को देखें।
- समय-समय पर रीबैलेंस करें: किसी एक श्रेणी में हिस्सेदारी बहुत बढ़ने पर पोर्टफोलियो को मूल लक्ष्य के करीब लाएं।
- तेजी में पूरा पैसा न लगाएं: मिडकैप और स्मॉलकैप के बेहतर प्रदर्शन के बाद भी निवेश चरणबद्ध तरीके से करें।
- गिरावट में घबराएं नहीं: लार्जकैप में कमजोरी लंबी अवधि के निवेशकों के लिए अवसर बन सकती है, लेकिन निवेश कंपनी और फंड की गुणवत्ता देखकर ही करें।
- निवेश अवधि का ध्यान रखें: छोटी अवधि में जरूरत पड़ने वाले पैसे को अधिक जोखिम वाली श्रेणियों में लगाने से बचना चाहिए।



आरडी या एफडी, निवेश के लिए कौन सा विकल्प बेहतर

बचत

बिजनेस डेस्क

बचत को सुरक्षित रखने और उस पर निश्चित रिटर्न हासिल करने के लिए बैंक की सावधि जमा यानी एफडी और आवर्ती जमा यानी आरडी आज भी लोगों के बीच लोकप्रिय विकल्प हैं। दोनों में बैंक में पैसा जमा किया जाता है और तय अवधि पूरी होने पर मूलधन के साथ ब्याज मिलता है। हालांकि दोनों योजनाओं की कार्यप्रणाली अलग है। इसलिए निवेश का फैसला केवल ब्याज दर देखकर करने के बजाय अपनी आमदनी, उपलब्ध रकम और भविष्य की जरूरत के हिसाब से करना ज्यादा समझदारी है।

पहले समझें एफडी और आरडी में अंतर

एफडी में निवेशक एकमुश्त रकम बैंक में जमा करता है। उदाहरण के तौर पर यदि किसी व्यक्ति के पास पांच लाख रुपये की अतिरिक्त रकम है और उसे तत्काल इसकी जरूरत नहीं है, तो वह अपनी पसंद की अवधि के लिए एफडी करा सकता है। अवधि पूरी होने पर उसे मूलधन के साथ निर्धारित ब्याज प्राप्त होता है। वहीं आरडी में एक साथ बड़ी रकम जमा करने की जरूरत नहीं होती। इसमें निवेशक हर महीने एक निश्चित रकम जमा करता है। जैसे कोई व्यक्ति हर महीने 5 हजार रुपये आरडी में जमा करता है तो तय अवधि तक वह नियमित रूप से यह रकम जमा करता रहेगा। इस तरह छोटी-छोटी बचत मिलकर भविष्य के लिए बड़ा कोष तैयार कर सकती है।

नियमित आय वालों के लिए आरडी उपयोगी

आरडी उन लोगों के लिए सुविधाजनक हो सकती है जिनकी आमदनी हर महीने नियमित आती है, लेकिन उनके पास निवेश करने के लिए बड़ी एकमुश्त रकम नहीं है। नौकरीपेशा लोग, छोटे कारोबारी या नियमित आय वाले अन्य लोग अपनी मासिक बचत का एक हिस्सा आरडी में जमा कर सकते हैं। इसका एक बड़ा फायदा अनुशासित बचत है। वेतन या आमदनी आने के बाद यदि पैसा खाते में पड़ा रहता है तो रोजमर्रा के खर्च में उसके इस्तेमाल की संभावना रहती है। आरडी में निश्चित रकम जमा करने की आदत बनने से बचत नियमित बनी रहती है। यदि किसी व्यक्ति का लक्ष्य दो-तीन साल बाद कोई बड़ी खरीदारी, बच्चों की फीस या अन्य खर्च के लिए रकम जुटाना है तो आरडी उसके लिए उपयोगी विकल्प हो सकती है।

एकमुश्त रकम के लिए एफडी बेहतर

यदि आपके पास पहले से पर्याप्त रकम मौजूद है और निकट भविष्य में उस पैसे की जरूरत नहीं है तो एफडी पर विचार किया जा सकता है। बोनस, संपत्ति की बिक्री से मिली रकम, पुरानी बचत या किसी अन्य स्रोत से मिली एकमुश्त राशि को एफडी में रखा जा सकता है। एफडी का फायदा यह है कि पूरी रकम एक साथ तय अवधि के लिए जमा हो जाती है और उस पर निर्धारित ब्याज मिलता रहता है। इससे निवेशक को रिटर्न का अनुमान लगाने में भी आसानी होती है।

केवल ब्याज दर देखकर फैसला न करें

आरडी और एफडी में चुनाव करते समय लोग अक्सर ब्याज दर को सबसे ज्यादा महत्व देते हैं। लेकिन सिर्फ ब्याज दर के आधार पर फैसला करना सही तरीका नहीं है। सबसे पहले यह देखें कि आपके पास अभी कितनी रकम उपलब्ध है और हर महीने कितनी बचत कर सकते हैं। मान लीजिए आपके खाते में पांच लाख रुपये की अतिरिक्त रकम है। ऐसे में पूरी रकम को आरडी में लगाने का कोई खास अर्थ नहीं होगा, क्योंकि आरडी में नियमित अंतराल पर किस्त जमा की जाती है। इस स्थिति में एफडी अधिक व्यावहारिक विकल्प हो सकती है। इसके विपरीत यदि आपके पास अभी बड़ी रकम नहीं है, लेकिन हर महीने 5 हजार या 10 हजार रुपये बचा सकते हैं तो आरडी के जरिये धीरे-धीरे रकम तैयार की जा सकती है।

निवेश की अवधि पर भी रखें ध्यान में

एफडी या आरडी चुनते समय निवेश की अवधि का भी ध्यान रखना चाहिए। पैसा कितने समय के लिए अलग रख सकते हैं, यह पहले तय करें। यदि रकम किसी नजदीकी जरूरत के लिए चाहिए तो पूरी राशि को लंबी अवधि के लिए जमा करना उचित नहीं हो सकता। निवेश करने से पहले बैंक की ब्याज दर, समय से पहले जमा तोड़ने के नियम और मिलने वाले ब्याज पर लागू कर व्यवस्था को भी समझ लेना चाहिए। अलग-अलग बैंकों की दरें और शर्तें अलग हो सकती हैं।

एफडी या आरडी, किसके लिए क्या?

एफडी चुन सकते हैं:

- यदि आपके पास एकमुश्त रकम उपलब्ध है।
- यदि कुछ समय तक उस रकम की जरूरत नहीं है।
- यदि आप तय अवधि के लिए रकम सुरक्षित रखना चाहते हैं।
- यदि आप नियमित किस्त जमा करने के बजाय एक बार में निवेश करना चाहते हैं।

आरडी पर विचार कर सकते हैं

- यदि आपके पास बड़ी एकमुश्त रकम नहीं है।
- यदि हर महीने नियमित आय आती है।
- यदि आप अनुशासित तरीके से बचत करना चाहते हैं।
- यदि दो-तीन साल जैसे तय लक्ष्य के लिए धीरे-धीरे रकम जमा करनी है।
- आपात जरूरत के लिए पैसा अलग रखें

जरूरत के हिसाब से करें चयन

एफडी और आरडी में से कौन बेहतर है, इसका कोई एक जवाब नहीं है। एकमुश्त रकम उपलब्ध है और उसे कुछ समय के लिए सुरक्षित रखना है तो एफडी सुविधाजनक हो सकती है। वहीं नियमित आमदनी से हर महीने थोड़ी-थोड़ी रकम बचानी है तो आरडी बेहतर विकल्प हो सकती है। निवेश का फैसला करते समय ब्याज दर के साथ अपनी आय, वित्तीय लक्ष्य, निवेश अवधि, तरलता की जरूरत और समय से पहले पैसा निकालने की शर्तों को जरूर देखें। सही विकल्प वही है जो आपकी आर्थिक स्थिति और लक्ष्य के अनुरूप हो।

अगस्त में विदेशी फंडों का जलवा 36.42 प्रतिशत तक मिला रिटर्न

■ क्या अब ग्लोबल निवेश बढ़ाने का सही समय ■ टॉप-15 में 12 फंड अंतरराष्ट्रीय बाजारों से जुड़े रहे ■ ताइवान व अमेरिकी टेक शेयरों ने दिया जोरदार सहारा ■ विशेषज्ञ बोले- एक महीने की बाजार में आई तेजी को देखकर अपने निवेश की रणनीति को न बदलें

जानकारी

बिजनेस डेस्क

अगस्त में इक्विटी म्यूचुअल फंडों के प्रदर्शन ने निवेशकों का ध्यान अंतरराष्ट्रीय बाजारों की ओर खींचा है। महीने के दौरान सबसे ज्यादा रिटर्न देने वाले फंडों में विदेशी बाजारों में निवेश करने वाले फंडों का दबदबा रहा। करीब 613 इक्विटी फंडों के प्रदर्शन में शीर्ष पर रहने वाले फंड ने अगस्त में 36.42 प्रतिशत का रिटर्न दिया। टॉप-15 में 12 फंड अंतरराष्ट्रीय बाजारों से जुड़े रहे। इस प्रदर्शन ने एक बार फिर पोर्टफोलियो में विदेशी निवेश शामिल करने की चर्चा तेज कर दी है। हालांकि, विशेषज्ञों का कहना है कि सिर्फ एक महीने के असाधारण रिटर्न को देखकर निवेशक अपने पोर्टफोलियो में ग्लोबल फंडों की हिस्सेदारी अचानक नहीं बढ़ाएं। अगस्त का प्रदर्शन कुछ खास बाजारों, क्षेत्रों और मुद्रा में आए बदलाव का परिणाम रहा है। अगस्त में सबसे ज्यादा रिटर्न देने वाला फंड डीएसपी वर्ल्ड गोल्ड माइनिंग ओसीज इक्विटी ओमनी एफओएफ रहा। इसने महीने में करीब 36.42 प्रतिशत रिटर्न दिया। इसके बाद निप्पोन इंडिया ताइवान इक्विटी फंड रहा, जिसने 21.30 प्रतिशत का रिटर्न दिया। डीएसपी वर्ल्ड माइनिंग ओवरसीज़ इक्विटी ऑम्नी एफओएफ ने भी 20.82 प्रतिशत की मजबूत बढ़त दर्ज की। आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल स्ट्रैटेजिक मेटल एंड एनर्जी इक्विटी फंड ऑफ़ फंड ने 15.48 प्रतिशत रिटर्न दिया। वहीं मिरे एसेट एनवाईएसई एफएएनजी+ईटीएफ एफओएफ ने 11.48 प्रतिशत का रिटर्न दिया।

अमेरिकी टेक और ताइवान के बाजार ने दिया जोर

अगस्त में अंतरराष्ट्रीय फंडों के बेहतर प्रदर्शन की प्रमुख वजह विदेशी शेयर बाजारों में आई तेजी रही। खासकर अमेरिका के तकनीकी और वृद्धि आधारित शेयरों को मजबूत प्रदर्शन का फायदा मिला। ताइवान का बाजार भी इस दौरान तेजी से बढ़ा। अगस्त में ताइवान का बाजार करीब 11 प्रतिशत चढ़ा। इसी अवधि में एसएंडपी 500 करीब 4 प्रतिशत और नैस्डैक करीब 6.7 प्रतिशत बढ़ा। ताइवान के बाजार को कृत्रिम बुद्धिमत्ता से जुड़े हार्डवेयर, सेमीकंडक्टर और मेमोरी चिप कंपनियों की तेजी से फायदा मिला। अमेरिकी बाजार में भी कृत्रिम बुद्धिमत्ता और तकनीकी कंपनियों के शेयरों में तेजी रही। इसका सीधा फायदा उन म्यूचुअल फंडों को मिला, जिनके पोर्टफोलियो में इन बाजारों और क्षेत्रों की कंपनियां शामिल हैं। यानी अगस्त का शानदार प्रदर्शन पूरे अंतरराष्ट्रीय फंड वर्ग का प्रतिनिधित्व नहीं करता, बल्कि कुछ खास बाजारों और थीम का प्रदर्शन इसमें बड़ी भूमिका निभाता है।

रुपये की कमजोरी ने भी बढ़ाया रिटर्न

विदेशी फंडों के रिटर्न में केवल विदेशी शेयर बाजारों की तेजी का योगदान नहीं रहा। मुद्रा विनिमय दर में बदलाव ने भी निवेशकों के रिटर्न को प्रभावित किया। जब भारतीय रुपया विदेशी मुद्रा के मुकाबले कमजोर होता है तो विदेश में किए गए निवेश की रुपये में कीमत बढ़ जाती है। ऐसे में विदेशी बाजार में शेयरों की कीमत में सीमित बढ़ोतरी होने पर भी भारतीय निवेशक को रुपये में अपेक्षाकृत ज्यादा रिटर्न दिखाई दे सकता है।

क्या अब विदेशी फंडों में निवेश बढ़ाना चाहिए?

अगस्त के आंकड़े आकर्षक जरूर हैं, लेकिन विशेषज्ञ निवेशकों को जल्दबाजी से बचने की सलाह दे रहे हैं। राजेश मिनोचा के मुताबिक, केवल एक महीने के प्रदर्शन को आधार बनाकर निवेश का फैसला नहीं करना चाहिए। अंतरराष्ट्रीय निवेश का सबसे बड़ा फायदा पोर्टफोलियो में भौगोलिक विविधता लाना है। भारतीय बाजार में निवेश करने वाले व्यक्ति के पास अमेरिका, ताइवान या दूसरे देशों की कंपनियों में सीधे निवेश किए बिना अंतरराष्ट्रीय म्यूचुअल फंडों के माध्यम से हिस्सा लेने का विकल्प होता है। इससे किसी एक देश या बाजार पर निर्भरता कम करने में मदद मिल सकती है। हालांकि, विदेशी निवेश में मुद्रा जोखिम, वैश्विक बाजारों की अस्थिरता और अलग-अलग देशों की आर्थिक एवं नीतिगत परिस्थितियों का असर भी रहता है। इसलिए इसे पोर्टफोलियो का पूरा आधार बनाने के बजाय विविधीकरण के एक हिस्से के रूप में देखना ज्यादा उचित है।

पूरी अंतरराष्ट्रीय श्रेणी ने 36 प्रतिशत रिटर्न नहीं दिया

यह अंतर समझना निवेशकों के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। शीर्ष फंड के 36.42 प्रतिशत रिटर्न को देखकर ऐसा लग सकता है कि अंतरराष्ट्रीय फंडों की पूरी श्रेणी ने अगस्त में असाधारण प्रदर्शन किया। लेकिन ऐसा नहीं है। अंतरराष्ट्रीय फंडों का औसत एक महीने का प्रदर्शन करीब 3.6 प्रतिशत रहा। इसका मतलब है कि कुछ चुनिंदा फंडों के शानदार प्रदर्शन ने पूरी श्रेणी की तस्वीर को काफी ऊपर खींच दिया। गोल्ड माइनिंग, मेटल्स, ऊर्जा, ताइवान और अमेरिकी तकनीकी शेयरों से जुड़े फंडों को खास परिस्थितियों का फायदा मिला। भविष्य में यदि इन क्षेत्रों की तेजी धीमी होती है तो इनके रिटर्न में भी उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है। यदि किसी निवेशक के पोर्टफोलियो में पहले से अंतरराष्ट्रीय फंड हैं तो केवल अगस्त के प्रदर्शन को देखकर उन्हें बेचने या बढ़ाने की जरूरत नहीं है। पहले यह देखना चाहिए कि कुल निवेश में विदेशी फंडों की हिस्सेदारी कितनी है और क्या यह उसके वित्तीय लक्ष्य तथा जोखिम क्षमता के अनुरूप है। नए निवेशकों के लिए भी किसी एक महीने के रिटर्न के आधार पर बड़ी रकम लगाना उचित नहीं होगा। यदि पोर्टफोलियो में विदेशी बाजारों को शामिल करना है तो निवेश को चरणबद्ध तरीके से किया जा सकता है। व्यापक स्तर पर विविधीकरण करने वाले फंड और किसी खास देश या क्षेत्र पर केंद्रित फंड के जोखिम में भी अंतर होता है।

निवेश से पहले इन बातों का रखें ध्यान

- **एक महीने का रिटर्न अंतिम संकेत नहीं**
  36.42 प्रतिशत का रिटर्न असाधारण है, लेकिन इसे भविष्य के रिटर्न की गारंटी नहीं माना जा सकता।
- **देश और थीम देखें :** अमेरिका, ताइवान, गोल्ड माइनिंग, धातु और ऊर्जा से जुड़े फंडों का जोखिम और प्रदर्शन एक जैसा नहीं होता।
- **मुद्रा जोखिम समझें :** रुपये में कमजोरी विदेशी निवेश का रिटर्न बढ़ा सकती है, लेकिन रुपये की मजबूती इसका उलटा असर डाल सकती है।
- **पोर्टफोलियो में संतुलन रखें**
  अंतरराष्ट्रीय निवेश का उद्देश्य केवल ज्यादा रिटर्न हासिल करना नहीं, बल्कि पोर्टफोलियो में भौगोलिक विविधता लाना भी है।
- **चरणबद्ध निवेश बेहतर :** विदेशी बाजारों में निवेश बढ़ाना हो तो एकमुश्त बड़ी रकम लगाने के बजाय धीरे-धीरे निवेश करना जोखिम को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

सोना फिर भर सकता है उड़ान, 12% तक तेजी का अनुमान

सुझाव

बिजनेस डेस्क

सोने और चांदी की कीमतों में हाल में मुनाफावसूली देखने को मिली है, लेकिन लंबी अवधि के निवेशकों के लिए कीमती धातुओं की कहानी अभी खत्म नहीं हुई है। केंद्रीय बैंकों की खरीदारी, वैश्विक स्तर पर ब्याज दरों में नरमी की उम्मीद और आर्थिक अनिश्चितताओं के बीच सोने को लगातार समर्थन मिल रहा है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, मौजूदा गिरावट को लंबी अवधि के तेजी के दौर में सामान्य करेक्शन के तौर पर देखा जा सकता है। उसके आकलन के अनुसार सोने में मौजूदा स्तरों से करीब 12% तक और तेजी की गुंजाइश है। सोना ऐसा निवेश है, जिससे नियमित ब्याज या लाभांश नहीं मिलता। इसलिए जब ब्याज दरें ऊंची होती हैं तो निवेशकों के लिए बैंक जमा और बॉन्ड जैसे ब्याज देने वाले विकल्प अपेक्षाकृत आकर्षक रहते हैं। इसके उलट ब्याज दरों में कमी आने पर सोने को रखने की अवसर लागत घटती है और इसकी मांग बढ़ सकती है। इसी वजह से दुनियाभर के केंद्रीय बैंकों की मौद्रिक नीति भी सोने की दिशा तय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं में ब्याज दरों में कटौती का दौर आगे बढ़ता है तो सोने के लिए सकारात्मक माहौल बन सकता है।

केंद्रीय बैंकों की खरीदारी बनी बड़ा सहारा

सोने की मौजूदा मजबूती के पीछे केवल बाजार का रुझान नहीं है। केंद्रीय बैंकों की ओर से सोने की खरीदारी और विदेशी मुद्रा भंडार में विविधता लाने की कोशिश भी इसकी मांग को सहारा दे रही है। कई केंद्रीय बैंक अपने रिजर्व में डॉलर जैसी प्रमुख मुद्राओं के साथ सोने की हिस्सेदारी बढ़ा रहे हैं। इससे सोने की मांग को लंबी अवधि में संरचनात्मक समर्थन मिलता है। यही कारण है कि बीच-बीच में मुनाफावसूली होने के बावजूद सोने का व्यापक तेजी वाला रुझान बना हुआ है।

चांदी का रिटर्न ज्यादा, लेकिन जोखिम भी ज्यादा

निवेशकों के लिए चांदी इस समय आकर्षक दिखाई दे सकती है क्योंकि हाल की अवधि में इसने सोने की तुलना में ज्यादा रिटर्न दिया है। लेकिन इसके साथ जोखिम भी अधिक है। चांदी केवल निवेश की धातु नहीं है, बल्कि इसका इस्तेमाल उद्योगों में भी बड़े पैमाने पर होता है। इसलिए औद्योगिक मांग, आर्थिक गतिविधियों और बाजार की धारणा में बदलाव का असर इसकी कीमत पर तेजी से पड़ सकता है। चांदी में करीब 68 डॉलर और 74 डॉलर प्रति औंस के स्तर पर प्रतिरोध देखने को मिल सकता है। इसलिए इसमें तेजी के साथ तेज करेक्शन की संभावना भी बनी रह सकती है।

4,060 डॉलर का स्तर महत्वपूर्ण

एक आकलन के मुताबिक, अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोने को करीब 4,060 डॉलर प्रति औंस के स्तर पर मजबूत समर्थन मिला है। वहीं चांदी ने पिछले चार से छह सप्ताह में करीब 58 डॉलर के स्तर को बनाए रखा है। तकनीकी तौर पर किसी भी तेजी वाले बाजार में लगातार एकतरफा बढ़त संभव नहीं होती। कीमतों में बीच-बीच में गिरावट और कुछ समय तक सीमित दायरे में कारोबार सामान्य प्रक्रिया है। इसलिए हाल की मुनाफावसूली को देखकर लंबी अवधि की पूरी कहानी बदल गई है, ऐसा मानना जल्दबाजी होगी।

गोल्ड ईटीएफ ने एक साल में दिया 43% से ज्यादा रिटर्न

31 जुलाई 2026 तक उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार गोल्ड ईटीएफ ने पिछले एक साल में मजबूत प्रदर्शन किया है। एचडीएफसी गोल्ड ईटीएफ ने 43.47%, कोटक गोल्ड ईटीएफ ने 43.53% और निप्पोन इंडिया ईटीएफ गोल्ड ने 43.24% रिटर्न दिया। तीन साल की अवधि में भी इन योजनाओं का प्रदर्शन मजबूत रहा। एचडीएफसी गोल्ड ईटीएफ ने 32.37%, कोटक गोल्ड ईटीएफ ने ने 32.49% और निप्पोन इंडिया ईटीएफ गोल्ड ने 32.27% रिटर्न दिया।

सिल्वर ईटीएफ ने किया और बेहतर प्रदर्शन

चांदी से जुड़े निवेश उत्पादों का हालिया प्रदर्शन सोने से भी बेहतर रहा है। 31 जुलाई 2026 तक आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल सिल्वर ईटीएफ ने एक साल में 95.24% और निप्पोन इंडिया सिल्वर ईटीएफ ने 94.55% रिटर्न दिया। तीन साल में इनका रिटर्न क्रमशः 42.09% और 41.71% रहा। लेकिन यहां निवेशकों को रिटर्न के साथ जोखिम को भी देखना चाहिए। चांदी में कीमतों का उतार-चढ़ाव सोने के मुकाबले अधिक होता है। इसलिए केवल पिछले एक साल के शानदार रिटर्न को देखकर इसमें बड़ी रकम लगाना उचित रणनीति नहीं मानी जा सकती।

गोल्ड फंड और सिल्वर फंड में क्या तस्वीर?

गोल्ड फंड ने भी इस अवधि में अच्छा प्रदर्शन किया है। उपलब्ध आंकड़ों के मुताबिक इन फंडों ने एक साल में करीब 42% तक और तीन साल में 31% से ज्यादा रिटर्न दिया है। वहीं सिल्वर फंड की कई योजनाओं का एक साल का रिटर्न 90% से ज्यादा रहा है। इन आंकड़ों से यह जरूर पता चलता है कि पिछले कुछ समय में कीमती धातुओं ने निवेशकों को शानदार रिटर्न दिया है, लेकिन निवेश का फैसला केवल बीते प्रदर्शन के आधार पर नहीं होना चाहिए।

क्या अभी सोने में निवेश करना चाहिए?

लंबी अवधि के निवेशक सोने को पोर्टफोलियो में विविधता लाने वाले साधन के रूप में देख सकते हैं। बाजार में जब शेयर या दूसरे जोखिम वाले निवेश दबाव में आते हैं, तब सोना कई बार पोर्टफोलियो को संतुलन देने में मदद करता है। हालांकि, जिस निवेशक ने सोने में पहले ही बड़ी तेजी के दौरान निवेश किया है, उसे नई खरीदारी करते समय एकमुश्त रकम लगाने के बजाय चरणबद्ध निवेश पर विचार करना चाहिए।

चांदी में सावधानी ज्यादा जरूरी

चांदी में संभावित रिटर्न अधिक हो सकता है, लेकिन जोखिम भी उसी अनुपात में बढ़ जाता है। इसलिए इसे सोने का सीधा विकल्प मानना उचित नहीं होगा। जोखिम लेने की क्षमता अधिक रखने वाले और उतार-चढ़ाव सहन कर सकने वाले निवेशक ही अपने कुल निवेश में इसकी सीमित हिस्सेदारी पर विचार कर सकते हैं।

निवेशकों के लिए सीधी बात

सोने और चांदी में तेजी की कहानी अभी कायम दिख रही है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि कीमतें लगातार बढ़ती रहेंगी। ब्याज दरों का रुख, केंद्रीय बैंकों की खरीदारी, वैश्विक अर्थव्यवस्था और भू-राजनीतिक परिस्थितियां आगे भी इनकी कीमतों को प्रभावित करेंगी। निवेशकों के लिए सबसे अहम बात यह है कि शानदार पुराने रिटर्न के पीछे भागने के बजाय अपने लक्ष्य, निवेश अवधि और जोखिम क्षमता के अनुसार एसेट अलोकेशन तय करें। सोने को पोर्टफोलियो का पूरा आधार बनाने के बजाय विविधीकरण के साधन के रूप में देखना अधिक संतुलित रणनीति हो सकती है। चांदी में संभावित तेजी आकर्षक है, लेकिन उसके साथ आने वाले तेज उतार-चढ़ाव के लिए भी तैयार रहना होगा।

महेंद्रगढ़। अतिथि का स्वागत करते हुए। फोटो: हरिभूमि

शिक्षक दिवस पर बीआर ज्ञानदीप स्कूल सुरजनवास में हुआ समारोह

- शिक्षक समाज के वास्तविक निर्माता होते हैं: महेंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

बीआर ज्ञानदीप स्कूल सुरजनवास में शनिवार को शिक्षक दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्यातिथि महेंद्र, विशिष्ट अतिथि राम अवतार एवं आरए तंवर, चेयरमैन रूपराम यादव, संस्थापक रामसिंह यादव, डायरेक्टर राजकुमार यादव तथा प्राचार्य रामवीर यादव द्वारा मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। महान शिक्षाविद एवं भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर पुष्प अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम का मंच संचालन कक्षा 12वीं की छात्राओं पारुल और प्रकृति ने बेहद प्रभावशाली एवं आत्मविश्वासपूर्ण ढंग से किया। मुख्यातिथि महेंद्र ने कहा कि शिक्षक समाज के वास्तविक निर्माता होते हैं। एक शिक्षक अपने ज्ञान, संस्कार और मार्गदर्शन से विद्यार्थियों को जीवन में आगे बढ़ने की दिशा प्रदान करता है।

डाइट महेंद्रगढ़ में शिक्षक दिवस पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

प्रशिक्षण के दौरान हरबंस पजल से गणित को बनाया रोचक

प्रवक्ताओं के पांच दिवसीय प्रशिक्षण का हुआ समापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। प्रतियोगिता के दौरान मौजूद अतिथिगण। फोटो: हरिभूमि

एससीईआरटी गुरुग्राम के तत्वावधान में जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डाइट) में आयोजित गणित प्रवक्ताओं की पांच दिवसीय कार्यशाला के अंतिम दिन शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में एक विशेष प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह आयोजन जिला शिक्षा अधिकारी एवं डाइट प्राचार्य डॉ. विश्वेश्वर कौशिक के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ, जिसमें जिले भर के पांचों ब्लॉकों से गणित प्रवक्ताओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। प्रतियोगिता के माध्यम से प्रवक्ताओं ने कार्यशाला के पांचों दिनों में सिखाए गए मॉडल्स की रोचक अंदाज में पुनरावृत्ति की।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में आईएफआईसी प्रभारी डॉ. आईसी शर्मा और सीनियर लेक्चरर नरेश गोयल विशेष रूप से उपस्थित रहे। प्रशिक्षण के दौरान गणित की कक्षाओं में हरबंस पजल के प्रयोग पर विशेष बल दिया गया, ताकि विद्यार्थियों में तर्कशक्ति, चिंतन क्षमता, कल्पनाशीलता और सृजनात्मकता के साथ-साथ 21वीं सदी के आवश्यक कौशलों का विकास हो सके, जिससे वे भविष्य में सही दिशा में अपने करियर का चुनाव कर पाएं। उपस्थित शिक्षकों से आग्रह किया गया कि वे इन कौशलों के साथ-साथ प्रशिक्षण में सिखाई गई सभी विधियों को अपनी कक्षाओं में अधिक से अधिक अपनाएं, ताकि गणित विषय को और अधिक रुचिकर व सुगम बनाया जा सके।

हैंड्स-ऑन अभ्यास भी करवाया

कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों द्वारा गणित में की जाने वाली सामान्य त्रुटियों के समाधान पर भी विस्तृत व्याख्यान दिया गया, जिसमें बताया गया कि अध्यापक किस प्रकार सरल तरीकों से इन त्रुटियों का समाधान कर विषय को अधिक रोचक बना सकते हैं। इसके अतिरिक्त, शिक्षकों को कक्षा-कक्ष में तकनीक के प्रभावी उपयोग द्वारा बच्चों को सिखाने हेतु व्याख्यान के साथ-साथ हैंड्स-ऑन अभ्यास भी करवाया गया। कार्यशाला के पांचवें एवं अंतिम दिन प्रवक्ताओं का पोस्ट-टेस्ट भी लिया गया, जिससे प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभाव-अध्ययन (इंपैक्ट स्टडी) की जा सके। शिक्षक दिवस के इस विशेष अवसर पर डॉ. राकेश यादव एवं डॉ. आईसी शर्मा ने प्रवक्ताओं को प्रेरित करते हुए विशेष व्याख्यान दिया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में डाइट से जितेंद्र यादव (गणित प्रवक्ता), महेश कुमार, डॉ. ज्योति खन्ना, डॉ. किरण यादव, डॉ. राकेश यादव, प्रदीप यादव, राजेश जाखड़, राजेश कुमार, ईश्वर कुमार, दिनेश कुमार, धर्मेंद्र सिंह, डॉ. अजय कुमार, अरुण कुमार, डॉ. पंकज यादव, डॉ. नरेश कुमार, डॉ. विधि तथा डॉ. सुरेंद्र का विशेष सहयोग रहा। वहीं डॉ. पूजा यादव और विकास कुमार ने मास्टर ट्रेनर के रूप में अहम भूमिका निभाई।

परीक्षा परिणामों को बेहतर बनाने पर बल दिया

आयोजकों के अनुसार इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य गणित विषय को रोचक बनाना और बोर्ड परीक्षा परिणामों में सुधार लाना है, जिससे विद्यार्थियों की गणितीय प्रतिभा को निखारा जा सके। विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों के सरकारी विद्यालयों में विद्यार्थियों के गणित विषय के अधिगम स्तर तथा परीक्षा परिणामों को बेहतर बनाने पर बल दिया गया, क्योंकि गणित को समस्त विषयों का मूल आधार माना जाता है।

न्यूज डायरी

गुरु द्रोणाचार्य स्कूल ने मनाया शिक्षक दिवस

नारनौल। गुरु द्रोणाचार्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय ढाणी किरारोद में शनिवार शिक्षक दिवस पर देश के दूसरे राष्ट्रपति डाक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन को याद किया। प्राचार्य नेतराम सैनी ने अपने वक्तव्य में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय शिक्षक दिवस के महत्व पर विस्तृत रूप से प्रकाश डाला। संस्था अध्यक्ष अजय कुमार ने राधाकृष्णन ने कहा कि अध्यापक उस दीपक के समान है जो स्वयं जलकर दूसरों को प्रकाश देता है। आज इस अवसर बच्चों ने भी अध्यापकों की कुछ प्रतिस्पर्धा करवाई, जिसमें ओवरऑल पूजा यादव ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस मौके पर विद्यालय की मैनेजिंग डायरेक्टर पूजन सैनी, वाइस चेयरमैन कुलदीप सैनी, सुनीता यादव, प्रिया श्रीवास्तव, निशा यादव, कविता, रूक्मा सैनी, अंकित सैनी, हेमंत सैनी, मनोज कुमार, प्रवीण आदि मौजूद थे।

रामचंद्र पब्लिक स्कूल में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी मनाई

कनीना। रामचंद्र पब्लिक स्कूल में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पर्व श्रद्धा, उत्साह एवं उल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को भगवान श्रीकृष्ण के जीवन, उनके आदर्शों तथा भारतीय संस्कृति और परंपराओं से परिचित कराना रहा। कार्यक्रम की शुरुआत भगवान श्रीकृष्ण की पूजा-अर्चना एवं मंगलाचरण के साथ हुई। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने राधा-कृष्ण की मनमोहक वेशभूषा धारण कर सुंदर प्रस्तुतियां दीं। नन्हे बच्चों ने श्रीकृष्ण के बाल रूप को प्रस्तुत करते हुए सभी का मन मोह लिया। चेयरमैन रोशनलाल यादव ने विद्यार्थियों को जन्माष्टमी की शुभकामना देते हुए कहा कि श्रीकृष्ण का जीवन हमें सत्य, कर्म और कर्तव्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है।

अमर सिंह निमहोरिया बने प्रदेश उपाध्यक्ष

नारनौल। ढाणी बाठोठा स्थित पेट्रोल पंप पर पूर्व प्राचार्य अमरसिंह निमहोरिया को हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी (अनुसूचित जाति विभाग) का प्रदेश उपाध्यक्ष बनाए जाने पर शनिवार सम्मानित किया गया। इसकी अध्यक्षता प्रवीण कुमार सेन ने की। वहीं प्रदेश सचिव ओमप्रकाश मांडैया, डॉ लालाराम ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। इस अवसर पर ओमप्रकाश मांडैया ने कहा कि अमर सिंह निमहोरिया एक बहुत ही विद्वान शिक्षाविद और सामाजिक सरोकारों से प्रतिबद्ध प्रभावशाली व्यक्तित्व हैं।

न्यूज डायरी

श्रीकृष्ण स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

नारनौल। श्रीकृष्ण सीनियर सैकेण्डरी स्कूल भुंगारका में शिक्षक दिवस के अवसर पर देश के प्रथम उपराष्ट्रपति एवं द्वितीय राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन को श्रद्धापूर्वक याद किया गया। प्राचार्य वेदपाल यादव ने विद्यार्थियों को डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जीवन एवं व्यक्तित्व से अवगत करवाते हुए कहा कि उनका पूरा जीवन शिक्षा, ज्ञान, संस्कार और राष्ट्रसेवा को समर्पित रहा। इस अवसर पर खुशी, दिव्या, कशीश, जिया, इशानी, दिव्या कुमारी, तन्नु, लक्ष्य, सना, मानसी व काव्या उप-प्राचार्य व प्रिया ने प्रधानाचार्य के रूप में इस दिन के लिए कार्य में भूमिका अदा की।

नेतराम स्कूल ने मनाया शिक्षक दिवस

नारनौल। राव नेतराम पब्लिक स्कूल सलीमपूर में शिक्षक दिवस मनाया गया। इस दौरान कुबेर सिंह यादव ने शिक्षकों को सम्मानित करते हुए कहा कि शिक्षक समाज का आईना होता है। एक मोमबती की तरह होता है जो खुद को जलाकर दूसरो को रोशनी देता है। शिक्षक ही अच्छे विधार्थी बनाकर एक अच्छे समाज का निर्माण करता है। साथ ही उन्होने विद्यार्थियों के जीवन में शिक्षक की अहम भूमिका होती है, जितनी एक माता-पिता की एक बच्चे के जीवन में होती है। इस मौके पर स्टाफ मौजूद रहा।

गुरुजनों के सम्मान में विशेष आयोजन

नारनौल। शहर के पुल बाजार स्थित सरस्वती विद्यालय में शनिवार शिक्षक दिवस के अवसर पर गुरुजनों के सम्मान में विशेष आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पीके शर्मा रहे। चेयरमैन मुकेश शर्मा एवं प्रधानाचार्या क्षमा पांडेय ने उनका स्वागत किया। विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य एवं भाषण प्रस्तुत कर शिक्षकों के प्रति सम्मान एवं आभार व्यक्त किया। मुख्य अतिथि ने विद्यार्थियों को मेहनत और अनुशासन के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ।

भारती स्कूल ने मनाया शिक्षक दिवस

नारनौल। शिक्षक दिवस के अवसर पर विद्या भारती पब्लिक स्कूल निजामपुर में विद्यार्थियों एवं विद्यालय परिवार द्वारा शिक्षकों के सम्मान में विभिन्न कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यालय के चेयरमैन एडवोकेट राजकुमार यादव व वाइस चेयरपर्सन डॉ. उषा यादव ने कहा कि शिक्षक समाज और राष्ट्र के निर्माण की सबसे महत्व पूर्ण कड़ी है। शिक्षक अपने ज्ञान, संस्कार और अनुभव से विद्यार्थियों को जीवन में सही दिशा प्रदान करते है। प्रबंध निदेशक एडवोकेट पियूष यादव ने कहा कि एक अच्छे शिक्षक की पहचान केवल उसके पढ़ाने से नहीं बल्कि इस बात से होती है कि वह अपने विद्यार्थियों के जीवन में कितना सकारात्मक परिवर्तन लाता है।

एसपीजी आईएएस स्कूल में मनाया पर्व

महेंद्रगढ़। डुलाना-चितलांग रोड स्थित एसपीजी आईएएस स्कूल में भगवान श्रीकृष्ण के जन्मोत्सव का पर्व जन्माष्टमी हर्षोल्लास एवं श्रद्धा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय परिसर को आकर्षक ढंग से सजाया गया तथा विद्यार्थी ने भगवान श्रीकृष्ण के जीवन एवं उनकी शिक्षाओं से संबंधित सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। तथा वहीं हांडी फोड़ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नन्हे विद्यार्थियों ने श्रीकृष्ण एवं राधा का रूप धारण कर सभी का मन मोह लिया। प्रधानाचार्या सरोज यादव ने कहा कि ऐसे सांस्कृतिक कार्यक्रम बच्चों में भारतीय संस्कृति एवं संस्कारों के प्रति सम्मान की भावना विकसित करते हैं। चेयरमैन डॉ. वीरेंद्र राव ने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण की शिक्षाएं हमें सत्य, कर्म, अनुशासन और सदाचार के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती हैं।

यदुवंशी स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

महेंद्रगढ़। यदुवंशी शिक्षा निकेतन में शिक्षक दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ शिक्षाविद् एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती के अवसर पर उनकी प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने भाषण, कविता तथा सुंदर शुभकामना कार्ड प्रस्तुत किए। ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह ने कहा कि कि गुरु का स्थान हमारे जीवन में सर्वोच्च है। शिक्षक ही विद्यार्थी की प्रतिभा को पहचानकर उसे सफलता की राह दिखाते हैं। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन का जीवन हमें शिक्षा और शिक्षक के महत्व का संदेश देता है। निदेशक विजय सिंह यादव ने कहा कि कि शिक्षक केवल पुस्तकीय ज्ञान नहीं देते, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व और चरित्र का निर्माण करते हैं। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव, वाइस चेयरपर्सन संगीता यादव ने शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं दी।

शिक्षक राष्ट्र निर्माण की रीढ़, विद्यार्थियों को संस्कारवान बनाने में निभाएं अहम भूमिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। शिक्षकों को सम्मानित करते रोहताश अग्रवाल व प्राचार्य महीपाल।

पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नायन में शुक्रवार को शिक्षक दिवस के अवसर पर शिक्षक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय प्राचार्य डॉ महीपाल सिंह ने की, जबकि नारनौल शहर के प्रमुख समाजसेवी एवं व्यापारी रोहताश अग्रवाल मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहे। युवा व्यापारी उपेश अग्रवाल ने भी समारोह में शिरकत की।

शिक्षक विद्यार्थियों को किताबी ज्ञान देने का कार्य नहीं करते, बल्कि उनके व्यक्तित्व का निर्माण कर उन्हें जिम्मेदार नागरिक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने शिक्षकों को राष्ट्र निर्माता बताते हुए डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त की। इस अवसर पर उन्होंने विद्यालय के सभी शिक्षकों को एक-एक डायरी व पेन भेंट कर सम्मानित किया। शिक्षा समाज और राष्ट्र की प्रगति का आधार है तथा शिक्षक भविष्य की पीढ़ी को दिशा देने का महत्वपूर्ण दायित्व निभाते हैं। विद्यालय प्राचार्य डॉ. महिपाल सिंह ने डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जीवन से जुड़े कई संस्मरण सुनाते हुए शिक्षकों को पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ अपने कर्तव्य का निर्वहन करने तथा राष्ट्र निर्माण में सक्रिय योगदान देने के लिए प्रेरित किया।

नेशनल मॉडल स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

महेंद्रगढ़। डॉक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन एक महान दार्शनिक उच्च कोटि के शिक्षाविद एवं श्रेष्ठ राजनेता थे। उपरोक्त विचार स्थानीय नेशनल मॉडल स्कूल के प्राचार्य ओमप्रकाश यादव ने शिक्षक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहे। प्राचार्य ने कहा कि हमारे समाज में शिक्षक का बहुत ही उच्च कोटि का स्थान है। शिक्षक को राष्ट्र निर्माता कहा जाता है। वह देश उतना ही समृद्ध वह मजबूत होता है, जिस देश की शिक्षा व्यवस्था जितनी समृद्ध व मजबूत होती है। अध्यक्ष प्रमोद शास्त्री ने शिक्षक का आह्वान करते हुए कहा कि आज का समय शिक्षक के लिए बड़ा चुनौती पूर्ण है। प्राचार्य व सभी शिक्षक व प्रतिभागी विद्यार्थियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

बोली सूचना

जनसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत कांटी द्वारा बस स्टैंड पर नवनिर्मित बाबा नरसिंह दास मार्केट की 32 दुकानों को किराए पर छोड़ने के लिए ग्राम पंचायत द्वारा निर्धारित 7 सितंबर 2026 को सुबह 10 बजे किराए की बोली लगाई जाएगी। इच्छुक बोली दाता किराए पर दुकान लेकर लाभ उठाएं।

हस्ता/-सरपंच ग्राम पंचायत कांटी

भाजपा की मजबूती कार्यकर्ताओं पर निर्भर

मंडी अटेली। भाजपा बाछौद मंडल की मासिक संगठनात्मक बैठक शनिवार को अटेली स्थित भाजपा कार्यालय में आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता वरिष्ठ भाजपा कार्यकर्ता जीतपाल अटाली ने द्वारा की गई। जबकि जिला महामंत्री किशनलाल बोहरा मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद रहे। मंडल पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया। इस बैठक को संबोधित करते हुए किशनलाल बोहरा ने कहा कि भाजपा की मजबूती उसके समर्पित कार्यकर्ताओं पर निर्भर है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से संगठन को बूथ स्तर तक और अधिक मजबूत बनाने तथा केंद्र एवं प्रदेश सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं को आमजन तक पहुंचाने का आह्वान किया।

गलत तरीके से कमाया धन अंततः बीमारी-व्यसनों में हो जाता है नष्ट

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

नारनौल। प्रवचन देते हुए मुनिश्री। फोटो :हरिभूमि

शहर के 1008 श्री शांतिनाथ दिगंबर जैन मंदिर के प्रांगण में 108 आचार्य आरजव सागर महाराज के शिष्य मुनिश्री महंत सागर 108 विभोर सागर मुनिश्री सानंद सागर महाराज के सानिध्य में चल रहा है। श्री लोक कल्याण महामंडल विधान जिसका निर्देशन पंडित ऋषभ जैन शास्त्री घिरोर मैनपुरी के निर्देशन में आज सातवीं शक्ति तप भावना के माध्यम से मुनि राज ने जगत के जीवों को बताया कि जगत में शक्ति तप भावना ऐसी भावना है जो हमें अपनी समर्थ के अनुसार तप करने का मार्ग प्रशस्त करती है। हम सबको अपनी समर्थ के अनुसार तप करने की भावना को जागृत करना चाहिए। जिस तप को करने से व्यक्ति मोक्ष मार्ग की ओर अग्रसर हो जाता हैद्ध यह तप 12 प्रकार का होता है। तप के दो भेद बताएं है।

कमाई का 25 प्रतिशत हिस्सा दान करें

भगवान आदिनाथ के उपदेश का वाला देते हुए बताया कि अपनी कमाई का 25 प्रतिशत हिस्सा दान मंदिर निर्माण, मुनियों की सेवा, तीर्थ वंदना में खर्च करना चाहिए। मुनि ने यह भी कहा कि गलत तरीके से कमाया धन अंततः बीमारी व्यसनों में नष्ट हो जाता है जबकि ईमानदारी से की कमाई ही कल्याणकारी होती है। जीवन शैली पर प्रकाश डालते हुए मुनि ने दिनचर्या सुधारने का हवन किया।

मांगों को लेकर सफाई कर्मियों का पैदल मार्च, स्वास्थ्य मंत्री कार्यालय पर प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल/ मंडी अटेली

नगरपालिका कर्मचारी संघ हरियाणा से संबंधित सफाई कर्मचारी यूनियन जिला महेंद्रगढ़ के बैनर तले शनिवार को दो जिलों महेंद्रगढ़ एवं रेवाड़ी के पालिका सफाई कर्मचारियों ने अटेली में पैदल मार्च निकालकर सरकार के खिलाफ जोरदार प्रदर्शन किया। जिला प्रधान राहुल सारवान के नेतृत्व में सैकड़ों कर्मचारियों ने पुरानी नगरपालिका कार्यालय से शहर के मुख्य मार्गों से होते हुए स्वास्थ्य मंत्री के कार्यालय के समक्ष पहुंचकर भारी रोष जताया और सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी की। इस प्रदर्शन के दौरान कर्मचारी हाथों में बैनर लेकर चल रहे थे। उन्होंने उल्टी झाड़ू घुमाकर सरकार की नीतियों के प्रति नाराजगी जताई। कर्मचारी नेताओं का कहना था कि सरकार लगातार उनके साथ वादाखिलाफी कर रही है और केवल आश्वासन देकर मामले को टालने का प्रयास किया जा रहा है। सफाई और सीवर का काम स्थाई प्रकृति का होने के बावजूद वर्षों से कर्मचारी कच्चे तौर पर काम करने को मजबूर हैं। यूनियन के प्रतिनिधिमंडल ने मंत्री के निजी सचिव विकास यादव से मुलाकात कर अपनी मांगों और समस्याओं से अवगत कराया।

मंडी अटेली। मांगों को लेकर विरोध प्रदर्शन करते सफाई कर्मचारी तथा नारनौल में सिर मुंडन कराते नप सफाई कर्मचारी।

यह मांगें रखी

यूनियन ने कहा कि 13 मई 2026 के समझौते को लागू करने, सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, 60 प्रतिशत डीए व अन्य भत्तों के साथ समान काम का समान वेतन देने, ठेका प्रथा समाप्त कर कर्मचारियों को विभाग के रोल पर रखने तथा न्यूनतम वेतन 30 हजार रुपये करने की मांग की। इसके अलावा सेवानिवृत्ति पर पांच लाख रुपये ग्रेच्युटी, दुर्घटना में मौत पर 20 लाख और प्राकृतिक मौत पर 10 लाख रुपये आर्थिक सहायता देने की मांग भी रखी गई। उन्होंने कहा कि डोर-टू-डोर कचरा एकत्र करने वाले कर्मचारियों का न्यूनतम वेतन तुरंत लागू हो। हरियाणा कौशल रोजगार निगमके तहत कार्यरत कर्मचारियों को सीधे पालिका रोल पर लिया जाए और इसके तहत नई भर्तीयों में आरक्षण की व्यवस्था लागू की जाए। फरीदाबाद में शहीद हुए अग्निशमन कर्मियों के परिवारों को कैबिनेट मंत्री विपुल गोयल की उपस्थिति में सहमत ₹50-50 लाख का मुआवजा और एक-एक सरकारी नौकरी तुरंत प्रदान की जाए। गौर हो कि इससे पहले बीती शाम को सफाई कर्मचारियों ने मांगें नहीं मानने पर विरोध में सिर का मुंडन भी कराया था।

दो जिलों महेंद्रगढ़ एवं रेवाड़ी के पालिका सफाई कर्मचारियों ने सरकार के खिलाफ की जोरदार नारेबाजी

प्रदर्शन में इन्होंने लिया प्रमुखता से भाग

प्रदर्शन के दौरान पूर्व प्रदेश सचिव महेंद्र बोयत, प्रदेश वित्त सचिव महेंद्र सिंह संगेलिया, अग्निशमन विभाग इकाई के प्रधान गुरदयाल सिंह, जिलाध्यक्ष राहुल सारवान, सचिव महेंद्र दायमा, कोषाध्यक्ष मनोज बोयत, उपप्रधान भीम सिंह, अमरनाथ सिरोहा, रामभरोस भीम, करतार सिंह, रमाकांत, सोनू, सुरेंद्र, मनोज, नत्थू, लक्ष्मण, नरवीर, कृष्ण, देवानंद, रोशन लाल, संतलाल, दीपक, सुनील, दौलतराम, कमल, सुरेश, अशोक, मनोज देवी, निर्मला देवी, उर्मिला, राजबाला, सतना, किरण, मंजू, पूनम, बबली, बबीता, सुनीता, मीनाक्षी, रेखा, कांता, ममता व सुनीता देवी, सीमा समेत सैकड़ों कर्मचारियों ने एक स्वर में हुंकार भरी। कर्मचारियों ने संकल्प लिया कि जब तक उनका अधिकार नहीं मिल जाता, यह लड़ाई अंतिम सांस तक लड़ी जाएगी।

न्यूज डायरी

बीएनडी स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

महेंद्रगढ़। बीएनडी सीनियर सेकेंडरी स्कूल खातोदड़ा में शिक्षक दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के प्रति सम्मान एवं कृतज्ञता व्यक्त करते हुए विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम, भाषण, कविता एवं मनोरंजक प्रस्तुतियां दीं। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय चेयरमैन एवं प्राचार्य हनुमंत शर्मा ने मां सरस्वती एवं महान शिक्षाविद् डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया। प्राचार्य हनुमंत शर्मा ने कहा कि शिक्षक दिवस शिक्षकों के प्रति सम्मान व्यक्त करने का अवसर होने के साथ-साथ हमें शिक्षा के महत्व को समझने की प्रेरणा भी देता है। मौके पर विद्यालय मैनेजिंग डायरेक्टर अमित यादव, डायरेक्टर पूनम यादव, सीईओ राकेश कुमार, वाइस प्रिंसिपल दिनेश कुमार, पीजीटी हेड अरविन्द शर्मा, टीजीटी हैड विकास यादव, किड्जी हेड मंजू यादव, पीआरटी हेड बनिता उपस्थित थे।

देवयानी स्कूल में शिक्षकों का सम्मान

महेंद्रगढ़। देवयानी इंटरनेशनल स्कूल में शिक्षक दिवस पर शिक्षकों के सम्मान में विशेष समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के अध्यक्ष सुनील, मुख्य कार्यकारी अधिकारी शर्मिला, प्रधानाचार्यबलवान, सभी विभागाध्यक्ष, शिक्षक एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों एवं विद्यालय के विभागाध्यक्ष द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ किया। इसके पश्चात विद्यार्थियों को शिक्षक दिवस के इतिहास एवं महत्व के बारे में जानकारी दी गई। विद्यार्थियों को बताया गया कि भारत में प्रत्येक वर्ष 5 सितंबर को डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती के अवसर पर शिक्षक दिवस मनाया जाता है।

बीआर स्कूल से मनाया शिक्षक दिवस

महेंद्रगढ़। बीआर आदर्श सीनियर सेकेंडरी स्कूल सेहलंग में शिक्षक दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत भारत के पूर्व राष्ट्रपति एवं महान शिक्षाविद् डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर की गई। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में संस्था चेयरमैन हरीश भारद्वाज उपस्थित रहे, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय की प्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने की। मुख्य अतिथि हरीश भारद्वाज ने कहा कि शिक्षक केवल विद्यार्थियों को विषय ज्ञान ही नहीं देते, बल्कि उनके व्यक्तित्व, संस्कार और भविष्य के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने कहा कि शिक्षक समाज की वह मजबूत नींव हैं, जिनके मार्गदर्शन से विद्यार्थी अपने जीवन में सही दिशा प्राप्त करते हैं। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय के शिक्षकों को सम्मानित किया गया तथा उनके समर्पण, मेहनत और शिक्षा के क्षेत्र में दिए जा रहे योगदान की सराहना की गई।

राव सुल्तान स्कूल में मनाया कार्यक्रम

महेंद्रगढ़। राव सुल्तान सिंह सीनियर सेकेंडरी स्कूल निम्बेहड़ा में शिक्षक दिवस मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ संस्था निदेशक एडवोकेट सतपाल यादव, प्राचार्य राजकुमार शर्मा एवं उपप्राचार्य रामकुमार ने भारत के महान शिक्षाविद् एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर माल्यार्पण कर किया। निदेशक एडवोकेट सतपाल यादव ने कहा कि पांच सितंबर 1888 को जन्मे डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने अपने ज्ञान, दर्शन और शिक्षा के माध्यम से देश-विदेश में भारत का गौरव बढ़ाया। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित सभी शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन को श्रद्धापूर्वक नमन किया तथा उनके आदर्शों को अपने जीवन में अपनाने का संकल्प लिया।

टैगोर में सामाजिक विज्ञान क्विज स्पर्धा

महेंद्रगढ़। टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल में कक्षा 11वीं एवं 12वीं के विद्यार्थियों के लिए सामाजिक विज्ञान क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपने विषयगत ज्ञान, त्वरित निर्णय क्षमता, तार्किक सोच एवं टीम भावना का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता को चार टीमों में विभाजित किया गया, जिनके नाम टीम आर्यभट्ट (अ), टीम भगत सिंह (इ), टीम चाणक्य (उ) तथा टीम दादाभाई नौरोजी (ऊ) रखे गए। प्रत्येक टीम में चार विद्यार्थियों को शामिल किया गया। प्रतियोगिता में इतिहास, भूगोल, राजनीति विज्ञान एवं अर्थशास्त्र से संबंधित प्रश्न पूछे गए। क्विज प्रतियोगिता का आयोजन तीन रोमांचक राउंड में किया गया। चारों टीमों के बीच कड़ी प्रतिस्पर्धा देखने को मिली। सामाजिक विज्ञान अध्यापक ने बताया कि इस प्रकार की गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल पाठ्यपुस्तक तक सीमित न रखते हुए उनमें समसामयिक घटनाओं, सामाजिक एवं राजनीतिक विषयों तथा देश-दुनिया से जुड़े तथ्यों के प्रति रुचि विकसित करना है।

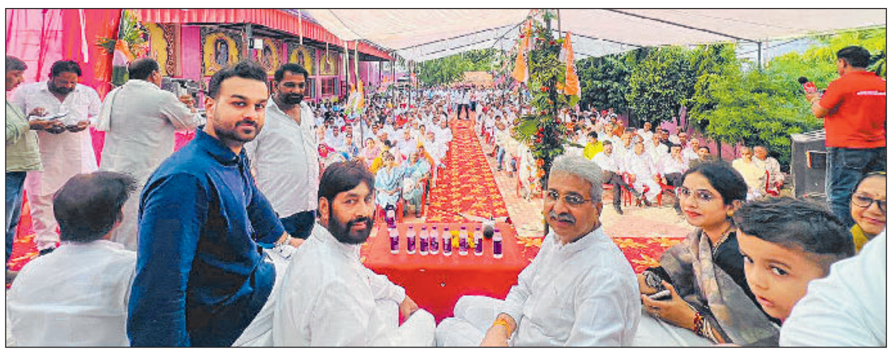
हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुडा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295154800, 8295738500, 9253681005

राव नरेंद्र सिंह ने भाजपा सरकार को हर मोर्चे पर बताया विफल

ब्लॉक कांग्रेस कमेटी के सम्मेलन की नारनौल से हुई शुरुआत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

कांग्रेस पार्टी की ओर से शनिवार को नारनौल ब्लॉक कांग्रेस कमेटी सम्मेलन का आयोजन किया गया। जिसमें प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। वहीं सम्मेलन की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष सत्यवीर झुकिया ने की। कार्यक्रम का आयोजन नारनौल ब्लॉक अध्यक्ष मनपाल यादव द्वारा किया गया।



नारनौल। सम्मेलन में प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र व अन्य। फोटो : हरिभूमि

इस अवसर पर राव नरेंद्र सिंह ने दो गंभीर मुद्दों पर राज्य सरकार पर कड़ा हमला बोलते हुए कहा कि नायब सैनी सरकार शिक्षा और खेल दोनों क्षेत्रों में पूरी तरह विफल साबित हो रही है। एक तरफ सरकारी कॉलेजों में हजारों शिक्षण पद खाली पड़े हैं और पढ़ाई अतिथि-एक्सटेंशन लेक्चररों के भरोसे चल रही है, दूसरी तरफ राज्य के मेधावी खिलाड़ियों को उच्च सेवाओं में नियुक्ति का हक दिलाने के लिए बार-बार अदालत का दरवाजा खटखटाना पड़ रहा है।

राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि आरटीआई से खुलासा हुआ है कि प्रदेश के सरकारी डिग्री कॉलेजों में 7,986 स्वीकृत शिक्षण पदों में मात्र 3,354 ही नियमित रूप से भरे हैं, जबकि 4,632 पद खाली पड़े हैं। इन रिक्तियों को ढकने के लिए 2,057 अतिथि या एक्सटेंशन व्याख्याता लगाए गए हैं। वर्ष 2024-25 के वास्तविक कार्यभार के अनुसार 8,572 शिक्षकों की जरूरत है। अंग्रेजी में 792, भूगोल में 508, वाणिज्य में 486, गणित और रसायन विज्ञान में 409-409 पद खाली हैं। पर्यावरण विषय के सभी 22 पद रिक्त हैं। एडिड कॉलेजों में भी 2,831 स्वीकृत पदों में 1,394 खाली हैं और 97 प्राचार्य पदों में 56 रिक्त हैं। सोनीपत सहित नए कॉलेजों में तो स्थिति और भी खराब है।

प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि कांग्रेस पार्टी शिक्षा और खेल दोनों क्षेत्रों में गुणवत्तापूर्ण व्यवस्था और युवाओं के हक की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। सरकार तुरंत रिक्त शिक्षण पदों को भरे, अतिथि व्याख्याताओं के नियमितीकरण की प्रक्रिया शुरू करे और खिलाड़ियों के साथ हो रहे अन्याय को तुरंत समाप्त करें अन्यथा युवा और छात्र समुदाय इस नाकामी का जवाब सड़कों पर देगा।

इस सम्मेलन में नारनौल ब्लॉक के सकड़ों पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

हक दिलाने के लिए हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटाना पड़ा

राव नरेंद्र सिंह ने आगे कहा कि यही सरकार खेलों के प्रति भी पूरी तरह विरोधी रवैया अपनाए हुए है। प्रतिभावान खिलाड़ियों को एचसीएस-एचपीएस में नियुक्ति का हक दिलाने के लिए हाईकोर्ट का दरवाजा खटखटाना पड़ा। खिलाड़ी जीते, सरकार ने अपील की और फिर हारी, 50 हजार का जुर्माना भी लगा। सरकार ने पुनर्विचार याचिका डाली और फिर हारी। आखिर में जब खिलाड़ी जीत गए तो सरकार ने नीतिगत फैसला ले लिया कि भविष्य में किसी खिलाड़ी को यह लाभ नहीं दिया जाएगा। यह नायब सैनी सरकार का असली खेल-विरोधी चेहरा है।

राव जयराम स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

महेंद्रगढ़। राव जयराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शिक्षक दिवस बड़े हर्षोल्लास और धूमधाम के साथ मनाया गया। इस दौरान विद्यालय के विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के सम्मान में विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। बच्चों ने गीत, नृत्य, भाषण एवं मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षकों के प्रति अपना प्रेम और सम्मान व्यक्त किया।

श्रीराम स्कूल में शिक्षक दिवस पर सांस्कृतिक कार्यक्रम

नांगल चौधरी। श्रीराम सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शिक्षक दिवस के अवसर पर प्रेरणा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम चेयरमैन एडवोकेट अनिल यादव की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का संचालन प्राचार्य धर्मबीर दहिया ने किया है। उन्होंने कहा कि बच्चों का व्यक्तित्व निर्माण और उज्ज्वल भविष्य की नींव तैयार करने की जिम्मेवारी शिक्षक की होती है।

महेंद्रगढ़। शिक्षकों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सूरज में शिक्षक दिवस पर विद्यार्थी बने शिक्षक

महेंद्रगढ़। सूरज स्कूल में शिक्षक दिवस मनाया गया। इस दौरान विद्यार्थियों ने अपने गुरुओं के प्रति आदर व कृतज्ञता व्यक्त करते हुए पूरे दिन को यादगार बना दिया। कार्यक्रम की शुरुआत में वरिष्ठ कक्षाओं के विद्यार्थियों ने रोल प्ले के माध्यम से शिक्षकों की भूमिका निभाई। विद्यार्थियों ने कक्षाओं में जाकर शिक्षण कार्य संभाला और अध्यापकों की दिनचर्या का अनुभव लिया। इसके उपरांत सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रों ने अपने प्रिय अध्यापकों को मिठाई, चॉकलेट्स और आकर्षक उपहार भेंट कर उनका आशीर्वाद लिया। निदेशक संदीप प्रसाद ने कहा कि शिक्षक समाज का निर्माण करते हैं और विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की नींव रखते हैं। प्रधानाचार्य चंद्रपाल यादव ने सभी अध्यापकों को शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं देते हुए उनके अथक परिश्रम और समर्पण की सराहना की।

नारनौल। केक काटकर शिक्षक दिवस मनाते शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

सीएल स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

नारनौल। शहर के हुडडा सेक्टर स्थित सीएल पब्लिक स्कूल में शनिवार शिक्षक दिवस पर्व उत्साह, श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया। गया। भारत के पूर्व राष्ट्रपति महान शिक्षाविद और दार्शिनिक डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिवस के अवसर पर आयोजित इस विशेष कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य अध्यापको के अमूल्य योगदान और मार्गदर्शन के प्रति आभार प्रकट करना था। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यालय के प्रांगण में डॉ राधाकृष्णन के चित्र पर माल्यार्पण और दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुई। इसके बाद छात्र-छात्राओं ने शिक्षको के सम्मान में एक समुहगान प्रस्तुत किया। इसके बाद बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम किए गए, जिसमें बच्चों ने नृत्य लघुनाटक और अध्यापकों के प्रति हास्य व्यंगय प्रस्तुतिया दी। जिन्हें देखकर सभी शिक्षक भावविभोर हो गए। शिक्षकों के मनोरंजन के लिए म्यूजिकल चेयर और क्वीज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

विद्यार्थियों की प्रतिभा का आंकलन करके उसे निखारने को प्राथमिकता दें शिक्षक: डीईईओ

नांगल चौधरी। दी गुरुकुल सीनियर सकेंडरी स्कूल में शिक्षक दिवस समारोह का आयोजन चेयरमैन अभय गुर्जर की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी अशोक शर्मा तथा नारनौल ब्लॉक के खंड शिक्षा अधिकारी पवन भारद्वाज ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक विकास को प्राथमिकता देने का संदेश दिया है। बीईओ पवन भारद्वाज ने कहा कि कुशल शिक्षक विद्यार्थियों के भविष्य को आकार देने के साथ-साथ उन्हें देश के जिम्मेदार नागरिक बनाने में भी अहम भूमिका निभाता है। चेयरमैन अभय गुर्जर ने कहा कि शिक्षक समाज का मार्गदर्शक होता है और उसके सम्मान से विद्यार्थियों में भी गुरु के प्रति आदर की भावना मजबूत होती है। उन्होंने सभी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं दीं। वाइस चेयरमैन धर्मबीर, निदेशक राजपाल यादव, प्राचार्या ने विचार व्यक्त किए हैं।

नांगल चौधरी। शिक्षकों को सम्मानित करते डीईईओ व बीईओ।

खरकड़ा बास में जाहरवीर गोगाजी को किया याद

नारनौल। गुरु गोरखनाथ मंदिर खरकड़ा बास में जाहरवीर गोगाजी की स्मृति में विशाल भंडारा एवं रागनी कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रमुख समाज सेवी नेताजी अतरलाल और जिला पार्षद अजीत सिंह ने जाहरवीर गोगाजी की मूर्ति पर चादर चढ़ाकर समाज व राष्ट्र के चहुंमुखी विकास और भलाई की कामना की। प्रसिद्ध रागिनी गायक कलाकार राजेश शर्मा एंड पार्टी ने बाबा जाहरवीर, गुरु गोरखनाथ व भगवान श्री कृष्ण की महिमा का ओजस्वी भजनों द्वारा गुणगान कर माहौल को भक्तिमय बना दिया। भंडारे में हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया। जिला पार्षद अजीत सिंह ने अपने कोटे से पांच लाख रुपये की लागत से टीन शेड बनवाने की घोषणा की। मौके पर राजेंद्र सरपंच, कैलाश सेठ, हरिसिंह, राजेंद्र सिंह नंबरदार, भाग सिंह चेयरमैन, जगदीश गुरु जी, राजू, रामविलास, धूप सिंह, चंद्रहास, ईश्वर सिंह, सूबेदार राम अवतार, सूबेदार छोटेलाल, जगदीश, धर्मपाल, ईश्वर सरपंच, बिल्लू पंच, प्रदीप, बलवंत, सुभाष चंद्र, दान सिंह प्रजापत सहित सैंकड़ों श्रद्धालु व गणमान्य जन उपस्थित थे।

नारनौल। मंदिर में चादर चढ़ाते हुए अतरलाल व अन्य गणमान्य जन।

महेंद्रगढ़। कार्यक्रम में अपनी प्रस्तुति देते हुए। फोटो : हरिभूमि

आरपीएस विद्यालय में सांस्कृतिक छटा के बीच मनाया शिक्षक दिवस

महेंद्रगढ़। आरपीएस विद्यालय में शनिवार शिक्षक दिवस मनाया गया। समारोह का शुभारंभ करते हुए आरपीएस ग्रुप चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव, सीईओ इंजीनियर मनीष राव और डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने संयुक्त रूप से शिक्षकों को बधाई देते हुए राष्ट्र निर्माण में उनके योगदान को नमन किया। चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव ने कहा कि शिक्षक जीवन के सच्चे मार्गदर्शक होते हैं। वे न केवल सफलता की राह दिखाते हैं, बल्कि इंसानियत का पाठ भी पढ़ाते हैं। उनके मार्गदर्शन के बिना जीवन अधूरा है। ग्रुप सीईओ इंजी. मनीष राव और डिप्टी सीईओ कुनाल राव ने भी शिक्षकों के अथक प्रयासों की मुक्तकंठ से प्रशंसा की और उन्हें समाज का सच्चा शिल्पकार बताया। प्राचार्य डॉ. किशोर तिवारी ने कहा कि शिक्षक समाज का दर्पण होते हैं। उप-प्राचार्य दिनेश कुमार, डीन एलएन गौड़, पवन तिवारी, विंग हैड देवेंद्र पुनिया, जिले सिंह, अमित कुमार, साक्षी मलिक, अनीता अहलावत सहित पूरा शिक्षक वर्ग और विद्यार्थी मौजूद रहे।

महेंद्रगढ़। शिक्षक दिवस पर उपस्थित विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

आकाश एकेडमी में मनाया शिक्षक दिवस

महेंद्रगढ़। आकाश एकेडमी में शिक्षक दिवस पर विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने मिलकर कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर पुष्प अर्पित कर की गई। विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के प्रति सम्मान एवं आभार व्यक्त करते हुए उन्हें शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं दीं। शिक्षकों ने विद्यार्थियों को मेहनत, अनुशासन, संस्कार और सकारात्मक सोच के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम के दौरान देवेंद्र बैरावास, विकास रामलवास, खुशीराम मास्टर, कंचन यादव, ज्योति शर्मा, मंगल सिंह, प्रताप सिंह, बबीता यादव, सुधाकर एवं सचिन सहित शिक्षकों का सम्मान किया गया।

बाबा खेतानाथ की जन्मस्थली सिहमा में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर लगा मेला

जन्माष्टमी मेले में 21 हजार की कुश्ती अन्नी बाघोत ने जीती

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

बाबा खेतानाथ की जन्मस्थली सिहमा में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर विशाल मेले का आयोजन किया गया। मेले में विभिन्न खेल प्रतियोगिताएं करवाई गईं। मेले का शुभारंभ बाबा खेतानाथ मंदिर के महंत ऐतबारनाथ ने रिबन काटकर किया। दिनभर मंदिर में दूर-दराज से पहुंचे श्रद्धालुओं ने पूजा-अर्चना कर प्रसाद चढ़ाया और मन्नतें मांगी। मेले में लगी दुकानों पर भी लोगों ने जमकर खरीदारी की गई। मेले के दौरान आयोजित कुश्ती प्रतियोगिता में 21 हजार रुपये की इनामी कुश्ती में अन्नी बाघोत ने गोलू नारनौल को हराकर जीत हासिल की, वहीं 11 हजार रुपये की कुश्ती में अभिषेक गनियार और प्रदीप के बीच जोरदार मुकाबला हुआ, जो बराबरी पर छूटा। पुरुषों की 75 किलोग्राम भार वर्ग कबड्डी प्रतियोगिता में नांदल की टीम प्रथम और फौगाट की टीम द्वितीय रही।

लड़कियों की वॉलीबॉल प्रतियोगिता में राजस्थान पुलिस प्रथम, लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी द्वितीय, बाबा साध क्लब उचाना तृतीय तथा चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी की टीम चौथे स्थान पर रही। पुरुष ओपन वॉलीबॉल में राजस्थान पुलिस ने प्रथम और गुरुग्राम की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। बुजुर्गों की दौड़ प्रतियोगिता मेले में विशेष आकर्षण का केंद्र रही। समापन अवसर पर मुख्य अतिथि सिहमा पंचायत समिति चेयरमैन प्रतिनिधि राजकुमार रहे।

मंडी अटेली। कुश्ती में प्रथम अन्नी बाघोत को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सभी विजेता खिलाड़ियों को मेला कमेटी और सरपंच प्रतिनिधि प्रमोद यादव ने पुरस्कार देकर सम्मानित किया। इस मौके पर सरपंच सुमन देवी ने कहा कि सिहमा में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर हर वर्ष मेले के साथ विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। इसका उद्देश्य युवाओं और बच्चों को खेलों के प्रति प्रेरित करना तथा उन्हें अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए मंच उपलब्ध करवाना है। खेलकूद से व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। बाबा खेतानाथ के आशीर्वाद से मेले की शुरुआत की जाती है और श्रद्धालुओं के साथ-साथ खिलाड़ियों को भी बेहतर माहौल उपलब्ध करवाया जाता है।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर पूर्व सरपंच सुबेसिंह, पूर्व सरपंच नरेश यादव, सरपंच प्रतिनिधि प्रमोद यादव, एडवोकेट हेमंत भारद्वाज, प्रमोद इंजीनियार, युद्धवीरसिंह, राजेंद्र प्रसाद, अमीलाल ठेकेदार, बीरेंद्र सिंह प्रधान, सज्जन सिंह ठेकेदार, राजन, अनिरुद्ध ठेकेदार, ईश्वर पंच, देवेंद्र, विद्यारत्न, तेजपाल पंच, रविंद्र, सुनील, कृष्ण अवतार, अनिल, राजकुमार, समीर, सत्यप्रकाश, मनोज, रवि, विक्रम, खामपुरा सरपंच प्रतिनिधि इंद्रजीत, देवपाल एवं पंच नीरज कुमार इत्यादि उपस्थित रहे।

रील नहीं रियल एक्टिविटीज को दें टाइम

फील करेंगे हैप्पीनेस-मिलेगा सुकून

हम में से अधिकतर लोग जरा भी फ्री टाइम मिलने पर सोशल मीडिया पर रील स्क्रॉल करने लगते हैं। इससे कई फिजिकल और मेंटल प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इसके बजाय अगर हम कुछ इंट्रेस्टिंग फिजिकल एक्टिविटीज करें तो न केवल फिजिकली-मेंटली हेल्दी रहेंगे, खुशी महसूस करेंगे, साथ ही लाइफ में सुकून का भी अनुभव करेंगे। इन एक्टिविटीज के बारे में जानिए।

कवर स्टोरी / शिखर चंद जैन

आजकल खाली समय बिताने के लिए लोग अपने स्मार्टफोन पर रील बहुत देखते हैं। इसका नतीजा होता है समय की बर्बादी, आंखों की रोशनी पर बुरा असर और स्ट्रेस। माना कि आज की भाग-दौड़ भरी इस जिंदगी में हम सब 'सुकून' की तलाश में हैं और थोड़ा हंसना-मुस्कुराना चाहते हैं। मगर इसके लिए सोशल मीडिया पर रील्स स्क्रॉल करने की बजाय रियल लाइफ की कुछ रियली मजेदार एक्टिविटीज को आजमाएं तो मानसिक शांति का एक बिल्कुल नया लेवल और ताजगी का अनुभव किया जा सकता है।

पेड़-पौधे से करें बातें: अपनी कॉलोनी या फिर नजदीकी पार्क में लगे या सड़क किनारे उगे किसी बड़े या पुराने पेड़ के पास बैठिए। अपनी उलझनें उसे धीरे से बोलकर बताइए, जैसे वह कोई मूक मार्गदर्शक हो। पेड़ पौधों से बातचीत करना वाकई सुकून देता है। जापान में 'शिनरिन-योकू' पर की गई रिसर्च के अनुसार, पेड़-पौधों के साथ समय बिताने और उनसे बात करने से हमारे ब्रेन की अल्फा वेव्स सक्रिय होती हैं, जो गहरी शांति का अहसास कराती हैं। ब्रिटेन की रॉयल हॉर्टिकल्चरल सोसाइटी के एक सर्वे में पाया गया कि 70 प्रतिशत लोग, जो पौधों से नियमित बात करते हैं, वे दूसरों की तुलना में अधिक शांत और खुश रहते हैं। पौधे आपकी बात बिना किसी जजमेंट के सुनते हैं।

सुकून देगी संगीत की धुन: अपनी पसंद का कोई इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक जैसे बांसुरी या सितार की धुन सुनिए। उस धुन के उतार-चढ़ाव को महसूस कीजिए। जब धुन ऊंची हो, तो अपनी खुशी जाहिर कीजिए, जब धीमी हो, तो उदासी। हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के अनुसार, संगीत केवल सुनने की चीज नहीं है, यह दिमाग के न्यूरॉन्स के साथ संवाद करता है। एक सर्वे में पाया गया कि जो लोग इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक सुनते हुए अपनी भावनाओं को उस धुन के साथ बहने देते हैं, उनका ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और मन की उलझनें स्वतः सुलझने लगती हैं।

रात के आसमान में निहारें चांद-सितारे: रात के समय छत, आंगन या बालकनी में खाट बिछाकर लेट जाइए। आसमान के तारों या चांद को देखकर अपनी छिपी हुई इच्छाएं या वो बातें कह डालिए, जो आप किसी इंसान से नहीं कह सकते। खगोल-मनोविज्ञान के विशेषज्ञों के अनुसार, जब इंसान ब्रह्मांड की विशालता को देखता है और उससे मानसिक संवाद करता है, तो उसके भीतर 'ऑ' (विस्मय) की भावना पैदा होती है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक सर्वे के मुताबिक, इस 'ऑ' इफेक्ट से इंसान की अपनी परेशानियां बहुत छोटी लगने लगती हैं। यह कॉस्मिक संवाद आपके अहंकार को शांत करता है और मन को असीम सुकून देता है।

डायरी के कोरे पन्ने: अपनी डायरी को एक जीवित दोस्त मानिए। पेन उठाइए और पन्नों से कहिए, 'आज मेरा दिन बहुत अजीब रहा, सुनो।' और लिखना शुरू कर दीजिए। एक्सप्रेसिव राइटिंग के जनक डॉ. जेम्स पेनेबेकर के एक शोध के अनुसार, जब हम कागज और कलम के माध्यम से संवाद करते हैं, तो यह हमारे मस्तिष्क के 'अमिग्डाला' (डर और तनाव का केंद्र) को शांत करता है। सर्वे बताते हैं कि जो लोग रात को सोने से पहले डायरी से 'बात' करते हैं, उनकी नींद की गुणवत्ता में 35 प्रतिशत का सुधार होता है। कागज कभी आपकी बात काटता नहीं, बस सब समेट लेता है।

बेजुबानों से करें बात

अपने पालतू या गली में भटकने वाले किसी आवारा कुत्ते या बिल्ली की आंखों में देखकर बस दो मिनट अपने मन की बात कीजिए। 'ह्यूमन-एनिमल बॉन्ड रिसर्च इंस्टीट्यूट' के एक वैश्विक सर्वे के अनुसार, बेजुबान जानवरों से बात करने या उन्हें सहलाने से मानव शरीर में ऑक्सीटोसिन (लव हार्मोन) और डोपामाइन का स्राव तेजी से बढ़ता है। 84 प्रतिशत पेट और स्ट्रीट एनिमल फीडर्स ने माना कि इन बेजुबानों से दो मिनट की बातें उनके पूरे दिन के वर्क-स्ट्रेस को चुटकियों में गायब कर देती है। उनकी मूक प्रतिक्रिया में जो निश्छलता होती है, वही हमें सुकून प्रदान करता है।

खुद से भी कीजिए बातें: आईने के सामने खड़े हो जाइए। अपनी ही आंखों में आंखें डालिए और खुद का हाल-चाल पूछिए, 'तुम कैसे हो? थक गए हो क्या?' 'मिरर मेडिटेशन' पर कोलंबिया यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि खुद को आईने में देखकर बात करने से आत्म-करुणा बढ़ती है। सर्वे में शामिल 65 प्रतिशत युवाओं ने माना कि जब वे आईने में खुद को सांत्वना देते हैं या अपनी तारीफ करते हैं, तो उनका सोशल एंग्जाइटी का स्तर काफी हद तक घट जाता है। दुनिया को सुनने वाले कान, कभी खुद की आवाज भी सुनना चाहते हैं।

बारिश की बूंदों से मिलाएं लय: जब बारिश हो रही हो या आप किसी नदी के किनारे हों, तो पानी की गिरती बूंदों की लय से अपनी सांसों को जोड़िए और इनका आनंद लीजिए। मैरीन बायोलॉजिस्ट वालेस जे. निकोलस ने अपनी किताब 'ब्लू माइंड' में साबित किया है कि पानी के पास रहने और उसके संगीत से संवाद करने से हमारा दिमाग एक ध्यानपूर्ण अवस्था में चला जाता है। एक अन्य मनोवैज्ञानिक सर्वे के अनुसार, प्रकृति के जल-स्रोतों की आवाज सुनने और उनसे मानसिक रूप से जुड़ने से एंग्जाइटी अटैक्स में 40 प्रतिशत तक की कमी देखी गई है।

कहने का सार यही है कि जब भी कुछ पल फुर्सत के मिलें तो उसे सोशल मीडिया की रील्स को स्क्रॉल करने में न गंवाकर ऐसी एक्टिविटीज करिए, जिससे आप खुद को अपने करीब महसूस कर सकें। यही नहीं इससे आपको खुशी मिलेगी और आपको एक अलग तरह का सुकून भी मिलेगा। *

देखें अपने बचपन की तस्वीर

जब टाइम मिले, अपने बचपन और किशोरावस्था की तस्वीरों को सामने रखिए। उनसे वैसे ही बात कीजिए जैसे आप किसी मासूम बच्चे से करते हैं। उनसे पूछिए, 'क्या मैं वैसा ही बना जैसा बनना चाहता था?' अमेरिकी साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के कई शोध बताते हैं कि 'इनर चाइल्ड हीलिंग' मानसिक तनाव को कम करने का सबसे अचूक तरीका है। एक सर्वे के अनुसार, जब लोग अपने बचपन की तस्वीर को देखकर खुद से सकारात्मक बातें करते हैं, तो उनके शरीर में कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) का स्तर 22 प्रतिशत तक कम हो जाता है। यह संवाद आपको अपनी जड़ों से जोड़ता है और वर्तमान की असफलताओं के बोझ को हल्का करता है।

निश्चित ही डिजिटल गैजेट्स ने हमारी डेली लाइफ को बहुत ईजी बना दिया है। लेकिन इसका ओवरयूज हमारी मेमोरी और इंटेलिजेंस पावर पर बुरा असर भी डाल रहा है। इस बारे में जानने के साथ ही हमें इससे बचने के उपायों पर भी अमल करना जरूरी है।

मेमोरी और इंटेलिजेंस पर बुरा असर डाल रहे गैजेट्स

टेक्नोलाइफ / अंजू जैन

इस बात में कोई दो राय नहीं कि गैजेट्स ने निश्चित रूप से हमारी दुनिया को आसान और सुलभ बनाया है, लेकिन इसकी कीमत हमें अपनी मानसिक और शारीरिक सेहत से चुकानी पड़ रही है। आज हम किसी भी सवाल का जवाब जानने के लिए अपनी बुद्धि पर जोर नहीं देते। एक साधारण क्लिक से दुनिया भर की जानकारी हमारे सामने आ जाती है। विज्ञान इस स्थिति को 'डिजिटल एम्नेशिया' या 'गूगल इफेक्ट' कहता है। यदि हम समय रहते सचेत नहीं हुए और अपने दिमाग को धार देना, इसे एक्टिव रखना बंद कर देंगे, तो हमारी आने वाली पीढ़ियां मानसिक रूप से पूरी तरह इन मशीनों की गुलाम बन जाएंगी।

क्या है गूगल इफेक्ट: डिजिटल एम्नेशिया या गूगल इफेक्ट एक मनोवैज्ञानिक स्थिति है, जहां लोग जानकारी को इसलिए भूल जाते हैं क्योंकि उन्हें पता होता है कि इसे ऑनलाइन आसानी से खोजा जा सकता है। हम तथ्यों को याद रखने के बजाय अब केवल यह याद रखते हैं कि उन तथ्यों को खोजना कहां है। मस्तिष्क एक मांसपेशी की तरह है। यदि इसका उपयोग नहीं किया जाएगा, तो यह कमजोर होने लगता है। इससे हमारी जैविक स्मृति धीरे-धीरे सुस्त होने लगती है।

स्मार्टफोन बना एक्सटर्नल ड्राइव: प्राचीन काल में लोग लंबी कविताएं, धार्मिक ग्रंथ और ऐतिहासिक घटनाएं जुबानी याद रखते थे। कुछ दशक पहले तक लोगों को अपने करीबियों के दर्जनों फोन नंबर और पते याद होते थे। आज स्थिति यह है कि लोगों को अपने परिवार के सदस्यों के नंबर भी याद नहीं रहते। स्मार्टफोन अब हमारी याद्दाश्त के लिए एक 'एक्सटर्नल हार्ड ड्राइव' बन गए हैं। हम अपनी रोजमर्रा की नियुक्तियों, जन्मदिनों, बिलों के भुगतान की तारीखों और यहां तक कि साधारण गणनाओं के लिए भी रिमाइंडर्स और एप्स पर निर्भर हैं।

मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में बदलाव: मानव मस्तिष्क में 'न्यूरोप्लास्टिसिटी' का गुण होता है, जिसका अर्थ है कि यह अनुभवों और आदतों के अनुसार खुद को ढाल लेता है। जब हम लगातार गैजेट्स का उपयोग करते हैं, तो मस्तिष्क की सूचनाओं को सहेजने वाली न्यूरॉन कोशिकाएं कमजोर होने लगती हैं। इसके परिणामस्वरूप, मस्तिष्क सूचनाओं को शॉर्ट-टर्म मेमोरी से लॉन्ग टर्म मेमोरी में स्थानांतरित करना बंद कर देता है।

जी. पी. एस. पर बढ़ती निर्भरता: पहले लोग रास्तों को याद रखने के लिए लैंडमार्क्स, दिशाओं और अपनी स्थानिक समझ का उपयोग करते थे। इससे मस्तिष्क का 'हिप्पोकैंपस' हिस्सा सक्रिय रहता था, जो याद्दाश्त और दिशा-ज्ञान के लिए जिम्मेदार है। आज जी. पी. एस. और गूगल मैप्स ने इस क्षमता को पूरी तरह से हाईजैक कर लिया है। बिना सोचे-समझे स्क्रीन पर दिखाई देने वाले तीरों का पालन करने से हमारी खुद की रास्तों को याद रखने की क्षमता खत्म हो रही है।

बच्चों के मानसिक विकास पर प्रभाव: मेमोरी पावर में कमी की यह समस्या वयस्कों से कहीं ज्यादा नई पीढ़ी या बच्चों को प्रभावित कर रही है। जो बच्चे गैजेट्स के साथ बड़े हो रहे हैं, वे स्पेलिंग, पहाड़े और बुनियादी गणनाओं के लिए भी स्क्रीन पर निर्भर हैं। शारीरिक खेलों और किताबों से दूरी के कारण उनकी कल्पनाशीलता और याद रखने की क्षमता का विकास नहीं हो पा रहा है। *

(मनोचिकित्सक डॉ.संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

गैजेट्स के इस्तेमाल में संतुलन की आवश्यकता

गैजेट्स आधुनिक जीवन का अनिवार्य हिस्सा हैं और उन्हें पूरी तरह छोड़ना संभव नहीं है। समाधान इस बात में है कि हम तकनीक का उपयोग अपनी याद्दाश्त को बढ़ाने के लिए करें, न कि उसे 'बदलने' के लिए। हमें जागरूक होकर कुछ कदम उठाने होंगे।

- फोन नंबर, कैलेंडर की तारीखें और महत्वपूर्ण पते जुबानी याद रखने का प्रयास करें।
- सप्ताह में कम से कम एक दिन या दिन के कुछ घंटे गैजेट्स से पूरी तरह दूर रहें।
- स्क्रीन के बजाय कागजी किताबें पढ़ने की आदत डालें, जिससे एकाग्रता बढ़ती है।
- किसी भी पल को कैमरे में कैद करने से पहले अपनी आंखों और अनुभव के जरिए दिमाग में दर्ज करें।

कविता / पुरुषोत्तम व्यास

बहुत मुश्किल-सा लगने लगा

कितने शब्दों के बीच
कितने विचारों के बीच
कितने थपेड़ों के बीच
कितने जालों के बीच
जीना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।
कितनी घृणा के बीच
कितनी ईर्ष्या के बीच
कितनी कुसंगत के बीच
कितनी लालसा के बीच
जीना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।
कितने बड़बोलेपन के बीच
कितनी आत्मप्रशंसा के बीच
कितने कपट के बीच
कितने झपट के बीच
जीना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।
कितनी असहजता के बीच
कितने समझौतों के बीच
कितने अपमानों के बीच
कितने सम्मानों के बीच
जीना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।
कितने शत्रुओं के बीच
कितने मित्रों के बीच
कितने भ्रमों के बीच
कितने सपनों के बीच
जीना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।

सीनियर घोटालेबाज से नवोदित भ्रष्टाचारी की मुलाकात

व्यंग्य / सूर्य कुमार पांडेय

नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब जा रहा था। वह अतिशय उदास था। नवोदित भ्रष्टाचारी के जलवों की धूम के चलते कुंठित भी था। इसीलिए वह कदाचित डूब मरने जा रहा होगा। लोकतंत्र के राजपथ पर दोनों आमने-सामने आ गए। नवोदित भ्रष्टाचारी बेशर्मीपूर्वक शरमाता हुआ कन्नी काट कर आगे बढ़ गया।

कहने को तो वह नवोदित भ्रष्टाचारी था लेकिन अपनी लाइन का वह एक पुराना खिलाड़ी था। कई महीनों पहले से ही वह बदनामियों के काले आकाश में उमड़ता-घुमड़ता हुआ देखा जा रहा था। सर्वत्र उसी की चर्चा थी। वह मीडिया में 'काली घटा छाई, भ्रष्टाचार की ऋतु आई' बनकर छाया हुआ था। नवोदित भ्रष्टाचारी के चेहरे पर कैमरों की फ्लैश लाइटें चमकतीं, तो जान पड़ता था कि आकाश में बिजली कौंध रही है। अपने कंधों पर कारगुजारियों का इंद्रधनुष लादे हुए वह मंडराता फिर रहा था। ईडी और सीबीआई की हवाएं छापामारी करती थीं और उसका कुछ नहीं बिगाड़ पाती थीं। उससे पूछताछ होती और वह सारा दोष मौसम के मत्थे पर मढ़ दिया करता था। वह कहता था कि यह भ्रष्टाचार तो समूचे वायुमंडल में फैला हुआ है, फिर भला वह ही कैसे इसके प्रभाव से अछूता रह सकता है? वह मौका लगते ही डूब-डूब कर बेईमानी का पानी पीने का अभ्यस्त था। यूं तो वह कहने मात्र को ही एक नवोदित भ्रष्टाचारी था। चूंकि पहले उसका नाम किसी बड़े घोटाले में उजागर नहीं हो पाया था, इसके चलते ही उसको नवोदित कहा जा रहा था। इस बात का वह बुरा भी नहीं मानता था। लोग उसे बच्चा समझते थे, वह अपने आपको सबका चच्चा समझता था।

इन दिनों वह चर्चाओं के आकाश में उड़ रहा था, परंतु सभी को यह बात पता थी कि घोटालों के विशाल समंदर का पानी वह अपने पेट में भरे हुए था। वह बहुत गहरा था। अपनी सफलता के नशे में बहकते हुए उसके पांव धरती पर उतरने में अपनी तौहीन समझ रहे थे। लेकिन वक्त-वक्त की बात होती है। जो गहरा होता है, उसको नपना भी पड़ता है। तो उस नवोदित भ्रष्टाचारी को भी एक रोज जमीनी हकीकत देखनी ही पड़ गई। यद्यपि वह सबको सफाई देता रहता था कि उसका दामन पाक-साफ है किंतु सभी को ज्ञात था कि वह अंदर से मटमैला था। वह भ्रष्टाचार के सरोवर में डुबकी लगाने की लत से मजबूर था। जिस तरह पानी अपनी ढाल की तरफ बहता है और पैसा पैसे को खींचता है, उसी तरह एक भ्रष्टाचारी भी निर्वस्त्र होकर अपने नहाने के लिए समुचित घाट की तलाश स्वयमेव कर लिया करता है। उसने भी यह तलाश पूरी कर ली थी।

एक रोज वह भ्रष्टाचार के सरोवर के प्रदूषण घाट से डुबकी मारकर वापस लौट रहा था। तभी राह में उसको एक सीनियर भ्रष्टाचारी मिल गया। वह सीनियर एक वरिष्ठ घोटालेबाज के नाम से कुख्यात था। वह जमीन से जुड़ा हुआ था, इसके चलते जीवन में महत्वाकांक्षाओं की स्वनिर्धारित सीमा से कभी भी आगे नहीं जा सका था। नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब जा रहा था। वह अतिशय उदास था। नवोदित भ्रष्टाचारी के जलवों की धूम के चलते कुंठित भी था। इसीलिए वह कदाचित डूब मरने जा रहा होगा।

लोकतंत्र के राजपथ पर दोनों आमने-सामने आ गए। नवोदित भ्रष्टाचारी बेशर्मीपूर्वक शरमाता हुआ कन्नी काट कर आगे बढ़ गया। वरिष्ठ ने उसे पीछे से आवाज दी, 'ओ राजा बेटा, ऐसे तो मुंह फेर कर न जाओ!' नवोदित बोला, 'दादा, चाहे और कुछ कह लो, पर मुझको राजा बेटा कहकर न बुलाओ। यों ही मेरी बहुत बदनामी हो चुकी है।'

वरिष्ठ घोटालेबाज ने उसकी पीठ पर धौल जमाते हुए कहा, 'तो क्या कहूं? तुम्हें राजा बेटा न कहूं, तो क्या अपना बाप कहूं? वाह बेटा, तुम तो बापों के भी बाप निकले। हम तो अपने टाइम में करोड़ों की ही जमा-पूंजी बटोर पाए थे, तुम 'पहले पाओ, पहले खाओ' की राह पर चलकर कई लाख करोड़ के पार निकल लिए। हम जैसे पुराने घोटालेबाज यूरिया, चीनी, चारा, कोयला, अनाज जैसी हद्दी-पिद्दी कलाबाजियों के आगे नहीं जा सके। तुम सबको पीछे छोड़कर असीमित घोटाले की सीमा के पार पहुंच गए हो। मुझे पक्की उम्मीद है कि तुम्हारे बाद की पीढ़ी और भी तरक्की करेगी।'

नवोदित भ्रष्टाचारी निर्लज्ज मुस्कान के साथ बोला, 'दादा, आप मेरे पुरखे हो। पथ-प्रदर्शक हो। गुरु समान हो। आप अपने समय के खांटी खिलाड़ी रहे हो। आपने ही मुझ एकलव्य को इस सुगम और सहज मार्ग पर चलना सिखाया है। आपको देख-देखकर ही मैंने यह विद्या सीखी है। मेरी आप को ज्ञान देने की औकात नहीं है।' वरिष्ठ घोटालेबाज ने उस नवोदित भ्रष्टाचारी की पीठ थपथपाते हुए कहा, 'शाबास बेटा, इसी बात पर मेरे साथ वापस लौट चलो। इस बार भ्रष्टाचार के सरोवर के उसी घाट पर हम दोनों मिलकर डबल डुबकियां लगाएंगे।'

अब दोनों ही गठबंधन वाली मुद्रा में एक ही दिशा में एक साथ चल रहे थे। *

पुस्तक चर्चा / अनुराग मनींद्र

ओम निश्चल की गजलगोई

समकालीन हिंदी गजल के महत्वपूर्ण हस्ताक्षर हैं ओम निश्चल। हाल में विज्ञान भूषण के संपादन में ओम निश्चल की गजलगोई पर केंद्रित पुस्तक 'गजलगोई : ओम निश्चल' प्रकाशित होकर आई है।

यह पुस्तक ओम निश्चल की रचनात्मक यात्रा, काव्य-दृष्टि और उनकी गजलगोई के विविध आयामों का समग्र मूल्यांकन तो प्रस्तुत करती ही है, उनके बहुआयामी व्यक्तित्व पर भी प्रकाश डालती है। पुस्तक में ज्ञान प्रकाश विवेक, डॉ. हरेराम पाठक, डॉ. वेदमित्र शुक्ल, डॉ. भावना शेखर, डॉ. आनंद वर्धन द्विवेदी, आयुष जयवर्धन, आरती आस्था, सरस्वती रमेश और संपादक समेत 16 रचनाकारों ने ओम निश्चल के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर आलोचनात्मक दृष्टि से अपने विचार प्रस्तुत किए हैं। खास बात यह है कि इस आलोचनात्मक पुस्तक को पढ़ते हुए पाठक, ओम निश्चल की विभिन्न गजलों-गीतिकाओं से उद्धृत बेहतरीन शेरों से भी रू-ब-रू हो पाएंगे, जिसका प्रयोग विभिन्न लेखों में संदर्भ के तौर पर किया गया है। प्रसिद्ध साहित्यकार ज्ञान प्रकाश विवेक ओम निश्चल के बहुआयामी व्यक्तित्व के विविध पहलुओं पर प्रकाश डालते हैं, जिसमें एक संवेदनशील, साहित्य के प्रति समर्पित, जिंदादिल-गरिमापूर्ण व्यक्तित्व झलकता है। वे लिखते हैं, 'वो एक व्यक्ति नहीं प्रवाह का नाम हैं। ...ओम निश्चल में एक इनबिल्ट डिसिप्लिन है। वो जो भी काम करते हैं, संपूर्णता और एकाग्रता के साथ करते हैं।'

डॉ. हरेराम पाठक ओम निश्चल की गजलों को समय से काफी आगे मानते हैं, वे लिखते हैं, 'गजल में लाक्षणिक प्रयोग और व्यंग्यार्थ का अचूक प्रयोग होते देखकर सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है कि ओम निश्चल की गजलें समसामयिकता के दायरे से बहुत आगे निकल चुकी हैं।'

डॉ. भावना शेखर, ओम निश्चल के काव्य संग्रह 'मेरा दुख सिरहाने रख दो' की चर्चा करते हुए लिखती हैं, 'किताब से गुजरते हुए गजल और गीतिका की गंगा-जमुनी धार में डूबते-उतराते पाठक को दुष्यंत कुमार से लेकर अदम गोंडवी तक कितने ही गजलकारों की शायरी का आस्वाद मिलता है।'

संपादक विज्ञान भूषण के लेख 'गजलगोई का नया मुहावरा गढ़ती गजलें' में ओम निश्चल की गजलों के सौंदर्य, संवेदना, सामाजिक सरोकार, भाषिक प्रयोग, शिल्प तथा वैचारिक गहराई का सूक्ष्म, बहुआयामी एवं सम्यक विश्लेषण है। *

पुस्तक: गजलगोई : ओम निश्चल (आलोचना), **संपादक:** विज्ञान भूषण, **मूल्य:** 449 रुपए, **प्रकाशक:** सर्व भाषा ट्रस्ट, नई दिल्ली

लघुकथा / तनुजा चौबे

उपेक्षा से प्रेरणा

एआई इमेज

एक कंपनी ने तीन कर्मचारियों-अभय, निखिल और रोहन को एक महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट सौंपा। काम बांट दिया गया। अभय ने पूरी जिम्मेदारी से हर काम समय पर संभाला और प्रोजेक्ट को व्यवस्थित किया। निखिल ने भी मेहनत की, मगर अभय जितनी नहीं। रोहन ने सबसे कम योगदान दिया।

प्रोजेक्ट पूरा हुआ तो कंपनी के मालिक ने पुरस्कार की घोषणा की। रोहन का नाम सबसे पहले, निखिल का उसके बाद और अभय का सबसे अंत में था। अभय को इस बात का दुःख हुआ कि उसकी मेहनत को अपेक्षित पहचान नहीं मिली। कुछ समय बाद अभय ने नौकरी छोड़कर अपना स्टार्टअप शुरू कर दिया। उसने पूरी लगन से काम किया। वर्षों की मेहनत रंग लाई और एक दिन उसके स्टार्टअप को प्रतिष्ठित पुरस्कार मिला। पुरस्कार देने वही पुराने मालिक आए। पुरस्कार देते हुए उन्होंने अभय से कहा, 'आज तुम जिस मुकाम पर हो, तुम्हारी योग्यता ने ही तुम्हें यहां तक पहुंचाया है।'

अभय मुस्कुराया, 'सर, आपकी बात ने आज मुझे वर्षों पीछे पहुंचा दिया। शायद उस समय मिले रिजेक्शन ने ही मुझे अपनी राह चुनने और अपनी योग्यता को साबित करने का साहस दिया था।' यह सुनकर पुराने मालिक के चेहरे पर मुस्कान तैर गई। *

हरिभूमि रविवार भारती
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 6 सितंबर 2026

सैर-सपाटा
समीर चौधरी

जन्नत से कम नहीं लगते ये खूबसूरत हिल स्टेशन

विदा होते मानसून के इस मौसम में अगर उमस से राहत और ठंडी हवाओं का साथ चाहिए, तो पहाड़ों का रुख कीजिए। धुंध, हरियाली, झरनों और बादलों से सजे माउंटआबू, चिकमंगलूर, नैनीताल और ऊटी बारिश में भीगकर और भी निखर उठते हैं। यहां का सुहाना मौसम, शांत हरी-भरी वादियां और प्रकृति के अद्भुत नजारे आपकी यात्रा को यादगार बना देंगे।

भीगी-ठंडी वादियों से घिरा ऊटी

मानसून में तमिलनाडु की नीलगिरि पहाड़ियों में स्थित ऊटी हिल स्टेशन भी देखने लायक है। ऊटी में दोनों दक्षिण-पश्चिम व उत्तर-पूर्व मानसूनों से भारी वर्षा होती है, जिससे यहां का तापमान कभी-भी बहुत अधिक नहीं होता है। ऊटी में आज तक रिकॉर्ड किया गया अधिकतम तापमान 29.4 डिग्री सेल्सियस है, जो 30 अप्रैल 2024 को दर्ज किया गया था। ऊटी झील के पास स्थित बोट हाउस नौका विहार का अवसर प्रदान करता है, इसलिए यह पर्यटकों के लिए आकर्षण का मुख्य केंद्र है। 1842 में बना गवर्नमेंट बोटेनिकल गार्डन में जहां पौधों की अनेक देशज व विदेशी प्रजातियां हैं, वहीं एलक हिल की ढलान पर बने रोज गार्डन में गुलाबों की हजारों वैराइटीज हैं। झील के किनारे ही डियर पार्क भी है। अगर आप वाइल्ड लाइफ के शौकीन हैं तो वहां का भी रुख कर सकते हैं। *

कॉफी की खुशबू से महकता चिकमंगलूर

कर्नाटक के चिकमंगलूर में जब मानसून की बारिश कॉफी एस्टेट्स और पश्चिमी घाटों की पहाड़ियों को हरियाली, कोहरे से ढंक देती है और हेब्बे, झारी व कल्लाथिगिरी जैसे झरने जीवंत हो उठते हैं, तो कुदरत में मानो एक अलग ही ऊर्जा का प्रवाह हो उठता है। किसी वर्किंग कॉफी एस्टेट पर ठहरना, सुबह उठते ही ताजी ब्रू की गई मलनाड कॉफी पीना, बाबा बुदनगिरी पहाड़ियों में ड्राइव करते हुए दिन गुजारना, हिरेकोलाले झील पर रुकना या झरनों को विजिट करना सबका अपना मजा आता है। बारिश के बीच में स्थानीय व्यंजनों जैसे अक्की रोटी, कदुबू व बांस के शोरबे (तरी) का आनंद लेना, आपको यात्रा का एक बेहद सुकूनदायक-आनंददायक अनुभव कराएंगे। हालांकि यहां मानसून ट्रैकिंग रूट्स का फिसलन भरा व घुमावदार घाट सड़कों पर रोशनी कम कर देता है, लेकिन इससे घूमने का मजा कम नहीं होता है। यहां दिन का तापमान 18 डिग्री सेल्सियस से 22 डिग्री सेल्सियस के आस-पास रहता है और रातें अच्छी खासी ठंडी हो जाती हैं। *

नैसर्गिक सौंदर्य से समृद्ध माउंट आबू

माउंट आबू राजस्थान का एकमात्र हिल स्टेशन है, जिसे मानसून की बारिश, धुंध व हरियाली ढंक देती है। इस मौसम में माउंट आबू का रूप ही बदल जाता है। मौसम की ठंडक आपको आमंत्रित करती है कि आप अचलगढ़ किले के खंडहरों में घूमें, नक्की झील में नौका विहार करें और पहाड़ों के ऊपर तैरते हुए बादलों को देखें या ऐतिहासिक स्थलों जैसे दिलवाड़ा मंदिरों के दर्शन करें। अगर आसमान साफ हो तो सनसेट प्वॉइंट बारिश से धुले लैंडस्केप जैसा नजारा प्रदान करता है, जबकि घुमावदार सड़कें और जंगल की ढलानें यात्रा के अनुभव में चार चांद लगा देती हैं। इन दिनों माउंट आबू का तापमान 22 से 27 डिग्री सेल्सियस के बीच में रहता है और रात में 17 डिग्री सेल्सियस तक भी गिर जाता है यानी औसत तापमान 19 से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच में रहता है। इससे अंदाजा लगा सकते हैं वहां का मौसम कितना खुशनुमा लगता है। *

खूबसूरत झील वाला नैनीताल

उत्तराखंड का नैनीताल हालांकि मई-जून की तुलना में अगस्त-सितंबर के महीने में शांत हो जाता है फिर भी इस दौरान यहां घूमना बेहद रोमांचक अनुभव देता है। हरी-भरी पहाड़ियों से घिरी सुंदर झील, शांत पुराने कॉटेज, बाजार, वॉकिंग ट्रैक्स का जाल, बोटिंग, प्राचीन मंदिरों व हेरिटेज बिल्डिंग्स, इस झील नगर में देखने व एंज्वॉय करने को बहुत कुछ है।

इसके अलावा अगर ट्रैकिंग का मन है और उगते हुए सूरज को देखना है तो टिफिन टॉप पर जा सकते हैं। पहाड़ों के पीछे से धीरे-धीरे उगते सूरज को देखने का अनुभव आप कभी नहीं भूल पाएंगे। नैनीताल आकर अगर आपने टिफिन टॉप से उगते हुए सूरज का नजारा नहीं किया, तो मानना होगा कि प्रकृति के सबसे सुंदर स्थलों में से एक के आपने दर्शन ही नहीं किए। इसे देखते हुए मन करता है कि काश समय ठहर जाए और इस नजारे को देखते ही रहें। *

महानगरों में सोशलाइजेशन के नए ठिकाने बनते रनिंग क्लब

हाल के दिनों में महानगरों के पार्कों में सुबह के समय रनिंग क्लब्स से जुड़कर दौड़ते युवा एक नए सामाजिक बदलाव की तस्वीर पेश कर रहे हैं। रनिंग क्लब फिटनेस के साथ-साथ दोस्ती, नेटवर्किंग और सामुदायिक जुड़ाव का नया मंच बन रहे हैं।

न्यू लाइफस्टाइल
विवेक कुमार

रविवार की सुबह के 6 बजे हैं। दिल्ली के लोधी गार्डेन, मुंबई के मरीन ड्राइव, बैंग्लुरु के कब्बन पार्क और हैदराबाद के केबीआर पार्क में सैकड़ों युवा एक साथ दौड़ते दिखाई दे रहे हैं। दौड़ खत्म होने के बाद कोई कॉफी पर चर्चा कर रहा है, कोई अगले मैराथन की योजना बना रहा है और कोई नए दोस्तों के साथ तस्वीरें साझा कर रहा है। यह दृश्य बताता है कि भारत के बड़े शहरों में 'रनिंग क्लब' अब केवल फिटनेस की जगह नहीं रहे, बल्कि युवाओं की नई सोशल लाइफ बन चुके हैं।

नया सोशल मीटिंग प्वाइंट: जिस तरह एक समय कैफे, मॉल और पब युवाओं के मिलने-जुलने के प्रमुख ठिकाने हुआ करते थे, उसी तरह अब रनिंग ट्रैक और पार्क नई पीढ़ी के सामाजिक मिलन का केंद्र बन रहे हैं। दरअसल कोविड-19 महामारी के बाद लोगों की रोजमर्रा की जीवनशैली में बड़ा बदलाव आया है। घर से काम, लंबे समय तक स्क्रीन के सामने बैठना और सीमित सामाजिक संपर्क ने युवाओं को ऐसी गतिविधियों की तलाश करना सिखा दिया है, जहां स्वास्थ्य भी सुधरे और लोगों से जुड़ने का अवसर भी मिले। रनिंग क्लबों ने इस जरूरत को बहुत अच्छी तरह से पूरा किया है। यहां कोई सदस्यता शुल्क नहीं है, कोई औपचारिकता नहीं है और न ही किसी विशेष फिटनेस की अनिवार्यता है। बस खेल भावना और नियमितता चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि नियमित दौड़ तनाव कम करने, अच्छी नींद पाने और मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करती है। इसलिए भी कॉर्पोरेट क्षेत्र में काम करने वाले युवा सप्ताह भर के तनाव को कम करने के लिए वीकेंड की सुबह रनिंग क्लबों का हिस्सा बन रहे हैं।

बढ़ती है सोशल नेटवर्किंग: मौजूदा समय में हमारे महानगरों में नौकरी और अन्य कारणों से लाखों युवा अकेले रहते हैं, उनके लिए नए दोस्त बनाना आसान नहीं है। ऐसे में रनिंग क्लब उनकी इस कमी को पूरा करते हैं। दौड़ के दौरान होने वाली बातचीत, समूह अभ्यास और सप्ताहांत की गतिविधियां उन्हें एक-दूसरे के साथ जोड़ती हैं। आज कई स्टार्टअप फाउंडर्स, डॉक्टर, इंजीनियर, वकील, जर्नलिस्ट और कॉलेज स्टूडेंट रनिंग क्लबों के माध्यम से एक-दूसरे से परिचित हो रहे हैं। यह प्रोफेशनल नेटवर्किंग का भी एक प्रभावी मंच बन गया है।

फिजिकल फिटनेस रखे सही: आज कई रनिंग क्लब्स में हर सप्ताह समूह दौड़, मैराथन की तैयारी, फिटनेस चैलेंज और प्रेरणादायक कहानियां साझा करने जैसे कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इससे नए लोग भी इस संस्कृति से जुड़ने के लिए प्रेरित होते हैं। देश में पिछले कुछ सालों में मैराथन आयोजनों की संख्या बड़ी तेजी से बढ़ी है। आज मुंबई मैराथन, दिल्ली हाफ मैराथन, बैंग्लुरु, हैदराबाद, पुणे और चेन्नई के प्रमुख रनिंग इवेंट्स में हजारों लोग भाग ले रहे हैं। इन प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने वाले अधिकांश नए धावक किसी रनिंग क्लब से जुड़कर ही तैयारी करते हैं। इन रनिंग क्लबों में स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन, फिटनेस टेक्नोलॉजी, वियरेबल डिवाइस और कम्युनिटी हेल्थ से रिलेटेड प्रोग्राम और लोग भी जुड़ते हैं। इसलिए इन क्लबों का चार्म दिन पर दिन बढ़ रहा है।

महिलाओं की बढ़ी भागीदारी: पहले सार्वजनिक स्थानों पर महिलाओं की दौड़ सीमित दिखाई देती थी। लेकिन इन रनिंग क्लबों में महिलाओं की अच्छी-खासी भागीदारी देखी जा रही है। अनेक शहरों में महिला रनिंग ग्रुप भी सक्रिय हैं। ये समूह महिलाओं को सुरक्षित वातावरण, प्रेरणा और नियमित अभ्यास का अवसर देते हैं। कई महिलाओं ने इन रनिंग क्लबों के माध्यम से न केवल अपना स्वास्थ्य सुधारा है बल्कि अपने आत्मविश्वास को भी बढ़ाया है।

निभाते हैं सामाजिक जिम्मेदारी: रनिंग क्लब दौड़ के माध्यम से लोगों को हेल्थ के प्रति अवेयर तो करते ही हैं, साथ-साथ रक्तदान शिविर, पर्यावरण सुरक्षा अभियान, स्वच्छता कार्यक्रम और चैरिटी रन जैसे सामाजिक अभियानों का भी आयोजन ये क्लब करते हैं। इनसे युवाओं में सामाजिक भागीदारी की भावना विकसित होती है। *

यंगस्टर्स इसलिए पसंद करते हैं रनिंग क्लब

- फिटनेस एक्टिविटीज अकेले में करना उबाऊ लेकिन समूह में आकर्षक महसूस होती है।
- इससे नए दोस्त बनाने के साथ प्रोफेशनल नेटवर्किंग को बढ़ाने में मदद मिलती है।
- इससे तनाव और अकेलेपन से राहत मिलती है।
- इन रनिंग क्लबों के जरिए मैराथन दौड़ की वैज्ञानिक तैयारी हो जाती है।
- ऐसे रनिंग क्लबों में महिलाओं को भी अनुकूल माहौल मिलता है।
- इन रनिंग क्लबों के जरिए कम खर्च में नियमित और प्रभावी व्यायाम करना संभव हो जाता है।

फैशन ट्रेंड
प्रतिमा अरोड़ा

अब यंगस्टर्स चाहते हैं फैशन में आईडेंटिटी लुक

आज का युवा फैशन को सिर्फ ट्रेंड नहीं, स्टाइल स्टेटमेंट मानता है। वह किसी एक स्टाइल की नकल करने के बजाय विंटेज, स्ट्रीटवियर, मिनिमलिज्म और देसी फ्यूजन को मिलाकर अपनी अलग आइडेंटिटी फैशन स्टाइल गढ़ रहा है।

कभी फैशन का मतलब हुआ करता था, जो चल रहा है वही पहनना। फिर एक ऐसा दौर आया, जब सेलिब्रिटी ने जो कुछ पहना, बाजार में उसी की नकल चल निकली। जब सोशल मीडिया प्रभावी हुआ, तो इंफ्लूएंसर ने जिस नए ट्रेंड का जिक्र और तारीफ किया, अगले दिन कॉलेज कैंपस में वही स्टाइल खूब दिखने लगा। लेकिन अब युवा इस तरह की भेड़चाल में नहीं पड़ते। आज का युवा सिर्फ यह नहीं चाहता कि वह ट्रेंड में दिखे, वह दूसरों से अलग भी दिखना चाहता। अब युवा आंख मूंदकर इन विकल्पों के पीछे नहीं दौड़ता बल्कि अपनी स्टाइल आईडेंटिटी चुनता है।

एक स्टाइल को नहीं करते फॉलो: आज के युवा किसी एक स्टाइल को अपनाने की बजाय सप्ताह के अलग-अलग दिनों में अलग-अलग स्टाइल में दिखना पसंद करते हैं। सरल भाषा में कहें तो आज के युवाओं के लिए स्टाइल का यह फैशन स्टाइल ट्राइब है, जिसमें फैशन पसंद, एस्थेटिक और विजुअल आईडेंटिटी को एक साथ देखा जाता है। मसलन, जेंटल वुमेन एस्थेटिक्स में टेलर्ड ट्राउजर, स्ट्रक्चर्ड ब्लेजर, क्रिस्प शर्ट, लोफर्स और पॉलिश्ड एसेसरीज शामिल है। यहां जेंटल वुमेन फैशन की एक स्टाइल है, जो सोफेस्टीकेटेड है और थोड़ी सी मेल लाइक भी है। इसे सलीकेदार, स्मार्ट और क्लासिकल महिला स्टाइल भी कहा जाता है और यह मूलतः पुरुषों के पारंपरिक फॉर्मल टेलरिंग को महिलाओं की शैली और फिट के साथ मिलाने वाला लुक है।

सोशल मीडिया का भी बड़ा रोल: पहले फैशन ट्रेंड पत्रिकाओं और सेलिब्रिटीज के पहनावों के जरिए समाज तक पहुंचा करता था। लेकिन अब यह सोशल मीडिया के जरिए पहुंच रहा है। सोशल मीडिया के चलते कई बार इसका क्रम उलट भी जाता है यानी जरूरी नहीं है कि सेलिब्रिटी का फैशन सोशल मीडिया में ट्रेंड करे। ऐसा भी हो सकता है कि आम लोगों का फैशन सोशल मीडिया में ट्रेंड करे और उसे सेलिब्रिटी अपनाएं। यही कारण है कि आज फैशन में माइक्रो ट्रेंड्स और नीस एस्थेटिक्स का चलन ज्यादा है। एक युवा आज यह जानने के लिए किसी फैशन मैग्जीन के अगले अंक का इंतजार नहीं करता कि कौन सा फैशन इन दिनों ट्रेंड है या कि इस मौसम में क्या पहनना चाहिए? वास्तव में उसके फोन में ही दिन भर नए-नए विकल्प और ट्रेंड की झड़ी लगी रहती है।

इंडिविजुएलिटी सबसे इंपॉर्टेंट: स्टाइल ट्राइब्स की सबसे बड़ी खूबी इंडिविजुएलिटी यानी आइडेंटिटी है। आज के युवा फैशन में लैंगिक पहचान भी धुंधली हो रही है। आप निश्चित रूप से यह नहीं कह सकते कि यह शर्ट लड़कियों के लिए है या लड़कों के लिए। ओवरसाइज्ड शर्ट, वाइड-लेग ट्राउजर अब लड़का-लड़की दोनों पहनते हैं। यहां तक कि रंगों में भी अब बहुत फर्क नहीं रह गया। जहां लड़कों ने बहुत कुछ लड़कियों जैसा अपनाया है, वहीं आज लड़कियों के फैशन में एक मैस्कुलिन टेलरिंग का लुक नजर आ रहा है। विशेषकर ओवरसाइज्ड शर्ट, जैकेट और यूटेलिटेरियन क्लोदिंग के मामले में। भारतीय युवा हमेशा ग्लोबल ट्रेंड को लोकल कल्चर के साथ मिलाकर अपनाते हैं। इसमें उनकी अपनी निजी पहचान, निजी पसंद और निजी सोच शामिल है।

कुछ पसंदीदा फैशन ट्रेंड्स: आज के यंगस्टर्स को कुछ फैशन स्टाइल बहुत पसंद हैं।

जेंटल वुमेन- पुरुषों के पहनावे को महिलाओं की शैली में फिटिंग के साथ मिलाने वाला लुक।

आर्किविस्ट- विंटेज, रेट्रो और आर्काइवल फैशन को आज के तरीके से पहनना।

बोहो बड्डी- अर्थी कलर्स यानी मिट्टी और प्रकृति से जुड़े रंग के खुले-खुले, ढीले-ढाले कंफर्टेबल ड्रेस।

स्ट्रेटवियर ट्राइब्स- ओवरसाइज्ड टी-शर्ट, स्नीकर्स, कार्गो, हुडीज और ग्राफिक एलीमेंट।

मिनिमलिस्ट-कम रंगीन, क्लीन सिलहूट्स और सिंपल एक्सेसरीज तथा टाइमलेस पीसेज।

देसी फ्यूजन- इसमें इंडियन ड्रेसेज के साथ वेस्टर्न आउटफिट्स को कैरी किया जाता है। *

सिने ट्रेंड / मनोज प्रकाश

फिल्मों में अब नहीं दिखती झूमते झूलों की बहार

सावन-भादो का महीना, कजरी तीज के अवसर पर एक समय तक गांवों-कस्बों में झूलों की बहार छा जाया करती थी। बीते दौर की फिल्मों में भी कई ऐसे यादगार गीत रचे गए, जो झूलों पर केंद्रित थे। ऐसे ही कुछ सदाबहार गीतों और फिल्मी दृश्यों पर एक नजर।

बॉलीवुड की फिल्मों में शायद ही कोई ऐसा पर्व या उत्सव होगा, जिसका जिक्र न हुआ हो। सावन-भादो के महीने की बारिश, उसकी हरियाली, उसमें उमड़ते प्रेम और झूलों को भी कई फिल्मों में अलग-अलग तरह से पेश किया जाता रहा है। झूले सदियों से हमारे जीवन का जिस तरह से अंग रहे हैं, ठीक उसी तरह से यह एक समय बॉलीवुड की फिल्मों में छाए रहते थे। हालांकि अब झूले फिल्मों से गायब हो चुके हैं।

दिखता था अलग ही समां: झूले सिर्फ नायिकाओं के उल्लास को प्रकट नहीं करते थे बल्कि वे अपने सुख-दुःख में इस पर बैठकर गुनगुनाती हुई ऐसे मन की बात बयान करती थीं कि हर युवक-युवती समझते थे कि वह उनकी ही बात कर रहे हैं। ठंडी हवा, दूर आसमान में उमड़-घुमड़ते बादल, कोयल और दूसरे पक्षियों की मधुर आवाजों के बीच झूले पर झूलती नायिका के मुख से निकलती सुरों की बरखा ने लाखों-करोड़ों दिलों को कभी रुलाया तो कभी झूमने पर बाध्य किया। पर आज ये हिंडोले बॉलीवुड फिल्मों से कहीं गायब से हो गए लगते हैं। अब सावन-भादों के महीने में सखियों के संग हवा में उड़ती-सी प्रतीत होती नायिका की अठखेलियां देखने के लिए पुरानी फिल्में ही याद आती हैं।

वियोग-रहस्य को दर्शाते गीत: मानसून का मौसम हो, हल्की-हल्की फुहारें पड़ रही हों और नवविवाहिता अपने पीहर आई हो तो उसकी सहेलियां जब उसके साथ किसी बाग या खेत में पड़े झूले पर झुलती हुई उससे चुहल करतीं, तो वह बरबस गा उठती थी, 'सावन के झूले पड़े, तुम चले आओ..।' राखी और अमिताभ पर यह गीत सन 1979 में आई फिल्म 'जुर्माना' में फिल्माया गया था। इस गीत ने विरह को एक मधुर मिलन की आस का रंग दिया, तो सन 1949 में आई 'महल' का रहस्यमय गीत 'आएगा आने वाला आएगा...' को दर्शक आज भी नहीं भूल पाते। इस गीत में नायिका मधुबाला झूले पर कभी बैठी हुई नजर आती हैं, तो कभी खाली झूला हवा में लहराता हुआ, संगीत को इस तरह से बिखेरता है कि मन वहीं ठहर सा जाता है।

'जुर्माना' के गीत 'सावन के झूले पड़े, तुम चले आओ'

'बैजू बावरा' का गीत 'झूले में पवन के आई बहार'

'दो बीघा जमीन' का गीत 'हरियाला सावन ढोल बजाता आया'

'बहू बेगम' का गीत 'पड़ गए झूले, सावन रुत आयी रे'

प्रीत का माइलस्टोन झूला गीत: सन 1952 में आई मूवी 'बैजू बावरा' का गीत, 'झूले में पवन के आई बहार' आज भी माइलस्टोन माना जाता है। मोहम्मद रफी तथा लता मंगेशकर की चहकती आवाज में गाए इस गीत की एक-एक लाइन बरखा बहार की तरंगों में समाहित कर देती है। नायिका का कहना, 'ओ डोले मन मोरा सजना, चुनरिया बार-बार ढलके, झूले में पवन के आई बहार' और 'नायक' का- 'मोरी तान से ऊंचा तेरा झूलना गोरी, तू है जीवन सिंगार प्यार छलके..।' बस यहीं पर ठहर जाती हैं, दो प्रेमियों की दुनिया और उनके सपने।

'दामिनी' का गीत 'बिन साजन झूला झूले'

लोकप्रिय हुआ यह फिल्मी कजरी गीत: सावन-भादो के महीने से ही त्योहार आने आरंभ होते हैं और नवविवाहिताएं अपने पीहर में आती हैं। यहां पर वे अपने विरह को, अपने प्रियतम को याद करने के लिए जिस एकांत को तलाशती हैं, वह उन्हें कभी कदंब की डार पर, कभी आम की तो कभी नीम की और कभी-कभी आंगन में देहरी पर पड़े झूलों पर ही मिलती है। इन पर बड़ी संख्या में गीत रचे गए हैं। इनमें से कई आज भी खूब गाए-गुनगुनाए जाते हैं। इन कुछ गीतों में बृज का प्रतिनिधित्व करने वाला वहां का लोकरंग में रंगा गीत आज भी हर किसी की पसंद है। चंद्राणी मुखर्जी तथा सुशील कुमार के आवाज में यह गीत है, 'झूला तो पड़ गए अमुआ की डाल पे जी, ये जी कौन राधा को गोपाला बिना राधा को, झुलावे झूला कौन...।' वर्ष 1982 में आई फिल्म 'बृज भूमि' में शामिल यह गीत असल में कजरी गीत है और मूवी में आने से पहले ही ब्रज क्षेत्र में गाए जाने वाले गीतों में प्रमुख बन गया।

ये गीत भी किए गए खूब पसंद: फिल्मों में शामिल झूला गीतों में फिल्म 'निगाहें' का 'सावन के झूलों ने मुझको बुलाया, मैं परदेसी घर वापस आया', 'सरगम' का 'सावन बीतो जाय पिहरवा' तथा 'दामिनी' का 'बिन साजन झूला झूलूं, मैं वादा कैसे भूलूं' भी हैं। मनोज कुमार तथा जीनत अमान की फिल्म 'रोटी कपड़ा और मकान' में भले ही कुछ दृश्य हों पर जब जीनत अमान झूले पर बैठकर, पेंगे बढ़ाती हुई कहती हैं- 'हाय-हाय ये मजबूरी, ये मौसम और ये दूरी... कितने सावन बीत गए, बैठी हूं आस लगाए', जिस सावन में मिले सजनवा वो सावन कब आए, कब आए' तो लगता है कि सच में कोई विरहणी अपने प्रेमी को याद कर रही है। फिल्म 'बहू बेगम' का 'पड़ गए झूले, सावन रुत आयी रे', 'दो बीघा जमीन' का 'हरियाला सावन ढोल बजाता आया', सन 1966 की 'देवर' फिल्म का 'झूला किनारों पे' तथा मिथुन चक्रवर्ती की फिल्म 'गंगा की कसम' का 'बन्ना रे बाग में झूला घाल्या' आदि आज भी सुना जाता है।

'निगाहें' का गीत 'सावन के झूलों ने'

झूला नाम पर केंद्रित फिल्में:बॉलीवुड के कुछ फिल्मकारों ने तो झूला नाम पर भी फिल्में बनाई हैं। सन 1941 में लीला चिटनिस और अशोक कुमार के अभिनय से सजी फिल्म 'झूला' का गीत, 'झूले के संग झूलो मेरे मन' खासा चर्चित हुआ। सन 1962 में 'झूला' नाम से ही एक और फिल्म बनी। इसमें सुनील दत्त, वैजयंती माला मुख्य भूमिका में थे। भले ही इसमें झूले को अधिक महत्व नहीं दिया गया हो, पर मन्ना डे की आवाज में गंभीर किस्म का यह गीत खूब पसंद किया गया। गीत के बोल थे, 'एक समय पर दो बरसातें, बादल के संग आंख भी बरसे, चारों ओर है जल-थल-थल, फिर प्यासा मनवा तरसे।' *