



हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

राव निहाल सिंह पब्लिक स्कूल दड़ौली में लड़कियों की सीबीएसई क्लस्टर-15 राज्य स्तरीय तीन दिवसीय खेलकूद के दूसरे दिन खिलाड़ियों ने अनेक खेलों में अपनी प्रतिभा के जौहर दिखाए। विद्यालय के अध्यक्ष राय सिंह यादव व प्राचार्या सरिता यादव सहित शिक्षा समिति के सभी सदस्यों एवं अतिथियों ने विजेता खिलाड़ियों को पदक पहनाकर सम्मानित किया।

सभी सदस्यों एवं अतिथियों ने विजेता खिलाड़ियों को पदक पहनाकर सम्मानित किया

रेवाड़ी मूर्मि

रोहतक, रविवार 2 अगस्त 2026

सीबीएसई क्लस्टर खेलों में लड़कियों का दम, दीपिका, उर्मिला व हनी ने मारी बाजी

ये रहे दौड़ प्रतियोगिता के परिणाम

अंडर-14 आयु वर्ग की 600 मीटर दौड़ में दीपिका आनंद पब्लिक स्कूल भिवानी प्रथम, ताव्या के सिंह पब्लिक स्कूल झज्जर द्वितीय, मुक्ता सैनी डीपीएस सेक्टर-19 फरीदाबाद तृतीय स्थान, अंडर-17 आयु वर्ग की 800 मीटर दौड़ में उर्मिला आर्य गार्ल्स पब्लिक स्कूल पानीपत प्रथम, निशु जीवन ज्योति पब्लिक स्कूल झज्जर द्वितीय, मन्नत मॉडर्न दिल्ली इंटरनेशनल स्कूल फरीदाबाद तृतीय तथा अंडर-19 आयु वर्ग की 800 मीटर दौड़ में हनी मलिक दिल्ली पब्लिक स्कूल सेक्टर-19 फरीदाबाद प्रथम, दीपिका राव निहाल सिंह पब्लिक स्कूल दड़ौली द्वितीय व अंजली आर्य पब्लिक स्कूल पानीपत तीसरा स्थान प्राप्त किया।



ये रहे रिले दौड़ के परिणाम

अंडर-17 आयु वर्ग की 4 गुणा 400 रिले दौड़ में आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस भिवानी प्रथम, राव निहाल सिंह पब्लिक स्कूल दड़ौली द्वितीय व हैप्पी एवरगीन स्कूल महेंद्रगढ़ तृतीय स्थान पर रहा। अंडर-19 आयु वर्ग की 4 गुणा 400 रिले दौड़ में डीपीएस स्कूल सेक्टर-19 फरीदाबाद प्रथम, राव निहाल सिंह स्कूल दड़ौली द्वितीय तथा आनंद स्कूल भिवानी ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

लंबी कूद व डिस्कस प्रतियोगिता के परिणाम



अंडर-17 वर्ग की लंबी कूद में दिव्या संस्कृति पब्लिक स्कूल पानीपत प्रथम, अंजू शर्मा राजकीय मॉडल संस्कृति स्कूल लडायन झज्जर द्वितीय, इशिका राव निहाल सिंह पब्लिक स्कूल दड़ौली तृतीय, अंडर-14 वर्ग डिस्कस थो में कनक टीकाराम पब्लिक स्कूल सोनीपत प्रथम, स्तुति दाका हेरिटेज स्कूल जेजेपन द्वितीय, इशिका आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस भिवानी तृतीय, अंडर-19 वर्ग की लंबी कूद में सुनीति राजकीय मिडल स्कूल लडायन झज्जर प्रथम, रिया केएमपी स्कूल झज्जर द्वितीय, इशिका अपेक्स पब्लिक स्कूल पाल्हावास झज्जर तृतीय, अंडर-19 वर्ग की डिस्कस थो में वर्षा हैप्पी स्कूल महेंद्रगढ़ प्रथम, विधि इंडस पब्लिक स्कूल दिल्ली रोड रोहतक द्वितीय तथा खुशी राजकीय मॉडल संस्कृति पब्लिक स्कूल लडायन झज्जर ने तीसरा स्थान पाया।

खबर संक्षेप

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। थाना सदर पुलिस ने सड़क हादसे के दर्ज मामले एक पिकअप चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने सड़क हादसे के बाद गत 31 जुलाई को केस दर्ज किया था। हादसे में एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल हो गया था। पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर चालक के खिलाफ लापरवाही से वाहन चलाने का केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने राजस्थान के टकसोला निवासी राहुल को गिरफ्तार कर लिया। उसकी पिकअप गाड़ी की भी पुलिस ने कब्जे में लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद में आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के मामले में दो गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। महिला थाना पुलिस ने विवाहिता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों के बीच काउंसलिंग के जरिए समझौता कराने के प्रयास किए थे। समझौता नहीं होने बाद पुलिस ने गत 11 जुलाई को ससुराल पक्ष के लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने कोसली निवासी चिराग को गिरफ्तार कर लिया। कोसली थाना पुलिस ने 19 जुलाई को दर्ज मामले में भिवानी के नवी की दाणी निवासी मुकेश को गिरफ्तार किया है।

मारपीट मामले में चार आरोपी गिरफ्तार

बावल। थाना पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर गत 26 जुलाई को विभिन्न थाराओं के तहत केस दर्ज किया था। पीड़ित ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले जटवाड़ा मोहल्ला निवासी इंद्रजीत, मंजीत, जोगीवाड़ा मोहल्ला निवासी रोहित और सैनिक कॉलोनी निवासी चंदन को गिरफ्तार कर लिया।

ठेकेदार की लापरवाही कर रही परेशान

■ अभी पुरानी सब्जी मंडी से बारा हजारी मार्ग व काठमंडी का काम शुरू नहीं

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

शहर में सड़क तंत्र मजबूत होने की बजाय कमजोर होता जा रहा है। मानसून की बारिश ने भी शहर की कई सड़कों की हालत बिगाड़ दी है। जगह-जगह गड्ढों के कारण शहर की सड़कों पर सुरक्षित सफर करना भी मुश्किल हो गया है। शहर के सरकुलर रोड, बाजार, कॉलोनियों व मुख्य मार्गों की सड़कें गड्ढों में तब्दील होकर लोगों के आफत बनी हुई है। वहीं मुख्य बाजार में 4.32 करोड़ की लागत से बनाई गई सड़क में काफी खामियां नजर आ रही है। नगर परिषद अधिकारियों की ओर से देखरेख न करने के कारण ठेकेदार ने बाजार की सड़क में जगह-जगह गड्ढे खोद दिए हैं। वहीं कई जगह से तो नई सड़क टूट कर बिखर गई है। बाजार की सड़क का न तो लेवल ठीक है और न ही सड़क के मेनहोल ठीक से बनाने गए हैं, जबकि अभी बाजार की सड़क का कार्य भी पूरा नहीं हुआ है।

बाजार में आधा दर्जन मेनहोल धंसे हुए

बाजार की नई सड़क पर करीब आधा दर्जन मेनहोल सड़क लेवल से नीचे खोद दिए गए हैं। कई जगह तो इन मेनहोल की सुरक्षा जालियां धंसी हुई हैं। लंबे समय से इन मेनहोल को ठीक तक नहीं किया जा रहा है। बाजार में नगर परिषद से 200 मीटर दूर भाड़ावास गेट के पास नई सड़क के टूटने से गड्ढा हो गया है। वहीं पुरानी सब्जीमंडी के मोड़ पर मेनहोल का गड्ढा लोगों की परेशानी बना हुआ है। गोकल गेट से माती चौक के बीच तो जगह-जगह मेनहोल धंसे हुए हैं। पंजाबी मार्केट के पास व गोकल गेट के पास करीब 5 मेनहोल की जालियां धंसी हुई हैं। सड़क लेवल से मेनहोल नीचे हो जाने के कारण लोगों को हर समय हड्ढा होने का डर बना रहता है।

नगर परिषद की ओर से अग्रसेन चौक से मोती चौक व गोकल गेट होते हुए झज्जर चौक, पुरानी सब्जी मंडी से बारा हजारी तक सीसी रोड तथा गोकल गेट से रेलवे चौक तक सीसी रोड बनाया जाना था, जिसमें अभी पुरानी सब्जी मंडी से बारा हजारी तथा काठमंडी के सीसी रोड का निर्माण कार्य शुरू ही नहीं किया गया है।



रेवाड़ी। गोकल गेट के पास नई सड़क पर अबूरे खोड़े गए मेनहोल।

एसीबी टीम सैपल लेकर सुस्त

नगर परिषद की ओर से एक साल के अंतराल में बनाई गई नई सड़कें गुणवत्ता की कमी के कारण धराशायी हो चुकी हैं। करोड़ों रुपये की लागत से बनी इन सड़कों के निर्माण पर बार-बार सवाल उठाए गए। एसीबी की टीम पिछले दिनों मॉडल टाउन, सेक्टर-3, सेक्टर-4, वार्ड नंबर-2, सेक्टर-1 व बास मार्केट सहित कई नई सड़कों के सैपल लिए, लेकिन कार्रवाई के नाम पर सुस्ती बरती गई। सड़क टूटने के बाद ठेकेदार की ओर से सिर्फ तारकोल का पैवर्क करके खामियों को दबा दिया जाता है। बास मार्केट में तो करीब 2.5 करोड़ रुपये की लागत से बनी सड़क पूरी तरह खस्ताहाल हो चुकी है, लेकिन कार्रवाई शून्य नजर आ रही है।



प्रशासन नहीं ले रहा सड़कों की सुध

शहर के सेक्टर-1, सेक्टर-3, सेक्टर-4, बावल रोड व सरकुलर रोड पर जगह-जगह गड्ढे लोगों को परेशान कर रहे हैं। शहर के करीब चार किलोमीटर के सरकुलर रोड पर कई जगह गड्ढे बन गए हैं। सरकुलर रोड पर अग्रसेन चौक व नाईवाली चौक की स्थिति ज्यादा खराब है। इसके अलावा सचिवालय रोड व हाउसिंग बोर्ड के सामने काफी गड्ढे हो चुके हैं। प्रशासन की ओर से जर्जर सड़कों की सुध तक नहीं ली जा रही है।

खरखड़ा की डा. निशा ने होम साइंस में हासिल की पीएचडी की उपाधि

धरूहेड़ा। गांव खरखड़ा निवासी डा. निशा यादव ने शैक्षणिक क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल करते हुए बाबा मस्तनाथ यूनिवर्सिटी अस्थल बोहर रोहतक से होम साइंस विषय में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की है। डा. निशा यादव ने अपनी इस सफलता का श्रेय अपने परिवार को दिया है। पति अनिल कुमार, सास सुमित्रा देवी तथा ससुर नरेश यादव के निरंतर सहयोग, मार्गदर्शन और प्रोत्साहन के बिना यह उपलब्धि संभव नहीं थी। उनकी उपलब्धि से परिवार के साथ-साथ पूरे गांव खरखड़ा में खुशी और गर्व का माहौल है। डा. निशा की सास सुमित्रा देवी गांव खरखड़ा की लगातार दो बार सरपंच रह चुकी हैं और ग्रामीण विकास एवं सामाजिक कार्यों में उनकी सक्रिय भूमिका रही है।



डा. निशा यादव

कार की टक्कर से एक की मौत, दूसरा घायल

रेवाड़ी। शुक्रवार की रात दिल्ली रोड पर उत्तम नगर के पास कार की टक्कर से एक युवक की मौत हो गई, जबकि दूसरा गंभीर रूप घायल हो गया। चालक हादसे के बाद कार सहित फरार हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी। मूल रूप से यूपी के रसूलबाद निवासी 30 वर्षीय शिव पूजन एक कंपनी में कार्य करता था। वह उत्तम नगर में किराए के मकान में रहता था। रात को वह खाना खाने के बाद टहलने के लिए अमर सिंह चौक की ओर अपने दोस्त मोनू के साथ जा रहा था। कॉलोनी से दिल्ली रोड पहुंचने के बाद एक कार ने दोनों को टक्कर मार दी, जिससे वह सड़क पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गए।

आईजीयू ने जारी की एलएलएम प्रवेश प्रक्रिया की संशोधित काउंसलिंग सूची

मीरपुर। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के शैक्षणिक विभाग की ओर से एलएलएम में प्रवेश के लिए संशोधित काउंसलिंग अनुसूची जारी कर दी गई है। अधिष्ठाता शैक्षणिक मामले कार्यालय से प्राप्त नोटिफिकेशन के अनुसार पात्र अर्थवर्गी अपने एलएलबी छठे सेमेस्टर के परीक्षा परिणाम को प्रवेश पोर्टल पर 3 अगस्त रात्रि 11:59 बजे तक अनिवार्य रूप से अपडेट कर सकते हैं। इसके पश्चात 4 अगस्त को अर्थवर्गी मेरिट सूची प्रदर्शित की जाएगी। यदि किसी अर्थवर्गी को मेरिट सूची में किसी प्रकार की त्रुटि प्रतीत होती है तो वह 5 अगस्त को अपराह्न 3 बजे तक विश्वविद्यालय कंप्यूटर केंद्र के निदेशक को लिखित आवेदन देकर आवश्यक संशोधन कार्रवाही करा सकता है। संशोधित अंतिम मेरिट सूची 5 अगस्त को ही जारी की जाएगी। विश्वविद्यालय की ओर से जारी कार्यक्रम के अनुसार 5 अगस्त को शाम 5 बजे के बाद ऑनलाइन सीट आवंटन किया जाएगा। आवंटित अर्थवर्गियों को संबंधित विभाग में 6 से 7 अगस्त को शाम 5 बजे तक अपने दस्तावेजों का सत्यापन करकर प्रवेश शुल्क जमा कराना होगा। रिक्त सीटों की सूची 7 अगस्त को शाम 5 बजे के बाद प्रदर्शित की जाएगी।

सुरहेली से कांवड़ लेने गया 45 वर्षीय व्यक्ति लापता

कोसली। सुरहेली गांव से उत्तराखंड के गोमुख से कांवड़ लाने के लिए गया एक 45 वर्षीय व्यक्ति बीच रास्ते में लापता हो गया। लापता व्यक्ति की पत्नी प्रमिला ने नाहड़ पुलिस चौकी में दी शिकायत में बताया कि उसका पति प्रवीन 23 जुलाई को घर से कांवड़ लाने के लिए गोमुख जाने की कह कर गया था। 27 जुलाई की रात को उसकी अपने पति से बात हुई थी। उसके बाद से उनसे कोई सम्पर्क नहीं हुआ है। प्रयास के बाद भी उनका कोई पता नहीं चल पाया। पुलिस ने पत्नी की शिकायत पर गुमशुदगी का मामला दर्ज कर लापता की खोजबीन शुरू की है।

बंद मकान के ताले तोड़कर लाखों रुपये के जेवरात चोरी

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

महेश्वरी गांव में चोर दिनदहाड़े एक बंद मकान के ताले तोड़कर लाखों रुपये के जेवरात व नकदी चोरी कर ले गए। चोरी की यह वारदात सीसीटीवी कैमरे में रिकॉर्ड हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद बांद आरोपियों की पहचान कराने के प्रयास शुरू कर दिए। पलवल जिले के गांव खेड़ी निवासी संजीव ने पुलिस शिकायत में बताया कि वह महेश्वरी में किराए के मकान में परिवार सहित रहता है। उसकी पत्नी भिवाड़ी के प्राइवेट स्कूल में टीचर है। पत्नी व बच्चों के स्कूल जाने के बाद वह भी किसी काम से घर से बाहर गया था। दोपहर बाद उसकी पत्नी घर लौटी तो मकान के ताले टूटे हुए थे। पत्नी की सूचना पर वह घर पहुंचा तो कमरे में रखा सारा सामान बिखरा हुआ मिला। चोर मकान की अलमारी से सोने की चेन लगभग 200 ग्राम चांदी के जेवरात व 13 हजार रुपये चोरी कर ले गए। उसकी सूचना पर



रेवाड़ी। सीसीटीवी कैमरे में कैद युवक।

कैमरे की फुटेज में नजर आ रहा चोर

संजीव ने घर के बाहर लगे सीसीटीवी कैमरे की फुटेज चेक की तो एक युवक गली में घूमकर आसपास का जायजा लेते हुए नजर आया। उसकी सूरत साफ नजर आ रही है। संजीव के अनुसार उसी युवक ने चोरी की वारदात को अंजाम दिया है। वह आसपास का ही रहने वाला हो सकता है। पुलिस ने फुटेज के आधार पर आरोपी की पहचान के प्रयास शुरू कर दिए।

पुलिस ने घटनास्थल का मौका चांदी के जेवरात व 13 हजार रुपये चोरी कर ले गए। उसकी सूचना पर

सीजन में डेंगू पॉजिटिव मामलों की संख्या हुई चार, मलेरिया के मिल चुके 10 केस

डेंगू-मलेरिया का पीक टाइम शुरू, स्वास्थ्य विभाग अलर्ट

■ लार्वा मिलने पर अब तक 989 को थमाया नोटिस

हरिभूमि न्यूज ►► रेवाड़ी

मच्छरजनित व जलजनित बीमारियों का पीक टाइम शुरू हो चुका है। प्रति वर्ष जिले में अगस्त, सितंबर व अक्टूबर माह में डेंगू के सबसे ज्यादा पॉजिटिव केस आते हैं। हालांकि इस बार अभी डेंगू के मामले ज्यादा नहीं आने से राहत की खबर है। इस सीजन में अभी तक डेंगू के चार व मलेरिया के 10 केस मिल चुके हैं। स्वास्थ्य विभाग भी डेंगू-मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों को लेकर अलर्ट मोड पर है।

स्वास्थ्य विभाग के हेल्थ इंस्पेक्टर, ब्रीडिंग चेकर व एमपीएचडब्ल्यू की टीमें जनवरी माह से ही घर-घर जाकर सोर्स रिडक्शन का कार्य कर रही हैं और लार्वा मिलने पर लोगों को नोटिस थमाए जा रहे हैं। गत वर्ष जिले में 297 डेंगू के केस मिले थे, जिसमें अगस्त माह में 101 व सितंबर में 95 केस मिले थे। स्वास्थ्य विभाग की टीमें अभी तक लार्वा मिलने 989 लोगों को नोटिस दे चुकी हैं। टीमें की ओर से अब तक 1173454 घरों का सर्वे किया जा चुका है। आशा कार्यकर्ता और डीबीसी, एमपीएचडब्ल्यू व एएनएम घर-घर जाकर बुखार सर्वे और ब्रीडिंग चेक कर रही हैं तथा फोनिंग और लार्वा नाशक दवा का छिड़काव भी किया जा रहा है।



रेवाड़ी। पानी में लार्वा नाशक दवा डालते स्वास्थ्यकर्मी।

फोटो: हरिभूमि

सप्ताह में एक दिन झड़-ड़े जरूर मनाएं

मानसून के मौसम में जलभराव के कारण जलजनिता व मच्छरजनित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। घरों में कूलर, फ्रिज-ट्रे व फूलदान का पानी हर सप्ताह बदलें। पानी की टंकियों को ढककर रखें। घर के आसपास पानी जमा न होने दें। हमेशा उबला हुआ या फिल्टर पानी पिएं। तेज बुखार, शरीर दर्द, उल्टी-दस्त, पीला पड़ना, पेट दर्द होने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में जांच कराएं। सप्ताह में एक दिन झड़-ड़े जरूर मनाएं।

-डा. जोगेंद्र तंवर, मलेरिया नोडल अधिकारी।

**SOMANY GROUP OF INSTITUTIONS**
www.somanyocn.in | www.somanycollegepharmacy.in
* Somany Institute of Technology and Management * Somany College of Pharmacy

ADMISSIONS OPEN
COURSES OFFERED
SITM Courses

- B.Tech (CSE, ME, ECE, PT)
- M.Tech (CSE, ME, ECE, PT)
- BBA • BCA • MBA

SCP Courses

- D.Pharm
- B.Pharm

Facilities

- Experienced Faculty
- Modern Infrastructure
- Well Equipped Labs
- Placement Assistance
- Holistic Development

Delhi - Jaipur Highway, NH - 48, Near Rewari City Sector 26
ADMISSION HELPLINE 9541069998 | 01274-261239 | 90347117734 | 7082539826

बदल रही सोने-चांदी की चाल, क्या करें निवेशक

घबराएं नहीं, समझदारी से लें निवेश का फैसला ►► अमेरिकी फेडरल रिजर्व के फैसले से पहले बढ़ी सतर्कता ►► मजबूत डॉलर और वैश्विक दबाव से बुलियन बाजार में गिरावट

अलर्ट
बिजनेस डेस्क

सोने और चांदी की कीमतों में एक बार फिर तेज उतार-चढ़ाव ने निवेशकों की चिंता बढ़ा दी है। मल्टी क्रमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोना करीब 1.48 लाख रुपये प्रति 10 ग्राम और चांदी 2.24 लाख रुपये प्रति किलोग्राम तक फिसल गई। इस गिरावट की प्रमुख वजह अमेरिकी फेडरल रिजर्व की मौद्रिक नीति बैठक से पहले बाजार में बढ़ी सतर्कता, डॉलर की मजबूती और अंतरराष्ट्रीय बुलियन बाजार में आई कमजोरी मानी जा रही है। हालांकि विशेषज्ञ इसे लंबी अवधि के नजरिए से बढ़ी चिंता का विषय नहीं मान रहे हैं। उनका कहना है कि वैश्विक आर्थिक अनिश्चितता, केंद्रीय बैंकों की लगातार खरीद, गोल्ड ईटीएफ में बढ़ते निवेश और एशियाई देशों से मजबूत मांग जैसे कारक अब भी सोने को सहारा दे रहे हैं। ऐसे में सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या यह गिरावट निवेशकों के लिए खतरों की घंटी है या फिर लंबे समय के निवेशकों के लिए बेहतर खरीदारी का अवसर। आने वाले दिनों में फेड के फैसले पर बाजार की अगली दिशा काफी हद तक निर्भर करेगी। ऐसे में सवाल उठना स्वाभाविक है कि क्या यह गिरावट निवेशकों के लिए चिंता का विषय है या फिर खरीदारी का अवसर?

गिरावट की सबसे बड़ी वजह

इस गिरावट की सबसे बड़ी वजह अमेरिकी फेडरल रिजर्व की मौद्रिक नीति बैठक से पहले बाजार में बढ़ी सतर्कता है। निवेशकों को उम्मीद है कि फेड के ब्याज दरों पर आने वाले फैसले से आने वाले महीनों में सोने और चांदी की दिशा तय होगी। इसके अलावा अमेरिकी डॉलर में मजबूती भी बुलियन बाजार पर दबाव बना रही है। डॉलर इंडेक्स एक महीने के उच्च स्तर पर पहुंच गया है। चूंकि वैश्विक स्तर पर सोने और चांदी का कारोबार डॉलर में होता है, इसलिए डॉलर मजबूत होने पर अन्य देशों के खरीदारों के लिए ये धातुएं महंगी हो जाती हैं।

फेड का फैसला क्यों होता है इतना अहम?

सोना और चांदी ब्याज नहीं देते। इसलिए जब केंद्रीय बैंक ब्याज दरें ऊंची रखते हैं तो निवेशक अधिक रिटर्न देने वाले विकल्पों की ओर आकर्षित होते हैं। इससे बुलियन की मांग घटती है। इसके विपरीत यदि ब्याज दरों में कटौती की संभावना बनती है या फेड नरम रुख अपनाता है, तो सोना निवेशकों के लिए फिर आकर्षक बन जाता है। यही वजह है कि पूरी दुनिया के निवेशकों की नजर फेडरल रिजर्व की हर बैठक पर रहती है। बाजार विशेषज्ञों का मानना ​​है कि यदि फेड मविध्य में दरों में कटौती के संकेत देता है तो सोने और चांदी में फिर से तेजी लौट सकती है। वहीं अपेक्षा से अधिक सख्त रुख अपनाने पर कीमतों में कुछ और दबाव देखने को मिल सकता है।



विशेषज्ञ क्या कह रहे

एलकेपी सिक्वोरिटीज के क्रमोडिटी एवं करेंसी रिसर्च विश्लेषकों का कहना है कि वैश्विक बुलियन बाजार में कमजोरी और भारतीय रुपये की मजबूती ने एमसीएक्स पर सोने की कीमतों को प्रभावित किया है। उनका मानना ​​है कि फिलहाल निवेशक फेड के फैसले का इंतजार कर रहे हैं और उसी के आधार पर बाजार अगली दिशा तय करेगा। कोटक सिक्वोरिटीज के अनुसार डॉलर इंडेक्स में मजबूती के कारण सोने और चांदी दोनों पर दबाव बना हुआ है। हालांकि उनका कहना है कि बाजार में उतार-चढ़ाव फिलहाल वैश्विक घटनाक्रमों पर निर्भर रहेगा।

क्या सोने की तेजी खत्म हुई

विश्लेषकों की राय इससे अलग है। उनका मानना ​​है कि अल्पकालिक गिरावट के बावजूद सोने की लंबी अवधि की तस्वीर अभी भी सकारात्मक बनी हुई है। इसके पीछे कई मजबूत कारण हैं।
■ वैश्विक स्तर पर आर्थिक अनिश्चितता।
■ केंद्रीय बैंकों द्वारा लगातार सोने की खरीद।
■ गोल्ड ईटीएफ में निवेश का बढ़ना।
■ चीन और अन्य एशियाई देशों में मजबूत भीतिक मांग।
■ भू-राजनीतिक तनाव की संभावना।
■ इन सभी कारणों से सोने को लंबे समय में समर्थन मिलता रह सकता है।

चांदी में उतार-चढ़ाव ज्यादा क्यों

चांदी केवल निवेश धातु नहीं बल्कि औद्योगिक धातु भी है। इसका उपयोग सोलर पैनल, इलेक्ट्रॉनिक्स, इलेक्ट्रिक वाहन और विभिन्न औद्योगिक उत्पादों में तेजी से बढ़ रहा है। इस कारण चांदी की कीमतें सोने की तुलना में अधिक तेजी से ऊपर और नीचे जाती हैं। यदि वैश्विक अर्थव्यवस्था मजबूत रहती है तो औद्योगिक मांग बढ़ने से चांदी में फिर अच्छी तेजी देखने को मिल सकती है। मौजूदा गिरावट में घबराकर निवेश बेचने की जरूरत नहीं है। यदि आकां निवेश लंबी अवधि का है तो ऐसे उतार-चढ़ाव सामान्य माने जाते हैं।

निवेशकों के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव

- एकमुश्त बड़ी खरीदारी करने के बजाय चरणबद्ध निवेश करें।
- पोर्टफोलियो का सीमित हिस्सा ही सोने और चांदी में रखें।
- यदि कीमतों में और गिरावट आती है तो उसे खरीदारी के अवसर के रूप में देखा जा सकता है।
- फेडरल रिजर्व के फैसले और डॉलर की चाल पर नजर बनाए रखें।
- अल्पकालिक उतार-चढ़ाव के बजाय दीर्घकालिक लक्ष्य को प्राथमिकता दें।



केवल कमजोरी के रूप में नहीं

सोने और चांदी में आई मौजूदा गिरावट को केवल कमजोरी के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। यह वैश्विक आर्थिक परिस्थितियों और निवेशकों की सतर्कता का परिणाम है। विशेषज्ञों का मानना ​​है कि लंबी अवधि में सोना अभी भी पोर्टफोलियो का महत्वपूर्ण हिस्सा बना रहेगा। ऐसे में घबराहट में फैसले लेने के बजाय बाजार की दिशा, वैश्विक संकेतों और अपने निवेश लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए रणनीति बनाना अधिक समझदारी होगा। फिलहाल फेडरल रिजर्व के फैसले के बाद ही बुलियन बाजार की अगली बड़ी चाल स्पष्ट होने की संभावना है।

एफडी तोड़ें या उसी पर लोन लें? जरूरत के समय लें सही फैसला

अचानक पैसों की जरूरत में जल्दबाजी न करें

बिजनेस डेस्क

बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) आज भी निवेश का सबसे भरोसेमंद विकल्प माना जाता है। सुरक्षित रिटर्न, निश्चित ब्याज और पूंजी की सुरक्षा के कारण लाखों लोग अपनी बचत एफडी में निवेश करते हैं। लेकिन जीवन में कई बार ऐसी परिस्थितियां आ जाती हैं, जब अचानक बड़ी रकम की जरूरत पड़ जाती है। ऐसे समय में सबसे बड़ा सवाल होता है कि क्या एफडी को समय से पहले तोड़ दिया जाए या फिर उसी एफडी के बदले बैंक से लोन लिया जाए। वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि इसका कोई एक जवाब सभी पर लागू नहीं होता। सही विकल्प इस बात पर निर्भर करता है कि आपको कितने समय के लिए पैसे चाहिए, कितनी राशि की जरूरत है और आपकी लोन चुकाने की क्षमता कैसी है। यदि सही निर्णय लिया जाए तो ब्याज के नुकसान से बचा जा सकता है और निवेश भी सुरक्षित रह सकता है।

एफडी तोड़ने पर क्या होता है?

एफडी एक निश्चित अवधि के लिए किया गया निवेश होता है। यदि इसे मैच्योरिटी से पहले बंद कराया जाता है तो बैंक आमतौर पर तय ब्याज दर का पूरा लाभ नहीं देता। कई बैंक प्री-मैच्योर विड्रॉल पर ब्याज दर कम कर देते हैं और साथ ही पेनाल्टी भी वसूलते हैं। इसका सीधा असर आपके कुल रिटर्न पर पड़ता है। मान लीजिए आपने पांच साल की एफडी कराई है और उसे दो साल बाद ही तोड़ना पड़ जाए। ऐसी स्थिति में बैंक आपको उसी अवधि के हिसाब से ब्याज देगा और उस पर भी जुर्माना काट सकता है। इससे आपकी अनुमानित कमाई कम हो जाती है। हालांकि यदि आपको लंबे समय तक पैसों की जरूरत है और लोन पर चुकाना जाने वाला ब्याज, एफडी तोड़ने से होने वाले नुकसान से अधिक है, तो एफडी बंद कराना बेहतर निर्णय हो सकता है। इससे मविध्य में ब्याज का अतिरिक्त बोझ नहीं उठाना पड़ेगा।



एफडी पर कैसे काम करता है लोन

अधिकांश बैंक अपनी एफडी के बदले लोन या ओवरड्राफ्ट की सुविधा देते हैं। आमतौर पर बैंक एफडी राशि का 75 से 90 प्रतिशत तक लोन उपलब्ध कराते हैं। इस दौरान आपकी एफडी जारी रहती है और उस पर पहले की तरह ब्याज मिलता रहता है। लोन पर ब्याज दर सामान्यतः एफडी की ब्याज दर से 1 से 2 प्रतिशत अधिक होती है। उदाहरण के लिए यदि एफडी पर 7 प्रतिशत ब्याज मिल रहा है तो बैंक लगभग 8 से 9 प्रतिशत की दर पर लोन दे सकता है। इसलिए यह पर्सनल लोन की तुलना में काफी सस्ता विकल्प माना जाता है।

कब लेना चाहिए एफडी पर लोन?

यदि पैसों की जरूरत कुछ महीनों या कम अवधि के लिए है और आपको भरोसा है कि समय पर राशि वापस कर देंगे, तो एफडी पर लोन लेना अधिक समझदारी भरा फैसला हो सकता है। इससे आपकी एफडी सुरक्षित रहती है, ब्याज मिलता रहता है और जरूरत के समय तुरंत नकदी भी उपलब्ध हो जाती है। इसके अलावा एफडी पर लोन लेने की प्रक्रिया भी अपेक्षाकृत आसान होती है। चूंकि बैंक के पास आपकी एफडी पहले से सुरक्षा के रूप में होती है, इसलिए दस्तावेज कम लगते हैं और लोन जल्दी स्वीकृत हो जाता है।

कब तोड़नी बेहतर रहेगी एफडी

यदि आपको लंबे समय के लिए बड़ी राशि की आवश्यकता है और निकट भविष्य में लोन चुकाने की संभावना नहीं है, तो केवल ब्याज का बोझ बढ़ाने के बजाय एफडी तोड़ना बेहतर हो सकता है। ऐसी स्थिति में हर महीने ईएमआई या ब्याज चुकाने का दबाव नहीं रहेगा। हालांकि एफडी तोड़ने से पहले यह जरूर पता कर लें कि बैंक कितना ब्याज काटेगा और प्री-मैच्योर पेनाल्टी कितनी होगी। कई बार नुकसान अपेक्षा से कम होता है और एफडी बंद करना ज्यादा लाभदायक साबित हो सकता है।

दोनों विकल्पों की तुलना

एफडी तोड़ने का सबसे बड़ा नुकसान ब्याज में कमी और पेनाल्टी है, लेकिन इसके बाद किसी प्रकार की देनदारी नहीं रहती। दूसरी ओर एफडी पर लोन लेने से निवेश सुरक्षित रहता है और एफडी पर ब्याज भी मिलता रहता है, लेकिन लोन की राशि पर अतिरिक्त ब्याज देना पड़ेगा है।यानी यदि जरूरत अस्थायी है तो एफडी पर लोन बेहतर विकल्प हो सकता है, जबकि लंबी अवधि की जरूरत में एफडी तोड़ना अधिक व्यावहारिक साबित हो सकता है।

इन बातों पर करें विचार

- पैसों की जरूरत कितने समय के लिए है?
- एफडी तोड़ने पर कितना ब्याज और कितना जुर्माना काटेगा?
- एफडी पर लोन लेने पर कुल कितना ब्याज देना होगा?
- क्या आपकी आय इतनी है कि समय पर लोन चुका सकें?
- क्या आपके पास कोई अन्य बचत या आपातकालीन फंड उपलब्ध है?

पहले बनाएं इमरजेंसी फंड

वित्तीय योजनाकारों का मानना ​​है कि हर व्यक्ति को जरूरत के समय तुरंत नकदी भी उपलब्ध हो जानी है। इसके अलावा एफडी पर लोन लेने की प्रक्रिया भी अपेक्षाकृत आसान होती है। चूंकि बैंक के पास आपकी एफडी पहले से सुरक्षा के रूप में होती है, इसलिए दस्तावेज कम लगते हैं और लोन जल्दी स्वीकृत हो जाता है।

40 की उम्र में कैसे बनाएं मजबूत म्यूचुअल फंड पोर्टफोलियो

बिजनेस डेस्क

अक्सर माना जाता है कि 40 वर्ष की उम्र के बाद निवेश में जोखिम कम कर देना चाहिए, लेकिन वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि यह पूरी तरह सही सोच नहीं है। यदि रिटायरमेंट में अभी 15 से 20 वर्ष का समय बाकी है, तो यह लंबी अवधि में संपत्ति बनाने का अच्छा अवसर है। इस उम्र में सबसे जरूरी है कि निवेश को उम्र के बजाय वित्तीय लक्ष्यों और उनकी समयसीमा के अनुसार व्यवस्थित किया जाए। विशेषज्ञों के अनुसार, 40 वर्ष की उम्र तक अधिकांश लोगों के सामने बच्चों की उच्च शिक्षा, शादी, घर खरीदना और रिटायरमेंट जैसे कई लक्ष्य एक साथ होते हैं। ऐसे में हर लक्ष्य के लिए अलग निवेश रणनीति बनानी चाहिए। अल्पकालिक जरूरतों के लिए सुरक्षित निवेश और लंबी अवधि के लक्ष्यों के लिए इक्विटी आधारित म्यूचुअल फंड बेहतर विकल्प हो सकते हैं।

रिटायरमेंट को दें अलग पहचान

बाजार के जानकारों का कहना है कि रिटायरमेंट को सामान्य निवेश का हिस्सा नहीं, बल्कि एक अलग दीर्घकालिक लक्ष्य मानना ​​चाहिए। फिन लक्ष्यों की अवधि पांच वर्ष या उससे अधिक है, उनमें लगभग 80% निवेश इक्विटी और 20% डेट में रखा जा सकता है। वहीं, दो वर्ष से कम अवधि वाले लक्ष्यों के लिए पूरी राशि डेट फंड में रखना अधिक सुरक्षित माना जाता है। उनका कहना है कि सोना भी पोर्टफोलियो में शामिल किया जा सकता है। यह मुद्रस्पर्धति और आर्थिक अनिश्चितता के समय सुरक्षा कवच का काम करता है। लंबी अवधि के पोर्टफोलियो में डेट हिस्से का एक भाग गोल्ड से बदला जा सकता है।



कितनी हो डेट की हिस्सेदारी

जियोजित इन्वेस्टमेंट्स के सीनियर इन्वेस्टमेंट स्ट्रेटेजिस्ट विभिन्न जॉन के अनुसार, यदि निवेशक की जोखिम उठाने की क्षमता अच्छी है और रिटायरमेंट में अभी लंबा समय है, तो 60 से 80 प्रतिशत तक निवेश इक्विटी आधारित योजनाओं में किया जा सकता है। हालांकि यदि निकट भविष्य में किसी बड़े खर्च की योजना है, तो इक्विटी का अनुपात कम रखना चाहिए।

किन श्रेणियों को दें प्राथमिकता

विशेषज्ञों का मानना ​​है कि लंबी अवधि के निवेश के लिए पोर्टफोलियो में विभिन्न श्रेणियों के फंड शामिल होने चाहिए। इनमें प्रमुख हैं।
● प्लेक्सरी कैप फंड
● मल्टी कैप फंड
● लार्ज कैप फंड
● मिड कैप फंड
● स्मॉल कैप फंड
● डिविडेंड यील्ड फंड
● फोकरस्ड फंड
● बाजार पूंजीकरण के आधार पर लगभग 50-55% लार्ज कैप, 20-25% मिड कैप और शेष स्मॉल कैप में निवेश रखने की सलाह दी गई है। इससे बाजार के विभिन्न चक्रों में संतुलित रिटर्न मिलने की संभावना रहती है।

हर साल बहानाएं एसआईपी

विशेषज्ञों का सुझाव है कि जैसे-जैसे आय बढ़े, वैसे-वैसे एसआईपी भी बढ़ानी चाहिए। यदि हर वर्ष 10 से 15 प्रतिशत की स्टेप-अप एसआईपी की जाए तो रिटायरमेंट के समय बनने वाला फंड काफी बड़ा हो सकता है।

हर वर्ष करें पोर्टफोलियो की समीक्षा

निवेशकों को वर्ष में कम से कम एक बार अपने पोर्टफोलियो की समीक्षा करनी चाहिए। यह देखना जरूरी है कि एसेट एलोकेशन तय लक्ष्य के अनुसार है या नहीं, वित्तीय लक्ष्य बदले हैं या नहीं और जोखिम उठाने की क्षमता में कोई बदलाव आया है या नहीं। यदि बाजार में उतार-चढ़ाव के कारण निवेश का अनुपात बदल गया है, तो रीबैलेंसिंग करनी चाहिए।

इन गलतियों से बचे

विशेषज्ञों के अनुसार 40 की उम्र में सबसे बड़ी गलती यह है कि लोग आय बढ़ने के बावजूद निवेश नहीं बढ़ाते। दूसरी बड़ी गलत रिटायरमेंट के लिए अलग रणनीति न बनाना है। कई लोग अपनी अधिकांश बचत अभी भी केवल फिक्स्ड डिपॉजिट जैसे पारंपरिक साधनों में रखते हैं, जो लंबे समय में महंगाई को मात देने में अवसर सक्षम नहीं होते। इसके अलावा कम से कम छह महीने के खर्च के बराबर इमरजेंसी फंड, पर्याप्त स्वास्थ्य बीमा और टर्म इश्योरेंस भी होना चाहिए, ताकि किसी आपात स्थिति में लंबी अवधि के निवेश को बीच में न तोड़ना पड़े।

यह रखें ध्यान

40 वर्ष की उम्र निवेश की दौड़ में देर नहीं है। यदि सही एसेट एलोकेशन, नियमित एसआईपी, वार्षिक पोर्टफोलियो समीक्षा और वित्तीय लक्ष्यों के अनुरूप निवेश रणनीति अपनाई जाए, तो अगले 15-20 वर्षों में मजबूत रिटायरमेंट कॉर्पस तैयार किया जा सकता है। उम्र से अधिक महत्वपूर्ण है अनुशासित निवेश और समय पर सही निर्णय।

10 साल में 1 लाख को 5 लाख से ज्यादा बनाने वाले टॉप म्यूचुअल फंड लंबी अवधि के निवेश में स्मॉल और मिडकैप फंडों ने किया शानदार प्रदर्शन, रणनीतियां बेहतर परिणाम देने में मददगार

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

म्यूचुअल फंड लंबे समय में संपत्ति बनाने का एक प्रभावी माध्यम माना जाता है। बाजार में उतार-चढ़ाव के बावजूद यदि निवेशक धैर्य बनाए रखें और लंबी अवधि के लिए निवेश करें, तो अच्छे फंड बेहतर रिटर्न देने की क्षमता रखते हैं। पिछले 10 वर्षों के प्रदर्शन पर नजर डालें तो कई ऐसी म्यूचुअल फंड योजनाएं सामने आई हैं, जिन्होंने निवेशकों के 1 लाख रुपये के एकमुश्त निवेश को 5 लाख रुपये से अधिक में बदल दिया। खास बात यह है कि इन सभी योजनाओं का एक्सपेंस रेशियो 1 प्रतिशत से कम रहा, जिससे निवेशकों पर फंड प्रबंधन की लागत भी कम पड़ी। हालांकि वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि किसी भी फंड का चयन केवल पिछले रिटर्न के आधार पर नहीं करना चाहिए, बल्कि निवेशकों को अपने वित्तीय लक्ष्य, जोखिम उठाने की क्षमता और निवेश अवधि को भी ध्यान में रखना चाहिए।

किस फंड का कैसा रिटर्न

- पिछले 10 वर्षों के आंकड़ों के अनुसार निर्पॉन इंडिया स्मॉल कैप डायरेक्ट फंड ने करीब 21.27 प्रतिशत का वार्षिक रिटर्न दिया। इस प्रदर्शन के आधार पर 1 लाख का निवेश बढ़कर लगभग 6.87 लाख रुपये हो गया। यह फंड लंबे समय से स्मॉल कैप श्रेणी में बेहतर प्रदर्शन करने वाले फंडों में गिना जाता है।
- इनवेस्को इंडिया मिड कैप डायरेक्ट फंड दूसरे स्थान पर रहा। इसने लगभग 20.03 प्रतिशत का वार्षिक रिटर्न दिया और 1 लाख का निवेश करीब 6.20 लाख तक पहुंच गया।
- एक्सिस स्मॉल कैप फंड ने 19.51 प्रतिशत वार्षिक रिटर्न के साथ निवेश को लगभग 5.94 लाख, जबकि एडेलवाइस मिड कैप फंड ने 19.47 प्रतिशत रिटर्न देकर इसे 5.92 लाख रुपये तक पहुंचाया।

एसआईपी निवेशकों को लाभ

सिर्फ एकमुश्त निवेश ही नहीं, बल्कि नियमित निवेश यानी सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) करने वाले निवेशकों को भी इन योजनाओं से अच्छा लाभ मिला। यदि किसी निवेशक ने पिछले 10 वर्षों तक हर माह 10,000 की एसआईपी की होती, तो कई योजनाओं में उसका निवेश 35 लाख से 38 लाख रुपये के बीच पहुंच जाता।
■ एसआईपी प्रदर्शन में क्वांट मल्टी एसेट एलोकेशन फंड सबसे आगे रहा। इसके बाद बैंक ऑफ इंडिया मैयूफैक्चरिंग एंड इंफ्रास्ट्रक्चर फंड, निर्पॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड, इनवेस्को इंडिया मिड कैप फंड, एडेलवाइस मिड कैप फंड, डीएसपी इंडिया टीआईजीईआर फंड, एलआईसी एमएफ इंफ्रास्ट्रक्चर फंड, आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल इंफ्रास्ट्रक्चर फंड, निर्पॉन इंडिया ग्रोथ मिड कैप फंड और एक्सिस स्मॉल कैप फंड का प्रदर्शन भी उल्लेखनीय रहा।



एक्सपेंस रेशियो क्यों है महत्वपूर्ण

म्यूचुअल फंड में एक्सपेंस रेशियो वह शुल्क होता है, जो फंड हाउस निवेशकों के पैसे के प्रबंधन के लिए वसूलता है। यदि यह शुल्क कम होता है, तो निवेश का बड़ा हिस्सा बाजार में लगा रहता है और लंबे समय में निवेशक को बेहतर नेट रिटर्न मिल सकता है। यही कारण है कि विशेषज्ञ निवेशकों को रिटर्न के साथ-साथ एक्सपेंस रेशियो पर भी ध्यान देने की सलाह देते हैं। इस सूची में शामिल सभी फंडों का एक्सपेंस रेशियो 1 प्रतिशत से कम है, जो निवेशकों के लिए सकारात्मक संकेत माना जाता है।

स्माल और मिडकैप फंडों का रहा दबदबा

टॉप 10 की सूची में सबसे अधिक फंड स्मॉल कैप और मिड कैप श्रेणी के हैं। इसका कारण यह है कि पिछले एक दशक में इन श्रेणियों की कई कंपनियों ने तेज विकास दर्ज किया, जिसका लाभ इन फंडों को मिला। हालांकि स्मॉल और मिडकैप फंडों में जोखिम भी अधिक होता है। बाजार में गिरावट आने पर इनमें उतार-चढ़ाव बड़े कैप फंडों की तुलना में ज्यादा देखा जाता है। इसलिए इनमें निवेश करने वालों को लंबी अवधि का नजरिया रखना चाहिए और अल्पकालिक उतार-चढ़ाव से घबराना नहीं चाहिए।

क्या कहते हैं विशेषज्ञ

वित्तीय सलाहकारों के अनुसार, पिछले 10 वर्षों का शानदार प्रदर्शन भविष्य में भी उसी तरह के रिटर्न की गारंटी नहीं देता। बाजार की स्थिति, ब्याज दरें, आर्थिक विकास और वैश्विक परिस्थितियों के अनुसार फंडों का प्रदर्शन बदल सकता है। इसलिए निवेशकों को किसी एक फंड या एक ही श्रेणी पर पूरी तरह निर्भर रहने के बजाय विविधीकृत पोर्टफोलियो बनाना चाहिए। लंबी अवधि, अनुशासित निवेश और नियमित एसआईपी जैसी रणनीतियां बेहतर परिणाम देने में मदद कर सकती हैं।

निवेश से पहले रखें इन बातों का ध्यान

किसी भी म्यूचुअल फंड में निवेश करने से पहले केवल पिछले रिटर्न पर भरोसा नहीं करना चाहिए। निवेशकों को फंड का निवेश उद्देश्य, पोर्टफोलियो, फंड मैनेजर का अनुभव, जोखिम स्तर, एक्सपेंस रेशियो और अपने वित्तीय लक्ष्य का आकलन करना चाहिए। इसके अलावा, निवेश को विभिन्न श्रेणियों में बांटकर जोखिम कम किया जा सकता है। नियमित अंतराल पर पोर्टफोलियो की समीक्षा करना भी जरूरी है ताकि बदलती बाजार परिस्थितियों के अनुसार निवेश रणनीति में आवश्यक बदलाव किए जा सकें।

कक्षा छठीं व नौवीं के कैडेट्स के लिए हुई फ्रेशर पार्टी

अंतरसदनीय अंग्रेजी काव्य पाठ प्रतियोगिता

रेजांगला सदन विजेता और कारगिल बना उपविजेता



रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते शिक्षक।

फोटो : हरिभूमि

ज्योतिबाला कॉन्सलर व दीप्ति शर्मा टीजीटी विज्ञान ने निर्णायक की भूमिका निभाई। कैडेट्स ने असाधारण कविता पाठ कौशल का प्रदर्शन किया और अपने भावों, स्वरों और प्रस्तुति से निर्णायकों को प्रभावित किया। प्रतियोगियों का मूल्यांकन स्मृति, स्वर-परिवर्तन, क्रियाओं, स्पष्टता और आत्मविश्वास के आधार पर किया गया। अंग्रेजी वक्तव्य कला प्रतियोगिता में रेजांगला सदन के कैडेट प्रतीक ने प्रथम स्थान, कैडेट शुभ कारगिल सदन ने द्वितीय व कैडेट राजवीर रेजांगला सदन ने

तृतीय स्थान प्राप्त किया। अंग्रेजी कथा-वाचन प्रतियोगिता में कारगिल सदन के कैडेट स्टेनजिन ने पहला, रेजांगला सदन के कैडेट रश्मित ने दूसरा व रेजांगला सदन के कैडेट गर्विष्ठ ने तृतीय स्थान प्राप्त किया, वहीं अंग्रेजी काव्य पाठ प्रतियोगिता में कैडेट अकीरा रेजांगला सदन ने प्रथम, कैडेट आराध्या कारगिल सदन ने द्वितीय व कैडेट शौर्य रेजांगला सदन ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता के समग्र परिणाम के आधार पर रेजांगला सदन विजेता व कारगिल सदन उपविजेता रहा।

कैडेट्स ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी

इस मौके पर विद्यालय प्राचार्य कैप्टन बिज किशोर ने कहा कि बदलते वैश्विक परिवेश में प्रगति के लिए वैश्विक भाषाओं का ज्ञान आवश्यक है। इसलिए विद्यालय की ओर से समय-समय पर इस प्रकार की गतिविधियां एवं कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं, जिससे कैडेट्स का सर्वांगीण विकास हो सके। उन्होंने प्रतियोगिताओं के विजेता छात्रों को पुरस्कृत व प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया। इसी कड़ी में कक्षा छठीं व नवीं के नवागंतुक कैडेट्स के लिए फ्रेशर पार्टी का आयोजन किया गया। कैडेट्स ने अनेक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। सदनध्यक्ष भवानी सिंह शेखावत व अरविंद कुमार भारद्वाज सहित सभी अकादमिक-प्रशासनिक कर्मियों ने कैडेट्स का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम छात्र प्रभारी कैडेट देव व जतिन थे, वहीं मंच संचालन कैडेट आलोक कश्यप व कैडेट हीरल महलान ने किया। प्रतियोगिता समग्र प्रभारी सोहन सिंह टीजीटी गणित व दीया यादव टीजीटी अंग्रेजी थी।

योग, संस्कार व चरित्र निर्माण से ही होगा सशक्त राष्ट्र का निर्माण: आर्य

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

चरित्र निर्माण ही शिक्षा का मूल उद्देश्य

राजकीय माँडल संस्कृति वरिष्ठ मा ६ य मि क विद्यालय बीकानेर में शनिवार को प्राचार्य मनोज कुमार की अध्यक्षता में योग,



रेवाड़ी। कार्यक्रम में योगाभ्यास करते हुए शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं योग व नैतिक शिक्षा जैसे कार्यक्रम: प्राचार्य

प्राचार्य मनोज कुमार ने कहा कि विद्यालय में योग एवं नैतिक शिक्षा जैसे कार्यक्रम विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन और श्रेष्ठ चरित्र ही विद्यार्थियों को जीवन में सफलता की ओर अग्रसर करते हैं।

हिस्सा बनाने का संदेश दिया गया। मुख्य वक्ता समाजसेवी जयप्रकाश आर्य ने कहा कि चरित्र निर्माण ही शिक्षा का मूल उद्देश्य है। उन्होंने कहा कि ज्ञान तभी सार्थक है जब उसके साथ अच्छे संस्कार, नैतिक

मूल्य, अनुशासन, सत्यनिष्ठा, सेवा-भाव और राष्ट्रप्रेम जुड़े हों। इस अवसर पर शिक्षक व विद्यार्थियों ने नियमित योगाभ्यास करने, नैतिक मूल्यों को अपनाने तथा श्रेष्ठ चरित्र निर्माण का संकल्प लिया।

डा. चंद्र प्रकाश बने जीजेयू में रसायन विज्ञान विभाग के अध्यक्ष

रेवाड़ी। जिले के गांव तिहाड़ा निवासी और शिव कॉलोनी प्रो. डा. चंद्र प्रकाश कौशिक को गुरु जमेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय हिसार के रसायन विज्ञान विभाग का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। डा. कौशिक का कार्यकाल तीन वर्ष अथवा सेवानिवृत्ति तक, जो भी पहले होगा, रहेगा। प्रो. चंद्र प्रकाश की इस नियुक्ति से गांव तिहाड़ा व शिव कॉलोनी सहित जिले में हर्ष का माहौल है। डा. कौशिक के बड़े भाई एवं वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. चेतन प्रकाश कौशिक को वर्ष 2022 में राष्ट्रीय विज्ञान दिवस के अवसर पर हरियाणा विज्ञान रत्न



पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। इससे पूर्व वर्ष 2018 में उन्हें होमी भाभा साइंस एंड टेक्नोलॉजी अवार्ड से सम्मानित किया जा चुका है। डा. चंद्र प्रकाश कौशिक की नियुक्ति पर प्राचार्य डा. देवी प्रकाश कौशिक, सत्यप्रकाश कौशिक, शिक्षाविद एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहडिया, डा. जयमंगलान भारद्वाज, रमेश विश्व, मनोज मुद्गिल, बाबू लाल शर्मा, भूपेन्द्र यादव, श्यामलाल, उमेश भारद्वाज, राजेश मुद्गिल, अनिल शर्मा, गजानंद शर्मा व मनोप कुमार सहित अनेक शिक्षाविदों, समाजसेवियों एवं वामीनों ने बधाई दी है।

खबर संक्षेप

हथियार सप्लाई का आरोपी चढ़ा हत्ये रेवाड़ी। सीआईए की टीम ने हथियार सप्लाई करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने गत 5 जून को गोकुलगढ़ निवासी मनिंदर को देशी कट्टे के साथ गिरफ्तार किया था। उसके खिलाफ सदर पुलिस थाने में आर्म्स एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। फुलताड़ के दौरान उसने बताया था कि उसे हथियार रोहतक के बहाली आनंदपुर निवासी विकास ने मुहैया कराया था। सीआईए की टीम ने अब आरोपी विकास को गिरफ्तार कर लिया।

पीओ को गिरफ्तार कर मेजा जेल

रेवाड़ी। थाना माँडल टाउन पुलिस ने कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को गिरफ्तार किया है। कोर्ट में चल रहे मामले में विजय नगर निवासी चेतन प्रकाश लगातार अनुपस्थित चल रहा था। बार-बार सम्मन जारी होने के बाद भी वह कोर्ट में पेश नहीं हुआ, तो उसे पीओ घोषित कर दिया गया। कोर्ट के आदेश पर माँडल टाउन थाना पुलिस ने उसके खिलाफ 31 जुलाई को केस दर्ज करने के बाद उसे गिरफ्तार कर लिया। आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया।

जिला स्तरीय प्रतियोगिताएं 4 अगस्त को

रेवाड़ी। भारत सरकार के युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की जिला इकाई, मेरा युवा भारत की ओर से नशा मुक्त भारत-विकसित भारत विषय पर जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन 4 अगस्त को सुबह 10 बजे इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर स्थित कल्पना चावला ऑडिटोरियम में किया जाएगा। कार्यक्रम का आयोजन इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के छात्र कल्याण विभाग के सहयोग से किया जा रहा है। मेरा भारत के जिला युवा अधिकारी सुमित यादव ने बताया कि प्रतियोगिताओं का उद्देश्य युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करते हुए उन्हें नशा मुक्त भारत-विकसित भारत अभियान से जोड़ना तथा उनकी रचनात्मक प्रतिभा को मंच प्रदान करना है। प्रतियोगिता में 15 से 29 वर्ष आयु वर्ग के युवा भाग ले सकते हैं। विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों, एनएसएस एवं एनसीसी इकाइयों, युवा क्लबों, सांस्कृतिक संस्थाओं के सदस्य तथा अन्य इच्छुक युवा इन प्रतियोगिताओं में भाग लेने के पात्र हैं। प्रतियोगिता के अंतर्गत समूह गीत, समूह नृत्य, नुकड़ नाटक, ऑन-द-स्पॉट पेंटिंग, भाषण, रील-यूट्यूब शॉर्ट, स्लोमो लेखन एवं काव्य पाठ जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाएगा। प्रत्येक प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए जाएंगे तथा सभी प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाण-पत्र दिए जाएंगे। जिला स्तर पर प्रत्येक प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागी राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।

आजादी के क्रांतिकारियों को अर्पित की श्रद्धांजलि

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ धारुहेड़ा

शहीद भगत सिंह यादगार कमेटी धारुहेड़ा की ओर से देर शाम सैनी धर्मशाला में आजादी आंदोलन के महान क्रांतिकारी शहीद उधम सिंह

86वें शहीदी दिवस व इसी दौर में अपनी कलम की धार से जंग ए आजादी में प्राण फूंकने वाले महान मानवतावादी प्रगतिशील साहित्यकार कलम के सिपाही मुंशी



रेवाड़ी। शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करते कमेटी के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

प्रेमचंद की 146वीं जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इस मौके पर राकेश सैनी पार्षद, कविता प्रवक्ता, रवि सैनी, धीरज, करार कोच यश व धर्मेष्ट ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर रमेश चंद्र ने कहा कि शहीद उधम सिंह एक

महान क्रांतिकारी थे, जिन्होंने भारत माता के सीने पर मशीन गन चलाने तथा जलियांवाला बाग में हजारों भारतीय नर नारियों का संहार करने वाले अंग्रेज अधिकारी माइकल ओ डायर को लंदन में मारकर बदला लिया था। जेल में रहते हुए उन्होंने

ये रहे मौजूद

इस अवसर कमेटी के अध्यक्ष रमेश चंद्र एडवोकेट, सचिव राकेश सैनी पार्षद, कविता प्रवक्ता पवन कुमार, धर्मेष्ट यादव, सुमित कुमार, हिमांशु, आदित्य कुमार, करार कोच यश सैनी, रवि, हरिनारायण प्रजापत, नवीन कुमार, तुषार, पोषूष, धीरज सैनी, जसवीर और रवि सहित अनेक युवा मौजूद थे।

समाज की एकजुटता के लिए अपना नाम राम मोहम्मद सिंह आजाद बताया था जो कि आज भी जेल के रिकार्ड में दर्ज है।

मौसम

सावन शुरू होने के बाद झड़ी लगने का इंतजार

बूँदाबांदी के बाद तापमान में गिरावट उमस भरी गर्मी से नहीं मिली राहत

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

सावन माह में अक्सर इंद्रदेवता लगातार मेहरबान बने रहते हैं। इस बार सावन का दूसरा दिन भी लगभग सुख ही बीत गया। बारिश के बिना उमस भरी गर्मी ने लोगों का जीना मुहाल किया हुआ है। हल्की बूँदाबांदी के बाद तापमान में मामूली गिरावट के बावजूद उमस बढ़ गई, जिससे शाम तक लोगों के पसीने नहीं सूखे। शाम के समय एक बार फिर बूँदाबांदी ने लोगों को उमस से कुछ हद तक राहत प्रदान की। आने वाले सप्ताह में मानूसन की सक्रियता बढ़ने से सावन की झड़ी शुरू होने की संभावना जताई जा रही है।

शनिवार को सुबह से ही आसमान में बादल गहराए रहे। दोपहर तक धूप निकलने के बाद उमस भरी गर्मी ने जमकर परेशान



रेवाड़ी। एक खेत में फव्वारों से सिंचाई होते हुए। फोटो : हरिभूमि

कल से झमाझम बारिश की उम्मीद

मौसम विभाग के अनुसार विश्वोम की सक्रियता के चलते 2 अगस्त को भी बादल छाने के बाद बूँदाबांदी या हल्की बारिश हो सकती है। आने वाले सप्ताह में झमाझम बारिश की संभावना जताई जा रही है। नए सप्ताह में सावन की झड़ी देखने को मिल सकती है। इस दौरान कुछ इलाकों में मध्यम से भारी बारिश तक हो सकती है। इस दौरान तापमान में भी गिरावट आने की संभावना है, जिससे उमस भरी गर्मी से राहत मिल सकती है।

करना शुरू कर दिया। दोपहर के समय पड़ोसी राजस्थान के सीमावर्ती इलाकों में अच्छी बारिश हुई, जबकि जिले में मौसम बूँदाबांदी तक सीमित रहा। अधिकतम तापमान 0.5 डिग्री की गिरावट के साथ 33.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज

किया गया। न्यूनतम तापमान भी इतनी ही कमी के साथ 26.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 80 प्रतिशत तक रहा। दोपहर बाद बूँदाबांदी के बाद धूप निकलते ही उमस का असर बढ़ गया। शाम के समय एक बार फिर

फसल खराब होने की आशंका बनी

लगभग एक सप्ताह से अच्छी बारिश के अभाव में किसानों को खरीफ फसलों की सिंचाई करनी पड़ रही है। बारिश के अभाव में बाजरे की फसल खराब होने की आशंका बनी हुई है। अगर इस समय अच्छी बारिश होती है, तो इससे फसलों को काफी फायदा मिलेगा। किसान लगातार अच्छी बारिश का इंतजार कर रहे हैं। सावन माह में होने वाली बारिश बाजरे का अच्छा उत्पादन करने में सहायक साबित होती है।

आसमान में बादल गहराने के बाद कुछ इलाकों में बौछारें गिरां। इससे उमस से कुछ हद तक राहत मिल गई। भारी उमस ने पूरे सप्ताह लोगों को जमकर परेशान किया है। इस सप्ताह अच्छी बारिश का अभाव बना रहा। इससे पूर्व बीते माह जिले में औसतन 140 एमएम बारिश होने का अनुमान है, जो सामान्य से कम मानी जा रही है।

न्यूज़ डायरी



खो-खो खिलाड़ियों को किया सम्मानित

रेवाड़ी। राजकीय माध्यमिक विद्यालय लुहना में शनिवार को जिला स्तर पर उपविजेता रही खोल टीम के खिलाड़ियों के लिए सम्मान समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मुख्याध्यापक बीरसिंह यादव ने की। जिला स्तरीय अंडर-14 बालिका वर्ग की खो-खो प्रतियोगिता का आयोजन विवेकानंद स्कूल गुरावड़ा में किया था, जिसमें प्रथम स्थान पर रेवाड़ी बालिका और द्वितीय स्थान पर खोल बालिका की टीम रही। उपविजेता टीम का के खिलाड़ियों का लुहना स्कूल पहुंचा कर सम्मान किया गया। विद्यालय के डीपीई अनिल कुमार ने कहा कि अनुशासन और कड़ी मेहनत से किसी भी लक्ष्य को पाया जा सकता है। इस मौके पर मुख्याध्यापक बीरसिंह यादव, डीपीई अनिल कुमार, जगत कुमार, सुनील, अरविंद, नीतू, कविता व राजेश सहित सभी स्टॉफ सदस्य मौजूद थे।



विद्यार्थियों को वितरित किए पौधे

कोसली। राजकीय माँडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बुधियाली में एक पेड़ मां के नाम अभियान के अंतर्गत सौ पौधों का वितरण किया गया, ताकि विद्यार्थी अपने घरों एवं आसपास के क्षेत्रों में पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण में आगे योगदान दे सकें। प्राचार्य विद्याभूषण गुप्ता ने विद्यार्थियों को अधिक से अधिक पौधे लगाने, उनकी नियमित देखभाल करने तथा पर्यावरण संरक्षण को जनआंदोलन बनाने का आह्वान किया। इसी कवच प्रभारी दीन दयाल ने कहा कि प्रत्येक विद्यार्थी यदि एक पौधा लगाकर उसका संरक्षण करने का संकल्प ले, तो हरित एवं स्वच्छ पर्यावरण का लक्ष्य आसानी से प्राप्त किया जा सकता है।



‘भोले तेरी बम’ गीत का हुआ लोकार्पण

रेवाड़ी। सावन माह में कांवड़ यात्रा के पावन अवसर पर भगवान भोले शंकर का जो गीत रिलीज हुआ है, निश्चित तौर पर यह लोकप्रिय होगा। इस भक्ति गीत को बीएसएसएल के अधिकारी संजय सैनी ने लिखा और अपनी मधुर आवाज में गाया है, जबकि इसका संगीत अशोक वर्मा ने तैयार किया है। गीत में भगवान भोलेनाथ के प्रति श्रद्धा, भक्ति और सावन माह की आध्यात्मिक भावना को सुंदर ढंग से प्रस्तुत किया गया है। कार्यक्रम में मौजूद लोगों ने गीत की सराहना करते हुए कलाकारों को बधाई दी।



दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर शुरू

रेवाड़ी। लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक की पुण्यतिथि के अवसर पर घंटा खेल महासंघ की ओर से स्वामी उमा भारती स्कूल में पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित कर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। इसी अवसर पर घंटा खेल के दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का भी शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम में महासंघ के प्रशिक्षक एवं खिलाड़ियों ने भाग लिया। घंटा खेल के संस्थापक प्रदीप डांगर एडवोकेट ने पौधरोपण किया और पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। डांगर ने बताया कि दो दिवसीय प्रशिक्षण शिविर में खिलाड़ियों को घंटा खेल की तकनीक, अनुशासन, खेल कौशल और शारीरिक फिटनेस से संबंधित प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि प्रशिक्षण शिविर का उद्देश्य खिलाड़ियों की प्रतिभा को निखारना और उन्हें बेहतर मंच प्रदान करना है। इस मौके पर सभी ने बाल गंगाधर तिलक के आदर्शों को अपनाने, पर्यावरण की रक्षा करने तथा घंटा खेल को आगे बढ़ाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में प्रिंसिपल दीवान सिंह, प्रीति सांगवान, कसीस, अनु, रवि ताइक्वांडो कोच व बरेन्द्र सहित अनेक लोग उपस्थित थे।



मित्रता दिवस विशेष



सफलता-सुकून-समृद्धि
खुशहाल जीवन का आधार दोस्ती

इस दुनिया में हमारी पहचान विभिन्न प्रकार के आपसी संबंधों के ताने-बाने से बुनी होती है। इन संबंधों में दोस्ती यानी मित्रता को सबसे पवित्र, निःस्वार्थ और सहज माना जाता है। आधुनिक भाग-दौड़ भरी जिंदगी, व्यावसायिक प्रतिस्पर्धा और मानसिक तनाव के इस दौर में दोस्ती केवल एक सामाजिक रिश्ता भर नहीं है, बल्कि हमारे ओवरऑल डेवलपमेंट और वेलबीइंग का एक जरिया भी है। अतीत गवाह है कि श्रीकृष्ण-सुदामा की सहज मित्रता से लेकर आधुनिक कंप्यूटिंग जगत के सह-संस्थापकों की पार्टनरशिप तक, दोस्ती ने हर युग में जीवन को एक नई दिशा दी है। वैश्विक स्तर पर हुए विभिन्न शोधों, मनोवैज्ञानिक अध्ययनों और न्यूरोसाइंस के निष्कर्षों से भी यह सिद्ध हुआ है कि एक सच्चा दोस्त हमारे जीवन में सफलता का वाहक, मानसिक सुकून का ढाल, समृद्धि का मार्गदर्शक और जीवन को सरल बनाने वाला सबसे बड़ा कारक होता है।

तनाव में होती है कमी: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के एक दीर्घकालिक अध्ययन के अनुसार, जो व्यक्ति अच्छे सामाजिक संबंधों और गहरे दोस्तों के बीच रहते हैं, वे अधिक खुश और तनावमुक्त रहते हैं। जब हम किसी विश्वसनीय मित्र से अपनी बातें साझा करते हैं, तो हमारे मस्तिष्क में 'ऑक्सीटोसिन' और 'डोपामाइन' जैसे हैप्पी हार्मोन का स्राव होता है। यह प्रक्रिया कोर्टिसोल नामक तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन के स्तर को तेजी से कम करती है, जिससे मानसिक सुकून मिलता है।

करियर सक्सेस में सहायक: अमेरिकी समाजशास्त्री मार्क ग्रेनोवेटेर के 'द स्ट्रेंथ ऑफ वीक टाइज' सिद्धांत और स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी में हुए शोध बताते हैं कि प्रोफेशनल लाइफ में सफलता का सीधा संबंध आपके मित्रों के दायरे और नेटवर्किंग से है। दोस्त न केवल आपको



नए अवसरों की जानकारी देते हैं, बल्कि आपके कौशल को निखारने में रचनात्मक आलोचना भी करते हैं। कार्यस्थल पर एक अच्छा मित्र होने से कर्मचारी की उत्पादकता में 50 प्रतिशत तक की वृद्धि देखी गई है।

शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार: 'प्लॉस मेडिसिन' पत्रिका में प्रकाशित 148 अध्ययनों के एक मेटा एनालाइसिस के अनुसार, जिन लोगों का सामाजिक जीवन और मित्रों का दायरा मजबूत होता है, उनके समय से पूर्व डेथ की आशंका 50 प्रतिशत तक कम हो जाती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि अकेलेपन का स्वास्थ्य पर डेली 15 सिगरेट पीने जैसा असर होता है। दोस्त हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और बीमारियों से लड़ने की इच्छाशक्ति देते हैं।

खुले आर्थिक समृद्धि का मार्ग: दुनिया के कई बड़े व्यापारिक साम्राज्य जैसे गुगल (लैरी पेज और सर्गेई ब्रिन) या एप्पल (स्टीव जॉब्स

और स्टीव वॉज्नियाक) गहरी दोस्ती की नींव पर बने हैं। बर्कले यूनिवर्सिटी के एक आर्थिक अध्ययन के अनुसार, मित्रों के बीच आपसी विश्वास के कारण जोखिम लेने की क्षमता बढ़ती है। जब मित्र मिलकर किसी विचार पर काम करते हैं, तो वित्तीय समृद्धि के रास्ते अधिक सुगम और सुरक्षित हो जाते हैं।

संघर्ष करने की क्षमता में इजाफा: मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि जब व्यक्ति किसी कठिन समस्या का सामना अकेले करता है, तो उसे वह समस्या बहुत बड़ी लगती है। वर्जीनिया यूनिवर्सिटी के एक प्रसिद्ध प्रयोग (हिल विजुअलाइजेशन स्टडी) में पाया गया कि दोस्तों की उपस्थिति जीवन की मुश्किलों को सरल बना देती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास: कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं के अनुसार, बचपन और किशोरावस्था में बने



या झिझक के विचारों को व्यक्त करने की स्वतंत्रता होती है। यही स्वतंत्रता रचनात्मकता और नए आविष्कारों को जन्म देती है, जो आधुनिक संदर्भों में अर्थव्यवस्था में सफलता का मुख्य आधार है। *

गहरे दोस्त व्यक्ति की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाते हैं। दोस्तों के साथ रहकर हम सहानुभूति, साझा करना और दूसरों के दृष्टिकोण को समझना सीखते हैं।

अवसाद-अकेलेपन से सुरक्षा: शिकागो विश्वविद्यालय के कॉमिंगटन एंड सोशल न्यूरोसाइंस केंद्र के अध्ययनों के अनुसार, अकेलापन मस्तिष्क के उन हिस्सों को सक्रिय करता है, जो शारीरिक दर्द के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसके विपरीत, मजबूत दोस्ती एक सुरक्षा कवच की तरह काम करती है। अवसाद या किसी बड़े व्यक्तिगत नुकसान (जैसे नौकरी जाना या प्रियजन की मृत्यु) के समय दोस्तों का भावनात्मक समर्थन मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

बढ़ते निर्णय लेने की क्षमता: येल यूनिवर्सिटी के एक न्यूरोइकोनॉमिक्स अध्ययन के अनुसार, संकट के समय मित्र हमारे लिए एक 'बाहरी पर्यवेक्षक' की भूमिका निभाते हैं। जब हमारा मस्तिष्क तनाव के कारण सही निर्णय नहीं ले पाता, तब सच्चे दोस्त हमें पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर सोचने में मदद करते हैं। उनकी सलाह से हमारी निर्णय प्रक्रिया सरल और सटीक हो जाती है, जो अंततः हमारी समृद्धि का प्रमुख कारण बनती है।

रचनात्मकता-नवाचार को बढ़ावा: मिशिगन स्टेट यूनिवर्सिटी के एक शोध के अनुसार, मित्रों के समूह में होने वाली ब्रेन स्टॉर्मिंग से मस्तिष्क में नए न्यूरोल पाथवे बनते हैं। दोस्तों के साथ बिना किसी डर

तकनीक हमें हमारी जीवनशैली को ही नहीं, दोस्त बनाने के तरीके को भी बदल दिया है। आज सोशल मीडिया के जरिए हम एक क्लिक पर दुनिया में किसी से भी दोस्ती कर सकते हैं। सबसे खूबसूरत इसानी रिश्तों में से एक दोस्ती को तकनीक कैसे नए ढंग से परिभाषित कर रही है, इस बारे में आप भी जानिए।

फ्रेंड रिक्वेस्ट ने बदल दी दोस्त बनाने की परिभाषा

न्यू टेंड शैलेंड सिंह

इस बात में संदेह नहीं कि सोशल मीडिया के अस्तित्व में आने के बाद दोस्ती करना आसान हो गया है। इसके पहले दुनिया में कहीं भी किसी से दोस्ती करना इतना आसान न था कि किसी को दो लाइन की एक लिखित रिक्वेस्ट भेजी और अम्मुन 90 फीसदी से ज्यादा मौकों पर दोस्ती हो जाती है। ये है दोस्ती का नया तरीका यानी फ्रेंड रिक्वेस्ट। यह तरीका सोशल मीडिया के पहले दुनिया के पास नहीं था।

बन सकते हैं हजारों दोस्त: आज अपने देश में कम से कम 60 फीसदी ऐसे वयस्क हैं, जिनके सोशल मीडिया पर एक हजार या इससे ज्यादा दोस्त हैं। 10 फीसदी तो ऐसे लोग हैं, जिनके दोस्तों की इस आभासी दुनिया में संख्या पांच हजार के आस-पास है और एक से डेढ़ फीसदी ऐसे लोग भी हैं, जिनके दोस्तों की संख्या हजारों नहीं दसियों हजार से ऊपर है। दरअसल, ये दोस्त नहीं फॉलोवर्स कहलाते हैं।

दुनिया भर में कर सकते हैं दोस्ती: दुनिया में एक और बड़ा धमाका सोशल मीडिया के अस्तित्व में आने के बाद हुआ। चाहे आप देश या दुनिया के कितने ही पिछड़े इलाके में रह रहे हों, लेकिन सोशल मीडिया के चलते आप देश-विदेश कहीं भी दोस्ती कर सकते हैं। ऐसे लोगों के साथ जिन्हें न कभी देखा हो, न कभी उनसे मुलाकात हुई हो, न उनके बारे में कुछ ज्यादा जानते हों और न ही उनके आपके विचार, रूचियां और सपने एक जैसे हों। इसके बाद भी चाहें तो आप सोशल मीडिया के जरिए ऐसे विपरीत रुचियों के लोगों के साथ भी सहजता से देश-विदेश में दोस्ती कर सकते हैं। अब दोस्ती के लिए न बहुत हैसियत की जरूरत है, न बहुत पैसे की, न सामाजिक प्रभुत्व या न ही किसी क्षेत्र विशेष में उल्लेखनीय होने की जरूरत है। दोस्ती के लिए अब सिर्फ एक ही चीज की जरूरत है- आपके पास

मोबाइल या कंप्यूटर हो, उसमें इंटरनेट का कनेक्शन हो। बस इतने भर से आप देश-विदेश में कहीं भी दोस्ती कर सकते हैं। दोस्ती की दुनिया में ये असाधारण परिवर्तन है, जो इंटरनेट और सोशल मीडिया के आने के पहले कभी नहीं हुआ था।

हर सीमा, सरहद से परे: दोस्ती हमेशा से इसानी रिश्तों की सबसे खूबसूरत कड़ी रही है। कभी ये स्कूल, कॉलेज, पड़ोस या कार्यस्थल तक सीमित रहती थी, लेकिन जब से संपर्क करने का सबसे तीव्र माध्यम इंटरनेट अस्तित्व में आया और फिर सोशल मीडिया जैसे आभासी प्लेटफॉर्म बने। उसके बाद से दोस्ती की परिभाषा, उसकी अवधारणा हमेशा-हमेशा के लिए बदल गई। अब दोस्ती का दायरा स्थानीय नहीं है बल्कि वैश्विक हो चुका है। इंस्टाग्राम, फेसबुक, लिंकडइन, एक्स, डिस्कॉर्ड, रेडिट और अन्य सोशल मीडिया मंचों ने दुनिया भर के करोड़ों लोगों को दोस्ती के एक ऐसे साझा मंच से जोड़ा है, जिसकी पहले कल्पना भी नहीं कर सकते थे।



अपनी रुचि के लोगों से दोस्ती: सोशल मीडिया की सुविधा ने तरह-तरह के समूहों को जन्म दिया है। मान लीजिए, आप लेखक हैं और आपको दूसरे लेखकों के साथ बातचीत करना, उठना-बैठना अच्छा लगता है, तो चाहें तो आप देश-विदेश के हजारों लेखकों से ही अपनी दोस्ती बना लें और दिन-रात उनके साथ ही मस्त रहें। मतलब यह कि सोशल मीडिया ने दोस्ती को एक ऐसा उपभोक्ता उत्पाद बना दिया है, जिसे आप अपनी चाहत और सुविधा के हिसाब से किसी भी रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

हर वर्ग को हो रहा फायदा: इंटरनेट और सोशल मीडिया ने इस दूरस्थ दोस्ती में कुछ इस तरह का रंग भरा है कि आज युवा ही नहीं तमाम वरिष्ठ नागरिक भी इस ऑनलाइन दोस्ती का खूब आनंद ले रहे हैं। यह ऑनलाइन दोस्ती सिर्फ मनोरंजन या जिज्ञासा तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसने कारोबार की दुनिया में भी बड़ी जबर्दस्त भूमिका निभाई है। यानी ऑनलाइन दोस्ती हर वर्ग को फायदा पहुंचा रही है। *



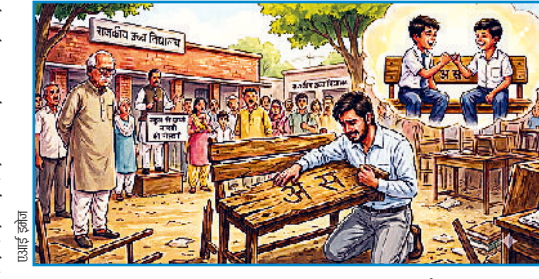
दोस्त के हंसते ही...

मुस्कुराने से अमलतास भी खिल उठता था दोस्त के हंसते ही आकाश भी खिल उठता था उसके आने से आ जाती थी घर में रौनक उसके होने से मधुमास भी खिल उठता था ऐसे मिलता था वो जगहों से हो रिश्ता जैसे पास बैठा हुआ उल्लास भी खिल उठता था उसकी यादों में मुकम्मल-सा जगह है अपना उसके होने का अहसास भी खिल उठता था छेनी से उसकी तराशी थी कुछ ऐसी मूर्त उसकी जुबिश से नक्काश भी खिल उठता था साथ रखता था वो यूँ कांथे पे करीने से उसके छूने से विश्वास भी खिल उठता था

लघुकथाएं

एक लंबे समय बाद अरुण का गांव लौटना हुआ। गांव में बहुत कुछ बदल गया था। पगडंडियों ने सड़क का रूप धारण कर लिया था। उसका अपना स्कूल नए भवन में शिफ्ट हो चुका था, नए फर्नीचर से सजा नया विद्यालय भवन देख मन कुछ प्रसन्न था तो कहीं मन में अवसाद भी था। स्कूल का पुराना सामान नीलाम किया जा रहा था। भारी कदमों से अरुण भी इस नीलामी में जा पहुंचा। कबाड़ के ढेर में पड़ी एक टूटी-फूटी लकड़ी की बेंच देखकर अरुण ठिठक कर रुक गया। 'इसे भी बेचेंगे?' उसने प्रधानाचार्य से पूछा। 'हां, अब इसका कोई उपयोग नहीं।' अरुण ने उस बेंच पर बड़े प्यार से हाथ फेरा। उस पर परकार (कंपस) से उकेरे गए दो अक्षर अब भी सुस्पष्ट रूप से अंकित थे। 'अ' और 'स'। उसके चेहरे पर एकाएक कई भाव, कई रंग आए और चले गए। वह और समीर हमेशा इसी बेंच पर बैठ कर करते थे। अंगुठे के साथ पूरा हाथ घुमाते हुए दोनों ने एकदम पक्की दोस्ती का दम भरते हुए कहा था, 'चाहे जहां रहें, अपनी यह दोस्ती कभी नहीं टूटेगी।' समय के साथ, अपनी-अपनी नौकरी के चलते, दोनों दूर तो हुए पर उनकी दोस्ती का धागा पूरी मजबूती से बंधा रहा। अरुण बेंच पर बैठ गया और अपने पास की खाली जगह पर प्यार से हाथ फेरते हुए भरांप स्वर

पुरानी बेंच

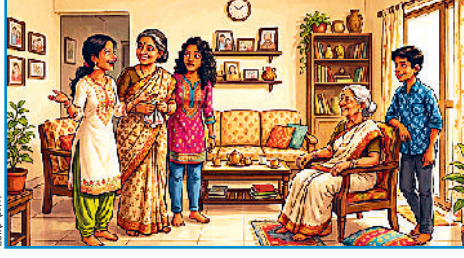


में बोला, 'समीर! तू चल न मेरे साथ, आज भी मैं अकेला नहीं बैठूंगा।' अरुण ने वह बेंच खरीद ली। लोग हैरानी से उसे देख रहे थे। बेंच को सीने से लगाते हुए वह बोला, 'समीर दोस्त था मेरा। युद्ध में दुश्मन से लोहा लेते हुए शहीद हो गया। पर हमारी दोस्ती आज भी इसी बेंच पर बैठी मेरा इंतजार कर रही है।' *

- डॉ. यशोधरा भटनागर

अपनों से दोस्ती

हंसती-खिलखिलाती उसकी फ्रेंड ठीक उसी अलहड़ अंदाज में अपने घर के भीतर दखिल हुईं, जैसे कॉलेज कैम्पस, बाजार या सिनेमा हॉल में सहेलियों के साथ रहती है। अपनों के साथ भी खुलकर बातें, सीधे-सच्चे सवाल और खुशनुमा व्यवहार का खुलापन। मां, दादी और छोटे भाई से दिनभर की बातें और शिकायतें न कुछ पूछने में उलझन ना ही कुछ कहने में अटकान। सब कुछ तरल-सा, बहता-सा, संबंधों में साथ-स्नेह के सही मायने समझाता-सा। उसके लिए यह हैरान-परेशान करने वाले दृश्य थे। वे दोनों बहनें तो घर के भीतर आते ही एक ठहरा ठिठका-सा रंग-ढंग ओढ़ लेती हैं। चाहे कहीं से भी लौटें घर के आंगन में पांव धरते ही कुछ अलग-सी ही हो जाती हैं। हर बात



बड़े-छोटे सदस्यों की दोस्ती देख यही सोचते हुए विदा हुई कि 'घर के बाहर दोस्तों के साथ खिलखिलाने, मन को कहने का परिवेश अगर घर में ही हो तो, यह दुनिया की सबसे प्यारी दोस्ती होगी।' उसने मन ही मन तय कर लिया कि अपने घर में भी मित्रता का माहौल बनाने की कोशिश करेगी। *

- डॉ. मोनिका शर्मा

संगीत के अनछुए सुर

प्रकार, लेखक और चित्रकार देव प्रकाश चौधरी की हालिया प्रकाशित किताब 'शब्द उठान सुर तिहाई' ऐसी संगीतमय किताब है, जिसके हर पन्ने पर सुर हैं, संगीत की राग-रागिनियां हैं। इन रागिनियों से निकले हैं संगीत साधकों के जीवन साधना से जुड़े अनेक किस्से। पुस्तक उस्ताद फैयाज खान की संगीत साधना के एक किस्से से शुरू होती है। एक बार जब फैयाज खान, ट्रेन के डिब्बे में बैठे सुरों की साधना में लीन होते हैं। अंग्रेज गार्ड खिड़की के बाहर खड़ा होकर सुरों के सागर में गोते लगाने लगता है। गाड़ी के चलने का वक्त निकलने लगता है और स्टेशन मास्टर



बैचैन हो उठता है, मगर गार्ड हरी झंडी नहीं दिखाता। वह कहता है, 'भीतर फरिश्ता गा रहा है।' यह पुस्तक भारतीय संगीत और नृत्य की समृद्ध परंपरा का जीवंत दस्तावेज है। इसमें पंडित बिरजू महाराज के नृत्य में समाहित अभिनय, कथा और संगीत का अद्भुत समन्वय है। बनारस के घाटों पर मंदिरों की गुंजती घंटियों के बीच बिरमिल्लाह खां की शहनई की सुर-लहरियां हैं। उस्ताद अमीर खां की रूहानी गायिकी की गहराई है, तो मेवाती घराने के दैदीप्यमान सितारे पंडित जसराज का वह प्रेरक प्रसंग भी है, जिसमें वे तबला वादन से गायन की ओर अप्रसर होते हैं। ये किस्से सुर और संगीत की जादुई शक्ति से हमारा परिचय कराते हैं। लेखक की संवेदना से भरी भाषा ने इसे और आत्मीय, और कलात्मक बना दिया है। *

पुस्तक: शब्द उठान सुर तिहाई, लेखक: देव प्रकाश चौधरी
मूल्य: 225 रुपए, प्रकाशक: सर्व भाषा ट्रस्ट, नई दिल्ली

MushroomX मशरूम पाउडर

देश के कोने-कोने का भरोसा

2 करोड़+ खुश आदम

आपके सुदृढ़ी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध। Available at: www.mynushroomworld.com Amazon | Flipkart

वजन बढ़ाने में सहायक

मशरूम एवं 12+ जड़ी-बूटियाँ

10 दिनों में असर देखें

क्योंकि वजन है, तो वजनदारी है!

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd. For Trade Enquiry - +91 888 922 3333



धार्मिक स्थल
शिखर चंद जैन

महादेव के प्रमुख गण नंदी देव की भव्य-अनूठी प्रतिमाएं

शिव आराधना का विशेष पावन माह सावन आरंभ हो चुका है। इस दौरान भक्तगण विशेष तौर पर भगवान शिव की पूजा-अर्चना करते हैं। शिव के साथ उनके प्रिय गण नंदी महाराज भी पूजे जाते हैं। देश के कई मंदिर ऐसे हैं, जो भव्य नंदी प्रतिमाओं के लिए विशेष रूप से जाने जाते हैं। अलग-अलग स्थानों पर स्थित ऐसे ही कुछ मंदिरों के बारे में बता रहे हैं आपको, जहां नंदी महाराज अपने भव्य स्वरूप में विराजमान हैं।

काले ग्रेनाइट से बनी विशाल प्रतिमा चामुंडी पहाड़ी का नंदी मंदिर, मैसूर

कर्नाटक के मैसूर में चामुंडी पहाड़ियों में स्थित प्रसिद्ध चामुंडेश्वरी मंदिर की चढ़ाई के रास्ते में लगभग 700वीं सीढ़ी पर स्थित यह नंदी प्रतिमा भक्तों के आकर्षण का मुख्य केंद्र है। इस भव्य प्रतिमा का निर्माण वर्ष 1659 में मैसूर के महाराजा डोड्डा देवराजा वोडेयार के शासनकाल में हुआ था। 16 फीट ऊंची और 24 फीट लंबी यह प्रतिमा पूरी तरह से काले ग्रेनाइट पत्थर से बनी है। नंदी के गले में लटकती हुई सुंदर घंटियों की श्रृंखला पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देती है। इस मंदिर में सुबह 6:00 बजे से रात 9:00 बजे तक दर्शन सुलभ हैं। *

दुनिया की सबसे बड़ी नंदी प्रतिमा महानंदीश्वर स्वामी मंदिर, कर्नूल

आंध्र प्रदेश के कर्नूल जिले में स्थित महानंदी मंदिर, वास्तुकला का शिखर माना जाता है। चारों ओर नौ नंदी मंदिरों (नवनंदुलु) से घिरे इस क्षेत्र का मुख्य आकर्षण, यहां स्थापित विशाल नंदी देव हैं। इसे दुनिया की सबसे विशाल नंदी प्रतिमा माना जाता है, जो एक ही पत्थर से तराशी गई है। मंदिर के गर्भगृह के ठीक नीचे एक प्राकृतिक औषधीय जल स्रोत कल्याणी है, जहां पूरे साल लगातार पानी बहता रहता है। इस पानी का स्रोत आज तक एक रहस्य है। यहां सुबह 4:45 से रात 8:30 बजे तक दर्शन किए जा सकते हैं। *

यूनेस्को विश्व धरोहर में शामिल बृहदेश्वर मंदिर नंदी, तंजावुर

चोल राजवंश के राजा राजराजा चोल प्रथम द्वारा निर्मित, तमिलनाडु में स्थित यह मंदिर यूनेस्को विश्व धरोहर का हिस्सा है। यहां मंदिर के ठीक सामने मंडप में एक विशालकाय नंदी स्थापित है। यह प्रतिमा लगभग 12 फीट ऊंची, 19.5 फीट लंबी और इसका वजन करीब 25 टन है। स्थानीय मान्यताओं के अनुसार, इस नंदी प्रतिमा का आकार लगातार बढ़ रहा था। इसे रोकने के लिए प्राचीन शिल्पकारों ने नंदी की पीठ पर एक विशेष कील लगा दी। यहां सुबह 6:00 बजे से दोपहर 12:30 बजे तक और शाम 4:00 बजे से रात 8:30 बजे तक दर्शन कर सकते हैं। *

रेत और चूने से बने भव्य नंदी देव रामनाथस्वामी मंदिर, रामेश्वरम

भारत के चार पवित्र धामों में से एक, रामेश्वरम (तमिलनाडु) के मुख्य गर्भगृह के प्रवेश द्वार पर एक अत्यंत विशाल नंदी महाराज की प्रतिमा विराजमान है। यह नंदी प्रतिमा साधारण पत्थर से नहीं, बल्कि चूने और रेत के विशेष मिश्रण से बनाई गई है। यह प्रतिमा करीब 17.5 फीट ऊंची और 22 फीट लंबी है। मान्यता है कि यहां नंदी देव के दर्शन से मनुष्य के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। मंदिर के विशाल और विश्व प्रसिद्ध गलियारे के मुहाने पर बैठे नंदी महाराज की छवि बेहद अलौकिक और शांत प्रतीत होती है। यहां दर्शन का समय सुबह 5:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 3:00 बजे से रात 9:00 बजे तक है। *



वन संपदा / वीणा गौतम

आपने देश के पूर्वी तट पर स्थित सुंदरवन ऐसा अनोखा वन प्रदेश है, जो कई दृष्टियों से महत्वपूर्ण माना जाता है। इस वन की विशेषताओं और इससे जुड़ी लोक मान्यताओं पर एक नजर।

लोकआस्था-पारिस्थितिकी का अनोखा संगम है सुंदरवन

महत्वपूर्ण माना जाता है। निहित है प्रकृति सुरक्षा की भावना: सुंदरवन से गुजरने वाली नदियां और घने मैंग्रोव वन इसे, एक रहस्यलोक बनाए हुए हैं। इसी भय से बचने के लिए लोग सुंदरवन की अदृश्य शक्तियों की पूजा करते हैं। स्थानीय लोग सैकड़ों ऐसी कहानियां सुनाते हैं कि जब भी कोई बिना श्रद्धा या सुंदरवन के नियमों की अवहेलना करते हुए अंदर गया तो वह या तो भटक गया है या जंगली जानवरों का शिकार हो गया। बाघों की मौजूदगी के अलावा सुंदरवन में जहरीले सांप भी निवास करते हैं। बोनबिबी-जहूरनामा नाम का एक लोककाव्य भी है, जिसमें मनुष्य और जंगल के बीच संघर्ष और संतुलन की काव्य कथा है। इस कथा और इस जैसी अनेक कथाओं का सार ही है कि सुंदरवन केवल भौतिक वन नहीं है, यह एक जीवित चेतना का रहस्यगान है। समृद्ध पारिस्थितिकी तंत्र: सुंदरवन का जितना लोकआस्था और प्राकृतिक महत्व है, उससे भी कहीं ज्यादा भारत की समृद्ध पारिस्थितिकी में इसकी भूमिका है। राष्ट्रीय और वैश्विक पर्यावरण के लिए सुंदरवन एक प्राकृतिक सुरक्षा कवच की तरह है। हर साल आने वाले भोषण तूफानों और चक्रवातों से पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश के हजारों लोगों की जान बचाता है तथा करोड़ों-अरबों के आर्थिक नुकसान को भी रोकता है। यहां के मैंग्रो वन वातावरण से भारी मात्रा में कार्बन डाई-ऑक्साइड सोखते हैं, जिससे जलवायु परिवर्तन की गति धीमी हो जाती है। यह वन जैवविविधता का भी केंद्र है। यहां रॉयल बंगाल टाइगर, खारे पानी के मगरमच्छ, दुर्लभ पक्षी, डॉल्फिन और सैकड़ों अन्य जीव प्रजातियां पाई जाती हैं। गंगा-ब्रह्मपुत्र और मेघना नदियां मिलकर यहां एक विशाल डेल्टा बनाती हैं, जिससे यह क्षेत्र जलप्रवाह, मिट्टी और समुद्री पारिस्थितिकी को संतुलित करता है। संरक्षण है जरूरी: समुद्र का बढ़ता जलस्तर, तटीय कटाव, चक्रवातों की बढ़ती तीव्रता और मानव अतिक्रमण के कारण सुंदरवन अब कमजोर हो रहा है। इस कमजोरी का असर केवल

आपकी एक और फिल्म 'आवारापन-2' 14 अगस्त को रिलीज हो रही है। इस फिल्म को लेकर आप कितनी एक्साइटेड हैं? मैं 'आवारापन-2' को लेकर सुपर एक्साइटेट हूं। इस फिल्म में मैं अलग अवतार में नजर आने वाली हूं। ज्यादातर फिल्मों में मैंने ग्लैमरस रोल किए हैं। लेकिन 'आवारापन-2' में मेरा रोल अलग तरह का है, जैसा पहले नहीं निभाया। 'आवारापन-2' में आपको ऐसा क्या खास लगा, जो आपने इस फिल्म को करना एक्सेप्ट किया? इस फिल्म में मेरा किरदार सिर्फ ग्लैमर तक सीमित नहीं है, बल्कि फिल्म में कई सींस इमोशनल और हार्ट-टचिंग भी हैं। फिल्म की कहानी दिल को छूने वाली है, लिहाजा जब मैंने फिल्म की स्क्रिप्ट सुनी तो मैंने तुरंत इस प्रोजेक्ट के लिए हामी भर दी। 'आवारापन-2' में इमरान हाशमी के साथ आपकी रोमांटिक जोड़ी है। उनके साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा? इमरान हाशमी रोमांटिक रोल के लिए जाने जाते हैं, इस फिल्म में हमारी जोड़ी नए अंदाज में नजर आएगी। फिल्म में मुझे लीजेंड शबाना आज़मी की के साथ भी काम करने का मौका मिला, जिसकी मुझे बेहद खुशी है। हिंदी फिल्मों के अलावा आप एक हॉलीवुड फिल्म भी कर रही हैं? हां, मैं हॉलीवुड फिल्म 'शैली गाडर्स सागा: द पोर्टल ऑफ फोर्स' से इंटरनेशनल डेब्यू कर रही हूं। यह एक सुपर नेचुरल एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन ऑस्कर विजेता केविन स्पेसी कर रहे हैं। *



शिल्प कला का अद्भुत चमत्कार लेपाक्षी नंदी (वीरभद्र मंदिर), अनंतपुर

आंध्र प्रदेश के अनंतपुर जिले में स्थित ऐतिहासिक लेपाक्षी मंदिर से लगभग 200 मीटर की दूरी पर यह अत्यंत सुंदर और विशाल नंदी प्रतिमा स्थित है। ग्रेनाइट की एक ही चट्टान से बनी यह प्रतिमा 15 फीट ऊंची और 27 फीट लंबी है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता इसके गले में उकेरी गई बारीक घंटियां, मालाएं और आभूषण हैं, जो विजयनगर साम्राज्य की उत्कृष्ट शिल्पकला को दर्शाते हैं। माना जाता है कि रामायण काल में जब रावण, माता सीता का हरण कर ले जा रहा था, तब जटायु से उसका युद्ध इसी स्थान पर हुआ था। यहां सुबह 6:00 बजे से शाम 6:00 बजे तक दर्शन किए जा सकते हैं। *

रेत और चूने से बने भव्य नंदी देव रामनाथस्वामी मंदिर, रामेश्वरम

भारत के चार पवित्र धामों में से एक, रामेश्वरम (तमिलनाडु) के मुख्य गर्भगृह के प्रवेश द्वार पर एक अत्यंत विशाल नंदी महाराज की प्रतिमा विराजमान है। यह नंदी प्रतिमा साधारण पत्थर से नहीं, बल्कि चूने और रेत के विशेष मिश्रण से बनाई गई है। यह प्रतिमा करीब 17.5 फीट ऊंची और 22 फीट लंबी है। मान्यता है कि यहां नंदी देव के दर्शन से मनुष्य के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। मंदिर के विशाल और विश्व प्रसिद्ध गलियारे के मुहाने पर बैठे नंदी महाराज की छवि बेहद अलौकिक और शांत प्रतीत होती है। यहां दर्शन का समय सुबह 5:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 3:00 बजे से रात 9:00 बजे तक है। *



लिफ सुंदरवन एक प्राकृतिक सुरक्षा कवच की तरह है। हर साल आने वाले भोषण तूफानों और चक्रवातों से पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश के हजारों लोगों की जान बचाता है तथा करोड़ों-अरबों के आर्थिक नुकसान को भी रोकता है। यहां के मैंग्रो वन वातावरण से भारी मात्रा में कार्बन डाई-ऑक्साइड सोखते हैं, जिससे जलवायु परिवर्तन की गति धीमी हो जाती है। यह वन जैवविविधता का भी केंद्र है। यहां रॉयल बंगाल टाइगर, खारे पानी के मगरमच्छ, दुर्लभ पक्षी, डॉल्फिन और सैकड़ों अन्य जीव प्रजातियां पाई जाती हैं। गंगा-ब्रह्मपुत्र और मेघना नदियां मिलकर यहां एक विशाल डेल्टा बनाती हैं, जिससे यह क्षेत्र जलप्रवाह, मिट्टी और समुद्री पारिस्थितिकी को संतुलित करता है। संरक्षण है जरूरी: समुद्र का बढ़ता जलस्तर, तटीय कटाव, चक्रवातों की बढ़ती तीव्रता और मानव अतिक्रमण के कारण सुंदरवन अब कमजोर हो रहा है। इस कमजोरी का असर केवल

इसके अलावा मुझे डायेक्टर अहमद खान पर विश्वास था कि वह कलाकारों की मेहनत को बर्बाद नहीं होने देंगे। काफी हद तक मेरी सोच सही रही और फिल्म ने सफलता हासिल की। लोगों को फिल्म में मेरा काम भी पसंद आया। 'वेलकम टू द जंगल' में आपने पहली बार कॉमेडी की। कॉमेडी करना, वो भी दिग्गज कलाकारों के साथ किता आसान या मुश्किल रहा? अपने अब तक के करियर में पहली बार इस फिल्म में कॉमेडी करना मेरे लिए सबसे मुश्किल रहा। मैंने अक्षय सर, जानी लीवर सर, अरशद वारसी सर के साथ एक्टिंग करते वक्त कॉमेडी सीखी। इन सभी की कॉमेडी के दौरान टाईमिंग बहुत अच्छी है। बस मैं वहीं देख-देख कर कॉमेडी करने की कोशिश कर रही थी। इसके लिए मैं इन सभी को धन्यवाद देना चाहूंगी कि उनकी वजह से मैं कॉमेडी कर पाई। अक्षय कुमार और सुनील शेट्टी जैसे सीनियर एक्टरों के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा? सेट पर पिकनिक जैसा माहौल रहता था, कोई भी अपने आप को सीनियर दिखाने की कोशिश नहीं करता था। सुनील शेट्टी बहुत ही सीधे ईंसान हैं। दूसरी तरफ अक्षय कुमार उतने ही मस्तीखोर हैं। वह सबके साथ ना सिर्फ मस्ती करते रहते थे, बल्कि कोई ना कोई उनके प्रैंक का शिकार भी होता रहता था। 'वेलकम टू द जंगल' की शूटिंग जानी लीवर, सुनील शेट्टी, अरशद वारसी, फरीदा जलाल, रवीना टंडन जैसे बेहतरीन कलाकार थे, उनके साथ काम करने का मौका मिल रहा था, यही मेरे लिए बहुत बड़ी बात थी।

आपको भीड़ में खोने का डर नहीं लगा था? सच कहूं तो मैंने इस बारे में ज्यादा सोचा नहीं कि फिल्म में कितने कलाकार हैं। या फिल्म में मेरा रोल किता है, क्योंकि फिल्म में अक्षय कुमार, जानी लीवर, सुनील शेट्टी, अरशद वारसी, फरीदा जलाल, रवीना टंडन जैसे बेहतरीन कलाकार थे, उनके साथ काम करने का मौका मिल रहा था, यही मेरे लिए बहुत बड़ी बात थी।

अगर मन साफ और नीयत ईमानदार हो तो प्रतिद्वंद्वी या विरोधी को भी दोस्त बनने में देर नहीं लगती। दुनिया की कुछ प्रसिद्ध हस्तियों की अपने विरोधी से हुई दोस्ती इस बात की मिसाल पेश करती है। इनके बारे में जानना बहुत दिलचस्प है।

जिनसे थे कभी मतभेद उनसे भी हो गई दोस्ती

मिसाल
अनू जैन

वक्त की खूबी यह है कि वह कई बार रिश्तों की परिभाषा बदल देता है। इतिहास गवाह है कि कभी एक-दूसरे के कट्टर विरोधी रहे कई दिग्गज बाद में ऐसी दोस्ती के प्रतीक बने, जिसने दुनिया को क्षमा, सम्मान और इंसानियत का नया संदेश दिया। मित्रता दिवस के मौके पर दुनिया की कुछ ऐसे उदाहरण याद करना दिलचस्प होगा जब किसी समय तक परस्पर विरोधी रहे, गहरे दोस्त बन गए।

महात्मा गांधी-जनरल जॉन स्मट्स: महात्मा गांधी और दक्षिण अफ्रीका के जनरल जॉन क्रिश्चियन स्मट्स के बीच का रिश्ता राजनीतिक विरोध और गहरी व्यक्तिगत मित्रता का एक अनूठा उदाहरण है। दक्षिण अफ्रीका में दोनों एक-दूसरे के धुर विरोधी थे, लेकिन बाद में दोनों के मन में एक-दूसरे के प्रति गहरा सम्मान पैदा हो गया। 1906-1914 के दौरान दक्षिण अफ्रीका में

स्टीव जॉब्स-बिल गेट्स: स्टीव जॉब्स (एप्पल के फाउंडर) और बिल गेट्स (माइक्रोसॉफ्ट के फाउंडर) के बीच का रिश्ता प्रतिस्पर्धा, कड़वाहट और अंततः गहरी दोस्ती का एक बेहतरीन मिश्रण था। 1980 और 1990 के दशक में उनकी व्यावसायिक प्रतिद्वंद्विता इतनी गहरी थी कि स्टीव जॉब्स, माइक्रोसॉफ्ट पर अकसर विचार चुराने के आरोप लगाते थे, जबकि बिल गेट्स एप्पल के उत्पादों को नापसंद करते थे। 1997 में जब एप्पल दिवालिया होने की कगार पर था,

नेल्सन मंडेला के साथ क्रिस्टो ब्रैंड

ट्रांसवाल सरकार द्वारा लाए गए 'एशियाई पंजीकरण अधिनियम' के तहत भारतीयों को फिंगरप्रिंट देने और पंजीयन प्रमाण-पत्र साथ रखने के लिए मजबूर किया गया। इस दमनकारी नीति के खिलाफ गांधीजी ने वहां पहला अहिंसक सत्याग्रह शुरू किया। उस समय जनरल स्मट्स ट्रांसवाल के औपनिवेशिक सचिव थे। स्मट्स ने गांधीजी को कई बार जेल भेजा। 1908 में दोनों के बीच एक समझौता हुआ था, लेकिन स्मट्स अपनी बात से मुकर गए। इससे गांधीजी को बहुत निराशा हुई। वर्षों के संघर्ष, जेल जाने और भारतीयों के भारी विरोध के बाद, अंततः जनरल स्मट्स को झुकना पड़ा। 1914 में दोनों के बीच ऐतिहासिक 'गांधी-स्मट्स समझौता' हुआ। संघर्ष के बावजूद, दोनों ने एक-दूसरे के सिद्धांतों और व्यक्तित्व का बहुत सम्मान किया।

नेल्सन मंडेला-क्रिस्टो ब्रैंड: नेल्सन मंडेला और क्रिस्टो ब्रैंड की कहानी रंगभेद के खिलाफ संघर्ष और मानवता की जीत का एक बेहतरीन उदाहरण है। रॉबेन आइलैंड की जेल में, जहां क्रिस्टो जेलर थे, वहीं विपरीत परिस्थितियों में भी दोनों के बीच एक गहरी और अटूट दोस्ती पनपी। क्रिस्टो ब्रैंड एक युवा श्वेत

स्थानीय लोगों तक ही सीमित नहीं है बल्कि समूचे पूर्वी भारत की जलवायु और अर्थव्यवस्था पर पड़ रहा है। सुंदरवन हमें एक अनूठा संदेश देता है कि आस्था और पारिस्थितिकी एक-दूसरे के विरोधी नहीं बल्कि सहयोगी हैं। यहां प्रचलित लोककथाएं केवल कल्पना नहीं हैं बल्कि पर्यावरण संरक्षण के अपनी तरह के सांस्कृतिक उपक्रम हैं। जब मनुष्य, प्रकृति को देवता मानकर पूजा करता है, तो यह महज अंधविश्वास नहीं होता। इससे वह प्रकृति की महत्ता को समझता है तथा उसे नष्ट होने से बचाता है। सुंदरवन को बचाना केवल हमारी धार्मिक और आध्यात्मिक आस्थाओं को बचाना भर नहीं है बल्कि प्रकृति और पर्यावरण का संरक्षण भी है। इसलिए सुंदरवन को बचाए रखने का संकल्प सांस्कृतिक विरासत की रक्षा के साथ-साथ जीवन की समृद्धि को भी बचाए रखने का भी संकल्प है। *

आपकी एक और फिल्म 'आवारापन-2' 14 अगस्त को रिलीज हो रही है। इस फिल्म को लेकर आप कितनी एक्साइटेड हैं? मैं 'आवारापन-2' को लेकर सुपर एक्साइटेट हूं। इस फिल्म में मैं अलग अवतार में नजर आने वाली हूं। ज्यादातर फिल्मों में मैंने ग्लैमरस रोल किए हैं। लेकिन 'आवारापन-2' में मेरा रोल अलग तरह का है, जैसा पहले नहीं निभाया। 'आवारापन-2' में आपको ऐसा क्या खास लगा, जो आपने इस फिल्म को करना एक्सेप्ट किया?

इस फिल्म में मेरा किरदार सिर्फ ग्लैमर तक सीमित नहीं है, बल्कि फिल्म में कई सींस इमोशनल और हार्ट-टचिंग भी हैं। फिल्म की कहानी दिल को छूने वाली है, लिहाजा जब मैंने फिल्म की स्क्रिप्ट सुनी तो मैंने तुरंत इस प्रोजेक्ट के लिए हामी भर दी। 'आवारापन-2' में इमरान हाशमी के साथ आपकी रोमांटिक जोड़ी है। उनके साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा? इमरान हाशमी रोमांटिक रोल के लिए जाने जाते हैं, इस फिल्म में हमारी जोड़ी नए अंदाज में नजर आएगी। फिल्म में मुझे लीजेंड शबाना आज़मी की के साथ भी काम करने का मौका मिला, जिसकी मुझे बेहद खुशी है। हिंदी फिल्मों के अलावा आप एक हॉलीवुड फिल्म भी कर रही हैं? हां, मैं हॉलीवुड फिल्म 'शैली गाडर्स सागा: द पोर्टल ऑफ फोर्स' से इंटरनेशनल डेब्यू कर रही हूं। यह एक सुपर नेचुरल एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन ऑस्कर विजेता केविन स्पेसी कर रहे हैं। *