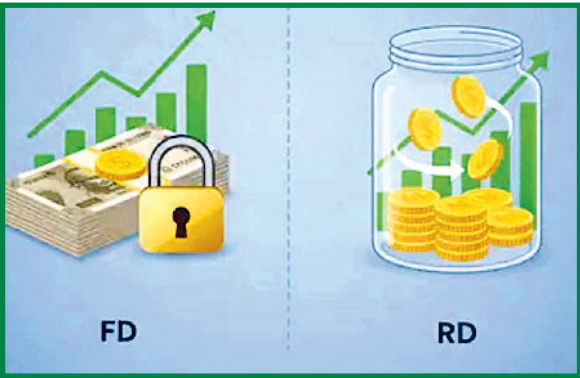




आरडी या एफडी, निवेश के लिए कौन सा विकल्प बेहतर

बचत
बिगनेस 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। हालाँकि 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 निश्चित 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।

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 की 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।

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
बिगनेस डेस्क

शेयर बाजार में 2026 के दौरान अ ल ग - अ ल ग 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।



तेजी के बाद मुनाफावसूली पर विचार करना जरूरी

मनी हनी फाइनेंशियल सर्विसेज के संस्थापक अनुप 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।

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। हालाँकि, यदि मिडकैप या स्मॉलकैप में तेजी के कारण पोर्टफोलियो का वजन निवेशक की तय सीमा से काफी ऊपर चला गया है, तो नई फिस्त्रों 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।

मिडकैप-स्मॉलकैप से पूरी तरह निकलना जरूरी नहीं

मिडकैप और स्मॉलकैप में इस साल बेहतर प्रदर्शन किया है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि निवेशकों को इनसे पूरी तरह पैसा निकाल लेना चाहिए। अरिहंत केपिटल 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 को 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।

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
बिगनेस 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। हालाँकि, 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 ओसीजी इक्विटी ओएमजी 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 ओवरसीज इक्विटी ओएमजी एफओएफ ने भी 20.82 प्रतिशत की मजबूत बढ़त दर्ज की। आईसीआईआई प्रूडेंशियल स्ट्रेटेंजिक मेटल एंड एनर्जी इक्विटी फंड ऑफ फंड ने 15.48 प्रतिशत रिटर्न दिया। वहीं मिर्रे एसेट एनवाइरंसई एफएएलजी+ईटीएफ एफओएफ ने 11.48 प्रतिशत का रिटर्न दिया।

सुझाव
बिगनेस 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 लामांश नहीं मिलता। इसलिए जब ब्याज दरें ऊंची होती हैं तो निवेशकों के लिए बैंक जमा और बांड 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।



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 मिश्रा 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। हालाँकि, 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।

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

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।

4,060 डॉलर तक महत्वपूर्ण

एक आकलन के मुताबिक, अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोने की 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।

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 प्रतिक्रिय देखने को मिल सकता है। इसलिए इसमें तेजी के साथ तेज करेक्शन की संभावना भी बनी रह सकती है।

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 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 आईसीआईआईआई 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 की शानदार रिटर्न दिया है, लेकिन निवेश का फैसला केवल बाते 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 सोने कई बार पोर्टफोलियो को संतुलन देने में मदद करता है। हालाँकि, 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 उन्ही 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 मानने 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।

खबर संक्षेप

दहेज उत्पीड़न में दंपति

सहित तीन काबू

रेवाड़ी। सदर थाना पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता को प्रताड़ित करने और धोखाधड़ी करने के मामले में दंपति सहित तीन लोगों को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने विवाहिता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। बातचीत सिरे नहीं चढ़ने पर पुलिस ने गत 1 सितंबर को आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया था। इस मामले में बाबड़ौली निवासी मुकेश, बाला देवी और रवि को गिरफ्तार किया गया है। तपतीश में शामिल करने के बाद आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया

जरूरतमंद के लिए 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 चेरमैन रमेश सैनी एवं प्रमुख समाजसेवी वीरेंद्र दिवान 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।

14 तक चलेगा उल्लास साक्षरता अभियान

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 करاکर उन्हें उल्लास ऐप पर पंजीकृत करने की प्रक्रिया तेज की जाएगी। 20 को होने वाली एफएलएनएटी परीक्षा में पंजीकृत और पात्र उल्लास लर्नर्स की अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित करने पर भी जोर दिया है।

साक्ष्यों के अभाव में अदालत से आरोपित बरी 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 (युवानीवाला) 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।

शराब केस में फंसाने की साजिश में मारपीट, केस

» **पुलिस ने मौके से 48 पक्वा अवैध देसी शराब बरामद की**

हरिभूमि न्यूज़ ►► कनीजा

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।

विककी ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह तीन

झमाझम बारिश से मौसम के तेवर ढंडे, पछेती फसलों को मिला अच्छा फायदा

- शहर में जलभराव से लोगों को हुई परेशानी, कल से मौसम साफ होने की संभावना

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

मानसून के अंतिम समय पर दो दिन से हो रही झमाझम बारिश ने आखिर उमस भरी गर्मी से काफी हद तक राहत देने का काम किया है। दो दिन में औसत 24 एमएम बारिश होने का अनुमान है। पछेती फसलों को इस बारिश से काफी फायदा हुआ है। वहीं दूसरी ओर शहर में जलभराव की समस्या ने लोगों ने एक बार फिर जमकर परेशान किया।

शुक्रवार दोपहर बाद से ही रुक-रुककर हल्की से मध्यम बारिश होती रही। शनिवार को सुबह से ही



रेवाड़ी। शनिवार को हुई बरसात से बावल रोड पर भरा पानी।

बोछारें गिरने लगीं। सुबह 8 बजे तक चौबीस घंटों के दौरान औसत 8 एमएम बारिश दर्ज की गई। इसके बाद भी सिलसिला जारी रहा। इससे पहले भी अच्छी बारिश हुई। बावल

खंड में इस अवधि के दौरान सर्वाधिक 30 एमएम बारिश दर्ज की गई, जबकि नाहड़ खंड बारिश से अछूता रहा। हालांकि दिन के समय इस खंड में हल्की बारिश हुई। रेवाड़ी

शहर के मंदिरों में जन्माष्टमी की रही धूम, भजनों पर झूमे श्रद्धालु

देर रात तक दही-हांडी फोड़ने का कार्यक्रम भक्ति व उत्साह से हुआ



रेवाड़ी। सेक्टर-3 राधा कृष्ण मंदिर में कृष्ण रूप में भोलेनाथ व उपस्थित अतिथिगण।

कृष्ण रूप में किया भोलेनाथ का श्रृंगार

सेक्टर-3 स्थित राधा कृष्ण मंदिर में जन्माष्टमी महोत्सव बड़े धूमधाम, धार्मिक श्रद्धा और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। महाकाल भक्त कविता देवी ने बाबा भोलेनाथ का कृष्ण रूप में अलौकिक श्रृंगार किया। मंदिर प्रांगण में भगवान श्रीकृष्ण की भव्य झांकियां, भजन संख्या एवं रासलीला ने श्रद्धालुओं को मंत्रमुग्ध किया। श्रद्धालु देर रात तक भगवान श्रीकृष्ण की भक्ति में डूबे रहे। कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में विद्याथक लक्ष्मण सिंह यादव, भाजपा जिला अध्यक्ष डा. वंदना पोपली, सीनियर एडवोकेट अमरजीत सिंह यादव व रिशू यादव ने शिरकत की। आयोजन को सफल बनाने में प्रधान यशपाल यादव, सतपाल यादव, भाजपा जिला उपाध्यक्ष परवीन शर्मा, बीडी यादव, सर्वसुख यादव, राजकुमार यादव, नरेंद्र यादव, अजीत यादव व महिला मंडल की प्रधान शकुंतला देवी सहित समस्त सेक्टरवासियों का योगदान रहा। इस अवसर पर अतिथियों ने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण का जीवन हमें धर्म, सत्य, कर्म और कर्तव्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं।

वैधवाड़ा स्थित शिव मंदिर, नई अनाजमंडी स्थित शिव मंदिर व इस्कॉन मंदिर में श्रद्धालुओं ने पूजा-अर्चना की। मॉडल टाउन स्थित श्री सनातन धर्म राधा-

कृष्ण मंदिर ट्रस्ट की ओर से जन्माष्टमी महोत्सव उत्साह और धार्मिक आस्था के साथ मनाया गया। मंदिर समिति की ओर से मंदिर परिसर में



रेवाड़ी। अनाजमंडी स्थित शिव मंदिर में देर रात्रि लगी श्रद्धालुओं की भीड़।

महाकाल से आए कलाकारों की धूम रही। मध्यरात्रि भगवान श्रीकृष्ण जन्म के साथ ही छप्पन भोग का प्रसाद वितरण किया

गया। धारूहेड़ा, कोसली व बावल सहित ग्रामीण क्षेत्रों में भी मंदिरों में देर रात तक आयोजन होता रहा।

हरिभूमि 11

कल से मौसम साफ होने की उम्मीद

मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते दो दिन से एनसीआर में अच्छी बारिश हुई है। विक्षोभ का असर समाप्त होने के कारण रविवार को आंशिक या घने बादलों के बीच बूंदाबांदी से लेकर हल्की बारिश तक हो सकती है। इसके बाद 7 सितंबर से कुछ दिन तक आसमान साफ हो सकता है। अगले सप्ताह के अंत में एक बार फिर मौसम में बदलाव आने की संभावना बनी रहेगी। इस दौरान तापमान में एक बार फिर वृद्धि दर्ज की जाएगी, जिससे गर्मी का असर देखने को मिलेगा।

बाजरे की पछेती फसलों को बारिश से फायदा

इस समय होने वाली बारिश से बाजरे की पछेती फसल को अच्छा फायदा हुआ है। बारिश नहीं होने के कारण किसानों के लिए पछेती फसलों को बचाना मुश्किल साबित हो रहा था। ट्रयूबवेलों से फसलों की सिंचाई की जा रही थी। कपास की फसल को भी इस बारिश से अच्छा फायदा हुआ है। अगर मौसम जल्द साफ नहीं होता है, तो इससे बाजरे की अगेती फसल को नुकसान की आशंका बनी रहेगी। कई किसानों की फसल पककर तैयार हो चुकी है। बारिश होने पर पका हुआ दाना खराब हो सकता है।

को अनावश्यक कटों से भी राहत औरत 40 एमएम तक बरसात होने मिली है। शाम तक बारिश का अनुमान लगाया जा रहा है। सिलसिला चलता रहा, जिससे

प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री में तीसरा आरोपी काबू

कोसली। सीआईए कोसली की टीम ने प्रतिबंधित दवाओं की बिक्री मामले में तीसरे आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद 2 दिन के रिमांड पर लिया गया है। दो आरोपियों को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 31 अगस्त को सीआईए कोसली को सूचना मिली थी कि विक्रम निवासी गांव बच्चा नशीली दवाइयां बेचने का काम करता है।



रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

■ कोर्ट से दो दिन के रिमांड पर लिया

इंडियन आयल पेट्रोल पंप पर अपनी स्कूटी के साथ खड़ा हुआ है। जिसके पास नशीली प्रतिबंधित दवाइयां हैं। सीआईए ने स्थान पर पहुंच कर आरोपी को काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम विक्रम निवासी गांव बच्चा बताया। आरोपी की स्कूटी की तलाशी ली गई तो उससे प्रतिबंधित 480 कैप्सूल और 1185 नशे की गोलिएं बरामद हुईं। उसके खिलाफ थाना कोसली में एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। इसके बाद पुलिस ने दूसरे आरोपी महेंद्रगढ़ के नांगल हरनथा निवासी प्रवीन को गिरफ्तार किया था। अब इस मामले में तीसरे आरोपी महेंद्रगढ़ के गांव पाली निवासी पवन कुमार को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद रिमांड पर लिया गया है, ताकि नशीली दवाओं की सप्लाई के बारे में पता लगाया जा सके।

नाबालिग के अपहरण व दुष्कर्म के दोषी को 10 साल की जेल व दस हजार जुर्माना

रेवाड़ी। बावल थाना पुलिस की ओर से की गई उत्कृष्ट पैरवी पर एक नाबालिग का अपहरण और दुष्कर्म करने के मामले में डा. मैनापाल रामावत अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश फास्ट ट्रैक स्पेशल कोर्ट की ओर से मामले में सॉलिसट आरोपी रोहित कुमार को दोषी करार देते हुए 10 साल कैद व 10 हजार रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई है। जुर्माना अदा न करने की स्थिति में दोषी को दो माह की अतिरिक्त सजा मुगलनी होगी। थाना बावल क्षेत्र में रहने वाली एक महिला ने पुलिस को दी शिकायत में बताया था कि 30 मई 2023 को दोपहर समय करीब 1 बजे उसकी करीब 16 साल की नाबालिग बेटी घर से बिना बताए कहीं चली गई थी। उसने अपनी बेटी की काफी तलाश की है, लेकिन उसका कोई सुराग नहीं लगा। महिला ने मूलरूप से बिहार के एक गांव के रहने वाले एक युवक रोहित कुमार पर उनकी बेटी को बहला फुसलाकर ले जाने का संदेह जताया था। पुलिस ने अपहरण का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी।



रेवाड़ी। सचिवालय के पास स्थित जिला कोर्ट परिसर।

टूटी सड़कों के विरोध में दिन-रात का धरना शुरू डेंगू के पांच पॉजिटिव मरीज मिले

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

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 इनने 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



नारनौल। धरने पर बैठे हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी के लोग।

फोटो : हरिभूमि

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। तभी तो प्रशासन सड़कों के नवनिर्माण को सही सच्चा झूठा आश्वासन देने जैसा सरल काम भी करना नहीं चाहता। ये दुर्भाग्य की बात है कि प्रशासन से जुड़े सभी कर्मचारी एवं अधिकारी जनता के ही टैक्स पैसों पर सारी शानदार सुविधाएं पाते हैं, लेकिन जनता अपने द्वारा दिए टैक्स के पैसों से ही आमजन सुविधाओं की मोहताज है। गिरीश खेड़ा ने बड़े ही कड़े शब्दों में शासन-प्रशासन को चेताया कि यदि दोनों मांगों में किसी एक मांग को पूरा नहीं किया तो वह स्वयं 11 सितम्बर से अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल पर बैठ जाएंगे।

- डोर-टू-डोर सर्वे के दौरान घरों में लार्वा मिलने पर 1972 को दिए जा चुके नोटिस

हरिभूमि न्यूज़ ►► रेवाड़ी

जिले में सितंबर लगते ही डेंगू के केस बढ़ने शुरू हो गए हैं। हालांकि गत वर्ष की अपेक्षा अभी सीजन में डेंगू के काफी कम मामले सामने आए हैं। शनिवार को डेंगू के 5 पॉजिटिव मरीज मिलने से सीजन में आंकड़ा 18 पर पहुंच गया है। गत वर्ष 5 सितंबर तक जिले में डेंगू के 129 मरीज मिले थे। वहीं इस आर अभी तक मलेरिया के भी 11 केस मिल चुके हैं। गत वर्ष अब तक मलेरिया के भी 13 केस मिल चुके थे। इस बार स्वास्थ्य विभाग मच्छर जनित बीमारियों की रोकथाम के

श्रीमद्भागवत गीता पर केंद्रित सैंड आर्ट को मुख्यमंत्री भी सराह चुके

आकर्षण का केंद्र रहेगी लखनपाल की सैंड आर्ट



रेवाड़ी। पंडित भगवतदयाल शर्मा चौक पर अपनी सैंड आर्ट को पूरा करने में जुटे लखनपाल।

समाजशास्त्र विषय के प्राध्यापक लखनपाल इससे पहले भी कई राज्य स्तरीय कार्यक्रमों तथा विभिन्न अवसरों पर अपनी सैंड आर्ट से

अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा चुके हैं। इस बार वे मैराथन मार्ग में पंडित भगवतदयाल शर्मा चौक के पास अपने कला उकेर रहे हैं।

बारिश डाल रही कलाकृति में खलाल

खोल के कार्यवाहक खंड शिक्षा अधिकारी एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया ने बताया कि गत योग दिवस के राज्य स्तरीय कार्यक्रम में उनकी श्रीमद्भागवत गीता पर केंद्रित सैंड आर्ट को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बेहद सराहा था। इसके अलावा विभिन्न अवसरों पर भी अपने विद्यालय तथा निवास पर चर्चित सैंड आर्ट बख चुके हैं। उनकी इस विशिष्ट प्रतिभा को देखते हुए इस बार मैराथन के जिला नोडल अधिकारी एवं एडीसी राहुल मोदी ने उन्हें यह मंच प्रदान किया है। दो दिन से चल रही बारिश बार-बार उनकी कलाकृति को धो डालती है, किंतु फिर भी उनके हौसले बुलंद हैं और वे लगातार काम पर जुटे हुए हैं। सैंड आर्टिस्ट लखनपाल का कहना है कि कला एवं संस्कृति के अलावा सामाजिक बुराइयों के खिलाफ जन-जागरूकता के लिए रेत कलाकृतियां बनाने में उन्हें विशेष सुकून मिलता है।

खबर संक्षेप

नेशनल फेडरेशन कप के लिए नितिन का चयन

कोसली। नेहरूगढ़ स्टेडियम में चल रही वालीबॉल नर्सरी के खिलाड़ी नितिन कुमार का चयन नेशनल फेडरेशन कप 2026 पैरा वालीबॉल चैंपियनशिप के लिए हुआ है। यह प्रतियोगिता 25 से

27 सितंबर तक तमिलनाडु के इरोड शहर में आयोजित की जाएगी। नितिन ने अपनी मेहनत, लगन और खेल प्रतिभा के दम पर यह उपलब्धि हासिल की है। गांव के सरपंच आशीष प्रजापति एवं कोच विशाल यादव ने नितिन को बधाई दी है। उन्होंने नितिन को प्रतियोगिता में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए शुभकामनाएं दीं।

बाल भवन में मेगा जॉब फेयर सोमवार को

रेवाड़ी। आईटीआई एवं जिला रोजगार कार्यालय की ओर से 7 सितंबर को मेगा जॉब फेयर का आयोजन किया जाएगा। फेयर में हीरो, टैक्निको, निप्पोन, जीएलएस, मोल्ड-टेक सहित 20 से अधिक नियोजता भाग लेंगे। कार्यक्रम में हरियाणा के खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले राज्य मंत्री राजेश नागर मुख्य अतिथि रहेंगे। मुख्य अतिथि की ओर से 500 से अधिक युवाओं को नियुक्ति पत्र भी दिए जाएंगे। जिला रोजगार अधिकारी ने युवाओं से जॉब फेयर में अधिक से अधिक संख्या में भाग लेने का आह्वान किया है।

जिला स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता कल

रेवाड़ी। सरकुलर रोड स्थित विश्वकर्मा सीनियर सैकेंडरी स्कूल में 7 सितंबर को 21वीं जिला स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। ताइक्वांडो एम्प्योर एसोसिएशन ऑफ रेवाड़ी के सचिव व प्रशिक्षक दीपचंद यादव व कोषाध्यक्ष एडवोकेट होशियार सिंह ने बताया कि 6 सितंबर को सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे तक खिलाड़ियों का वजन मापने का कार्य करने के साथ खिलाड़ियों के कागजातों की जांच की जाएगी।

निशा यादव सह सचिव व धर्मेन्द्र कोषाध्यक्ष निर्वाचित

कोसली। कोसली सब डिवीजन बार एसोसिएशन की चुनावी नामांकन प्रक्रिया शनिवार को नामांकन की जांच पड़ताल व नाम वापसी की अंतिम तिथि पूरी हो गई। कोसली बार में प्रधान पद के लिए नरेंद्र यादव व निखिल यादव में मुकाबला होगा। चुनाव अधिकारी अजीत भाट्टाज, हरपाल सिंह हिल्लों व विक्रम सिंह लांबा ने बताया कि किसी भी उम्मीदवार ने नामांकन वापस नहीं लिया। जांच पड़ताल में सभी के नामांकन ठीक पाए गए। उप प्रधान पद के लिए रेशू देवी व प्रवीण यादव तथा सचिव पद के लिए अभिषेक यादव व राजपाल यादव में मुकाबला रहेगा।

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 :-

रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, चेन्नई-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 0853076211, 0295738500, 8291554800

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्तर् के पृष्ठ पर	रु. 1500/- छ. 2000/-
10 X 8 सें.मी		+5% GST Extra

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

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

गोवंश की समस्या को लेकर सामाजिक संगठनों ने दिया अल्टीमेटम

20 तक समाधान नहीं तो बाजार बंद अनिश्चितकालीन धरना होगा शुरू



रेवाड़ी। जिला सचिवालय में गोवंश की समस्या को लेकर प्रदर्शन करते नागरिक तथा डीसी को ज्ञापन सौंपते हुए नागरिक।

शनिवार को नागरिकों ने शहर मे प्रदर्शन कर डीसी को सौंपा ज्ञापन

■ 13 अगस्त को जिला प्रशासन व नए के अधिकारियों को सौंप चुकें है ज्ञापन हरिभूमि न्यूज़ ►►रेवाड़ी

शनिवार को शहर के विभिन्न सामाजिक व व्यापारिक संगठनों ने शहर की सड़कों पर घूमते गोवंश की समस्या को लेकर प्रदर्शन कर डीसी अभिषेक मीणा को ज्ञापन सौंपा। इससे पहले नागरिक नेहरू

गोवंश पकड़ने के लिए आवंटित राशि डकारी

इस मौके पर प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाते हुए कहा कि नगर परिषद ने सड़कों पर घूमते गोवंश को पकड़ने के लिए आवंटित राशि को डकार लिया गया है, जोकि बेसहारा पशुओं के साथ भी कूरता है। इस मामले को लेकर प्रशासन की ओर से जांच भी नहीं की जा रही है। उन्होंने कहा कि नागरिक पशु और पशुपालकों के खिलाफ नहीं है। सिर्फ प्रशासन से जीवन जीने का अधिकार को सुरक्षित रखने की मांग की जा रही है। इस मौके पर सामाजिक संगठनों ने निर्णय लिया कि यदि प्रशासन अब भी गोवंश के मामले में 20 सितंबर तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं करता है तो इस मामले में मविष्य में प्रशासन को कोई ज्ञापन नहीं दिया जाएगा और आंदोलन को और तेज करते हुए बाजार बंद करने तथा 30 सितंबर को मोती चौक पर अनिश्चितकालीन धरना शुरू किया जाएगा।

पार्क में एकत्रित हुए और प्रदर्शन करते हुए सचिवालय पहुंचे। नागरिक गोवंश की समस्या को लेकर इससे पहले भी 13 अगस्त को जिला प्रशासन व नगर परिषद

के अधिकारियों का ज्ञापन दे चुके है। इसके बाद प्रशासन की ओर से कोई कार्रवाई न करने पर नागरिकों में भारी रोष है। संगठनों के सदस्यों पे सचिवालय पहुंचकर

ये रहे मौजूद

प्रदर्शन के दौरान कॉमरेड राजेंद्र सिंह, मनोज यादव रिटायर्ड ई.ओ. बाबू कैलाश चंद, पीके गुप्ता रिटायर्ड प्रिंसिपल, विकास गुप्ता प्रधान काठ मंडी, राजेश अदलखा सचिव काठ मंडी, पुरुषोत्तम दास प्रधान मोती चौक, विपिन अग्रवाल प्रधान गोकल बाजार, नीरज सोनी, संतोष सोनी प्रधान स्वर्णकार बिरादरी, कमल बतौर प्रधान ज्वेलर्स एसोसिएशन, विवेक भाटोटिया, त्रिवेन्द्र गुप्ता, भूख अग्रवाल, अजय गुप्ता, प्रोतम शर्मा, प्रवीण यादव, नरेंद्र गुप्ता, राकेश जेलदार, सुनील लैक्कर, रामकिशन उत्तमनगर, बीर सिंह प्रधान, सुधीर भागव, हरिओम यादव, बीरेंद्र फौजी, करतार सिंह ठेंकदार, सुरेंद्र यादव, अमिताभ एडवोकेट, कुलदीप यादव माजरा श्योराज, धीरज कुमार, शेर सिंह मीरपुर, अजय सिंह एडवोकेट, सांत्व सिंह यादव, रामकुमार निमोट, अमर सिंह राजपुरा, लाल सिंह यादव, भागमल, अशोक यादव, सुल्तान सिंह, हरबंस लाल, रामदत्त यादव व रणबीर सिंह एडवोकेट सहित सैकड़ों लोग मौजूद थे।

गोवंश की समस्या उठाई तथा नगर परिषद के लापरवाह अधिकारियों व कर्मचारियों के विरुद्ध कार्यवाही करने तथा गोवंश पकड़ने वाली एजेंसी की लापरवाही के लिए

एजेंसी के विरुद्ध एफआईआर दर्ज करने की मांग की। नागरिकों ने पिछले दिनों गोवंश के हमले में मृतकों के परिवार को मुआवजा देने की भी मांग उठाई।

शिक्षक ही राष्ट्र का निर्माता : राजेंद्र सैनी

हरिभूमि न्यूज़ ►►रेवाड़ी

राज इंटरनेशनल स्कूल में शनिवार को शिक्षक दिवस हर्ष लाल स, सम्मान और आत्मीयता के साथ मनाया गया। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यार्थियों की ओर से बनाई गई रंग-बिरंगी पोस्टर प्रदर्शनी से हुई, जिसमें बच्चों ने मेरे प्रिय गुरु विषय पर अपने भावों को चित्रों में



परिभाषा। इसके बाद मंच पर समूह गान, कबीर के दोहे, नृत्य-नाटिका और कविता पाठ की ऐसी प्रस्तुतियां दी गईं। विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों को गुलाब भेंट कर आशीर्वाद लिया। इस अवसर पर विद्यालय के चेयरमैन राजेंद्र सैनी ने कहा कि शिक्षक ही राष्ट्र का निर्माता है। कार्यक्रम में विद्यालय के निदेशक नवीन सैनी, जितेंद्र सैनी

व हेमंत सैनी सहित प्रबंधन समिति के सभी सदस्य मौजूद रहे। निदेशक हेमंत सैनी ने कहा कि आज के युग में जहां तकनीक हावी है, वहां भी गुरु का स्थान कोई नहीं ले सकता। निदेशक नवीन सैनी ने कहा कि बच्चों, सपने वो नहीं जो नींद में आते हैं, बल्कि सपने वो हैं जो हमें सोने नहीं देते।



रेवाड़ी। मुख्यमंत्री की वीसी में भाग लेते डीसी अभिषेक मीणा। फोटो : हरिभूमि

को सफल बनाएं। डीसी ने बताया कि अभियान के दौरान आशीर्वाद का दीया व सपनों का भारत सहित विकसित भारत-2047 थीम पर चित्रकला एवं भाषण प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। इसके अलावा नमो सेवा गाथा,

आंगन का उत्सव, कहानी बदलाव की, विकसित भारत संकल्प यात्रा, सेवा ज्योति यात्रा, जन एवं सेवा संकल्प यात्रा, सेवा मेरा योगदान तथा सेवा सेतु अभियान जैसी गतिविधियों के माध्यम से लोगों को सेवा भाव से जोड़ा जाएगा। उन्होंने

लाभ अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने के निर्देश दिए। डीसी अभिषेक मीणा ने मुख्यमंत्री को जिले में अभियान की तैयारियों की जानकारी दी। इस मौके पर डीसी ने अभियान के तहत 14 अलग-अलग मॉड्यूल के माध्यम से सेवा, जागरूकता, जनभागीदारी और विकास से जुड़ी गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा। ऐसे में सभी विभागों के अधिकारी आपसी समन्वय से कार्य करते हुए अभियान

जिले में 17 से एक माह तक चलेगा सेवा संकल्प अभियान

■ अभियान में सेवा जागरूकता, जनभागीदारी व विकास से जुड़ी गतिविधियां होगी हरिभूमि न्यूज़ ►►रेवाड़ी

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने शनिवार को जनसेवा एवं सुशासन की यात्रा के उपलक्ष्य में 17 सितंबर से 17 अक्टूबर तक प्रदेशभर में चलाए जाने वाले सेवा संकल्प अभियान की तैयारियों को लेकर प्रदेश के सभी उपायुक्तों के साथ वीसी के माध्यम से बैठक की। उन्होंने अभियान को व्यापक जनभागीदारी के साथ जन अभियान बनाने और सेवा गतिविधियों का

सम्मान गोठरा अहीर के सैनिक स्कूल में शिक्षक दिवस पर हुआ कार्यक्रम

शिक्षक सच्चे मार्गदर्शक, दार्शनिक व दोस्त होने के साथ-साथ प्रेरणास्रोत भी: ब्रिज

■ कैडेट्स ने सौ सर्वपल्ली राधाकृष्णन के बताए मार्ग पर चलने का लिया संकल्प हरिभूमि न्यूज़ ►►रेवाड़ी

गोठरा अहीर स्थित सैनिक स्कूल में शनिवार को शिक्षक दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य कैप्टन ब्रिज किशोर ने मां सरस्वती व डा. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के छवि चित्रों के माल्यार्पण के साथ किया। इस अवसर पर कैडेट्स ने गुरु वंदना व दोहा वाचन सहित अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से शिक्षकों के प्रति सम्मान प्रकट किया और डा. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के बताए गए मार्ग पर चलने का संकल्प लिया। इस मौके पर प्राचार्य ने कहा कि गुरु-शिष्य परंपरा भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति का अहम हिस्सा रहा है। शिक्षण जीवन परिवर्तन की कला है। सच्चा शिक्षक वही है, जो विद्यार्थी की हर गलती को क्षमा करने की भावना रखता है। उसकी हर कमजोरी को दूर कर, उन्हें सफलता के शिखर तक ले



रेवाड़ी। सैनिक स्कूल में शिक्षकों को सम्मानित करते प्राचार्य।

फोटो : हरिभूमि

जाकर आरुढ़ करते हैं। एक श्रेष्ठ शिक्षक साधारण शिष्य को भी असाधारण प्रतिभावान बनाते है। शिक्षक सिर्फ हमें किताबों का ज्ञान नहीं देते, बल्कि जीवन जीने की कला भी सिखाते हैं। अपने सपनों की दिशा को पहचानना सिखाते हैं। वह सच्चे मार्गदर्शक, दार्शनिक व दोस्त होने के साथ-साथ प्रेरणास्रोत भी होते हैं। विद्यार्थियों को शिक्षकों के प्रति सदैव सम्मान प्रदर्शित करना चाहिए। उनकी सीख को अपने जीवन में उतारने का काम करना चाहिए और उनके प्रयासों को अपने जीवन में साकार करने के लिए सार्थक, सक्रिय व त्वरित कदम उठाने चाहिए।

सच्चा शिक्षक वही है, जो छात्र की गलती को क्षमा करने की भावना रखता है : प्राचार्य

इन शिक्षकों को किया गया सम्मानित

इस अवसर पर प्राचार्य ने कक्षा बारहवीं व दसवीं में उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम प्रदान वाले शिक्षक रविंद्र कुमार पौजीटी अंग्रेजी, दिनेश मलहन व मुशाहिद हुसैन टीजीटी अंग्रेजी, दुर्गा सिंह, योगेश कुमार सिघल व प्रवीण मिश्रा टीजीटी हिन्दी, डा. विनय कुमार भटनागर व गौरव उपाध्याय टीजीटी गणित, भवानी सिंह, अरविन्द कुमार व अरुण कुमार द्विवेदी टीजीटी सामाजिक विज्ञान, शिवानी यादव पौजीटी जीव विज्ञान तथा मनोज कुमार ओझा व विजय कुमार द्विवेदी टीजीटी विज्ञान को सम्मानित किया तथा उनके उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम, कर्तव्यनिष्ठा व समर्पण भावना की प्रशंसा की। कार्यक्रम में विद्यालय प्रशासनिक अधिकारी लेफ्टिनेंट कलन जय सिंह रटोड़, उप प्राचार्य स्वराज लीडर वंदना चौधरी, वरिष्ठ अध्यापक व समस्त शैक्षणिक-प्रशासनिक स्टाफ उपस्थित रहा। नव संचालन कैडेट गजेन्द्र व कैडेट कुणाल ने किया। संगीत व्यवस्था ज्योति राणी संगीत अध्यापिका की रही। कार्यक्रम के समग्र प्रभावी सौहन सिंह टीजीटी गणित थे।

न्यूज डायरी



सरवन स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

बावल। सरवन इंटरनेशनल स्कूल बावल में शनिवार को शिक्षक दिवस हर्षोलास एवं उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्यातिथि डा. आर बी यादव, रमेश सचदेवा व शिव कुमार ने मां सरस्वती व भारत के पूर्व राष्ट्रपति एवं महान शिक्षाविद् डा. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने शिक्षकों के सम्मान में विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। विद्यार्थियों ने भाषण, कविताओं, गीतों व अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से अपने शिक्षकों के प्रति सम्मान व्यक्त किया। विद्यार्थियों ने कहा कि शिक्षक केवल किताबी ज्ञान ही नहीं देते, बल्कि वे विद्यार्थियों को जीवन में सही दिशा दिखाकर उनके उज्ज्वल भविष्य की नींव रखते हैं। डा. आर बी यादव ने कहा कि शिक्षक राष्ट्र के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को अपने शिक्षकों का सम्मान करने तथा उनके बताए आदर्शों पर चलने के लिए प्रेरित किया।



छात्रों ने गीतों से बताई शिक्षक की महता

रेवाड़ी। सैनी पब्लिक स्कूल में शनिवार को शिक्षक दिवस धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सैनी पब्लिक स्कूल के चेयरमैन कैलाश सैनी, कार्यकारिणी सदस्य उमेश सैनी, कॉलेजियम सदस्य ओम प्रकाश सैनी व प्राचार्या अनीता यादव ने दीप प्रज्वलित करके किया। इस मौके पर विद्यार्थियों ने गीत, नाटक, नृत्य, भाषण एवं कविता के माध्यम से शिक्षक की महता का वर्णन किया। बच्चे शिक्षक की वैशेष्यता में स्कूल में आए। सैनी सभा के प्रधान मनोज सैनी, नगर पार्षद वेंतराम सैनी, सलाहकार समिति के चेयरमैन शशि भूषण सैनी, उपप्रधान राम सिंह सैनी, कोषाध्यक्ष लक्ष्मी नारायण सैनी, समस्त कार्यकारिणी व कॉलेजियम सदस्यों ने शिक्षकों को सम्मानित करते हुए शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं दी। प्राचार्या ने सभी पदाधिकारियों व शिक्षकों का आभार व्यक्त किया।



एचपीएस बावल में मनाया शिक्षक दिवस

बावल। शिक्षक दिवस के अवसर पर हिंदू पब्लिक स्कूल बावल में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों की भूमिका निभाते हुए कक्षाओं में अध्यापन कार्य किया और शिक्षकों के प्रति आभार व्यक्त किया। विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों को शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं दी तथा उनके मार्गदर्शन और योगदान के लिए आभार व्यक्त किया। विद्यालय प्रधान से सिंहदराम महलावत ने सभी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की बधाई दी। इस मौके पर प्राचार्या सुनीता महलावत ने कहा कि शिक्षक विद्यार्थियों के जीवन को सही दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और उनका योगदान सदैव सम्माननीय रहेगा।



ब्रह्माकुमारीज में सजाई श्री कृष्ण की झांकियां

कोसली। कोसली के ब्रह्माकुमारी इंडस्ट्रीय विश्वविद्यालय सेंटर में जन्माष्टमी पर्व के अवसर पर भगवान श्रीकृष्ण की विभिन्न लीलाओं पर आधारित मनमोहक झांकियां एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम में श्रीकृष्ण जन्म, कारागार का दृश्य, झरपालों की झांकी व वायुदेव की ओर से गन्धे कन्हैया को गोकुल ले जाने सहित श्रीकृष्ण की अनेक लीलाओं को आकर्षक रूप से प्रस्तुत किया गया। छोटे-छोटे बच्चों ने विभिन्न नाट्य प्रस्तुतियों एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से सभी का मन मोह लिया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी निर्मला ने लोगों को परमात्मा के सत्य परिचय एवं राजयोग मेडिटेशन के महत्व समझाया। उन्होंने कहा कि राजयोग के माध्यम से मन को संसारभ्रमक एवं शांत बनाकर जीवन में श्रेष्ठ संस्कारों को धारण किया जा सकता है।



किसानों को दी फसल खरीद संबंधी जानकारी

कोसली। मार्केट कमेटी कोसली की ओर से शनिवार को गांव झाल में किसान जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में किसानों को फसल खरीद प्रक्रिया से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियों से अवगत कराया गया। किसानों को खरीद के समय फसल को अच्छी तरह सुखाकर लाने, फोटो आधारित ग्रेड पास प्रणाली तथा फसल रजिस्ट्रेशन सहित अन्य आवश्यक प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी दी गई। अधिकारियों ने कहा कि वे फसल की बिक्री से संबंधित नियमों एवं प्रक्रियाओं का पालन करते हुए अपनी फसल को निर्धारित मानकों के अनुसार तैयार करके मंडी में लेकर आए। इस अवसर पर मार्केट कमेटी कोसली के सचिव विकास यादव, झाल गांव के सरपंच प्रतिनिधि विक्रम यादव, सुरेंद्र सिंह नीलामी अभिलेखक, जयकिशन मंडी गुरुरवाइजर, नरसिम लेखाकार, राजेश नीलामी अभिलेखक व निखिल आदि मौजूद रहे।



केवि भाकली में मनाया शिक्षक दिवस

कोसली। भाकली गांव स्थित पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय में शनिवार देश के पूर्व राष्ट्रपति डा. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिवस को शिक्षक दिवस के रूप में धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के प्राचार्य बीर सिंह, उपप्राचार्य और वरिष्ठ शिक्षकों ने डा. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलन से किया। इस अवसर पर विद्यालय में छात्र-छात्रिका भूमिका अदावा बहली का अनुष्ठान कार्यक्रम किया गया और कक्षाओं के बारहवीं कक्षा के छात्रों ने शिक्षकों की भूमिका निमाई और कक्षाओं में जाकर शिक्षण कार्य किया। छात्रों ने अनुशासन और जिम्मेदारी के साथ अध्यापन कार्य संभालते हुए अपने गुरुओं के प्रति अमूर्त अंदाज में सम्मान प्रकट किया। इस मौके पर विद्यालय के प्राचार्य बीर सिंह ने छात्रों को शिक्षक दिवस के महत्व से अवगत कराया और डा. राधाकृष्णन के जीवन दर्शन पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि एक अच्छा शिक्षक न केवल किताबी ज्ञान देता है, बल्कि विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण और उन्हें एक बेहतर इंसान बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्राचार्य ने छात्रों की ओर से किए गए सफल प्रयास और उनके अनुशासन की सराहना की। समारोह के दौरान विद्यार्थियों ने शिक्षकों के सम्मान में सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी दी, जिनमें प्रेरणादायक भाषण, कविता पाठ और संगीतमय प्रस्तुतियां प्रमुख रही।



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 स्कॉल करने लगते हैं। इससे कई फिजिकल और मेंटल प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इसके बजाय अगर हम कुछ इंटेस्टिंग 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।

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 कंची 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 न्यूरोन्स 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 'ओं' (विस्मय) की भावना पैदा होती है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक सर्वे के मुताबिक, इस 'ओं' 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 करें 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।



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 स्कॉल 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-योकु' 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



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 माहसूस 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 अच्छा तरीका है। एक सर्वे के अनुसार, जब लोग अपने बचपन की तस्वीर को देखकर खुद से सकारात्मक बातें करते हैं, तो उनके शरीर में कोर्टिसोल (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।

बेजुबानों से करें बात

अपने पालतू या गली में मटकने 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 स्तर तेजी से बढ़ता है। 84 प्रतिशत पेट और स्ट्रीट एनिमल फ्रीडर्स ने माना कि इन बेजुबानों से दो मिनट की बातें उनके पूरे दिन के वर्क-स्ट्रेस को घुटकियों में गायब कर देती हैं। उनकी मूक प्रतिक्रिया में जो विश्छलता 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 मेंडिटेशन' 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 मिलिएं लय: जब बारिश हो रही हो या आप किसी नदी के किनारे हों, तो पानी की गिरती बूंदों की लय से अपनी सांसें को आप किसी नदी के किनारे हों, तो पानी की गिरती बूंदों की लय से अपनी सांसें 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 अटेक्स 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 स्कॉल 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। *



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 इकट्ठा करते हैं, लेकिन उसे याद रखने में असमर्थ होते हैं। यह एक तरह का 'गूगल डिफेंस' है, जो हमारे दिमाग को हमारे दिमाग से बचाता 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 यादशत के लिए एक

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 रही 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

'एक्सटर्नल हार्ड ड्राइव' बन गए हैं। हम अपनी रोजमर्रा की निरुक्तियों, जन्मदिनों, बिलों के भुगतान की तारीखों और यहां तक कि साधारण गणनाओं के लिए भी रिमाइंडर्स और ऐस 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 न्यूरोन 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 'हिप्पोकैपस' हिस्सा सक्रिय रहता था, जो यादशत 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, पढ़ाई 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 अविभाज्य हिस्सा हैं और उन्हें पूरी तरह छोड़ना संभव नहीं है। समाधान इस बात में है कि हम तकनीक का उपयोग अपनी यादशत 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 दिशों के बीच
कितने थपड़ों के बीच
कितने जातों के बीच
गैना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।
कितनी धृष्टि के बीच
कितनी ईर्ष्या के बीच
कितनी कुंसांग के बीच
कितनी लात्स के बीच
गैना 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
गैना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।

पुस्तक चर्चा / अनुवाद 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 शंखर, डॉ. आनंद वर्धन द्विवेदी, आरुण 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-रू-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 है। ...ओम निश्चल में एक इनबिल्ट डिस्प्लिन 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 अच्छा 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 शंखर, 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-उतरते 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 मुहाना गदती 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 रुपये, प्रकाशक: सर्व भाषा ट्रस्ट, नई दिल्ली

सीनियर घोटालेबाज से नवोदित भ्रष्टाचारी की मुलाकात

नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब जा रहा था। वह अतिशय उदास था। नवोदित भ्रष्टाचारी के जलवाँ 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 कज्जी काट कर आगे बढ़ गया।

दामन पाक-साफ है किंतु सभी को ज्ञात था कि वह अंदर से मटमैला था। वह भ्रष्टाचार के सरोवर में डूबकी 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 निर्विचल 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 डूबकी 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

प्रतीति

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

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 मुकान तैर गई। *

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 जलवाँ 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 कज्जी 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 कहूँ? तुम्हें राजा बेटा न कहूँ, तो क्या अपना बाप कहूँ? 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-पिढी 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 निरलज 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 ओकांत 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 डुबल डुबकीयां लगाएंगे।'

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

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 मुकान तैर गई। *



सैर-सपाटा
समीर चौधरी

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 मीगकर और भी निखर उठते हैं। यहां का सुहाना मौसम, शांत हरी-भरी वादियां और प्रकृति के अद्भुत नजारे आपकी यात्रा को यादगार बना देंगे।

जन्मत से कम नहीं लगते ये खूबसूरत हिल स्टेशन



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 एंजॉय 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। *

फैशन ट्रेंड
प्रतिभा अरोड़ा

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 इंफ्लुएंसर ने जिस नए ट्रेंड का जिक्र और तारीफ किया, अगले दिन कॉलेज कैम्पस 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 पॉलिशड एसेसरीज शामिल हैं। 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।

सिने ट्रेंड / मनोज प्रकाश

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-धुमड़ते 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 हो से गए लगते हैं। अब सावन-भादों के महीने में सचियों के संग हवा में उड़ती-सी प्रतीत होती नायिका की अउखेलियां देखने के लिए पुरानी फिल्मों ही याद आती हैं। वियोग-रहस्य को दर्शाते गीत: मानसून का मौसम हो, हल्की-हल्की फुहारें पड़ रही हों और नवविवाहिता अपने पीछर आइ हो तो उसकी सहेलियां जब उसके साथ किसी बाग या खेत में पड़े झूले पर झूलती 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

काँफी की खुशबू से महकता चिकमंगलूर

कर्नाटक के चिकमंगलूर में जब मानसून की बारिश काँफी 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 काँफी एस्टेट पर ठहरना, सुबह उठते ही ताजी बू की गई मलनाड काँफी पीना, बाबा बुदनगिरी पहाड़ियों में ड्राइव करते हुए दिन गुजारना, हिरिकोलाले झील पर रुकना या झरनों को विजित करना सबका अपना मजा आता है। बारिश के बीच में स्थानीय व्यंजनों जैसे अक्की रोटी, कदुबू व बांस के शोरेबे (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। *



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

अब यंगस्टर्स चाहते हैं फैशन में आइडेंटिटी लुक

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 मैगजीन 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 मैस्कूलिन टेलरिंग का लुक नजर

आ रहा है। विशेषकर ओवरसाइज्ड शर्ट, जैकेट और यूटैलिटीरियन क्लोथिंग 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- विटेज, रेप्टो और आर्काइवल फैशन को आज के तरीके से पहनना। बोहो बूढ़ी- अर्थी कलर्स यानी मिट्टी और प्रकृति से जुड़े रंग के खुले-खुले, ढीले-ढाले कंफर्टेबल ड्रेस। स्ट्रेटवियर ट्राइब्स- ओवरसाइज्ड टी-शर्ट, स्नीकर्स, कागो, हुडीज और ग्राफिक एलेमींट। मिनिमलिस्ट-कम रंगीन, क्लीन सिलहड्रूड्स और सिंपल एक्सेसरीज तथा टाइमलेस पीसेज। देसी प्यूजन्स- इसमें इंडियन ड्रेसिंग के साथ वेस्टर्न आउटफिट्स को केरी किया जाता है। *



‘दामिनी’ का गीत ‘बिन साजन झूला झूले’

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 मुन मोरा सजना, चुनरिया बार-बार ढलके, झूले में पवन के आई बहार’ और ‘नायक’ का- ‘भोरी तान से ऊंचा तेरा झूलना गोरी, तू है जीवन सिंगार प्यार छलके..।’ बस यहीं पर ठहर जाते हैं, दो प्रेमियों की दुनिया और उनके सपने। लोकप्रिय हुआ यह फिल्मी कजरी गीत: सावन-भादो के महीने से ही त्योहार आने आरंभ होते हैं और नवविवाहिताएं अपने पीछर 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 ओर 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 बूज का प्रतिनिधित्व करने वाला वहला का लोकरंग में रंगा गीत आज भी हर किसी की पसंद है। चंद्राणी मुखर्जी तथा सुशील कुमार को आवाज में यह गीत है, ‘झूला तो पड़ गए अग्रभा की डाल पे जी, ये जी कौन राधा को गोपाला बिना राधा को, झुलावे झूला कौन..।’ वर्ष 1982 में आई फिल्म ‘बूज भूमि’ में शामिल

‘बैजू बावरा’ का गीत ‘झूले में पवन के आई बहार’

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



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 गार्डन, मुंबई के मरीन ड्राइव, बैंगलुरु के कब्बन पार्क और हैदराबाद के केबीआर पार्क में सैकड़ों युवा एक साथ दौड़ते दिखाई दे रहे हैं। दौड़ खत्म होने के बाद कोई काँफी पर चर्चा कर रहा है, कोई किसी 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 बड़ी 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 कार्यों 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, बैंगलुरु, 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 ट्रिनिशन, फिटनेस टेक्नोलॉजी, वियरेबल डिवाइस और कम्प्यूटरी 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।

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 ‘निगाहे’ का ‘सावन के झूलों ने मुझको बुलाया, मैं परदेसी घर वापस आया’, ‘सरगम’ का ‘सावन बीतो जाय पहिरवा’ तथा ‘दामिनी’ का ‘बिन साजन झूला झूलूं, मैं वादा कैसे भूलूं’ भी हैं। मनोज कुमार तथा जीवन अमान की फिल्म ‘रोटी कपड़ा और मकान’ में भले ही कुछ दृश्य हों पर जब जीवन अमान झूले पर बैठकर, पेगें 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 सजनावा वो सावन कब आए, * आए’ तो लगता है कि सच में कोई विरहणी अपने प्रेमी को याद कर रही है। फिल्म ‘बहू बेगम’ का ‘पड़ गए झूले, सावन रत आयी रे’,



‘निगाहे’ का गीत ‘सावन के झूलों ने’

‘दो बीधा 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 ‘बनना रे बाग में झूला झूला’ आदि आज भी सुना जाते हैं। 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 मक्का परसे।’ *