



धार्मिक, राजनीतिक व सामाजिक संगठनों ने उनके आर्य समाज व महिला शिक्षा के लिए किए गए प्रयासों को याद किया

माता परमेश्वरी देवी जी को श्रद्धांजलि देने सिंधु भवन में उमड़ा जनसैलाब



रोहतक। माता परमेश्वरी देवी जी को कंधा देते कैप्टन रुद्रसेन सिंधु व अन्य।



रोहतक। माता परमेश्वरी देवी जी को श्रद्धांजलि देते पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष ग्रोवर।



रोहतक। विश्ववारा कन्या गुरुकुल की प्राचार्य डॉ. सुकामा ने नमन किया।

हरिभूमि न्यूज़ | रोहतक

हरियाणा सरकार के पूर्व वित्तमंत्री कैप्टन अभिमन्यु की माता परमेश्वरी देवी के निधन पर शनिवार को सैकड़ों लोग सिंधु भवन, सेक्टर-14, में शोक व्यक्त करने पहुंचे। यह क्षण केवल एक परिवार की नहीं, पूरे समाज की क्षति बनकर उभरा। परमेश्वरी देवी जी ने आर्य समाज के प्रचार-प्रसार में अहम भूमिका निभाई और सामाजिक जीवन में उच्च आदर्शों की प्रतीक रहीं। उनके निधन से न केवल परिवार, बल्कि समाज, संस्कृति और सेवा क्षेत्र को अपूरणीय क्षति हुई है। शनिवार सुबह सेक्टर-14 सिंधु भवन से

गांव खांडा खेड़ी के लिए जब उनकी अंतिम यात्रा रवाना हुई, तो हर आंख नम थी। उन्हें नमन करने के लिए जनसैलाब उमड़ा। सभी ने ओम शांति के उच्चारण और मौन श्रद्धांजलि के साथ उन्हें विदाई दी। गांव में भी बड़ी संख्या में लोगों ने उन्हें अंतिम दर्शन कर श्रद्धा सुमन अर्पित किए। आर्य समाज के पदाधिकारियों और अनुयायियों ने कहा कि परमेश्वरी देवी के रूप में समाज ने एक सिद्धांतवादी, कर्मठ और निष्ठावान स्त्री को खो दिया है। उन्होंने आर्य समाज को अपने कर्म, विचार और समर्पण से सींचा। अब उनके बिना यह स्थान सूना लगेगा। पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने शोक व्यक्त करते हुए कहा कि परमेश्वरी देवी जैसे व्यक्तित्व विरले होते हैं। उन्होंने सामाजिक मूल्यों को जीकर दिखाया। उनका जाना एक युग के अंत जैसा है।

नारी शक्ति और सामाजिक सेवा की सजीव मूर्त थीं

महम के पूर्व विधायक बलराज कुंडू ने अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि माता जी नारी शक्ति और सामाजिक सेवा की सजीव मूर्त थीं। उनकी सादगी और समर्पण को कभी भुलाया नहीं जा सकता। विश्ववारा कन्या गुरुकुल की प्राचार्य पद्मश्री डॉ. सुकामा ने भावमयी श्रद्धांजलि देते हुए कहा कि परमेश्वरी देवी ने आर्य समाज को संजीवनी दी। उनका जीवन, सेवा और धर्म के प्रति समर्पण की मिसाल है। भाजपा नेता मोज मक्कड़ ने कहा कि माता परमेश्वरी देवी का जाना केवल एक पारिवारिक क्षति नहीं,

बल्कि सामाजिक चेतना की आवाज का मौन हो जाना है। समाजसेवी विकास बंसल ने भी अपनी संवेदना प्रकट करते हुए कहा कि माता परमेश्वरी देवी जी संस्कार, स्नेह और सेवा की त्रिवेणी थीं। उनका जीवन एक प्रेरणा-पुंज था। डॉ. मार्कण्डेय आहुजा ने संवेदनाएं प्रकट करते हुए कहा कि सिंधु परिवार ने पूरा जीवन समाज की भलाई के लिए कार्य किया। स्वर्गीय मित्रसेन सिंधु के बाद माता परमेश्वरी देवी जी ने उनके सपनों को साकार किया। उनके जाने से समाज को बहुत बड़ी क्षति हुई है।

मदवि में एडमिशन के लिए प्रवेश परीक्षा आयोजित



रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में सत्र 2024-2025 में स्नातक पाठ्यक्रमों बीसीए, बीए-इकोनॉमिक्स तथा बीए लॉक प्रशासन में एडमिशन के लिए शनिवार को प्रवेश परीक्षा आयोजित की गई। परीक्षा नियंत्रक प्रो. राहुल ऋषि ने बताया कि बीसीए की प्रवेश परीक्षा सुबह 10 से 11.15 बजे तक आयोजित की गई, जिसमें 591 अभ्यर्थी परीक्षा में बैठे तथा 115 एडमिटेड रहे। बीए इकोनॉमिक्स की प्रवेश परीक्षा दोपहर 12.30 से 1.45 बजे तक आयोजित की गई, जिसमें 114 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी और 29 एडमिटेड रहे। बीए लॉक प्रशासन की प्रवेश परीक्षा अपराह्न 3 बजे से शाम 4.15 बजे तक आयोजित की गई, जिसमें 120 अभ्यर्थियों ने परीक्षा दी और 35 एडमिटेड रहे। 22 जून को बीए अंग्रेजी, बीबीए तथा बैचलर ऑफ फाइनेंस आर्ट्स पेटिंग की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी। 23 जून को बीए इतिहास तथा एलएलबी पंच वर्षीय (यूटीडी) तथा एमडीयू-सीपीएस, गुरुग्राम की प्रवेश परीक्षा आयोजित की जाएगी।

GANGA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT
AN AUTONOMOUS INSTITUTE
JHAJJAR (DELHI-NCR)

What makes **GITAM** the **First Choice**

- NAAC 'A' GRADE INSTITUTE
- NBA ACCREDITED PROGRAMMES B.TECH ECE, ME & MBA
- STRONG ALUMNI NETWORK
- AN AUTONOMOUS INSTITUTE
- Industry Oriented Curriculum
- Degree Conferred by MDU, Rohtak
- Advance Certification Programmes

Rankings **TIMES ENGINEERING**

GITAM is among the **BEST ENGINEERING INSTITUTES OF THE COUNTRY!**

RANKED #19 In North India
RANKED #39 Pvt. Institutes in India
RANKED #41 Across India
RANKED #62 Placement Across India

Times Engineering Institute Ranking Survey-2025

MEGA JOB FAIR-2025
28/06/2025 | 9:30 am onwards
Register at: www.gangainstitute.com

ADMISSIONS OPEN 2025-26

B.TECH | B.TECH (LEET)
CSE, CSE (DATA SC.), CSE (AI & ML)
ECE, MECHANICAL, ELECTRICAL, CIVIL
FIRE TECHNOLOGY AND SAFETY
M. TECH | MBA | BBA | MCA | BCA
B. ARCH | M. ARCH | M. ED | B. ED

FOR WORKING PROFESSIONALS
B.TECH (FIRE TECH. & SAFETY, CSE),
M.TECH (CSE), MBA

868400891 / 892 / 893 / 906 / 9654292946
www.gangainstitute.com

Head Office: 4/12, East Punjabi Bagh, New Delhi
+91-9654292902, 03, 04

GANGA GROUP OF INSTITUTIONS
Approved by AICTE/UGC/NCTE/COA/MDU

BRCM EDUCATION SOCIETY

Bahal-127028, Bhiwani (HARYANA)
Transforming Values with Commitment...

BRCM HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS | ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

BRCM COLLEGE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY
Engineering New Vision...
Approved by AICTE, New Delhi & Affiliated to MDU, Rohtak
Recognized Under Section 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956
NAAC Accredited B+ Grade with 2.67 CGPA
NBA Accredited In B. Tech CSE & EE

PROGRAMS OFFERED

B.Tech.	M.Tech.
<ul style="list-style-type: none"> Computer Science & Engineering Civil Engineering Electrical Engineering Mechanical Engineering 	<ul style="list-style-type: none"> Computer Science & Engineering Electrical & Electronics Engineering Structural Engineering

For Further Information Please Contact
Ph. No. - 8059900243, 8059900247
E-Mail : infocollege@brcm.edu.in
Website : www.brcmct.edu.in

GDC MEMORIAL COLLEGE
Your Potential - Our Passion...
Estd. 2011
Approved by Govt. of Haryana
Permanently Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani
NAAC Accredited 'B' Grade (Second Cycle)

COURSES OFFERED

UG Courses	PG Courses
<ul style="list-style-type: none"> B.Com. (Pass) B.A. (Bachelor of Arts) B.Sc. (Life Science/Medical) B.Sc. (Phy. Sci./Non-Med./Comp. Sci.) BPES (Phy. Edu. and Sports) B.Sc. Agriculture (Hons.) 	<ul style="list-style-type: none"> M.Sc. - Mathematics M.Sc. - Physics M.Sc. - Chemistry M.Sc. - Geography M.A. - History M.Com. M.Sc. - Psychology* (*Proposed New Course)

For Further Information Please Contact
Ph. No. - 9992000335, 9992500750, 9991500408
E-Mail : infogdc@gdccollege.edu.in | Website : www.gdccollege.edu.in

BRCM LAW COLLEGE
Where Knowledge is for Justice...
Estd. 2018
Approved by Govt. of Haryana and Bar Council of India, New Delhi
Affiliated to Chaudhary Bansi Lal University, Bhiwani

COURSES OFFERED

- LL.B. - 3 Years Course
- B.A.LL.B. - 5 Years Integrated Course
- LL.M. - 2 Years Course

Special Features

- Moot Court Competitions
- Internship Opportunities

For Further Information Please Contact
Ph. No. - 9991500274, 9992500397
E-Mail : infolawcollege@brcm.edu.in
Website : www.brcmlawcollege.edu.in

BRCM SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS | ADMISSION OPEN FOR SESSION 2025-26

BRCM PUBLIC SCHOOL SHISHUKUNJ
CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE
JUNIOR WING

Ph. No. - 9992500733, 9992500507
E-Mail : infoshishukunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmshishukunj.com

BRCM GYANKUNJ SCHOOL
(Day-Cum-Boarding School)
CO-EDUCATIONAL SCHOOL AFFILIATED TO CBSE
SENIOR WING Science, Commerce & Humanities

Ph. No. - 9992500855, 9992206600
E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

SAINIK SCHOOL SOCIETY
(MINISTRY OF DEFENCE)
has approved
BRCM SAINIK SCHOOL

Ph. No. - 9992500855, 9992206600
E-Mail : infogyankunj@brcm.edu.in | Website : www.brcmgyankunj.edu.in

पहली सैलरी से शुरू करें एसआईपी, हर इंक्रीमेंट पर टॉप अप, खूब बढ़ेगा पैसा

- ▶ कमाई में 5% सालाना हाइक जल्द बना देगी आपको करोड़पति
- ▶ इंक्रीमेंट को रोज की जरूरतों पर खर्च करने के बजाय निवेश करें
- ▶ इससे आप कम समय में ही अच्छा पैसा जुटाने में सक्षम होंगे
- ▶ इंक्रीमेंट के पैसों का सही इस्तेमाल बड़ा कॉर्पस तैयार करेगा

पर टॉप अप, खूब बढ़ेगा पैसा

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

अगर आप भी जल्द करोड़पति बनना चाहते हैं तो सधे कदमों से लक्ष्य तय कर निवेश करें। कोशिश करें कि अपनी पहली सैलरी आते ही कम से कम उसका 5 फीसदी हिस्सा निवेश करें। इसके बाद हर इंक्रीमेंट पर टॉपअप के रूप में अपने निवेश को बढ़ाते जाएं। इससे आपको पैसा खूब बढ़ेगा और आप कम समय में ही करोड़पति बनने के अपने लक्ष्य को पूरा कर लें। चूंकि इसमें कंपाउंड आपके पैसे को दिन दूनी और रात चौगुनी गति से बढ़ाएगा। आप कम समय में ही अमीर बन जायेंगे। क्या हाल फिलहाल में आपकी सैलरी में भी एनुअल इंक्रीमेंट हुआ है। यह सालाना इंक्रीमेंट आमतौर पर सैलरी का 5 से 10 फीसदी या और अधिक भी हो सकता है। इसका मतलब है कि इंक्रीमेंट पाने वाली की सैलरी अब बढ़कर आ रही होगी या आएगी। आप इस इंक्रीमेंट के पैसों को किस तरह से देखते हैं। क्या इसे आप अपनी रोज की जरूरतों पर ही खर्च करना चाहते हैं, या इसका इस्तेमाल आप अपने लिए फाइनेंशियल प्लानिंग में करना चाहेंगे। अगर आप इन अतिरिक्त पैसों का सही इस्तेमाल करें तो लंबी अवधि में इसी 5 से 10 फीसदी इंक्रीमेंट से बड़ा कॉर्पस बना सकते हैं। इसके लिए म्यूचुअल फंड एसआईपी और हर साल उसमें टॉप अप बेहतर विकल्प है।

क्या है एसआईपी टॉप अप

सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) म्यूचुअल फंड में निवेश की ऐसी व्यवस्था है, जहां आप किसी स्क्रीन में अपना पैसा एक साथ लगाने की बजाए, मंथली बेसिस पर लगाते हैं। मंथली निवेश के लिए उस स्क्रीन के तहत मिनिमम या किन्तम भी अमाउंट फिक्स किया जा सकता है। वहीं, हर साल बाद इस अमाउंट में इसके एक तय फीसदी रकम के साथ बढ़ोतरी करना टॉप-अप एसआईपी होता है। उदाहरण के लिए अगर आपने 5,000 रुपये मंथली एसआईपी से निवेश शुरू किया और 1 साल तक हर महीने 5,000 रुपये स्क्रीन में जमा होता रहा। वहीं 13वें महीने इस पूरे साल के लिए (13 से 24 महीने के लिए) आपने इस अमाउंट में 10 फीसदी बढ़ोतरी का विकल्प चुन लिया। ऐसे में 13वें महीने से 5,000 रुपये की जगह 5500 रुपये मंथली जमा होगा। फिर 25वें महीने यानी 2 साल पूरे होने पर आपने 5500 रुपये का 10 फीसदी फिर निवेश के लिए बढ़ा दिया। टॉप अप एसआईपी में ऐसी बढ़ोतरी हर साल बढ़ा की जाती है।

इंक्रीमेंट करोड़पति बनाने में कैसे आएगा काम

मान लिया कि आपकी जॉब पिछले साल लगी थी और तब आपने सैलरी मिलते ही उसमें से 5000 रुपये की एसआईपी शुरू कर दी। वहीं आपने मन बनाया कि हर इंक्रीमेंट के एक हिस्से से हर साल एसआईपी टॉप अप करेंगे।

ऐसे समझे रिटर्न का गणित केस-1

- 10 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी : 5,000 रुपये
- इन्फ्लेशन : 10 साल
- अनुमानित रिटर्न : 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 10 साल में कुल निवेश : 9,56,245 रुपये
- 10 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू : 16,87,163 (करीब 17 लाख रुपये)
- कुल फायदा: 7,30,918 रुपये (7.30 लाख रुपये)



केस-2

- 15 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी : 5,000 रुपये
- इन्फ्लेशन : 15 साल
- अनुमानित रिटर्न : 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 15 साल में कुल निवेश : 19,06,349 रुपये
- 15 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू : 43,41,925 (करीब 43.50 लाख)
- कुल फायदा: 24,35,576 रुपये (24.35 लाख रुपये)

केस-3

- 20 साल के लिए एसआईपी टॉप-अप
- शुरुआती मंथली एसआईपी : 5,000 रुपये
- इन्फ्लेशन : 20 साल
- अनुमानित रिटर्न : 12 फीसदी
- हर 1 साल पर 10% टॉप अप
- 20 साल में कुल निवेश : 34,36,500 रुपये
- 20 वर्ष बाद एसआईपी वैल्यू : 99,44,358 (करीब 1 करोड़)
- कुल फायदा: 65,07,858 रुपये (65 लाख रुपये)

एसआईपी में टॉपअप ऐसे करें

- अपने एसआईपी प्रदाता से संपर्क करें : अपने एसआईपी प्रदाता की वेबसाइट या वाहक सेवा से संपर्क करें।
- टॉपअप विकल्प चुनें : अपने एसआईपी खाते में टॉपअप

विकल्प चुनें और आवश्यक विकरण दर्ज करें।
 ■ टॉपअप राशि निर्धारित करें : टॉपअप की जाने वाली राशि निर्धारित करें और यह सुनिश्चित करें कि आपके खाते में पर्याप्त धन है।
 ■ टॉपअप आवृत्ति चुनें : टॉपअप की आवृत्ति चुनें, जैसे कि मासिक या त्रैमासिक।
 ■ पुष्टि करें : अपने टॉपअप अनुरोध की पुष्टि करें और यह सुनिश्चित करें कि आपके एसआईपी खाते में आवश्यक अद्यतन हो गए हैं।

एसआईपी में टॉपअप के फायदे

- बढ़ता हुआ निवेश : एसआईपी में टॉपअप करने से आपका निवेश बढ़ सकता है और आपको अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।
- नियमित निवेश : टॉपअप सुविधा के साथ, आप नियमित रूप से अपने निवेश को बढ़ा सकते हैं।
- लचीला निवेश : एसआईपी में टॉपअप करने से आपको अपने निवेश को लचीला बनाने में मदद मिल सकती है, जिससे आप अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यकतानुसार निवेश कर सकते हैं।
- एसआईपी में टॉपअप करने से आपको अपने निवेश को बढ़ाने और अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

बिजनेस शुरू करने के लिए बना रहे हैं लोन का प्लान, तो जान लें कुछ बातें

पहले जान लें बिजनेस लोन आखिर कितने प्रकार के होते हैं | अगर खुद का कारोबार शुरू करना चाहते हैं, बैंक से लोन लें

ज्ञान

बिजनेस डेस्क

आजकल लोग बैंक से लोन लेकर अपनी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इसमें होम लोन, कार लोन, एजुकेशन लोन और पर्सनल लोन आदि शामिल हैं। इसके अलावा बैंकों द्वारा अपने ग्राहकों को बिजनेस शुरू करने के लिए बिजनेस लोन भी दिए जाते हैं। बिजनेस लोन का इस्तेमाल लोन मंशीनरी खरीदने, वर्किंग कैपिटल की जरूरतों और बिजनेस में निवेश करने के लिए ले सकते हैं। अगर आप भी खुद का बिजनेस शुरू करने वाले हैं और निवेश के लिए बिजनेस लोन लेने का प्लान बना रहे हैं, तो आपको बिजनेस लोन के प्रकार के बारे में जरूर पता होना चाहिए। आज हम इस रिपोर्ट के जरिये आपको बताएंगे कि बिजनेस लोन के कितने प्रकार होते हैं।



कारोबार को बढ़ाने, विस्तार करने, या वित्तीय चुनौतियों का सामना करने में मदद करने के लिए डिजाइन किया गया है।

ऐसे ले सकते हैं बिजनेस लोन

- वित्तीय जरूरतों का आकलन करें: अपने व्यवसाय की वित्तीय जरूरतों का आकलन करें और यह तय करें कि आपको कितनी राशि की आवश्यकता है।
- ऋणदाता का चयन करें: विभिन्न ऋणदाताओं की तुलना करें और अपने लिए सबसे अच्छे विकल्प चुनें।
- आवश्यक दस्तावेज इकट्ठा करें: आवश्यक दस्तावेज जैसे कि व्यवसाय का पंजीकरण प्रमाण पत्र, आयकर रिटर्न, बैलेंस शीट, और अन्य वित्तीय दस्तावेज इकट्ठा करें।
- आवेदन पत्र भरें: ऋणदाता को आवेदन पत्र को भरें और आवश्यक दस्तावेज सलान करें।
- आवेदन जमा करें: आवेदन पत्र और दस्तावेज ऋणदाता को जमा करें।
- प्रोसेसिंग और मंजूरी: ऋणदाता आपके आवेदन की जांच करेगा और आपको मंजूरी देगा या नहीं।

आवश्यक दस्तावेज

- व्यवसाय का पंजीकरण प्रमाण पत्र
- आयकर रिटर्न
- बैलेंस शीट
- व्यवसाय योजना
- पहचान प्रमाण
- पता प्रमाण

यह भी जानिये

- वित्तीय दस्तावेज को अद्यतन रखें : अपने वित्तीय दस्तावेज को अद्यतन रखें ताकि आपको ऋण के लिए आवेदन करने में आसानी हो।
- शर्तों को ध्यान से पढ़ें : ऋणदाता की शर्तों को ध्यान से पढ़ें और समझें कि आपको क्या करना होगा।
- समय पर भुगतान करें : समय पर भुगतान करें ताकि आपको क्रेडिट स्कोर अच्छे रहे।

बिजनेस लोन के प्रकार

- **कार्यशील पूंजी ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को अपने दिन-पतिदिन के कार्यों को चलाने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **व्यवसाय विस्तार ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **मशीनरी ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को नई मशीनरी और उपकरण खरीदने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।
- **व्यवसाय अधिग्रहण ऋण** : यह ऋण व्यवसायों को अन्य व्यवसायों को अधिग्रहण करने के लिए आवश्यक पूंजी प्रदान करता है।

बिजनेस लोन के लाभ

- **वित्तीय सहायता**: बिजनेस लोन व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है।
- **व्यवसाय वृद्धि**: यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने में मदद करता है।
- **स्वीलापन**: बिजनेस लोन व्यवसायों को अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक लचीलापन प्रदान करता है।
- बिजनेस लोन एक महत्वपूर्ण वित्तीय साधन है जो व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है। यह ऋण व्यवसायों को अपने कारोबार को बढ़ाने और विस्तार करने में मदद करता है, और उन्हें वित्तीय चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है।

बिजनेस टर्म लोन

बिजनेस टर्म लोन वह लोन होता है, जिसमें एक निश्चित राशि निश्चित अवधि के लिए दी जाती है। इस लोन को नियमित किश्तों के जरिए चुकाना होता है।

बिजनेस वर्किंग कैपिटल लोन

बिजनेस वर्किंग कैपिटल लोन वह लोन होता है, जो कि एक व्यवसाय को उसकी दैनिक परिचालनों के खर्च को पूरा करने के लिए दिया जाता है। यह लोन बिजनेस में कैश की समस्या से जूझ रहे लोगों को दिया जाता है। यह लोन आमतौर पर कर्मचारियों को वेतन देने, इन्वेंट्री खरीदने जैसी जरूरतों को पूरा करने के लिए दिया जाता है।

प्रोफेशनल बिजनेस लोन

प्रोफेशनल बिजनेस लोन सेल्फ-एम्प्लॉयड पेशेवरों को दिया जाता है। इसमें डॉक्टर, आर्किटेक्ट, सीए जैसे पेशेवर शामिल होते हैं। सेल्फ-एम्प्लॉयड पेशेवर अपने बिजनेस की जरूरतों को पूरा करने के लिए ये लोन ले सकते हैं।

मशीनरी फाइनेंस लोन

मशीनरी फाइनेंस लोन वह बिजनेस लोन होता है, जो कि बिजनेस से संबंधित मशीनरी या उपकरणों को खरीदने के लिए दिया जाता है।

क्या है बिजनेस लोन

बिजनेस लोन एक प्रकार का ऋण है जो व्यवसायों को उनके वित्तीय जरूरतों को पूरा करने के लिए प्रदान किया जाता है। यह ऋण व्यवसायों को अपने

करवा लें ट्रेवल इश्योरेंस, हादसे के समय देता है आर्थिक सहारा

● बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान हादसे के बाद आर्थिक सुरक्षा का सवाल ●

जरूरत

बिजनेस डेस्क

अहमदाबाद के सरदार वल्लभभाई पटेल अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से लंदन के लिए उड़ान भरने के कुछ ही देर बाद एयर इंडिया का बोइंग 787 ड्रीमलाइनर विमान गुरुवार दोपहर (12 जून) को दुर्घटनाग्रस्त हो गया। यह विमान शहर के मेथानी इलाके में गिरा, जहां से काले धुंध का एक बड़ा गुबार उठा और राहत व बचाव दल तुरंत मौके पर पहुंचा। हादसे में 241 यात्रियों और 33 अन्य लोगों समेत कुल 274 लोगों की जान चली गई। इस हादसे के बाद लोगों में आर्थिक सुरक्षा का सवाल उठने लगा है। ऐसे में ट्रेवल इश्योरेंस कराना बेहद जरूरी हो जाता है। ताकि ऐसे किसी हादसे में अनहोनी के बाद आपका परिवार को कुछ सहारा मिल सके। अहमदाबाद विमान यह त्रासदी एक बार फिर हमें याद दिलाती है कि यात्रा में हमेशा संगठनवादी होनी है, लेकिन जोखिम भी उठना ही बड़ा होता है। ऐसी अनहोनी घटनाओं के बीच ट्रेवल इश्योरेंस की भूमिका एक विकल्प नहीं, बल्कि जरूरत बन जाती है। आइए, समझते हैं हमारे एक्सपर्ट्स से कि क्यूँ आज के समय में ट्रेवल इश्योरेंस कराना बहुत जरूरी है।

जब जिंदगी अचानक बदल जाए

ऐसे हादसों में एक सही बीमा पॉलिसी आर्थिक रूप से टूटे परिवार को सहारा देने का काम कर सकती है। वें कहते हैं कि अगर किसी यात्री की जान दुर्घटना में चली जाती है, तो ट्रेवल इश्योरेंस के तहत मिलने वाला एक्सीडेंट डेथ बनिफिट परिवार को 10 से 15 लाख तक की राहत राशि दे सकता है (यदि बीमित राशि करीब \$1.5 लाख हो)। यह मदद उस समय आती है जब परिवार मानसिक और आर्थिक रूप से सबसे ज्यादा असह्य होता है। तो यह मदद उसे एक सांत्वना के रूप में उसके मनोबल को बढ़ा सकती है। हादसे में कमाने वाला ही चला जाए तो इस मदद से परिवार को बड़ी राहत मिल सकती है। ऐसे में ट्रेवल इश्योरेंस करवाना फायदे का सौदा है।

मेडिकल एवैयूएशन से लेकर पार्थिव शरीर की वापसी तक

केवल मृत्यु ही नहीं, अगर कोई यात्री विदेश में गंभीर रूप से घायल होता है तो ट्रेवल इश्योरेंस के अंतर्गत उसका इलाज, अस्पताल में भर्ती और जरूरत पड़ने पर एयर एम्बुलेंस से दूसरी जगह शिफ्ट करने का



खर्च भी बीमा कंपनी वहन करती है। और अगर किसी की मौत हो जाए, तो उसके पार्थिव शरीर को स्वदेश लाने की पूरी प्रक्रिया और खर्च भी कवर होता है जो न केवल महंगा, बल्कि परिवार के लिए मानसिक रूप से भी चुनौतीपूर्ण होता है।

मानसिक सहारे की भी होती है जरूरत

ट्रेवल इश्योरेंस केवल आर्थिक नहीं, बल्कि भावनात्मक सहारा भी देता है। आजकल की कई पॉलिसियों में मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग, शोक-संवेदना सहायता और इमरजेंसी सपोर्ट जैसी सुविधाएं भी शामिल हैं, जो परिवार को मुश्किल वक्त में भावनात्मक मजबूती देती हैं। जानकार कहते हैं कि हम जिंदगी में हर चीज को सुरक्षित करने की कोशिश करते हैं, लेकिन सबसे ज्यादा अनुरक्षित उस वक्त होते हैं, जब हम यात्रा कर रहे होते हैं।

समझदारी भरा फैसला

सच्चाई यह है कि कोई बीमा जिंदगी की भरपाई नहीं कर सकता, लेकिन यह संकट के समय में परिवार को सम्मान, सुविधा और समय पर मदद जरूर दे सकता है। एक छोटी सी रकम, जो टिकट बुकिंग के समय ट्रेवल इश्योरेंस के रूप में चुकाई जाती है, वही आपातकाल में बड़ी राहत बन सकती है। इसलिए अगली बार जब आप किसी यात्रा की योजना बनाएं, तो टिकट के साथ बीमा भी जरूर लें। क्योंकि जोखिम का समय कभी बता कर नहीं आता, लेकिन उसकी तैयारी हमेशा होनी चाहिए।

क्या है ट्रेवल इश्योरेंस

ट्रेवल इश्योरेंस एक प्रकार का बीमा है जो आपको यात्रा के दौरान होने वाली अप्रत्याशित घटनाओं से बचाता है। यह बीमा आपको वित्तीय नुकसान से

बचाने में मदद करता है जो यात्रा के दौरान हो सकता है, जैसे कि यात्रा रद्द होना, चिकित्सा आपातकाल, सामान की चोरी या नुकसान, और अन्य।

ट्रेवल इश्योरेंस के लाभ

- यात्रा रद्द होने पर कवरज : ट्रेवल इश्योरेंस यात्रा रद्द होने पर वित्तीय नुकसान से बचाता है।
- चिकित्सा आपातकाल कवरज-यह बीमा आपको चिकित्सा आपातकाल के दौरान होने वाले खर्चों को कवर करता है।
- सामान की चोरी या नुकसान कवरज : ट्रेवल इश्योरेंस आपके सामान की चोरी या नुकसान के मामले में वित्तीय नुकसान से बचाता है।
- यात्रा में देरी कवरज : यह बीमा आपको यात्रा में देरी के कारण होने वाले अतिरिक्त खर्चों को कवर करता है।

ट्रेवल इश्योरेंस के प्रकार

- डोमेस्टिक ट्रेवल इश्योरेंस : यह बीमा घरेलू यात्राओं के लिए होता है।
- इंटरनेशनल ट्रेवल इश्योरेंस : यह बीमा अंतरराष्ट्रीय यात्राओं के लिए होता है।
- सिंगल ट्रिप इश्योरेंस : यह बीमा एकल यात्रा के लिए होता है।
- एनुअल मल्टी-ट्रिप इश्योरेंस : यह बीमा एक वर्ष के दौरान कई यात्राओं के लिए होता है।
- ट्रेवल इश्योरेंस एक महत्वपूर्ण बीमा है जो आपको यात्रा के दौरान होने वाली अप्रत्याशित घटनाओं से बचाता है। यह बीमा आपको वित्तीय नुकसान से बचाने में मदद करता है और आपको यात्रा के दौरान अधिक सुरक्षित और तनावमुक्त महसूस करने में मदद करता है।

तैयारी रिटायरमेंट के बाद खर्च का इंतजाम सही ढंग से करने के लिए करें निवेश

तीनों से मजबूत पोर्टफोलियो बनाता है जो हर हालात में आपके काम आता

इक्विटी, गोल्ड व डेट में बांटकर करें निवेश तभी बेहतर बनेगा बैलेंसड रिटायरमेंट प्लान

○ इक्विटी में ज्यादा निवेश करने से बेहतर रिटर्न मिल सकता है ○ इसे डेट और गोल्ड जैसे सुरक्षित निवेश के साथ बैलेंस करना जरूरी

समझदारी

बिजनेस डेस्क

रिटायरमेंट के बाद खर्च कैसे चलेगा, इसकी फिक्र हर नौकरपेशा शख्स को रहती है। भविष्य को सुरक्षित और आरामदायक बनाना है, तो समय रहते सही निवेश की योजना बनाना जरूरी है। अगर आप एक सही रिटायरमेंट प्लान के लिए अक्सरदार रणनीति की तलाश में हैं, तो इन्वेस्टमेंट का बैलेंसड अप्रोच लेकर चलना होगा। इसका मतलब है कि आप अपने पैसों को किसी एक ही एसेट क्लास में इन्वेस्ट करने की जगह इक्विटी, गोल्ड और डेट जैसे तीन प्रमुख एसेट क्लास में बांटकर निवेश करें। यह डायवर्सिफिकेशन आपको बाजार की अस्थिरता और इन्फ्लेशन के असर से बचाते हुए लंबे समय में बेहतर रिटायरमेंट कॉर्पस तैयार करने में काफी मददगार साबित हो सकता है।

इक्विटी से होगा लॉन्ग टर्म वेल्थ क्रिएशन

अगर आप लंबी अवधि में वेल्थ क्रिएशन करना चाहते हैं, तो इक्विटी में निवेश इसका बेहतरीन तरीका हो सकता है। यह निवेश आप सीधे शेयर बाजार में या इक्विटी म्यूचुअल फंड के जरिये कर सकते हैं। भारत के कई डायवर्सिफाइड इक्विटी फंड्स देश की इकॉनॉमिक ग्रोथ स्टोरी में हिस्सेदारी के जरिये पिछले 15-20 या उससे ज्यादा अवधि के दौरान भी सालाना 12 फीसदी या उससे ज्यादा एवरेज रिटर्न देते रहे हैं। हालांकि, इक्विटी में उतार-चढ़ाव ज्यादा होता है। अगर आप युवा हैं और आपकी निवेश अवधि लंबी है, तो इक्विटी में ज्यादा निवेश करने से बेहतर रिटर्न मिल सकता है, लेकिन इसे डेट और गोल्ड जैसे सुरक्षित निवेश के साथ बैलेंस करना जरूरी है, ताकि रिस्क का लेवल कम रहे।



डेट में निवेश से मिलेगी स्टेबिलिटी और सुरक्षा

डेट इन्वेस्टमेंट में सरकारी बॉन्ड, फिक्स्ड डिपॉजिट और डेट म्यूचुअल फंड आते हैं। ये निवेश इक्विटी की तुलना में कम रिस्क होते हैं। इनमें एफडी और पीपीएफ जैसे कई निवेश रेगुलर और फिक्स्ड रिटर्न देने के लिए जाने जाते हैं। शेयर बाजार में गिरावट के दौरान डेट में किया गया निवेश आपके पोर्टफोलियो को स्टैबिलिटी के साथ-साथ लिक्विडिटी भी देता है। अगर आप रिटायरमेंट के करीब हैं या अगले कुछ वर्षों में पैसों की जरूरत है, तो डेट में किया गया इन्वेस्टमेंट काफी काम आता है। अगर डेट का सपोर्ट न हो तो बाजार में गिरावट का दैर मुश्किल में डाल सकता है।

गोल्ड यानी महंगाई और संकट से बचाने वाला निवेश

गोल्ड यानी सोने को दुनिया भर में एक सुरक्षित निवेश माना जाता है। जब भी आर्थिक या राजनीतिक संकट आते हैं, सोने की कीमत इसी वजह से बढ़ती है। यह महंगाई के खिलाफ हेजिंग का काम भी करता है यानी आपके निवेश की रियल वैल्यू को गिरने से बचाता है। आजकल फिजिकल गोल्ड के अलावा गोल्ड बॉन्ड, गोल्ड ईटीएफ या डिजिटल गोल्ड में निवेश करने के ऑप्शन भी मौजूद हैं। इनमें बेहतर लिक्विडिटी और सुरक्षा का फायदा मिलता है। अगर आप 5-10% हिस्सा गोल्ड में लगाते हैं, तो यह आपके रिटायरमेंट पोर्टफोलियो के डायवर्सिफिकेशन और सुरक्षा को बढ़ा सकता है।

रिटायरमेंट के लिए बैलेंसड पोर्टफोलियो कैसे बनाएं

रिटायरमेंट पोर्टफोलियो बनाने समय आपको अपनी उम्र, जोखिम लेने की क्षमता और निवेश की अवधि को ध्यान में रखना चाहिए, मिसाल के तौर पर अगर आप 30 साल के हैं, तो आपका फोकस लंबी अवधि के रिटर्न पर होना चाहिए, इसलिए इक्विटी का अनुपात 70-80% तक हो सकता है। वहीं 50 साल के व्यक्ति को अधिक स्टेबिलिटी और कम रिस्क पर जोर देते हुए डेट में निवेश को बढ़ाकर कम से कम 50 फीसदी तक ले जाना चाहिए। 55 साल की उम्र के बाद जब रिटायरमेंट करीब होता है, तब पूंजी की सुरक्षा सबसे जरूरी हो जाती है। ऐसे में इक्विटी का हिस्सा और भी घटाकर डेट और गोल्ड में निवेश बढ़ा देना चाहिए। अगर आप अपने पोर्टफोलियो के इस बैलेंस वक्त के साथ-साथ सही अनुपात में बदलते रहेंगे, तो आपका निवेश सुरक्षित होने के साथ ही साथ बढ़ता भी रहे।

बेफिक्र रिटायरमेंट के लिए बैलेंसड अप्रोच जरूरी

अगर आप चाहते हैं कि आपकी रिटायरमेंट लाइफ बिना पैसों की चिंता के आराम से बीते, तो अभी से सही रणनीति अपनाना जरूरी है। इक्विटी से ग्रोथ मिलेगी, डेट से सुरक्षा और गोल्ड से स्थिरता। साथ ही, अगर किसी एक एसेट क्लास में नुकसान होता है, तो बाकी दो इसे संभाल सकते हैं। तीनों एसेट क्लास मिलकर ऐसा मजबूत पोर्टफोलियो बनाते हैं जो हर हालात में आपके काम आ सकता है। एक बात और, इस रणनीति पर अमल की शुरुआत जितनी जल्दी करेंगे, रिटायरमेंट के बाद की जिंदगी आर्थिक रूप से उतनी ही बेहतर बन पाएगी।

योग और आयुर्वेद में हर असाध्य बीमारी का इलाज: सहकारिता मंत्री

डॉ. अरविंद शर्मा ने जिला स्तरीय योग दिवस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि की शिरकत

डॉ. अरविंद शर्मा ने बताया कि अब तक 250 योग शिविरों का आयोजन किया जा चुका है। उपस्थितगण को शांतिपाठ के अलावा योग युक्त व नशा मुक्त हरियाणा का संकल्प दिलाया गया।



रोहताक। राजीव गांधी खेल परिसर में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में योग करते सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा व अन्य अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

एक स्वास्थ्य के लिए योग' की थीम पर किया गया है। नागरिक योग दिवस को 21 जून तक सीमित न रखें बल्कि हर रोज योग करें व इसे

जीवन का हिस्सा बनाएं। डॉ. अरविंद कुमार शर्मा स्थानीय राजीव गांधी खेल परिसर में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के

कार्यक्रम में ये रहे उपस्थित

जिला स्तरीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर नगराधीश अकित कुमार, पुलिस उपअधीक्षक रवि खुडिया, जिला विकास एवं पंचायत अधिकारी राजपाल चहल, सिविल सर्जन डॉ. रमेश चंद्र, जिला शिक्षा अधिकारी मनजोती मलिक, उप जिला शिक्षा अधिकारी मुन्नी देवी व राजबाला, जिला सुचना एवं जनसंपर्क अधिकारी संजीव सैनी, जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. सतपाल, आयुष विभाग के डॉ. भूपेंद्र सिंह, डॉ. ईशा, डॉ. दीपशिखा, डॉ. सविता नानंद, डॉ. प्रदीप चहल, डॉ. जितेंद्र वत्स, डॉ. ओम प्रकाश राठी, डॉ. सोनु सैनी, डॉ. विवेक गुप्ता, आयुर्वेदिक फार्मासिस्ट कुलभूषण सहजरा, सतपाल मलिक, मनजोती सिंह, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, राजबीर सिंह, माजपा की प्रदेश सचिव रेनु डाबला, चेयरमैन हरिश कोशिक, विपिन गोयल, सुनीता भाटिया जांगड़ा, धर्मबीर शर्मा सहित अन्य अधिकारी व योग साधक मौजूद रहे।

रणबीर दाका, प्रदेश सचिव अजय बंसल के साथ दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर प्रधामंत्री नरेंद्र मोदी का विशाखापटनम एवं प्रदेश के मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी का कुरुक्षेत्र से वचुअली संदेश भी सुनवाया गया। डॉ. अरविंद शर्मा ने बताया कि अब तक लगभग 250 योग शिविरों का आयोजन किया जा चुका है। उपस्थितगण को शांतिपाठ के अलावा योग युक्त व नशा मुक्त हरियाणा का संकल्प भी दिलाया गया। उन्होंने 20 हजार बार सूर्य नमस्कार कर विश्व रिकॉर्ड बना

न व शरीर स्वस्थ रहता है तथा तनाव से मुक्ति मिलती है। आयुष विभाग की जिला योग समन्वयक डॉ. सुमन सहयावत ने सहकारिता मंत्री को धर्मपत्नी डॉ. रीता शर्मा को शॉल भेंट कर सम्मानित किया। एडीसी नरेंद्र कुमार ने कहा कि योग केवल अभ्यास ही नहीं है बल्कि पूर्ण जीवनशैली है। उन्होंने कार्यक्रम के मुख्य अतिथि व अन्य अतिथिगण का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि जीवन में योग अपनाकर स्वस्थ जीवन जीने में मदद मिलती है तथा व्यक्ति दीर्घायु होता है।

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया

कुलाधिपति महंत बालक नाथ योगी व कुलपति प्रो. एचएल. वर्मा ने बताया योग का आध्यात्मिक व वैज्ञानिक महत्व

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहताक



बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस आयोजन में विवि के कुलाधिपति महंत बालक नाथ योगी तथा कुलपति प्रोफेसर डॉ. एचएल वर्मा ने योग की महत्ता पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला। विवि परिसर में अनेक विद्यार्थियों, फैकल्टी सदस्यों एवं क्षेत्र के योग प्रेमियों ने भाग लिया। सामूहिक योगाभ्यास सत्र में योग प्रशिक्षकों द्वारा सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति, ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, शशांकासन, और शवासन सहित विभिन्न आसनों का अभ्यास करवाया गया।

शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि आत्मा और परमात्मा के मिलन की प्रक्रिया है। यह जीवन को संतुलित, शुद्ध और आध्यात्मिक दिशा प्रदान करने वाला माध्यम है। उन्होंने योग के अनेक लाभों पर विस्तार से बताया कि योग शरीर को स्फूर्तिवान, लचीला और रोगमुक्त बनाता है। यह मस्तिष्क को शांति और स्थिरता प्रदान करता है। योग का अर्थ है- जोड़, और यही जोड़ मनुष्य को अपनी आंतरिक चेतना से जोड़ता है। उन्होंने कहा कि आधुनिक जीवन की आपाधापी में मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूप को भूलता जा रहा है। योग उसे पुनः संतुलन की ओर ले जाता है।

योग जीने की कला

कुलपति प्रो. एचएल वर्मा ने कहा कि योग को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का संपूर्ण माध्यम बताया। उन्होंने कहा कि योग केवल आसनों का अभ्यास नहीं, बल्कि यह जीवन जीने की एक कला है। आज का मानव तनाव, चिंता और मानसिक

व्याधियों से ग्रस्त है। योग उसे आत्मचिंतन, आत्मसंतुलन और आत्मोद्धार की दिशा में प्रेरित करता है। उन्होंने कहा कि बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय का संबंध वीरनाथ संप्रदाय से है, जो नाथ योग परंपरा की प्राचीनतम शाखा है। गुरु गोरखनाथ ने योग को जनमानस के लिए सरल और व्यावहारिक बनाया। बाबा मस्तनाथ स्वयं एक महान योगी थे, जिन्होंने आत्म साक्षात्कार और लोक कल्याण के उद्देश्य से योग को जीवन का आधार बनाया। उन्होंने कहा कि नवयुवक वर्ग को चाहिए कि वे योग को केवल भूलाता जा रहा है। योग उसे पुनः संतुलन की ओर ले जाता है।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डॉ. विनोद कुमार, श्री बाबा मस्तनाथ सैनिक स्कूल के निदेशक कृष्ण कुमार, विवेक सिंगला, कपिल मौजूद रहे।

विकल्प पब्लिक स्कूल में योग दिवस मनाया



रोहताक। विकल्प पब्लिक स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मैसिव योग अभ्यास का आयोजन किया गया। इस विशेष अवसर पर स्कूल के छात्र-छात्राएं और शिक्षकगण एकत्रित होकर योगाभ्यास में शामिल हुए। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को योग की उपयोगिता से परिचित कराना और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक बनाना था योग सत्र का आयोजन इशिका और फिजिकल एक्टिविटी इंचार्ज प्रशांत की देखरेख में किया गया। उनके मार्गदर्शन में बच्चों ने विभिन्न योग आसन, प्राणायाम और ध्यान अभ्यास किए, जिससे सभी ने मानसिक शांति और शारीरिक संतुलन का अनुभव किया। स्कूल प्राचार्य किरण पाहवा, कोऑर्डिनेटर मंजु सहित सभी शिक्षकगण उपस्थित रहे और उन्होंने भी योग में सक्रिय भागीदारी निभाई। कार्यक्रम के अंत में सभी ने यह संकल्प लिया कि हर दिन योग को अपने जीवन का हिस्सा बनावेंगे, जिससे न केवल वे स्वयं, बल्कि समाज भी बेहतर और स्वस्थ बन सकें।

योग से शरीर रहता है नीरोग रहता



रोहताक। 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सैनी एजुकेशन सोसाइटी एवं उनके द्वारा संचालित सभी शिक्षण संस्थाओं की ओर सैनी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रांगण में सैनी एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान अमनीश कुमार सैनी के नेतृत्व में योग दिवस मनाया गया। जिसमें प्रशिक्षण देने के लिए जय प्रकाश सैनी बुनीपुरा निवासी तथा वेद बहन आएं तथा योगाभ्यास करवाया उन्होंने योग के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि योग को दैनिक जीवन में अनिवार्य रूप से शामिल करना चाहिए। योग से शरीर निरोगी रहता है। उन्होंने अनुलोम विलोम, कपाल भाति, क्षामरी जैसे प्राणायाम का अभ्यास करवाया। इस अवसर पर उप प्रधान से बुधराम सैनी, सचिव जगदीश सैनी, सह सचिव रविंद्र कुमार, कैशियर नरेश सिंह सैनी तथा सभी गवर्निंग बॉडी के कार्यकारिणी सदस्य और सैनी कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की मैनेजर ऋतुराज एवं सभी शिक्षण संस्थानों के प्राचार्य एवं सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

लाल नाथ हिन्दू कॉलेज में योग दिवस मनाया



रोहताक। लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग अभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल तनेजा ने की। संचालन अनिला बट्टला ने किया। आचार्य जोगेन्द्र योगाचार्य ने सभी को योगाभ्यास कराया। उन्होंने व्याख्यान अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रोटोकॉल के अंतर्गत सभी योगासन करवाये और उनके लाभों का विस्तार से वर्णन किया। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के ध्येय वाक्य एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिये योग के महत्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर मुख्य अतिथि महाविद्यालय की प्रबन्ध समिति के प्रधान श्याम कपूर रहे। उन्होंने योग की महिमा का वर्णन किया। प्राचार्य डॉ. अनिल तनेजा ने योग दिवस की शुभकामनाएं देते हुए सभी का धन्यवाद व्यक्त किया। प्रबन्ध समिति के भूतपूर्व प्रधान राजेश सहगल, वर्तमान उप प्रधान अजय निहावत, महामन्त्री संजय आहुजा, कोषाध्यक्ष जतिन लूथरा सहित शैक्षिक, नैतिक शैक्षिक स्टाफ व विद्यार्थी उपस्थित रहे।

जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में योग का महत्व समझाया



रोहताक। जॉन वेस्ले कॉन्वेंट स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया। जिसमें विद्यालय के 506 छात्रों ने उत्साह पूर्वक भाग लिया व उनके साथ 50 सामुदायिक सदस्यों और 27 शिक्षकों ने कार्यक्रम की सफलता में विशेष योगदान दिया। कार्यक्रम की शुरुआत सूर्य नमस्कार और प्राथम्य सभा से हुई। छात्रों और शिक्षकों के लिए एक योग कार्यशाला और संगोष्ठी का आयोजन किया गया। जहां प्रशिक्षित प्रशिक्षकों ने विभिन्न योग, आसनों (वृक्षासन, अर्धकौशसन, ताड़ासन, भुजंगासन, वजासन, पद्मासन, गरुडकौशसन, उतानासन, अनुलोम विलोम)का प्रदर्शन किया और उनके महत्व को समझाया। बच्चों की रचनात्मक अभिव्यक्ति और उनके ज्ञान को बढ़ाने के लिए योगपर निबंध लेखन और प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गईं। कर्मचारियों को नमस्ते ऐप का पता लगाने के लिए भी प्रोत्साहित किया गया। प्रधानाचार्य डॉ. ममता मलिक ने कहा कि इस तनाव भरे जीवन में स्वयं को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए योग को दिनचर्या का अंग बनाएं।

योग प्राचीन परंपरा का अमूल्य उपहार



रोहताक। कलानौर विधानसभा क्षेत्र के गांव पटवापुर व्यामशाला में आयोजित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर उपस्थित गामिणियों को संबोधित करते हुए माजपा जिला प्रमारी (समी प्रकोष्ठ) एवं सुझाना मंडल संयोजक डॉ. अशोक कुमार रंगा ने कहा कि भारतीय योग को विश्व पटल पर ख्याति प्राप्त हुई। जिसके चलते अंतरराष्ट्रीय मंत्र से इसे विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता प्राप्त हुई है इसके लिए देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का अमूल्य योगदान है। योग हमारी प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। योग मन, शरीर, विचार और क्रिया का प्रतीक है तथा एक समग्र दृष्टिकोण है जो हमारे स्वास्थ्य और हमारी मलाई के लिए मूल्यवान है। मंडल अध्यक्ष भूप सिंह गरनावटी ने कहा कि जहां योग दिवस अपना आंतरिक संतुलन खोजने का अवसर है वहीं शरीर और आत्मा को एकजुट कर अपने शक्ति और क्षमता को पहचानने का भी अवसर जिसे हमें नियमित रूप से लेना चाहिए। गांव पटवापुर सरपंच प्रतिनिधि सुनील दूल ने कहा कि योग केवल व्यायाम ही नहीं है बल्कि यह स्वयं, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करने का एक अमूल्य तरीका है। एक पृथ्वी एक स्वास्थ्य की तर्ज पर आयोजित योग कार्यक्रम में गामिणियों की तर्फ से पोषारोपण भी किया गया।

सांपला में योग शिविर का आयोजन



रोहताक। आयुष विभाग पंचकुला के तत्वाधान में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सर छोटे राम राजकीय महिला महाविद्यालय, सांपला में योग शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में गद्दी सांपला किलोई की जनता ने बड़ चढ़ कर भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता एसडीएम सांपला ने की। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में जिला परिषद रोहताक की चेयरपर्सन व भारतीय जनता पार्टी युवा मोर्चा की उपाध्यक्ष मंजू हुड्डा उपस्थित रहीं। मंजू हुड्डा ने सवस्थ भारत और समृद्ध भारत को आधार बताते हुए जीवन में योग की महत्ता पर बल दिया और देश-प्रदेश की जनता से आवश्यक रूप से अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करने की अपील की। 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, 2025 के उपलक्ष्य में हरित योग के अंतर्गत औषधि व फलदार पौधों का भी वितरण किया गया। इस योग दिवस पे माजपा पार्टी के वरिष्ठ सदस्य सतीश नानंद और अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई।

मदवि में मोटापा मुक्त होने का संकल्प लिया



रोहताक। महर्षि दयानंद विवि में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने योग युक्त, मोटापा मुक्त अभियान का शुभारंभ करते हुए विश्वविद्यालय परिवार को योग और स्वस्थ एवं सक्रिय जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया। इस कार्यक्रम में मोटापे से ग्रस्त लोगों ने स्टेज पर आकर योग को अपनाने तथा मोटापा मुक्त होने का संकल्प लिया। कुलपति ने कहा कि योग को जीवन में उतारें, फिटनेस पर ध्यान दें। उन्होंने कहा कि जीवन का सही आनंद लेने लिए योग युक्त तथा योग और मोटापा मुक्त होना जरूरी है। मुख्यातिथि भारतीय पुनर्वास परिषद की अध्यक्ष डॉ. शरुजाती कौर ने कहा कि योग स्वस्थ जीवनशैली का आधार है। उन्होंने योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। डॉ. शरुजाती कौर ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एसडीयू द्वारा प्रारंभ किए गए योग युक्त, मोटापा मुक्त अभियान की सराहना की। कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने कहा कि योग से ऊर्जा का संचार करता है। योग को शरीर, मन और आत्मा के संतुलन के लिए आवश्यक बताया।

विद्यार्थियों को योग के लाभ बताए



रोहताक। निजी संस्थान में डॉ. एडी पसावन, प्राचार्य सिरतार की अध्यक्षता में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। जिसका विषय एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग जो पर्यावरण और मानव स्वास्थ्य के बीच गहरे संबंध को रेखांकित करता है। डॉ. ओम प्रकाश बाइसी योगाचार्य, जेजे यूनिवर्सिटी, इंडुल्लू राजस्थान द्वारा सभी विद्यार्थियों, कर्मचारियों, दिव्यांगजन व उनके अभिभावकों तथा कोर्सिंस के विद्यार्थियों को योगासन कराये गए तथा योग के लाभ बताये गए। प्राचार्य ने बताया कि आधुनिक जीवन में शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिये योग का बहुत महत्व है और योगिक चिकित्सा द्वारा हम स्वयं को शारिरिक व मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ रख सकते हैं। इस अवसर पर अतिरिक्त डॉ. केके मलिक, डॉ. मुकेश कुमार, डॉ. रविन्द्र कुमार, कृष्णलाल, विश्वजित, अजमेर हुड्डा, ज्योति, अंजु, मंजू, शालू, सुनील, स्वीटी, सुमित्रा, शर्मिला, सुमन यादव, हरिओम, अंकिता, महिमा, मीनाक्षी, सीमा, राखी, खबीता आदि मौजूद रहे।

मॉडल संस्कृति स्कूल में मनाया योग दिवस



महम। राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मोखरा में एनएसएस इकाई द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। स्कूल के विद्यार्थियों, शिक्षकों व अन्य स्टाफ सदस्यों ने सामूहिक योगाभ्यास में भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्रधानाचार्य अनुज मलिक ने की। जिन्होंने विद्यार्थियों को योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने की प्रेरणा दी। योग सत्र का संचालन कंप्यूटर साईंस प्रवक्ता विकास द्वारा किया गया। उन्होंने सभी को सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, वजासन, अनुलोम-विलोम व क्षामरी प्राणायाम जैसे विविध योग अभ्यास करवाए। सुरेश सरोहा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है, जो संतुलन, अनुशासन और शांति का मार्ग प्रशस्त करती है। कार्यक्रम अधिकारी सतीश दांगी ने एनएसएस स्वयंसेवकों की भूमिका की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन युवा पीढ़ी को स्वस्थ और जागरूक नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करते हैं।

योग हमारी धरोहर, इसे दिनचर्या बनाएं



रोहताक। पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय में हरियाणा योग एवं औषधि विभाग द्वारा विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में स्पोर्ट्स ग्राउंड में योग संगम कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कुलपति डॉक्टर एचके अग्रवाल मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित हुए। विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल ने कहा कि योग से मन, शरीर और आत्मा को शांति मिलती है और यह उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और अन्य कई बीमारियों को ठीक करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि योग हमारी धरोहर है और हमें इसे आगे बढ़ाना चाहिए। उन्होंने सभी से योग करने और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करने का आग्रह किया। निदेशक डॉ. एसके सिंघल ने कहा कि योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना बहुत जरूरी है और हमें बच्चों को भी इसके लिए जागरूक करना चाहिए। डीन छात्र कल्याण डॉ. एमजी वशिष्ठ ने कहा कि योग एक दिन की क्रिया नहीं है, बल्कि यह नियमित अभ्यास है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

अच्छा स्वास्थ्य ही जीवन : गक्खड़



महम। शनिवार को शहर के हुडा टाऊन पार्क में 11 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह आयोजित किया गया। हरियाणा राज्य च्व शिक्षा परिषद के उपाध्यक्ष एसके गक्खड़ समारोह में मुख्य अतिथि रहे। उनकी धर्मपत्नी कमलेश ने भी योग समारोह में भाग लिया। एसके गक्खड़ ने सभी को योग दिवस की बधाई दी। कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों से आज पूरे विश्व में योग दिवस मनाया जा रहा है। प्रधानमंत्री की सोच है कि सभी को योग करना चाहिए और योग से ही हम निरोग रह सकते हैं। उन्होंने कहा कि अच्छा स्वास्थ्य ही जीवन है, अगर हमें स्वस्थ रहना है तो दिनचर्या में योग को अपनाना होगा। योग दिवस हमारी भारतीय परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। इसमें ना केवल हमारे विचार, हमारे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योग जरूरी है। योग करने से हमें अच्छी सेहत मिलती है तथा तनावमुक्त बनाए रखता है। नियमित योग दवाओं का विकल्प है। योग के लिए थोड़ा सा समय निकालें और दवाओं पर खर्च होने वाले हजारों रुपये बचाएं। हमें योग को अपने जीवन में उतारना होगा, तभी हम स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। इस अवसर पर एसडीएम सुंदर ने कहा कि सभी को योग करना बहुत जरूरी है। उन्होंने महम वासियों से अपील करते हुए कहा कि हमें किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहना चाहिए तथा दूसरों को भी नशों से दूर रहने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

अरविंद पाल दहिया 1826 दिन से दौड़ रहे



इन्हें 5 वर्षों (1826 दिनों) में उन्होंने कुल 18136 किलोमीटर की दौड़ लगाई। उन्होंने इस दौरान एक अल्ट्राथ्रॉन (50 किलोमीटर), 14 फुल मैराथन (42.2 किलोमीटर) और 224 हाफ मैराथन (21.1 किलोमीटर) लगाईं। सबसे कम 3 किमी की और अधिकतम 50 किमी प्रतिदिन की दौड़ लगाईं। परिस्थितियों चाहे कैसी भी हो वे नियमित तौर पर अपनी दौड़ जारी रखे हुए हैं। रोहताक। बीएसएनएल के सहायक महाप्रबंधक एवं अल्ट्राथ्रॉन में भाग लेने वाले अरविंद पाल दहिया ने शुकुवार 20 जून को छोटे राम स्टेडियम में 5 किलोमीटर दौड़ लगाकर लगातार दौड़ने के 5 वर्ष (1826 दिन) पूरे किए। दहिया ने लगातार दौड़ने की शुरुआत 20 जून 2020 से की थी और अभी तक वह लगातार प्रतिदिन बिना किसी अवकाश के दौड़ लगा रहे हैं।



कवर स्टोरी

संजय श्रीवास्तव

पालतू जानवरों से बढ़ता लगाव

देश में उभरता नया पेट कल्चर



हाल के वर्षों में महानगरों से लेकर छोटे शहरों और कस्बों में रहने वालों में भी पेट कल्चर यानी पालतू जानवरों के प्रति लगाव तेजी से बढ़ रहा है। यही वजह है कि इससे जुड़े बाजार में भी वर्ष दर वर्ष हजारों करोड़ रुपए की बढ़ोतरी हो रही है। समाज में आ रहे इस बदलाव के लिए जीवशैली, सामाजिक प्रतिष्ठा और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक वजहें जिम्मेदार हैं। इन वजहों पर एक नजर।

पिछले पांच सालों में अपने देश में पालतू जानवरों के पालने के ट्रेंड में अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई है। पालतू पालनहारे पचास फीसद बढ़ गए हैं। इससे संबंधित बाजार भी बेतहाशा बढ़ा है। इसके साथ ही इस सिलसिले में कई नवाचार भी सामने आए हैं। इस नए 'पेट कल्चर' के पीछे कई तरह के सामाजिक बदलाव काम कर रहे हैं।

लगातार बढ़ रहा बाजार

गौरतलब है कि देश में पालतू पशु-पक्षियों की खरीद-फरोख्त से जुड़ा दस हजार करोड़ रुपए के आस-पास का बाजार अगले दो बरस तक तकरीबन 14 हजार करोड़ तक और 2032 तक अनुमान है कि 21,000 करोड़ रुपए से ऊपर पहुंच जाएगा। यह उम्मीद इसलिए कि बीते एक दशक से छोटे-बड़े भारतीय शहरों और कस्बों में पालतू जानवर पालने का ट्रेंड और क्रेज बेतहाशा बढ़ा है और 16 फीसदी से ज्यादा की अप्रत्याशित ऊंची दर से बढ़ता ही जा रहा है।

बढ़ रहे हैं पेट लवर्स

वेशक देश में पालतू जानवर रखने वालों यानी पेट लवर्स की संख्या बढ़ रही है। देश में तकरीबन 35 करोड़ पंजीकृत पालतू जानवर हैं। साल दर साल इसमें 12 प्रतिशत से अधिक की बढ़ोतरी हो रही है। इनसे कई गुना गैर

पंजीकृत पालतू जानवर हैं और उनकी बढ़त दर इससे दोगुनी होनी तय है। संबंधित सर्वेक्षण बताते हैं कि धनवानों के बड़े आलीशान घरों में ही नहीं निम्न मध्यम वर्ग के छोटे घरों में भी



विभिन्न नस्लों के कुत्ते, बिल्ली, पक्षी वगैरह पल रहे हैं। वे अपने अनुरूप पालतू जानवरों को प्राथमिकता दे रहे हैं। अपने देश में कुत्ता सबसे लोकप्रिय पालतू जानवर है, इनकी संख्या करोड़ों में है। अब बिल्ली का चलन भी बढ़ रहा है। लोग मैना, खरगोश, कबूतर, मछलियों के अलावा कछुए और विदेशी पक्षियों को भी पाल रहे हैं। यह चलन छोटे-बड़े शहरों, कस्बों में जिस तरह बढ़ चला है, वह कतई कम होता नहीं दिखता। लोग शौकिया तौर पर पशु-पक्षी पहले भी पालते थे पर अचानक इसमें अप्रत्याशित बढ़ोतरी कुछ चौंकाती है। हर वर्ष छह लाख से अधिक नए लोग पालतू जानवर पालक बन रहे हैं तो निश्चित ही समाज के आचार, विचार, कार्य व्यवहार में कोई ऐसा

बदलाव आया है, जिसने उसे इस ओर स्वतःस्फूर्त प्रेरित किया है।

विदेशों में भी बढ़ रहा ट्रेंड

भारत ही नहीं दुनिया भर में जबरदस्त पेट कल्चर विकसित हो रहा है। भारत समेत कई दूसरे एशियाई देशों में भी पिछले पांच बरसों में 50 फीसद पालतू बढ़ गए हैं। आज दुनिया में एक अरब से अधिक पालतू जानवर हैं। 52 फीसद लोगों के घर में कोई न कोई पालतू जानवर है। अमेरिका, ब्राजील, यूरोपीय संघ और चीन मिलकर संसार के आधे पालतू कुत्ते और बिल्ली रखते हैं। इस साल चीन दुनिया में सबसे ज्यादा पालतू जानवर वाला देश बन गया है। नया 'पेट कल्चर' सुर्खियों में है और इस पर वैश्विक चर्चा चल पड़ी है कि आखिर आधे दशक के भीतर ऐसे कौन से सामाजिक, आर्थिक बदलाव आए हैं कि पालतू जानवरों का बाजार बेतहाशा गिर पकड़ गया?

उनकी देखरेख, भोजन, साज संधाल और दीगर जरूरतों, उत्पादों की तेजी और भारी मांग एवं इस दिशा में तकनीकी प्रयोगों तथा नवाचारों ने सबका ध्यान खींचा है।

पेट कल्चर बढ़ने की वजह

सर्वेक्षणों ने साबित किया है कि पेट कल्चर बढ़ने की बड़ी वजह, शहरी आबादी का बढ़ना, संयुक्त परिवार का टूटना है। फ्लैटों में रहने

वाले एकल परिवार अकेलेपन की दवा कुत्ते-बिल्लियों के साथ में तलाश रहे हैं। पालतूओं के अधिकतर मालिक 20 से 30 साल की आयु के 'मिलेनियल्स' हैं। इनमें से ज्यादातर छोटे परिवार, बेहतर या दोहरी आय, अच्छी शिक्षा वाले हैं, जो घर से काम करते हैं। वे देर से बच्चे पैदा करने, जीवनशैली में बदलाव के चलते पालतू पालते हैं। वे उन्हें मौज मजे, खेल का सामान नहीं, बतौर फैमिली मेंबर ट्रीट कर रहे हैं। ये पेट केयर उनके लिए माता-पिता बनने की ट्रेनिंग भी है। माता पिता बच्चों के मानसिक



विकास में पालतू जानवरों की भूमिका को समझते हुए उन्हें उनके साथ विकसित होने का मौका दे रहे हैं। इसके अलावा सोशल मीडिया पर पालतू जानवरों से जुड़ी सामग्री लोगों को इन्हें अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। धनिकों के मुहल्लों के अलावा 'पेट कल्चर' उन जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ़ रहा है, जहां 'मध्यम वर्ग' का विस्तार हो रहा है। एक तो पालतू जानवरों के प्रति नजरिया बदला है, कुछ पैसा आया है और अपने स्टेटस को बनाने, बनाए रखने, दूसरों से अलग दिखने के चक्कर में भी वे 'पेट कल्चर' की वृद्धि में सहयोग दे रहे हैं। नौकरी पेशा अकेला युवा, पालतू जानवर को अकेलेपन तथा मानसिक स्वास्थ्य की दवा मानता है, क्योंकि मनोचिकित्सक बताते हैं कि पालतू जानवर तनाव कम करने और खुशी बढ़ाने में मदद करते हैं। बुजुर्ग इसे बुढ़ापे के साथी के तौर पर ले रहे हैं। भारतीय अपने पालतू पर महीने में औसतन पांच हजार खर्चते हैं। हैसियत से बढ़कर व्यय करने में कोताही इसलिए नहीं बरतते, क्योंकि वे उन्हें परिवार का प्रिय सदस्य मानते हैं। सो इससे संबंधित बाजार छलंगा लगा रहा है और इसमें प्रतिस्पर्धा के चलते हर दिन नए उत्पाद, नवाचार इस क्षेत्र में शामिल हो रहे हैं। *

रेशल: इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग, 26 जून

किसी भी परिवार, समाज और देश का भविष्य युवा पीढ़ी के कंधों पर टिका होता है। लेकिन विडंबना है कि बड़ी संख्या में युवा कूल बनने की वामक चाहत में नरो के जाल में फंसने की भूल कर बैठते हैं। ऐसे में जरूरी है युवा पीढ़ी नरो के जाल से बचे रहने का हर संभव प्रयास करे।



न करें कूल बनने की भूल नशे की लत से बचें युवा

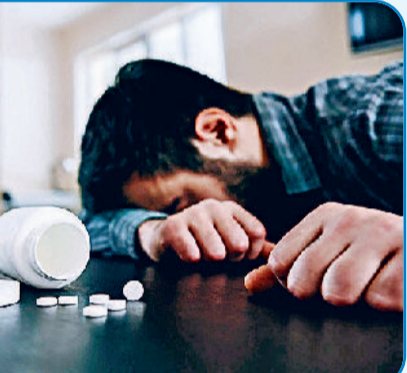
सोशल इश्यू डॉ. मोनिका शर्मा

अभी कुछ समय पहले सर्वोच्च न्यायालय ने युवाओं में बढ़ रही नशे की लत को लेकर चिंता जताते हुए कहा था, 'ड्रग्स का सेवन करना बिल्कुल भी 'कूल' नहीं है। यह खतरनाक है कि आज युवाओं के बीच इसका इस्तेमाल 'कूल' समझा जाने लगा है। यह लत दोस्ती का सबब बन गई है।' युवाओं की ही आम भाषा में चेतते हुए सुप्रीम कोर्ट के शब्द, आधुनिक जीवनशैली और नशा करने को जोड़कर देखने वाली मानसिकता पर चोट करने वाले हैं। न्यायालय की नसीहत, देश के युवाओं को जिंदगी के मगनदत अंदज के जाल में फंसने को लेकर चेतावनी है। साथ ही अजब-गजब छवि गढ़ने के फेर में नशे की लत का शिकार हो जीवन को बिखराव से बचाने की सीख भी लिए है।

नकारात्मकता से घिरता जीवन: जर्मनी जुड़ाव वाले भारतीय समाज में युवाओं की नई जीवनशैली चिंता का सबब बन गई। युवा पीढ़ी के दिखावटी-बनावटी होते बर्ताव से जुड़ी सबसे बड़ी चिंता नशीले पदार्थों के सेवन से जुड़ी है। महानगरों में ही नहीं दूर-दराज के गांवों में भी नशे का जाल फैल गया है, जबकि लत का रूप ले लेने वाली नशे की आदत जीवन के हर पहलु पर दुष्प्रभाव डालती है। ऊर्जावान आयुवर्ग में ही बीमारियों का शिकार बना देती है। परिवार का ही नहीं देश का भविष्य कहे जाने वाले युवाओं को सदा के लिए दिशाहीन कर देती है। नशीले पदार्थों का सेवन व्यक्तित्व, सामाजिक, आर्थिक और यहां तक कि मानवीय सोच पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस जाल में फंसे युवा नशीले पदार्थ खरीदने के लिए आपराधिक गतिविधियों तक का हिस्सा बन जाते हैं। हिंसात्मक व्यवहार, सड़क दुर्घटनाएं और स्वयं अपना जीवन खीन लेने जैसी समस्याओं से भी नशे की लत गहराई से जुड़ी है। सुप्रीम अदालत द्वारा भी ड्रग्स तस्करी के एक मामले को सुनवाई करते हुए युवाओं से समझदारी दिखाने की अपील करते हुए कहा गया कि 'यंगस्टर्स को भी यह समझना होगा कि ड्रग्स के इस्तेमाल से दूर रहें और अपने विवेक का इस्तेमाल करें। ना केवल दोस्तों के दबाव में आकर ड्रग्स लेने की प्रवृत्ति से दूर रहें बल्कि उन लोगों को अनुसरण करने से भी बचें, जो इसकी लत के शिकार हैं।' यकीनन हर तरह की नकारात्मकता का घेरा कसने वाली इस आदत से युवाओं का दूर रहना ही उचित है।

पत्रिका 'ड्रग एंड अल्कोहल रिव्यू' द्वारा सेक्सुअल क्राइम और शराब के संबंध पर किए गए सर्वेक्षणों के मुताबिक सेक्सुअल क्राइम के लगभग आधे मामले नशे की हालत में ही होते हैं। ऐसे मामले भी सामने आ चुके हैं, जिनमें नशे के लती युवा चोरी, झूठ और जालसाजी के साथ ही परिवारजनों की जान तक लेने से नहीं चूके। एक रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया भर में शराब पीने मौत और अपाहिज होने का पांचवां सबसे प्रमुख कारण है।

परिवार-समाज को आगे आना होगा: नयायलय ने अपने निर्णय में यह भी कहा है कि 'नशे की लत सामाजिक-आर्थिक और मनोवैज्ञानिक मोर्चे पर युवा



इसलिए मनाते हैं यह दिवस

युवाओं में, ड्रग्स से होने वाले नुकसान की समझ और सजगता को बढ़ाने के लिए हर वर्ष 26 जून को इंटरनेशनल डे अगेस्ट ड्रग एब्यूज एंड इलिमिटेड ट्रेफिकिंग मनाया जाता है। यूनाइटेड नेशंस द्वारा 1989 से मनाया जा रहा यह दिव नशे के खिलाफ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोगों को स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह दिवस विशेष रूप से नशीले पदार्थों के दुुरुपयोग से मुक्त दुनिया बनाने का संदेश देता है। समझना आवश्यक है कि लत की लत हर तरह से नुकसानदेह ही होती है। नशा चाहे जिस तरह से भी किया जाए, मन-जीवन ही नहीं परिवार, समाज और देश में भी बिखराव ही लाता है।

प्रभाव डालती है। यह देश के युवाओं की चमक को खत्म करने वाली चीज है। इस लत से बचाने के लिए अभिभावकों, समाज और एजेंसियों को गंभीर प्रयास करने होंगे। इस जाल को खत्म करने के लिए सभी अपने-अपने स्तर पर कोशिश करें। सुप्रीम अदालत ने यह भी कहा है कि 'इस समस्या से बचाव हेतु कुछ दिशा-निर्देश तय करने आवश्यक हैं। साथ ही यह भी सलाह दी है कि स्नैक और सपोर्ट से नशे के जाल में फंसे लोगों को निकालने के प्रयास किए जाएं। ड्रग्स की लत के शिकार लोगों के प्रति हमारा नजरिया उनकी सुधारने वाला होना चाहिए।' *

आपराधिक गतिविधियों की बड़ी वजह: शोध



संकेतों की तो खबर रखते ही हैं, उनकी तात्कालिक लोकेशन भी बताते हैं, इसके लिए रिमोट कंट्रोल मोनिटरिंग सिस्टम भी आ रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सलिस तथा टेलीमेडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरों से सलाह ले सकते हैं। पालतूओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।

स्वागत को तैयार बाजार-तकनीक

भारत का पेट केयर मार्केट संसार में सबसे तेज बढ़त वालों में से है। यह बाजार अभी 36 हजार करोड़ रुपए का है। अंदाजा है अगले तीन वर्षों में दोगुना और दस वर्षों में आठ गुना होगा। पालतू की देखभाल में ई-कॉमर्स की हिस्सेदारी 35 प्रतिशत पहुंचने जा रही है। व्यापक व्यावसायिक अवसर देख तमाम इंटरनेशनल ब्रांड, देशी स्टार्टअप इश्यर दौड़ पड़े हैं। पालतूओं के लिए रेस्टोरेंट, कैफे और पार्क जहां वे दूसरे जानवरों से मिल सकें, वूमिंग सेंटर, मॉल तो खुलने ही लगे हैं, ओपीडी तथा सर्जरी की बीमा सुविधा का बाजार भी साढ़े छह हजार करोड़ के करीब पहुंच गया है। ज्यादातर नए पालतू पालक मिलेनियल्स और जेन जेड हैं, जिन्हें अपने प्रिय पालतू के लिए किसी भी कीमत पर अगले उतपाद और बेहतर सेवाएं चाहिए। इसलिए साल दर साल बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए इस क्षेत्र का बाजार नित नए उत्पाद और सेवाएं प्रस्तुत कर रहा है।

जीपीएस और सेंसर लगे स्मार्ट कॉलर पालतू जानवरों की गतिविधि, नींद के पैटर्न और स्वास्थ्य को ट्रैक करने में मदद करते हैं, इसके लिए रिमोट कंट्रोल मोनिटरिंग सिस्टम भी आ रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस वाले हेल्थ मॉनिटरिंग सिस्टम उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के आगत का संकेत देकर उन्हें सचेत करते हैं। पालतू जानवरों के मालिक उनके लिए ऑनलाइन डिजिटल हेल्थकेयर सलिस तथा टेलीमेडिसिन सेवा के जरिए घर बैठे डॉक्टरों से सलाह ले सकते हैं। पालतूओं के इलाज हेतु स्टेम सेल थेरेपी जैसी आधुनिक चिकित्सा तकनीक का भी उपयोग हो रहा है।

कहानी / संजीव ताकुर

यह सुनते ही कि हम लोग यहां से चले जाएंगे, वह रो पड़ती है। उसे चुप कराना हमारे लिए मुश्किल हो जाता है। दो साल हुए हमारे नवगण्डिया आए। तब से आज तक एक भी दिन ऐसा नहीं हुआ, जब हमारे घर चाय बनी हो और उसे नहीं पिलाई गई हो। सुबह होते ही लाठी खटखटाते वह दरवाजे पर पहुंच जाती और तब तक दस्तक देती रहती, जब तक दरवाजा खोल नहीं दिया जाता। वह आती तो सबसे पहले भाषण देती, 'रोज-रोज कहते हैं सुबह उठा करो, घूमा करो लेकिन तुम मानते ही नहीं!' मैं झूठ बोलते हुए कहता, 'आने दो दूध वाले को, पूछ लेना, आज मैं सुबह-सुबह उसके घर गया था कि नहीं?' फिर कहता, 'लो चाय पियो।' वह चाय पीने लगती और बीच-बीच में अपने उपदेश की पोटीली भी बोलती रहती। कभी कहती, 'आज पतोहू डाटी है। कल धकेल दी थी। रात में खाना भी नहीं दौ।' हम उसे दिलासा देते हुए चुप कराते और खाने को कुछ न कुछ देते।

अंतहीन

उस बुढ़िया का उससे कोई रिश्ता-जाता नहीं था, लेकिन वह उनके घर की सदस्य जैसी घुल-मिल गई थी। अपना दुर्युद्ध सुनाती, बिन मांगे ही सलाह देती और खूब नोक-झोंक भी करती। एक अनाम मानवीय रिश्ते को उकेरती मार्मिक कहानी।



पड़ते थे। मैं कहता, 'बूढ़ी माया! तुम्हारा पति तुम्हें स्वर्ग बुला रहा है, जाओ!' वह कहती, 'भगवान की मर्जी, जब चाहे ले जाए।' मैं कहता, 'मैं भी तुम्हारे साथ चलूंगा।' वह कहती, 'धत! फिर क्या अल-बेला कहने लगे हो? तुम्हारा आंग-समांग बढ़िया रहे। तुम तीनों बाप-बेटा सुख से रहो। मरे तुम्हारा दुसमना।' 'अच्छा, वहां रेलवे लाइन पर बड़-गाछ में जो 'जख-बाबा' रहते हैं, वे क्या करते हैं?' एक धिसा-पिटा सवाल मैं करता तो वह कह उठती, 'अरे! बेटा, मत बोलो। नाम भी मत बोलो। ऊ बड़ा गुस्सेल देवता है-चलते गाड़ी को रोक देता है।' बुढ़िया को इस गंभीर बात से भी मैं हंसी की दो-चार फुलझड़ियां निकाल ही लेता था। मैं अगला प्रश्न करता, 'तुम्हारे पति क्या करते थे?' बुढ़िया जवाब देती, 'ऊ सरदार था। बजार का सब मोटिया का सरदार! सब सेठ लोग उसको मानता था। हमको भी पहचानता था। अगर न चलने-फिरने से लचार है। पहले तो घूमते थे। बाजार भी जाते थे।' 'अब यह बताओ सच-सच कि सिकंदर की पत्नी तुमको मानती है कि नहीं?' 'धत! ऊ कंकालिन हमरी पतोहू है? पता नहीं कौन खानदान है।...अरे! बेटा, कुछ मत बोलो! उसका भाय डकेट (डकेट) है। इधरो जेहल गया है।' 'और उसका बाप?' 'ऊ तो अच्छा है। टेलीफोन है। (टेलीफोन ऑफिस में काम करने के कारण बुढ़िया उसे टेलीफोन ही कहती है।) आता है तो

अपने बेटे से कहता है-बूढ़ी माय को सताओ नहीं। इसे अच्छा से रखो। मगर कहा मानती है?' 'जानती हो, पापा की बदली छपरा और सिकंदर की बदली पंजाब हो गई है! किसी दिन झूठ-मूठ का कह देने पर बुढ़िया भड़क जाती, 'तुम्हारे छपरा-खपड़ा आ पंजाब-तंजाब में क्या करेगा वहां जाकर... काहे करता है बदली?' 'अरे! बदली तो साहब करते हैं।' 'एह! साहब-ताहब! मिले तो मू नोच लें।' इतने में मेरा छोटा भाई राजू आता और कहता, 'दादी! जानती हो, भायजी की शादी ठीक हो गई है।' बुढ़िया पूछ बेटी, 'हां... बेटा सच कहते हो?' मैं कहता, 'बिल्कुल! लड़की बहुत सुंदर है-एकदम तुम्हारे जैसी!' 'हमारे जैसी? काहे मजाक करते हो बेटा! हम तो काली-कौयली, बिलाय के नोचली हैं।' बुढ़िया कहती तो राजू किसी फिल्मी हीरोइन का फोटो ले आता। फोटो देखकर वह कहती, 'अच्छी तो है, मगर ई फुलपेंट काहे पहनी है? इसका बाल एतना छोटा काहे है?' मैं कहता, 'अच्छा छोड़ो, बारात में तो चलोगी न?' 'हम कैसे जाएंगे? हम तो लंगड़ी हैं!' 'मैं तुम्हें दवाई दे दूंगा दर्द ठीक होने का।' 'खाली टगते हो! कितने बार बोले, भागलपुर से दवाई लेते आना- वहां का अच्छा होता है। लाते न हो।' 'अच्छा इस बार आऊंगा तो लेता आऊंगा। उजली वाली दवाई लेता आऊंगा।' 'नहीं, लाल वाला लाना। वही दवा अच्छा होता है।' बुढ़िया के मन में यह बात बैठ गई है कि सिर्फ लाल वाली दवाई से ही उसकी हड्डी का दर्द, जो कि बहुत दिनों से उसके पैरों में है, छूट सकता है। पर मैं कहां-कहां बिना नाम की लाल दवाई दूँदा फिरू? और मैं जानता हूं, अब इस अवस्था में उसका दर्द ठीक नहीं होगा। उसके हरेक दर्द की एक ही दवा है- मृत्यु!...मौत!...मौत! बुढ़िया को भी आसानी। पर इसकी मृत्यु पर इसके घरवालों को जितनी खुशी होगी, उतना ही दुख मेरे घरवालों को होगा। इसकी मौत पर मेरे घर का एक-एक सदस्य आंसू बहाएगा- उता मेरे, क्योंकि मेरी आंखें तब पथर की हो जाएंगी और वहने को उतावले आंसुओं की बाढ़ को रोक कर मेरे पूरे शरीर में फैला देंगी जो कि खोलते हुए पानी के समान मेरे शरीर के अंदर अंतहीन वेदना सृजित करेगी- अनंत वेदना! *

इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और शिश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालिपर में हो रहा है। आईये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ-

दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारगर है।

किस उम्र के लिये यह विकिस्ता है?

15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये। एक डिस्क लेवल के ट्रीटमेंट में कितना खर्च आता है?

इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?

सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?

सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लोजिया, ब्लैडर एवं बॉवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इन्फ्लूएंजा, इन्फ्लूएंजा के जोर से जो कोम्प्लिकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है।

कितने समय में रोगी घर जा सकता है?

एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है।

इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?

90 से 95% सफल है। अथ तक लगभग 7,500 मरीज हमेशा के लिए ठीक हो चुके हैं। यह इंजेक्शन प्रॉक्लिम में लगाया जाता है।

इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?

इसमें जड़ से इलाज होता है। क्या यह स्ट्रेचेंड इंजेक्शन है? नहीं, यह एक थ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक विशिष्ट मशीन की निगरानी में किया जाता है।

डॉ. प्रमोद पहारिया
स्पाइन सर्जन
देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालिपर (म.प्र.)
समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक
सम्पर्क - 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

धार्मिक-सांस्कृतिक समरसता की मिसाल सिंधु दर्शन महोत्सव



इतिहास, धार्मिक आस्था और संस्कृति का अनूठा संगम है सिंधु दर्शन महोत्सव। लद्दाख के लेह में सिंधु नदी के तट पर आयोजित होने वाले इस वार्षिक महोत्सव में भारत की वैविध्यपूर्ण संस्कृति की झलक देख सकते हैं। आगामी 23 से 26 जून तक आयोजित होने वाले इस सांस्कृतिक महोत्सव की विशिष्टताओं पर एक नजर।

लाया जाता है और उस पवित्र जल को सिंधु नदी में विसर्जित किया जाता है। इस तरह समस्त भारत की नदियों से जल मिलाकर सिंधु को भारत की पवित्रतम नदी बनाकर उसे पूजा जाता है।

आयोजन की विशेष व्यवस्था: इस महोत्सव के लिए लद्दाख में एक विशेष परिसर निर्मित किया गया है। इस परिसर में 500 लोगों के बैठने का एक सभागार, एक ओपन थिएटर, एक एग्जीबिशन गैलरी, एक संगीत कक्ष और एक छोटी सी



साड़ी पूजा-अर्चना करते हैं और अपने फलने-फूलने में तरह-तरह से योगदान देने के लिए उसके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं।

विविध संस्कृतियों की झांकी: इस महोत्सव में देश के अलग-अलग कोनों से अलग-अलग संस्कृतियों की विशिष्ट मंडलियां अपनी उपस्थिति दर्शाकर गौरव और आनंद महसूस करते हैं। इस उत्सव के दौरान सिंधु नदी की पूजा-अर्चना की जाती है। फिर देश के अलग-अलग कोनों से आए कलाकार अपने-अपने क्षेत्र के विशिष्ट सांस्कृतिक कार्यक्रमों का प्रदर्शन करते हैं।

पवित्र नदियों के जल का संगम: इस महोत्सव में भारत की समस्त महान और पवित्र नदियों से मिट्टी के घड़ों में भरकर जल

सांस्कृतिक उत्सव धीरज बसाक

सिंधु दर्शन महोत्सव, जैसा कि इसके नाम से ही पता चलता है, सिंधु नदी से जुड़ा एक उत्सव है। आज भारतीय संस्कृति के गौरव का प्रतीक बन चुका यह सिंधु दर्शन महोत्सव, साल भर पर मनाया जाता है। महज 29 सालों में इस महोत्सव ने भारत के कोने-कोने में अपनी सांस्कृतिक धमक पहुंचाई है।

सांस्कृतिक-ऐतिहासिक महत्ता: सिंधु नदी का भारत के धर्म और संस्कृति में जो महत्व है, वह तो है ही। इसकी एक ऐतिहासिक और भौगोलिक महत्ता भी है। आज हम सब जिस हिंदू या हिंदुस्तान जैसी आइडेंटिटी को जानते हैं, दरअसल उसका उद्गम स्रोत सिंधु ही है। लेह के लेह शे मनला (लेह से मनाली के बीच का मार्ग) में आयोजित यह महोत्सव हिमालय की खूबसूरती और भौगोलिक सुंदरता के कारण भी भारत की ऐतिहासिकता और भौगोलिकता का गौरव उत्सव माना जाता है।



ऐसे हुई थी शुरुआत: इस महोत्सव की शुरुआत सिंधी समुदाय के 'सिंधु दर्शन अभियान' से हुई, जो अब 'सिंधु दर्शन महोत्सव' के नाम से जाना जाता है। लेह कस्बे से करीब 15 किलोमीटर दूर शाय नामक स्थान पर इस महोत्सव का

बिहेवियर शिखर चंद जैन

अनिकेत बेहद भावुक युवक है। कोई उसकी जरा सी बुराई कर दे या उसके काम में कमी निकाल दे तो वह घंटों तक उदास रहता है। उसका मूड ऑफ हो जाता है और रूटीन पूरी तरह डिस्टर्ब हो जाता है। जबकि उसका बेस्ट फ्रेंड दीपाशु उसे हमेशा समझाता है कि हर किसी की बात को दिल पर नहीं लेना चाहिए। हमें खुद की प्रतिभा और निर्णय क्षमता पर विश्वास रखना चाहिए। दूसरों द्वारा कही गई बातों को दिल से लगाकर बैठने के बजाय अगर हम खुद में कुछ सकारात्मक बदलाव लाएं तो इस तरह के सिचुएशंस को आसानी से हैंडल कर सकते हैं।

अहंकार ना करें: कई बार लोग स्वयं को परफेक्ट और किसी भी प्रकार की कमी से ऊपर मानते हैं। ऐसे में कोई कुछ कह दे तो उनके अहं पर चोट पहुंचती है। 'अमुक व्यक्ति की हिम्मत कैसे हुई मुझे ऐसा कहने की?' क्या वह जानता नहीं कि मैं कौन हूँ? इस तरह के भाव और विचार उसे उद्वेलित कर देते हैं। ऐसे में वह व्यक्ति स्वयं के व्यर्थ अहंकार पर काबू पा ले और समझ ले कि दुनिया में कोई भी परफेक्ट नहीं होता, तो किसी के द्वारा की गई छोटी-छोटी आलोचनाओं पर वह दु:खी नहीं होगा।

लोगों का काम है कहना: एक मशहूर फिल्म की गीत है 'कुछ



तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना।' अगर कोई बेवजह, सिर्फ आपकी नीचा दिखाने या दु:खी करने के लिए आपमें कमियां निकाले तो ऐसी सिचुएशन में इस लोकप्रिय गीत को अपना मूल मंत्र बना लीजिए। अगर कोई आपकी आलोचना करे तो उतेंजित होकर उससे उलझने के बजाय उसे तर्कपूर्ण जवाब दें। हो सके तो उसे नजरअंदाज करें।

चर्चा से मतभेद दूर करें: धैर्य रखना और भावनाओं की अभिव्यक्ति का सही तरीका मालूम होना, बेहद जरूरी

जब भी कोई हमारी आलोचना या बुराई करता है तो बुरा लगता ही है। लेकिन हर छोटी-छोटी बात पर बुरा मानकर रिपव्ट करना या उदास होना सही नहीं। ऐसे में क्या करें, आपको जरूर जानना चाहिए।

क्या करें, जब कोई करे आलोचना

कौशल है। कोई व्यक्ति आपसे विरोध जताता है या आपकी आलोचना करता है तो उसे पूरी तरह नकारने की बजाय बैठकर चर्चा करें। अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखते हुए उसकी बात पर विचार करें और उसके द्वारा की जा रही आलोचना के निश्चित बिंदुओं पर उससे विमर्श करें। यहां विमर्श का उद्देश्य उसे फटकारना, दुकारना या नीचा दिखाना नहीं बल्कि उसके द्वारा की जा रही आलोचना की वजह और उसके मन को समझना होना चाहिए। यहां आपको यह भी समझना होगा कि कहीं आलोचक के मन में आपके प्रति कोई दुर्भावना तो नहीं। अगर ऐसा है तो आप तर्कों के सहारे भी उसे अपनी बात नहीं मनवा सकेंगे। इसलिए कोई कोशिश करना ही व्यर्थ होगा।

फीडबैक के लिए कहें थैंक्स: अकसर लोग पूर्वाग्रह की वजह से किसी निष्पक्ष आलोचक की हर् बात को



नकारात्मक रूप में ले लेते हैं। जबकि कई बार सामने वाला इंसान हमें हमारी वास्तविक कमियां इसलिए बताता है, ताकि हम अपनी कमियों को दूर कर और अधिक बेहतर कर सकें।

मिली। इस पॉपुलैरिटी को कैसे देखती हैं आप?
मैंने जब से 'पंचायत सीजन 1' किया है, मुझे दर्शक उस समय से 'मंजू देवी' के नाम से जानने लगे हैं, यह मेरी नहीं मंजू देवी किरदार की पॉपुलैरिटी है। मैं देश के किसी भी कोने में जाऊं, मुझे देखकर दर्शक मंजू देवी नाम से पुकारने लगते हैं। हर वर्ग के दर्शकों का प्यार मेरे इस किरदार 'मंजू देवी' को मिला और मिल रहा है।

आपने 'पंचायत' में नेता का किरदार निभाया है, क्या कभी वास्तविक जीवन में आपको नेता बनने का यानी राजनीति में आने का ऑफर मिला है?
हां, मुझे राजनीति में शामिल होने का कई बार ऑफर मिला, लेकिन मैंने मना कर दिया। मुझे राजनीति की कोई समझ-बूझ नहीं है, तो वहां जाकर मैं करूंगी क्या? लेकिन जहां तक इस शो 'पंचायत' की बात है, मैंने इस शो में नेता बनना, बड़ा एंजॉय किया।

आपने अपने एक्टिंग करियर में कई तरह के किरदार निभाए हैं। क्या आप कभी नेगेटिव किरदार में भी नजर आएंगी?
बिल्कुल नहीं! कभी भी नहीं! मैंने अब तक के अपने करियर में सिर्फ एक ही बार नेगेटिव किरदार किया, जिसका मेरे करियर पर

ऐसे में खुले मन से बातें सुनकर आप किसी के द्वारा दिए गए फीडबैक को अपनी बेहतरि के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको फीडबैक देने वाले के प्रति कृतज्ञता भी जाहिर करनी चाहिए। आपके इस एटीट्यूड से लोगों को लगेगा कि आप उनके दिए हुए फीडबैक से चिढ़ते नहीं हैं बल्कि शांत भाव से सुनते हैं। तभी वे आगे भी आपके सामने अपनी राय बेबाकी और निष्पक्षता से जाहिर करेंगे।

ये चार स्टेप्स हैं जरूरी: जब कोई आपकी आलोचना करे तो आप यहाँ बताना जा रहे चार स्टेप्स को फॉलो करके आलोचना के नकारात्मक प्रभाव से बच सकते हैं।

- ▶ आलोचक को जवाब देने से पहले शांत होकर बैठ जाएं। अगर कुछ कहना चाहते हैं तो शब्दों के चयन में नरमी बरतें।
- ▶ अपने प्रति किसी की आलोचनात्मक बातें सुनकर गुस्सा आ जाए तो तुरंत रिपव्ट ना करें। सोच-समझ कर बाद में जवाब दें।
- ▶ अपने रूटीन को किसी आलोचक की वजह से बाधित न होने दें। ध्यान रहे, किसी के विचार आप पर इतने हावी ना हों कि वह आपको डिस्टर्ब कर दें।
- ▶ आमतौर पर आप बुराई करने वालों को इग्नोर करने की नीति अपनाएं। लेकिन पानी सिर से ऊपर निकल जाए तो स्थिति रूप से कह दें- कृपया आप मेरे बारे में कोई टिप्पणी न करें। *

बहुत बुरा असर पड़ा। दरअसल, हमारे यहां लोग नेगेटिव, पॉजिटिव कंपार्टमेंट बना देते हैं। नेगेटिव से पॉजिटिव, यह शिफ्टिंग होना आसान नहीं है। एक कलाकार में असीमित संभावनाएं हो सकती हैं। लेकिन इंडस्ट्री कलाकारों को कैटेगरी में डाल देती है, यह प्लत है। मेरी राय में एक महिला कलाकार को कभी कॉमेडियन या नेगेटिव किरदार नहीं करने चाहिए।

कभी आपने 'सांस', 'कमजोर कड़ी कौन' जैसे शो का निर्देशन किया था। अब आप निर्देशन से दूर क्यों हो गईं?
अब, जब मेरा एक्टिंग करियर बहुत अच्छा चल रहा है, ऐसे में निर्देशन करना यानी खुद का ध्यान भटकाने वाली बात लगेगी। मुझे अभी एक्टिंग पर ही फोकस करना है।

आप अपने करियर से कितनी सैटिसफाइड हैं?
मैं अपने मौजूदा एक्टिंग करियर से खुश हूँ। फिल्म और ओटीटी में मुझे बेहतरीन रोल मिल रहे हैं। मेरे टैलेंट का सही इस्तेमाल पहले नहीं हो पाया, लेकिन उस बारे में मेरे दिल में अब कोई मलाल नहीं है। हां, कभी किसी अन्य कलाकार को जब उम्दा रोल मिलता है तो मैं जेलस हो जाती हूँ, क्योंकि मैं अच्छे काम, अच्छे किरदारों की प्छी हूँ।

कुछ समय पहले ही आपकी बेटा मसाबा मां बनी हैं और आप बन गईं नानी। आपको नानी बनकर कैसा लग रहा है?
बेहद खुश हूँ, जीवन को इस अनुभूति से। मुझे लगता है मैं उस नन्ही गुड़िया की मां हूँ, नानी नहीं। वैसे भी, मुझे 'नीना' कहलाना ही पसंद है, 'नानी' नहीं (हंसते हुए)। *

अपने करियर के व्यस्ततम और सफलतम दौर से गुजर रही नीना गुप्ता अभिनीत 'पंचायत' वेब सीरीज का चौथा सीजन 24 जून को प्राइम वीडियो पर रिलीज होने वाला है। इस मौके पर इस सीरीज के पहले के सीजनों की सक्सेस, करियर और पर्सनल लाइफ से जुड़ी नीना से लंबी बातचीत हुई। प्रस्तुत है नीना गुप्ता से हुई उस बातचीत के प्रमुख अंश।



मैं नेगेटिव किरदार कभी नहीं निभाऊंगी : नीना गुप्ता

खास मुलाकात / पूजा सावंत

'पंचायत-सीजन 4' रिलीज हो रही है। 'पंचायत' के इस सीजन में ऐसा क्या नया होगा, जो पहले 3 सीजन में नहीं था?
मैं बतौर लीड आर्टिस्ट इस पॉपुलर वेब सीरीज का शुरू से हिस्सा रही हूँ। इसके मेकर हैं अमेर्जन प्राइम हर लेखक हैं चंदन कुमार। चंदन कुमार ही हर सीजन में अपनी कलम से इसे एक नया आयाम देते हैं। इसलिए 'पंचायत 4' में क्या नया फ्लेवर होगा, यह तो चंदन कुमार ही बता सकते हैं। हां, मैं इतना जरूर कह सकती हूँ कि इस बार यह काफी बूमरस है। सेट पर कई घंटे का ऐसा हुआ कि निर्देशक विजय वर्गीय और दीपक कुमार मिश्रा को शूटिंग रोकनी पड़ती थी, क्योंकि सेट पर मौजूद हम सभी हंस-हंस कर लोट-पोट हो जाते थे।

'पंचायत' के अब तक के सभी सीजन में आपके को-एक्टर जितेंद्र कुमार रहे हैं। उनके बारे में कुछ बताइए।
जितेंद्र कुमार से तो फिल्म 'शुभ मंगल सावधान' के दौरान ही अच्छी दोस्ती हो गई थी। उस वक्त शूटिंग के लिए हम



'पंचायत' के एक दृश्य में जितेंद्र कुमार एवं साथी कलाकारों के साथ नीना गुप्ता

दोनों बनारस के एक ही होटल में रुके हुए थे। जब भी कलाकार किसी फिल्म या प्रोजेक्ट के लिए आउटडोर में एक साथ शूटिंग करते हैं, तो अकसर उनमें अच्छी बॉन्डिंग हो जाती है। 'पंचायत' की काफी शूटिंग हमने मध्य प्रदेश के सीहोर जिले के महोडिया गांव में की। जितेंद्र से दोस्ती तो पहले से थी, अब हम एक-दूसरे को ज्यादा अच्छी तरह समझने लगे हैं। जब कलाकारों में अच्छी मित्रता हो तो वह कैमरे में भी झलकता है, परफॉर्मेंस बेहतर होती है।

'पंचायत' की मंजू देवी का किरदार खूब पॉपुलर हुआ। इस किरदार से आपको एक अलग और नई पहचान

मसाबा के साथ करती हूँ गॉसिपिंग

गॉसिप करना 'पंचायत' सीरीज का महत्वपूर्ण हिस्सा है। क्या नीना अपनी पर्सनल लाइफ में भी गॉसिप करती हैं? पूछने पर वह झट से कहती हैं, 'मैं अपनी बेटा मसाबा के साथ गॉसिप करती हूँ। गॉसिप के लिए कोई एक विषय या कोई एक व्यक्ति हमारा टॉपिक नहीं होता। हमारे इवेंट्स जो भी घटता है, जिन अनुभवों से हम गुजरते हैं, उनके हर पहलू के बारे में गॉसिप करना, यही हम मां-बेटा की गॉसिपिंग होती है। हम मां-बेटा गॉसिपिंग का खूब मजा लेते हैं।'

