

खबर संक्षेप

जिलेभर में पुलिस ने 7 नशा तस्करी को दबोचा
फतेहाबाद। जिले में नशा तस्करी और नशे के अवैध कारोबार के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत फतेहाबाद पुलिस ने 7 तस्करी को काबू किया है। एंटी नारकोटिक सेल, रतिया, जाखल और म्योद पुल पुलिस टीमों ने जिले भर में चार अलग-अलग स्थानों पर छापेमारी कर कुल 44.96 ग्राम हेरोइन बरामद की है। इन कार्रवाइयों में पंजाब के एक नशा तस्कर समेत कुल 7 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। खूनन में नशा करते तीन युवक पकड़े गए हैं।

कांग्रेस विधायक के घर के बाहर प्रदर्शन
टोहाना। पिछले कई दिनों से अपनी मांगों को लेकर हड़ताल पर चल रहे सफाई कर्मचारियों का आंदोलन शनिवार को और तेज हो गया। प्रधान रविंद्र के नेतृत्व में कर्मचारियों ने कांग्रेस विधायक परमवीर सिंह के आवास के बाहर जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों ने सरकार की ओर से 5 सितंबर तक काम पर लौटने को लेकर जारी किए गए नोटिस की प्रतियों को आग के हवाले कर दिया। कर्मचारियों ने सरकार के खिलाफ जमकर नारेबाजी कर अपना आक्रोश जताया।

जुए के अंडे पर पुलिस की रेड, आठ दबोचे
सिरसा। पुलिस ने जुआ खेलते 8 व्यक्तियों को काबू किया है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से 52,980 रुपए की जुआ राशि बरामद की है। सीआईए प्रभारी रविंद्र कुमार ने बताया कि सीआईए थाना की एक पुलिस टीम शिव चौक सिरसा के पास गश्त कर रही थी। इसी दौरान पुलिस को मुखबिर से सूचना मिली कि सतगुरु मार्केट के पास कुछ व्यक्ति जुआ खेल रहे हैं। सूचना मिलते ही टीम ने मौके पर पहुंचकर कार्रवाई की और 8 व्यक्तियों को काबू कर लिया। नियमानुसार तलाशी लेने पर उनके कब्जे से कुल 52,980 रुपए बरामद हुए। आरोपियों को पहचान अरविंद, सौरभ, साहिल, सौरव, कृष्णलाल, विपिन, समीर तथा धीरज के रूप में हुई।

रेलवे फाटक का हिस्सा टूटा, चालक परेशान

हरिभूमि न्यूज ►कालावाली

शहर के बीच स्थित रेलवे क्रासिंग के फाटक में शनिवार सुबह अचानक तकनीकी खराबी आ गई और रेलवे फाटक का एक हिस्सा टूटकर गिर गया। फाटक का हिस्सा टूटने के बाद मौके पर यातायात व्यवस्था प्रभावित हो गया और फाटक से गुजरने वाले वाहन चालकों को काफी दिक्कतें उठानी पड़ी। सूचना मिलते ही तकनीशियनों की टीम मौके पर पहुंची और करीब 4 घंटे बाद रेलवे फाटक को दुरुस्त करवाकर आमजन को राहत पहुंचाई।

फतेहाबाद में स्वाइन फ्लू का तीसरा केस मिलने से हड़कंप

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

जिले में स्वाइन फ्लू के मामले लगातार सामने आने से स्वास्थ्य विभाग की चिंता बढ़ गई है। शनिवार को एचाएन1 संक्रमण का एक और मामला सामने आया है। बीघड़ रोड स्थित पॉयनियर स्कूल के पास रहने वाली 35 वर्षीय महिला को रिपोर्ट एचाएन1 पॉजिटिव आई है। जिला महामारी अधिकारी डॉ. विष्णु मिश्र ने इसकी पुष्टि की है। महिला को पिछले कुछ समय से खांसी और बुखार की शिकायत थी। तबीयत खराब होने पर वह जांच के लिए सरकारी अस्पताल पहुंची थी। चिकित्सकों ने उसके सैपल लेकर जांच के लिए सिरसा भेजे थे। शनिवार को रिपोर्ट आने पर महिला के स्वाइन फ्लू से संक्रमित होने की पुष्टि हुई। इसके बाद स्वास्थ्य विभाग ने महिला के संपर्क में आए लोगों की स्क्रीनिंग और निगरानी शुरू कर दी है।

महिलाओं ने स्थापा कर चप्पलों से पीटा पुतला

हरिभूमि न्यूज ►फतेहाबाद

नगर परिषद और फायर ब्रिगेड कर्मचारियों की हड़ताल को शनिवार को एक महीना पूरा हो गया, लेकिन गतिरोध खत्म होने के बजाय आंदोलन और तेज हो गया। सरकार की ओर से नोटिस और कार्रवाई की चेतावनी के बावजूद कर्मचारी हड़ताल पर डटे हैं। शनिवार को कर्मचारियों ने सरकार की अर्था सजाकर काकायदा शव यात्रा निकाली। शव यात्रा में सबसे आगे एक कर्मचारी हाथ में घड़ा लेकर क्रियाकर्म की रस्म निभाते हुए चल रहा था। पीछे महिला कर्मचारियों ने स्थापा करती हुई सरकार के खिलाफ नारेबाजी कर रही थीं। नगर परिषद कार्यालय से शुरू हुई शव यात्रा शहर के मुख्य चौक और बाजार से होती हुई भूना रोड स्थित भाजपा कार्यालय के बाहर पहुंची। पूरे रास्ते कर्मचारी सरकार के खिलाफ नारे लगाते रहे। प्रदर्शन के दौरान कर्मचारियों ने सरकार को मृत बताकर प्रतीकात्मक रूप से अंतिम संस्कार की रस्में निभाईं। भाजपा कार्यालय के बाहर पहुंचने



फतेहाबाद। प्रदर्शन कर सरकार का पुतला फूँकते जनसंगठनों के कार्यकर्ता।

►► **पुलिस की मौजूदगी में जला पुतला**

भाजपा कार्यालय के बाहर प्रदर्शन की सूचना मिलते ही पुलिस बल तैनात कर दिया गया था। पुलिस की मौजूदगी में कर्मचारियों ने पुतला जलाया। इसके बाद प्रदर्शनकारी शांतिपूर्वक धरना स्थल पर लौट गए। हड़ताल का एक महीना पूरा होने के बाद शनिवार का प्रदर्शन इस आंदोलन का अब तक का सबसे प्रतीकात्मक और आक्रामक विरोध रहा। फिलहाल दोनों पक्ष अपने रुख पर कायम हैं, कर्मचारी हड़ताल खत्म करने को तैयार नहीं और सरकार भी कार्रवाई के अपने रुख से पीछे हटती नजर नहीं आ रही।

पर महिला कर्मचारियों ने सरकार के पुतले को चप्पलों से पीटा और विरोध जताया। इसके बाद मटका फोड़कर स्थापा किया गया। आखिर में पुतले को आग के हवाले कर दिया गया। एक महीने से चल रही हड़ताल के बीच प्रशासन की ओर से कर्मचारियों को काम पर लौटने के लिए नोटिस दिए जा चुके हैं। कार्रवाई की चेतावनी भी दी गई है,

लेकिन कर्मचारी पीछे हटने को तैयार नहीं हैं। कर्मचारियों का कहना है कि नोटिस और दबाव से आंदोलन खत्म नहीं होगा। उनका कहना है कि जब तक उनकी मांगों पर ठोस फैसला नहीं होता, वे हड़ताल जारी रखेंगे। यूनियन नेताओं ने कहा कि सरकार की ओर से 14 पक्के कर्मचारियों को निर्लंबित करने की बात कही जा रही है। फायर ब्रिगेड कर्मचारियों पर

20 फुट ऊंची दही हांडी बनी आकर्षण

हरिभूमि न्यूज ►रतिया

शहर एवं आसपास के क्षेत्रों में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पावन पर्व अत्यंत श्रद्धा, भक्ति और उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर शक्ति नगर स्थित श्री राधा कृष्ण मंदिर में आयोजित विशेष धार्मिक कार्यक्रम क्षेत्रवासियों के आकर्षण का मुख्य केंद्र रहे। मंदिर में बनाई गई भव्य बर्फ की गुफा और दही हांडी प्रतियोगिता को देखने के लिए दर रात तक श्रद्धालुओं का तांता लगा रहा। शुक्रवार देर शाम से ही शक्ति नगर स्थित श्री राधा कृष्ण मंदिर में विशेष रूप से तैयार की गई बर्फ की अलौकिक गुफा को देखने के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे। शकायिक्रम के दौरान श्री संगमेश्वर डाक कावड़ संघ द्वारा आयोजित दही हांडी उत्सव ने समारोह में चार चांद लगा दिए। नन्हें-मुन्ने बच्चों ने बड़े ही उत्साह के साथ मानव पिरामिड बनाकर 20 फुट की ऊंचाई पर बांधी गई दही हांडी को तोड़ा और उसमें खा माखन निकाला।



रतिया में आज 4 घंटे ठप रहेगी बिजली सप्लाई

रतिया। रतिया शहर के बिजली उपभोक्ताओं के लिए आवश्यक सूचना है। 33 केवी सब-स्टेशन पर जनरल मटेनेंस का कार्य किए जाने के कारण रविवार, 6 सितंबर को शहर के सभी बिजली फीडरों की सप्लाई साढ़े तीन से चार घंटे तक पूरी तरह बंद रहेगी। शहरी उपमंडल अधिकारी सुनील कुमार कंबोज, शहरी कनिष्ठ अभियंता जसवंत सिंह तथा 33 केवी इंचार्ज मुकेश कुमार भूक्कल ने संयुक्त रूप से जानकारी देते हुए बताया कि 33 केवी रतिया से चलने वाले सभी शहरी फीडरों पर जनरल मटेनेंस का काम किया जाना अति आवश्यक है।

35 वर्षीय महिला एचाएन1 पॉजिटिव

फतेहाबाद में नहीं होती एचाएन1 की जांच

जिला महामारी अधिकारी के अनुसार फतेहाबाद में एचाएन1 की जांच की सुविधा उपलब्ध नहीं है। संदिग्ध मरीजों के सैपल जांच के लिए अयोधा, करनाल या अन्य निर्धारित केंद्रों पर भेजे जाते हैं। विभाग के पास सैपल लेने की किट और आवश्यक दवाइयां उपलब्ध हैं। रिपोर्ट के आधार पर मरीज की स्थिति के अनुसार उपचार और आगे की कार्रवाई की जाती है।

स्वास्थ्य विभाग ने टीम भेजकर शुरू की स्क्रीनिंग

जिला महामारी अधिकारी डॉ. विष्णु मिश्र ने बताया कि पॉजिटिव केस की जानकारी मिलने के बाद स्वास्थ्य विभाग की टीम को सक्रिय कर दिया गया है। संक्रमित महिला के परिजनों और उसके संपर्क में आए लोगों की स्क्रीनिंग की जा रही है। टीम लोगों से खांसी, बुखार, गले में खराश, जुकाम और सांस लेने में परेशानी सहित प्रश्न जैसे लक्षणों के बारे में जानकारी ले रही है।



राजनीतिक दलों का समर्थन

खास बात यह है कि इस कचरे में प्रतिबंधित पॉलीथीन काफी संख्या में है, जिसको बिकने न देने और खत्म करने की जिम्मेवारी नगरपरिषद की ही थी। अब वहीं लापरवाही नगरपरिषद के लिए कोढ़ बन गई है। राजनीतिक दल बिना कुछ सोचे-समझे हड़ताली कर्मचारियों का समर्थन कर रहे हैं। प्रशासन मात्र दो-चार बार कचरा उठाकर अपने कर्तव्य की इतिश्री कर चुका है।

नौकरी से हटाने का दबाव और एस्मा लगाने तथा एफआईआर की चेतावनी भी दी जा रही है। इसके बावजूद कर्मचारी आंदोलन से पीछे नहीं हटेंगे। नेताओं ने कहा कि सरकार चाहे जितनी कार्रवाई करे,

शहरों में सफाई न होने से बीमारियां बढ़नी शुरू हो गई है। अब लोगों में सफाई कर्मचारियों के प्रति भी नाराजगी बढ़ती जा रही है। समाजसेवियों का कहना है कि सरकार के अपने लोग ही हड़ताल को खत्म नहीं करवाना चाहते। स्थानीय निकाय मंत्री व कर्मचारी नेता नरेश शास्त्री के इगो-क्लेश आपस में टकरा रहे हैं, जिस कारण हड़ताल लंबी खींच रही है।

मांगें पूरी होने तक हड़ताल जारी रहेगी। पिछले एक महीने से सरकार और कर्मचारियों की जिद्द के चलते शहरवासी पिस रहे हैं। शहर में हजारों टन कचरा सडकों पर बिखरा पड़ा है।



फतेहाबाद। भाजपा कार्यालय के बाहर सरकार का पुतला फूँकते हुए।



फतेहाबाद। भाजपा कार्यालय के बाहर तैनात पुलिस कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

सफाई कर्मचारियों के समर्थन में जनसंगठनों ने निकाली सरकार की शवयात्रा

फतेहाबाद। नगर पालिका और फायर ब्रिगेड कर्मचारियों की एक माह से जारी हड़ताल के समर्थन में शनिवार को विभिन्न जनसंगठनों ने शहर में प्रदर्शन किया। संयुक्त किसान मोर्चा, खेत मजदूर यूनियन, नागरिक अधिकार मंच, रिटायर्ड कर्मचारी एसोसिएशन, नौजवान समा, ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन, सर्व कर्मचारी संघ और अन्य संगठनों के कार्यकर्ता लालबत्ती चौक पर एकत्रित हुए। यहां से प्रदर्शन करते हुए नगर परिषद कार्यालय पहुंचे। वहीं नगर पालिका और फायर ब्रिगेड कर्मचारियों की हड़ताल शनिवार को अंतिम दिन भी जारी रही। कर्मचारियों का कहना है कि लंबा समय बीतने के बावजूद सरकार ने उनकी मांगों का समाधान नहीं किया है। हड़ताल के कारण जिले के पांच शहरों में सफाई व्यवस्था और ड्रिपिंग प्लांटों से कचरा उठान प्रभावित है। सरकार की ओर से झूटी पर लौटने के आदेश और कार्रवाई की चेतावनी के बावजूद कर्मचारी हड़ताल खत्म करने को तैयार नहीं हैं।



छह नशा तस्कर गिरफ्तार, हेरोइन व प्रतिबंधित गोलिएयां बरामद

सिरसा। पुलिस ने जिले क्षेत्र से छह नशा तस्करी को गिरफ्तार कर हेरोइन व प्रतिबंधित नशीली गोलिएयां बरामद की है। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार आरोपियों की पहचान सिरसा निवासी सुखविंद सिंह, हरजिंद सिंह, गुरदीप सिंह, राजेश कुमार, सजत व संदीप के रूप में हुई है। सीआईए कालावाली प्रभारी ने शनिवार को बताया कि पुलिस टीम गश्त एवं वैकिंग के दौरान गांव गढ़दना क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान एक बाइक सवार युवक आता दिखाई दिया जो कि पुलिस टीम को देखकर वापस मुड़ गया। पुलिस ने शक के आधार पर उसे काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से छह ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

TATA की पेशकश

TANISHQ

Festival of Diamonds

नेचुरल डायमंड्स से सजे मनमोहक डिज़ाइन, जो आपकी चमक को सबसे अलग बनाएँ

पलैट 20% छूट

10,000+ डिज़ाइन्स में डायमंड की कीमत पर*

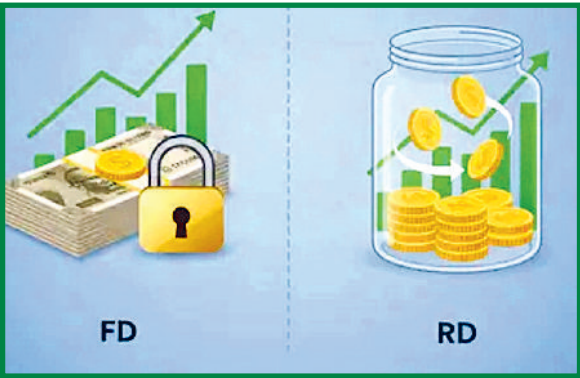
0% कमीती*

डायमंड खरीदने पर 9 कैश्ट प्रितने कम के पुराने सोने के एकवजन पर।

QR Code

Talk to our Jewellery expert to know more ☎ 1800 2966 677 | Buy online at tanishq.co.in | or Download our App 📱📲 *Conditions apply. For T&C visit our website.

नया शोरूम :- तनिक, बस स्टैंड के पास, हिसार रोड, सिरसा, टेली. : 86077 80000



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।

बचत
बिगनेस डेस्क

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

निवेश की अवधि पर भी रखें ध्यान में

एफडी या आरडी चुनते समय निवेश की अवधि का भी ध्यान रखना चाहिए। पैसा कितने समय के लिए अलग रख सकते हैं, यह पहले तय करें। यदि रकम किसी नजदीकी जरूरत के लिए चाहिए तो पूरी राशि 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।

एफडी या आरडी, किसके लिए क्या?

एफडी चुन सकते हैं:

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

आरडी पर विचार कर सकते हैं

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

जरूरत के हिसाब से करें चयन

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

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 फाइनंशियल 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।

लार्जकैप में गिरावट को अवसर की तरह देखें

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

मिडकैप-स्मॉलकैप से पूरी तरह निकलना जरूरी नहीं

मिडकैप और स्मॉलकैप 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।

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। हालांकि, विशेषज्ञों का कहना है कि सिर्फ एक महीने के असाधारण रिटर्न को देखकर निवेशक अपने पोर्टफोलियो में ग्लोबल फंडों की हिस्सेदारी अचानक नहीं बढ़ाएं। अगस्त का प्रदर्शन कुछ खास बाजारों, क्षेत्रों और मुद्रा में आए बदलाव का परिणाम रहा है। अगस्त में सबसे ज्यादा रिटर्न देने वाला फंड डीएसपी वर्ल्ड गोल्ड माइनिंग ओसीज इक्विटी 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 मिरे एसेट एनवायरंसई एफएएलजी+ईटीएफ एफओएफ ने 11.48 प्रतिशत का रिटर्न दिया।

अमेरिकी टेक और ताइवान के बाजार ने दिया जोर

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

रुपये की कमजोरी ने भी बढ़ाया रिटर्न

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



क्या अब विदेशी फंडों में निवेश बढ़ाना चाहिए?

अगस्त के आंकड़े आकर्षक जरूर हैं, लेकिन विशेषज्ञ निवेशकों को जल्दबाजी से बचने की सलाह दे रहे हैं। राजेश 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। हालांकि, विदेशी निवेश में मुद्रा जोखिम, वैश्विक बाजारों की अस्थिरता और अलग-अलग देशों की आर्थिक एवं नीतिगत परिस्थितियों का असर भी रहता है। इसलिए इसे पोर्टफोलियो का पूरा आधार बनाने के बजाय विविधीकरण के एक हिस्से के रूप में देखना ज्यादा उचित है।

पूरी अंतरराष्ट्रीय श्रेणी ने 36 प्रतिशत रिटर्न नहीं दिया

यह अंतर समझाने निवेशकों के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। शीर्ष फंड के 36.42 प्रतिशत रिटर्न को देखकर ऐसा लग सकता है कि अंतरराष्ट्रीय फंडों की पूरी श्रेणी ने अगस्त में असाधारण प्रदर्शन किया। लेकिन ऐसा नहीं है। अंतरराष्ट्रीय फंडों का औसत एक महीने का प्रदर्शन करीब 3.6 प्रतिशत रहा। इसका मतलब है कि कुछ चुनिंदा फंडों के शानदार प्रदर्शन ने पूरी श्रेणी का तत्वीर को काफी ऊपर खींच दिया। गोल्ड माइनिंग, मेटल्स, ऊर्जा, ताइवान और अमेरिकी तकनीकी शेयरों से जुड़े फंडों को खास परिस्थितियों का फायदा मिला। भविष्य में यदि इन क्षेत्रों की तेजी धीमी होती है तो इनके रिटर्न में भी उतार-चढ़ाव देखने को मिल सकता है। यदि किसी निवेशक के पोर्टफोलियो में पहले से अंतरराष्ट्रीय फंड हैं तो केवल अगस्त के प्रदर्शन को देखकर उन्हें बेचने या बढ़ाने की जरूरत नहीं है। पहले यह देखना चाहिए कि कुल निवेश में विदेशी फंडों की हिस्सेदारी कितनी है और क्या यह उसके वित्तीय लक्ष्य

तथा जोखिम क्षमता के अनुरूप है। नए निवेशकों के लिए भी किसी एक महीने के रिटर्न के आधार पर बड़ी रकम लगाना उचित नहीं होगा। यदि पोर्टफोलियो में विदेशी बाजारों को शामिल करना है तो निवेश को चरणबद्ध तरीके से किया जा सकता है। व्यापक स्तर पर विविधीकरण करने वाले फंड और किसी खास देश या क्षेत्र पर केंद्रित फंड के जोखिम में भी अंतर होता है।

निवेश से पहले इन बातों का रखें ध्यान

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

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।

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

गोल्ड फंड और सिल्वर फंड में क्या तस्वीर?

गोल्ड फंड ने भी इस अवधि में अच्छा प्रदर्शन किया है। उपलब्ध आंकड़ों के मुताबिक इन फंडों ने एक साल में करीब 42% तक और तीन साल में 31% से ज्यादा रिटर्न दिया है। वहीं सिल्वर फंड की कई योजनाओं का एक साल का रिटर्न 90% से ज्यादा रहा है। इन आंकड़ों से यह जरूर पता चलता है कि पिछले कुछ समय में कीमती धातुओं ने निवेशकों को शानदार रिटर्न दिया है, लेकिन निवेश का फैसला केवल 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। हालांकि, जिस निवेशक ने सोने में पहले ही बड़ी तेजी के दौरान निवेश किया है, उसे नई खरीदारी करते समय एकमुश्त रकम लगाने के बजाय चरणबद्ध निवेश पर विचार करना चाहिए।

चांदी में सावधानी ज्यादा जरूरी

चांदी में संभावित रिटर्न अधिक हो सकता है, लेकिन जोखिम भी 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।



चोपटा। मंदिर में ध्वज लेकर पहुंचते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ►► चोपटा

हरियाणा सीमा से सटे राजस्थान के पवित्र स्थल गोगामेड़ी में गोगाजी मंदिर में भादो मास का मेला पूरे परवान पर है। शनिवार को गोगा नवमी के उपलक्ष्य पर देश के कोने कोने से आए श्रद्धालुओं ने धोक लगाई। गर्मी और उमस के बावजूद देश के अनेक राज्यों से आए करीब 3 लाख श्रद्धालुओं ने श्रद्धा और आस्था के साथ गोगाजी की समाधि पर नमन किया। गोगाजी मन्दिर में धोक लगाने के लिए श्रद्धालुओं की लंबी-लंबी लाईनें लगने लगी है। मेले में उत्तर प्रदेश से पीन वस्त्र धारी श्रद्धालुओं की संख्या भी ज्यादा रही। पूरा मेला क्षेत्र नाचते गाते श्रद्धालुओं से भर गया। श्रद्धालु गोगाजी के जयकारों साथ हाथों में गोगाजी के निशान व ध्वजा लेकर मंदिर की ओर बढ रहे हैं। उत्तर प्रदेश के साथ साथ हरियाणा, राजस्थान,दिल्ली, पंजाब, व हिमाचल प्रदेश से लाखों लोग लोक देवता गोगा जी की समाधि पर धोक लगाने व सजदा करते हैं। गोगा नवमी को गोगा जी का जन्मदिन माना जाता है।

दुष्कर्म व अश्लील वीडियो वायरल करने वाला बटिंडा से गिरपतार

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

महिला से जबरन दुष्कर्म करने तथा उसकी अश्लील फोटो व वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल कर धमकाने के मामले में कार्रवाई करते हुए महिला थाना फतेहाबाद पुलिस ने आरोपी को पंजाब से गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान बटिंडा के गांव बाधा निवासी हरप्रीत सिंह के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में हिसार जेल में भेज दिया गया है। महिला थाना फतेहाबाद की प्रभारी निरीक्षक मंजु सिंह ने बताया कि पीड़िता ने 20 अगस्त को शिकायत दर्ज कराई थी। पीड़िता का आरोप था

कि आरोपी हरप्रीत ने उसे झਾਂसे में लेकर उसके साथ जबरन शारीरिक संबंध बनाए। इसके बाद आरोपी उसकी अश्लील फोटो और वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल करने की धमकी देकर उसे लगातार मानसिक व शारीरिक रूप से परेशान करने लगा। पीड़िता ने यह भी आरोप लगाया कि आरोपी ने उसकी अश्लील सामग्री अन्य लोगों को भी भेजी थी। पीड़िता की शिकायत पर तुरंत सज्जान लेते हुए महिला थाना पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता और आईटी एक्ट की विभिन्न संगीन धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू की थी। मामले की जांच को आगे बढ़ाते हुए पुलिस टीम पीड़िता ने 20 अगस्त को शिकायत दर्ज कराई थी। पीड़िता का आरोप था



श्री श्याम बगीची धाम में मनाई जन्माष्टमी

सिरसा। अनाज मंडी स्थित श्री श्याम बगीची धाम में श्री शिव श्याम बगीची धाम चेरिटेबल ट्रस्ट की ओर से श्री कृष्ण जन्माष्टमी पर्व बड़ी धूमधाम से मनाया गया। मंदिर में भव्य जागरण एवं मंडारे का आयोजन किया गया। श्री श्याम बगीची धाम के मुख्य सेवक पवन गर्ग ने बताया कि जन्माष्टमी पर्व पर बगीची परिसर को फूलों, गुब्बारों व रंग बिरंगी डिजली चलिंत लड्डियों से भव्य रूप से सजाया गया। कान्हा को फूलों से सुसज्जित झूलने में विराजमान किया गया। वहीं श्री श्याम बाबा का दरबार फूलों से भव्य रूप से सजाया गया। फरीदाबाद से आई भजन गायिका कोमल चोपड़ा ने बाबा श्याम के चरणों में अपनी सुविधा लगाई। उन्होंने हाथी घोड़ा पालकी जय कन्हैया लाल की भजन प्रस्तुत किया।



हर कार्यकर्ता को पार्टी के लिए देना होगा

सिरसा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जीवन के 25 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में भाजपा की ओर से चलाए जा रहे 'सेवा संकल्प अभियान' के तहत जिला भाजपा कार्यालय सरसाई कमल में जिला स्तरीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में भाजपा के जिला प्रमारी भारतभूषण जुयाल ने विशेष रूप से भाग लिया। इस अवसर पर भारत भूषण जुयाल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का सार्वजनिक जीवन केवल राजनीतिक नेतृत्व की यात्रा नहीं, बल्कि राष्ट्र प्रथम की भावना, जनसेवा और विकसित भारत के संकल्प को समर्पित 25 वर्षों की प्रेरणादायी यात्रा है।

देश के कोने-कोने से आए भक्त, गोगाजी के लगे जयकारे गोगामेड़ी मेले में 3 लाख श्रद्धालुओं ने लगाई धोक

- ☐ गोगा नवमी को गोगा जी का जन्मदिन माना जाता है
- ☐ उत्तरप्रदेश से आए पीतवस्त्र धारी श्रद्धालुओं की संख्या रही ज्यादा

लाखों श्रद्धालुओं ने एक साथ पूजा अर्चना की

इस पर्व पर होने वाली भारी भीड़ को देखते हुए हनुमानगढ जिला प्रशासन ने सुरक्षा व कानून व्यवस्था के दृष्टिगत कड़े उपाय किए गये है। गोगाजी व गुरू गोरख नाथ के जयकारों से पूरा मेला क्षेत्र गुंजायमान हो गया है। साम्प्रदायिक सद्भाव के प्रतीक गोगामेड़ी मेले में गोगाजी मन्दिर में हिन्दू व मुसलमान सहित सभी विश्वादी के लाखों श्रद्धालुओं ने एक साथ पूजा अर्चना की। हिन्दू गोगाजी को वीर के रूप में पूजते है। तथा मुसलमान पीर के रूप में सजदा करते है। गोगा जी की समाधि उनके मस्जिदबुन्ना मंदिर में स्थित है। समाधि पर अश्वारोही गोगा जी की मूर्ति उत्कीर्ण है।

इस समय गर्मी पड़ रही है। लेकिन गोगाजी के प्रति भक्तों की आस्था गर्मी और उमस पर भारी पड़ रही है। इसके बावजूद गर्म रेत व सड़को पर पैट के बल कनक टण्डवत कर पहुँच रहे लोगों की श्रद्धा देखते ही बनती है। ढोल नगाडों पर नाचते गाते डमरू व सारंगी की लय पर आगे बढते श्रद्धालु गुरू गोरख नाथ की जय,जाहवीर की जय,गोगापीर की जय,के गगनभेदी जयकारों से वातावरण गुंजायमान कर रहे हैं। दर्शन के लिए गोगाजी मन्दिर के बाहर श्रद्धालुओं की लंबी लाइन लगी हुई है। गुरू शिष्य परंपरा के अनुसार गोगामेड़ी आने वाले श्रद्धालु पहले गोगाजी के मंदिर से दो किलामीटर दूर गोणाणा में पवित्र तालाब में स्नान कर गुरू गोरखनाथ के ध्वज पर शीश नवातें हैं। बाद में गोगामेड़ी मंदिर में पूजा अर्चना करते है। तथा प्रसाद के रूप में नारियल, खीर, मिठाई, नीली ध्वजा, चहर, इम्र, धूप,पैसे व साने चांदी के छत्र इत्यादि सामग्री चढाई। गोगा जी की समाधी पर धोक लगाने के बाद श्रद्धालु नाहर सिंह, माता बाच्छल, रानी सिर्रीयल, भजू कोतवाल, रतना हाजी, सबल सिंह बावरी,

हर्षोल्लास से मनाया गया जन्माष्टमी पर्व

ओढ़ां। संत बाबा संतोख दास गोशाला ओढ़ां में स्थित श्री राधा कृष्ण मंदिर में पावन श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का उत्सव बड़ी धूमधाम, श्रद्धा व हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। मंदिर परिसर व गोशाला को रंग-बिरंगी लाइटों और भव्य झांकियों से बेहद आकर्षक ढंग से सजया गया था, जिसे देखने के लिए काफी संख्या में श्रद्धालु उमड़े। मध्घरात्रि भगवान श्रीकृष्ण के अवतरण पर महाआरती की गई और श्रद्धालुओं को पंचामृत व विशेष प्रसाद वितरित किया गया। दलीप स्वामी भजन मंडली ने भगवान श्रीकृष्ण के जीवन पर आधारित एक से बढकर एक सुंदर भजनों की प्रस्तुति बागड़ी भाषा में दी।

शिक्षक दिवस पर भाजपा जिला प्रधान ने गुरु प्रो. आरके कौशिक से लिया आशीर्वाद



फतेहाबाद। शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में भाजपा जिला प्रधान प्रवीन जोड़ा ने अपने शिक्षक प्रो. आर.के. कौशिक के अगुवाल कॉलोनी स्थित निवास स्थान पर पहुंचकर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। इस दौरान उन्होंने गुरु-शिष्य परंपरा को जीवन की महत्वपूर्ण

धरोहर बताते हुए अपने गुरु के प्रति सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त की। भाजपा जिला प्रधान प्रवीन जोड़ा ने कहा कि गुरुजनों का स्नेह, मार्गदर्शन और आशीर्वाद जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है। प्रो. आर.के. कौशिक का स्नेह और मार्गदर्शन आज भी उनके लिए प्रेरणास्रोत है। उन्होंने कहा कि जीवन में व्यक्ति किसी भी ऊंसाइयां हासिल कर ले, लेकिन अपने गुरु के प्रति सम्मान और उनका स्थान सदैव सर्वोच्च रहता है।

विकास रेलवे कॉलोनी स्कूल में बनेंगे 3 नए क्लास रूम

जाखल के सरकारी स्कूलों में 58.66 लाख से होंगे विकास कार्य, सांसद ने किया शिलान्यास

बाजीगर बस्ती स्कूल में क्लास रूम, रसोईघर और चारदीवारी बनेंगी

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

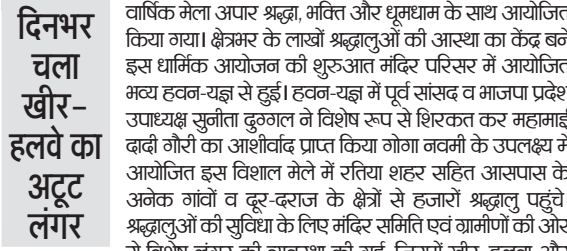
राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने शनिवार को जाखल क्षेत्र के राजकीय प्राथमिक विद्यालयों में विद्यार्थियों के लिए बेहतर शैक्षणिक एवं आधारभूत सुविधाएँ उपलब्ध करवाने की दिशा में विकास कार्यों का शिलान्यास किया। राज्यसभा सांसद ने राजकीय प्राथमिक पाठशाला रेलवे कॉलोनी में 3 नए क्लास रूम तथा राजकीय प्राथमिक पाठशाला बाजीगर बस्ती में 3 नए क्लास रूम, रसोईघर एवं चारदीवारी के निर्माण कार्यों का शिलान्यास किया। इन दोनों विकास



फतेहाबाद। जाखल में सांसद सुभाष बराला को सम्मानित करते हुए।

कार्यों पर करीब 58.66 लाख रुपये की राशि खर्च की जाएगी। इस अवसर पर ग्राम पंचायत एवं विद्यालय परिवार की ओर से राज्यसभा सांसद सुभाष बराला का स्वागत किया गया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सांसद सुभाष बराला ने कहा कि शिक्षा समाज और राष्ट्र की प्रगति की सबसे मजबूत नींव है। प्रदेश सरकार द्वारा सरकारी

38 वर्षों से चली आ रही परंपरा, लाली के दादी गौरी धाम पर गोगा नवमी पर लगा विशाल मेला



रतिया। क्षेत्र के ऐतिहासिक गांव लाली में महामाई दादी गौरी का वार्षिक मेला अपार श्रद्धा, भक्ति और धूमधाम के साथ आयोजित किया गया। क्षेत्रभर के लाखों श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र बने इस धार्मिक आयोजन की शुरुआत मंदिर परिसर में आयोजित भव्य हवन-यज्ञ से हुई। हवन-यज्ञ में पूर्व सांसद व भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष सुनील दुमगल ने विशेष रूप से शिरकत कर महामाई दादी गौरी का आशीर्वाद प्राप्त किया गोना नवमी के उपलक्ष्य में आयोजित इस विशाल मेले में रतिया शहर सहित आसपास के अनेक गांवों व दूर-दूरराज के क्षेत्रों से हजारों श्रद्धालु पहुंचे। श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए मंदिर समिति एवं ग्रामीणों की ओर से विशेष लंगर की व्यवस्था की गई, जिसमें खीर, हलवा और

रोटियों का प्रसाद दिनभर वितरित किया गया। पूरे गांव के लोगों ने भी पंघात में बैठकर प्रसाद गहण किया और सेवा कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लिया। मंदिर के प्रधान देश राज कंबोज एवं शर्मा चंद लाली ने मंदिर के इतिहास पर प्रकाश डालते हुए बताया कि इसकी लोकमान्यता लगभग 521 वर्ष पुरानी है। पौराणिक कथा के अनुसार वर्ष 1505 में राम बाहमण जब मथुरा से अपने गांव बाइया लौट रहे थे, तब रास्ते में जहरीले साँपों के काटने से उनके बेल असह्य हो गए। उसी समय दादी गौरी ने प्रकट होकर बेलों को स्वस्थ किया। बाद में जब ग्रामीण वहां पहुंचे तो दादी गौरी वहां समा चुकी थीं। तत्पश्चात वह मिट्टी का छोट मंदिर बनाया गया, जो समय के साथ क्षेत्र के प्रमुख धाम के रूप में प्रसिद्ध हुआ। परंपरा के अनुसार बाइया जाटान से कच्ची ईंट व ज्योत लाकर डाय, मंगाली, रावतखेड़ा, लाली व रतिया क्षेत्र में दादी गौरी के मंदिर स्थापित किए गए। लाली में पिछले 38 वर्षों से यह परंपरा निरंतर चली आ रही है। मेले में सुरक्षा एवं यातायात व्यवस्था बनाए रखने के लिए पुलिस प्रशासन की ओर से विशेष इंतजाम किए गए थे।



रतिया। लाली के दादी गौरी धाम पर उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़ तथा मेले में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

नंबरदारों की बैठक में कई मुद्दों पर की चर्चा

सिरसा। नंबरदार एसोसिएशन की मीटिंग प्रधान राजेंद्र कुमार की अध्यक्षता में हुई जिसमें नंबरदारों ने अपने-अपने सुझाव साझा करते हुए तहसीलदार से निवेदन किया कि किसी गांव की रजिस्ट्री होती है तो नंबरदार गांव का ही होना चाहिए। अगर नंबरदार गांव का नहीं होगा तो किसी की सख्त भी धोखाधड़ी हो सकती है। सभी नंबरदारों ने सर्वसम्मति से बैठक में कई अन्य मुद्दों पर चर्चा करते हुए फैसले लिए। बैठक में उपप्रधान होशियावाचंद, पूर्व प्रधान हरफूल सिंह, बलदेव सिंह झोरडनाली, सरदारा सिंह सिकंदरपुर, ओमप्रकाश धिंगतानिया, रेशम सिंह ढाणी ख्योवाली सहित जिलेभर के नंबरदार उपस्थित थे।



ब्रह्माकुमारीज में मनमोहक झाकियों और बच्चों की रासलीला ने बांधा समां

फतेहाबाद। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी इंश्वरीय विश्वविद्यालय के फतेहाबाद सेवाकेंद्र में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पावन पर्व बड़ी धूमधाम, श्रद्धा एवं अत्यंत हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस शुभ अवसर पर पूर्व विधायक प्रहलाद सिंह गिलाखेड़ा ने मुख्य अतिथि के रूप में विशेष उपस्थिति दर्ज कराई। सेवाकेंद्र पहुंचते हुए सेंटर संचालिका बाली सुशीला बहन और मदन ने पूर्व विधायक प्रहलाद सिंह गिलाखेड़ा का पुष्पगुच्छ एवं स्मृति चिह्न भेंट कर आत्मीय स्वागत किया। जन्माष्टमी पर्व के उपलक्ष्य में आश्रम प्रांगण में विशेष रूप से तैयार किया गया श्री कृष्ण सेल्फी च्याईर सभी के आकर्षण का केंद्र बना रहा, जहां श्रद्धालुओं ने उत्साहपूर्वक तस्वीरें लीं। इसके साथ ही नन्हें-मुन्ने बच्चों द्वारा प्रस्तुत की गई रासलीला ने कार्यक्रम में समां बांध दिया। समारोह के दौरान प्रस्तुत की गई मनमोहक एवं जीवंत झांकियों ने उपस्थित सभी श्रद्धालुओं को भावविभोर कर दिया।

ये कार्य किए जाएंगे

न्यूज़ डायरी

पानी के टैंकर समेत नहर में गिरा ट्रैक्टर

भटुकला। क्षेत्र में शनिवार को एक बड़ा हादसा होते-होते बदा। यहां फतेहाबाद बाँव नहर के किनारे से गुजर रहा एक ट्रैक्टर और पानी का टैंकर अवानक संतुलन बिगड़ने से नहर में जा गिरा। गर्नीमत रही कि ट्रैक्टर ड्राइवर तुरंत बाहर आ गया, जिससे उसकी जान बच गई। मिली जानकारी के अनुसार, ट्रैक्टर ड्राइवर ट्रैक्टर में पानी भरकर नहर की पटरी के किनारे खेतों की तरफ जा रहा था। ट्रैक्टर में पानी आधा भरा हुआ था। बताया जा रहा है कि ट्रैक्टर आधा खाली होने के कारण जब ट्रैक्टर चला, तो अंदर का पानी तेजी से झोल मारने लगा। इसी छलकते पानी के असंतुलन की वजह से ट्रैक्टर ड्राइवर का वाहन से नियंत्रण छूट गया और ट्रैक्टर-टैंकर पटरी से फिसलते हुए सीधे बड़ी नहर में गिर गए। हादसा होते ही ड्राइवर तुरंत पानी से बाहर निकल आया और शोर मचाया।

शिव नंदी गोशाला में मनाई जन्माष्टमी

टोहना। शिव नंदी गोशाला में कृष्ण जन्माष्टमी का पर्व बड़े हर्षोल्लास और भक्तिमय माहौल में मनाया गया। कार्यक्रम में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने पहुंचकर कान्हा के जन्मोत्सव का आनंद लिया। गोशाला संयोजक धर्मपाल प्रती ने बताया कि कार्यक्रम की शुरुआत शाम साढ़े छह बजे मटकी फोड़ प्रतियोगिता से हुई। हर्बल फिटनेस क्लब के युवाओं ने उत्साह के साथ भाग लेकर मटकी फोड़ी और 2100 रुपये का इनाम जीता। युवाओं ने यह राशि गोमता को दान कर दी। समारोह में झुल्ला उत्सव, यशोदा माता द्वारा माखन निकालने की झांकी और कान्हा के गौ-प्रेम को दर्शनी प्रस्तुतियां आकर्षण का केंद्र रहीं। यमुनानगर से आए कलाकारों ने राधा-कृष्ण नृत्य की मनमोहक प्रस्तुति दी। श्रद्धालुओं के लिए खीर के प्रसाद की व्यवस्था की गई। इस अवसर पर हरे चारे, गुड़, दलिया और आटे से बने 101 गो मिठान केक काटे गए।

कस्तूरबा गांधी बालिका स्कूल में मनाया शिक्षक दिवस

रतिया। लार्यस क्लब रतिया टाउन द्वारा कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय, खाई में शिक्षक दिवस के पावन अवसर पर एक विशेष सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जनपद सचिव विश्व सोनी ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। समारोह के दौरान क्लब की ओर से विद्यालय के सभी शिक्षकों को शिक्षा के क्षेत्र में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए शॉल और प्फासित पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। शिव सोनी ने कहा, शिक्षक समाज और राष्ट्र निर्माण की सबसे मजबूत नींव हैं। वे केवल विद्यार्थियों को किताबी ज्ञान ही नहीं देते, बल्कि उनमें भीतर छिपी प्रतिभा को पहचानकर उनके व्यक्तित्व को निखारने का काम भी करते हैं। शिक्षक का सम्मान करना वास्तव में राष्ट्र का सम्मान करने के समान है।

मणिमहेश यात्रा के लिए लंगर सामग्री रवाना

फतेहाबाद। पिछले 12 वर्षों से मणिमहेश यात्रा पर जाने वाले श्रद्धालुओं की सेवा के लिए लगातार लंगर लगाने की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए इस वर्ष भी प्रधान गिरधारी लाल की अनुवाइ में फतेहाबाद से लंगर सामग्री से भरा ट्रक रवाना किया गया। डीएसपी रोड स्थित कामा खाती चौक से विधित्त नारियल फोडकर ट्रक को रवाना किया गया। गिरधारी लाल ने बताया कि शहरवासियों के सहयोग से पिछले 12 वर्षों से लगातार मणिमहेश यात्रा के दौरान श्रद्धालुओं की सेवा के लिए लंगर लगाया जा रहा है। इस वर्ष भी मणिमहेश से करीब 4 किलोमीटर पहले, जहां से पैदल यात्रा शुरू होती है, लहाल पेट्रोल पंप के समीप लंगर लगाया जाएगा। उन्होंने बताया कि यह लंगर करीब एक माह तक लगातार चलेगा और फतेहाबाद से गए सेवादार भी एक माह तक वहीं रहकर श्रद्धालुओं की सेवा करेंगे।

बिश्नोई समा के स्थापना दिवस पर कार्यक्रम कल

सिरसा। बिश्नोई समा सिरसा के 52वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में 7 सितंबर से साप्ताहिक दिव्य कार्यक्रम होगा। इसी कार्यक्रम को लेकर शनिवार को बिश्नोई समा कार्यकारिणी की बैठक प्रधान खेमचंद बेनीवाल की अध्यक्षता में हुई, जिसमें सभी पदाधिकारी, कार्यकारिणी सदस्य व समा के गणमान्य महागुभाव उपस्थित थे। प्रचार सचिव डॉ. मनीराम सहराण ने बताया कि 7 से 12 सितंबर तक प्रतिदिन दोपहर हरिद्वार से स्वामी गोविंद शरणानंद महाराज कथा करेंगे तथा हरिद्वार धर्मशाला के उत्तराधिकारी स्वामी प्रवानानंद महाराज का पावन साबिन्ध्य भी रहेगा। 12 सितंबर की रात्रि जागरण व 13 सितंबर को मुख्य समारोह होगा। उसी दिन प्रातः हवन व पाहल, ध्वजा रोहण, समा संस्थापक अध्यक्ष स्व. हेराराम बेनीवाल की प्रतिमा पर माल्यांज होेगा।

लावारिस अस्थियों का किया विसर्जन

सिरसा। श्री नीलकंठ समाजसेवा ट्रस्ट ने लावारिस अस्थियों के सम्मानजनक विसर्जन का कार्य किया। ट्रस्ट द्वारा सिरसा से 13 अस्थियां और फतेहाबाद से 10 अस्थियां एकत्र कर हरिद्वार के लिए जल्था रवाना किया गया। यह जल्था हरिद्वार पहुंचा और पवित्र गंगा में विधिपूर्वक इन अस्थियों का विसर्जन किया गया। श्री नीलकंठ समाज सेवा ट्रस्ट सिरसा के उद्वेग्यों द्वारा उन अस्थियों का पूरे विधिविधान से अंतिम संस्कार किया। सदस्यों ने कहा कि यह केवल एक सेवा नहीं, बल्कि उन आत्माओं के प्रति हमारी श्रद्धा और जिम्मेदारी है। इस मौके पर ट्रस्ट से जुड़े अनेक सदस्य मौजूद रहे और सभी ने एक सुके में संकल्प लिया कि भविष्य में भी ऐसे पुण्य के कार्यों को पूरी निष्ठा और समर्पण के साथ निभाते रहेंगे।

पाकिस्तान गुरुद्वारा यात्रा के लिए 10 तक आवेदन

सिरसा। श्री गुरु नानक देव जी के प्रकाश पर्व पर पाकिस्तान स्थित ऐतिहासिक गुरुद्वारों में दर्शन के लिए जाने वाले श्रद्धालु 10 सितंबर तक उपयुक्त कार्यालय में अपने आवेदन प्रस्तुत कर सकते हैं। उपयुक्त शांतनु शर्मा ने बताया कि 22 नवंबर से एक दिवसीय 2026 तक श्री गुरु नानक देव जी के प्रकाश पर्व पर पाकिस्तान स्थित गुरुद्वारों में मनाए जाने वाले प्रकाश पर्व में भाग लेने के इच्छुक श्रद्धालु अपना आवेदन पत्र 10 सितंबर 2026 से पहले उपयुक्त कार्यालय, सिरसा की प्रथम मंजिल स्थित कमरा नंबर 41, विविध शाखा में प्रस्तुत कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि आवेदन-पत्र के साथ आधार कार्ड, राशन कार्ड, पहचान-पत्र तथा वैध पासपोर्ट की प्रति संलग्न करना अनिवार्य है। निर्धारित तिथि के बाद कोई भी आवेदन-पत्र स्वीकार नहीं किया जाएगा।

सीएम से मिला सीनियर सिटीजन का प्रतिनिधिमंडल

सिरसा। सीनियर सिटीजंस वेलफेयर ऑर्गेनाइजेशन सिरसा का प्रतिनिधिमंडल ने मुख्यमंत्री से मुलाकात की। इस दौरान संगठन के प्रधान कस्तुरी लाल खबड़ा सीधम नायख सिंह सैनी को संगठन के उद्देश्यों और जनकल्याणकारी गतिविधियों के बारे में अवगत कराया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने वरिष्ठ नागरिकों को मलाई के लिए हरसंभव सरकारी सहायता का आश्वासन दिया है। संगठन के कुच वरिष्ठ सदस्यों द्वारा आयोजित इस तीन दिवसीय कसौली शैक्षणिक भ्रमण के दौरान हिमाचल की मसामवनी पहाड़ी चारिद्यों तथा शीतल हवाओं से पूंजिएर गार्डन की मनोरम सैर का भरपूर आनंद लिया। भ्रमण के दौरान सीनियर सिटीजंस फेडरेशन हरियाणा के प्रांतीय महासचिव आरपी मच्छोत्रा से भेंट करते हुए उन्हें सरनेह स्मृति चिह्न भेंट किया गया। इस शैक्षणिक भ्रमण में देवेन्द्र पाहूजा, रमेश जींदगर, सोम सेतिया, सुरेंद्र बांसल एडवोकेट, सुखवीर सिंह, छगन सेठी और जीत सिंह शामिल हैं।

श्री खाटू श्याम धाम में श्रद्धा से मनाया जन्माष्टमी महोत्सव



सिरसा। भव्य रूप से सजा खाटू श्याम मंदिर। फोटो : हरिभूमि

सिरसा। रानियां रोड स्थित श्री खाटू श्याम धाम में श्री श्याम परिवार ट्रस्ट की ओर से श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पर्व श्रद्धा, भक्ति और भव्यता के साथ मनाया गया। शुक्रवार शाम 7 बजे से शुरू हुआ जन्माष्टमी महोत्सव मध्घरात्रि तक चला। इस अवसर पर मंदिर परिसर में भगवान श्रीकृष्ण के जन्म से लेकर कंस वध तक की आकर्षक झांकियां सजाई गईं। कोलकाता में आयोजित इस तीन दिवसीय कसौली शैक्षणिक भ्रमण के दौरान हिमाचल की मसामवनी पहाड़ी चारिद्यों तथा शीतल हवाओं से पूंजिएर गार्डन की मनोरम सैर का भरपूर आनंद लिया। भ्रमण के दौरान सीनियर सिटीजंस फेडरेशन हरियाणा के प्रांतीय महासचिव आरपी मच्छोत्रा से भेंट करते हुए उन्हें सरनेह स्मृति चिह्न भेंट किया गया। इस शैक्षणिक भ्रमण में देवेन्द्र पाहूजा, रमेश जींदगर, सोम सेतिया, सुरेंद्र बांसल एडवोकेट, सुखवीर सिंह, छगन सेठी और जीत सिंह शामिल हैं।

पूर्व राष्ट्रपति व महान शिक्षाविद डॉ. राधाकृष्णन को किया नमन उत्साह के साथ मना शिक्षक दिवस विद्यार्थियों ने गुरुओं का आभार जताया



फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में टीचर्स डे पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित छात्राएं।

एमएम कॉलेज में आज शिक्षक दिवस का पर्व अत्यंत श्रद्धा, उत्साह के साथ मनाया गया। कॉलेज प्रांगण में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के प्रति सम्मान और कृतज्ञता प्रकट करते हुए उन्हें शिक्षक दिवस की बधाई दी। इस अवसर पर विद्यार्थियों द्वारा एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें शिक्षकों के सम्मान में केक काटा गया तथा गुरु-शिष्य परंपरा की महत्ता को रेखांकित किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत देश के पूर्व राष्ट्रपति, महान शिक्षाविद व दार्शनिक डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुई। इसके पश्चात विद्यार्थियों ने अपने गुरुजनों का पुष्पगुच्छ भेंट कर स्वागत किया और उनके मार्गदर्शन के लिए आभार व्यक्त किया। एमएम एजुकेशन सोसायटी के चेयरमैन आत्मप्रकाश बत्रा, प्रधान राजीव बत्रा, महासचिव विनोद मेहता एडवोकेट, उपप्रधान



भूना। राजकुमार सुथार को राज्य शिक्षक पुरस्कार से सम्मानित करते सीएम।

राज्य शिक्षक पुरस्कार से सम्मानित हुए भूना के राजकुमार सुथार, पंचकूला में मिला सम्मान

भूना। राजकीय संस्कृति मॉडल सीनियर सेकेंडरी स्कूल भूना के शिक्षक राजकुमार सुथार को राज्य शिक्षक पुरस्कार से सम्मानित किया गया। शिक्षक दिवस के अवसर पर पंचकूला में आयोजित समारोह में हरियाणा के मुख्यमंत्री, राज्यपाल और शिक्षा मंत्री ने उन्हें राज्य स्तरीय सम्मान प्रदान किया। पुरस्कार मिलने से शिक्षा जगत के साथ-साथ भूना और फतेहाबाद जिले में खुशी का माहौल है। प्रदेश के 38 उत्कृष्ट शिक्षकों में फतेहाबाद जिले से राजकुमार सुथार का एकमात्र चयन हुआ था। शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार, विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, गणित पार्क की स्थापना, बोर्ड कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए अतिरिक्त कक्षाएं लगाने और सामाजिक सेवा में योगदान के लिए उनका चयन किया गया। राज्य शिक्षक पुरस्कार के तहत उन्हें एक लाख रुपये नकद, चांदी का पदक, प्रमाण-पत्र और शॉल प्रदान किया गया। इसके अलावा दो अग्रिम वेतन वृद्धियों का लाभ भी मिलेगा। राजकुमार सुथार ने विद्यालय में गणित विषय को विद्यार्थियों के लिए रुचिकर बनाने के उद्देश्य से गणित पार्क विकसित किया, जिसे प्रदेश में अपनी तरह की विशेष पहल माना गया है। वहीं जरूरतमंद विद्यार्थियों की पढ़ाई में सहायता और अतिरिक्त कक्षाओं के माध्यम से बेहतर परिणाम के लिए भी उन्होंने लगातार प्रयास किए। राजकुमार सुथार की इस उपलब्धि पर नगर पालिका वेंगपरसंन प्रतिनिधि पंकज पसरौरा, जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई, मौलिक जिला शिक्षा अधिकारी अनीता बाई, खंड शिक्षा अधिकारी मिर्मल बाला, प्राचार्य नरेश शर्मा, प्रोफेसर जियालाल बंसल व अन्य ने शुभकामनाएं दीं।

गुरु का योगदान हमारे जीवन में अनमोल : सीजेएम



फतेहाबाद। जिला एडीआर केंद्र में शनिवार को शिक्षक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत में अधिवक्ता वंदना सामा ने शिक्षक दिवस पर पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से सभी शिक्षकों को बधाई दी। इसके बाद उपस्थित शिक्षकों में शिक्षक दिवस के अवसर पर अपने-अपने विचार और अनुभव साझा किए। मुख्य अतिथि सीजेएम डॉ. सुपेशा जावा ने सभी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की बधाई दी और समाज को बेहतर बनाने में उनके योगदान की सराहना की। उन्होंने कहा कि शिक्षक समाज के असली निर्माता होते हैं, जो व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। वे बच्चों में अनुशासन, संस्कार, मेहनत और सही सोच का बीज बोते हैं। कार्यक्रम में जिला विज्ञान विशेषज्ञ कुमार ने शिक्षण के साथ-साथ अन्य सामाजिक व प्रशासनिक कार्यों में अध्यापकों द्वारा दिए जाने वाले योगदान की सराहना करते हुए उन्हें प्रेरित किया। जिला लीगल लिटरेसी तरुण मेरा ने कार्यक्रम के तहत विद्यालय स्तर से राज्य स्तर तक आयोजित प्रतियोगिताओं में जिले की उपलब्धियों की रिपोर्ट प्रस्तुत की। राजनीति विज्ञान पीजीटी हरीश कुमार ने शिक्षकों को समर्पित एक कविता प्रस्तुत की। इस अवसर पर कानूनी साक्षरता कार्यक्रम के तहत उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले लगभग 35 शिक्षकों को सम्मानित किया गया। इस मौके पर जिला विज्ञान विशेषज्ञ कुमेश कुमार, जिला समन्वयक विनोद कुमार, ब्लॉक समन्वयक संजय कुमार, दलबीर सिंह, राकेश गुलशन, जसवंत सिंह व अन्य मौजूद रहे।

युवा पीढ़ी नशामुक्त समाज बनाने में भूमिका निभाएं



सिरसा। विद्यार्थियों को नशे के दुष्परिणामों, साइबर फ्राइड, महिला विरुद्ध अपराधों बारे जागरूक करते डीएसपी।

सिरसा। डीएसपी राजवीर सिंह शनिवार को गांव भावदीन स्थित गुरु नानक पब्लिक स्कूल पहुंचे। यहां उन्होंने छात्र-छात्राओं से स्वस्थ होकर नशे के दुष्परिणामों, साइबर फ्राइड, महिला विरुद्ध अपराधों तथा यातायात नियमों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों को समझाया कि नशा व्यक्ति के स्वास्थ्य, शिक्षा और भविष्य को बर्बाद कर सकता है। उन्होंने कहा कि युवा देश का भविष्य हैं और उन्हें नशे जैसी बुराईयों से दूर रहकर अपने लक्ष्य पर ध्यान देना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों से अपील की कि यदि आसपास कोई व्यक्ति नशे का सेवन या तस्करी करता दिखाई दे तो इसकी सूचना पुलिस को दें। पुलिस प्रशासन नशे के खिलाफ कार्रवाई के साथ-साथ युवाओं को जागरूक करने के लिए भी लगातार प्रयास कर रहा है। साइबर अपराध के संबंध में डीएसपी ने

मुख्त्यार सिंह कॉलेज में इंग्लिश सबजेक्ट सोसायटी का गठन

फतेहाबाद। गांव बहबलपुर स्थित मुख्त्यार सिंह मैमोरियल डिग्री कॉलेज के इंग्लिश में विद्यार्थियों के नेतृत्व कौशल, टीमवर्क तथा शैक्षणिक एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से नई सबजेक्ट सोसाइटी का गठन किया गया। विभाग के इंचार्य दीपक के मार्गदर्शन में गठित सबजेक्ट सोसाइटी में नवजोत को अध्यक्ष, अंजलि को उपाध्यक्ष, नवदीप को सचिव, साजन को संयुक्त सचिव तथा प्रिया को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया गया। साथ ही सिमरन, संदीप, लवदीप, सुरक्षा, टीना तथा नवदीप को कार्यकारिणी सदस्य बनाया गया।



हरिभूमि न्यूज >>>फतेहाबाद

पर्यावरण और पेड़ों की रक्षा के लिए अपने प्राणों का बलिदान देने वाले खेजड़ली के 363 वन शहीदों की स्मृति में जागो संस्था की ओर से 11 सितंबर को विशेष पौधारोपण अभियान चलाया जाएगा। अभियान का आयोजन बुधवार शाम साढ़े पांच बजे स्थानीय शहीद स्मारक पार्क में किया जाएगा। संस्था का उद्देश्य

विद्यार्थियों ने दी सांस्कृतिक प्रस्तुतियां शिक्षकों को किया सम्मानित

भूना। गुरु दोगाचार्य कॉलेज ऑफ एजुकेशन भूना में भारत के महान शिक्षाविद एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती के उपलक्ष्य में शिक्षक दिवस समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य शिक्षकों के प्रति सम्मान और कृतज्ञता व्यक्त करना रहा। समारोह का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. वीरेंद्र शर्मा एवं स्टाफ सदस्यों ने डॉ. राधाकृष्णन के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर एवं पुष्पांजलि अर्पित कर किया। इस दौरान विद्यार्थियों ने भाषण, कविता, गीत और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से शिक्षकों के प्रति सम्मान व्यक्त किया। विद्यार्थियों ने कहा कि शिक्षक केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं रहते, बल्कि जीवन में सही दिशा, अनुशासन और संस्कार देने में भी अहम भूमिका निभाते हैं। प्राचार्य डॉ. वीरेंद्र शर्मा ने कहा कि शिक्षक राष्ट्र निर्माण की आधारशिला हैं। उनका प्रभाव कक्षा तक सीमित नहीं रहता, बल्कि वे विद्यार्थियों के व्यक्तित्व और भविष्य को आकार देते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों से शिक्षकों के मार्गदर्शन का सम्मान करते हुए निरंतर सीखने और लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने का आह्वान किया। समारोह में उत्कृष्ट कार्य करने वाले शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर डॉ. प्रदीप गौतम, महिमा सिंह, आशा, मंजू, अनीता, कपिल, रणधीर सिंह, राजेश कुमार, सतीश कुमार, सुरेंद्र सिंह, सिकंदर, भगनलाल, डॉ. जोगिंदर सिंह सहित स्टाफ सदस्य एवं विद्यार्थी मौजूद रहे।

लायंस क्लब फतेहाबाद ने 50 शिक्षकों को किया सम्मानित

फतेहाबाद। शिक्षक दिवस के अवसर पर लायंस क्लब, फतेहाबाद द्वारा क्षेत्र के विभिन्न स्कूलों में भव्य कार्यक्रमों का आयोजन कर 50 उत्कृष्ट शिक्षकों को सम्मानित किया गया। क्लब के प्रधान सीए राजेंद्र नारंग ने बताया कि समाज और राष्ट्र निर्माण में शिक्षकों का योगदान अतुलनीय है। इसी कड़ी में सेप्टेम्बर-3 प्राथमिक विद्यालय, मॉडल टाउन स्थित सीनियर मॉडल स्कूल और एपेक्स स्कूल में पहुंचकर अध्यापकों को स्मृति चिह्न प्रदान कर उनका आभार व्यक्त किया गया। इस अवसर पर क्लब के कोषाध्यक्ष साहिल मेहता, वरिष्ठ सदस्य अशोक बत्रा, अर्जुन कटारिया, अंशुल चराईपोतरा सहित अनेक गणमान्य सदस्य विशेष रूप से उपस्थित रहे।

पन्नीवालामोटा इंजी. कॉलेज में मनाया शिक्षक दिवस



ओढा। चौधरी देवीलाल राजकीय अभियांत्रिकी एवं इंजीनियरिंग कॉलेज पन्नीवाला मोटा के प्रांगण में शिक्षक दिवस धूमधाम से मनाया गया। यह दिन हमारे देश के दूसरे राष्ट्रपति और महान शिक्षावादी डॉक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिन के उपलक्ष्य में हर वर्ष 5 सितंबर को मनाया जाता है। इस अवसर पर संस्थान के विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के सम्मान में भाषण, कविताएं, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां एवं अन्य बहुत सी गतिविधियां प्रस्तुत की। विद्यार्थियों ने शिक्षकों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए उनके योगदान और मार्गदर्शन को जीवन में महत्वपूर्ण बताया। संस्थान के निदेशक प्रधानाचार्य, प्रो. जगदीश कुमार ने सभी शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को शिक्षक दिवस की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि शिक्षक वह होता है जो विद्यार्थियों को स्वतंत्र रूप से विचार करने की क्षमता प्रदान करें और उनके भविष्य निर्माण के लिए सदैव तत्पर रहे। इस आयोजन में डॉ. रजनी कंबोज, डॉ. रमेश्वर सिंह, सुनील मेहता, सुरेंद्र कुमार, सुशील बाना, संदीप सचदेवा व अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

सीधे खातों में आए मजदूरी का पैसा, यूनियन ने उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज >>>रतिया रतिया की अनाज मंडी में हरियाणा मजदूर यूनियन की बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता यूनियन के स्थानीय प्रधान राजा राम ने की। इस दौरान मंडी मजदूरों की लंबे समय से चली आ रही समस्याओं, आर्थिक शोषण और अधिकारों की रक्षा को लेकर विस्तार से चर्चा किया गया तथा सर्वसम्मति से जिला स्तरीय नई कमेट्री का गठन किया गया। बैठक को संबोधित करते हुए इंकलाबी नौजवान सभा के सचिव हेमपी प्रोहा ने कहा कि दिन-रात हाड़-तोड़ मेहनत करने वाले मजदूरों को



हरिभूमि न्यूज >>>रतिया

उनकी मजदूरी का पूरा और वाजिब हक मिलना चाहिए। उन्होंने मांग की कि मध्यस्थों के बजाय मजदूरी का पूरा पैसा सीधे मजदूरों के बैंक खातों में ट्रांसफर किया जाए और मंडियों में सरकार द्वारा निर्धारित मजदूरी के रेट्स को कड़ाई से लागू करवाया जाए। अनन्यदाता किसान यूनियन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सज्जन इंडिसैई ने कहा कि मजदूरों के अधिकारों की रक्षा के लिए प्रदेश स्तर पर एक मजबूत संयुक्त कमेट्री का गठन कर संगठित तरीके से आंदोलन चलाया जाएगा। उन्होंने कहा कि किसान और मजदूर एक ही सिक्के के दो पहलू हैं और दोनों वर्गों की एकजुटता से ही शोषण बंद होगा।

बच्चों को साथ लेकर पहुंचने की अपील

देवेन्द्र दहिया ने शहरवासियों से अपील की कि 11 सितंबर को शाम साढ़े पांच बजे शहीद स्मारक पार्क में परिवार और बच्चों के साथ पहुंचें। उन्होंने कहा कि बच्चों को पौधा लगाने और उसकी देखभाल से जोड़ना आने वाली पीढ़ी में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी की भावना पैदा करने का सबसे प्रभावी तरीका है।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 8295154800, 9315429403, 9253681005

जागो संस्था शहीद स्मारक पार्क में लगाएगी पौधे

खेजड़ली के 363 वन शहीदों की याद में 11 सितंबर को पौधारोपण

पर्यावरण संरक्षण का संकल्प दिलाने के साथ पौधों की देखभाल पर रहेगा जोर

हरिभूमि न्यूज >>>फतेहाबाद

पर्यावरण और पेड़ों की रक्षा के लिए अपने प्राणों का बलिदान देने वाले खेजड़ली के 363 वन शहीदों की स्मृति में जागो संस्था की ओर से 11 सितंबर को विशेष पौधारोपण अभियान चलाया जाएगा। अभियान का आयोजन बुधवार शाम साढ़े पांच बजे स्थानीय शहीद स्मारक पार्क में किया जाएगा। संस्था का उद्देश्य



देवेन्द्र दहिया

महज पौधे लगाना नहीं, बल्कि लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करते हुए लगाए गए पौधों की नियमित देखभाल का संकल्प दिलाता है। संस्था ने शहरवासियों से आह्वान किया है कि वे अपने परिवार और बच्चों के साथ कार्यक्रम में

पहुंचकर एक पौधा लगाएं और उसकी देखभाल की जिम्मेदारी भी लें। जागो संस्था के प्रधान देवेन्द्र दहिया ने बताया कि 11 सितंबर 1730 को राजस्थान के खेजड़ली गांव में अमृता देवी बिस्नोई के नेतृत्व में 363 लोगों ने खेजड़ी के पेड़ों को बचाने के लिए अपने प्राणों की आहुति दी थी। पेड़ों को बचाने के लिए दिया गया यह बलिदान आज भी पर्यावरण संरक्षण की मिसाल माना जाता है। इसी ऐतिहासिक बलिदान से प्रेरणा लेते हुए संस्था ने 11 सितंबर को पौधारोपण अभियान चलाने का निर्णय लिया है, ताकि नई पीढ़ी को भी प्रकृति और पेड़ों के महत्व से जोड़ा जा सके।

फतेहाबाद में 2 प्रतिशत से भी कम रह गया वन क्षेत्र

देवेन्द्र दहिया ने जिले की मौजूदा पर्यावरणीय स्थिति पर चिंता जताते हुए कहा कि फतेहाबाद में वन क्षेत्र 2 प्रतिशत से भी कम रह गया है। जिले की आबादी 12 लाख से अधिक है, जबकि पेड़ों की संख्या करीब 14 लाख बताई जा रही है। बढ़ती आबादी, लगातार हो रहे निर्माण और हरित क्षेत्र में कमी के बीच पेड़ों की संख्या में बढ़ोतरी बेहद जरूरी है। उन्होंने कहा कि यदि समय रहते पर्यावरण संरक्षण को लेकर गंभीर प्रयास नहीं किए गए तो आने वाले वर्षों में इसका सीधा असर जलवायु, भूजल और लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

पौधा लगाना ही नहीं, पेड़ बनने तक संरक्षण

संस्था प्रधान ने कहा कि पौधारोपण अभियान तभी सफल माना जाएगा, जब लगाए गए पौधे सुरक्षित रहकर पेड़ बनें। अक्सर अभियान के दौरान बड़ी संख्या में पौधे लगाए जाते हैं, लेकिन जब तक उनकी देखभाल नहीं होने के कारण कफ़ी पौधे नष्ट हो जाते हैं। इसलिए संस्था का जोर पौधों को नियमित पानी देने, उनकी सुरक्षा करने और उन्हें पेड़ बनने तक सहेजने पर रहेगा। उन्होंने सरकार और प्रशासन से भी मांग की कि पौधारोपण को केवल सडकों के किनारे पौधे लगाने तक सीमित न रखा जाए। उन्होंने कहा कि जिले में किसानों के खेतों, पंचायती जमीन और उपलब्ध बड़े भू-भाग में व्यापक स्तर पर पौधारोपण किया जाना चाहिए। इसके लिए स्थानीय लोगों, सामाजिक संस्थाओं, पंचायतों और किसानों की भागीदारी सुनिश्चित की जाए, ताकि पौधारोपण एक अभियान के बजाय लंबे समय तक चलने वाला पर्यावरण संरक्षण का प्रयास बन सके।



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' (विरम्य) 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 कॉर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) का स्तर 22 प्रतिशत तक कम हो जाता है। यह संवाद आपको अपनी जड़ों से जोड़ता है और वर्तमान की असफलताओं के बोझ को हल्का करता है।

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 विश्रुतता 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 मिलाएं 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, 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।

स्मार्टफोन बना एक्सटर्नल ड्राइव: प्राचीन काल में लोग लंबी कविताएं, धार्मिक ग्रंथ और ऐंठहासिक 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

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 घृणा 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।

खग्य

सूर्य कुमार पांडेय

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

इन दिनों वह चर्चाओं के आकाश में उड़ रहा था, परंतु सभी को यह बात पता थी कि घोटालों के विशाल समंदर का पानी वह अपने पेट में भरे हुए था। वह बहुत गहरा था। अपनी सफलता के नशे में बहकते हुए उसके पांव धरती पर उतरने में अपनी तौहीन समझ रहे थे। लेकिन वक्त-वक्त की बात होती है। जो गहरा होता है, उसको नपना भी पड़ता है। तो उस नवोदित भ्रष्टाचारी को भी एक रोज जमीनी हकीकत देखनी ही पड़ गई। यद्यपि वह सबको सफाई देता रहता था कि उसका

सीनियर घोटालेबाज से नवोदित भ्रष्टाचारी की मुलाकात

नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब 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 डुबकी लगाने की लत से मजबूर था। जिस तरह पानी अपनी ढाल की तरफ बहता है और पैसा पैसे को खींचता है, उसी तरह एक भ्रष्टाचारी भी निर्वस्त्र होकर अपने नहाने के लिए समुचित घाट की तलाश स्वयमेव कर लिया करता है। उसने भी यह तलाश

पूरी कर ली थी।

एक रोज वह भ्रष्टाचार के सरोवर के प्रदूषण घाट से डुबकी मारकर वापस लौट रहा था। तभी राह में उसको एक सीनियर भ्रष्टाचारी मिल गया। वह सीनियर एक वरिष्ठ घोटालेबाज के नाम से कुख्यात था। वह जमीन से जुड़ा हुआ था, इसके चलते जीवन में महत्वाकांक्षाओं की स्वनिर्धारित सीमा से कभी भी



पुस्तक चर्चा / अनुराग मनींद्र

ओम निश्चल की गजलगोई

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

यह पुस्तक ओम निश्चल की रचनात्मक यात्रा, काव्य-दृष्टि और उनकी गजलगोई के विविध आयामों का समग्र मूल्यांकन तो प्रस्तुत करती ही है, उनके बहुआयामी व्यक्तित्व पर भी प्रकाश डालती है। पुस्तक में ज्ञान प्रकाश विवेक, डॉ. हरेराम पाठक, डॉ. वेदमित्र शुक्ल, डॉ. भावना 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-उतराते पाठक को दुष्यंत कुमार से लेकर अदम गोंडवी तक कितने ही गजलकारों की शायरी का आस्वाद मिलता है।' संपादक विज्ञान भूषण के लेख 'गजलगोई का नया मुहावरा गढ़ती गजलें' में ओम निश्चल की गजलों के सौंदर्य, संवेदना, सामाजिक सरोकार, भाषिक प्रयोग, शिल्प तथा वैचारिक गहराई का सूक्ष्म, बहुआयामी एवं सम्यक विश्लेषण है। *

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

लघुकथा / तनुजा चौबे

उपेक्षा से प्रेरणा

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

प्रोजेक्ट पूरा हुआ तो कंपनी के मालिक ने पुरस्कार की घोषणा की। रोहन का नाम सबसे पहले, निखिल का उसके बाद और अभय का सबसे अंत में था। अभय को इस बात का दुःख हुआ कि उसकी मेहनत को अपेक्षित पहचान नहीं मिली। कुछ समय बाद

अभय ने नौकरी छोड़कर अपना स्टार्टअप शुरू कर दिया। उसने पूरी लगन से काम किया। वर्षों की मेहनत रंग लाई और एक दिन उसके स्टार्टअप को प्रतिष्ठित पुरस्कार मिला। पुरस्कार देने वही पुराने मालिक आए। पुरस्कार देते हुए उन्होंने अभय से कहा, 'आज तुम जिस मुकाम पर हो, तुम्हारी योग्यता ने ही तुम्हें यहां तक पहुंचाया है।' अभय मुस्कुराया, 'सर, आपकी बात ने आज मुझे वर्षों पीछे पहुंचा दिया। शायद उस

समय मिले रिजेक्शन ने ही मुझे अपनी राह चुनने और अपनी योग्यता को साबित करने का साहस दिया था।' यह सुनकर पुराने मालिक के चेहरे पर 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



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, कटुबू व बांस के शोरेबे (तरी) का आनंद लेना, आपको यात्रा का एक बेहद सुकुन्दायक-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। *



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

प्रतिमा 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 कैंपस में वही स्टाइल खूब दिखने लगा। लेकिन अब युवा इस तरह की भेड़चाल में नहीं पड़ते। आज का युवा सिर्फ यह नहीं चाहता कि वह ट्रेंड में दिखे, वह दूसरों से अलग भी दिखना चाहता। अब युवा आंख मूंदकर इन विकल्पों के पीछे नहीं दौड़ता बल्कि अपनी स्टाइल आईडेंटिटी चुनता है।

एक स्टाइल को नहीं करते फॉलो: आज के युवा किसी एक स्टाइल को अपनाने की बजाय सप्ताह के अलग-अलग दिनों में अलग-अलग स्टाइल में दिखना पसंद करते हैं। सरल भाषा में कहें तो आज के युवाओं के लिए स्टाइल का यह फैशन स्टाइल ट्राइब है, जिसमें फैशन पसंद, एस्थेटिक और विजुअल आईडेंटिटी को एक साथ देखा जाता है। मसलन, जेंटल वुमेन एस्थेटिक्स में टेलर्ड ट्राउजर, स्ट्रक्चर्ड ब्लेजर, क्रिस्प शर्ट, लोफर्स और 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

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

फिल्मों में अब नहीं दिखती झूमते झूलों की बहार



‘जुर्माना’ के गीत ‘सावन के झूले पड़े, तुम चले आओ’



‘दो बीघा जमीन’ का गीत ‘हरियाला सावन ढोल बजाता आया’

नायिका मधुबाला झूले पर कभी बैठी हुई नजर आती हैं, तो कभी खाली झूला हवा में लहराता हुआ, संगीत को इस तरह से बिखेरता है कि मन वहीं ठहर सा जाता है।



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



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

प्रीत का माइलस्टोन झूला गीत: सन 1952 में आई मूवी ‘बैजू बावरा’ का गीत, ‘झूले में पवन के आई बहार’ आज भी माइलस्टोन माना जाता है। मोहम्मद रफी तथा लता

मीगी-ठंडी वादियों से घिरा ऊटी

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

नैसर्गिक सौंदर्य से समृद्ध माउंट आबू



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



कुछ पसंदीदा फैशन ट्रेंड्स: आज के यंगस्टर्स को कुछ फैशन स्टाइल बहुत पसंद हैं। **जेंटल वुमेन-** पुरुषों के पहनावे को महिलाओं की शैली में फिटिंग के साथ मिलाने वाला लुक। **आर्किविस्ट-** विंटेज, रेट्रो और आर्काइवल फैशन को आज के तरीके से पहनना। **बोहो बूढ़ी-** अर्धों कलर्स यानी मिट्टी और प्रकृति से जुड़े रंग के खुले-खुले, ढीले-ढाले कंफर्टेबल ड्रेस। **स्टेटवियर ट्राइब्स-** ओवरसाइज्ड टी-शर्ट, स्नीकर्स, कागों, हुडीज और ग्राफिक एलीमेंट। **मिनिमलिस्ट-** कम रंगीन, क्लीन सिलहड्रूस् और सिंपल एक्सेसरीज तथा टाइमलेस पीसेज। **देसी प्यूजून-** इसमें इंडियन ड्रेसेज के साथ वेस्टर्न आउटफिट्स को केरी किया जाता है। *



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 दिखवा दे रहे हैं। दौड़ 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 पौढ़ी 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



करते हैं। इन रनिंग क्लबों में स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन, 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।



‘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 जाती है, 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 वहां 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



‘निगाहें’ का गीत ‘सावन के झूलों ने’

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 गरसे।’ *