



अधिकतम 38.0 डिग्री
न्यूनतम 27.0 डिग्री

सोनीपत भूमि

रोहतक, रविवार, 8 जून 2025

12
जानकीदास
स्कूल वाटर
बूस्टर से
जुड़ोई क्षेत्र की

12
गन्धौर हलके
के विभिन्न
गांवों में 11
करोड़ से



GATEWAY EDUCATION

Delhi-NCR, Sonipat

19 YEARS OF EXCELLENCE

Gateway Campus, Sector-11, Sonipat (Hr.) 8800553350 | 7496999258 Apply Now: www.gateway.edu.in

ADMISSION OPEN 2025

B.TECH CSE | B.TECH CSE (AI & ML)
B.PHARMACY | B.ARCHITECTURE
BBA | BCA | MBA | MCA
PGDM | K-12 CBSE SCHOOL

FEATURES

- NCC & Defense Academy
- Skilled based Courses
- Student Clubs & Societies
- Regular Industrial Visit
- Regular Guests Lectures

Industrial Partners



ADMISSION OFFICE OPEN ALL 7 DAYS
FREE BUS FACILITY FROM - SONIPAT CITY



GATEWAY COLLEGE OF ARCHITECTURE & DESIGN | GATEWAY INSTITUTE OF ENGINEERING & TECHNOLOGY | GATEWAY COLLEGE OF PHARMACY | GATEWAY INTERNATIONAL SCHOOL | rishihood university

खबर संक्षेप

घर से पचास हजार रुपये व फोन सहित बाइक चोरी
सोनीपत। सदर थाना क्षेत्र के गांव बाघड़ स्थित मकान से पचास हजार रुपये की राशि, मोबाइल व गली में खड़े दोपहिया वाहन के चोरी होने का मामला सामने आया है। पीड़ित महिला ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस आसपास के क्षेत्र में लगे सीसीटीवी खंगाल रही है। ताकि कोई सुराग पुलिस के हाथ लग सके।

नाबालिग लड़की का अपहरण करने वाला काबू
सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में अपहरण करने की वारदात में शामिल आरोपित को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित टीकाराम उर्फ टिकू निवासी सीतापुर उत्तर प्रदेश औद्योगिक क्षेत्र का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। एक व्यक्ति ने तन 31 मई को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि एक दिन पहले उसकी बेटी घर से संदिग्ध हालत में लापता हो गई।

प्लाट के नाम पर 15 लाख रुपये हड़पने का आरोप
खरखोदा। नासिरपुर चौरका के रहने वाले एक पूर्व सैनिक ने गांव के ही दो भाइयों पर उसे प्लाट देने के नाम पर 15 लाख रुपये हड़पने का आरोप लगाया है। भीम सिंह का कहना है कि आरोपित न तो उसे उसके पैसे ही लौटा रहे हैं और न ही उसे वह प्लाट दे रहे हैं। शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। भीम सिंह का कहना है कि उसने गांव में ही पांच सौ गज के प्लाट की खरीद गांव के दो सगे भाइयों नवीन व नीरज के साथ की थी। जिसकी एवज में 15 लाख रुपये देने के साथ ही फूल पेमेंट का एग्रीमेंट भी कर लिया था।

बिजली संकट ने उड़ाई रातों नींद

हरिभूमि न्यूज ॥ खरखोदा
बिजली निगम की लापरवाही ने लोगों के दिन का चैन और रातों की नींद को छीन लिया है। शुरुआत सुबह दस बजे जो बिजली गई, वह पूरे 24 घंटे बाद शनिवार सुबह ही लौट सकी। इसके बाद भी दिन भर रह-रह कर कट लगते रहे। इस दौरान तापमान 44 डिग्री के पार पहुंचा और लोग तड़पते रहे। छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक गर्मी से बेहाल हो उठे, लेकिन बिजली निगम चैन की बंधी बजाता रहा। हैरान करने वाली बात यह रही कि न तो बिजली कट को लेकर कोई पूर्व सूचना दी गई और न ही अधिकारी शिकायत सुनने को तैयार हुए। लोगों ने बार-बार निगम के एसडीओ,

श्रद्धा, भक्ति और आत्मिक शुद्धि का प्रतीक है ज्येष्ठ पूर्णिमा का पर्व

ज्येष्ठ पूर्णिमा: 10 को व्रत, 11 को पूजन और स्नान-दान

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत
हिंदू पंचांग के अनुसार ज्येष्ठ माह की पूर्णिमा तिथि का विशेष धार्मिक महत्व है। यह तिथि देवी लक्ष्मी और भगवान विष्णु को समर्पित मानी जाती है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस दिन विधिपूर्वक पूजा-अर्चना, व्रत, स्नान और दान करने से जीवन की सभी मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं। आचार्य मनमोहन मिश्रा के अनुसार इस वर्ष ज्येष्ठ पूर्णिमा की तिथि 10 जून सोमवार को प्रातः 11 बजकर 35 मिनट से आरंभ होकर 11 जून मंगलवार को दोपहर 1 बजकर 13 मिनट पर

विशेष गुरुर्ह:

- स्नान-दान का श्रेष्ठ गुरुर्ह: 10 जून को सुबह 4:02 से 4:42 बजे तक
- सत्यनारायण कथा का समय: सुबह 8:52 बजे से दोपहर 2:05 बजे तक
- चंद्रमा को अर्घ्य देने का समय: शाम 6:45 बजे

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी है शुभ दिन

ज्येष्ठ पूर्णिमा को आध्यात्मिक साधना, ध्यान और आत्मकल्याण के लिए बेहतरीन शुभ माना गया है। यह दिन न केवल व्रत-पूजन का है, बल्कि सत्कर्म, सेवा और प्रयोगकर्ता की भावना को भी जागृत करता है। अनेक श्रद्धालु इस दिन गंगा या किसी पवित्र नदी में स्नान कर दान-पुण्य करते हैं, जिससे उन्हें विशेष फल भी प्राप्ति होती है।



समाप्त होगी। ज्येष्ठ पूर्णिमा का पर्व श्रद्धा, भक्ति और आत्मिक शुद्धि का प्रतीक है। इस अवसर पर व्रत, पूजा और धर्म-कर्म के कार्य करके लोग

पूजन विधि और परंपराएं

ज्येष्ठ पूर्णिमा पर विशेष रूप से भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की पूजा की जाती है। श्रद्धालु दिन भर व्रत रखते हैं और शाम को चंद्रमा को दूध व जल से अर्घ्य अर्पित करते हैं। विवाहित महिलाएं इस दिन अपने पति की दीर्घायु और सुखी वैवाहिक जीवन के लिए व्रत करती हैं। वहीं, कुंवारी कन्याएं विवाह में आ रही बाधाओं को दूर करने के लिए शिव-पार्वती के प्रतीक रूप में सूत बांधती हैं और भगवान विष्णु को हल्दी की गांठ अर्पित करती हैं। मान्यताओं के अनुसार, इस दिन पीपल, नीम और तुलसी के पेड़ के समीप बैठकर विष्णु सहस्रनाम या शिवाष्टक का पाठ करने से शनि की कृपा प्राप्त होती है। साथ ही, चंद्र अर्घ्य देने से मानसिक तनाव दूर होता है और चित्त शांत रहता है।

जाता है जिस दिन चंद्रमा का उदय पूर्णिमा तिथि में हो। इस बार चंद्रमा का उदय 10 जून को शाम 6:45 बजे होगा, इसलिए व्रत इसी दिन, यानी मंगलवार को रखा जाएगा। वहीं, उदयातिथि के आधार पर पूर्णिमा पूजा, स्नान और दान का पुण्यकाल 11 जून बुधवार को

वाटर चिलर प्लांट 8 महीने से बंद, गर्मी से लोग परेशान

■ सेफ इंडिया फाउंडेशन ने लघु सचिवालय में लगवाया था पेयजल के लिये
■ संजय सिंगला ने प्रशासन से पानी की आपूर्ति बहाल करने की लगाई गुहार
हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत
गर्मी के इस भीषण मौसम में जब तापमान 45 डिग्री के पार जा चुका है, ऐसे समय में मिनी सचिवालय आने वाले सैकड़ों लोगों को शीतल जल की सुविधा से वंचित होना पड़

रहा है। रजिस्ट्री कार्यालय की खिड़की के सामने सेफ इंडिया फाउंडेशन द्वारा लगाया गया वाटर चिलर प्लांट पिछले आठ महीनों से बंद पड़ा है। पानी की आपूर्ति न होने के कारण यह प्लांट केवल एक दिखावा बनकर रह गया है। संस्था के प्रधान संजय सिंगला ने जिला प्रशासन से तत्काल प्रभाव से पानी की आपूर्ति बहाल करने की मांग की है। संजय सिंगला ने बताया कि सेफ इंडिया फाउंडेशन ने जन सेवा के उद्देश्य से यह वाटर चिलर प्लांट के स्टील की आरामदायक

ऑटो ने ई-रिक्शा में मारी टक्कर, ऑटो पलटने से एक की मौत व तीन घायल



■ हादसे में दो साल का बच्चा भी घायल, गंभीर हालत के चलते खानपुर रेफर

हरिभूमि न्यूज ॥ सोनीपत

मुख्यल-सोनीपत सड़क मार्ग पर तेज रफ्तार कहर देखने को मिला। सड़क मार्ग पर अग्रसेन चौक के पास तेज रफ्तार ऑटो ने ई-रिक्शा में टक्कर मार दी। हादसे में ऑटो में सवार बुजुर्ग सहित तीन अन्य घायल हो गए। घायलों को उपचार के लिए अस्पताल में लाया गया। जहां चिकित्सक ने बुजुर्ग को मृत घोषित कर दिया। जबकि तीन अन्य को प्राथमिक उपचार के बाद दो साल के बच्चे को खानपुर रेफर कर दिया। जबकि दो अन्य को छुट्टी मिल गई। मामले की



सोनीपत। कक्ष में मृतक बुजुर्ग का शव व घायल महिला चोट दिखाते हुए।

सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। पुलिस ने ऑटो चालक के खिलाफ लापरवाही का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पनौड़ी घरोड़ा करनल निवासी ओमपति ने बताया कि वह अपने पति बनारसी (90) के साथ शहर की दवा लेने के लिए सोनीपत आ रही थी। मुख्यल से ऑटो में सवार होकर शहर सोनीपत पहुंची। जहां अग्रसेन चौक के पास ऑटो चालक ने तेज रफ्तार व लापरवाही से चलते हुए ई-रिक्शा में टक्कर मार दी। हादसे में ऑटो पलट गया। ऑटो में सवार उसका पति व अन्य यात्री घायल हो गए। राहगीरों की मदद से घायलों को उपचार के लिए नामांकित

अस्पताल में लाया गया। जहां चिकित्सक ने उसके पति को मृत घोषित कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची सहायक पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया। जॉच अधिकारी एसआई सतपाल ने बताया कि पुलिस ने मृतक के परिजनों के बयान दर्ज कर शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया है। ऑटो चालक के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज किया है। जल्द से जल्द आरोपित की पहचान कर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जायेगी। हादसे में दो साल के बच्चे के घायल होने की जानकारी मिली है।

अलग-अलग स्थानों से अवैध हथियारों सहित तीन गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट वेस्ट, एसएजी यूनिट सेक्टर-7 ने अलग-अलग स्थानों से अवैध हथियार सहित तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित धर्म सिंह निवासी हमीरपुर उत्तर प्रदेश हाल में औद्योगिक क्षेत्र कुंडली, यशदीप उर्फ यशू निवासी रसोई, निखिल उर्फ चीनू निवासी समथपुर बादली हाल में बहालगढ़ का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। उप निरीक्षक मनोज की टीम ने निफ्टम चौक के पास से आरोपित को संदिग्ध हालत में घुमते हुए पाया गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक देशी पिस्तौल व जिंदा रॉड बरामद हुआ। उसके खिलाफ कुंडली थाने में मुकदमा दर्ज कर लिया। वहीं उप निरीक्षक अमित की टीम ने गांव रसोई के पास से गश्त के दौरान युवक को काबू कर उसकी तलाशी ली।

South Point

GROUP OF INSTITUTIONS, SONIPAT
Run by Mange Ram Educational and Charitable Trust (Regd.)
98120 20033, 98124 21919, 90344 72910

Direct Admission

- B.Tech / LEET (CSE, ECE, Mechanical, Civil)
- M.Tech (CSE, ECE) • M.Tech Part Time (ECE / CSE)
- Diploma / LEET (CSE, ECE, Electrical, Mechanical, Civil, MLT)
- BBA, BCA, MBA, MCA
- B.A. LL.B (Hons.), LL.B. (Hons.), LLM (Hons.)
- B.A., B.Sc. (Medical/ Non-Medical), B.Com, M.Com, PGD (Yoga)
- M.Sc. (Physics, Chemistry, Maths)
- M.A. (English, Hindi, History, Pol. Science)
- B.Ed., M.Ed., JBT / D.Ed., B.P.Ed.
- D.Pharm, B.Pharm, B. Pharm / Leet
- B.Sc. (Nursing)
- CBSE Affiliated, Sr. Sec. Schools

DILBAG S. KHATRI
Chairman
98120 20033

www.southpoint.net.in

D C JAIN NURSING & SARITA JAIN COLLEGE GROUP OF INSTITUTIONS

12वीं. आर्ट्स के विद्यार्थी भी यह कोर्स कर सकते हैं।

GNM (M/F)

DMLT | BMLT

ANM

DOTT | BOTT

DRT BRT

Post Basic Nursing | B.SC Nursing

D. Pharmacy | D.EL.Ed | B.Ed

For more guidance **8529212507**

आपका अपना जन्ता हस्पताल गुड़ मंडी, सोनीपत आपकी सेवा में उपलब्ध

किसानों को सिर्फ 4% की दर से मिलेगा 5 लाख रु. तक का लोन

- केसीसी योजना के लिए लोन लेना बहुत आसान, मिल रहे बड़े फायदे
- किसान, चाहे वह जमीन का मालिक हो या बटाइदार, कर सकते हैं आवेदन
- केट सरकार ने लोन सीमा को 3 लाख से बढ़ाकर 5 लाख रुपये तक किया
- खेती, पशुपालन या मछली पालन के लिए ले सकते हैं किफायती लोन
- किसान क्रेडिट कार्ड योजना की शुरुआत 1998 में हुई थी
- इसका मकसद किसानों को खेती की जरूरतों के लिए सस्ता लोन उपलब्ध कराना

जानकारी

बिजनेस डेस्क

किसानों के लिए खेती को आसान और किफायती बनाने के मकसद से शुरू की गई किसान क्रेडिट कार्ड (केसीसी) योजना अब और भी फायदेमंद हो गई है। केंद्रीय बजट 2025-26 में केंद्र सरकार ने इस योजना को लोन सीमा को 3 लाख रुपये से बढ़ाकर 5 लाख रुपये कर दिया था। इतना ही नहीं, इसकी ब्याज दर भी 4% सालाना है, जो किसानों के लिए बड़ा लाभ है। इसके साथ ही सरकार ने इस योजना की ब्याज सहायता (इंटरस्ट सब्सिडी) को वित्त वर्ष 2025-26 तक बढ़ाने का फैसला किया है, जिससे किसानों को सस्ता लोन मिलना जारी रहेगा। यह खबर उन लाखों किसानों के लिए खुशखबरी है, जो खेती, पशुपालन या मछली पालन के लिए किफायती लोन की तलाश में हैं। आइए, इस योजना को विस्तार से समझते हैं और जानते हैं कि इसे लेना कितना आसान है।

व्या है किसान क्रेडिट कार्ड योजना

किसान क्रेडिट कार्ड योजना की शुरुआत 1998 में हुई थी। इसका मकसद था किसानों को उनकी खेती की जरूरतों के लिए सस्ता और आसान लोन उपलब्ध कराना। इस योजना को भारत सरकार, रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) और नाबार्ड ने मिलकर शुरू किया था। यह कार्ड किसानों को एक क्रेडिट लाइन देता है, जिसका इस्तेमाल वे बीज, खाद, कीटनाशक, कृषि उपकरण खरीदने पशुपालन और मछली पालन जैसे कामों के लिए कर सकते हैं। इस कार्ड की खासियत यह है कि यह 5 साल की वैलिडिटी के साथ आता है और समय पर लोन चुकाने पर ब्याज में छूट भी मिलती है।



व्या है अतिरिक्त फायदे?

किसान क्रेडिट कार्ड के साथ कई अतिरिक्त फायदे भी मिलते हैं। मसलन, अगर फसल प्राकृतिक आपदा या कीटों के कारण खराब हो जाती है, तो बीमा कवरेज मिलता है। इसके अलावा, अगर किसान अपने केसीसी खाते में पैसे जमा करता है, तो उसे बचत खाते की तरह ब्याज भी मिलता है। साथ ही, कई बैंक केसीसी के साथ रुपे डेबिट कार्ड भी देते हैं, जिससे किसान आसानी से मंडियों या इनपुट डीलरों के साथ लेन-देन कर सकते हैं।

बढ़ गई सीमा

हाल ही में सरकार ने किसान क्रेडिट कार्ड के तहत लोन की अधिकतम सीमा को 3 लाख से बढ़ाकर 5 लाख रुपये कर दिया है। यह फैसला 2025 के बजट में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने लिया, जिसका मकसद किसानों को उनकी बढ़ती जरूरतों के लिए ज्यादा आर्थिक सहायता देना है। इस लोन पर सामान्य ब्याज दर 7% सालाना है, लेकिन सरकार 2% की ब्याज सहायता देती है। इसके अलावा, अगर किसान समय पर लोन चुका देते हैं तो उसे 3% की अतिरिक्त छूट मिलती है। इस तरह प्रभावी ब्याज दर सिर्फ 4% रह जाती है। यह सुविधा खेती के साथ-साथ मछली पालन और पशुपालन करने वाले किसानों के लिए भी उपलब्ध है।

बढ़ाई गई ब्याज सहायता की डेडलाइन

केंद्र सरकार ने हाल ही में संशोधित ब्याज सहायता योजना को वित्त वर्ष 2025-26 तक बढ़ाने की मंजूरी दी है। इसका मतलब है कि किसानों को अगले वित्त वर्ष तक 4% की रियायती ब्याज दर पर लोन मिलता रहेगा। यह फैसला मई 2025 में केंद्रीय मंत्रिमंडल की बैठक में लिया गया। इस कदम से देश के करीब 7.7 करोड़ किसानों, मछुआरों और डेयरी किसानों को फायदा होगा। यह योजना सुनिश्चित करती है कि किसानों को कम लागत पर कार्यशील पूंजी मिले, ताकि वे अपनी खेती को और बेहतर कर सकें।

आसान है केसीसी बनवाना

किसान क्रेडिट कार्ड बनवाना बेहद आसान है। कोई भी किसान, चाहे वह जमीन का मालिक हो, किरायेदार किसान हो या बटाईदार, इसी इच्छा के लिए आवेदन कर सकता है। इसके लिए जरूरी डॉक्यूमेंट्स में आधार कार्ड, पैन कार्ड, जमीन के डॉक्यूमेंट और फसल की जानकारी शामिल होती है। आवेदन को प्रकिया ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह से उपलब्ध है। ऑनलाइन आवेदन के लिए किसान को पीएम किसान योजना की वेबसाइट (pmkisan.gov.in) पर जाना होगा। वहां से केसीसी का फॉर्म डाउनलोड कर सकते हैं। फॉर्म में जमीन और फसल की जानकारी भरकर, जरूरी डॉक्यूमेंट्स के साथ इसे नजदीकी बैंक में जमा करना होता है।

सिखोरिटी की जरूरत नहीं

अगर ऑनलाइन प्रकिया में दिक्कत हो, तो किसान अपने नजदीकी बैंक शाखा में जाकर सीधे आवेदन कर सकता है। बैंक में एक साधारण फॉर्म भरना होता है, जिसमें जमीन के कागजात और पहचान पत्र जमा करने होते हैं। आमतौर पर, अगर सभी डॉक्यूमेंट्स सही हैं, तो 5 से 7 दिनों के अंदर बैंक लोन स्वीकृत कर देता है। इसके अलावा, 1.6 लाख रुपये तक के लोन के लिए कोई सिखोरिटी देने की जरूरत नहीं होती। 3 लाख रुपये से ज्यादा के लोन के लिए जमीन या अन्य संपत्ति को सिखोरिटी के तौर पर रखना पड़ सकता है। साथ ही, इस कार्ड के साथ किसानों को भरकर, जरूरी डॉक्यूमेंट्स के साथ इसे नजदीकी बैंक में जमा करना होता है।

कम खर्च में बढ़िया कमाई करवाने वाले 5 स्मॉल कैप फंड कर सकते मालामाल

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

मॉल कैप म्यूचुअल फंड्स पर स्टॉक मार्केट की उथल-पुथल का ज्यादा असर पड़ता है। यानी बाजार में गिरावट आने पर उनके ज्यादा तेजी से गिरने की आशंका रहती है, लेकिन इसके साथ ही रिकवरी होने पर उनमें मुनाफे की गुंजाइश भी अधिक होती है। यही वजह है कि स्मॉल कैप फंड्स को हाई रिस्क, हाई रिटर्न इन्वेस्टमेंट माना जाता है, लेकिन हम इस रिपोर्ट में 5 ऐसे स्मॉल कैप फंड्स के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें पिछले 5 साल के प्रदर्शन के आधार पर लो कॉस्ट, हाई रिटर्न यानी कम खर्च में मोटा मुनाफा देने वाला कहा जा सकता है। इन सभी फंड्स का 5 साल का औसत सालाना रिटर्न 35% से 39% तक रहा है, वह भी काफी कम लागत यानी एक्सपेंस रेशियो के साथ। जिन 5 स्मॉल कैप फंड्स की जानकारी दी है, उनका 5 साल का एवरेज एनुअल रिटर्न 35.81% से लेकर 39.61% तक है। इस हाई रिटर्न की बदौलत इन फंड्स ने 1 लाख रुपये के एकमुश्त निवेश को 5 साल में 4.65 गुना से लेकर 5.3 गुना तक कर दिखाया है। इतना ही नहीं, इन स्मॉल कैप फंड्स में अगर किसी ने 5 साल तक हर महीने 5,000 रुपये का निवेश किया होगा, तो उसकी मौजूदा फंड वैल्यू भी 5.74 लाख रुपये से लेकर 6.57 लाख रुपये तक हो गई होगी। इन सभी फंड्स को वैल्यू रिसर्च ने 5 या 4 स्टार की रेटिंग दी है और इनके डायरेक्ट प्लान का एक्सपेंस रेशियो 0.34% से 0.65% के बीच है, जिसे काफी किफायती माना जा सकता है।



1. निपाॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड - डायरेक्ट प्लान

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान) : 39.61%
- एक्सपेंस रेशियो (डायरेक्ट प्लान) : 0.65%
- 1 लाख रुपये के लॉन्गम निवेश की 5 साल बाद वैल्यू : 5.3 लाख रुपये
- 5000 रुपये मंथली एसआईपी की 5 साल में फंड वैल्यू : 6,15,113 रुपये (एन्युलाइज्ड रिटर्न : 29.21%)

2. बंधन स्मॉल कैप फंड - डायरेक्ट प्लान

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान) : 38.21%
- एक्सपेंस रेशियो (डायरेक्ट प्लान) : 0.39%
- 1 लाख रुपये के लॉन्गम निवेश की 5

3. एडलावाइज स्मॉल कैप फंड - डायरेक्ट प्लान

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान) : 36.35%
- एक्सपेंस रेशियो (डायरेक्ट प्लान) : 0.43%
- 1 लाख रुपये के लॉन्गम निवेश की 5 साल बाद वैल्यू : 4.71 लाख रुपये
- 5000 रुपये मंथली एसआईपी की 5 साल में फंड वैल्यू : 5,74,266 रुपये (एन्युलाइज्ड रिटर्न : 26.32%)

4. टाटा स्मॉल कैप फंड - डायरेक्ट प्लान

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न

(डायरेक्ट प्लान) : 35.98%

- एक्सपेंस रेशियो (डायरेक्ट प्लान) : 0.34%
- 1 लाख रुपये के लॉन्गम निवेश की 5 साल बाद वैल्यू : 4.65 लाख रुपये
- 5000 रुपये मंथली एसआईपी की 5 साल में फंड वैल्यू : 5,83,439 रुपये (एन्युलाइज्ड रिटर्न : 26.98%)

5. इनवेस्को इंडिया स्मॉल कैप फंड - डायरेक्ट प्लान

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न (डायरेक्ट प्लान) : 35.81%
- एक्सपेंस रेशियो (डायरेक्ट प्लान) : 0.44%
- 1 लाख रुपये के लॉन्गम निवेश की 5 साल बाद वैल्यू : 4.62 लाख रुपये
- 5000 रुपये मंथली एसआईपी की 5 साल में फंड वैल्यू : 6,16,477 रुपये (एन्युलाइज्ड रिटर्न : 29.31%)

35% से 39% तक रहा 5 साल का एनुअल रिटर्न, निवेशकों के पैसों को साढ़े चार गुना से 5 गुना तक बढ़ाया बेहद कम एक्सपेंस रेशियो के साथ दे रहे अच्छा रिटर्न

स्मॉल कैप में निवेश से पहले रिस्क समझ लें

स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड्स लॉन्ग टर्म में औसत से काफी बेहतर रिटर्न देने के लिए जाने जाते हैं। लेकिन इन पर बाजार की उथल-पुथल का ज्यादा असर पड़ता है। इसी वजह से इन्हें काफी अधिक जोखिम की रेटिंग दी जाती है, लेकिन जो निवेशक हाई रिटर्न के लिए ज्यादा रिस्क लेने की क्षमता रखते हैं, वे अपने पोर्टफोलियो में इन्हें जगह दे सकते हैं। अगर सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिये लंबी अवधि तक निवेश किया जाए, तो इस रिस्क को कुछ हद तक कम किया जा सकता है। ऐसे में निवेशकों को कम से कम 7 साल या उससे ज्यादा समय के लिए निवेश जारी रखना चाहिए। साथ ही स्मॉल कैप में एक्सपेंस रेशियो 10-15 फीसदी से ज्यादा नहीं होना चाहिए। इसलिए अगर आप लंबी अवधि के लिए निवेश की सोच रहे हैं और ज्यादा जोखिम उठाने को तैयार हैं, तो स्मॉल कैप फंड्स अच्छा रिटर्न देने का दम रखते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि ये फंड्स वोलेटाइल होते हैं और शॉर्ट टर्म में उतार-चढ़ाव ला सकते हैं।

पलेक्सिबल स्ट्रेटजी वाले टॉप इक्विटी फंड

हम यहां जिन टॉप 5 इक्विटी फंड्स की चर्चा कर रहे हैं, वे सभी इसी पलेक्सिबल निवेश रणनीति को फॉलो करते हैं। दरअसल, किसी भी मार्केट सेगमेंट वाले स्टॉक्स में निवेश की छूट के कारण ही वेल्थ रिसर्च ने एचडीएफसी फोकस्ड 30 फंड, आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल इंडिया इक्विटी एफओएफ और एचडीएफसी रिटायरमेंट सेविंग्स फंड (इक्विटी प्लान) को भी पलेक्सि कैप फंड की लिस्ट में शामिल किया है। इस लिस्ट में परना लिस्ट में पलेक्सि कैप फंड और एचडीएफसी पलेक्सि कैप फंड जैसे विशाल एसेट मैनेजमेंट वाली स्कीम्स भी शामिल हैं। इन सभी फंड्स को वेल्थ रिसर्च ने 5 स्टार रेटिंग दी गई है।

1. एचडीएफसी फोकस्ड 30 फंड (डायरेक्ट प्लान) एम.एस.

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न : 31.95%
- 3 साल का औसत सालाना रिटर्न : 26.26%
- एक्सपेंस रेशियो : 0.61%
- एसेट मैनेजमेंट : 19,551 करोड़ रुपये
- 1 लाख का निवेश 5 साल में हुआ : 4,00,361 रुपये
- 10 हजार की मंथली SIP से 5 साल में जमा हुए : 11,62,044 रुपये

2. एचडीएफसी पलेक्सि कैप फंड (डायरेक्ट प्लान)

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न : 31.22%
- 3 साल का औसत सालाना रिटर्न : 25.41%
- एक्सपेंस रेशियो : 0.73%
- एसेट मैनेजमेंट : 75,724 करोड़ रुपये
- 1 लाख का निवेश 5 साल में हुआ : 3,89,267 रुपये
- 10 हजार की मंथली एसआईपी से 5 साल में जमा हुए : 11,30,375 रुपये

3. आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल इंडिया इक्विटी एफओएफ (डायरेक्ट प्लान)

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न : 30.54%
- 3 साल का औसत सालाना रिटर्न : 23.09%
- एक्सपेंस रेशियो : 0.63%
- एसेट मैनेजमेंट : 103,866 करोड़ रुपये
- 1 लाख का निवेश 5 साल में हुआ : 3,43,054 रुपये
- 10 हजार की मंथली एसआईपी से 5 साल में जमा : 10,31,937 रुपये

4. एचडीएफसी रिटायरमेंट सेविंग्स फंड इक्विटी प्लान

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न : 29.55%
- 3 साल का औसत सालाना रिटर्न : 22.52%
- एक्सपेंस रेशियो : 0.74%
- एसेट मैनेजमेंट : 6473 करोड़ रुपये
- 1 लाख का निवेश 5 साल में हुआ : 3,65,209 लाख रुपये
- 10 हजार की मंथली एसआईपी से 5 साल में जमा हुए : 10,46,988 रुपये

5. परना पारिक्स पलेक्सि कैप फंड-डायरेक्ट प्लान

- 5 साल का औसत सालाना रिटर्न : 27.34%
- 3 साल का औसत सालाना रिटर्न : 22.21%
- एक्सपेंस रेशियो : 0.63%
- एसेट मैनेजमेंट : 103,866 करोड़ रुपये
- 1 लाख का निवेश 5 साल में हुआ : 3,43,054 रुपये
- 10 हजार की मंथली एसआईपी से 5 साल में जमा : 10,31,937 रुपये

एकमुश्त और एसआईपी पर शानदार रिटर्न

ऊपर दिए आंकड़ों से साफ है कि इन पांचों म्यूचुअल फंड्स में पिछले 5 साल के दौरान अपने निवेशकों को शानदार रिटर्न दिए हैं। फिर चाहे वो वन-टाइम इन्वेस्टमेंट हो या सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिये किया गया निवेश, लेकिन निवेशकों को यह याद रखना चाहिए कि इक्विटी म्यूचुअल फंड में निवेश के साथ मार्केट रिस्क जुड़ा रहता है। इसलिए निवेश का फैसला करने से पहले अपनी रिस्क लेने की क्षमता को जरूर ध्यान में रखें। (डिस्क्लेमर : इस आर्टिकल का मकसद सिर्फ जानकारी देना है। निवेश की सिफारिश करना नहीं। म्यूचुअल फंड्स का फिखरा रिटर्न मंथिक्य में जारी रहने की कोई गारंटी नहीं होती। निवेश के फैसले अपने निवेश सलाहकार की राय लेकर ही करें।)



आखिरी वक्त में दौड़ने से नहीं बनेगा काम, फेल हो सकती है पूरी प्लानिंग

युवाओं के लिए रिटायरमेंट का वक्त मले ही दूर हो, लेकिन जल्दी करें

तैयारी जितनी जल्दी शुरू करेंगे, बाद में उतनी ही आसानी होगी

रिटायरमेंट की रेस जीतनी है तो पहले से करें तैयारी

सुझाव

बिजनेस डेस्क

अगर आप भी चाहते हैं कि आपका बुढ़ापा पूरी मस्ती में कटे तो रिटायरमेंट के लिए बेहतर प्लानिंग करें। इससे आपको असानी रहेगी और समय रहते आप रिटायरमेंट के लिए अच्छा खासा पैसा जुटा लेंगे। रिटायरमेंट की प्लानिंग ऐसी दौड़ है, जिसमें जीतना है तो शुरुआत समय रहते करना होगा। अगर आप आखिरी वक्त में तैयारी शुरू करेंगे, तो न तो सही ढंग से पैसों का इंतजाम हो पाएगा और न ही रिटायरमेंट के बाद की जिंदगी सुकून भरी बन पाएगी। कामकाजी जिंदगी के शुरुआती दौर में रिटायरमेंट भले ही काफी दूर का लक्ष्य नजर आता हो, लेकिन उसके लिए जितनी जल्दी तैयारी शुरू की जाएगी, बाद में उतनी ही आसानी होगी। इसके लिए समय रहते आमाउंट जुटा लेना जरूरी है। तभी आपका बुढ़ापा बिना किसी टेंशन के कट सकेगा। वरना बड़ी परेशानी हो सकती है।

जल्द शुरुआत बड़ा फायदा

जानकारों का कहना है कि रिटायरमेंट प्लानिंग को आखिरी समय की तैयारी के तौर पर नहीं, बल्कि आदत के रूप में अपनाया चाहिए। जो लोग शुरुआत से ही छोटी-छोटी रकम निवेश करना शुरू कर देते हैं, उन्हें कंपाउंडिंग का सबसे बड़ा फायदा मिलता है। इससे समय रहते आप अच्छा खासा पैसा जुटाकर अपने जीवन का समृद्ध बना सकते हैं। उनका यह भी मानना है कि रिटायरमेंट की तैयारी एक लंबी प्रकिया है और यह एक बार का काम नहीं, बल्कि लगातार चलने वाली आदत होनी चाहिए। अगर आप अपने करियर के शुरुआती सालों में ही निवेश की आदत डाल लेते हैं, तो समय के साथ आपका फंड अपने आप बढ़ता चला जाएगा।

रेगुलर इनवेस्टमेंट

रिटायरमेंट फंड के लिए हर महीने एक तय रकम अलग रखना जरूरी है। यह रकम आपकी आमदनी के अनुसार कम ज्यादा हो सकती है, लेकिन इसे एक नियम की तरह अपनाया चाहिए। इससे यह प्लानिंग सिर्फ कागज पर नहीं, आपकी वित्तीय आदतों में शामिल हो जाएगी। हर महीने रिटायरमेंट के लिए निवेश करने के लिए निवेश करते वक्त सिर्फ सेविंग अकाउंट या फिक्स्ड डिपॉजिट पर भरोसा करना ठीक नहीं। आपको अपनी रिस्क लेने की क्षमता के हिसाब से इक्विटी और डेट जैसे विकल्पों के बीच संतुलन बना कर निवेश करना चाहिए। नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस) इस मामले में एक बेहतर विकल्प है, क्योंकि इसमें आप अपनी रिस्क प्रोफाइल के मुताबिक इक्विटी, डेट और गवर्नमेंट बॉन्ड्स का चुनाव कर सकते हैं।

इंफ्रिमेंट के साथ बढ़ाते चलें निवेश

जैसे-जैसे आपकी चैलेंजें बढ़ती हैं, वैसे ही रिटायरमेंट के लिए की जाने वाली निवेश रकम भी बढ़ानी चाहिए। यह अपने पर्यूर को और मजबूत बनाने का एक सबसे अच्छा तरीका है। हर साल अपने रिटायरमेंट

लिफ निवेश की गई छोटी-छोटी रकम भी लंबे समय में बड़ा फंड तैयार कर सकती है, बशर्ते आप रेगुलर इनवेस्टमेंट का सिलसिला बनाए रखें।

सही एसेट एलोकेशन है बेहद जरूरी

रिटायरमेंट के लिए निवेश करते वक्त सिर्फ सेविंग अकाउंट या फिक्स्ड डिपॉजिट पर भरोसा करना ठीक नहीं। आपको अपनी रिस्क लेने की क्षमता के हिसाब से इक्विटी और डेट जैसे विकल्पों के बीच संतुलन बना कर निवेश करना चाहिए। नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस) इस मामले में एक बेहतर विकल्प है, क्योंकि इसमें आप अपनी रिस्क प्रोफाइल के मुताबिक इक्विटी, डेट और गवर्नमेंट बॉन्ड्स का चुनाव कर सकते हैं।

पोर्टफोलियो का रिस्क जरूर करें और जरूरत के हिसाब से उसमें बदलाव करें। यदि आप सही प्लानिंग के साथ चलेंगे तो परेशानी नहीं होगी और अपने लिए आसानी से अच्छा फंड जुटा पाएंगे। रिटायरमेंट के बाद आपको किसी का मुंह तकने की जरूरत नहीं होगी। अपने खर्च खुद उठाने में सक्षम होंगे।

पूरी तैयारी के साथ होना चाहिए रिटायरमेंट

रिटायरमेंट के लिए निवेश करते वक्त सिर्फ सेविंग अकाउंट या फिक्स्ड डिपॉजिट पर भरोसा करना ठीक नहीं। आपको अपनी रिस्क लेने की क्षमता के हिसाब से इक्विटी और डेट जैसे विकल्पों के बीच संतुलन बना कर निवेश करना चाहिए। नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस) इस मामले में एक बेहतर विकल्प है, क्योंकि इसमें आप अपनी रिस्क प्रोफाइल के मुताबिक इक्विटी, डेट और गवर्नमेंट बॉन्ड्स का चुनाव कर सकते हैं।

रिटायरमेंट के लिए निवेश विकल्प

पीपीएफ (पब्लिक प्रोविडेंट फंड) : पीपीएफ एक लंबी अवधि का निवेश विकल्प है जो आयकर अधिनियम के तहत कर लाभ प्रदान करता है। एनपीएस (नेशनल पेंशन सिस्टम) : एनपीएस एक रिटायरमेंट बचत योजना है जो आपको अपने मंथिक्य के लिए फंड के लिए प्रोत्साहित करती है। म्यूचुअल फंड : म्यूचुअल फंड एक प्रकार का निवेश विकल्प है जो आपको विभिन्न प्रकार की सिखोरिटीज में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है। **फिक्स्ड डिपॉजिट :** फिक्स्ड डिपॉजिट एक प्रकार का निवेश विकल्प है जो आपको एक निश्चित अवधि के लिए अपने पैसे जमा करने का अवसर प्रदान करता है। **शेयर बाजार :** शेयर बाजार एक प्रकार का निवेश विकल्प है जो आपको कंपनियों के शेयरों में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है। निवेश करने के लिए कुछ सुझाव **जल्दी शुरू करें :** रिटायरमेंट के लिए निवेश करना जितनी जल्दी शुरू करेंगे, उतना ही अधिक समय आपके पैसे को बढ़ाने के लिए मिलेगा। **नियमित निवेश करें :** नियमित निवेश करने से आपको अपने निवेश लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिल सकती है। **विविधीकरण करें :** अपने निवेश को विभिन्न प्रकार की सिखोरिटीज में विभाजित करने से आपको जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। **अपने निवेश लक्ष्यों को परिभाषित करें :** अपने निवेश लक्ष्यों को परिभाषित करने से आपको अपने निवेश निर्णयों को निर्दिष्ट करने में मदद मिल सकती है।

खबर संक्षेप



गोहाना। पौधरोपण करते हुए कप्तान सिंह सैनी। फोटो : हरिभूमि

पौधरोपण कर मनाया जन्मदिन

गोहाना। गांव गद्दी उजाले खां निवासी कप्तान सिंह सैनी ने पौधरोपण करके अपना 44वां जन्मदिन मनाया। पयोवर्ण संरक्षण के लिए वे हर वर्ष पौधरोपण के साथ अपना जन्मदिन मनाते हैं। ग्रामीण कप्तान सिंह सैनी ने अपने जन्मदिन पर अपनी पत्नी रोशनी देवी और बेटा काजल के साथ गांव गद्दी उजाले खां की शमशान भूमि में मौसमी का पौधा लगाया और की नियमित देखभाल की जिम्मेदारी भी ली। उन्होंने कहा कि यह पौधा जब तक पेड़ की श्रेणी में नहीं आ जाता वे तब तक इसकी नियमित देखभाल करेंगे।

अनुष्का शर्मा ने जीता कांस्य पदक

सोनीपत। रोहताक के साईं स्टेडियम में चौथी जूनियर मैन एंड वूमन हरियाणा स्टेट बॉक्सिंग चैंपियनशिप का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में हैप्पी चाइल्ड वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अकादमी की बॉक्सर अनुष्का शर्मा ने कांस्य पदक जीता। विद्यालय के अध्यक्ष नरेंद्र बाल्यान, प्राचार्य सुदेश बाल्यान व निर्देशिका तमन्ना निशावान ने अनुष्का शर्मा की जीत पर बधाई देते हुए और अच्छी प्रदर्शन करने के लिये प्रेरित किया।

तीन ग्रामीणों के घरों से चुराई नकदी व आभूषण

गोहाना। गांव कथुरा में चोरों ने तीन ग्रामीणों के घरों में संध्य लगा दी। तीनों ग्रामीणों के घरों से लगभग तीन लाख रुपये और लाखों रुपये की कीमत के जेवर चोरी किए गए। घटनाएं एक ही रात को हुईं। तीनों ग्रामीणों की शिकायत पर बरोदा थाना में केस दर्ज किए गए। पुलिस ने फिंगर एक्सपर्ट की टीम को बुलाया। सतबीर ने पुलिस को बताया कि गुरुवार-शुक्रवार की रात को उसके घर में चोर घुसे। चोर 1.20 लाख रुपये और सोने व चांदी के जेवर चोरी कर ले गए। उसके घर से चांदी के सिक्के भी चोरी किए गए। रामचंद्र ने पुलिस को बताया कि वह गांव में दूध की डेरी चलाता है। चोरों ने उसके घर में घुसकर स्टोर में रखी अलमारी से 1.33 लाख रुपये और सोने व चांदी के जेवर चोरी किए।

सिसरोली में बाइक चोरी, केस दर्ज

रोहताक। गांव सिसरोली में एक व्यक्ति की बाइक चोरी हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी है। टिटीली पुलिस को दी शिकायत में राजेश ने बताया कि वह गांव सिसरोली का रहने वाला है। 6 जून को सुबह 9 बजे में अपनी मोटरसाइकिल को गली में खड़ा करके घर के अंदर चला गया। इस दौरान कोई अज्ञात व्यक्ति मेरी बाइक को चोरी करके ले गया। पुलिस ने केस दर्ज करके मामले की जांच शुरू कर दी।

कमाया पुण्य

दिल्ली रोड पर छबील लगाकर राहगीरों को ठंडा और मीठा पानी पिलाया
भीषण गर्मी में प्यासे राहगीरों के लिए मीठे पानी की छबील लगाना पुण्य का कार्य: कमल दिवान

हरिभूमि न्यूज़

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता कमल दिवान ने दिल्ली रोड पर मीठे जल की छबील लगाई। तेज धूप और भीषण गर्मी से राहत देने के उद्देश्य से राहगीरों को ठंडा और मीठा पानी पिलाया गया। छबील में बड़ी संख्या में लोगों ने पहुंचकर पानी पीया और सेवा भाव की सराहना की। कमल दिवान ने कहा कि भीषण गर्मी में प्यासे राहगीरों के लिए मीठे जल की छबील लगाना एक पुण्य का कार्य

मजबूत और बदलते भारत की गारंटी है संकल्प से सिद्धि: सहकारिता मंत्री



गोहाना। जनसभा को संबोधित करते मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा। फोटो : हरिभूमि

■ प्रधानमंत्री मोदी के 11 साल से देश ने अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय स्तर पर मजबूती हासिल की : अरविंद शर्मा

हरिभूमि न्यूज़

सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संकल्प से सिद्धि अभियान ने देश को राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जो मजबूती दिलाई है उससे पूरी दुनिया आज भारत का लोहा मानती है। यह अभियान महज वचन नहीं है अपितु मजबूत होते और बदलते भारत की गारंटी है। डॉ. अरविंद शर्मा शनिवार को भाजपा जिला

हर पात्र को लाभ दिलाना सुनिश्चित

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय के अंत्योदय व एकलम मानववाद, डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी के एक देश-एक विधान पर आगे बढ़ते हुए भाजपा की सरकार ने हर वर्ग, हर समुदाय के लिए योजनाएं बनाकर हर जरूरतमंद व पात्र को उसका लाभ दिलाना सुनिश्चित किया है। मंत्री ने पहचान पर श्रुतम जन्मोत्सव पर राज्यस्तरीय समारोह में भारी तादाद में पहुंचने पर लोगों का आभार जताया।

गोहाना की सिंचाई विश्राम गृह में संगठनात्मक बैठक को संबोधित कर रहे थे। कार्यकर्ताओं से संवाद करते हुए मंत्री ने कहा कि भाजपा शीर्ष नेतृत्व से लेकर बृथ अध्यक्ष, पन्ना प्रमुख स्तर पर कार्यकर्ताओं को कड़ी मेहनत से देश व प्रदेश में लगातार तीसरी बार सरकार बनी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में

इन 11 सालों में देश-प्रदेश में जो बदलाव हुए हैं उसे जन-जन ने महसूस किया है। कोरोना महामारी के दौरान देश को सुरक्षित सुरक्षा कवच का दायरा देने से लेकर रूस-यूक्रेन युद्ध के दौरान हजारों भारतीय विद्यार्थियों को सेफ पैसेज दिलवाना सुनिश्चित किया। बलराम आतंकी हमले के बाद पाकिस्तान की धरती

पतंजलि योग समिति एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में लगाया शिविर

योग हमारे ऋषि-मुनियों की विश्व को एक अमूल्य देन : पंकज जैन

योग के माध्यम से अपने जीवन को बेहतर बनाने और अपने आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देने का आह्वान

साधकों को अंतरराष्ट्रीय योग प्रोटोकॉल अनुसार योग की क्रियाएं करवाई



गोहाना। लोगों को योग क्रियाओं का अभ्यास करते योग शिक्षक। फोटो : हरिभूमि



सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में योग का अभ्यास करती छात्राएं एवं स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

पतंजलि योग समिति एवं आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार को शहर में जींद मार्ग स्थित नगर परिषद पार्क में योग शिविर आयोजकृत किया गया। शिविर की अध्यक्षता पतंजलि योग समिति गोहाना तहसील प्रभारी पंकज जैन ने की। संयोजन जिला योग समन्वयक डॉ. विनोद कुमार, सुभाष सहयवत व विकास चौहान का रहा। पंकज जैन ने कहा कि योग कोई नया विषय नहीं है वरन यह हमारे ऋषि-मुनियों की विश्व को एक अमूल्य देन है। हमारे ऋषि और मुनि योग के माध्यम से अपने जीवन को बेहतर बनाने और अपने आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देने में सक्षम थे। आज हम योग का उपयोग करके अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं और अपने शारीरिक, मानसिक और

आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा दे सकते हैं। शिविर में मुख्य योग प्रशिक्षण डॉ. सुरेश सेनी के साथ सह-योग प्रशिक्षक सुरेश पांचाल व वीरभान मोर ने योग साधकों को अंतरराष्ट्रीय योग प्रोटोकॉल अनुसार योग की क्रियाएं करवाई। योग शिविर में मास्टर राजेंद्र सिंह, मास्टर प्रेम सिंह, बिट्टू जैन, सुरेश जैन, नरेंद्र कुमार, सेवानिवृत्त सूबेदार

योग को जीवन का अमिन्न अंग बनाने के लिए छात्राओं को प्रोत्साहित किया

सोनीपत। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों के तहत जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की एनएसएस व एनसीसी और खिलाड़ी छात्राओं को योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया गया। संस्था के प्रधान डा. ओपी परुथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्याह ने सफल आयोजन की बधाई देते हुए योग को जीवन का अमिन्न अंग बनाने के लिए छात्राओं को प्रोत्साहित किया। जीवीएम की एनएसएस की कार्यक्रम अधिकारी रुचिका विरमानी तथा एनसीसी इकाई की अधिकारी ले. प्रियंका और खेल प्रभारी अनु के नेतृत्व में छात्राओं को योगाभ्यास करवाया गया। जिला आयुष अधिकारी डा. राम अलतार की अध्यक्षता में योग ट्रेनर पिकी और ज्योति शर्मा ने योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया। योग ट्रेनर पिकी व ज्योति शर्मा ने छात्राओं को विभिन्न प्रकार की योग क्रियाओं के साथ योगासनों का अभ्यास करवाया। उन्होंने योग प्रोटोकॉल का पूर्ण अभ्यास करवाते हुए योग क्रियाओं व योगासनों से होने वाले फायदों की भी जानकारी दी। कालेज की प्राचार्या डा. मंजुला स्याह ने कहा कि 29 जून को 99वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया जाएगा।

सतबीर सिंह, कृष्ण गुप्ता, हरीश, मामन शर्मा, बलराज रोहिल्ला, रानी देवी व सुनीता सहित अन्य नागरिकों ने योग का अभ्यास किया।



राई। सीआरपीएफ खेवडा में योग प्रोटोकॉल शिविर में योग करते हुए।

योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण कैंप का किया आयोजन

■ बहालगढ़ स्थित सीआरपीएफ कैंप में किया गया आयोजन, विभिन्न आसनों के बताए लाभ

हरिभूमि न्यूज़

हरियाणा योग आयोग द्वारा डॉ. मदन मानव व प्रियंका की देखरेख में बहालगढ़ स्थित युव कैंप सीआरपीएफ खेवडा में आयुष विभाग के द्वारा योग प्रोटोकॉल शिविर का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण शिविर में एमडी शुगर मील सोनीपत अमित खोखर व सीआरपीएफ डीआईजी ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। एमडी शुगर मील अमित खोखर ने बताया कि योग दिवस को हमें पर्व के रूप में

मानना चाहिए। डीआईजी सीआरपीएफ कोमल सिंह ने बताया कि योग शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने वाला एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है। योग मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. राम अवतार सिंह ने योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षण शिविर में योग का महत्व बताया एवं विभिन्न आसन सूक्ष्म व्यायाम, ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन इत्यादि का अभ्यास करवाया गया एवं इनके लाभ के बारे में बताया गया। इस अवसर पर आयुष विभाग सोनीपत की डॉ पूरम नैन, योग सहायक सरिता, पुष्पा, उपस्थित रहे।

सरकार ने जारी किया वे आदेश

गोहाना। थाना शहर गोहाना की पुलिस ने भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद की और आरोपित जॉर्ज में गांव लुडाना के अशोक कुमार को गिरफ्तार किया। वह पिकअप में अवैध शराब भरकर ले जा रहा था। शहर थाना में केस दर्ज किया गया। सहयक उप निरीक्षक दिनेश पुलिस टीम के साथ गश्त के दौरान सोनीपत रोड स्थित नई रुज्जी मंडी के निकट थे। उन्हें सूचना मिली कि पिकअप में भारी मात्रा में शराब भरी हुई है और चालक उसे गोहाना की तरफ लेकर आ रहा है। पुलिस ने सोनीपत रोड स्थित कृष्ण कालोनी के पास नाकाबंदी की। जब पिकअप आई तो उसे रोकवा लिया। चालक की पहचान गांव लुडाना के अशोक कुमार के रूप में हुई। पिकअप के डाले का ताला खोलकर जांच की गई। उसके अंदर अंशुजी शराब की 744 बोतल, बिस्कि की 240 बोतल, अर्ध, पत्ते व कैज बिस्कि बरामद हुईं। चालक परमिट, पास या लाइसेंस पेश नहीं कर पाया।

समय पर सही ढंग से आईटीआर दाखिल करें करदाता: तनेजा

■ वित्तीय वर्ष 2024-2025 के लिए आयकर रिटर्न (टीआर) दाखिल करने की अवधि शुरू

हरिभूमि न्यूज़

टेक्स बार एसोसिएशन की मासिक बैठक दिनांक 7 जून 2025 को अधिवक्ता दिनेश तनेजा की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक का संचालन सीए हिमांशु रंग द्वारा किया गया। वित्तीय वर्ष 2024-2025 के लिए आयकर रिटर्न (आईटीआर) दाखिल करने की अवधि आधिकारिक रूप से प्रारंभ हो चुकी है। सरकार द्वारा आईटीआर दाखिल



करने हेतु उपयोगिता भी जारी कर दी गई है। टेक्स बार एसोसिएशन ने करदाताओं से आग्रह किया कि वे समय पर सही ढंग से आईटीआर दाखिल करें। वे इसके लिए अपने सलाहकार अधिवक्ता एवं चार्टर्ड अकाउंटेंट से संपर्क करें। बैठक में अधिवक्ता नरेंद्र कुमार गुप्ता, अधिवक्ता शिशपाल गोयल, सीए कर्मबीर लाठवाल, सीए नवीन गर्ग, अधिवक्ता नितिन गोयल, अधिवक्ता अंकित गाखड़, अधिवक्ता योगेश रहेजा व अधिवक्ता मनदीप सैनी मौजूद रहे।

■ फर्जी पत्र तैयार कर खनन विभाग से भी ले ली थी अनुमति, आरोपित नामजद

हरिभूमि न्यूज़

बहालगढ़ थाना क्षेत्र के गांव जाट जोशी में नगर निगम की जमीन से मिट्टी चोरी करने व जमीन पर कब्जा करने के आरोप का मामला सामने आया है। आरोप है कि जमीन कृषि कार्य के लिए पट्टे पर ली गई थी, लेकिन निगम का फर्जी अनुमति पत्र तैयार कर खनन विभाग से अनुमति लेकर मिट्टी उठाकर कृषि योग्य भूमि भी खराब कर दी। वहीं, अवैध करके से डेयरी भी चला रहे थे। निगम के

मानले की गंभीरता से जांच जारी

पुलिस ने इस संबंध में आरोपितों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। जांच अधिकारी जय भगवान ने बताया कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द आरोपितों के खिलाफ आगामी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

सहायक अभियंता ने मामले की शिकायत पुलिस को दी। पुलिस ने इस संबंध में ट्रांसपोर्ट, पट्टे पर जमीन लेने वाले युवक सहित अन्य के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। नगर निगम के सहायक अभियंता मंजीत दहिया ने बताया कि गांव जाट जोशी में 17 जनवरी को निरीक्षण किया गया था। जहां पर निगम की जमीन पर सतपाल

पहलवान द्वारा अवैध तरीके से मिट्टी उठाई जाना पाया गया। वहीं, मिट्टी डाल कर दूसरी जमीन पर कब्जा कर रहा था। जांच की तो पता चला कि मिट्टी ढोने और खुदवाई करने में बड़खालसा के रहने वाले ओम सिंह के डंपर और पापलेन मशीन का इस्तेमाल किया गया है। मंजीत ने बताया कि यह जमीन जाट जोशी के रहने वाले सोनु को कृषि कार्य के लिए

24 जुलाई, 2024 को पट्टे पर दी गई थी, लेकिन उसने खेती न कर जमीन का कुछ भाग पंजाब के रहने वाले उमरदान को डेयरी चलाने के लिए दे रखा था। सोनु, सतपाल और उमरदान ने मिलकर निगम की कृषि योग्य भूमि को खराब कर दिया। वहीं, जमीन पर कब्जे की कोशिश भी की। वहीं, जांच में सामने आया कि सतपाल पहलवान ने नगर निगम का झूठा अनुमति पत्र तैयार कर खनन विभाग से मिट्टी उठाने की अनुमति भी ले रखी थी। ऐसा कर उसने सरकारी विभाग को गुमराह भी किया और नगर निगम की जमीन से मिट्टी चोरी भी की। मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया।

श्रद्धालुओं ने बांटा ठंडा-मीठा जल पांच मंजिला हनुमान मंदिर में छबील लगाई

हरिभूमि न्यूज़

निर्जला एकादशी के पावन अवसर पर ककरोंई चौक स्थित पांच मंजिला हनुमान मंदिर में श्रद्धालुओं के लिए छबील का आयोजन किया गया। इस धार्मिक आयोजन में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया और ठंडे मीठे जल का प्रसाद ग्रहण किया। मंदिर समिति से संजय सिंगला ने बताया कि निर्जला एकादशी का विशेष महत्व है। यह एकादशी व्रतों में सबसे कठिन माना जाती है, क्योंकि इसमें जल तक का सेवन नहीं किया जाता। इस दिन छबील लगाकर प्यासे राहगीरों को



पांच मंजिला हनुमान मंदिर के बाहर श्रद्धालुओं को जल का प्रसाद वितरित करते हुए।

शीतल जल पिलाना पुण्य का कार्य माना जाता है। उन्होंने बताया कि मंदिर समिति प्रत्येक वर्ष इस अवसर पर सेवा भाव से छबील लगाती है ताकि आमजन को गर्मी से राहत

मिल सके और धार्मिक भावना भी जागृत हो। छबील में स्वयंसेवकों ने बड़-चढ़कर भाग लिया और आने-जाने वाले लोगों को जल, शरबत व फल वितरित किए।

हरिभूमि न्यूज़

है। यह न केवल धार्मिक भावना से जुड़ा है, बल्कि मानवीय सेवा का प्रतीक भी है। उन्होंने कहा कि

खबर संक्षेप

चाट भंडार पर काम करने वाले पर किया हमला

खरखौदा। दिल्ली चौक पर स्थित सैनी चाट भंडार पर काम करने वाले कार्रिदे पर एक युवक ने बर्फ तोड़ने के सूए से हमला कर दिया और जान से मार देने की धमकी देकर अपने साथी के साथ फरार हो गया। घायल को खरखौदा के सरकारी अस्पताल में प्राथमिक उपचार दिलाकर पीजीआई, रोहतक रेफर कर दिया गया। पुलिस ने घायल के साथी कशिश की शिकायत पर हमलावर व उसके साथी के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है।

मकान का ताला तोड़कर हजारों का सामान चोरी

गन्नौर। बड़ी रोड पर मकान का ताला तोड़कर चोर हजारों रूपयों का सामान चोरी कर ले गए। चोरी की शिकायत मकान मालिक ने पुलिस को दी। पुलिस को दी शिकायत में रेहड़ा बस्ती निवासी रसीदा ने बताया कि बड़ी रोड गन्नौर में खीर खाना पीर के पास उनका एक मकान बना हुआ है। जिसमें उसने सामान रखने के बाद ताला लगा रखा था। चोर मकान का 5 जुन को ताला तोड़कर बैटरी इन्वैटर, एक हलवाई का तवा, गाइड छोटा, थोलीवर की दो सटफनी व बर्तन, पीतल की परात व अन्य बर्तन चोरी कर ले गए और जाते हुए दो चारपाई तोड़ दी। शिकायत में आरोप है कि चोरी के बाद केमरे की फुटेज चेक की तो पता चला कि सानु, नौशादा, फारूख रेड़ा बस्ती निवासी दिखाई दे रहे हैं।

डीसीपी भारती डबास ने सदर थाना गोहाना में किया पौधरोपण

गोहाना की डीसीपी भारती डबास ने सदर थाना गोहाना के परिसर में पौधरोपण करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। डीसीपी ने अपने हाथों से थाना परिसर में बरगद का पौधरोपण किया। भारती डबास ने कहा कि जब पर्यावरण स्वच्छ होगा तभी पृथ्वी पर जीवन सुखमय होगा। पर्यावरण को नुकसान पहुंचाना सीधे तौर पर विनाश को निमंत्रण देना है। पेड़-पौधे पृथ्वी का आभूषण हैं। हम जहां भी रहे वहीं पर अधिक से अधिक पेड़ लगाकर प्राकृतिक रूप से पृथ्वी का श्रृंगार करें। मनुष्य के इस कर्म के बदले प्रकृति से उसे चिरंजीवी भवः का आशीर्वाद मिलेगा। डीसीपी भारती

सोनीपत। इंदगाह में आयोजित कार्यक्रम में हिस्सा लेने पहुंचे भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा।

पूर्व जिलाध्यक्ष पहुंचे इंदगाह, ईद उल अजहा की नमाज में लिया हिस्सा

सोनीपत। आज के पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा शनिवार को इंदगाह में पहुंचे और ईद उल अजहा के कार्यक्रम में हिस्सा लिया। इस दौरान नमाज के समय जसबीर दोदवा ने इंदगाह में मौजूद लोगों से मुलाकात की। कार्यक्रम में मौलाना इमरान नदवी ने इंदगाह में आए सभी लोगों को ईद की नमाज पढ़ाई और लोगों को ईद की नमाज व ईद पर कुबली के बारे में जानकारी दी। जसबीर दोदवा ने सभी लोगों को ईद की मुबारकबाद दी और आपसी भाई चारे व प्रेम से त्यौहार बनाए जाने के बारे में जानकारी दी।

प्रताप स्कूल के रक्षित ने नेशनल नेटबाल चैम्पियनशिप में हासिल किया ब्रॉन्ज मेडल

खरखौदा। प्रताप सिंह मेमोरियल सैनीयर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा के होनहार खिलाड़ी रक्षित ने फास्ट फाइव नेशनल नेटबाल चैम्पियनशिप, इंदौर में शानदार प्रदर्शन करते हुए दिल्ली राज्य का प्रतिनिधित्व करते हुए ब्रॉन्ज मेडल अपने नाम किया। इस उपलब्धि पर विद्यालय में रक्षित का मध्य स्वागत किया गया। स्वागत समारोह में द्रोणाचार्य अवाडी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया व प्रेम से त्यौहार बनाए जाने के बारे में जानकारी दी।

सुबोध दहिया, हर्ष दहिया, नेटबाल कोच संसार दहिया, सुरेन्द्र राठी व जगमोहन पांचाल ने रक्षित का पुष्पगुच्छ व माल्यार्पण कर अभिनंदन किया। इस अवसर पर द्रोणाचार्य अवाडी ओमप्रकाश दहिया ने कहा, विद्यालय में 24 प्रकार के खेलों का आयोजन कराया जाता है। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया व नेटबाल कोच संसार दहिया ने जानकारी देते हुए बताया कि अब तक विद्यालय के नेटबाल खिलाड़ी 2 अंतरराष्ट्रीय, 112 राष्ट्रीय और 169 राज्य स्तर के पदक जीत चुके हैं।

आदर्श नगर में पेयजल की किल्लत होगी दूर जानकीदास स्कूल वाटर बूस्टर से जुड़ेगी क्षेत्र की पेयजल लाइन

विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन ने आदर्श नगर में किया विकास कार्यों का शुभारंभ, 18 लाख की आरणी लागत

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

आदर्श नगर में काफी समय से पेयजल की किल्लत चल रही थी। क्षेत्रवासियों को समुचित मात्रा में स्वच्छ पेयजल न मिलने के कारण काफी समस्या का सामना करना पड़ रहा था। समस्या के समाधान हेतु आज जानकीदास स्कूल वाटर बूस्टर से आदर्श नगर गांधी चौक तक पेयजल की नई पाइप लाइन बिछाने का कार्य शुरू कर दिया गया है। जिसके शुभारंभ के लिये शनिवार सुबह विधायक निखिल मदान और मेयर राजीव जैन वाड़ नं 3 के आदर्श नगर क्षेत्र में पहुंचे। विधायक और मेयर ने निगम पार्षद सुरेंद्र मदान के साथ



सोनीपत। पेयजल लाइन बिछाने के कार्य का शुभारंभ करते हुए विधायक एवं मेयर। फोटो : हरिभूमि

नगर निगम द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्यों का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस अवसर पर स्थानीय लोगों द्वारा विधायक और मेयर का फूल मालाओं से भव्य स्वागत किया गया और विकास कार्यों के लिए आभार जताया। वरिष्ठ नागरिक सतपाल खत्री और नारायण सिंह ने विधायक, मेयर और निगम पार्षद के साथ संयुक्त रूप से नारियल तोड़कर कार्यों का विधिवत रूप से शुभारंभ किया।

दो सप्ताह में किया जाएगा कार्य पूरा

इस दौरान विधायक निखिल मदान ने बताया कि इस काम को आगामी दो सप्ताह में पूरा कर लिया जाएगा। इसके बाद क्षेत्रवासियों को जाजल रेनीवेल से पानी की आपूर्ति की जाएगी। उन्होंने आश्वासन दिया कि गर्मियों के मौसम में पूरे सोनीपत में कहीं भी पानी की कमी नहीं होने दी जाएगी। वहीं नगर निगम मेयर राजीव जैन ने कहा कि इस कार्य में निगम द्वारा 18 लाख रुपये की लागत से पीने के पानी की पाइप लाइन बिछाई जाएगी। साथ ही लाइन बिछाने के बाद सड़क की मरम्मत भी की जाएगी। इस अवसर पर निगम में कनिष्ठ अभियंता परचिंदर कुमार, सतपाल खत्री, मनीष बंसल, नवीन गौतम, रमेश कुमार, संदीप दहिया, अनिल मलिक, शीला रानी, नारायण सिंह, पवन तनेजा, सागर चौधरी, रवि कौशिक, कपिल, संदीप, नवीन अतिल आदि लोग मौजूद रहे।



राई। जिला अध्यक्ष अशोक सरोहा, राई हल्का अध्यक्ष मास्टर दिनेश चौहान बैठक लेते हुए। फोटो : हरिभूमि

संगठन को जमीनी स्तर पर और अधिक सशक्त बनाने को लेकर कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित

राई। जननायक जनता पार्टी की हल्के के गांव टिकोला, जैनपुर और मलिकपुर में संगठन को जमीनी स्तर पर और अधिक सशक्त बनाने को लेकर कार्यकर्ताओं एवं पदाधिकारियों बैठक हुई। जिला अध्यक्ष अशोक सरोहा, राई हल्का अध्यक्ष मास्टर दिनेश चौहान ने सभी कार्यकर्ता से आगामी रणनीति पर मंथन करते हुए यह संकल्प लिया कि पार्टी की नीतियों और विचारधारा को हर गांव और हर घर तक पहुंचाया जाएगा। आमजन की विचारधारा, भागीदारी, युवा नेतृत्व को बढ़ाना और सर्वोपयोगी विकास को केंद्र में रखते हुए कार्य को ब्युत्तर स्तर तक मजबूत किया जाएगा। इस अवसर पर राजपाल, रमेश पहलवान, पूर्व प्रत्यासी बिजेन्द्र आतिल, सुनील बडौली, सुरेश शर्मा, ओमवीर त्यागी, सुनील त्यागी, पूर्व सरपंच प्रवेश त्यागी, एडवोकेट अभिषेक, मनोज त्यागी, आनंद त्यागी, प्रमोद त्यागी, अनिल त्यागी, सचिन त्यागी, दीपक त्यागी मौजूद थे।

बरोदा हलका के 11 गांवों को मिलेगा पेयजल समस्या से छुटकारा : इंदुराज

हरिभूमि न्यूज़ ►► गोहाना

बरोदा हलका के 11 गांवों के ग्रामीणों को अब पेयजल समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा। हलका क्षेत्र में पेयजल समस्या के निवारण के लिए पेयजल 24 करोड़ 92 लाख 82 हजार रुपये की परियोजनाओं को स्वीकृति मिली है। इन परियोजनाओं पर वर्ष 2025 के अंत तक कार्य शुरू हो जाएगा। शनिवार को यह जानकारी बरोदा हलका के विधायक इंदुराज नरवाल उर्फ भालू ने दी। विधायक के अनुसार स्वीकृत परियोजनाओं में गांव आहुलाना में जल वितरण केंद्र की मरम्मत, नए वाटर ट्रीटमेंट प्लांट निर्माण और पाइपलाइन दबाने पर 2.53 करोड़ रुपये, गांव बनवासा में जल वितरण केंद्र की चारदीवारी, टैंक व फिल्टर बेड की मरम्मत और नई पाइपलाइन दबाने पर 3.13 करोड़ रुपये, गांव बरोदा में शेष जल वितरण प्रणाली के निर्माण पर 2.46 करोड़ रुपये, गांव बुटाना (खेतलान) में डीआई पाइपलाइन बिछाने के



विधायक इंदुराज नरवाल।

कार्य पर 44.8 लाख रुपये, गांव बुटाना (कुंड) में डीआई पाइपलाइन व स्टेशन की मरम्मत पर 40.12 लाख रुपये, गांव इंशापुर खेड़ी में डीआई पाइपलाइन एवं दो बूस्टिंग स्टेशनों की मरम्मत पर 56.74 करोड़ रुपये, गांव कटवाल, आंबली, बिलबिलान में राँ वाटर की उपलब्धता पर 7.8 करोड़ रुपये, गांव कटवाल में शेष जल वितरण प्रणाली व बूस्टिंग स्टेशन की मरम्मत पर 83.04 लाख रुपये, गांव रिवाड़ा में नए टैंक निर्माण, पंपिंग सिस्टम द्वारा राँ वाटर आपूर्ति व बूस्टिंग स्टेशन की मरम्मत पर 3.62 करोड़ रुपये व गांव धनाना व रिंढाणा में बूस्टिंग स्टेशन की मरम्मत, नई पाइपलाइन एवं जल वितरण प्रणाली पर 3.82 करोड़ रुपये खर्च होंगे। विधायक ने कहा कि ये परियोजनाएं बरोदा हलका में जल समस्या के स्थाई समाधान में मील का पत्थर साबित होंगी जो क्षेत्र के सभी गांवों के सामूहिक प्रयासों का परिणाम है।

बीच-बाच करने आर लोगों को पीटा, गर्भवती महिलाएं भी घायल

एक दिन पहले हुई कहासुनी के बाद योजना के तहत हमला कर घायल करने का आरोप

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

राई थाना क्षेत्र के गांव झुंडपुर में एक दिन पहले आपसी कहासुनी के चलते दूसरे पक्ष ने घर के अंदर घुसकर मारपीट करने व ईट-पत्थरों से हमला कर घायल करने के आरोप का मामला सामने आया है। हमले में गर्भवती महिलाओं सहित अन्य लोग घायल हो गए। घायलों को उपचार के लिए अस्पताल में लाया गया। जहां प्राथमिक उपचार के बाद एक को रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने घायलों के बयान पर 53 आरोपितों सहित अन्य को नामजद किया है। जानकारी मिली है कि दूसरे पक्ष की तरफ से भी शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस दोनों मामलों की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव झुंडपुर निवासी नौशादा ने बताया कि एक महीने को उनकी

दो पक्षों में जमकर चले लाठी डंडे, 53 आरोपित नामजद

इनके खिलाफ हुआ दर्ज मामला

साबिर, सद्दाम, कासिम, साजिम, महसर, नोशिदा, शहजादी, साजिदा पत्नी कासिम, इशरार, अफशान, नमना, तरजुन, सोनम, इसरहल, रेहमा हीना, सारूक, नाजिम, इसरान, साहिब, सलिम, कोशर, गजाला, गाफफार, विनोद, रवि, सज्जी, अरफान, अफसाना, समीर, अमीर, अमरजहा सलीम, शाहीन, रिहान, साहीदा, बानो, अरब, जाहिद, शायरा, जानमोहम्मद, शमशाद, लबीस, जायदा, दिल्ली, असलम, खतौजा, सुल्ताना, फुरकान, सोहिल, सल्लू, भूरी व अन्य के खिलाफ मामला दर्ज हुआ है।

आरोपियों के खिलाफ जल्द होगी कार्रवाई

पर के अंदर घुसकर मारपीट करने व इट-पत्थरों से हमला कर घायल करने के आरोप का मामला सामने आया है। इस संबंध में 53 को नामजद करते हुए अन्य के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। जल्द से जल्द आरोपितों के खिलाफ आगामी कार्रवाई अमल में लाई जायेगी। दूसरे पक्ष की शिकायत भी मिली है। इस संबंध में उच्च अधिकारियों को अवगत कराया गया है। एसआई कुलदीप सिंह, गांव अधिकारी।

मोहल्ले में ही कहासुनी हो गई थी। जिसके बाद मामला शांत हो गया। वो अपने घर चले गए। इसके बाद दो मई की सुबह इफ्रान के ज्येदा पर उसके घर पर 50 से ज्यादा लोगों ने षडयंत्र रचा। इसके बाद आरोपित आरोपित उनकी बेटी महक, दामाद शानू और उसके दादा

युवाओं ने नियमित योगाभ्यास करने की ली शाय

सोनीपत। भारत स्वामिमान एवं लक्ष्य स्वस्थ सोनीपत समिति के संयुक्त तत्वाधान में जिले में चल रही 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रशिक्षण शिविर में आज छात्रों युवाओं ने शाय ली कि वे नियमित योगाभ्यास करेंगे और अपने जीवन में सभी प्रकार के नशों से बचे रहेंगे। साथ ही फास्ट फूड न खाने, कोल्ड ड्रिंक न पीने का भी प्रण किया। भारत स्वामिमान के जिला प्रभारी व यूथमस्टर के वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर लक्ष्मीनारायण ने उपस्थित युवाओं और अन्य साधकजनों को सूक्ष्म व्यायाम जैसे गर्दन, कंधों, घुटनों के संभालना भी बताया। ताइवान आदि प्रणायामों का अभ्यास कराते हुए उनसे होठे वाले लक्ष्यों से अवगत कराया।

पेयजल आपूर्ति लाइन का काम शीघ्र पूरा होगा : गहलावत

पेयजल आपूर्ति लाइन का विधायक कृष्णा गहलावत ने किया शुभारंभ, साथ में निगम मेयर व सीनियर डिप्टी मेयर रहे मौजूद

हरिभूमि न्यूज़ ►► राई

हलके के गांव जाट जोशी गांव में शनिवार को विधायक कृष्णा गहलावत ने 50 लाख की लागत से बनाने वाली पेयजल आपूर्ति लाइन के कार्य का नारियल तोड़कर शुभारंभ किया। इस मौके पर सोनीपत नगर निगम मेयर राजीव जैन, सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा भी मौजूद थे। विधायक, निगम मेयर व सीनियर डिप्टी मेयर का गांव में पहुंचने पर गणमान्य लोगों ने फूलमालाओं से स्वागत किया। विधायक कृष्णा गहलावत ने शुभारंभ करने के बाद ग्रामीणों को



राई। पेयजल आपूर्ति लाईन का शुभारंभ करते विधायक कृष्णा गहलावत व मेयर राजीव जैन साथ में जाखौली मंडलध्यक्ष शेखर आतिल।

संबोधित करते हुए कहा कि गांव में पीने के पानी की पाइप लाइन का काम पूरा होने के बाद गर्मी में लोगों को पेयजल के लिए परेशानी नहीं उठानी पड़ेगी। पेयजल आपूर्ति लाइन दबाने का काम लाहौं रूपयों की लागत से होगा। उन्होंने ग्रामीणों से आह्वान किया कि अगर पेयजल आपूर्ति लाइन दबाने के कार्य में कोई कोताही ठेकेदार की तरफ से होती है तो वे अवगत कराएं।



गन्नौर। परिषद के पदाधिकारी शिविर के प्रतिभागी छात्रों व शिक्षकों के साथ।

भाविप वीर सावरकर शाखा ने शारीरिक व बौद्धिक विकास को लेकर शिविर लगाया

गन्नौर। भारत विकास परिषद वीर सावरकर शाखा ने शारीरिक और बौद्धिक विकास को ध्यान में रखते हुए बच्चों के लिए शिविर लगाया। शिविर में बच्चों को भारतीय संस्कृति, नैतिक मूल्यों और महान विभूतियों के जीवन से अवगत कराया गया, जिससे वे अपने संस्कारों को पहचान सकें और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ सकें। परिषद की अध्यक्ष मंजू शर्मा, महिला संयोजिका मीनिका गुजराल, कोषाध्यक्ष पूनम सिंघल ने शिविर में बच्चों को गुरु वंदना, भारत की जानी प्रखानवली, श्लोक पाठ और अन्य गतिविधियों के बारे में बताया। मंजू शर्मा ने कहा कि भारत विकास परिषद कई शाखाएं ऐसे शिविर आयोजित करती हैं। इन शिविरों का उद्देश्य बच्चों में नैतिक मूल्यों, संस्कारों और प्रेरणा का संचार करना है। बच्चों के लिए खेल, योग, सांस्कृतिक कार्यक्रम और अर्थोपयोगी आयोजित की जाती हैं, जिससे उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से विकास करने में मदद मिलती है। सचिव प्रीतम लाल आहुजा ने सभी शिक्षकों का आभार व्यक्त किया।

निजात नाबार्ड योजना के तहत होगा निर्माण और सुधारीकरण

लोक निर्माण विभाग ने टेंडर प्रक्रिया की शुरू

जुलाई माह में निर्माण कार्य शुरू होने की उम्मीद

हरिभूमि न्यूज़ ►► गन्नौर

गन्नौर हलके में नाबार्ड योजना के तहत 11 करोड़ रुपए से ज्यादा की लागत से 26 किलोमीटर लंबी सड़कों का निर्माण और सुधारीकरण होगा। विधायक देवेन्द्र कादियान ने बताया कि लोक निर्माण विभाग ने टेंडर प्रक्रिया शुरू कर दी है। जुलाई माह में निर्माण कार्य शुरू होने की उम्मीद है। एक सड़क का काम शुरू हो जाएगा। विधायक ने कहा कि

गन्नौर हलके के विभिन्न गांवों में 11 करोड़ से सुधरेंगी 26 किमी सड़कें : विधायक कादियान



गन्नौर। विधायक देवेन्द्र कादियान मुरम्मत के लिए जर्जर सड़क का का निरीक्षण करते हुए। फोटो : हरिभूमि

विधानसभा में क्षेत्र के विकास से जुड़े मुद्दे लगातार उठाए गए। सरकार के सहयोग से कामों को गति मिली है। कई गांवों को जोड़ने वाली सड़कों की हालत खराब है। अब इन सड़कों को दुरुस्त करने की दिशा में काम शुरू हो गया है। पीडब्ल्यूडी ने गांवों की सड़कों की मरम्मत की तैयारी शुरू कर दी है। शहजादपुर से भिगान वाया कामी तक 7.35 किलोमीटर लंबी सड़क पर 434.18 लाख रुपए खर्च होंगे। गन्नौर-शाहपुर रोड से खानपुर वाया सैय्याखड़ा, कैलाना, दुभंदा और कांसडी गांव को जोड़ने वाली

16.15 किलोमीटर लंबी सड़क पर 562.31 लाख रुपए की लागत आएगी। तेवडी से बजाना कलां गांव तक 2.25 किलोमीटर लंबी नई सड़क बनेगी, जिस पर एक करोड़ रुपए से ज्यादा खर्च होंगे। इस सड़क का टेंडर होने के साथ ही काम शुरू होगा। विधायक कादियान ने कहा कि इन सड़कों के बनने से ग्रामीणों और राहगीरों को राहत मिलेगी। जर्जर सड़कों से छुटकारा मिलेगा। अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि कार्य में कोई लापरवाही न हो। गुणवत्ता से कोई समझौता नहीं किया जाएगा।

हर गांव को मुख्य सड़कों से जोड़ने का सपना

विधायक ने कहा कि हमारा सपना है कि हर गांव और गली मुख्य सड़कों से जुड़ जाए। इससे लोगों को सुविधा मिलेगी। जनता के सहयोग और हमारे प्रयासों से यह संभव हो रहा है। वहीं, पीडब्ल्यूडी विभाग के एसडीओ अनिल दहल ने बताया कि सभी निर्माण कार्य तय समय में पूरे किए जायेंगे। गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाएगा। किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उन्होंने बताया कि बजाना कलां गांव को जोड़ने वाली सड़क का निर्माण कार्य चलू हो गया है।



समय तेजी से बदल रहा है। हर रोज तकनीक नए अवतार में सामने आ रही है। जाहिर है, ऐसे में सर्वाइव करने और ग़ो करने के लिए खुद को लगातार अपडेट करना जरूरी है। अच्छी बात है कि इस बात की महत्ता को समझते हुए आज के युवा अपनी स्किल्स डेवलपमेंट के लिए लगातार प्रयासरत हैं।

युवा नई स्किल्स सीखकर लगातार हो रहे अपडेट

ही नई परिस्थितियों के लिए खुद को तैयार रखना है। बदलती स्थितियों के साथ आसानी से ढलने की क्षमता जुटाना है। बदलाव के लिए लचीला रख रखना है। तकनीकी दुनिया में एआई से लेकर प्रोफेशनल वर्ल्ड में लोगों से जुड़ाव की राह चुनने तक, पेशेवर दुनिया में नित नया सीखते रहने की प्रवृत्ति आज के समय की जरूरत है। आज टेक्नोलॉजी, इंटरनेट, सर्विस सेक्टर हर फ्रंट पर बदलाव आ रहा है। काम-काजी दुनिया की बदलती अपेक्षाओं के अनुरूप ढलना जरूरी है। स्किल्स और माइंडसेट के मोर्चे पर स्वयं को संवारते रहने से ही अपडेट रह जा सकता है। सुखद है कि युवा अपनी स्किल को निखारने को प्राथमिकता भी दे रहे हैं।

निखारने से जांब में सुरक्षा मिलती है। किसी क्षेत्र विशेष में पहचान बनाने का अवसर मिलता है। मौजूदा नौकरी में तो आगे बढ़ने के अवसर मिलते ही हैं, करियर के नए दरवाजे भी खुलते हैं। मानसिक रूप से यह स्थिति तनाव से भी दूर रखती है, क्योंकि आने वाले समय के लिए खुद को तैयार करने के प्रयास हर तरह की असुरक्षा से दूर रखते हैं। नई स्किल्स सीखने से हर इंसान को अपने आप के बारे में अच्छी और सकारात्मक अनुभूति होती है। अपनी क्षमता के प्रति बने विश्वास से मन अधिक सशक्त महसूस करता है। काम-काजी दुनिया में इस मन-स्थिति के साथ चुनौतियों का सामना करना और आसान हो जाता है। नए स्किल्स सीखने से नए लक्ष्य बनाने और पाने की भी हिम्मत मिलती है। परिस्थितियों के अनुसार कौशल निखार से मिला आत्मविश्वास अनमोल होता है। ऐसे भरोसे से लंबे मं-मस्तक, हर हाल में कुछ बेहतर करने का मार्ग खोज लेता है। समझना मुश्किल नहीं कि फील्ड चाहे कोई भी हो, योग्यता के मोर्चे पर बेहतर की ओर बढ़ते जाना कभी व्यर्थ नहीं जाता। *



मिलते हैं अनेक फायदे

उम्र के हर पड़ाव पर ही कुछ नया सीखना या सीखते रहना आत्मविश्वास की सीगात देता है। बात जब काम-काजी दुनिया में अपनी जमीन पुख्ता करने में जुटे युवाओं की हो तो, यह पहलू और अहम हो जाता है। असल में अपनी स्किल्स

चुनौतियों का सामना करना और आसान हो जाता है। नए स्किल्स सीखने से नए लक्ष्य बनाने और पाने की भी हिम्मत मिलती है। परिस्थितियों के अनुसार कौशल निखार से मिला आत्मविश्वास अनमोल होता है। ऐसे भरोसे से लंबे मं-मस्तक, हर हाल में कुछ बेहतर करने का मार्ग खोज लेता है। समझना मुश्किल नहीं कि फील्ड चाहे कोई भी हो, योग्यता के मोर्चे पर बेहतर की ओर बढ़ते जाना कभी व्यर्थ नहीं जाता। *

डेवलप होती है पर्सनालिटी

फॉर्मल डिग्री के बाद भी कुछ नया सीखते रहना व्यक्तिगत विकास में भी सहायक होता है। नए स्किल्स सीखना अपने ज्ञान को बढ़ाता है। अपनी कार्यक्षमता को बेहतर करता है। समय के साथ चलते रहने की सोच को सही दिशा देता है। खासकर सॉफ्ट स्किल्स को बेहतर करना अच्छी निर्णय क्षमता, प्रभावी कम्युनिकेशन और समस्याओं का समाधान तलाशने में मददगार साबित होता है। ऐसे सभी पहलू व्यक्तिगत विकास से ही जुड़े होते हैं। यही बातें युवाओं की पर्सनालिटी को इंप्रोसिव बनाती हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अनुसार, व्यक्ति की पर्सनालिटी उसके स्थाई व्यवहार, विचार, इमोशनल पैटर्न और क्षमताओं को लिए होती है। कॉर्पोरेट बिहेवियरल थेरेपिस्ट और 'द फील गुड जर्नल' के लेखक लुडोविका कोलेला के मुताबिक व्यक्तिगत, व्यवहार और विचार पैटर्न का एक संयोजन होता है, जो समय के साथ अपेक्षाकृत स्थिर होता जाता है। ऐसे में पर्सनल ग्रोथ और पर्सनालिटी डेवलपमेंट, दोनों ही सिस्टमेटिक ढंग से कुछ न कुछ सीखते रहने से गहराई से जुड़े हैं। साथ ही खुद को सक्रिय रखने के लिए भी न्यू स्किल्स सीखना आवश्यक है। इस तरह नया स्किल, वर्किंग फील्ड में तो बेहतर ही से जुड़ा ही है; युवाओं के व्यक्तिगत विकास का भी अहम पहलू है।



अपनी बिजी लाइफ में भी कुछ पल हों दोस्तों के लिए

रिलेशनशिप / संस्था सिंह

हर रोज सुबह घर से निकलकर पूरा दिन ऑफिस में काम करने के बाद ट्रैफिक और भीड़ की मुश्किलें झेलने के बाद घर पहुंचकर आप अपने कंफर्टबल जॉन में आ जाते हैं। अपने लिए चाय बनाते हैं और किसी किताब को पढ़ने या कोई मनपसंद फिल्म देखने की सोचते हैं। तभी आपके दोस्त का फोन आता है, जिसकी आपके साथ काफी दिनों से मुलाकात नहीं हुई है। वह आपको रात के समय फिल्म देखने के लिए बोलता है तो आप कहते हैं कि नहीं, अब मेरा कोई मूड नहीं है। लेकिन दोस्त 10-15 मिनट के बाद आपको लोने के लिए आ जाता है। मन नहीं होने के बावजूद आप फिल्म देखने चले जाते हैं। लंबे समय के बाद दोस्त से मिलकर, फिल्म देखकर, उसके साथ वक्त बिताना आपको बहुत अच्छा लगता है। क्या आपने भी ऐसा महसूस किया है?

ऐसे बिताने समय: यह जरूरी नहीं कि आप अपने पार्टनर के साथ ही घूमने के लिए जाएं। अपने दोस्तों के साथ भी ट्रिप का प्रोग्राम बना सकते हैं। ऐसी ट्रिप, जिसमें सिर्फ आप अपने आपकी और दोस्तों को समय दें। न आपके पास लैपटॉप हो, न ई-मेल चेक करने का झंझट और अपने स्मार्टफोन को भी आप दिन के समय या कुछ खास अवसर में स्विच ऑफ कर दें केवल दोस्तों के साथ घूमने का आनंद लें, घूमें, फिरे और पार्टी करें। उनके साथ मिलकर मूवी देखें, कॉसट में शिरकत करें। कोई प्ले देखें। इस तरह की गतिविधियों में शिरकत न करने के कारण हम सामाजिक गतिविधियों से दूर हो जाते हैं। ये वही मौके हैं, जिनके द्वारा आप आपने को सोशललाइज्ड कर सकते हैं। अलग होता है मिलने का आनंद; अगर आपका दोस्त



तनाव में है और वह खुद अपने को घर में बंद कर लेता है, अलग-थलग रहकर वह चिड़चिड़ा और तनावग्रस्त हो जाता है तो यही वह समय है, जब आप उसको उसकी बंद दुनिया से बाहर लाकर अपना सहारा दे सकते हैं। भले ही आजकल मोबाइल फोन, व्हाट्सएप कॉल, ई-मेल या एसएमएस के जरिए हम दोस्तों से कनेक्ट होते हैं, लेकिन वचुअल दुनिया से निकलकर आमने-सामने की बातचीत का कोई विकल्प नहीं होता।

तनाव में है और वह खुद अपने को घर में बंद कर लेता है, अलग-थलग रहकर वह चिड़चिड़ा और तनावग्रस्त हो जाता है तो यही वह समय है, जब आप उसको उसकी बंद दुनिया से बाहर लाकर अपना सहारा दे सकते हैं। भले ही आजकल मोबाइल फोन, व्हाट्सएप कॉल, ई-मेल या एसएमएस के जरिए हम दोस्तों से कनेक्ट होते हैं, लेकिन वचुअल दुनिया से निकलकर आमने-सामने की बातचीत का कोई विकल्प नहीं होता।

तनाव होता है कम: यह सच है कि आज के समय में घर से ऑफिस और ऑफिस से घर की व्यस्त दिनचर्या में आपको दोस्तों से मिलने का ख्याल ही नहीं आता है। थकान और तमाम उलझनों के कारण उनके लिए समय निकालना आपके लिए संभव भी नहीं होता। लेकिन विभिन्न सर्वेक्षण इस बात का दावा करते हैं कि अपनी व्यस्त दिनचर्या में भी दोस्तों के लिए वक्त निकालना, आपको काफी हद तक तनावमुक्त करता है। दोस्तों से मिलना, उनके साथ समय बिताना उस समय और जरूरी हो जाता है, जब आप किसी तरह की समस्या से जूझ रहे होते हैं। जाहिर सी बात है, दोस्त के साथ मिलने पर आप उनके साथ अपनी समस्या शेयर करते हैं। आपका दोस्त आपकी समस्या को ध्यान से सुनता है और उसे नए तरीके से देखने और समझने के लिए आपको बहुत सौ नई बातें बताता है, जिससे आपको अपनी वो छोटी सी समस्या जितानी पहले बड़ी लग रही थी, अब और छोटी दिखती है।

से कनेक्ट होते हैं, लेकिन वचुअल दुनिया से निकलकर आमने-सामने की बातचीत का कोई विकल्प नहीं होता।

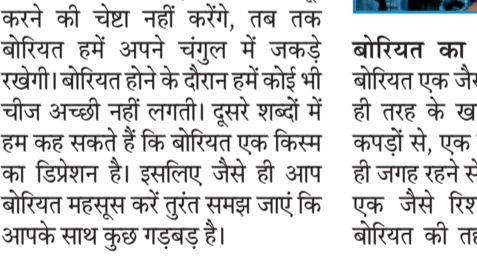
कवर स्टोरी/ डॉ. मोनिका शर्मा

तेजी से बदलते इस दौर में नई सोच ही नहीं न्यू एज स्किल्स भी आवश्यक हैं। आज के युवाओं को सेल्फ डेवलपमेंट की सोच में व्यक्तिगत ही नहीं कौशल को भी रखना होगा।

वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम का अनुमान है कि 2030 तक 85 फीसदी ऐसी नौकरियां मौजूद होंगी, जो बिल्कुल नए क्षेत्रों से जुड़ी होंगी। यानी, रोजगार के ऐसे फील्ड और अवसर, जो अभी तक अस्तित्व में नहीं हैं। इसलिए युवाओं में एडॉप्टिविलिटी और नया सीखने की सोच जरूरी है। देखने में आ रहा है कि सरकार और कंपनियों की निरंतर कौशल विकास की जरूरत पर बल दे रही हैं। असल में तकनीकी तरक्की और कॉर्पोरेट दुनिया के तेजी से बदलते परिवेश में नए लोगों को ही नहीं पहले से जुड़े कर्मचारियों को भी लगातार नई स्किल सीखनी जरूरी है।

बदलते हालातों से तालमेल

बदलाव के प्रति खुला रख और बदलती परिस्थितियों के साथ तालमेल बैठाने की सोच आज के समय में बहुत आवश्यक है। एडॉप्टिविलिटी से जुड़ा यह भाव वह सॉफ्ट स्किल है, जिस पर सीखने-समझने की लगातार चलने वाली प्रक्रिया टिकी होती है। असल में एडॉप्टिविलिटी का मतलब



लाइफस्टाइल शैलेट सिंह

कि सीने से सच ही कहा है, चलती का नाम जिंदगी है। लेकिन कभी-कभी अपनी जिंदगी से बोरियत महसूस होने लगती है। बोर होने का मतलब है रुकावट, थकावट, कल्पनाहीनता वगैरह-वगैरह। सवाल है, ऐसी स्थिति में क्या किया जाए? हमें समझना होगा कि जब तक हम कल्पनाशील नहीं होंगे, बोरियत को दूर करने की चेष्टा नहीं करेंगे, तब तक बोरियत हमें अपने चंगुल में जकड़े रखेगी। बोरियत होने के दौरान हमें कोई भी चीज अच्छी नहीं लगती। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि बोरियत एक किस्म का डिप्रेशन है। इसलिए जैसे ही आप बोरियत महसूस करें तुरंत समझ जाए कि आपके साथ कुछ गड़बड़ है।

बोरियत को कहें बाय-बाय जिंदगी में भरें नई उमंग

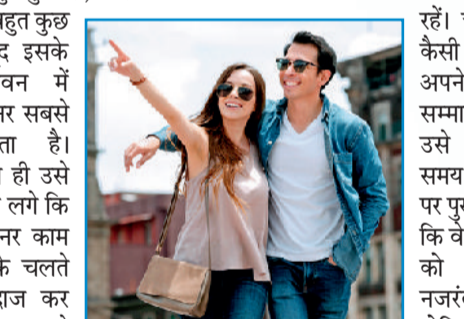
वजहें अलग-अलग हो सकती हैं, लेकिन बोरियत की फीलिंग कभी न कभी सभी को होती है। ऐसे में उसकी वजह तलाशें, उसका समाधान करें और जिंदगी को नई उमंग के साथ जीना शुरू करें।

जीवन में एकरसता से बचना चाहिए। क्यों होती है बोरियत: यह कोई बंधा-बंधाया नियम नहीं है कि बोरियत वही महसूस करेगा, जो शादी-सगाया हो। आजकल काम-काजी जीवन से जुड़ा रही युवा लोग भी बोरियत के चंगुल में बहुत जल्दी आ जाते हैं। वे चाहते हुए भी इससे दूर नहीं हो पाते। इसका सीधा सा जवाब यह है कि उनके पास सोशल होने का समय नहीं होता है। दोस्तों से झगड़ने का समय नहीं है। अपनी से बात करने का

समय नहीं है। पार्टी करने का समय नहीं है। समय के अभाव के चलते बोरियत हमारी जिंदगी में गहरे तक घर कर गई है। बोरियत बड़े पैमाने पर प्रेमियों के संबंधों में देखने को मिलती है। हैरानी की बात यह है मौजूदा समय में बोरियत ने सबसे ज्यादा युवा कपल को ही घेरे रखा है, क्योंकि उनके पास एक-दूसरे के लिए समय नहीं है। इस तरह उनके जीवन में एकरसता बहुत आसानी से आ जाती है। वे ऊब से भर जाते हैं।

ऐसे करें बोरियत दूर: पुरुषों को यह समझना चाहिए कि आमतौर पर हर महिला की जिंदगी में उसका प्यार सबसे ज्यादा मायने रखता है। चाहे उसके पास करने को बहुत कुछ हो, चाहे उसके पास हो, बावजूद इसके उनके जीवन में अपना पार्टनर सबसे खास होता है। लेकिन जैसे ही उसे महसूस होने लगे कि उसका पार्टनर काम के दबाव के चलते उसे नजरअंदाज कर रहा है तो वह गहरे तक अवसादग्रस्त हो जाती है। वे मनोवैज्ञानिक तौर पर बुरी तरह आहत हो जाती हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं कि मन ही मन कुदना स्वास्थ्य पर बुरा असर

डालता है। इसलिए पुरुषों को चाहिए कि वे अपनी पार्टनर को समय दें और अपने जीवन से बोरियत दूर रखें। इन पर भी करें अमल: कपल्स के लिए यह भी जरूरी है कि हमेशा रोमांटिक बने सोचने को बहुत कुछ हो, बावजूद इसके उनके जीवन में अपना पार्टनर सबसे खास होता है। लेकिन जैसे ही उसे महसूस होने लगे कि उसका पार्टनर काम के दबाव के चलते उसे नजरअंदाज कर रहा है तो वह गहरे तक अवसादग्रस्त हो जाती है। वे मनोवैज्ञानिक तौर पर बुरी तरह आहत हो जाती हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं कि मन ही मन कुदना स्वास्थ्य पर बुरा असर



दिलचस्पी भरा होता है। बोरियत घेर रही हो तो खुद को संवारें। यही नहीं रोमांसपूर्ण आकर्षण बनाए रखने के लिए कोशिश करें कि वही ड्रेस पहनें जो एक-दूसरे को अच्छे लगें। अचानक का स्पर्श भी आकर्षण बढ़ाता है, इसलिए मौका बे मौका एक-दूसरे को चुपके से छुएँ जब दूसरा किसी और काम में खोया हो। इस तरह से दोनों के बीच लगाव बना रहेगा, जो बोरियत से दूर रखती है। जो लोग सिंगल हैं, वे अपने दोस्तों के साथ आउटिंग और हैंगआउट कर सकते हैं। बोर शब्द बेहद सामान्य प्रतीत होता है और लगता है कि कुछ घंटों में ही हम सामान्य हो जाएंगे। लेकिन ऐसा नहीं हो पाता, क्योंकि बोरियत दीमक की तरह है जो धीरे-धीरे अंदर की जीवन्तता को निचोड़ लेती है। इसलिए अपने आस-पास के माहौल में भी निरंतर तब्दीलियाँ करें और रिश्तों में हमेशा गर्मजोशी बनाए रखें। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान मूण्ड

शोधपरक-संग्रहणीय पुस्तक

हिंदी पत्रकारिता के इतिहास का विधिवत विवरण वर्ष 1826 से मिलता है, जब 'उदंत मार्टट' साप्ताहिक समाचार पत्र के माध्यम से जुगल किशोर शुक्ल ने इसकी शुरुआत की। इसके लगभग 50-55 वर्ष के बाद ही वर्ष 1882 में हिंदी बाल पत्रकारिता की भी नींव पड़ी। उसके बाद से लेकर इक्कीसवीं सदी के तीसरे दशक तक पहुंचने की अपनी यात्रा में बाल पत्रकारिता, किन-किन सोपानों से होकर गुजरी, किन विधियों ने बाल पत्रकारिता को दिशा देने में महत्वपूर्ण योगदान दिया और किन प्रमुख बाल पत्रिकाओं ने बाल पाठकों को आकृष्ट करने में महती भूमिका निभाई, इन तमाम पक्षों पर विस्तार से और पूरी प्रामाणिकता के साथ ब्योरा प्रस्तुत करती है, कुछ समय पूर्व छपकर आई पुस्तक-हिंदी बाल पत्रकारिता का इतिहास। इसे सुप्रसिद्ध बाल साहित्यकार डॉ. सुरेंद्र विक्रम ने लिखा है। इस किताब को कुल पांच अध्यायों में बांटा गया है। पहले अध्याय में वर्ष 1882 से 1947 तक, दूसरे अध्याय में 1948 से 1960 तक, तीसरे अध्याय में 1961 से 2000 तक, चौथे अध्याय में 2001 से अब तक की बाल पत्रकारिता पर विहंगम दृष्टि डाली गई है। पांचवें अध्याय में हस्तलिखित बाल पत्रिकाओं का दुर्लभ विवरण दिया गया है। परिशिष्ट में सौ से अधिक बाल पत्रिकाओं के मुख पृष्ठ का संकलन लेखक के समर्पण और अथक परिश्रम को सिद्ध करता है। कुल मिलाकर यह एक शोधपरक-संग्रहणीय किताब है। *

पुस्तक: हिंदी बाल पत्रकारिता का इतिहास, लेखक: डॉ. सुरेंद्र विक्रम, मूल्य: 600 रुपए, प्रकाशक: भावना प्रकाशन, दिल्ली

व्यंग्य / रमेश सैनी

रामलाल बहुत सहनशील सहिष्णु लंबी सोच वाले व्यक्ति हैं। उनकी सोच बहुत उदारवादी है। जीना ऐसा ना कोई से दोस्ती ना काहू से बैर। जहां काम पड़े अपना, अपना लो भले हो गैर। यह उनके जीवन का फलसफा है। वे रोज सुबह चाय-पान के बाद अखबार पढ़ते हैं। उसमें भी सबसे पहले सिटी पेज में साहित्यिक, धार्मिक, सामाजिक और राजनीतिक कार्यक्रमों की सूचना पढ़ते हैं। लंबे अनुभव ने उन्हें सिखा दिया है कि किस आयोजन में स्वरुचि भोजन की व्यवस्था है। अनेक बार यह संयोग ही जाता है कि एक ही दिन में दो-चार आयोजन स्वरुचि भोजन वाले की संभावना होती है। तब यह कयास लगाते हैं कि सबसे अच्छा भोजन कहां पर होगा? तब वे उस आयोजन में ठाठ-बाट के साथ सम्मिलित हो जाते हैं। वे साहित्यिक, धार्मिक और राजनीतिक आयोजनों के हिसाब से ड्रेस का चयन करते हैं। रामलाल जी अभिनय कला में मास्टर हैं। जहां जैसी जरूरत पड़े, वैसा अपने को खाल लेते हैं। वे कुछ दिन पहले एक साहित्यिक आयोजन में मिल गए। आजकल आयोजन में भी भीड़ जुटाने के लिए स्वरुचि भोजन रख लेते हैं। ऐसे में आयोजक को लगता है कि काफी भीड़ जुटी है और आयोजन सफल हो गया है। आयोजक भी श्रोताओं की सहनशक्ति, धैर्य और विश्वास की परीक्षा लेते हैं, उन्हें लगता है अगर शुरुआत में ही भोजन रख दिया तो लोग खाकर आयोजन से निकल लेंगे। इस वजह से कार्यक्रम के बाद भोजन रखते हैं। पर आयोजक डार-डार और श्रोता पात-पात। कुछ लोग समूह

भूखे भजन न होय गोपाला

अब सब लोग गोला बनाकर खड़े हो गए और एक-दूसरे का सामान आपस में बांटने लगे। फिर सबने खाना शुरू किया। खाते-खाते बात करने लगे, 'आज खाने में बहुत मशक्कत हुई। इसे कह सकते हैं कि हम लोग मेहनत करके ही खाते हैं।'



गया। मुझे आश्चर्य हुआ। एक ही जगह से बाहर कैसे आ गया? उस आदमी ने आगे खड़े दो-तीन लोगों को संकेत किया। उन्होंने भी संकेतों में अपना अभिप्राय बताया, फिर वे लोग एक-एक कर बाहर आकर खड़े हो गए। मैंने देखा एक की कटोरियों में पनीर की सब्जी भरी है और साथ में दस-पंद्रह रोटियां। दूसरे की कटोरियों में रसगुल्ला ही भरे पड़े हैं और तीसरे की प्लेट में चावल था उसे पुराना कहा जाए पूरी तरह लबाबल भर हुआ है। चौथे आदमी की प्लेट में आठ-दस कटोरियों में खीर थी। अब सब लोग गोला बनाकर खड़े हो गए और एक-दूसरे का सामान आपस में बांटने लगे। फिर सबने खाना शुरू किया। खाते-खाते बात करने लगे, 'आज खाने में बहुत मशक्कत हुई। इसे कह सकते हैं कि हम लोग मेहनत करके ही खाते हैं।' मैं भी उनके साथ खड़ा था। उन्होंने मुझ पर दया कर कुछ चीजें मेरी प्लेट में रख दीं।

बनाकर आयोजन को सफल बनाने में योगदान देते हैं। ऐसे समूह में जो चतुर-चालाक और समझदार किस्म के लोग होते हैं, उन्हें आयोजन में शुरुआत में भेज देते हैं। उन्हें अकल होती है कि आयोजन कब खत्म होगा उसका अनुमान लगा लेते हैं। फिर वे कार्यक्रम खत्म होने के आधा-पौना घंटा पहले फोन कर देते हैं। तब उनके लोग भोजन प्रारंभ होने के पहले भोजन स्थल पर पहुंच जाते हैं। रामलाल जी इसी तरह वर्षों से आयोजन को सफल बनाने में अपना योगदान दे रहे हैं।

गया और सबके साथ धक्के खाकर भोजन के स्टॉल तक पहुंच गया। फिर धक्के से आगे बढ़ा तो सलाद, अचार और पापड़ के पास पहुंचा। मेरे आगे खड़े सज्जन मेरी दयनीय स्थिति को देखकर द्रवित हो गए और टमाटर के आठ-दस टुकड़े, दस-बारह पापड़ के टुकड़े मेरी प्लेट में रख दिए। फिर उन्होंने मुझे भर अचार के टुकड़े मेरी प्लेट पर पटक दिए। मैं वहीं रुककर उन्हें कातर निरीह नजरों से देखने लगा। पर भीड़ को मेरा इस तरह रुककर देखा पसंद नहीं आया और मुझे धक्का मार कर लाइन से अलग कर दिया। फिर मैंने अपनी नजरें चारों ओर घुमाई, शायद कोई पहचान वाला मिल जाए। तब देखा रामलाल आगे बढ़ने की कोशिश कर रहे हैं। काफी कशमकश के बाद वे हार मान गए और

लाइन से बाहर आ गए। मैंने दूर से उन्हें इशारा किया, यहां कैसे? मेरे पास आकर बोले, 'भाई साहब, यहां से बुलाया था, तो मजबूरन आना पड़ा।' यह उनका तक्रिया कलाम है। मैंने देखा उनकी प्लेट में सिर्फ दाल ही दाल दिख रही थी। मैंने पूछा, 'यह क्या, सिर्फ दाल! किसी वैद्य ने कहा है?' इस पर मुस्कुरा कर बोले, 'सिर्फ दाल ही ले पाया। आगे बढ़ने से पहले ही भीड़ के धक्के ने इस शरीफ आदमी को समुद्र की लहर की भांति बाहर कर दिया।' यह कहकर वे एक किनारे खड़े हो चारों तरफ देखने लगे। उनकी नजर लाइन में लगे लोगों से टकराई। एक इशारा आया। उन्होंने संकेत भाषा में उत्तर दिया। तब वह आदमी दो कदम आगे बढ़ा। चार-छः कटोरी प्लेट में रखी और उनमें रायता भरकर बाहर आ

अनोखा शहर

शिखर चंद जैन

भारत के पड़ोसी मुल्क चीन का शहर हार्विन अपने आप में कई सारी खूबियां समेटे हुए है। 'आइस सिटी' यानी 'बर्फ का शहर' नाम से मशहूर यह शहर अपने ठंडे-बर्फाले वातावरण के साथ-साथ यहां के दर्शनीय स्थलों और विभिन्न आयोजनों की वजह से दुनिया भर में मशहूर है।

कभी-कभी आपके मन में ख्याल आता होगा कि कितना अच्छा हो कि इस चिलचिलाती धूप और झुलसा देने वाली गर्मी से बचने के लिए हम किसी बर्फ के शहर में पहुंच जाएं। यह सिर्फ कल्पनाओं की बात नहीं है। दुनिया में वास्तव में मौजूद है एक ऐसा ठिकाना जो कहलाता है, बर्फ का शहर। जी हां, हम बात कर रहे हैं चीन में बसे अनूठे शहर हार्विन की। हार्विन का इतिहास: इस अनूठे शहर की स्थापना रूस द्वारा एक बस्ती के रूप में की गई थी। इसका निर्माण व्लादिवास्तोक और रूसी पोर्ट आर्थर (अब डालियान) के बीच रेलवे



(1896-1904 में निर्मित) को सपोर्ट देने के लिए किया गया था। यह कभी सोंगहुआ नदी पर स्थित एक साधारण गांव था, जहां के वाशिंग्टन की आजीविका का मुख्य साधन मछली पकड़ना था। बाद में बड़ी संख्या में रूसी और यूरोपीय प्रवासी हार्विन में आए, जिससे शहर में विदेशी संस्कृति और स्वाद आया। ये लोग अपने साथ अपनी यूरोपीय परंपराएं और मान्यताएं भी लेकर आए। इन्हीं सब कारणों से हार्विन का रंग-रंग और यहां की संस्कृति बदली।

मिली-जुली संस्कृति: 'आइस सिटी' यानी 'बर्फ का शहर' के नाम से मशहूर हार्विन, चीन के हेइलॉंगजियांग प्रांत की राजधानी है। यहां

बहुत अजब-अनूठा है आइस सिटी हार्विन



की संस्कृति, वास्तुकला और जीवनशैली रूस, जापान समेत यूरोप और एशिया के कई देशों से प्रभावित है। हार्विन पर्यटन की दृष्टि से दुनिया के लोकप्रिय स्थलों में से एक है। वास्तुकला के उत्कृष्ट नमूने जैसे- पुराना क्वार्टर, सेंट सोफिया कैथेड्रल, सेंट्रल एवेन्यू (पैदल यात्री सड़क), स्टालिन पार्क आदि यहां के खास आकर्षण हैं।

इस वजह से रहता है ठंडा: आप सोच रहे होंगे कि हार्विन का मौसम इतना बर्फाला, इतना ठंडा क्यों है? दरअसल, साइबेरिया और मंगोलियाई पठार से ठंडी हवा पूर्व और दक्षिण की ओर यानी सीधे हार्विन के ऊपर से बहती है, जिससे हार्विन एक 'बर्फाला शहर' बन जाता है। इसके अलावा, हार्विन एक तटीय शहर नहीं है। यह जापान सागर से 500 किमी से अधिक दूर है, इसलिए प्रशांत महासागर की गर्म धाराओं से कम ही प्रभावित होता है। इसलिए हार्विन पश्चिमी यूरोप और जापान के शहरों की तुलना में अधिक ठंडा होता है। हार्विन में सबसे ठंडा महाना जनवरी होता है, जब यहां का तापमान औसतन माइनस 18 डिग्री सेल्सियस (0 डिग्री फारेनहाइट) होता है।

हार्विन आइस एंड स्नो वर्ल्ड: यहां का

प्रमुख रेलवे केंद्र

हार्विन पूर्वोत्तर चीन का प्रमुख उत्तरी रेलवे केंद्र है। यहां ही यह चीन और पूर्वोत्तर एशिया को जोड़ने वाला एक महत्वपूर्ण रेलवे केंद्र है। चीन के पूर्वी रेलवे के निर्माण के क्रम में हार्विन का विकास हुआ इसलिए चीनी कहते हैं कि हार्विन ट्रेनों द्वारा परिवहन किया जाने वाला शहर है।

सबसे लोकप्रिय स्थान हार्विन आइस एंड स्नो वर्ल्ड है, जो एक जमे हुए डिजिनलैंड की तरह दिखाता है। इसमें आप बर्फ के महल, कार्टून, मूर्तियां देख सकते हैं और बर्फ के खेल और गतिविधियों की विविधता का आनंद ले सकते हैं। हार्विन का आइस पार्क लगभग 8,10,000 वर्ग मीटर में फैला है, जो असंख्य मानव-निर्मित बर्फ की मूर्तियों, महलों एवं अन्य आकृतियों से सुसज्जित है। सूर्यास्त के बाद कृत्रिम रोशनी से जगमगाती ये मूर्तियां और आकृतियां पारंपरिक चीनी शैली की इमारतों से लेकर आकर्षक परीकथा महल और बीजिंग के स्वर्ग के मंदिर की याद दिलाती हैं। इसे सोंगहुआ नदी की लगभग 250,000 घन मीटर बर्फ से तैयार किया गया है। यहां दुनिया के सबसे बड़े बर्फ महोत्सव का आयोजन किया जाता है।

अनोखा है बर्फ महोत्सव: हार्विन अंतरराष्ट्रीय बर्फ और बर्फ मूर्तिकला महोत्सव यहां आने वाले पर्यटकों को विशेष रूप से आकर्षित करता है। यहां 300 फुटबॉल मैदानों के बराबर क्षेत्रफल में एक 'आइस सिटी' बनाई जाती है, जिसमें लगभग 500 मिलियन



डॉलर की लागत आती है। इस बर्फाले पर्यटन के बीच, पर्यटक स्कीइंग के साथ-साथ बर्फ पर बाइकिंग का भी आनंद ले सकते हैं। बर्फ महोत्सव के दौरान यहां का तापमान माइनस 35 डिग्री सेल्सियस तक गिर सकता है। हार्विन का बर्फ महोत्सव पर्यटकों और फोटोग्राफरों के आकर्षण का प्रमुख केंद्र है।

अन्य गतिविधियां: बर्फ महोत्सव में पर्यटक पांच अलग-अलग थीम पार्कों का भ्रमण कर सकते हैं। ये थीम पार्क हैं-सन आइलैंड इंटरनेशनल स्नो स्कल्पचर आर्ट एक्सपो, हार्विन आइस एंड स्नो वर्ल्ड, हार्विन वांडा आइस लैंटर्न वर्ल्ड, झाओलिन पार्क आइस लैंटर्न आर्ट फेयर और सोंगहुआ रिवर आइस एंड स्नो कान्फेस। सन आइलैंड इंटरनेशनल स्नो स्कल्पचर आर्ट एक्सपो में दुनिया भर के कलाकारों द्वारा बनाई गई विशाल बर्फ की मूर्तियां प्रदर्शित की जाती हैं। हार्विन वांडा आइस लैंटर्न वर्ल्ड और झाओलिन पार्क आइस लैंटर्न आर्ट फेयर में आकर्षक आइस लैंटर्न प्रदर्शन किए जाते हैं। हार्विन वांडा आइस लैंटर्न वर्ल्ड में एक हजार से

मिला संगीत शहर का खिताब

हार्विन में संगीत की ऐतिहासिक एवं समृद्ध परंपरा रही है। यहां संगीत को बढ़ावा देने के लिए समय-समय पर संगीत के विविध आयोजन किए जाते हैं। साल 2010 में संयुक्त राष्ट्र द्वारा इसे संगीत का शहर घोषित किया गया था।



अधिक रोशन लालटेन और सैकड़ों मूर्तियां प्रदर्शित की जाती हैं, जिनमें स्थानीय लोगों और कॉलेज के छात्रों द्वारा जटिल नक्काशीदार आर्ट्स शामिल हैं। झाओलिन पार्क, जहां आइस लैंटर्न शो और गार्डन पार्टी का आयोजन किया जाता है, शाम को रंगीन लालटेन से आगंतुकों को चकाचौंध कर देता है, साथ ही यहां लाइट बर्फ-नक्काशी प्रतियोगिताएं भी होती हैं। रोमांच पर्यटन करने वालों के लिए, बर्फ की चट्टान पर चढ़ना, बर्फ पर तीरंदाजी, बर्फ पर गोल्फ और स्नोबॉल की लड़ाई जैसी गतिविधियां भी यहां होती हैं। हार्विन आइस एंड स्नो वर्ल्ड, इस आयोजन का सबसे जीवंत स्थल है, जहां स्केटिंग, स्कीइंग, बर्फ की भूल-भुलैया और बर्फ पर बाइकिंग की सुविधा भी है। रोमांच चाहने वाले सुपर स्लाइड पर रोमांचक सवारी का आनंद ले सकते हैं, जिनमें से कुछ 1,000 फीट तक ऊंचे हैं। *



सेल्फ ग्रोथ के लिए अच्छी नहीं दूसरों में कमी खोजने की आदत

मोटिवेशन

शिखर चंद जैन

एक कहावत है कि अगर आपको हर किसी में खोट और कमी नजर आती है तो कमी दूसरों में नहीं बल्कि आप में है। इसका मतलब यह है कि आप ऐसे लोगों में से एक हैं, जिन्हें चांद में दाग दिखता है लेकिन उसका धवल प्रकाश, शीतल चांदनी और लुभावना आकार नजर नहीं आता। आपको गुलाब में कांटे दिखते हैं, लेकिन उसकी मनभावना खुशबू को आप महसूस नहीं कर पाते। इसके विपरीत जब आप दूसरों की विशेषताएं उनकी सफलता, समृद्धि और अच्छी आदतों को देखना और जम्ब करना सीख जाते हैं तो आप खुद की प्रगति का मार्ग प्रशस्त करने लगते हैं। आप आगे बढ़ना चाहते हैं तो दूसरों की अच्छाइयों को अपनाएं और अपनी कमियों को पहचान कर उन्हें दूर करें।

कोसना बंद करें: कुछ कारणों से अगर आप वॉलेंट तरक्की नहीं कर पाए हैं या अपने लक्ष्य हासिल नहीं कर पाए हैं तो इसके लिए दूसरों को दोष देना या अपनी तकदीर को कोसना बंद करें। हर सुबह एक नई ऊर्जा, स्वप्रेरणा और फोकस के साथ उठें और अपनी तरक्की के लिए स्वयं सचेष्ट होने का प्रण लें। नकारात्मक विचारों को मन से निकाल फेंकें और दूसरों को नियंत्रित करने के ख्याल मन में लाने की बजाय अपने क्रिया-कलाप को नियंत्रित करें ताकि आप सही दिशा में कार्यशील रहें।

नजरिया रखता है मायने: हमारा दिमाग चीजों को कैसे देखता है उस पर भी हमारे जीवन का बेहतर होना निर्भर करता है। मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी में कॉमिटिव न्यूरोसाइंस की प्रोफेसर टेलीशेरोट कहती हैं कि जिंदगी को बेहतर बनाने के प्रयासों के साथ-साथ हमें इसे बेहतर तरीके से देखना भी सीखना होगा। इसके लिए हमें अपने आस-पास मौजूद हमारे घर में उपलब्ध उन चीजों और लोगों का महत्व समझना होगा, जो न होतों तो हमारा जीवन कैसा होता? फिर इस बात पर गौर करना होगा कि कौन से छोटे-छोटे बदलाव हमें बेहतर बना सकते हैं? एवरेज मानसिकता से उबरें: अगर आपको आगे बढ़ना है और उन चंद लोगों की सूची में खुद को देखना

कुछ लोग हमेशा दूसरों में कमियां खोजते रहते हैं। इससे वे स्वयं में जरूरी बदलाव नहीं कर पाते हैं। इस बैट हैबिट के वया नुकसान हो सकते हैं और इससे बचने के लिए वया करना चाहिए, बहुत उपयोगी सलाह।

है, जो आमजन से अलग और ऊपर हैं तो आपको 95 फीसदी लोगों की नहीं सफलता 5 फीसदी लोगों की आदतों को अपनाना होगा। जाने-माने मोटिवेशनल लेखक रॉबिन शर्मा ने अपनी पुस्तक 'द 5 एएम क्लब' में लिखा है कि अपने दिन की शुरुआत एक लक्ष्य और ऊर्जा के साथ करें। केवल मानसिकता और आशावाद पर ही निर्भर ना रहें। इन सबके साथ-साथ संतुलन पर भी ध्यान दें। अपने स्वास्थ्य, मन और आत्मा पर भी ध्यान दें और उनकी ताकत का इस्तेमाल करें। इस प्रवृत्ति से स्वयं को रोके: विशेषज्ञ कहते हैं कि हम अपने आस-पास के लोगों की बेकार में ही कमियां ढूँढते रहते हैं, जबकि उनसे हमारा कोई लेना-देना नहीं

लोगों को जज ना करें
अक्सर व्यवहारगत कारण हमारी तरक्की की राह में रुकवट बनते हैं। सफल लोगों की कुछ खास आदतें विनमता, परोपकार और मिलनसारिता उन्हें आगे ले जाती हैं। व्हाट गॉट यू हिजर वॉलेंट गेट यू देयर के लेखक मार्शल गोल्डस्मिथ कहते हैं कि सफल लोगों के विचार ठोस होते हैं और उन्होंने अपने लिए ऊंचे मानक तय किए होते हैं। इसलिए अपनी आदतों के प्रति सजग रहें। लोगों को थैंक यू बोलना सीखें और खुबने की कला विकसित करें।



होता। इसके लिए आपको सतर्क रहना होगा। खासकर तब जब आप किसी के रूप, रंग और व्यवहार को लेकर नकारात्मक धारणाएं बना रहे होते हैं। मनोचिकित्सक कहते हैं कि जब आप किसी की आलोचना करें या कमियां निकालें तो सबसे पहले खुद का आकलन करें। इस आदत के नुकसान: हमेशा दूसरों में कमियां ढूँढने से आपकी सहानुभूति और समानुभूति से जुड़ी समझ और भावनाएं धुंधली पड़ सकती हैं। नए दृष्टिकोण के प्रति आपकी ग्रहणशीलता कम हो जाती है। आप यह सोच ही नहीं पाते कि आपसे अलग भी कोई सोच सही और उपयोगी हो सकती है। आप हमेशा तुरंत प्रतिक्रिया करने की ओर अधिक प्रवृत्त हो सकते हैं। आपको लगने लगता है कि आप किसी की जितनी ज्यादा कमियां ढूँढेंगे आपको उतना ही ज्यादा बेहतर महसूस होगा। इससे आपकी सोच प्रभावित होगी और ग्रोथ प्रभावित होगी। *

रोचक / अपराजिता

समय की सटीक गणना करना हमें जितना आसान लगता है, उतना होता नहीं है। इसमें कई फैक्टर्स काम करते हैं। समय की सटीक गणना करने की प्रक्रिया कब कैसे शुरू हुई, जानिए।

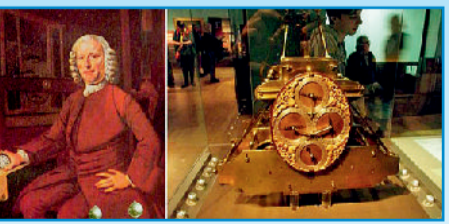
आज भी आसान नहीं है समय की सटीक गणना

अगर आपने कभी समय की सटीक सूक्ष्मता पर गंभीरता से नहीं सोचा तो एक मायने में कहना होगा कि आप समझदार और व्यवहारिक व्यक्ति हैं, क्योंकि भले आम आदमी के लिए आज टाइम या समय जानना बेहद आसान हो। हम मोबाइल से लेकर लैपटॉप तक कहीं भी एक नजर डालकर पलक झपकते समय जान लेते हैं। लेकिन अगर आप समय को भौतिक विज्ञान की नजर से समझने में रुचि रखते हैं तो समझ लीजिए आपके लिए सही समय जानना, वाकई रॉकेट साइंस जैसा जटिल हो जाएगा। जी हां, तकनीक के इस अतिविकसित काल में भी सही समय जानना और लगातार सही समय के साथ संपर्क में रहना कितना जटिल है, इसे वही लोग जानते हैं, जिन्हें हम टाइम कीपर कहते हैं।

इसलिए होता है कठिन: सटीक समय जानना इसलिए कठिन होता है क्योंकि समय की सटीकता केवल घड़ी देखने तक सीमित नहीं होती है, बल्कि यह वैश्विक संचार, नेविगेशन, वित्तीय लेन-देन और वैज्ञानिक अनुसंधानों से गहराई से जुड़ी हुई स्थिति है। टाइमकीपर के लिए यह एक



सही समय जानने की यात्रा



हूंसान को सटीक समय जानने की सुविधा कब और कैसे मिली? इस सवाल का जवाब है, प्राचीन काल में कई प्रयोगों के बाद यह सीमागत हासिल हुई है। पहले सूर्यघड़ी और जलघड़ी जैसी तकनीकों से समय मापा जाता था, लेकिन ये मौसम और भौगोलिक स्थितियों पर निर्भर हुआ करता था। इसके बाद आया यांत्रिक घड़ियों का युग (13वीं-14वीं सदी)। सबसे पहले यूरोप में यांत्रिक घड़ियां बनीं, लेकिन इनमें लाख कोशिशों के बावजूद कुछ मिनटों का फर्क रह जाता था। इन्हीं दिनों यानी अठारहवीं शताब्दी में समुद्री यात्रा में सटीक समय जानना अनिवार्य हो गया, क्योंकि तभी समुद्री जहाज अपनी सही स्थिति जान सकते थे। इस सिलसिले में सन 1761 में सॉन हैरिसन ने पहला समुद्री क्रोमोमीटर बनाया, जिससे सटीक समय मापना संभव हुआ।

समय का पहिया आगे बढ़ा फिर 19वीं सदी में रेलवे और टेलीग्राफ का युग आया। आगे चलकर ट्रेनों के समय समन्वय के लिए भी सटीक समय जानना जरूरी हो गया। सन 1884 में पहली बार वैश्विक समय-क्षेत्र यानी टाइम जोन बनाए गए। साथ ही इसी दौर में टेलीग्राफ नेटवर्क ने एक घड़ी को दूसरी से जोड़कर सही समय पहुंचाने में मदद की। सही समय जानने का अगला तरीका था परमाणु घड़ी। बीसवीं सदी का यह समय सचमुच अल्ट्रा-सटीक समय था। सन 1949 में पहली परमाणु घड़ी बनी, जिसने

माइक्रोसेकंड स्तर की सटीकता दी। इससे भी आगे 1967 में सेसियम परमाणु घड़ी के आधार पर सेकंड को परिभाषित किया गया। भला तब कौन जानता था कि आने वाले दिनों में जीपीएस और

इंटरनेट आने वाला है, जिसके लिए टाइम की नैनो सेकंड तक की सटीकता की दरकार होगी। आज जीपीएस सैटेलाइट्स परमाणु घड़ियों का उपयोग करके हमें सटीक समय देते हैं। आज इंटरनेट टाइम प्रोटोकॉल से दुनिया भर के कंप्यूटर और स्मार्टफोन सही समय सिंक कर पाते हैं।

जंतु-जगत

रजनी अरोड़ा

वैज्ञानिकों का अनुमान है कि पृथ्वी पर जीव-जंतुओं, पशु-पक्षियों की ज्ञात प्रजातियों की संख्या लगभग तेरह लाख है, जिनमें से हम तकरीबन 14 प्रतिशत के बारे में ही जानते हैं। लेकिन अब एक लाख से अधिक प्रजातियों पर लुप्त होने का खतरा मंडरा रहा है। मानव की बढ़ती जरूरतों की खातिर जंगलों की अंधाधुंध कटाई, जीव-जंतुओं के प्राकृतिक आवास का अतिक्रमण, उनका अवैध शिकार और उनके विभिन्न अंगों की तस्करी या व्यापार, प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन... ऐसी अनेक वजहों से कई जीव-जंतुओं की अनेक प्रजातियां गंभीर रूप से संकटग्रस्त हैं। इंटरनेशनल यूनियन फॉर कंजर्वेशन ऑफ नेचर (आईयूसीएन) की रेड लिस्ट, डब्ल्यूडब्ल्यूएफ और अन्य जैव संरक्षण संगठनों के नवीनतम आंकड़ों के अनुसार दुनिया में जीव-जंतुओं की एक लाख से अधिक प्रजातियां संकट में हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं-



अमूर तेंदुआ: यह दुनिया का सबसे दुर्लभ तेंदुआ प्रजाति है, जो रूस और चीन के सीमावर्ती जंगलों में पाए जाते हैं। इनकी कुल संख्या केवल 100 के आस-पास बची है। इसके सुंदर धब्बेदार फर के लिए इसका शिकार किया जाता है। इसके अलावा जंगलों की कटाई और इन्फ्रान्डींग की वजह



बंगाल टाइगर: भारत का राष्ट्रीय पशु बंगाल टाइगर, विश्व की सबसे प्रतिष्ठित बड़ी बिल्ली प्रजातियों में से एक है। यह मुख्य रूप से संरक्षित क्षेत्रों जैसे सुंदरबन, काजीरंगा, बांधवगढ़, रणथंभौर और कंबिंट में पाया जाता है। 20वीं सदी के मध्य तक इसकी संख्या बहुत तेजी से गिर गई थी। आज इनकी संख्या तकरीबन 4 हजार रह गई है। इनकी घटती संख्या का कारण है, खाल के लिए इनका शिकार किया जाना।

विलुप्ति की कगार पर हैं ये जंतु प्रजातियां

दुनिया में कई जीव-जंतु की प्रजातियां विलुप्ति के कगार पर हैं। इनकी संख्या दिन-ब-दिन कम होती जा रही है। विलुप्ति के कगार पर पहुंच चुके ऐसे ही कुछ संकटग्रस्त पशु-पक्षियों के बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

से भी इसका अस्तित्व संकट में है।

सुमात्रन गैंडा: यह दुनिया का सबसे छोटा और दो सींग वाला गैंडा है, जो अब केवल



इंडोनेशिया के कुछ इलाकों व सुमात्रा द्वीप में बचे हैं। इनके भी लगभग 80 सदस्य ही बचे हैं। शिकार और आबादी का विखंडन इसके लिए मुख्य खतरे हैं।



बोर्नियन-सुमात्रन ओरंग उटान: ये एशिया के वर्षावनों में पाए जाते हैं। जंगलों की कटाई (खासकर पाम ऑयल के लिए), शिकार और आगजनी की वजह से इनकी संख्या तेजी से घट रही है। इंडोनेशिया के सुमात्रा में

लगभग 14,000 ओरंग उटान बचे हैं।



क्रॉस रिवर गोरिल्ला: यह अफ्रीका के कुछ जंगलों में पाया जाता है। ये अब मात्र 250-300 की संख्या में बचे हैं। आवास विनाश और शिकार की वजह से इनका अस्तित्व खतरे में है।



व्हेल शार्क: दुनिया का सबसे बड़ा स्तनपायी जंतु व्हेल शार्क, शिकार और समुद्री प्रदूषण के कारण संकट में है। दुनिया में इनकी अनुमानित संख्या 10,000-20,000 के बीच है। पैंगोलिन: एशिया और अफ्रीका में मिलने वाला यह स्केलरुक्त स्तनपायी दुनिया में सबसे ज्यादा तस्करी किया जाता है। ऊंचे दामों पर बिकने वाले इनके स्केल पाने की वजह से इनका शिकार किया जाता है, जिससे इनके विलुप्त होने का खतरा बढ़ गया है।

गंगा डॉल्फिन: भारत और पड़ोसी देशों की नदियों में पाई जाने वाली यह डॉल्फिन जल प्रदूषण, बांध और शिकार के कारण संकटग्रस्त है। भारत, नेपाल, बांग्लादेश की नदियों में 3,500-4,000 डॉल्फिन रह गई हैं। ग्रेट इंडियन बस्टर्ड: यह विशाल पक्षी राजस्थान और गुजरात के शुष्क क्षेत्रों में पाया जाता है। इसकी संख्या अब 150 से भी कम रह गई है। यह भारत के सबसे संकटग्रस्त पक्षियों में गिना जाता है। बिजली के तारों से टकराना और अवैध शिकार इसके प्रमुख खतरे हैं। *



हॉक्सबिल टर्टल
इस समुद्री कछुए का शिकार इसके खूबसूरत कवच के लिए किया जाता है। समुद्री प्रदूषण और आवास विनाश भी इसके लिए खतरा है। दुनिया में इनकी अनुमानित संख्या 8,000-10,000 है।



अनुमान है कि पिछले दशक 10 लाख से ज्यादा पैंगोलिन तस्करी के शिकार हुए।

