



अधिकतम 35.5 डिग्री
न्यूनतम 24.5 डिग्री

हरिभूमि सोनीपत भूमि

रोहतक, रविवार, 6 जुलाई 2025

12 'एक पेड़ मां के नाम' के तहत लगाए जाएंगे 1000 पौधे



12 लोगों को पार्टी की विचारधारा से कराया अवगत



खबर संक्षेप

आठ नंबर ड्रेन में मिला अज्ञात व्यक्ति का शव खरखोदा। क्षेत्र से होकर गुजरने वाली आठ नंबर ड्रेन में शनिवार को एक व्यक्ति का शव पड़ा हुआ मिला। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को ड्रेन से बाहर निकाला और इसके बाद शव की शिनाख्त के प्रयास किए, लेकिन पहचान नहीं होने पर शव के सोनीपत स्थित सिविल अस्पताल के शव गृह में भिजवा दिया गया। शनिवार की सुबह ही कंवाली गांव से तुर्कपुर की तरफ जाने वाली ड्रेन नंबर आठ में एक व्यक्ति का शव पड़ा होने की सूचना पाकर पुलिस ड्रेन पर पहुंची।

जिम से मोबाइल फोन चोरी, मुकदमा दर्ज

सोनीपत। सिविल लाइन थाना क्षेत्र में जिम से मोबाइल फोन चोरी होने का मामला सामने आया है। जिम संचालक ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। एटलस रोड निवासी एक व्यक्ति ने बताया कि उसने जिम खोल रखी है। वह अपनी जिम पर मौजूद था। उसी दौरान एक युवक जिम करने की जानकारी लेने के लिए आया। उसके बाद मोबाइल फोन चोरी करके चला गया।

ककरोई गांव के पास थार गाड़ी नहर में गिरी

सोनीपत। सोनीपत-नरला नहरों की बीच वाले रास्ते पर ककरोई गांव के पास एक अनियंत्रित थार गाड़ी नहर में गिर गई। गनीमत रही कि चालक सुरक्षित है। जानकारी मिली है कि थार के सामने अचानक एक भैंस आ गई थी, जिसे बचाने के प्रयास में गाड़ी अनियंत्रित होकर नहर में गिर गई। चालक ने खुद ही नहर से बाहर निकलकर अपनी जान बचाई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और थार गाड़ी को नहर से बाहर निकाला। पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण किया और मामले की जांच शुरू की।

ओएसटी सेंटर के पास खुलेआम नशा, अस्पताल बना असुरक्षित जोन

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

सोनीपत के नागरिक अस्पताल में स्थित ओएसटी सेंटर के पास नशेड़ी खुलेआम नशा कर रहे हैं। इससे अस्पताल में आने वाले मरीजों और उनके परिजनों में भय का माहौल बना हुआ है। ओएसटी सेंटर में लगभग 70 से 80 नशेड़ियों का इलाज चल रहा है, लेकिन नशेड़ी इलाज के लिए दी जाने वाली दवाओं का दुरुपयोग कर रहे हैं।

नशेड़ियों की समस्या गंभीर
नशेड़ी अस्पताल परिसर में खुलेआम नशा कर रहे हैं और उन्हें पुलिस और अस्पताल प्रशासन का



सोनीपत। इंजेक्शन से नशा करते हुए दो युवक।

कोई डर नहीं है। इससे आम मरीजों और अस्पताल आने वालों को परेशानी हो रही है। अस्पताल प्रशासन ने नशेड़ियों को हटाने की कोशिश की है, लेकिन वे बार-बार लौट आते हैं।

पुलिस कर रही कार्रवाई
नागरिक अस्पताल परिसर व उसके आसपास का क्षेत्र सेक्टर-27 शहर थाना पुलिस के क्षेत्र में आता है। पुलिस को जब भी इस संबंध में

D C JAIN NURSING & SARITA JAIN COLLEGE GROUP OF INSTITUTIONS
12वीं. आर्ट्स के विद्यार्थी भी यह कोर्स कर सकते हैं।

GNM (M/F) ANM
DMLT DOTT DRT BPT
BMLT BOTT BRT MPT
Post Basic Nursing B.SC Nursing
D. Pharmacy D.EL.Ed B.Ed

For more guidance **8529212507**
आपका अपना जनता हस्पताल गुड़ मंडी, सोनीपत आपकी सेवा में उपलब्ध

मानसून ट्रफ की उत्तरी बढ़त से मौसम में आएगा बदलाव, जल्द बदल सकता है मौसम

सोनीपत में उमस बनी चुनौती बारिश के इंतजार में बीता दिन

मौसम विज्ञानी का कहना है कि उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर नया पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने वाला है

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

जिले में सुबह से ही तेज धूप और बढ़ी उमस ने पूरे दिन लोगों को परेशान कर के रखा। दोपहर तक अधिकतम तापमान 33 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया और अत्यधिक आर्द्रता के कारण लोगों को भारी दिक्कत का सामना करना पड़ा। मौसम विभाग ने कहा था कि बारिश की संभावना बनी रहेगी, लेकिन शाम तक बारिश का इंतजार निराशा में बदल गया। एनसीआर में भले ही मानसून सक्रिय हो चुका है, लेकिन जिले में अभी तक बिखराव वाली ही वर्षा हुई है। शनिवार सुबह आसमान पर घनी काली घटाएं

कुछ स्थानों पर तेज वर्षा

एनसीआर में मौसम परिवर्तनशील बना हुआ है। एक नया पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहा है, जिसके प्रभाव से अगले पांच दिनों तक अधिकतर क्षेत्रों में गरज व चमक के साथ वर्षा होने के आसार बने हुए हैं। कुछ स्थानों पर तेज वर्षा की संभावना बन रही है। जिससे दिन के तापमान में हल्की गिरावट व वातावरण में नमी की अधिकता बने रहने की संभावना है।
-डा. प्रेमदीप, मौसम विज्ञानी, केवीके, जगदीशपुर

छाने से तेज वर्षा होने के आसार बने हुए थे, हालांकि कुछ देर बाद ही हवा चलने से बादल छंटते चले गए और तेज धूप से वातावरण में मौजूद नमी ने उमस का रूप ले लिया, जिससे लोगों को दिन भर उमस भरी गर्मी का सामना करना पड़ा। मौसम विज्ञानी का कहना है कि उत्तरी पर्वतीय क्षेत्रों पर नया

60 प्रतिशत नमी, उमस ने बढ़ाई परेशानी

जिले में शुक्रवार को हुई वर्षा के बाद शनिवार को तापमान में गिरावट की उम्मीद की जा रही थी, लेकिन चिलचिलाती धूप से उमस लोगों की उम्मीदों के विपरीत बना रहा। दिन भर उमस और गर्मी ने लोगों को खूब परेशान किया। शनिवार को जिले का अधिकतम तापमान 33.1 डिग्री और न्यूनतम तापमान 25.9 डिग्री

सेल्सियस दर्ज किया गया। वातावरण में नमी की मात्रा 60 प्रतिशत से अधिक बनी रही, जिसकी वजह से उमस अधिक रही। हवा की गति धीमी होने से लोगों के सुबह से ही पसीने छूटने शुरू हो गए थे। रविवार को मौसम में परिवर्तन आने के बाद ही लोगों को उमस व गर्मी से कुछ हद तक राहत मिलेगी।

रपतार नहीं पकड़ पाई है अभी तक धान रोपाई

जिले में 85 हजार हैक्टर पर धान रोपाई का लक्ष्य रखा गया है। 15 जून से धान रोपाई का कार्य शुरू कर दिया गया था। मानसून के समय से पहले दस्तक देने के बावजूद अब तक तेज वर्षा नहीं हो पाई है, यही

कारण है कि धान रोपाई का कार्य रपतार नहीं पकड़ पाया है। रविवार से वर्षा होने के आसार बन रहे हैं, ऐसे में धान रोपाई का कार्य रपतार पकड़ेगा। ऐसे में किसानों का सिचाई का खर्च भी बच सकेगा।

आगामी दिनों का मूड

मौसम विभाग के अनुसार आने वाले दिनों में बारिश की संभावना बनी हुई है। 6 से 7 जुलाई तक मानसून ट्रफ सक्रिय रहेगा। जिसके बाद सुबह और दोपहर में गरज-चमक के साथ बारिश की संभावना बनी हुई है। वहीं 7 से 10 जुलाई तक बारिश और गरज-चमक बने रह सकते हैं, जिसके कारण दिन का तापमान गिर सकता है और माहौल हल्का ठंडा महसूस होगा।

पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने वाला है। ऐसे में रविवार से आगामी सप्ताह तक अधिकतर क्षेत्रों में गरज-चमक के साथ अधिकतर क्षेत्रों में वर्षा होने के आसार बने रहेंगे।

गढ़ी केसरी में अवैध कालोनियों पर चला पंजा, 11 डीपीसी व बाउंड्री वाल की ध्वस्त

हरिभूमि न्यूज गन्नीौर

जिला नगर योजनाकार अजमेर सिंह के नेतृत्व में प्रशासन ने गांव गढ़ी केसरी की राजस्व सीमा में अवैध रूप से बन रही कालोनियों पर बड़ी कार्रवाई की। शुक्रवार को सुरक्षा इन्फोर्स् के सामने करीब 5 एकड़ भूमि पर विकसित की जा रही 11 डीपीसी और एक बाउंड्री वाल की ध्वस्त कर दिया गया। यह कार्रवाई उपायुक्त के निर्देश पर अवैध कालोनियों को पनपने से पहले ही खत्म करने के अभियान के तहत की गई। जिला नगर योजनाकार अजमेर



गन्नीौर। गढ़ी केसरी में अवैध कालोनियों पर हुए निर्माण को ध्वस्त करती जेसीबी।

सिंह ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि अवैध कालोनियों में प्लाट न खरीदें क्योंकि ऐसी जगहों पर सरकार की ओर से कोई मूलभूत सुविधाएं जैसे सड़क, पानी, सौवरेज और बिजली नहीं दी जाती और न ही यहां निर्माण कार्य करने की भी अनुमति नहीं होती। उन्होंने कहा कि प्लाट खरीदने से पहले यह अवश्य जांच लें कि कालोनी स्वीकृत है या नहीं। उन्होंने चेतावनी दी कि अवैध कालोनी विकसित करने वालों के खिलाफ एफआईआर दर्ज की जाएगी।

वन क्षेत्र को निगल रहा है राजनीतिक प्रशासनिक गटजोड़

सोनीपत। प्रेस ब्यान जारी करते हुए ट्रस्ट के प्रधान व वन कर्मचारी संघ हरियाणा के पूर्व प्रधान जीवन सिंह एवं वन कर्मचारी संघ हरियाणा के प्रेस प्रवक्ता आनंद शर्मा ने बताया कि नई सड़कों, नहरों का जाल बिछाने से उनके साथ लगती भूमि को सुरक्षित वन क्षेत्र अधिसूचित करने, मफाल, डीपीपी, डीपीए, आईआरडी, सामाजिक वानिकी, अरवली, सामुदायिक वानिकी, जेबीआईसी, कंडी व वन वनस्पति परियोजनाओं के तहत सतत पौधारोपण करवाए जाने के बाद आज भी देश में सबसे कम वन क्षेत्रफल है। योजनाओं में कमी नहीं थी उनके क्रियान्वयन में कमी मुख्य कारण रहा। उन्होंने बताया कि कुछ

राजनेताओं व प्रशासनिक अधिकारियों ने अपने वोट बैंक व चहेतों को फायदा पहुंचाने के लिए तथा अपनी मनवाह स्थान पर तैनाती के लिए अनेकों घोटाले को जन्म दिया। वन कर्मचारी संघ हरियाणा ने समय-समय पर विरोध दर्ज के अदलेल भी किए तथा एक वन संरक्षक, तीन वन मंडल अधिकारी निर्लक्षित भी हुए तथा दो को गिरफ्तार भी करवाया परंतु असल दोषी बच गए। विभाग में वन संरक्षक योजना का पद है परंतु बिना योजना का अध्ययन किए पौधारोपण करवाने के छह महीने में नष्ट होना, अरवली वन क्षेत्र में बिना विशाल देही कब्जा कर फार्म हाउस बनाना, संस्थान खोलना, हुड्डा द्वारा फरीदाबाद में सेक्टर काटना, झाड़सा बांध, मुगल केनाल जैसे वन क्षेत्र का अस्तित्व खत्म होना, मोरनी में अब तक चकबंदी कार्य नहीं होना तथा राजनीतिकों द्वारा होटलों का निर्माण करवाना वन क्षेत्र कम होने के मुख्य कारण हैं।

टीका राम शिक्षा समिति (रजि0) सोनीपत



(10.04.1935 - 06.07.2020)

हमारे प्रेरणा स्रोत टीका राम शिक्षा समिति के पूर्व प्रधान एवं टीका राम मॉडल स्कूल के संस्थापक स्व. चौ. ओमप्रकाश दहिया जी को उनकी पुण्यतिथि पर **भावपूर्ण श्रद्धांजलि**



सुरेन्द्र सिंह दहिया (प्रधान)
टीका राम शिक्षा समिति, सोनीपत



श्री रजनीत मलिक
उप प्रधान
टीका राम शिक्षा समिति, सोनीपत



श्री भूपेन्द्र दहिया
महासचिव
टीका राम शिक्षा समिति, सोनीपत



श्री राजेश लठवाल
कोषाध्यक्ष
टीका राम शिक्षा समिति, सोनीपत

नहर में बहे युवक का अब तक नहीं लगा सुराग

गोहाना। गांव सरगथल में नहर में बहे युवक का 51 घंटे बीतने के बावजूद सुराग नहीं लग पाया। पुलिस व ग्रामीणों के साथ एसडीआरएफ की टीम युवक की तलाश में लगी रही। गांव सरगथल का लगभग 32 साल का विकांत दोस्तों के साथ गुरुवार दोपहर को गांव के निकट गुजर रही भालौठ सब बांच और जेएलएन नहर की तरफ घूमने गया था। वह दोपहर लगभग चार बजे भालौठ सब बांच नहर में नहाने के लिए उतरा था और पानी के तेज बहाव के साथ बह गया था। पुलिस और प्रशासन की टीम उसकी तलाश कर रही है। राज्य आपदा प्रतिक्रिया बल (एसडीआरएफ) की टीम ने भी कोशिश की लेकिन सुराग नहीं लगा। पहाड़ी क्षेत्र में तेज वर्षा हो रही है, जिसके चलते नहर में पानी भी कम नहीं हो पाया। शनिवार शाम तक उसका सुराग नहीं लग पाया।

निवेश मंत्रा **बिजनेस डेस्क**

- ▶ पहले अपना लक्ष्य तय करें और रिस्क क्षमता जांच लें
- ▶ आपका लक्ष्य लंबी अवधि का है, तो इक्विटी म्यूचुअल फंड बेहतर
- ▶ रिटायरमेंट में ज्यादा वक्त नहीं बचा है तो डेट फंड्स में निवेश सही

हर म्यूचुअल फंड का रिस्क लेवल अलग होता है। इक्विटी फंड ज्यादा उतार-चढ़ाव वाले होते हैं, जबकि डेट या हाइब्रिड फंड ज्यादा स्टेबल रिटर्न देते हैं। आपकी रिस्क लेने की क्षमता आपकी उम्र, आमदनी और वित्तीय जिम्मेदारियों के हिसाब से भी तय होती है। साथ ही यह भी सोचें कि आपको पैसों की जरूरत कितने समय बाद पड़ेगी। अगर आपका लक्ष्य कुछ साल दूर है, तो इक्विटी में निवेश कर सकते हैं, लेकिन शॉर्ट टर्म के लिए डेट या लिक्विड फंड ज्यादा अच्छे माने जाते हैं।

निवेश करने जा रहे हैं तो पल्ले 'गांठ' बांध लें ये बातें, अच्छी होगी कमाई



रिस्क लेने की क्षमता और इनवेस्टमेंट होराइजन

हर म्यूचुअल फंड का रिस्क लेवल अलग होता है। इक्विटी फंड ज्यादा उतार-चढ़ाव वाले होते हैं, जबकि डेट या हाइब्रिड फंड ज्यादा स्टेबल रिटर्न देते हैं। आपकी रिस्क लेने की क्षमता आपकी उम्र, आमदनी और वित्तीय जिम्मेदारियों के हिसाब से भी तय होती है। साथ ही यह भी सोचें कि आपको पैसों की जरूरत कितने समय बाद पड़ेगी। अगर आपका लक्ष्य कुछ साल दूर है, तो इक्विटी में निवेश कर सकते हैं, लेकिन शॉर्ट टर्म के लिए डेट या लिक्विड फंड ज्यादा अच्छे माने जाते हैं।

म्यूचुअल फंड की कैटेगरी को समझें

म्यूचुअल फंड्स की कई कैटेगरी हैं। मिसाल के तौर पर इक्विटी, डेट, हाइब्रिड, इंडेक्स, सेक्टरल, इंफ्लेशन-प्रोटेक्टिव वगैरह। हर फंड कैटेगरी की खूबियां अलग-अलग होती हैं। इसलिए यह जानना जरूरी है कि कौन-सा फंड किस तरह की जरूरत के लिए बनाव है। फंड एक्टिव है या पैसिव, यह जानना भी जरूरी है, क्योंकि इससे निवेश की रणनीति बदल सकती है।

पिछला ट्रैक रिकॉर्ड जरूर चेक करें

म्यूचुअल फंड्स के पिछले रिटर्न भविष्य की गारंटी नहीं देते, लेकिन यह जरूर बताते हैं कि किसी फंड ने बाजार के अलग-अलग साइकल या हालात में कैसा प्रदर्शन किया है। किसी फंड के तीन, पांच और सात साल के औसत रिटर्न की तुलना स्कीम के बैचमार्क इंडेक्स और कैटेगरी एक्वेरेंज से करने पर उसके प्रदर्शन का काफी-कुछ अंदाजा लगाया जा सकता है।

फंड का पोर्टफोलियो देखें

कोई फंड किन कंपनियों में निवेश कर रहा है, यह जानना भी जरूरी है। इससे पता चलता है कि फंड मैनेजर की इनवेस्टमेंट फिलॉसफी क्या है और यह आपके जोखिम प्रोफाइल से मेल खाती है या नहीं। मिसाल के तौर पर लार्ज कैप स्टॉक्स में ज्यादा निवेश करने वाले फंड, मिड कैप या स्मॉल कैप में ज्यादा इनवेस्ट करने वाली स्कीम के मुकाबले कम रिस्क वाले हो सकते हैं।

फंड मैनेजर का पिछला ट्रैक रिकॉर्ड

म्यूचुअल फंड्स में फंड मैनेजर की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। उनका अनुभव और ट्रैक रिकॉर्ड बताते हैं कि वे बाजार की चाल को कितना समझते हैं और निवेशकों के पैसों को संभालने में कितने माहिर हैं। यह भी देखें कि जिस फंड में आप निवेश करना चाहते हैं, उसके फंड मैनेजर कितने अनुभवी हैं।

निवेश के खर्च पर भी गौर करें

किसी फंड में निवेश करने पर कितना खर्च आता है, यह उसके एक्सपेंस रेशियो से पता चलता है। अगर यह ज्यादा है तो आपकी कमाई पर अक्सर पड़ सकता है। एक्टिव फंड्स में यह रेशियो कुछ अधिक हो सकता है, लेकिन पैसिव या इंडेक्स फंड्स में इसे कम ही रहना चाहिए। साथ ही डायरेक्ट प्लान का एक्सपेंस रेशियो भी उसी स्कीम के रेग्युलर प्लान से कम होता है।

एग्जिट लोड व लॉक-इन पीरियड को समझें

कुछ फंड्स में तय समय से पहले पैसे निकालने पर एग्जिट लोड लगता है। इंफ्लेशन-प्रोटेक्टिव जैसे फंड में 3 साल का लॉक-इन पीरियड होता है। कुछ फंड्स में यह 5 साल भी हो सकता है। इसलिए निवेश से पहले यह जानना जरूरी है कि आप जरूर पड़ने पर अपने पैसे कितनी जल्दी निकाल सकते हैं और उसका खर्च कितना होगा।

टैक्स के असर को भी जानें

इक्विटी और डेट फंड्स पर टैक्स की दरें अलग-अलग होती हैं। लॉन्ग टर्म और शॉर्ट टर्म के टैक्स रेट भी अलग होते हैं। निवेश का फैसला करते समय टैक्स इम्पैक्ट को ध्यान में रखें ताकि नेट रिटर्न का सही कैलकुलेशन हो सके।

फंड हाउस का पुराना प्रदर्शन भी देखें

जिस एसेट मैनेजमेंट कंपनी से फंड जुड़ा है, उसकी क्रेडिटबिलिटी और पिछले इतिहास को जानना भी जरूरी है। एक मजबूत और भरोसेमंद एक्मसी आपके पैसों को बेहतर तरीके से मैनेज कर सकता है। म्यूचुअल फंड में निवेश से अच्छा रिटर्न मिल सकता है, लेकिन इसके लिए आंख बंद करके किसी भी फंड में पैसा न लगाएं। अपनी जरूरत, रिस्क लेने की क्षमता और इनवेस्टमेंट होराइजन को समझें और ऊपर बताए गए हर प्वाइंट को ध्यान में रखकर फैसला करें। अगर जरूरत हो तो किसी फाइनेंशियल एक्सपर्ट की सलाह भी लें।

पीपीएफ में निवेश से भी जुटा सकते हैं 1.50 करोड़, ट्रिपल 5 का फॉर्मूला आरगा काम

केंद्र सरकार ने निवेशकों को खासतौर से सेलरीड क्लास के बीच पोपुलर स्मॉल सेविंग्स पर ध्यान दरो में कोई बड़लाव नहीं किया है। जुलाई से सितंबर 2025 तक के लिए पीपीएफ पर 7.1 फीसदी सालाना ब्याज मिलता रहेगा। पीपीएफ की मैच्योरिटी 15 साल होती है, यानी यह लंबी अवधि के निवेश पर फोकस करने वाली स्कीम है। फाइनेंशियल एडवाइजर भी इसे लंबी अवधि के लिए सुरक्षित स्कीम मानते हैं। इस स्कीम के जरिए आप कितना फंड जुटा सकते हैं। क्या 1 करोड़ या 1.50 करोड़। इसका जवाब है आपके द्वारा होल्ड किए जाने वाली अवधि। पब्लिक प्रोविडेंट फंड एक ऐसी सरकारी स्कीम है, जिसे लंबी अवधि की निवेश के लिए डिजाइन किया गया है। अगर इस सरकारी स्कीम में लंबी अवधि तक या पूरे नौकरी पीरियड तक निवेश बनाए रहें तो रिटायरमेंट पर यह सरप्राइज दे सकता है। अब सवाल है कि मैच्योरिटी 15 साल की है तो इसे 25 साल या 30 साल तक होल्ड करना कैसे संभव है। ऐसा संभव है, इसे संभव बनाता है इस स्कीम में एक्सटेंशन से जुड़ा नियम।

28 की उम्र में पीपीएफ अकाउंट शुरू करना और इसे 58 साल तक बनाए रखने का मतलब है कि आपने 15 साल की मैच्योरिटी के बाद 3 बार 5 साल के लिए यानी ट्रिपल 5 का फॉर्मूला अपनाकर इसमें निवेश जारी रखा।



28 से 58 साल तक निवेश

28 की उम्र में पीपीएफ अकाउंट शुरू करना और इसे 58 साल तक बनाए रखने का मतलब है कि आपने 15 साल की मैच्योरिटी के बाद 3 बार 5 साल के लिए यानी ट्रिपल 5 का फॉर्मूला अपनाकर इसमें निवेश जारी रखा।

इसे ऐसे समझें

- एक फाइनेंशियल इंडर में जमा : 1.50 लाख रुपये
- ब्याज दर : 7.1 फीसदी सालाना
- 15 साल में कुल जमा : 22,50,000
- 15 साल बाद फंड कुल : 40,68,209
- 3 बार एक्सटेंड करने पर
- 30 साल में कुल जमा : 45,00,000
- 30 साल बाद कुल फंड : 1,54,50,911
- ब्याज का फायदा : 1,09,50,911 रुपये

पीपीएफ को एक्सटेंड करने पर क्या है फायदे ?

यह बचत स्कीम एक्सटेंड करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि आप अपने रिटायरमेंट तक इसके जरिए एक बड़ा कॉर्पस जो 1.50 करोड़ रुपये भी हो सकता है, तैयार कर सकते हैं। वहीं इपीएफ अकाउंट से भी आपको रिटायरमेंट पर अच्छा खासा फंड मिलेगा। ऐसे में आपका बुढ़ापा पूरी तरह से टेंशन फ्री हो जाएगा।

वलोनिंग बैलेंस पर 89,000 रुपये मंथली इनकम

यहां आपने 30 साल तक निवेश कर, रिटायरमेंट तक 1.50 करोड़ फंड जुटा लिया। अब इसी फंड से मंथली कमाई करना चाहते हैं तो इसे फिर एक्सटेंड

कर फायदा उठा सकते हैं। अगर आप स्कीम को बिना कुछ निवेश किए 5 साल के लिए एक्सटेंड किया है तो आपको वलोनिंग बैलेंस पर सालाना ब्याज मिलेगा। वहीं हर साल एक बार आप पूरी रकम का कितना फीसदी भी निकाल सकते हैं। यह 100 फीसदी तक हो सकता है। यही 1.50 करोड़ रुपये के वलोनिंग बैलेंस पर 7.1 फीसदी सालाना ब्याज मिलेगा। यह एक साल में 10,65,000 रुपये होगा। आप एक साल में एक बार में इस पूरी ब्याज की रकम को निकाल सकते हैं। इसे 12 महीनों में बांट दें तो करीब 88,750 रुपये महीना होगा। वहीं इस निकासी पर कोई टैक्स भी नहीं लगेगा।

क्या है पीपीएफ

- पीपीएफ (पब्लिक प्रोविडेंट फंड) एक प्रकार की बचत योजना है जो भारत सरकार द्वारा संचालित की जाती है। यह योजना व्यक्तियों को अपने भविष्य के लिए बचत करने और कर लाभ प्राप्त करने का अवसर प्रदान करती है।
- लंबी अवधि की बचत: पीपीएफ एक लंबी अवधि की बचत योजना है जिसमें निवेश की अवधि 15 वर्ष होती है।
- कर लाभ: पीपीएफ में निवेश करने से आयकर अधिनियम की धारा 80सी के तहत कर लाभ प्राप्त होता है।
- निश्चित ब्याज दर: पीपीएफ पर ब्याज दर सरकार द्वारा निर्धारित की जाती है। यह दर बचत-समय पर बदलती रहती है।
- सुरक्षित निवेश: पीपीएफ एक सुरक्षित निवेश विकल्प है क्योंकि इसमें सरकार का समर्थन होता है।

सोने में लौट रहा निवेशकों का भरोसा गोल्ड ईटीएफ ने 5 वर्ष में दिया बड़ा मुनाफा

विकल्प **बिजनेस डेस्क**

अगर आपने पिछले 5 सालों में हर महीने सिर्फ 10,000 रुपये गोल्ड ईटीएफ में लगाए होते, तो आज आपकी रकम करीब 10 लाख हो चुकी होती! एक रिपोर्ट के मुताबिक, येलो कमांडिटी यानी गोल्ड पर बेस्ट ईटीएफ ने निवेशकों को शानदार रिटर्न दिया है। उदाहरण के तौर पर, एलआईसी एमएफ गोल्ड ईटीएफ में 10,000 रुपये की मंथली एसआईपी से कुल 6 लाख रुपये का निवेश करके 5 साल में 9.93 लाख रुपये तक का फंड तैयार किया है। इस दौरान इसका एक्सआईआरआर 20.93% रहा। इगोवहीं, यूटीआई गोल्ड ईटीएफ ने भी 9.92 लाख का रिटर्न दिया, जिसमें एक्सआईआरआर 20.87% रहा। कुल मिलाकर, गोल्ड ईटीएफ ने यह दिखा दिया है कि अगर आप अनुशासित तरीके से एसआईपी करते हैं, तो आपको बेहतर रिटर्न मिल सकता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक मई 2025 में गोल्ड ईटीएफ में कुल 291 करोड़ रुपये का निवेश आया है। इससे पता चलता है कि गोल्ड में निवेशकों को भरोसा लौट रहा है।

सोना निवेश का भरोसेमंद विकल्प

मई 2025 में गोल्ड ईटीएफ में 291 करोड़ की नया निवेश हुआ। एक्सपर्ट का मानना है कि सोने की मजबूत कीमत और दुनिया भर की अनिश्चितताओं के कारण निवेशकों का सोने में फिर से भरोसा बढ़ रहा है। इससे पता चलता है कि सोना अब भी एक सुरक्षित और भरोसेमंद निवेश का ऑप्शन बना हुआ है। जानकारों के मुताबिक निवेशक फिर से सोने पर ध्यान कर रहे हैं क्योंकि सोना शेयर और बॉन्ड बाजार की अस्थिरता के बीच एक सुरक्षित जगह माना जाता है। मई महीने में सोने की कीमतें ज्यादा बढ़ल नहीं हुईं, जिससे निवेशकों के लिए यह सही समय था कि वे अपने पैसे सुरक्षित जगह लगाएं या अपने निवेश का संतुलन ठीक करें। इसलिए अब ज्यादा लोग सोने में निवेश कर रहे हैं।

क्या है गोल्ड ईटीएफ

गोल्ड ईटीएफ (एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड) एक प्रकार का निवेश विकल्प है जो सोने की कीमतों को ट्रैक करता है। यह निवेशकों को सोने में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है बिना भौतिक सोना खरीदने की आवश्यकता के।

गोल्ड ईटीएफ के लाभ

- ▶ **सोने में निवेश** : गोल्ड ईटीएफ निवेशकों को सोने में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है बिना भौतिक सोना खरीदने की आवश्यकता के।
- ▶ **विविधीकरण** : गोल्ड ईटीएफ निवेशकों को अपने पोर्टफोलियो को विविध बनाने में मदद कर सकता है।
- ▶ **लिक्विडिटी** : गोल्ड ईटीएफ में उच्च लिक्विडिटी होती है, जिससे निवेशक अपने निवेश को आसानी से बेच सकते हैं।
- ▶ **कम लागत** : गोल्ड ईटीएफ में निवेश करने की लागत कम होती है।

गोल्ड ईटीएफ- 5 साल का परफॉर्मेंस		
गोल्ड ईटीएफ	10,000 मंथली एसआईपी का वर्तमान वैल्यू जो 5 साल पहले शुरू किया था	एक्सआईआरआर (%)
एलआईसी	993,917.25	20.93
यूटीआई गोल्ड इन्वेस्टको इंडिया	992,677.42	20.87
एक्सिस	991,639.77	20.83
आईसीआईआईसीआई पू	990,730.89	20.79
आदित्य बिड़ला एएसएल	990,214.31	20.77
एचडीएफसी	988,839.31	20.71
कोटक	988,609.05	20.7
एस्बीआई	988,529.52	20.7
वॉलंट गोल्ड फंड	986,021.61	20.59
निपॉन इंडिया इटीएफ गोल्ड बीआईएस	984,917.72	20.54
	983,924.09	20.5

गोल्ड ईटीएफ की विशेषताएं

- सोने की कीमतों को ट्रैक करना : गोल्ड ईटीएफ सोने की कीमतों को ट्रैक करता है, जिससे निवेशकों को सोने के मूल्य में परिवर्तन के अनुसार लाभ या हानि होती है।
- एक्सचेंज पर कारोबार : गोल्ड ईटीएफ शेयर बाजार में सूचीबद्ध होता है और इसका कारोबार शेयरों की तरह किया जा सकता है।
- लिक्विडिटी : गोल्ड ईटीएफ में उच्च लिक्विडिटी होती है, जिससे निवेशक अपने निवेश को आसानी से बेच सकते हैं।
- कम लागत : गोल्ड ईटीएफ में निवेश करने की लागत कम होती है क्योंकि इसमें भौतिक सोना खरीदने और रखने की आवश्यकता नहीं होती है।

स्वास्थ्य बीमा में ईएमआई के लाभ : कवरेज को और किरफायती बनाएं

ईएमआई भुगतान विकल्प के साथ स्वास्थ्य बीमा खरीदना करना ज्यादा सुविधाजनक ■ पॉलिसीधारक छोटी, ज्यादा सुलभ किशतों में प्रीमियम का भुगतान कर पाने में होते हैं सक्षम ■ मिलती है मासिक, त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक भुगतान माध्यम चुनने की सुविधा

आज की भागवैदु भरी दुनिया में, स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ते मेडिकल खर्च व्यक्तियों और परिवारों दोनों के लिए एक आम समस्या बन गए हैं। हेल्थकेयर की बढ़ती लागत के चलते, बहुत से लोगों के लिए कॉम्प्रेहेंसिव स्वास्थ्य बीमा कवरेज खरीदना पहले से ज्यादा मुश्किल हो गया है। सुलभता और किरफायत को बढ़ाने के लिए, इंडियन रेगुलेटरी एंड डेवलपमेंट ऑथोरिटी ऑफ इंडिया (आईआरडीएआई) ने 2019 में यह नियम बनाया कि बीमा प्रीमियम का भुगतान एकमुश्त करने के बजाय, बीमा कंपनियों पॉलिसीधारकों को ईएमआई (समान मासिक किशतों) में प्रीमियम चुकाने का विकल्प दें। इससे लोगों के लिए अपने खर्चों को बजट में लाना आसान हो जाएगा और यह सुनिश्चित होगा है कि उनके पास अप्रत्याशित मेडिकल खर्चों से सुरक्षा के लिए निरंतर स्वास्थ्य कवरेज हो। ईएमआई भुगतान विकल्प के साथ स्वास्थ्य बीमा

जानकारी
भारत्कर नेरुकर

खरीदना करना ज्यादा सुविधाजनक हो जाता है, जिससे पॉलिसीधारक छोटी, ज्यादा सुलभ किशतों में प्रीमियम का भुगतान कर पाते हैं।

ईएमआई पर स्वास्थ्य बीमा आपको एक बार में पूरी राशि का भुगतान करने के बजाय, मासिक, त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक भुगतान

माध्यम चुनने की सुविधा देता है, जिससे अपना बजट बनाना आपके लिए आसान हो जाता है। उदाहरण के लिए, अगर आपका वार्षिक प्रीमियम 36,000 रुपये है, तो फाइनेंशियल बाधाओं की वजह से पूरी राशि का एकमुश्त भुगतान करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ईएमआई भुगतान के जरिए, आप 3,000 रुपये की 12 किशतों में भुगतान करने का विकल्प चुन सकते हैं या पूरी राशि को त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक किशतों में बांटकर भुगतान कर सकते हैं, जिससे आपको लगातार कवरेज भी मिलती है और आपकी फाइनेंशियल स्थिरता भी बनी रहती है। यह तरीका पॉलिसीधारकों को एक बार में बड़े खर्चों से बचने में मदद करता है, जिससे स्वास्थ्य बीमा प्राप्त करना और मैनेज करना आसान हो जाता है। ईएमआई पर स्वास्थ्य बीमा लेने से कई लाभ मिलते हैं, जो हेल्थकेयर कवरेज प्राप्त करना आसान और सुविधाजनक बनाते हैं। यहां कुछ प्रमुख लाभ दिए गए हैं।

उच्च कवरेज का एक्सेस
एक अच्छा स्वास्थ्य बीमा प्लान होने बहुत जरूरी है, लेकिन कई बार इसकी लागत आपके लिए चिंता का विषय हो सकती है। ईएमआई का विकल्प चुनकर, आप उच्च कवरेज वाले प्लान खरीद सकते हैं। जो कि विशेष रूप से हृदय रोग, कैंसर, किडनी फेलियर या न्यूरोलॉजिकल विकार जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मददगार होते हैं। इन बीमारियों का इलाज महंगा हो सकता है, जिसमें लंबे समय तक मेडिकल केयर, सर्जरी और महंगी दवाओं की आवश्यकता होती है। ईएमआई प्लान के साथ, आप उन गंभीर बीमारियों को कवर करने वाली बीमा पॉलिसी चुन सकते हैं, जिसके लिए एकमुश्त भुगतान करने की आवश्यकता नहीं होती, जिससे कठिन समय में आपके और आपके परिवार के लिए फाइनेंशियल सुरक्षा सुनिश्चित होती है।

सीनियर सिटीजन और रिटायर हो चुके लोगों के लिए उपयुक्त
जैसे-जैसे व्यक्ति की आयु बढ़ती है, स्वास्थ्य बीमा और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, लेकिन आयु से संबंधित स्वास्थ्य जोखिमों के कारण कवरेज की लागत अधिक हो सकती है। सीनियर सिटीजन और रिटायर हुए लोगों के लिए, बीमा के लिए बड़ी राशि का एकमुश्त भुगतान चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासतौर पर तब जब उनकी आय एक निश्चित राशि तक ही सीमित हो। ऐसी स्थिति में ईएमआई प्लान सहचक्र बन जाते हैं। सुविधाजनक भुगतान विकल्पों के साथ, वे सही पॉलिसी प्राप्त कर सकते हैं जो फाइनेंशियल स्थिरता बनाए रखते हुए उनके स्वास्थ्य की सुरक्षा करती है।

ज्यादा किरफायती
बीमा के लिए एक बड़ी राशि का भुगतान करना कभी-कभी आपकी जेब पर भारी पड़ सकता है। ऐसे में ईएमआई प्लान मददगार साबित होते हैं - वे खर्च को छोटे, आसान भुगतानों में बांटते हैं, जिससे हर किशत के लिए बीमा लेना ज्यादा किरफायती हो जाता है। वार्षिक प्रीमियम का एक बार में भुगतान करके परिश्रम होने की बजाय, आप आसान किशतों में भुगतान कर सकते हैं, जिससे आपका आर्थिक दबाव कम हो सकता है। उदाहरण के लिए, कॉम्प्रेहेंसिव पॉलिसी के लिए एक बार में 50,000 रुपये का भुगतान करने के बजाय, आप एक वर्ष के लिए प्रति माह लगभग 4,167 रुपये का भुगतान करने का विकल्प चुन सकते हैं।

पराशानियों को कम करते हैं ऑटोमैटिक भुगतान
कभी-कभी बीमा प्रीमियम का भुगतान करना मुश्किल हो सकता है, खासतौर पर जब आप जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। इसलिए कई बीमा कंपनियां ईएमआई भुगतान के लिए ऑटो-डेबिट विकल्प प्रदान करती हैं, जिससे प्रीमियम का भुगतान करना आसान हो जाता है और यह सुनिश्चित होता है कि आपकी पॉलिसी जारी रहे। ऑटो-डेबिट सुविधा के साथ, आपकी चुकी गई आवृत्ति, जैसे मासिक, तिमाही, अर्ध-वार्षिक या वार्षिक के आधार पर, आपका बीमा प्रीमियम ऑटोमैटिक रूप से आपके बैंक अकाउंट से काटा जाता है। यह सुविधा आपको भुगतान से चुकने से बचाती है और भुगतान में देरी की वजह से पॉलिसी समाप्त होने के जोखिम को खत्म करती है। इसके अलावा, यह आपको हर देय तिथि को याद रखने से भी बचाती है। इस विकल्प के साथ, आप बिना किसी फाइनेंशियल दबाव के लगातार कवरेज बनाए रख सकते हैं और हर समय सुरक्षित रह सकते हैं।

टैक्स लाभ : स्वास्थ्य बीमा न केवल आर्थिक सुरक्षा प्रदान करता है, बल्कि टैक्स लाभ भी प्रदान करता है, जो आपको पैसे बचाने में मदद कर सकता है। इनकम टैक्स एक्ट के सेक्शन 80डी के तहत, आप स्वास्थ्य बीमा के प्रीमियम पर खर्च किए गए पैसे पर कटौती का कलेम कर सकते हैं। यह आपकी टैक्स योग्य आय को कम करता है, जिससे आपका देय टैक्स भी कम हो जाता है। स्वयं, पति/पत्नी, बच्चों और आश्रित माता-पिता के लिए चुकाए गए प्रीमियम पर यह कटौती लागू होती है। अगर आप प्रीमियम का भुगतान ईएमआई पर करना चुनते हैं, तो आपको टैक्स लाभ भी मिलेंगे और छोटे भुगतानों की सुविधा भी। टैक्स फाइल करते समय कटौती का कलेम करने के लिए, सभी भुगतानों की रसीदें और पॉलिसी डॉक्यूमेंट को प्रमाण के रूप में जरूर रखें।

स्मार्ट और सुविधाजनक विकल्प : ईएमआई पर स्वास्थ्य बीमा उन व्यक्तियों और परिवारों के लिए एक स्मार्ट और सुविधाजनक विकल्प है, जो एक बार में बड़ी राशि का भुगतान किए बिना कॉम्प्रेहेंसिव हेल्थकेयर कवरेज चाहते हैं। शुरुआत करने के लिए, अपनी हेल्थकेयर की आवश्यकताओं का आकलन करें और विभिन्न बीमा प्लान्स के बारे में जानें। नियम और शर्तों को समझें और अपने बजट के अनुसार भुगतान की आवृत्ति चुनें। पता लगाएं कि क्या कोई अतिरिक्त शुल्क लगा रहा है, पॉलिसी की कवरेज में क्या शामिल है और कलेम कैसे करते हैं, ताकि बाद में कोई समस्या न हो। सही स्वास्थ्य बीमा प्लान और किरफायती ईएमआई आपके लंबे समय के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा, फाइनेंशियल सुरक्षा और मन की शांति प्रदान करते हैं। याद रखें, आज सही विकल्प चुनने से आपको भविष्य में मेडिकल एमरजेंसी के दौरान फाइनेंशियल तनाव से बचने में मदद मिल सकती है।

(लेखक बजाज आलियांज जनरल इंडियन रेगुलेटरी एंड डेवलपमेंट ऑथोरिटी के हैं।)

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को शतरंज खेलना सिखाया

गोहाना। शिक्षा विभाग के निर्देशानुसार शनिवार को राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शतरंज दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को शतरंज खेलना सिखाया गया। प्रतियोगिता 9वीं से कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों के मध्य करवाई गई। अध्यक्षता प्राचार्य सतेंद्र कुमार दहिया ने की। शतरंज प्रतियोगिता के पांच राउंड हुए। इस प्रतियोगिता में रोहित, नितेश और गुड्डू को टीम प्रथम, शिवम, कृष्ण व प्रिंस को टीम ने द्वितीय स्थान हासिल किया।

फसल बीमा योजना के प्रति किया जागरूक

सोनीपत। कृषि विभाग किसानों को प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना (पीएमएफबीवाई) के लिए जागरूक कर रहा है। जिसके तहत 1 जुलाई से 7 जुलाई तक जिले में नौवां फसल बीमा सप्ताह मनाया जा रहा है। जिसका उद्देश्य अधिक से अधिक किसानों को जागरूक कर उनकी फसलों का बीमा करना है। जिससे किसान को फसल खराब होने पर आर्थिक हानि से बचाया जा सके। डॉ. पवन शर्मा ने बताया कि जिले में 1 से 7 जुलाई तक खरीफ सीजन का नौवां फसल बीमा सप्ताह का आयोजन किया।

सर्वसम्मति से डॉ. नितिन जिला प्रधान बने

सोनीपत। नागरिक अस्पताल में शनिवार को हरियाणा सिविल मेडिकल सर्विसेज एसोसिएशन की जिला कार्यकारिणी का चुनाव गया। इसमें जिलाभर के एसोसिएशन के सदस्यों ने भाग लिया। इस दौरान डॉ. प्यारेलाल ने बताया कि चुनाव के दौरान सर्वसम्मति से डॉ. नितिन फलस्वाल को जिला प्रधान नियुक्त किया गया। डॉ. लतिका खत्री को वरिष्ठ उप प्रधान, डॉ. हिमांशु पालीवाल को उपाध्यक्ष, डॉ. प्रवीन दोचक को महासचिव, डॉ. धीरज को कोषाध्यक्ष नियुक्त किया।

वैदिक आध्यात्मिक पर विचार गोष्ठी आरंभ

सोनीपत। वैदिक आध्यात्मिक न्यास की दो दिवसीय गोष्ठी का शनिवार को आरंभ हुआ। देश के विभिन्न भागों गुजरात, राजस्थान, तेलंगाना, उत्तर प्रदेश, दिल्ली आदि से 18 सन्यासियों, आचार्यगणों ने इस गोष्ठी में भाग लिया। गहन विषयों पर विचार विमर्श किया गया। न्यास के अध्यक्ष आचार्य आनंद प्रकाश ने जानकारी दी कि वर्ष में दो बार इस प्रकार की गोष्ठियां देश के अलग-अलग भागों में आयोजित होती हैं। इस बार इसका आयोजन सोनीपत में किया गया है।

विधायक ने किया पौधरोपण

राजकीय प्राथमिक विद्यालय सिलाना में स्थापित की सरस्वती की प्रतिमा

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

राजकीय प्राथमिक विद्यालय सिलाना में सरस्वती देवी की मूर्ति का अनावरण विधायक पवन खरखौदा ने किया। मूर्ति स्थापना के लिए आवश्यक धनराशि की व्यवस्था आचार्य राजन द्वारा की गई। इस उपलक्ष्य में आयोजित समारोह की अध्यक्षता विद्यालय प्रधानाचार्या सुनील लता ने की। इस मौके पर रिटायर्ड मजिस्ट्रेट जयदेव सहरावत ने अपने उद्बोधन से विद्यार्थियों को प्रेरित किया। किरण डारोलिया व सीमा समारोह में विशेष रूप से आमंत्रित रहीं। विधायक

**साफ-सफाई रखने के तौर तरीके सिखाए
मामा भांजा, ककरोई रोड चुंगी पर चलाया स्वच्छता अभियान**

निगम मेयर ने वार्ड अनुसार सघन स्वच्छता अभियान चलाने के निर्देश दिए

मच्छरों को पैदा होने से रोकने के लिए जागरूकता अभियान भी चलाया गया
हरिभूमि न्यूज सोनीपत



सोनीपत। स्वच्छता अभियान के दौरान निरीक्षण करते मेयर राजीव जैन।

फोटो: हरिभूमि

नगर निगम मेयर राजीव जैन ने हर शनिवार स्वच्छता अभियान की शुरुआत भारत माता चौक से करते हुए अधिकारियों को वार्ड अनुसार सघन स्वच्छता अभियान चलाने के निर्देश दिए हैं ताकि गलियों में भी सफाई हो सके। मेयर ने दिल्ली रोड पर भारत माता चौक से मामा भांजा तथा ककरोई रोड चुंगी से सूरि पेट्रोल पंप वाली गली में कार्यकर्ताओं एवं पार्षद नवीन तंवर, मोनिका नागर के साथ चलाये गए स्वच्छता अभियान के तहत रोजाना साफ एवं होने वाले कूड़े के ढेर उठवाये तथा सड़क किनारे बड़ी हो चुकी घास की भी सफाई करवाई। सूरि पेट्रोल पंप वाली गली में खाली प्लाटों में कई माह से जमे कूड़े को उठवाया गया।

राजीव जैन ने बताया कि स्वच्छता अपनाओ बीमारी भगाओ अभियान के तहत 1 से 6 जुलाई तक विशेषकर स्कूलों में बच्चों को स्वच्छता रखने के तौर तरीके सिखाये गए। इसके अतिरिक्त घर घर से स्वच्छता एवं मच्छरों को पैदा होने से रोकने के लिए जागरूकता अभियान भी चलाया गया। 7 से 13 जुलाई तक संस्थाओं द्वारा संचालित पड़ोस में स्वच्छता अभियान, स्वयं सहायता समूहों, एनएसएस/एनसीसी स्वयंसेवकों

निकालना, उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों में फॉगिंग/छिड़काव, नालियों में कूड़ा फेंकने के खिलाफ सामुदायिक सतर्कता तथा 28 से 31 जुलाई तक बाजारों, स्ट्रीट फूड, परिवहन केंद्रों की सफाई, सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी फैलाने के खिलाफ अभियान चलाया जाएगा।

वन महोत्सव: विद्यार्थियों ने निकाली जागरूकता रैली, लघु नाटक प्रस्तुत

नालंदा स्कूल के विद्यार्थियों ने राहगीरों को वितरित किए पौधे

हरिभूमि न्यूज गोहाना



गोहाना। जागरूकता रैली निकालते नालंदा वल्ल स्कूल के विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

गोहाना-जौद मार्ग स्थित नालंदा वल्ल स्कूल में शनिवार को वन महोत्सव मनाया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने जागरूकता रैली निकाली और लघु नाटक प्रस्तुत करके पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपने गुरुजनों के साथ विद्यालय परिसर में पौधारोपण किया और राहगीरों में भी पौधे वितरित किए। कार्यक्रम का मार्गदर्शन स्कूल

की एमडी रीना मलिक ने किया। उन्होंने कहा कि पृथ्वी पर कुशल जीवन के लिए पर्यावरण को संरक्षित रखना बेहद जरूरी है। हम पौधारोपण करके पर्यावरण संरक्षण में अपनी अहम भूमिका निभा सकते हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्या अनुपमा चौधरी ने की। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने हाथों में बैनर लेकर जागरूकता रैली निकाली और लघु नाटक सहित विषय संबंधित अन्य गतिविधियां प्रस्तुत की।

संदिग्ध हालत में फ्लैट में मिला था युवक का शव, मृतक के जीजा ने लगाया हत्या का आरोप

मृतक के दोस्तों के खिलाफ कुंडली थाना पुलिस को दी शिकायत

मृतक की मां ने हार्टअटेक की जताई थी आशंका

हरिभूमि न्यूज सोनीपत



कुंडली थाना क्षेत्र में टीडीआई के फ्लैट में संदिग्ध हालत में मिले युवक के मामले में नया मोड़ सामने आया है। मृतक के जीजा ने उसके दोस्तों पर हत्या करने का आरोप लगाया है। पुलिस ने इस संबंध में दो आरोपितों को नामजद करते हुए अन्य के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है।

पुलिस आरोपितों की तलाश कर रही है। जनकपुरी दिल्ली निवासी रवि ने बताया कि गत 29 जून को उसके साले कमलजीत की संदिग्ध हालत में मौत की सूचना मिली थी। मृतक की मां ने हार्टअटेक की शिकायत की थी। रवि ने बताया कि उसके रिश्तेदार की हत्या की गई है। कमलजीत के दोस्तों प्रतीक, दीपांशु व अन्य साथियों पर हत्या का आरोप लगाया गया है। शिकायत के आधार पर पुलिस ने आरोपितों के खिलाफ हत्या का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस का कहना है कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है और सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए साक्ष्य जुटाए जा रहे हैं। मृतक के शव का पोस्टमार्टम महिला मेडिकल कॉलेज खानपुर में करवाया गया था। विसरा रिपोर्ट भी जांच के लिए भेजी गई है। जिसमें मौत के सही कारणों का पता चला सकेगा। पुलिस टीम आरोपितों की तलाश कर रही है। उनसे पूछताछ के बाद आगामी कार्रवाई अमल में लाई जायेगी।

लखी शाह बंगारा की जयंती मनाई

लखी बंगारा एक समाजसेवी व साहसी योद्धा थे : दांगी

हरिभूमि न्यूज गोहाना



गोहाना। लखी बंगारा के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि देते नागरिक।

शनिवार को शहर में सत नगर स्थित सचखंड गुरुद्वारा में महान योद्धा लखी शाह बंगारा की जयंती मनाई गई। समारोह में नागरिकों ने लखी बंगारा के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा कि लखी शाह बंगारा एक साधारण व्यापारी से बढ़कर एक दूरदर्शी निर्माता, समाजसेवी और साहसी योद्धा थे। वे अपने व्यापार से आगे बढ़कर समाज के लिए आधारभूत संरचनाओं का निर्माण करते थे।

लाल किले से लेकर सागर के किले तक उनकी निर्माण कला आज भी प्रेरणा देती है। अध्यक्षता मोर्चे के निदेशक डा. सुरेश सेतिया ने की। उन्होंने कहा कि चान्दनी चौक में जब औरंगजेब के आदेश से गुरु तेग बहादुर को बलिदान किया गया तब लखी शाह बंगारा बैलगाड़ियों का काफिला लेकर मौजूद थे। तब सिख लड़ाके और उनकी सेना के सिपाही मौजूद थे। उन्होंने मुगल सेना का ध्यान भटकवाया था और पूरे सम्मान के साथ गुरु तेग बहादुर का पार्थिव शरीर उठा लिया था। इस मौके पर मंजू सचदेवा, उधम सिंह, सुभाष शर्मा, गुलाब सिंह, फूल नूरनखेड़ा, अनिल, विजय, सोनू शर्मा, तनु, स्वाति व रिशु मौजूद रहे।

ताइक्वांडो के लिए पांच छात्राएं चयनित

जिला स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में जीवीएम की पांच छात्राएं छई

हरिभूमि न्यूज सोनीपत



सोनीपत। पदक विजेता छात्राओं के साथ प्राचार्या एवं अन्य। फोटो: हरिभूमि

प्रदेश स्तरीय खेलो महाकुंभ में स्वर्णिम प्रदर्शन दोहराने के लिए शुभकामनाएं दीं। जीवीएम की खिल प्रभारी अनु ने बताया कि खिला स्तर पर खेलो महाकुंभ की ताइक्वांडो प्रतियोगिता में जीवीएम की सात छात्राओं ने हिस्सा लिया। प्रतिभागी छात्राओं में संजना ने

पूरसे में स्वर्ण पदक, रितिका ने पूरसे में स्वर्ण और सोनिया ने भी पूरसे में स्वर्ण में स्वर्ण पदक जीते। इनके अलावा हिमांशी ने स्वर्ण और पलक ने स्वर्णिम पताका फहराई। इनके साथ ही उमा ने रजत पदक और मिताली ने कांस्य पदक अपने नाम किये।

कार्यक्रम सरकारी स्कूलों में छात्र अभिभावक बैठक तथा शतरंज दिवस का आयोजन किया

सोनीपत : विद्यार्थियों को शतरंज खेलने के फायदे के बारे में बताया

हरिभूमि न्यूज सोनीपत

निदेशालय के निर्देशानुसार जिले के सभी सरकारी विद्यालयों में शनिवार को छात्र अभिभावक बैठक तथा शतरंज दिवस का आयोजन किया गया। जिसमें अभिभावकों व विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। सभी सरकारी विद्यालयों में शतरंज को बढ़ावा देने के लिए शतरंज दिवस के रूप में आयोजित किया जाना था। जिसमें सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के लिए शतरंज खेलने



सोनीपत। शतरंज दिवस के शुभारंभ के मौके पर अधिकारीगण। फोटो: हरिभूमि

के फायदे, इसके नियम व रणनीतियों से संबंधित सीखने सिखाने के सत्रों का आयोजन किया जाना था। जिसमें विद्यार्थियों ने

गई जहां जिला एफएलएन समन्वयक एवं शतरंज खेल हेतु बनाए गए। जिला कोऑर्डिनेटर मनोज वर्मा एवं सुशील कुमार ने विद्यार्थियों को शतरंज खेलने के फायदे के बारे में बताया। इस मौके पर पीएमश्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कुंडली की एलिमेंट्री हेड मुकेश देवी भी मौजूद रहीं। इसके बाद खंड सोनीपत में शतरंज दिवस के आयोजन का शुभारंभ राजकीय मॉडल संस्कृति व्मावि मॉडल टाउन में किया गया। जिसमें विद्यालय के प्राचार्य संजीव

दहिया ने विद्यार्थियों को शतरंज के बारे में बताया। जिला शतरंज संघ सोनीपत के अध्यक्ष दयानंद संघु व पूर्व महासचिव अजय गोयल ने भी शिक्षा विभाग द्वारा उठाए गए इस कदम की जमकर तारीफ की। इसके साथ ही सभी विद्यालयों में आज छात्र अभिभावक बैठक का भी आयोजन किया गया जिसमें अध्यापकों ने ग्रीष्म अवकाश में दिए गए सूचनात्मक गृह कार्य को सभी अध्यापकों से चर्चा की। अभिभावकों द्वारा इस पटीएम में भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया गया।

खबर संक्षेप

किसान के खेत से कृषि यंत्र व दवाइयां चोरी

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र के गांव बसोदी में किसान के खेत से कृषि यंत्र व दवाइयां के चोरी होने का मामला सामने आया है। किसान ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव बसोदी निवासी बलबीर ने बताया कि वह खेतीबाड़ी का काम करता है। उसने अपने खेत में कमरा बना रखा है। कमरे के अंदर खाद, बीज व कृषि यंत्रों को रखता है। किसी ने कमरे में रखी हजारों रुपये कीमत की दवाइयां व कृषि यंत्रों को चोरी कर लिया।

अवैध हथियार सहित आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट वेस्ट पुलिस टीम ने अवैध हथियार सहित आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित सुनील उर्फ सोनू निवासी छतेहरा बहादुरपुर का है। उप निरीक्षक मनोज की टीम ने आरोपित को केएफपी फ्लाईओवर के पास से काबू कर उसकी तलाश ली। उसके पास अवैध देशी पिस्तौल व दो मैगजीन बरामद हुईं। आरोपित के खिलाफ कुंडली थाने में मुकदमा दर्ज कर अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम के लिए प्रयास आवश्यक

गोहाना। विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षण संस्थान द्वारा संचालित स्थानीय गीता विद्या मंदिर में शनिवार को शिक्षक-अभिभावक बैठक आयोजित हुई। बैठक में बच्चों के सर्वांगीण विकास को लेकर चर्चा की गई। प्राचार्य अश्विनी कुमार ने कहा कि विद्यालय एवं परिवार मिलकर श्रेष्ठ वातावरण का निर्माण करते हैं। उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम के लिए सतत प्रयास आवश्यक है। साथ ही छात्र दिनचर्या का पालन करें। बच्चों में इस उम्र में होने वाले बदलाव उनके खान-पान, पर्यावरण वातावरण और मैत्रिक पर्यावरण आदि के बारे में सकारात्मक चर्चा जरूरी है। माता-पिता बच्चों को फोन का प्रयोग अपनी देख-रेख में ही कराने का प्रयास करें ताकि बच्चा गलत दिशा में न जाए।

दो पहिया वाहन चोरी के आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। बहालगढ़ थाना व सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र में अलग-अलग स्थानों से दोपहिया वाहन चोरी करने के आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित राजा उर्फ राजू निवासी बागपत उत्तर प्रदेश व भारत निवासी फिरोजपुर सोनीपत का है। पुलिस ने आरोपितों को अदालत में पेश किया। जहां से दोनों को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। आरोपित राजा ने गत दो जुलाई को आकाश निवासी यूपी की बाइक को कंपनी की पार्किंग से चोरी किया था। वहीं सेक्टर-27 क्षेत्र से तीन जुलाई को महेश की स्कूटी को चोरी किया था। पुलिस ने आरोपित के पास से चोरी किए वाहनों को बरामद कर लिया है।



सोनीपत। डीसीआरयूसटी, मुखल कुलमुरु के साथ पीएचडी के पात्र शोधार्थी।

डीसीआरयूसटी के 17 शोधार्थी पीएचडी के पात्र घोषित किए

सोनीपत। दीनानाथ उष्ट्र उम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुखल के कुलमुरु प्रो. श्रीप्रकाश सिंह ने परीक्षकों के बोर्ड तथा शोध समिति की अनुशंसा पर 17 विद्यार्थियों को पीएचडी उपाधि का पात्र घोषित किया है। उन्होंने पीएचडी के पात्र घोषित किए 17 शोधार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कुलमुरु प्रो. सिंह ने कहा कि शोध को बढ़ावा देने के लिए विश्वविद्यालय प्रत्येक विभाग के दो शोधार्थियों को नियमानुसार 25 हजार रुपये मासिक स्कोलरशिप दी जाएगी। इसके अतिरिक्त पीएचडी कर रहे प्रत्येक शोधार्थी को नियमानुसार 10 हजार रुपये आकरिस्क व्यय के लिए भी दिए जाएंगे। पीएचडी उपाधि के पात्र घोषित किए गए अग्रथियों में कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग से कपिल शर्मा व पुष्पा, मैनेजमेंट स्टडीज से सविता यादव, डिजिटल रानी व सुरभी देहिया, मैकेनिकल इंजीनियरिंग से आशीष व फिजिक्स से सुप्रिया अरवली, पूजा बेहरा व दीपक, इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग से लोकेश कुमार, सिविल इंजीनियरिंग से परमिंदर गिल, इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग से सर्वेश कुमार शर्मा, ललिता यादव व नीति, मैथमेटिक्स से कविता, बायोटेक्नोलॉजी से प्रिया व अमरेश कुमार शामिल हैं।

विधायक ने दी राई के लिए पौने पांच करोड़ रुपये के विकास कार्यों की सौगात विभिन्न कार्यों के लिए बजट जारी शीघ्र करेंगे काम शुरू : गहलावत

विभिन्न गांवों के सरपंचों ने जताया विधायक कृष्णा गहलावत का आभार हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

राई हलका विधायक एवं पूर्व मंत्री कृष्णा गहलावत ने राई हलके के लिए लगभग पौने पांच करोड़ रुपये के विकास कार्यों की नई सौगात प्रदान की है, जिसके लिए संबंधित गांवों के सरपंचों ने उनका आभार व्यक्त किया है। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि विभिन्न कार्यों के लिए बजट जारी किया जा चुका है। अति शीघ्र टेंडर करवाकर काम शुरू करवायेंगे। राई हलके और हलकावासियों के विकास एवं उत्थान को समर्पित विधायक कृष्णा गहलावत राई विधानसभा क्षेत्र को विकास की नई बुलंदियों पर ले जाने को प्रयासरत है। इसके लिए वे लगातार विकास कार्यों की झड़ी लगा रही हैं। हलके के विभिन्न गांवों में विकास कार्यों के लिए करीब चार करोड़ सत्तर लाख

ये होंगे कार्य

विधायक कृष्णा गहलावत के अनुसार इन कार्यों में गांव खटकड़ में पचपन लाख रुपये की लागत से सब हैल्थ सेंटर की बिल्डिंग का निर्माण, नांगल कला में भी पचपन लाख की लागत से हैल्थ सब सेंटर का निर्माण, जठेडी में नब्बे लाख की लागत से हैल्थ सब सेंटर का निर्माण, पबसरा में निव्यानवे लाख लागत से सब हैल्थ सेंटर का निर्माण, बड़खालसा में पचास लाख की लागत से ब्लॉक पब्लिक हैल्थ युनिट का निर्माण, गांव मैरा बांकीपुर में बीस लाख रुपये की लागत से पिछड़ा वर्ग की चौपाल का निर्माण और नाहरी सिरवान में इक्यावन लाख रुपये की लागत से ग्राम सचिवालय का निर्माण कार्य करवाया जाएगा।

ये रहे मौजूद

इनमें विशेष रूप से सरपंच योगेश खटकड़, सतीश सरपंच जांटी कला, अनिल सरपंच नांगल कला, योगेश सरपंच जठेडी, पबसरा सरपंच पंकज, बड़खालसा सरपंच राकेश, मैरा बांकीपुर सरपंच जयराम, नाहरी सिरवान सरपंच नवाब सिंह आदि शामिल रहे।

रुपये की स्वीकृति दिलाई है। यही नहीं संबंधित कार्यों के लिए पैसा जारी भी कर दिया गया है। अब टेंडर करवाने की प्रक्रिया पूर्ण करवाई जाएगी, जिसके उपरांत इन कार्यों का निर्माण प्रारंभ कर दिया जाएगा। विकास की इस सौगात के लिए ग्रामीणों और सरपंचों ने विधायक कृष्णा गहलावत का धन्यवाद किया है।

3 करोड़ की लागत से सुधरेगी 5 ग्रामीण सड़कें, टेंडर जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

नयाबांस, बिलंदपुर, खेड़ी गुज्जर, दातौली और बेगा गांव की जरूरत सड़कों का जल्द ही सुधार कार्य शुरू होने जा रहा है। इन पांचों सड़कों के लिए लोक निर्माण विभाग ने करीब 3 करोड़ रुपये की लागत से टेंडर जारी कर दिया है। विभाग ने संबंधित एजेंसी को 6 माह की अवधि में काम पूरा करने के निर्देश दिए हैं। गौरतलब है कि लंबे समय से इन गांवों के लोग टूटी-फूटी सड़कों के कारण परेशान थे। बरसात के दिनों में हालात और खराब हो जाते थे, जिससे स्कूली बच्चों, मरीजों और किसानों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ता था। ग्रामीणों की शिकायतों और जनप्रतिनिधियों की मांग के बाद विभाग ने इन सड़कों की मरम्मत का प्रस्ताव मंजूर किया।

तय समय में पूरा किया जाएगा काम

पीडब्ल्यूडी विभाग एक्सईएन पंकज गौड़ ने बताया कि इन सड़कों को चौड़ा करने के साथ ही स्ट्रेथिंग का कार्य किया जाएगा। टेंडर प्रक्रिया पूरी होते ही काम शुरू करवा दिया जाएगा। काम तय समय में पूरा कर सड़कों को यातायात योग्य बनाया जाएगा।

ग्रामीणों ने कहा कि यह काम वर्षों पुरानी मांग थी। सड़कें सुधरने से गांवों का शहरों से संपर्क बेहतर होगा और किसानों को अपनी फसल मंडियों तक पहुंचाने में आसानी होगी।

रक्तदान कर जरूरतमंद की ब्याएं जान : अंकिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

शनिवार को सहकारिता दिवस पर गांव आहुलाना स्थित चौ. देवीलाल सहकारी चीनी मिल में रक्तदान शिविर लगाया गया। शिविर का शुभारंभ मिल की एमडी अंकिता वर्मा ने बतौर मुख्य अतिथि किया। विशेष अतिथि सीएओ जितेंद्र शर्मा थीं। एमडी ने कहा कि आज तक किसी फेक्ट्री में रक्त नहीं बन पाया है। जरूरत पड़ने पर एक मनुष्य का रक्त ही दूसरे को चढ़ाया जा सकता है। जिस रक्त को आमजन दान करते हैं उसी से ही हाइसों में घायल या गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों की जान बच पाती है। रक्त का दान महादान है, जिसमें कोई स्वार्थ नहीं होता है। विशेष अतिथि मिल के लेखा अधिकारी जितेंद्र शर्मा रहे। शिविर में 53 लोगों ने रक्तदान किया। मिल के एमडी वर्मा ने मिल द्वारा संचालित पेट्रोल पंप का निरीक्षण भी किया, जहां पर तेल का तौल सही मिला।



गोहाना। रक्तदान करते हुए संदीप नरवाल व साथ में मिल के अधिकारीगण।

इस मौके पर विक्रय प्रबंधक धनीराम शर्मा, चीफ इंजीनियर अनिल चौहान, चीफ केमिस्ट सुरेंद्र खेरवाल, आरके सिंह, क्रय अधिकारी संदीप नरवाल, सहायक क्रय अधिकारी अनिल वर्मा व दिलबाग सैनी मौजूद रहे।

लोगों को पार्टी की विचारधारा से कराया अवगत

राई हलका अध्यक्ष मास्टर दिनेश चौहान ने बताया सदस्यता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

हलका राई में सदस्यता अभियान के तहत जिला अध्यक्ष अशोक सरोहा व हलका अध्यक्ष मास्टर दिनेश चौहान की अध्यक्षता में गांव दहिसरा एवं जांटी कला में सदस्यता अभियान चलाया गया। हलका अध्यक्ष मास्टर दिनेश चौहान ने लोगों से जननायक जनता पार्टी से जुड़ने की अपील की और दुष्टत चोटाला को हरियाणा का भविष्य बताया और साझेदारी की सरकार में उपमुख्यमंत्री द्वारा किए गए कार्यों की चर्चा की। हलका अध्यक्ष मास्टर



राई। हलका अध्यक्ष मास्टर दिनेश चौहान ग्रामीणों को सदस्यता अभियान के बारे में संबोधित करते हुए।

दिनेश चौहान ने कहा कि सदस्यता अभियान के दौरान कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा की। अभियान के तहत पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं ने विभिन्न क्षेत्रों में जाकर लोगों को पार्टी की विचारधारा और नीतियों से अवगत कराया और उन्हें पार्टी का

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सरपंच धीर सिंह चौहान, कानू राम चौहान, जगदीश चौहान, जगदीश सरोहा, अनिल सरोहा, मनोज मलिक, रणबीर तुषीर धर्मादर, मोनू, विशाल आदि उपस्थित रहे।

बढ़ावा देने पर जोर दिया। उन्होंने लोगों से मिलकर उनकी समस्याओं को समझा और उन्हें पार्टी की नीतियों के बारे में बताया। पार्टी ने अपनी सदस्यता प्रक्रिया को सरल और पारदर्शी बनाया ताकि अधिक से अधिक लोग पार्टी में शामिल हो सकें। कार्यकर्ताओं से कहा कि वे लोगों को पार्टी की नीतियों के बारे में बताएं और उन्हें पार्टी में शामिल होने के लिए प्रेरित करें। सदस्यता अभियान के दौरान जनसंपर्क को

थो बॉल टीम का स्कूल में किया सम्मान

सब-जूनियर राष्ट्रीय थो बॉल चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन कर तीसरा स्थान प्राप्त किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ राई

रुक्मिणी देवी पब्लिक स्कूल की थो बॉल टीम को विद्यालय प्राण में सम्मानित किया गया। विद्यालय की प्रतिभाशाली टीम ने 20 से 22 जून तक शिरडी, महाराष्ट्र में आयोजित सब-जूनियर राष्ट्रीय थो बॉल चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए तीसरा स्थान प्राप्त किया और विद्यालय व जिले का नाम रोशन किया। इस अवसर पर खिलाड़ियों को विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. प्रवीण गुला ने 5100 रुपये, पदक तथा प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। कार्यक्रम में विद्यालय के



राई। खिलाड़ियों को विद्यालय के प्रधानाचार्य डॉ. प्रवीण गुला पदक तथा प्रमाण पत्र प्रदान करते हुए।

प्रधानाचार्य ने खिलाड़ियों को मेहनत, समर्पण और खेल भावना की सराहना करते हुए कहा कि यह उपलब्धि उनके कठिन परिश्रम का परिणाम है। विद्यालय में खिलाड़ियों के कोच का भी आभार व्यक्त



खरखोदा। सड़क निर्माण करते हुए लोक निर्माण विभाग।

किया, जिनके मार्गदर्शन में यह सफलता संभव हो पाई। विद्यालय भविष्य में भी विद्यालय भा विद्यार्थियों को खेल एवं शिक्षा दोनों क्षेत्रों में उत्कृष्टता। प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रोत्साहित करता रहेगा।



खरखोदा। सड़क निर्माण करते हुए लोक निर्माण विभाग।

सड़क निर्माण का विधायक किया शुभारंभ

खरखोदा। लोक निर्माण विभाग की तरफ से खरखोदा से मोरखेड़ी वाया मटिडू सड़क मार्ग के पुनर्निर्माण का कार्य शुरू किया गया। विधायक पवन खरखोदा ने शहर के बाईपास पर नारियल तोड़कर निर्माण कार्य का शुभारंभ किया। तेरह किलोमीटर लंबी वर्णित सड़क पर शनिवार से ही काम शुरू हो गया है। इस अवसर पर विधायक पवन खरखोदा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा प्रदेश भर की खस्ता हाल सड़कों का छह महीने के भीतर जीर्णोद्धार करने की बात कही थी। खरखोदा से छिन्नोली, मटिडू होते हुए मोरखेड़ी तक इस सड़क का निर्माण करवाया जाएगा। उन्होंने कहा कि वह न केवल विकास के मामले में गंभीर है, बल्कि निर्माण कार्य की गुणवत्ता को लेकर भी सतर्कता बरती जा रही है। ऐसे में किसी भी स्तर पर कहीं किसी विभाग के काम में कोनही बरती जा रही है तो उन्हें इसकी शिकायत की जा सकती है। इस अवसर पर एक्सईएन प्रशांत कौशिक, जेई युक्ति कौशिक आदि मौजूद रहे।

सोनीपत चीनी मिल में पौधरोपण अभियान की शुरुआत

‘एक पेड़ मां के नाम’ अभियान के तहत लगाए जाएंगे 1000 पौधे

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

सोनीपत चीनी मिल परिसर में 'एक पेड़ मां के नाम' पौधरोपण अभियान की शुरुआत हुई। इस अभियान के तहत मिल प्रबंधन करीब 1000 पौधे लगाएगा। चीनी मिल के प्रबंध निदेशक (एमडी) ने पौधरोपण कर कार्यक्रम की शुरुआत की। पहले दिन प्रबंधन की तरफ से परिसर में हरे भरे व फलदार पौधे रोपित करने का कार्य किया गया है। पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता इस अभियान का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण और हरित क्षेत्र बढ़ाने के लिए पौधरोपण करना है। साथ ही लोगों को पौधरोपण के महत्व के प्रति जागरूक करना भी है। एमडी ने कहा कि पौधरोपण से न केवल पर्यावरण को लाभ होगा, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी यह एक महत्वपूर्ण कदम होगा। कार्यक्रम में मिल के अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे। सभी ने



सोनीपत। पौधरोपण अभियान के दौरान मौजूद मिल के अधिकारी व कर्मचारी।

अभियान से नागरिक पौधरोपण के महत्व को समझेंगे इस तरह के अभियान से न केवल पर्यावरण को लाभ होगा, बल्कि लोगों में भी जागरूकता आएगी और वे पौधरोपण के महत्व को समझेंगे। परिसर में कर्मचारियों व अधिकारियों अपने हाथों से पौधे रोपित करेंगे। वहीं उनकी देखभाल भी अपने स्तर पर करेंगे। जोकि अभियान को कारगर बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। अमित कुमार, महाप्रबंधक चीनी मिल सोनीपत।

पौधरोपण में बड़-चढ़कर हिस्सा लिया और पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपनी जिम्मेदारी निभाई। मिल प्रबंधन का कहना है कि पौधरोपण अभियान को सफल बनाने के लिए सभी का सहयोग लिया जाएगा।

ग्लोबल वार्मिंग के मयानक परिणाम हमारे सामने : शर्मा

ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में ग्लोबल वार्मिंग के प्रति सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में ग्लोबल वार्मिंग के प्रति सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत छात्रों द्वारा एक विशेष आयोजन किया गया। जिसका जिसका शुभारंभ प्रबंधक नीरज शर्मा, रिमा शर्मा, प्रधानाचार्य चंचल शर्मा ने किया। उन्होंने छात्रों को ग्लोबल वार्मिंग के प्रभाव एवं प्लास्टिक मुक्त वातावरण के विषय में बताया। कार्यक्रम में माध्यमिक वर्ग के छात्रों द्वारा विभिन्न कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए, जिसके अंतर्गत कविता गायन पोस्टर भाषण स्लोगन आदि के द्वारा अपने विचारों को व्यक्त किया गया। नीरज शर्मा ने कहा कि ग्लोबल



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों के साथ प्राचार्य एवं अन्य।

वार्मिंग के भयानक परिणाम अब हमारे सामने हैं। लगातार मौसम में बदलाव ने जीवन के रहन-सहन को ही बदल दिया है। ग्लोबल वार्मिंग का प्रत्यक्ष कारण है ग्रीनहाउस गैसों का वायुमंडल में संचय है, जो मुख्य रूप से जीवाश्म ईंधन के जलने से उत्पन्न होती है। ग्लोबल



विशेष: विश्व जनसंख्या दिवस 11 जुलाई

पिछले दो-तीन दशकों में शहरी जनसंख्या के अनियंत्रित रूप से बढ़ने की वजह से लोगों का जीवन समस्याओं से घिरता जा रहा है। इससे साफ हवा-पानी की कमी, ट्रैफिक जाम, रहने के लिए असुविधाजनक आवास समेत कई तरह की परेशानियों के साथ लोग जीने के लिए बाध्य हैं। आने वाले वर्षों में उत्पन्न होने वाले गंभीर संकटों से बचने के लिए इन चुनौतियों पर गंभीरता से विचार करना होगा।

दशकों में अपने शहर की झुग्गी बस्तियां नहीं खत्म कर सके और न ही इन झुग्गी बस्तियों को साफ पानी, सीवर या बिजली की सुविधा दे सके हैं।

बढ़ते ट्रैफिक में फंसे शहर

आवास और बिजली, पानी की समस्या तो शहरों में है ही, लगभग सभी शहर आज सबसे बड़ी जिस समस्या से जूझ रहे हैं, वह है-सड़कों पर वाहनों की बेतहाशा वृद्धि। अंधाधुंध बढ़े वाहनों के कारण बंगलुरु और मुंबई जैसे शहर तो थम से गए हैं। बंगलुरु में पीक आवर्स में सड़कों पर यातायात बिल्कुल रूग्ना है। 10 किलोमीटर की दूरी अकसर लोग कार से डेढ़ से दो घंटे में तय कर पाते हैं। यहां की सड़कें बिल्कुल चोक हो गई हैं, उन पर क्षमता से 300 फीसदी से ज्यादा वाहन दौड़ रहे हैं। इसीलिए आज यहां की सबसे बड़ी समस्या ट्रैफिक की है। इससे भी खराब दशा मुंबई की है। मुंबई में पीक आवर्स में सड़क यातायात की रफ्तार 5 से 10 किलोमीटर प्रतिघंटा होती है। कमोवेश सभी शहरों का यही हाल है। यही वजह है कि आज हर एक घंटे में भारत के सिर्फ शहरों में 150 से लेकर 180 लोग सड़क दुर्घटनाओं में मर रहे हैं।

नागरिक सुविधाओं का अभाव

देश में बड़े शहर तेजी से फैल रहे हैं, जहां स्वास्थ्य, शिक्षा, पानी, कचरा प्रबंधन, सीवर और सुरक्षा जैसी मूलभूत सुविधाएं हर किसी के लिए नहीं हैं। सिर्फ कुछ लोगों के लिए ही हैं। शहरों की कुछ कालोनियों में ही नियमित रूप से साफ पानी आता है, सड़कें सपाट और चौड़ी हैं, स्कूल, अस्पताल आदि की सुविधाएं हैं। जबकि शहरों के बड़े हिस्से इन सुविधाओं से वंचित हैं। यही कारण है कि नागरिक सुविधाओं के नजरिए से देश के बड़े शहरों में पर्यावरणीय संकट भी विद्यमान है। पिछले दो दशकों में लाखों की तादाद में पेड़ काटे गए हैं। बस्तियों के बीच मौजूद तालाब, नाले आदि सब पाट दिए गए हैं। शहरों के बीच से बहने वाली नदियों को सीवर में तब्दील कर दिया गया है। यही कारण है कि देश के बड़े शहर, वायु प्रदूषण, जल भराव, हीट वेव और घटते भू-जल स्तर की समस्याओं से दो चार हैं।

जीवन की गुणवत्ता में गिरावट और तनाव

देश के शहरों में आम लोगों का जीवन जंदगी की गुणवत्ता से जंग कर रहा है। बहुसंख्यक शहरी लोगों के जीवन में मजबूत सामाजिक संबंध नहीं रहे। समय और जगह की कमी है। मानसिक बीमारियों का रेंज है और खालीपन व असुरक्षा का लगातार घेरा बढ़ता जा रहा है, जिसके कारण लोगों के आम जीवन में जबरदस्त सामाजिक तनाव और असमानता व्याप्त है। कुल मिलाकर भारत में पिछले चार दशकों में जनसंख्या का जो तेज शहरीकरण हुआ है, उसके कारण हमारे शहरों की व्यवस्था को बनाए रखना बड़ी चुनौती बन गया है। *



बदलाव / नरेंद्र शर्मा

इसमें संदेह नहीं कि आज के दौर में लगभग हर क्षेत्र में एआई की घुसपैठ बढ़ रही है। साहित्य, संगीत और कला में भी इसकी एंटी हो चुकी है। लेकिन लाख कोशिश के बाद भी इससे निर्मित आर्ट प्रोडक्ट, हमारे मन को स्पर्श नहीं कर पाता है।

मन को नहीं छू पाता एआई का आर्ट प्रोडक्ट

आज पूरी दुनिया में इस आशंका का सवाल गहराता जा रहा है कि क्या एआई, कला से उसकी स्वाभाविक कल्पनाशीलता, मौलिकता और कलात्मकता छीन रही है? दरअसल, कला का मूल स्वभाव सृजन है। ऐसा सृजन, जो व्यक्ति की भावनाओं, संवेदनाओं, अनुभवों और कल्पनाओं से उपजाता है। चित्रकला, संगीत, साहित्य, मूर्तिकला या रंगमंच। ये सभी विधाएं मानवीय कल्पना शक्ति का विस्तार हैं। विविध रूपीय विस्तार। लेकिन अब एआई द्वारा कुछ ही सेकेंड में चित्र बनाए जा रहे हैं, कहानियां लिखी जा रही हैं, संगीत रचा जा रहा है, तो क्या ये सारी एआई से पैदा होने वाली कलाएं उस मानवीय कल्पनाशीलता की बराबरी करती हैं? यह सवाल इसलिए भी जरूरी है कि अगर वास्तव में ऐसा होता है तो लगता है कि आज तक के मानव विकास क्रम को मशीन यानी एआई ने एक झटके में अर्थहीन कर दिया है। लेकिन यह सोचना सही नहीं है।

भावनाहीन होते हैं एआई प्रोडक्ट: एआई टूल हजारों पुराने चित्रों के डेटा के आधार पर नई पेंटिंग क्षणभर में बना दे रहे हैं। आप अगर इन एआई टूल से कहते हैं कि एक महिला जो समुद्र की लहरों से बनी है और जिसकी आंखों में तारे झिलमिला रहे हैं, ऐसी पेंटिंग बनाओ तो ये टूल एक क्षण में यह पेंटिंग बना करके हाजिर कर देंगे। लेकिन क्या ये पेंटिंग उस कलाकार की पेंटिंग जैसी होगी, जो समुद्र किनारे अपना पेंटिंग स्टैंड लगाए घंटों लहरों से आंखमिचौली करते हुए अपनी कल्पना में रंग भरता है। जी नहीं, बिल्कुल नहीं होगी। इस कलाकार की पेंटिंग में जो कलाकृति उभर कर आएगी, वह भावनाओं से संवाद करेगी। एआई की कल्पना ऐसा नहीं कर सकती। कलाकार की बनाई गई पेंटिंग संभावनाओं का आंकड़ा नहीं होगी, क्योंकि वह पहले से दुनिया में मौजूद किसी पेंटिंग की प्रतिकृति नहीं गढ़ रहा होगा, उसके मन में एक नई ही छवि मूर्तवत हो रही होगी, जो पहले नहीं होगी। जिसकी आंखों में कलाकार की भावनाएं, संवेदनाएं सब कुछ बोल रही होंगी। लेकिन एआई को यह सब नहीं करना। उसे अपने डेटा स्टोर में मौजूद आंकड़ों के मेल से एक नई फोटो कांपी पर गढ़नी है। फर्क सिर्फ इतना होगा कि एआई किसी एक कलाकृति

की बजाय बहुत सी कलाकृतियों को आपस में मिक्स करके उनसे एक नई कलाकृति निर्मित करने का भ्रम भर रहेगा। इसलिए कहा जा सकता है कि एआई कला का पुनरोत्पादन तो कर सकता है पर कला सृजन नहीं कर सकता। इसलिए एआई कलाकारों से उनकी कल्पनाशीलता नहीं छीन सकता।

अनुभूति को नहीं दे सकता शब्द: अब जीपीटी मॉडल हिंदी और अंग्रेजी में आदेश पर कविताएं लिख रहे हैं। मसलन, आप उनसे कहें एक प्रेम कविता लिखो, जिसमें बारिश भी हो, मन का उल्लास भी हो, तारे सितारे छूने की कल्पनाशीलता भी हो, तो वह शब्दों के उस ढांचे में जिससे कविता कहना कहीं से उचित नहीं होगा, में डाल तो देगा, लेकिन वे शब्द कभी दिल को नहीं छुएंगे। यह एक किस्म की मशीनी शब्द उत्पादक होगा। ऐसी कविता न कवि को खुशी देगी और न ही कविता सुनने वालों को कहीं से प्रेरित कर सकेगी। अगर यही प्रेम कविताएं होंगी, तो फिर कविता का कोई मतलब नहीं रह जाएगा। इसलिए एआई कुछ भले कर लें या चाहे करता दिखे, लेकिन वह न तो किसी भावनाओं को नकल

कर सकता है और न ही इंसानी अनुभूति को शब्द या केनवास में उतार सकता है। एआई के लिए बारिश एक गतिविधि भर है और किसी कवि या कलाकार के लिए बारिश एक समूचा जीवन है, जीवन धड़कन है और उसकी एक-एक बूंद पर उसकी लाखों अनुभूतियों का बसेरा हो सकता है। कवि या कलाकार की रचना केवल शब्दों या रंगों का संगठन भर नहीं होगा, वो अनुभूति की एक जीवंत दुनिया होगी। इसलिए एआई कितनी भी तेज रफ्तारी से कला की प्रतिकृतियां रचने में चौंका रहा हो, पर कभी दिल और दिमाग को झूंक नहीं कर पाएगी। बनी रहेगी कला की जीवंतता: एआई के बारे में यही बात संगीत रचना, थिएटर और अभिनय आदि पर भी लागू होती है। एआई का कोई टूल किसी रंगमंच के अभिनेता की जगह नहीं ले सकता। एआई की सजगता, उसकी मशीनी चातुरी कभी किसी नाटक की स्क्रिप्ट की जगह नहीं ले सकती। एआई कला से या कलाकारों से उनकी कल्पनाशीलता या जीवंतता की अनुभूति कभी नहीं छीन सकती। *



जीवन कठिन बना रही शहरों की बढ़ती जनसंख्या

कवर स्टोरी/शैलेन्द्र सिंह

भारत में तेजी से बढ़ते शहरीकरण ने लोगों के लिए आर्थिक अवसर तो पैदा किए हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि इससे लोगों के जीवन की गुणवत्ता में बहुत गिरावट आई है। यानी बढ़ते शहरीकरण ने शहरों में रहने वाले लोगों के जीवन को बहुत तकलीफदेह बना दिया है। ये पूरी दुनिया की समस्या नहीं बल्कि भारत और कुछ अन्य विकासशील देशों की ही है, जिसमें भारतीय उपमहाद्वीप में बांग्लादेश और पाकिस्तान भी शामिल हैं।

शहरों में नागरिक सुविधाओं की कमी

आजादी के बाद देश में तेजी से शहरीकरण बढ़ा और इस दौरान शहर, देश के आर्थिक अवसरों का केंद्र बन कर भी उभरे। लेकिन भारत में शहरों की तरफ गांवों से बहुत तेज पलायन हुआ, जिसने शहरों में जीवन जीने की स्थितियों को बहुत गंभीर तक प्रभावित किया है। नागरिक सुविधाओं का देश के लगभग हर शहर में अभाव है। आज देश का शायद ही कोई ऐसा शहर हो, जो पूरी तरह साफ-सुथरा, खुला-खुला और नागरिक सुविधाओं से भरपूर हो। हर शहर में कुछ इलाके तो बहुत अच्छे हैं, लेकिन सभी शहरों के ज्यादातर हिस्से सुविधाओं की नजर से समस्याओं से ग्रस्त दिखते हैं। चाहे मुंबई हो, दिल्ली हो, बंगलुरु हो या हैदराबाद। देश और दुनिया के ये बड़े-बड़े शहर आज बड़ी-बड़ी उपलब्धियों के गढ़ तो हैं, लेकिन इन बड़े शहरों में बहुसंख्यक लोग भीषण परेशानियों के बीच रह रहे हैं।

अनियोजित शहरीकरण

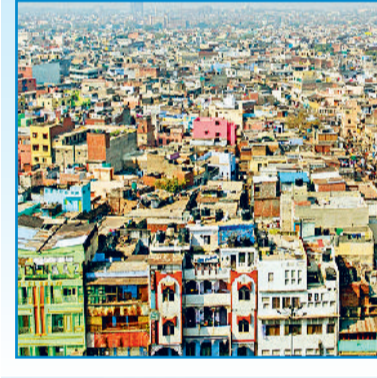
अपने देश में 80 के दशक के बाद से इतना तेज शहरीकरण हो रहा है कि देश का कोई भी शहर अपनी बढ़ने वाली जनसंख्या को ध्यान में रखकर नगर नियोजन का काम नहीं कर पा रहा है। हर शहर अगले 10 सालों तक जितनी



जनसंख्या का अनुमान लगाकर नियोजन करता है, जनसंख्या हमेशा उससे दो से तीन गुना बढ़ जाती है। यही कारण है कि भारत के सभी बड़े शहर अनियोजित शहरीकरण की समस्या से जूझ रहे हैं। यहां तक कि कानपुर, लुधियाना, भोपाल, अमृतसर, कोलहापुर और राजकोट जैसे मझौले शहर भी जनसंख्या के दबाव से इस कदर अव्यवस्थित हो गए हैं कि इनकी आधारभूत संरचना के मुकाबले कई गुना ज्यादा इन पर जनसंख्या का दबाव है। दिल्ली, मुंबई और बंगलुरु जैसे महानगर लाख प्रयासों के बावजूद पिछले कई

कोठरियों में रहते लोग

यू तो हर शहर में कुछ चमकती हुई इमारतें होती हैं, कुछ बड़े-बड़े बंगले होते हैं। लेकिन शहरों का 70 से 75 फीसदी हिस्सा घरो का नहीं, कोठरियों या छोटे-छोटे ढड़बों का जंगल बन गया है। मध्यम और निम्न वर्ग के लिए रहने वाले में गरिमाय आवास की कल्पना नहीं की जा सकती। मुंबई में तो 250 से 300 फीट के एक कमरे वाले प्लैट लेना भी सपने जैसा हो चुका है, क्योंकि ये छोटे-छोटे ढड़बे भी 40 से 50 लाख रुपये के मिलते हैं। भारत के लगभग सभी शहरों में प्राइवेट बिल्डर प्लैट्स और कॉलोनीयों की भरमार है, जहां रहने के लिए आवास को गरिमाय बनाने का कोई मापदंड नहीं है। यहां झुंके, किराए के लिए मकान और अनधिकृत कॉलोनीयों की अंतहीन रेंज है। दिल्ली में 80 से 90 लाख लोग अनधिकृत कॉलोनीयों में और 30 से 35 लाख लोग झुंके बस्तियों में रहते हैं। जहां लोगों को न तो आवागमन सुख है और न ही मनोवैज्ञानिक निजता।



जीवनशैली भूपेंद्र भारतीय

मा नव जीवन की सबसे सुंदर विशेषता है, उसे ईश्वर द्वारा मिली अभिव्यक्ति की शक्ति। अभिव्यक्ति को एक शक्ति ही माना जाना चाहिए, जो इस ब्रह्मांड में सिर्फ मानव को पूर्ण रूप में मिली है। लेकिन क्या हम अभिव्यक्ति की इस शक्ति का सही उपयोग कर पाते हैं? यह प्रश्न हमें स्वयं से पूछना चाहिए। हो सकती है कई समस्याएं: सामान्य तौर पर अपनी बात कहना या फिर कुछ बोलना ही अभिव्यक्ति करना कहा जाता है। वहीं कुछ नहीं बोलना मतलब चुप रहना। हालांकि किसी मामले में चुप रहना भी अभिव्यक्ति का ही एक रूप माना जाता है, लेकिन जब जरूरत हो तब अपनी बात, विचार व्यक्त न करना, कई

पारिवारिक और सामाजिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। यही नहीं हमेशा चुप्पी साधे रखना मानसिक रोग की भी वजह बन सकती है। हर इंसान के जीवन में ऐसे अवसर अकसर आते रहते हैं, जब उसे चुप रहना पड़ता है। लेकिन क्या हमेशा चुप रहना, उसके आस-पास के परिवेश के लिए उचित होता है? यह प्रश्न ही यहां सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण है, जो चुप्पियों को जन्म देता है। ऐसी चुप्पियां हमें भारी नुकसान पहुंचाती हैं। हमें अंदर से धीरे-धीरे तोड़ती जाती हैं। हमें पल-पल कमजोर करती रहती हैं। सच्चाई यह है कि जरूरत से ज्यादा चुप्पियां, हमें प्रतिफल दीमक की तरह खोखला करती रहती हैं। हमेशा ना रहे खामोशी: प्रेमचंद की प्रसिद्ध कहानी 'पंच परमेश्वर' का प्रसिद्ध कथन है, 'क्या बिगाड़ के डर से इंसान की बात न कहोगे?' यह कथन उचित समय पर चुप्पियों को तोड़ने का बल देता है,

सही नहीं हर बात पर साधे रहना चुप्पी

जिस तरह बेतजह और जरूरत से ज्यादा बोलना सही नहीं होता, उसी तरह जरूरत के समय ना बोलना या हमेशा चुप्पी साधे रहना भी नुकसानदेह होता है। इस मामले में सौच-समझकर एक संतुलन की जरूरत होती है।



वहीं यह संदेश भी देता है कि सही बात को बोलना ही चाहिए। भले ही छोटा-मोटा बिगाड़ हो जाए। लाख कोशिशों के बाद भी, एक न एक दिन कितनी भी बड़ी चुप्पी हो उसे तोड़ना ही पड़ता है, नहीं तो वह चुप्पी आपको तोड़ देगी। हो सकते हैं महाविचार: चुप्पी के कारण, महाभारत जैसे युद्ध तक हो सकते हैं। दुर्गंध और दुःशासन के अनाचार के



समय अगर भीषण, द्रोणाचार्य और धृतराष्ट्र समेत दरबार में उपस्थित अन्य लोगों ने चुप्पी तोड़ दी होती, अनाचार को रोकने के लिए आवाज उठाई होती तो महाभारत कभी नहीं होता। इसी तरह महाराज चुप्पी अपनी माता कुंती को महाभारत युद्ध के बाद कहा था, 'माता, कर्ण से जुड़ा सत्य आपने छुपाकर बहुत बड़ी गलती कर दी।'

चुप्पी साधने के कारण: चुप्पी साधने के अनेक कारण हो सकते हैं। हम डरते हैं कि हमारे बोलने से कोई नुकसान ना हो जाए। वह फिर मानव संबंधों का मामला हो या फिर सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक, आर्थिक आदि से जुड़े मामले हैं। हमारे सत्य बोलने से किसी को बुरा लग सकता है और हम अपने संबंधों को बिगाड़ना नहीं चाहते, किसी को नाज नहीं करना चाहते। वास्तव में सत्य उदावना या फिर बुरा नहीं होता है। लेकिन हम सत्य की सुंदरता देख नहीं पाते। इसी सत्य की शक्ति के स्वरूप हजारों प्रसाद द्विवेदी अपने प्रसिद्ध उपन्यास 'बाणभट्ट की आत्मकथा' में लिखते हैं, 'सत्य के लिए, किसी से भी न डरना, गुरु से भी नहीं, मंत्र से भी नहीं, लोक से भी नहीं, वेद से भी नहीं।' यह डर ही हमको बहुत सी बातें ना कहने के लिए विवश करता है कि चुप रहो। यह चुप रहना ही धीरे-धीरे चुप्पियों का बड़ा रूप ले लेता है और हमारे अंदर डर का एक मकड़जाल बन जाता है। हम यथार्थ से भागने लगते हैं। बड़ रही हैं जीवन में चुप्पियां: वर्तमान दौर में मोबाइल और इंटरनेट जैसी तकनीकी ने भी हमें चुप्पी और संवादहीनता की ओर बढ़ाया है। परिवार में हर कोई इन्हीं में व्यस्त रहता है। जहां संवाद नहीं वहां जीवन और समाज आगे नहीं बढ़ सकता है। प्रसिद्ध संत तर्पण सागर कहते हैं, 'समाज, परिवार और आपसी संबंधों से कभी संवाद बंद मत करो। जिस दिन आपने संबंधों में बोलना बंद किया, उस दिन से आपके संबंध धीरे-धीरे टूटना शुरू हो जाएंगे। इसलिए बोलना कभी बंद मत करना।' *



गजल वसीम अहमद

कारर आने लगा है जो कुछ-कुछ एतबार आने लगा है तो इस दिल को कारर आने लगा है जैसे-जैसे है उनसे अपनत्व जागा मुसलसल उन्पे व्धार आने लगा है कि जब से घर में दर्पण आ गया है उन्हे करना सिंगार आने लगा है परस्पर दिल्लीगी जब से बड़ी है तो रिश्तों में सुधार आने लगा है रू जब से उनको अपना मान बैठा मेरे दिल को कारर आने लगा है। निगाहों को निगाहें पढ़ रही हैं मुसलसल एतबार आने लगा है

लंबरा सूर्यकुमार पांडेय

वह सरकारी काम, काम नहीं होता, जो लंबित न रहे और वह सरकारी अफसर, अफसर नहीं, जो नौकरी में एक-दो बार निलंबित न रहे। सरपेंड होना बुरा नहीं है। बुरा होता है, निलंबित होकर फटाफट बहाल हो जाना। निलंबित हुए बिना महंगाई भत्ता, नगर प्रतिकर भत्ता आदि बहुत सारे भत्ते मिल सकते हैं, मगर निलंबन भत्ता नसीब नहीं हो सकता। जिनका काम सूखी तनख्वाह से चल जाता हो, वे फिर्क न करें। किंतु जो सतत सेविंग में विश्वास रखते हैं, निलंबन उनके लिए राजकीय वरदान है। इसीलिए मूरख रोते हैं और जानी फरमाते हैं, काम विलंबित करो, निलंबित हो जाओ! फिर कोई और पार्ट टाइम कमाई वाला काम करो। मेरे एक डॉक्टर मित्र हैं। अपने सीनियर अफसर से जान-बूझकर पंगा ले बैठे। सरपेंड हो गए। अब शान से प्राइवेट प्रैक्टिस झाड़ रहे हैं। विभाग ने हर मुमकिन कोशिश की कि वह बहाल हो जाएं, वह खुद ही मुकर गए। सरपेंशन रस का स्वाद उनके मुंह लग चुका है। वह जानते हैं, सरकार दयालु है। एक-न-एक दिन पाई-पाई जोड़कर बुढ़ापे के वक्त उनकी चारपाई पर धर जाएगी। अब वह अपने उसी सरपेंडक सीनियर अफसर को मासिक रूप से बंधी रकम पहुंचाते हैं।

जिनका काम सूखी तनख्वाह से चल जाता हो, वे फिर्क न करें! किंतु जो सतत सेविंग में विश्वास रखते हैं, निलंबन उनके लिए राजकीय वरदान है। इसीलिए मूरख रोते हैं और जानी फरमाते हैं, काम विलंबित करो, निलंबित हो जाओ! फिर कोई और पार्ट टाइम कमाई वाला काम करो।

निलंबन में मजा है



इसलिए नहीं कि बहाल हो जाएं, बल्कि इसलिए कि निलंबन बरकरार रहे। इस भाँति दोनों सुखी और संपन्न हैं। डॉक्टर साहब एक हिस्सा किसी और की भेंट हो जाया करता है। तब कमाई के नए जरिए तलाशने ही पड़ जाते हैं। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान मूषण

संवेदना से भरी लघुकथाएं लका 'सोनी' की लघुकथाएं और कविताएं पत्र-पत्रिकाओं में छपती रहती हैं। सरल-सहज लहजे में वे जीवन की सूक्ष्म संवेदनाओं को अपने लेखन में व्यक्त करती हैं। हाल में छपकर आए उनके लघुकथा संग्रह 'हवा में बनी है नई जगह' की लघुकथाओं में भी इसकी बानगी देखी जा सकती है। 'टूटा तारा' लघुकथा के जरिए लेखिका ने शहरी जीवनशैली की विडंबनाओं और उसके फलस्वरूप नई पीढ़ी की प्रकृति से बढ़ती दूरी को मार्मिक तरीके से उभारा है। इसी तरह 'जिंदगी का डिस्काउंट' लघुकथा में भी आधुनिक जीवनशैली में बिस्तरती जा रही सुष्मा और अपनपन की परिभाषा पर प्रभावी तरीके से कटाक्ष किया गया है। 'पापा का कोना' लघुकथा भी बहुत हीले से हमारी निजीव होती जा रही संवेदना को स्पर्श करती है। इसमें नई पीढ़ी फादर्स डे मनेने के लिए इस कदर उत्साहित होती है कि उसे पुरानी पीढ़ी के अपने पिता ही सेलिब्रेशन में मिसफिट लगने लगते हैं और उनको किसी कोने में बैठने को कह दिया जाता है। कहने की जरूरत नहीं कि ये लघुकथाएं, हमें हमारे समय का प्रतिबिंब, बगैर किसी लाग-लपेट के दिखाने में सक्षम हैं। *

संवेदना से भरी लघुकथाएं लका 'सोनी' की लघुकथाएं और कविताएं पत्र-पत्रिकाओं में छपती रहती हैं। सरल-सहज लहजे में वे जीवन की सूक्ष्म संवेदनाओं को अपने लेखन में व्यक्त करती हैं। हाल में छपकर आए उनके लघुकथा संग्रह 'हवा में बनी है नई जगह' की लघुकथाओं में भी इसकी बानगी देखी जा सकती है। 'टूटा तारा' लघुकथा के जरिए लेखिका ने शहरी जीवनशैली की विडंबनाओं और उसके फलस्वरूप नई पीढ़ी की प्रकृति से बढ़ती दूरी को मार्मिक तरीके से उभारा है। इसी तरह 'जिंदगी का डिस्काउंट' लघुकथा में भी आधुनिक जीवनशैली में बिस्तरती जा रही सुष्मा और अपनपन की परिभाषा पर प्रभावी तरीके से कटाक्ष किया गया है। 'पापा का कोना' लघुकथा भी बहुत हीले से हमारी निजीव होती जा रही संवेदना को स्पर्श करती है। इसमें नई पीढ़ी फादर्स डे मनेने के लिए इस कदर उत्साहित होती है कि उसे पुरानी पीढ़ी के अपने पिता ही सेलिब्रेशन में मिसफिट लगने लगते हैं और उनको किसी कोने में बैठने को कह दिया जाता है। कहने की जरूरत नहीं कि ये लघुकथाएं, हमें हमारे समय का प्रतिबिंब, बगैर किसी लाग-लपेट के दिखाने में सक्षम हैं। *



पुस्तक: हवा में बनती है नई जगह (लघुकथा संग्रह), लेखिका: अलका सोनी, मूल्य: 150 रुपये, प्रकाशक: मेधा बुक्स, दिल्ली

सेल्फ इंप्रूवमेंट / अतुल मलिकराम

प्राचीन-अनूठी बादामी गुफाएं

कर्नाटक राज्य के उत्तरी भाग के बागलकोट जिले में ऐतिहासिक बादामी नगर में स्थित हैं बादामी गुफाएं और मंदिर। इन गुफाओं का न केवल पौराणिक बल्कि ऐतिहासिक महत्व भी है। इन गुफाओं में मौजूद प्रतिमाएं चालुक्य वंश की शिल्पकला का बेहतरीन उदाहरण प्रस्तुत करती हैं, जो इतिहासप्रेमी पर्यटकों को मोहित कर लेती हैं।



दर्शनीय स्थल
जगत नारायण मठान्न

अगर आप इतिहासप्रेमी पर्यटक हैं तो आपको एक बार कर्नाटक के बादामी नगर में स्थित प्राचीन गुफाओं और मंदिरों को जरूर देखना चाहिए। इन गुफा-मंदिरों में मौजूद प्रतिमाएं, छठी-सातवीं सदी में यहां शासन करने वाले चालुक्य शासकों के दौर की उत्कृष्ट शिल्प कला का प्रमाण प्रस्तुत करती हैं।

पौराणिक मान्यता: पौराणिक मान्यता के अनुसार कर्नाटक का बादामी नगर, महाभारतकालीन असुर राजा वातापी की राजधानी हुआ करता था। पौराणिक काल के विंध्याचल पर्वत के दक्षिण में स्थित इस दंडकवन में अगस्त्य ऋषि और लोपाभूद्रा वास किया करते थे। यहीं पर वातापी और इलविल दो भाई अपनी संजीवनी विद्या का दुरुपयोग करके ऋषि-मुनियों को तंग करते और कई बार उन्हें मार भी देते थे। एक बार अंजाने में इन दोनों भाइयों ने अगस्त्य ऋषि पर भी आघात करना चाहा। इस पर अगस्त्य ऋषि ने अपने तपोबल से वातापी को उदरस्थ कर नष्ट कर दिया और दंडक वन को उनके अत्याचारों से मुक्त कर दिया। तभी से इसे अगस्त्य तीर्थ भी कहा जाने लगा।

ऐतिहासिक महत्ता: सन 547-757 तक बादामी नगर, चालुक्यवंशी राजाओं की राजधानी रही है। यहां के पराक्रमी सम्राट पुलकेशिन द्वितीय ने ही उत्तर भारत के सम्राट हर्षवर्धन को पराजित किया था। इसी सम्राट

पुलकेशिन के पुत्रों मंगलेश और कीर्तिवर्मन ने यहां के पर्वतों को काटकर गुफा और मंदिरों का निर्माण कराया था। वहीं प्राचीन गुफाएं और मंदिर, बादामी गुफाओं के नाम से प्रसिद्ध हैं। मौजूद हैं प्राचीन प्रतिमाएं: यहां प्रमुख रूप



से चार गुफाएं हैं। इन 4 गुफाओं में पहली गुफा हिंदू देवी-देवताओं को समर्पित है, जिसे नटराज गुफा कहा जाता है। इसमें अर्धनारीश्वर, हरिहर रूप और 18 भुजाओं वाली नटराज की प्रतिमा है, जो देश में अन्यत्र नहीं है। नटराज की मूल प्रतिमा, जो तमिलनाडु के चिदंबरम में है, में भी 16 हाथ हैं। इस गुफा में एक मूर्ति ऐसी भी है, जिसे एक ओर से ढंकने पर हाथी और एक ओर से ढंकने पर नंदी की प्रतिमा दिखाई देती है। इन गुफाओं की एक विशेषता यह भी है कि यहां पर प्रतिमाओं के साथ ही शिल्पकारों के नामों को भी उकेरकर उन्हें अमर कर दिया गया है।

एक अन्य गुफा भगवान विष्णु को समर्पित है। इस गुफा में भूदेवी के साथ वराह और वामन अवतार की विशाल प्रतिमाएं बनी हैं।

समुद्रमंथन, कृष्णलीला और अन्य पौराणिक आख्यानों के दृश्य भी बहुत सुंदरता से इस गुफा में उकेरे गए हैं। गुफाओं के विशाल स्तंभों पर सुंदर और महीन कलात्मक कारीगरी की गई है। ये कलाकारी इतनी मोहक है कि जिन्हें स्थानीय साड़ियों के निर्माता भी ऐसी डिजाइन की साड़ियां बनवाते हैं। गुफा की ऊपरी छत पर ऐसे स्वास्तिक बने हैं, जिनका प्रारंभ और अंत का भी आभास नहीं होता है। आपने शेषनाग पर शयन करते भगवान विष्णु की प्रतिमा तो देखी होगी लेकिन शेषनाग पर विराजित भगवान विष्णु की प्रतिमा आप यहीं पर देख पाएंगे। यहां 578 ईसवी में



निर्मित कन्नड़ लिपि में लिखा गया एक शिलालेख भी है। इसमें मंगलेश द्वारा एक गांव को दान में दिए जाने का उल्लेख है। तीसरी गुफा भी भगवान शिव को समर्पित की गई है। जबकि चौथी गुफा में जैन तीर्थंकरों की विशाल मूर्तियां बनी हैं। इसमें भगवान वर्धमान, महावीर, पार्श्वनाथ तथा बाहुबली की सुंदर प्रतिमाएं सुशोभित हैं।

कुछ ऐसे प्रमाण भी मिलते हैं कि चालुक्य वंश के शासकों ने पहले शैव, वैष्णव और फिर जैन पंथ को अपनाया। इसीलिए इन गुफाओं में इनकी प्रतिमाएं देखने को मिलती हैं। यह प्राचीन काल में धार्मिक समन्वय का सशक्त उदाहरण है। शाम के समय में इन गुफाओं की शोभा देखते ही बनती है। इन गुफाओं के कारण ही बादामी नगर विश्व में प्रसिद्ध हुई है। यह स्थल पुरातत्व विभाग के संरक्षण में है। **अन्य दर्शनीय स्थल:** इन बादामी गुफाओं के नीचे अगस्त्य तालाब के दाहिनी ओर आगे चलने पर खंडहरों के प्रतीक आज भी मिलते हैं। यहां पर अनेक चलचित्रों का फिल्मांकन भी हुआ है। गुफाओं के नीचे आने पर अगस्त्य तालाब के किनारे प्राचीन सूर्य मंदिर है। तालाब के एक कोने पर भगवान शिव को समर्पित द्रविड़ शैली में बना भूतनाथ मंदिर समूह है, जिसे 7वीं सदी में बादामी चालुक्यों द्वारा बनवाया गया था। यहां 12वीं सदी में कल्याणी चालुक्यों द्वारा मल्लिकार्जुन मंदिर समूह का निर्माण कराया गया था। भगवान विष्णु और शिव को समर्पित यह मंदिर भी पर्यटकों को आकर्षित करता है। इनके निर्माण की शिल्पकला में स्पष्ट अंतर देखा जा सकता है। पास में ही एक भैरव मंदिर है, जिसकी चट्टान पर कई पौराणिक चित्र उकेरे गए हैं। यहीं से चार किमी की दूरी पर बादामी चालुक्यों की कुलदेवी बनशंकरी देवी का मंदिर है, जिसे मां पार्वती का अवतार माना जाता है। इसकी स्थापना अगस्त्य ऋषि ने की थी। मंदिर के पास में ही दर्शार्थियों के ठहरने की व्यवस्था भी है। यहां गर्मी के मौसम को छोड़कर पूरे वर्ष में कभी भी जाया जा सकता है। *

म हात्मा गांधी की इस उक्ति 'आप खुद के भीतर वह बदलाव लाएं, जो आप लोगों में देखना चाहते हैं।' को अच्छे लीडरशिप के सबसे महत्वपूर्ण गुणों में से एक के रूप में व्याख्यायित किया जा सकता है। एक अच्छे लीडर में कुछ मूलभूत गुणों का होना आवश्यक है। आत्मविश्वास, संचार कौशल, दूरदर्शिता, निर्णय क्षमता, ईमानदारी आदि गुणों की अपेक्षा एक टीम लीडर से की जाती है। एक अच्छा लीडर ऐसे निर्णय लेता है, जो उसकी टीम या संगठन के हित में हो।

पॉजिटिव एटिट्यूड: एक टीम लीडर के रूप में जरूरी है कि आप अपना एटिट्यूड हमेशा पॉजिटिव रखें। आप अपने टीम मेंबरों को आगे बढ़ने में हमेशा मदद करें। आपके डिस्जिंस ऐसे होने चाहिए, जिसे आपकी टीम बेझिझक स्वीकार करती हो। एक अच्छे टीम लीडर के रूप में आपको अपनी टीम की हर जरूरत की जानकारी होनी चाहिए। साथ ही टीम मेंबरों के हार्ड वर्क और अचीवमेंट्स के लिए उन्हें रिवॉर्ड भी जरूर देना चाहिए। एक टीम लीडर के रूप में विश्वास रखें कि आपकी टीम मजबूत है, यहां हर कोई अपनी भूमिका अच्छे से निभाना जानता है और अपना टागेंट अचीव करने की क्षमता रखता है।

बढ़ाएं टीम मेंबरों का हौसला: एक अच्छे टीम लीडर को चाहिए कि वह अपने टीम मेंबरों को, अपने कुलींस को हमेशा मोटिवेट कर रहा। आगे बढ़कर नेतृत्व करने का गुण या सार्थक नेतृत्व हमेशा ही लीडर की परछाईं के समान साथ-साथ चलता है। एक लीडर के रूप में आपका पॉजिटिव बिहेवियर और लीडरशिप टीम मेंबरों को अधिक गहराई से और पूरी तरह से बदलने की ताकत रखता है। यदि आप चाहते हैं कि आपकी टीम अधिक सकारात्मक हो, तो सबसे पहले आपको सकारात्मक रवैया अपनाना होगा। यदि आप चाहते हैं कि टीम मेंबरों अपने काम को बिना किसी गलती के बेहतरीन से पूरा करें, तो आपको उनके ऊपर विश्वास रखना होगा और उनके भीतर आत्मविश्वास जगाना होगा। उनकी कम्युनिकेशन स्किल्स और



अपीयरेंस आदि पर विशेष तौर पर ध्यान दें और बेझिझक उन्हें सही सलाह देते रहें। साथ ही आपको चाहिए कि आप उनकी मदद करें और उनका हौसला बढ़ाते रहें।

स्वयं बनें उदाहरण: अगर आप चाहते हैं कि आपके टीम मेंबरों समय से कार्यस्थल पर आएँ और अपना हर काम समय पर पूरा करें, तो पहले आपको स्वयं समय से पहले या समय से वर्कप्लेस पर आने की आदत डालनी चाहिए। आप उन्हें वक्त की पाबंदी के फायदे बताएँ। अपना और अपनी सफलता का उदाहरण देकर उन्हें समझाएँ। यदि

रखिए, सफल नेतृत्व के तीन सबसे कारगर सिद्धांत हैं- उदाहरण, उदाहरण और उदाहरण। आप अपनी टीम के लिए कितना बड़ा और प्रभावी उदाहरण बन सकते हैं या पेश कर सकते हैं, यह आप पर निर्भर करता है। लेकिन यकीन मानिए, आपके ऐसा करने का आपकी टीम पर बहुत पॉजिटिव इफेक्ट पड़ेगा। *

चिंता / के.पी. सिंह

विलुप्ति की कगार पर सोन चिरैया

सो न चिरैया यानी ग्रेट इंडियन बस्टर्ड, भारत के समुद्र पारिस्थितिकी तंत्र का हिस्सा रही है। यह पक्षी मुख्य रूप से राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात के कच्छ क्षेत्र में और कर्नाटक व आंध्र प्रदेश के कुछ क्षेत्रों में पाए जाते हैं। कभी बहुतायत में पाई जाने वाली सोन चिरैया धीरे-धीरे लुप्त होने की कगार पर है। **अनोखी शारीरिक संरचना:** सोन चिरैया का वैज्ञानिक नाम 'अर्देवोटिस निग्रिसेप्स' है। इसे हिंदी में सोन चिरैया, मराठी में माढोक और राजस्थानी में गोडावण कहते हैं। सोन चिरैया लगभग एक मीटर ऊंची होती है, इनमें नर का वजन आमतौर पर 11 से 15 किलो होता है, जबकि मादा 4 से 7 किलो की ही होती है। इसके सिर के ऊपरी भाग में एक काली टोपी नुमा संरचना होती है। गर्दन स्पष्ट रूप से भूरे रंग की होती है। यह मानसून के दौरान प्रजनन करती है। नर सोन चिरैया में प्रजनन काल के दौरान गले पर पाउच जैसी संरचना उभर आती है। नर, मादा को बुलाने के लिए अपने पाउच से एक विशेष किस्म की आवाज निकालता है। सोन चिरैया सुबह और शाम के समय सक्रिय रहती है। दिन के समय यह प्रायः निष्क्रिय रहती है। **अत्यंत संकटग्रस्त:** चिंताजनक बात यह है कि गीतों, कविताओं



और लोककथाओं की शान रही भारत की यह खास चिड़िया लुप्त होने की कगार पर पहुंच गई है। आईयूसीएन की रेड डाटा लिस्ट में ग्रेट इंडियन बस्टर्ड को अत्यंत संकटग्रस्त प्रजाति की श्रेणी में रखा गया है। **लुप्त होने के कारण:** सोन चिरैया के लुप्त होने के अनेक कारण हैं। पहले इसका आवास घास के मैदानों और खेतों के बीच होता था, लेकिन अब घास के मैदान और खेत कम होने से इसके आवास की समस्या पैदा हो गई है। एक कारण यह भी है कि यह साल में केवल एक अंडा देती है और उसे भी जमीन पर देती है, जिसे आमतौर पर कुत्तों, लोमडियों या अन्य पशुओं द्वारा नष्ट कर दिया जाता है। अपनी कमजोर दृष्टि के कारण ये कांटों, बिजली के तारों आदि में फंसकर मरे जाते हैं। **संरक्षण के लिए किए जा रहे प्रयास:** सोन चिरैया के संरक्षण के लिए आईयूसीएन, केंद्र एवं राज्यो द्वारा विभिन्न स्तरों पर अनेक प्रयास किए जा रहे हैं। मसलन, इसके शिकार पर पूर्ण प्रतिबंध लगा दिया गया है। जैसलमेर के सुधासरी और रामदेवरा में इन्हें सुरक्षित आवासों में रखकर प्रजनन कराया जाता है। इन सबके अलावा एनजीओ, वैज्ञानिक और स्थानीय समुदाय के लोग भी सोन चिरैया के संरक्षण के लिए प्रयासरत हैं। *

लाइफस्टाइल / शिखर चंद जैन

क ई शोध ऐसे हो चुके हैं, जिनमें अच्छी नींद को मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए बेहद जरूरी बताया गया है। अच्छी नींद के लिए चिकित्साविज्ञानी तरह-तरह के उपाय भी बताते रहे हैं, जैसे अंधेरे कमरे में सोना, ठंडे बेडरूम में सोना, बेड टाइम पर स्क्रीन से दूर रहना, रेग्युलर एक्सरसाइज करना आदि। लेकिन इन सब से हटकर दुनिया के विभिन्न देशों में लोग अच्छी नींद के लिए कुछ अलग तरह के उपायों को भी अपनाते हैं।

सोने से पहले पैर धोना: चीन में अच्छी, लंबी और गहरी नींद के लिए लोग गर्म पानी में पैर डुबोते हैं और एक्सफोलिएशन भी करते हैं। इससे हाइजीन के साथ-साथ ब्लड सर्कुलेशन भी दुरुस्त होता है और ब्लड वेसल्स भी

बेहतर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद बहुत जरूरी है। इसीलिए दुनिया भर में लोग अच्छी नींद के लिए तरह-तरह की तरकीबें अपनाते हैं।

अच्छी नींद के लिए अजब-गजब उपाय

ब्लॉक नहीं होती हैं। पैर गर्म रहने और बाँड़ी टेंपरेचर कम होने से नींद जल्दी आती है। यहां कुछ लोग फुट मसाज और स्पा ट्रीटमेंट लेते हैं। अरोमाथेरेपी लेते हैं और पैरों में गरम तौलिया भी लपेटते हैं। इससे उनकी दिन भर की थकान दूर हो जाती है और सुकून की नींद आती है।

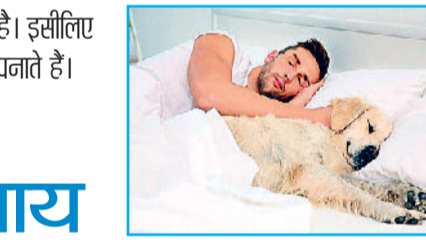
कपल्स लेते हैं स्लीप डाइवोर्स: अमेरिका में अच्छी नींद के लिए कपल्स स्लीप डाइवोर्स का आइटम अपनाते हैं। इसके तहत पार्टनर अलग-अलग बेड पर सोते हैं। कई कपल तो अलग-अलग रूम में भी सोते हैं ताकि नींद में खलल न पड़े। **पेट्स के साथ सोना:** एक सर्वे के मुताबिक कनाडा के डॉग ऑनर्स में से

कम से कम 75 फीसदी लोग अपने कुत्ते के साथ बेडरूम में सोना पसंद करते हैं, जबकि बिल्ली पालने वालों में से कम से कम 50 फीसदी लोग बिल्लियों को साथ काफ़ी कंफर्ट महसूस होता है। कई मनोवैज्ञानिकों और स्लीप एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए अध्ययन में पता चला है कि इन वरी डॉल्स को उपस्थिति से लोगों का एंजायटी लेवल काफ़ी कम हो जाता है, जिससे उन्हें अच्छी नींद आती है।

अच्छी नींद के लिए अजब-गजब उपाय

कम से कम 75 फीसदी लोग अपने कुत्ते के साथ बेडरूम में सोना पसंद करते हैं, जबकि बिल्ली पालने वालों में से कम से कम 50 फीसदी लोग बिल्लियों को साथ काफ़ी कंफर्ट महसूस होता है। कई मनोवैज्ञानिकों और स्लीप एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए अध्ययन में पता चला है कि इन वरी डॉल्स को उपस्थिति से लोगों का एंजायटी लेवल काफ़ी कम हो जाता है, जिससे उन्हें अच्छी नींद आती है।

कम से कम 75 फीसदी लोग अपने कुत्ते के साथ बेडरूम में सोना पसंद करते हैं, जबकि बिल्ली पालने वालों में से कम से कम 50 फीसदी लोग बिल्लियों को साथ काफ़ी कंफर्ट महसूस होता है। कई मनोवैज्ञानिकों और स्लीप एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए अध्ययन में पता चला है कि इन वरी डॉल्स को उपस्थिति से लोगों का एंजायटी लेवल काफ़ी कम हो जाता है, जिससे उन्हें अच्छी नींद आती है।



आफ टेरेंटों में इवोल्यूशनरी एंथ्रोपोलॉजी के एक्सपर्ट प्रोफेसर डेविड सैमसंग कहते हैं कि डॉग का साथ इंसान को सुरक्षा का एहसास देता है। यही वजह है कि अपने पेट डॉग के साथ लोग निश्चित और बेफिक्र होकर सोते हैं। **तकिए के नीचे डॉल रखकर सोना:** ग्वाटेमाला में पुरानी परंपरा है कि लोग अपने तकिए के नीचे एक छोटी-सी डॉल रखकर सोते हैं, जिसका नाम है- वरी डॉल। मान्यता है कि वरी डॉल लोगों की चिंता या डर को दूर करती है। इससे उन्हें काफ़ी कंफर्ट महसूस होता है। कई मनोवैज्ञानिकों और स्लीप एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए अध्ययन में पता चला है कि इन वरी डॉल्स को उपस्थिति से लोगों का एंजायटी लेवल काफ़ी कम हो जाता है, जिससे उन्हें अच्छी नींद आती है।

हिंदी और साउथ फिल्म इंडस्ट्री में मैडी के नाम से पॉपुलर एक्टर आर. माधवन की रोमांटिक फिल्म 'आप जैसा कोई' 11 जुलाई को रिलीज हो रही है। इस अलग-सी रोमांटिक फिल्म को उन्होंने क्यों एक्सेप्ट किया? इसके लिए उन्हें कैसी तैयारियां करनी पड़ी? इस फिल्म, करियर और पर्सनल लाइफ से जुड़ी बातें आर. माधवन से।



मनोरंजन का कामयाब जरिया बन गया है ओटीटी: आर. माधवन

मुलाकात / पूजा सावंत

आ र. माधवन हिंदी और साउथ फिल्म इंडस्ट्री में समान रूप से एक्टिव हैं। वे एक अच्छे एक्टर होने के साथ-साथ सहज, मिलनसार और डाउन टु अर्थ इंसान भी हैं। वर्ष 2001 में रिलीज 'रहना है तेरे दिल में' बतौर लीड एक्टर माधवन की पहली हिंदी फिल्म थी। हमेशा चुनिंदा फिल्मों में नजर आने वाले माधवन, नेटफ्लिक्स की रोमांटिक फिल्म 'आप जैसा कोई' में फातिमा सना शेख के साथ नजर आएंगे। इस फिल्म को निर्देशित किया है विवेक सोनी ने। पेश है आर. माधवन से इस फिल्म और करियर पर हुई लंबी बातचीत के प्रमुख अंश- **आपकी फिल्म 'आप जैसा कोई' रिलीज हो रही है। इस**

फिल्म के बारे में कुछ बताइए। इस रोमांटिक फिल्म को करने के पीछे क्या वजह रही? लेखक-निर्देशक विवेक सोनी ने जब मुझे फिल्म की कहानी सुनाई तो मुझे इस प्रेम कहानी का अनोखापन बहुत पसंद आया। प्रेम के रिश्ते में लड़का-लड़की दोनों एक ही लेवल पर होते हैं। न लड़का खुद को ग्रेट समझे, न लड़की। यह इक्कीसवीं सदी की प्रेम कहानी है। बिल्कुल इस दौर की कहानी। प्रेम के रिश्ते में लड़कों अगर प्यार की पहल करे तो क्या बुराई है? फिल्म का हीरो यानी मैं संस्कृत सिखाने वाला प्रोफेसर हूँ। मेरी शादी 40 की उम्र तक नहीं होती है। मैं मेट्रोमोनियल वेबसाइट पर मेरी मुलाकात एक युवती (फातिमा सना शेख) से होती है, जो काफ़ी मॉडर्न खयालात की है। उसे मेरे घर के लोग मना कर देते हैं। फिर क्या होता है? क्या हमारा रिश्ता ओके बढ़ता है? इसके इर्द-गिर्द फिल्म की कहानी घूमती है। मुझे यह प्लॉट, मेरा किरदार (श्रीरेणु) सब बहुत पसंद आया। श्रीरेणु का किरदार निभाने के लिए आपको



'आप जैसा कोई' के एक दृश्य में आर. माधवन और फातिमा सना शेख

किस तरह की तैयारियां करनी पड़ीं? मेरी रियल एज 55 साल है। लेकिन फिल्म में मेरा किरदार श्रीरेणु 40 के आस-पास का है। मुझे अपनी उम्र से 15 वर्ष कम का दिखना था। इसके लिए मैंने जिम जाकर काफ़ी वर्कआउट किया। स्क्रीन पर उम्र कम दिखे इसलिए मुझे अपनी दाढ़ी हटानी पड़ी, क्लीन शेव रखनी पड़ी। हालांकि मैं अपना दाढ़ी वाला लुक बदलना नहीं चाहता था। मेरे लिए यह बड़ा बदलाव था। फिल्म में मेरे कैरेक्टर की साइकोलॉजी को समझना था। कुल मिलाकर मुझे इस कैरेक्टर के लिए खुद को तैयार करने में काफ़ी मेहनत करनी पड़ी।

इस फिल्म में अथेड्ड उम्र के पुरुष का प्यार दिखाया गया है। आपकी नजर में क्या समाज ऐसे प्यार को स्वीकार करता है? वो तो हर कंडीशन में कुछ न कुछ कहता ही रहता है। दंपति में उम्र का फासला ज्यादा हो तो दिक्कत, उम्र एक सी हो दोनों की तो भी कहने वाले कहते रहेंगे, पति-पत्नी की हाइट में बहुत फर्क हो तो भी कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना। लेकिन मेरा मानना है कि अब सामाजिक परिवर्तन हो रहा है, स्वीकार्यता बढ़ रही है। **सुना है, 'आप जैसा कोई' फिल्म की शूटिंग के दौरान आप जमशेदपुर स्थित अपने पुरतैनी घर भी गए थे, कैसा रहा वहां जाने का अनुभव?** जमशेदपुर में मेरा जन्म हुआ था। कई वर्षों तक मेरा वहां जाना नहीं हुआ। जब इस फिल्म की शूटिंग उस इलाके (हुगली) में हो रही थी तो मैं टाइम निकालकर अपने पुरतैनी घर जमशेदपुर गया। बचपन में जो घर मुझे बहुत बड़ा लगता था, इस बार छोटा नजर आया। जो लोग मेरे पड़ोस में थे, अब उनमें से शायद ही कोई वहां था। मैंने वहां आइसक्रीम, स्वीट्स को एंजॉय किया। अपने पुराने घर की ढेर सारी यादों को साथ लेकर मैं वापस आया। **आपने टीवी से डेब्यू किया था। फिर आपने साउथ, हिंदी, अंग्रेजी फिल्मों में काम किया। और अब 'आप जैसा कोई' फिल्म से आप ओटीटी प्लेटफॉर्म पर एंट्री कर रहे हैं। इस बारे में क्या कहना चाहेंगे आप?** सभी जानते हैं, ओटीटी आज के दौर में मनोरंजन का बेहद कामयाब जरिया है। यहाँ फिल्मों भी आती हैं, डॉक्यूमेंटरी सीरीज और वेब सीरीज भी। अब कलाकारों के लिए यह माध्यम का लाभ उठाकर उम्दा कंटेंट दे सकता है। बहरहाल, मैं इस वर्ष बड़े परदे यानी सिनेमा के लिए भी काम कर रहा हूँ। 'दे दे प्यार दे दे' और 'धुरंधर' मेरी दो फिल्में इसी वर्ष रिलीज होंगी। *

• मैं ये सब नहीं कर सकता

आर. माधवन इतनी अच्छी एक्टिंग कर लेते हैं लेकिन क्या कुछ ऐसे काम भी हैं, जो वह नहीं कर सकते? पूछने पर वह बताते हैं, मैं फूजी हूँ इसलिए डाइटिंग नहीं कर सकता। मुझे आंकड़ों से नफरत है। मैं आगे फाइनेंसियल मेटर्स को मैनेज नहीं कर सकता, मेरी पत्नी सरिता यह काम संभालती हैं। सरिता ने मुझे क्रेडिट कार्ड दे रखा है। मैं अपने जरूरी खर्चों के लिए कार्ड से धन लेता हूँ। कैश खोने का डर रहता है। मेरे जितने भी बैंक अकाउंट्स हैं, वो सरिता के नाम पर हैं। मेरी हमपावर के अलावा वो मेरी कैशियर, बैंक मैनेजर भी हैं।