तापमान
अधिकतम 29 .1 डिग्री
न्यूनतम 10 .3 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, रविवार 22 फरवरी 2026

11 स्वस्थ जीवन के लिए खेल आवश्यक : दहिया

12 एआई समिट में कांग्रेस के प्रदर्शन पर बिफरी भाजपा

खबर संक्षेप

नाबालिग से दुष्कर्म करने का आरोपी पकड़ा

सोनीपत। थाना कुण्डली की पुलिस ने नाबालिग लड़की को अगवा कर दुष्कर्म करने की घटना में संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित जोनी निवासी अमरोहा, उत्तरप्रदेश हाल गांव सेरसा जिला सोनीपत का रहने वाला है।पुलिस के अनुसार 18 फरवरी को उत्तरप्रदेश हाल जिला सोनीपत निवासी एक व्यक्ति ने थाना कुंडली में शिकायत दी कि उसकी नाबालिग बेटी किसी को बिना बताये घर से कहीं चली गई है। उसने शक जाहिर किया था कि उसकी नाबालिग बेटी को किसी ने अगवा कर लिया है। पुलिस ने नाबालिग लड़की को बरामद किया गया। वहीं आरोपित को जोनी को गिरफ्तार किया गया।

सिसाना तक फाल्गुन निशान रथ यात्रा आज

खरखौदा। जय नारायण धर्मशाला खरखौदा से गांव सिसाना स्थित श्री खाटू श्याम मंदिर ब्रह्मार्थ धाम तक फाल्गुन निशान रथ यात्रा निकाली जाएगी। सेवक प्रदीप ने बताया कि रंग, फूलों, लड्डुओं व लठमार होली की झांकियां भी यात्रा के साथ रहेंगी।

माहरा में रक्तदान शिविर व भंडारा कल

गोहाना। गांव माहरा स्थित बाबा बंसी वाला मंदिर में 23 फरवरी को 17वां वार्षिक रक्तदान शिविर और भंडारा आयोजित किया जाएगा। यह कार्यक्रम स्वामी अच्युतानंद नंद महाराज और स्वामी हरिहरानंद महाराज के सानिध्य में आयोजित होगा। वार्षिक रक्तदान शिविर और भंडारा बाबा बंसी वाला ग्रामोत्थान समिति महारा द्वारा आयोजित किए जाएंगे।

सीबीएसई के 33 परीक्षा केंद्रों पर दसवीं व बारहवीं के विद्यार्थियों ने दिए पेपर

दोनों कक्षाओं के पेपर एक साथ होने से परीक्षा केंद्रों के बाहर लगी रही भीड़

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

जिला में केंद्रीय माध्यमिक विद्यालय शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) बोर्ड की परीक्षाओं का दौर जारी है। शनिवार को बोर्ड परीक्षाओं का 5वां दिन रहा। जिला में बनाए गए 33 केंद्रों पर कक्षा 10वीं व 12वीं के विद्यार्थियों ने शांतिपूर्ण माहौल में परीक्षा दी। दोनों कक्षाओं के एक ही समय में पेपर को लेकर परीक्षा केंद्रों के बाहर भीड़ लगी रही। सभी केंद्रों पर विद्यार्थियों ने कड़ी मॉनिटरिंग व सीसीटीवी की निगरानी में पेपर दिया।

- 10वीं के विद्यार्थियों ने इंग्लिश कम्युनिकेटिव, लैंग्वेज व लिटरेचर की दी परीक्षा
- कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों ने ऑटोमोटिव, फैशन स्टडी का पेपर, किसी ने आसान तो किसी बताया मुश्किल

पेपर देकर केंद्रों से बाहर आए विद्यार्थियों के चेहरों पर खुशी की झलक दिखाई दी। इस दौरान किसी विद्यार्थी ने पेपर को आसान बताया तो किसी ने मुश्किल। सीबीएसई की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार शनिवार को कक्षा 10वीं के विद्यार्थियों की इंग्लिश कॉम्युनिकेटिव, इंग्लिश लैंग्वेज व लिटरेचर विषय की परीक्षा हुई। वहीं कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों का ऑटोमोटिव व फैशन स्टडी विषय का पेपर रहा। दोनों कक्षाओं की परीक्षा की अवधि 3 घंटे रही। परीक्षा से आधा घंटा पहले ही विद्यार्थियों की भीड़ केंद्रों के बाहर जमा होने लगी।

परीक्षाओं के अंतर्गत नियमित जांच के बाद विद्यार्थियों को सुबह साढ़े दस बजे से पहले केंद्रों में प्रवेश दिया गया। सभी केंद्रों पर विद्यार्थियों ने कड़ी मॉनिटरिंग व सीसीटीवी की निगरानी में पेपर दिया। पेपर देकर परीक्षा केंद्र से बाहर निकले विद्यार्थियों के चेहरों पर मुस्कुराहट नजर आए। विद्यार्थियों ने बताया कि प्रश्नपत्र उनकी तैयारी के अनुरूप काफी आसान रहा, जिसे उन्होंने निर्धारित समयावधि में ही पूरा किया। वहीं कुछ विद्यार्थियों ने पेपर को मुश्किल बताया। उन्होंने कहा कि वह अब अगली परीक्षा की जमकर तैयारी करेंगे।

सोनीपत। सेक्टर-15 में बनाए गए केंद्र पर परीक्षा देकर बाहर आते विद्यार्थी।

परीक्षाओं में नकल का कोई मामला नहीं

सीबीएसई बोर्ड की परीक्षाओं के शेड्यूल के अनुसार कक्षा 10वीं व 12वीं दोनों की परीक्षा सभी केंद्रों पर शांतिपूर्ण माहौल में हुई। सभी केंद्रों पर विद्यार्थियों ने नकल रहित परीक्षा दी। कहीं भी नकल संबंधी मामला संज्ञान में नहीं आया। परीक्षा में विद्यार्थियों की उपस्थित व अनुपस्थिति का डाटा गुरुग्राम मुख्यालय से ही मिल सकता है।

-प्रेम कुमार ओझा, जिला समन्वयक, सीबीएसई, सोनीपत

आमजन के हितों को समर्पित होगा हरियाणा का बजट : अरविंद शर्मा

गोहाना। सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार द्वारा पेश किए जाने वाला बजट जनहितैषी और अंत्योदय की भावना से ओत-प्रोत होगा। यह बजट हर वर्ग, किसान, मजदूर, युवा, महिला, व्यापारी और कर्मचारियों को ध्यान में रखते हुए तैयार किया जा रहा है। शनिवार को सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा गोहाना विधानसभा के गांव रोलद लतीफपुर, दोदवा, जौली, खेड़ी दमकन में विभिन्न सामाजिक कार्यक्रमों एवं कार्यकर्ताओं के घर पहुंचे। ग्रामीणों से संवाद करते हुए कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि यह बजट प्रदेश के विकास को नई गति देगा। इसमें कृषि क्षेत्र को मजबूती देने, युवाओं के लिए रोजगार और कौशल विकास के अवसर बढ़ाने, महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए योजनाएं विस्तार देने तथा बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ करने पर विशेष जोर रहेगा। उन्होंने कहा कि सहकारिता आंदोलन को भी नई ऊर्जा देने के लिए ठोस कदम उठाए जा रहे हैं, जिससे किसानों और ग्रामीणों को आर्थिक रूप से सशक्त बनाया जा सके। उन्होंने समस्याएं भी सुनीं।

■ सहकारिता मंत्री ने कई गांवों का दौरा कर जनसंवाद किया

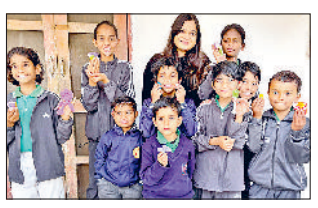
प्राकृतिक खेती पर अनुदान के लिए प्रशिक्षण अनिवार्य

सोनीपत। चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के कृषि विज्ञान केंद्र, सोनीपत व हरियाणा कृषि प्रबंधन एवं विस्तार प्रशिक्षण केंद्र जींद के सौजन्य से जैनपुर गांव में प्राकृतिक खेती पर तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के दूसरे दिन जिले के 55 किसानों ने भाग लिया। प्रशिक्षण के संयोजक डॉ. परमिंदर सिंह ने बताया कि जो किसान जींद या कुरुक्षेत्र में आयोजित प्रशिक्षण में भाग नहीं ले सके, वे अब सोनीपत में ही यह प्रशिक्षण प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने स्पष्ट किया कि प्राकृतिक खेती के अंतर्गत मिलने वाले अनुदान का लाभ लेने के लिए यह प्रशिक्षण अनिवार्य है।

उन्होंने किसानों को प्राकृतिक फसलों की सीधी बिक्री के विभिन्न तरीकों की जानकारी देते हुए कहा कि किसान बिचौलियों से बचकर सीधे उपभोक्ताओं तक अपनी उपज पहुंचाकर अधिक लाभ कमा सकते हैं।

मूक बधिर बच्चों को सिखाई क्ले आर्ट

सोनीपत। संस्था सेफ इंडिया फाउंडेशन द्वारा शनिवार को मूकबधिर बच्चों के विद्यालय, सोनीपत में एक विशेष स्किल डेवलपमेंट गतिविधि का आयोजन किया गया। इस अवसर पर रोट्रेक्ट क्लब ऑफ अशोका यूनिवर्सिटी की छात्राओं के सहयोग से बच्चों को क्ले मिट्टी से आकर्षक बर्तन एवं अन्य सजावटी वस्तुएं बनाना सिखाया गया तथा उन पर सुंदर पेंटिंग करने का प्रशिक्षण भी दिया गया। रोट्रेक्ट क्लब की ओर से नेशा, अनाइसा, देवयानी और सान्वी ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और बच्चों का मार्गदर्शन किया। बच्चों ने पूरे उत्साह और लगन के साथ अपनी रचनात्मकता का प्रदर्शन करते हुए सुंदर कलाकृतियां तैयार कीं।



THE VEDIC ERA
PROGRESSIVE SCHOOL
RATANGARH, SONIPAT
REQUIRES
बस ड्राइवर
कम से कम 5 साल तक स्कूल बस चलाने का अनुभव और HEAVY VEHICLE का लाईसेंस होना अनिवार्य है
Salary: 17000/-
(E.S.I. और P.F. के साथ)
आवेदन पत्र स्कूल रिसैप्शन पर जमा करें या स्कूल की ईमेल पर भेजें:
thevediceraschool@gmail.com

!! महायोगी गुरुगोरक्षनाथाय नमः!! !! श्री बाबा मस्तनाथो विजयतेतराम!!

गोरक्ष स्वरूप सिद्ध शिरोमणि
श्री बाबा मस्तनाथ जी महाराज

तपस्वी रणपहनाथ योगी जी

श्री बाबा मस्तनाथ मठ

सादर आमंत्रण

तपस्वी मानधातानाथ योगी जी

BABA MASTNATH UNIVERSITY ROHTAK
विधेयम् जन सेवनम्
बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय
अस्थल बोहर, रोहतक

18वीं सदी से चली आ रही परम्परानुसार
सिद्ध शिरोमणि श्री बाबा मस्तनाथ जी की पुण्यस्मृति में लगने वाला

श्रीयुत महंत
श्रेयोनाथ जी महाराज
पूर्व स्वास्थ्य मंत्री, हरियाणा सरकार

सालाना मेला व भण्डारा

ब्रह्मलीन महंत
चाँदनाथ जी महाराज
पूर्व सांसद, अलवर

दिनांक : 23, 24 व 25 फरवरी, 2026

तदनुसार फाल्गुन मास, शुक्ल पक्ष : सप्तमी, अष्टमी, नवमी (सोमवार, मंगलवार, बुधवार) को मनाया जा रहा है।

इस बहुआयामी आध्यात्मिक मेले में आप सभी सहपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

अतः सभी महानुभाव, साधु-संत, योगी-संन्यासी, माता बहनें, बच्चे-बुजुर्ग
एवं श्रद्धालु, परिजन-पूरजन-स्वजन के साथ पहुँचकर मेले का आनन्द उठाएँ तथा बाबा जी की दिव्य कृपा और आशीर्वाद प्राप्त करें।

मेले के दौरान निम्नलिखित कार्यक्रम आयोजित किये जाएंगे।

सर्कल कबड्डी
24 फरवरी, 2026

विशाल इनामी कुश्ती दंगल
25 फरवरी, 2026

महंत बालकनाथ योगी
गद्दीनशीन महंत श्री बाबा मस्तनाथ मठ, अस्थल बोहर, रोहतक-124021 (हरियाणा)
कुलाधिपति-बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय | विधायक-तिजारा एवं पूर्व सांसद, अलवर व पूर्व प्रदेश उपाध्यक्ष, भाजपा (राजस्थान)

सुरक्षित निवेश के कई मजबूत विकल्प, मिलेगा बढ़िया रिटर्न

- पीपीएफ, एनएससी, एससीएसएस और सुकन्या जैसी योजनाएं दे रही हैं आकर्षक ब्याज और टैक्स लाभ
- कम जोखिम में स्थिर आय और लंबी अवधि में मजबूत फंड बनाने के विकल्प
- बैंक एफडी से आगे बढ़कर सोचें, सरकारी योजनाओं में छिपा है बेहतर रिटर्न

बिजनेस डेस्क

आज के दौर में निवेशकों की सबसे बड़ी प्राथमिकता है पूंजी की सुरक्षा और स्थिर रिटर्न। शेयर बाजार की अस्थिरता से घबराने वाले या जोखिम कम लेना चाहने वाले लोग आमतौर पर बैंक एफडी का सहारा लेते हैं। लेकिन क्या एफडी ही एकमात्र सुरक्षित विकल्प है? असल में, सरकार समर्थित कई ऐसी योजनाएं हैं जो न केवल सुरक्षित हैं, बल्कि कई मामलों में एफडी से बेहतर ब्याज भी देती हैं। आइए जानते हैं ऐसे ही भरोसेमंद निवेश विकल्पों के बारे में, जहां सुरक्षा के साथ अच्छा रिटर्न भी मिल सकता है।

कंपाउंडिंग के लिए सबसे बेहतर

1. पब्लिक प्रोविडेंट फंड (पीपीएफ) अगर आपका लक्ष्य लंबी अवधि में सुरक्षित तरीके से बड़ा फंड बनाना है, तो पीपीएफ एक बेहतरीन विकल्प है।

- निवेश अवधिः 15 वर्ष
- वर्तमान ब्याज दर : 7.1% (सरकार द्वारा तिमाही आधार पर तय)
- अधिकतम निवेश : 1.5 लाख रुपये प्रति वर्ष
- टैक्स लाभ : धारा 80सी के तहत छूट
- पीपीएफ की सबसे बड़ी खासियत है इसका ईईईई स्टेटस निवेश, ब्याज और मैच्योरिटी राशि तीनों टैक्स-फ्री होती हैं। यह योजना खासकर उन निवेशकों के लिए उपयुक्त है जो रिटायरमेंट या बच्चों की उच्च शिक्षा जैसे दीर्घकालिक लक्ष्य के लिए सुरक्षित निवेश करना चाहते हैं।

2. नेशनल सेविंग सर्टिफिकेट (एनएससी)

- यदि आप 5 साल की अवधि के लिए सुरक्षित निवेश चाहते हैं, तो एनएससी एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- निवेश अवधि : 5 वर्ष
- ब्याज दर : लगभग 7.7%
- टैक्स लाभ : 80सी के तहत छूट
- एनएससी में निवेश की गई राशि सुरक्षित रहती है और तय ब्याज दर के अनुसार परिपक्वता पर रिटर्न मिलता है। यह योजना उन लोगों के लिए बेहतर है जो मध्यम अवधि के लक्ष्य के लिए निवेश करना चाहते हैं और जोखिम नहीं लेना चाहते।

3. सीनियर सिटीजन सेविंग स्कीम (एससीएसएस)

- यह योजना विशेष रूप से 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिकों के लिए है।
- निवेश अवधि : 5 वर्ष (आवश्यकतानुसार बढ़ाई जा सकती है)
- ब्याज दर : लगभग 8% से अधिक (तिमाही समीक्षा के अधीन)

नियमित ब्याज भुगतान

- एससीएसएस उन सेवानिवृत्त लोगों के लिए बेहद उपयोगी है जो अपने रिटायरमेंट फंड से नियमित आय चाहते हैं। ब्याज तिमाही आधार पर मिलता है, जिससे नकदी प्रवाह बना रहता है।

4. पोस्ट ऑफिस मंथली इनकम स्कीम (एमआईएस)

- अगर आप सुरक्षित निवेश के साथ हर महीने नियमित आय चाहते हैं, तो पोस्ट ऑफिस मंथली इनकम स्कीम एक बेहतर विकल्प है।
- निवेश अवधिः 5 वर्ष
- ब्याज दरः लगभग 7.4%
- मासिक ब्याज भुगतान

5. सुकन्या समृद्धि योजना (एसएसवाई)

- बेटियों के भविष्य को सुरक्षित करने के लिए यह योजना विशेष रूप से बनाई गई है।
- पात्रताः 10 वर्ष या उससे कम आयु की बेटी
- निवेश अवधिः 15 वर्ष
- मैच्योरिटीः 21 वर्ष
- अधिकतम निवेशः 1.5 लाख रुपये प्रति वर्ष
- ब्याज दरः लगभग 8.2%
- एसएसवाई वर्तमान में सबसे अधिक ब्याज देती है।

एसआईपी संपत्ति निर्माण का एक आसान और व्यवस्थित तरीका बिना योजनाबद्ध निकासी निवेश को कर देती है बर्बाद

सिर्फ एसआईपी नहीं एसडब्लूपी भी जरूरी

बिजनेस डेस्क

जनवरी 2026 में निवेशकों ने सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिए म्यूचुअल फंड में 31,000 करोड़ रुपये का निवेश किया। एसआईपी अब आदत जैसी बन गई है। यह संपत्ति निर्माण का एक आसान और व्यवस्थित तरीका बन गया है। लेकिन असली परीक्षा तब शुरू होती है जब आप इसका उपयोग करना शुरू करते हैं। बिना योजनाबद्ध निकासी रणनीति के वर्षों का अनुशासित निवेश जल्दी ही बिखर सकता है। इसलिए हर एसआईपी के साथ एक सिस्टमैटिक विदड्रॉल प्लान (एसडब्लूपी) होना भी जरूरी है। एसआईपी संपत्ति संचय का एक प्रभावी साधन है, लेकिन यह सुचारु परिणाम की गारंटी नहीं देता। इसलिए एसआईपी से बाहर निकलने का समय बेहद महत्वपूर्ण होता है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि आपका एसआईपी कितने समय तक चला या आपने इसे किस बाजार परिस्थिति में शुरू किया। अंतिम चरण में बाजार में गिरावट आपकी योजनाओं को पटरी से उतार सकती है। मान लीजिए एक निवेशक ने जनवरी 2005 में एसबीआई निफ्टी इंडेक्स फंड में 10,000 रुपये की मासिक एसआईपी शुरू की। लक्ष्य था 2020 के मध्य तक घर की डाउन पेमेंट के लिए 40 लाख रुपये जुटाना। 31 जनवरी 2020 तक 18 लाख रुपये का निवेश बढ़कर 40.73 लाख रुपये हो गया। लक्ष्य आसानी से हासिल होता दिख रहा था। फिर महामारी के कारण बाजार में गिरावट आई। 23 मार्च 2020 तक यह कॉर्पस घटकर 26 लाख रुपये रह गया यानी अचानक 14 लाख रुपये की कमी। पोर्टफोलियो को दोबारा संभलने में लगभग आठ महीने लग गए। यदि निवेशक ने लक्ष्य तिथि से 12-18 महीने पहले एसडब्लूपी के माध्यम से चरणबद्ध निकासी शुरू कर दी होती तो कुछ मुनाफा सुरक्षित किया जा सकता था। एसडब्लूपी मूलतः एसआईपी का उल्टा है। नियमित अंतराल पर निश्चित रकम निवेश करने के बजाय आप तय समयावधि में नियमित रूप से निश्चित राशि निकालते हैं। जैसे-जैसे लक्ष्य नजदीक आता है, एसडब्लूपी एक संतुलित और क्रमिक निकासी का मार्ग तैयार करता है।

एसडब्लूपी है वितरण की संरचना

इस संरचना के दो प्रमुख लाभ हैं। पहला यह अंतिम समय की बाजार अस्थिरता से अर्जित लाभ के एक हिस्से की सुरक्षा करता है। दूसरा जो राशि नहीं निकाली जाती, वह निवेशित बनी रहती है और अंतिम चरण में संभावित बढ़त का लाभ उठाती है। उद्योग के विशेषज्ञ अब एसआईपी और एसडब्लूपी को एक संयुक्त रणनीति के दो हिस्सों के रूप में देखते हैं। वे इस संयोजन को जीवन भर का एसआईपी बताते हैं। कमाई के वर्षों में व्यवस्थित बचत और आय कम होने पर व्यवस्थित निकासी, बिना चक्रवृद्धि की ताकत को तोड़े। असल में एसआईपी संचय का इंजन है, जबकि एसडब्लूपी वितरण की संरचना। यह दोनों मिलकर संपत्ति निर्माण, संरक्षण और वितरण का निरंतर चक्र बनाते हैं।

सेवानिवृत्ति से आगे की भी सोचें

परंपरागत रूप से एसडब्लूपी को रिटायरमेंट आय के साधन के रूप में देखा जाता रहा है, लेकिन यह धारणा बदल रही है। एसडब्लूपी जीवन के विभिन्न चरणों में एक लचीला और कर-कुशल नकदी प्रवाह समाधान बनकर उभर रहा है। यह लोन की ईएमआई, बच्चों की फीस या अनियमित आय से जुड़े जीवनशैली खर्च जैसे नियमित खर्चों में मदद कर सकता है। एसडब्लूपी फ्रीलांसर, कंसल्टेंट या चक्रीय आय वाले व्यवसायियों के लिए भी उपयोगी है। अधिक आय वाले महीनों में अतिरिक्त कमाई निवेश की जा सकती है, जबकि एक छोटा एसडब्लूपी निश्चित मासिक खर्चों के लिए स्थिर आय प्रदान कर सकता है। यहां तक कि एकमुश्त लक्ष्यों जैसे शादी या घर की मरम्मत के लिए भी एसडब्लूपी चरणबद्ध निकासी की सुविधा देता है, जिससे टाइमिंग जोखिम कम होता है और शेष पूंजी निवेशित बनी रहती है।

बकेट रणनीति भी बनाएं

रिटायरमेंट में हर फंड एसडब्लूपी के लिए उपयुक्त नहीं होता। विशेषज्ञ तीन-बकेट रणनीति सुझाते हैं। तीन साल के खर्च लिक्विड फंड में, चौथे से सातवें वर्ष के खर्च कंजरवेटिव हाइब्रिड फंड में और दीर्घकालिक निवेश इक्विटी में ताकि मुद्रास्फीति को मात दी जा सके। निकासी पहले बकेट से शुरू होती है। जैसे-जैसे वह कम होता है, दूसरे बकेट से उसे भरा जाता है और बाद में तीसरे बकेट से। यह स्तरीय संरचना निकट अवधि के खर्चों को इक्विटी की अस्थिरता से बचाती है और दीर्घकालिक वृद्धि को बनाए रखती है।

चक्र को पूरा करना जरूरी

हर वित्तीय यात्रा व्यक्तिगत लक्ष्यों, आय पैटर्न और जोखिम सहनशीलता से प्रभावित होती है। लेकिन सिद्धांत सार्वभौमिक है। वितरण योजना के बिना संचय अधूरा है। एसआईपी से एसडब्लूपी तक सुचारु संक्रमण आवश्यक है। सही तरीके से किया जाए तो यह साझेदारी चक्रवृद्धि की शक्ति को जारी रखते हुए आपको नियमित आय भी देती रहती है।

संक्रमण की योजना भी हो

विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि निवेश के तुरंत बाद एसडब्लूपी शुरू नहीं करना चाहिए। निकासी शुरू होने से पहले पोर्टफोलियो को बढ़ने का समय चाहिए। बहुत जल्दी शुरुआत करने से यदि बाजार अस्थिर हो जाए, तो मूलधन पर असर पड़ सकता है। कर दक्षता भी इसका एक बड़ा लाभ है। प्रत्येक एसडब्लूपी किस्त में मूलधन और पूंजीगत लाभ दोनों शामिल होते हैं, लेकिन कर केवल लाभ वाले हिस्से पर लगता है। कम से कम एक वर्ष तक निकासी टालने से इक्विटी निवेश दीर्घकालिक पूंजीगत लाभ कर के दायरे में आ जाता है, जिसमें सालाना 1.25 लाख रुपये तक के लाभ पर छूट मिलती है। अनिवार्य लक्ष्यों के लिए आदर्श रूप से लक्ष्य तिथि से 2-3 वर्ष पहले एसडब्लूपी शुरू कर देना चाहिए। भले ही कॉर्पस थोड़ा कम हो। अंतिम वर्ष तक इंतजार करने से जोखिम बढ़ जाता है। चरणबद्ध निकासी परिणामों को संतुलित बनाती है।

कितनी निकासी सुरक्षित है?

दीर्घकालिक स्थितियों जैसे सेवानिवृत्ति में निकासी दर यह तय करती है कि बचत 20-30 वर्षों तक चलेगी या समय से पहले खत्म हो जाएगी। जोखिम केवल बाजार की अस्थिरता नहीं, बल्कि सीक्वेंस-ऑफ-रिटर्न्स का भी होता है। यदि शुरुआती वर्षों में खराब रिटर्न के दौरान निकासी होती है तो कॉर्पस तेजी से घट सकता है। एसआईपी के विपरीत, जहां गिरते बाजार में अधिक यूनिट जमा होती हैं, एसडब्लूपी में गिरावट के दौरान समान नकदी प्रवाह के लिए अधिक यूनिट बेचनी पड़ती हैं। इसलिए निकासी दर संतुलित और सावधानीपूर्ण होनी चाहिए। आदर्श रूप से निकासी दर पोर्टफोलियो के दीर्घकालिक संभावित रिटर्न से कम होनी चाहिए। एक सामान्य नियम यह है कि निकासी वास्तविक रिटर्न यानी मुद्रास्फीति समायोजित रिटर्न के आधार पर तय हो। यदि अपेक्षित रिटर्न 10% और मुद्रास्फीति 5% है, तो निकासी 5% से अधिक नहीं होनी चाहिए। स्थिरता बनाए रखने के लिए निकासी दर अपेक्षित रिटर्न से 2-3 प्रतिशत अंक कम रखनी चाहिए। वैश्विक शोध अक्सर 3.5-4% को एक टिकाऊ दर मानता है, लेकिन इसकी उपयुक्तता एसेट आवंटन, जीवन प्रत्याशा और जीवनशैली की जरूरतों पर निर्भर करती है। प्रदर्शन के आधार पर समायोजित होने वाली डायनेमिक निकासी रणनीतियां भी मजबूती बढ़ा सकती हैं।

फंड तैयार करने की जल्दबाजी छोड़िए, एसआईपी को समय दें

बिजनेस डेस्क। सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) आज म्यूचुअल फंड में निवेश का सबसे लोकप्रिय तरीका बन चुका है। छोटे-छोटे मासिक निवेश के जरिए बड़ा फंड तैयार करने का यह अनुशासित माध्यम है। लेकिन एक सवाल लगभग हर निवेशक के मन में आता है। एसआईपी में रिटर्न असली रफ्तार कब पकड़ता है? कई निवेशक 1-2 साल में शानदार मुनाफे की उम्मीद करते हैं। अगर ऐसा नहीं होता, तो वे एसआईपी बंद भी कर देते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि एसआईपी का असली फायदा समय के साथ खुलकर सामने आता है।

शॉर्ट टर्म में क्यों निराश कर सकता है एसआईपी?

अगर आप 1 से 3 साल की अवधि में एसआईपी का प्रदर्शन देखें, तो तस्वीर उतनी आकर्षक नहीं दिखती। ऐतिहासिक आंकड़ों के आधार पर निफ्टी 50 पर आधारित एसआईपी के रिटर्न का विश्लेषण बताता है कि छोटे समय में रिटर्न कई बार फ्लैट या निगेटिव भी रहा है।

कुछ अवधियों में

1. साल का एक्सआईआरआर रिटर्न -60% से ज्यादा तक गिरा
2. साल में -40% के आसपास
3. साल में -20% से ज्यादा गिरावट

शुरुआती रिटर्न कमजोर

यह सुनकर घबराहट होना स्वाभाविक है। लेकिन इसका कारण समझना जरूरी है। शेयर बाजार साइकिल में चलता है कभी तेजी, कभी गिरावट। यदि आपने एसआईपी की शुरुआत बाजार के ऊपरी स्तर पर की और उसके बाद गिरावट आई, तो शुरुआती रिटर्न कमजोर दिख सकते हैं। इसे ही टाइमिंग रिस्क कहते हैं। शॉर्ट टर्म में बाजार की दिशा आपके निवेश अनुभव को प्रभावित करती है।

5 साल के बाद बदलती है तस्वीर

- जैसे-जैसे निवेश की अवधि 5 साल के आसपास पहुंचती है, उतार-चढ़ाव का असर कम होने लगता है।
- 5 साल के अधिकांश रोलिंग पीरियड में एसआईपी का रिटर्न 5% से 10% के बीच रहा है। लंबी अवधि में रिकवरी का मौका मिलता है।

दो चीजें काम करती हैं

- रुपया लागत औसत : बाजार गिरने पर आपकी तय राशि से ज्यादा यूनिट्स मिलती हैं।
- कंपाउंडिंग : शुरुआती निवेश पर मिलने वाला रिटर्न आगे रिटर्न कमाता है।
- शुरुआती सालों की कमजोरी संतुलित होने लगती है और निवेश स्थिरता दिखाने लगता है।

7 साल के बाद बढ़ती है रफ्तार

- इतिहास बताता है कि 7 साल या उससे अधिक की अवधि में एसआईपी पर निगेटिव रिटर्न की संभावना लगभग खत्म हो जाती है। डबल डिजिट रिटर्न सामान्य हो जाते हैं। यहां सबसे बड़ा बदलाव बाजार में नहीं, बल्कि निवेशक के अनुभव में आता है। बाजार गिरता है, तो आपके पास रिकवरी का पर्याप्त समय होता है। तेजी आने पर आप उस पूरी रैली का हिस्सा बनते हैं। कंपाउंडिंग का प्रभाव स्पष्ट दिखने लगता है।

ऐसे समझें

उदाहरण के तौर पर, अगर कोई निवेशक हर महीने 10,000 रुपये एसआईपी करता है और औसतन 12% रिटर्न मिलता है, तो 3 साल में कुल निवेश 3.6 लाख पर फंड लगभग 4–4.5 लाख के आसपास हो सकता है। 10 साल में कुल निवेश 12 लाख पर फंड 23–24 लाख से ज्यादा हो सकता है। यही है कंपाउंडिंग की असली ताकत।

कब शुरू करें और कितना समय दें

- जितनी जल्दी शुरू करेंगे, उतना बेहतर।
- कम से कम 7–10 साल का नजरिया रखें।
- बाजार गिरने पर बंद न करें, जारी रखें।
- लक्ष्य आधारित निवेश करें।

असली रफ्तार कहां से

- पहले 2–3 सालः उतार-चढ़ाव
- 5 सालः स्थिरता
- 7 साल+: कंपाउंडिंग का प्रभाव
- 10 साल+: वास्तविक वेल्थ क्रिएशन

धैर्य ही असली रणनीति

एसआईपी कोई जादुई फार्मूला नहीं, बल्कि अनुशासित निवेश की प्रक्रिया है। छोटे समय में परिणाम आकर्षक न दिखें, लेकिन लंबी अवधि में यह प्रभावशाली बन जाता है। अगर आप बाजार के उतार-चढ़ाव को सहन करने का धैर्य रखते हैं और निवेश को 7–10 साल का समय देते हैं, तो एसआईपी मजबूत संपत्ति निर्माण करेगी।

क्या एसआईपी सच में बना सकती है अमीर?

नौकरीपेशा लोगों के लिए छोटी बचत को निवेश में बदलना व्यावहारिक तरीका

अनुशासन लंबे समय में संपत्ति निर्माण की रखता है नींव

बिजनेस डेस्क

आज के दौर में हर कमाने वाला व्यक्ति चाहता है कि उसकी आय सिर्फ खर्च तक सीमित न रहे, बल्कि भविष्य में बड़ी पूंजी में बदले। नौकरीपेशा लोगों के लिए हर महीने छोटी-छोटी बचत को निवेश में बदलना सबसे व्यावहारिक तरीका है। इसी संदर्भ में एसआईपी सबसे ज्यादा चर्चा में रहता है। लेकिन सवाल यह है क्या एसआईपी वास्तव में आपको अमीर बना सकती है? सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि एसआईपी कोई निवेश उत्पाद (प्रोडक्ट) नहीं, बल्कि निवेश करने का तरीका है। असल निवेश म्यूचुअल फंड में होता है और एसआईपी उस फंड में नियमित अंतराल पर तय रकम लगाने की प्रणाली है। यानी आप हर महीने एक निश्चित राशि निवेश करते हैं, चाहे बाजार ऊपर हो या नीचे। यही अनुशासन लंबे समय में संपत्ति निर्माण की नींव रखता है। अमीर बनने की संभावना इस बात पर निर्भर करती है कि आप कितने समय तक निवेश करते हैं और कितनी निरंतरता बनाए रखते हैं। शेयर बाजार से जुड़े फंड्स में ऐतिहासिक रूप से लंबी अवधि में बेहतर रिटर्न देखने को मिले हैं, लेकिन अल्पकाल में उतार-चढ़ाव स्वाभाविक है। जो निवेशक 8–10 साल या उससे अधिक का धैर्य रखते हैं, उन्हें चक्रवृद्धि का वास्तविक लाभ मिलता है। छोटी रकम भी समय के साथ बड़ी पूंजी में बदल सकती है। बशर्ते निवेश नियमित और दीर्घकालिक हो।

जल्दी अमीर बनने का शॉर्टकट नहीं

हालांकि, यह समझना भी जरूरी है कि एसआईपी "जल्दी अमीर बनने" का शॉर्टकट नहीं है। बाजार में गिरावट आएगी, रिटर्न कभी ज्यादा तो कभी कम होंगे। जो लोग कुछ महीनों में चमत्कार की उम्मीद करते हैं, वे अक्सर निराश होते हैं। असली ताकत अनुशासन और समय में छिपी है, न कि तात्कालिक मुनाफे में। जोखिम, रणनीति और समझदारी का संतुलन एसआईपी बाजार से जुड़ा निवेश है, इसलिए इसमें जोखिम भी शामिल है। यह फिक्स्ड डिपॉजिट या पीपीएफ की तरह पूरी तरह सुरक्षित विकल्प नहीं है। सही फंड का चयन, अपने जोखिम स्तर की पहचान और निवेश लक्ष्य की स्पष्टता बेहद जरूरी है। यदि आपका लक्ष्य 10-15 साल दूर है जैसे रिटायरमेंट या बच्चों की पढ़ाई तो इक्विटी आधारित फंड उपयुक्त हो सकते हैं, लेकिन कम अवधि के लक्ष्य के लिए संतुलित या डेट फंड बेहतर विकल्प हो सकते हैं।

बाजार गिरने पर घबराएं नहीं

बाजार गिरने पर घबराहट में एसआईपी रोक देना सबसे बड़ी गलती मानी जाती है। दरअसल, गिरावट के समय कम कीमत पर अधिक यूनिट मिलती हैं, जो बाजार सुधरने पर बेहतर रिटर्न दे सकती हैं। यही "रूपीकॉस्ट एवरेजिंग" का फायदा है। इसलिए समझदारी यही है कि उतार-चढ़ाव को निवेश यात्रा का हिस्सा मानें। एक और आम गलती है बहुत सारे फंड में निवेश कर देना। अलग-अलग सलाह के चक्कर में पोर्टफोलियो इतना जटिल हो जाता है कि निगरानी मुश्किल हो जाती है। बेहतर है कि अपने लक्ष्य के अनुसार सीमित और संतुलित फंड चुनें। गुणवत्ता पर ध्यान दें, संख्या पर नहीं। एसआईपी की एक बड़ी खूबी लचीलापन भी है। आपकी आय बढ़े तो निवेश राशि बढ़ा सकते हैं, जरूरत पड़े तो घटा या रोक भी सकते हैं। यह कोई कठोर अनुबंध नहीं है। लेकिन बार-बार बदलाव से बचना चाहिए; रणनीति सोच-समझकर तय करें।

यह जानना जरूरी

एसआईपी आपको रातोंरात अमीर नहीं बनाएगी, लेकिन समय, अनुशासन और सही रणनीति के साथ यह मजबूत संपत्ति निर्माण का प्रभावी साधन बन सकती है। समझदारी से किया गया निवेश, धैर्य और लक्ष्य-आधारित योजना यही वह सूत्र है जो सामान्य आय वाले व्यक्ति को भी आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बना सकता है। अमीरी केवल बड़ी कमाई से नहीं, बल्कि सही निवेश आदतों से भी आती है।

ऑनलाइन शॉपिंग के दौर में यह सबसे लुभावना मौका

सस्ती किस्तों का जाल : क्या सच में 'नो कॉस्ट' है ईएमआई

ईएमआई में नहीं दिखता ब्याज, लेकिन कीमत बदल जाती है

जानकारी

बिजनेस डेस्क

ऑनलाइन शॉपिंग के दौर में एक लाइन सबसे ज्यादा लुभाती है वो है 'नो कॉस्ट' ईएमआई। छोटी-छोटी किस्तें देखकर खरीदारी का फैसला आसान लगने लगता है। दिमाग कहता है "इतनी सी ईएमआई है, अभी ले लेते हैं।" लेकिन निवेश और व्यक्तिगत वित्त के नजरिए से देखें तो 'नो कॉस्ट' ईएमआई उतनी सरल नहीं, जितनी दिखाई देती है। अब सवाल यह है कि क्या वाकई इसमें कोई लागत नहीं होती? या फिर लागत सिर्फ नजर नहीं आती?

'नो कॉस्ट' ईएमआई होती क्या है?

सरल शब्दों में, 'नो कॉस्ट' ईएमआई का मतलब है कि आप किसी प्रोडक्ट की कीमत किस्तों में चुकाते हैं और आपको अलग से ब्याज नहीं देना पड़ता। यानी कुल ईएमआई जोड़ने पर रकम उतनी ही होगी जितनी प्रोडक्ट की कीमत। लेकिन बैंक या फाइनेंस कंपनी बिना कमाई के पैसा उधार नहीं देती। तो फिर ब्याज कौन दे रहा है? यहीं से असली खेल शुरू होता है।

बैंक की कमाई कैसे होती है?

जब आप ईएमआई चुनते हैं, तो आमतौर पर प्रोडक्ट पर मिलने वाला सीधा डिस्काउंट कम कर दिया जाता है। उसी घटे हुए डिस्काउंट से बैंक का ब्याज एडजस्ट कर दिया जाता है। मतलब ये कि कागजों में आपको "ब्याज नहीं" दिखता है। लेकिन आपको मिलने वाला फायदा पहले ही कम कर दिया जाता है। बैंक को उसका हिस्सा मिल जाता है, और ग्राहक को लगता है कि वह बिना अतिरिक्त खर्च के सुविधा ले रहा है।

एक उदाहरण से समझिए

- मान लीजिए आप 60,000 रुपये का स्मार्टफोन खरीदना चाहते हैं।
- फुल पेमेंट पर ऑफरः 5,000 रुपये का सीधा डिस्काउंट
- अंतिम कीमतः 55,000 रुपये
- अब आप नो कॉस्ट ईएमआई चुनते हैं डिस्काउंट घटकर 2,500 रुपये रह जाता है
- नई कीमतः 57,500 रुपये
- आपने शुरुआत में ही 2,500 रुपये ज्यादा दे दिए।
- अगर इसमें 499 प्रोसेसिंग फीस और उस पर 18% जीएसटी जोड़ दें, तो कुल खर्च लगभग 58,000 रुपये से ऊपर पहुंच सकता है।
- दिखने में ईएमआई आसान थी, लेकिन कुल भुगतान बढ़ चुका है।

सबसे बड़ा भ्रम हैः ईएमआई

- सुविधा=सस्ता सौदा
- असल में ईएमआई सिर्फ भुगतान को छोटे हिस्सों में बांटती है। खर्च कम नहीं करती।
- छोटी ईएमआई दिमाग पर दबाव कम डालती है। एकमुश्त 55,000 देने से ज्यादा आसान लगता है 4,800 रुपये की मासिक किस्त देना। लेकिन कुल रकम का हिसाब अक्सर नजरअंदाज हो जाता है।
- यह मनोवैज्ञानिक प्रभाव है—छोटे नंबर कम डराते हैं।
- छिपे हुए चार्ज जिन पर कम ध्यान जाता है

ये अतिरिक्त खर्च संभव

- प्रोसेसिंग फीस : 199 से 999 रुपये या उससे अधिक
- जीएसटी : प्रोसेसिंग फीस या ब्याज वाले हिस्से पर 18%
- ईएमआई कन्वर्जन चार्ज

- लेट पेमेंट पेनल्टी (यदि किस्त समय पर न भरी जाए)
- ये सभी बातें अक्सर शर्तों में छिपी होती हैं, प्रोडक्ट पेज पर बड़े अक्षरों में नहीं लिखी होतीं।
- तुलनाः फुल पेमेंट बनाम नो कॉस्ट ईएमआई
- भुगतान तरीका दिखने वाली कीमत संभावित असली खर्च
- फुल पेमेंट 55,000 55,000
- नो कॉस्ट ईएमआई 57,500 58,000+

यह अंतर छोटा लग सकता है, लेकिन महंगे इलेक्ट्रॉनिक्स, फर्नीचर या एसी जैसे उत्पादों में यह हजारों रुपये तक पहुंच सकता है।

कब नो कॉस्ट ईएमआई सही विकल्प

हर बार नो कॉस्ट ईएमआई गलत नहीं होती। कुछ परिस्थितियों में यह उपयोगी हो सकती है। आपके पास पूरी रकम उपलब्ध नहीं है। ईएमआई लेने से डिस्काउंट कम नहीं हो रहा। प्रोसेसिंग फीस शून्य है। आप कैश फ्लो मैनेजमेंट के लिए भुगतान फैलाना चाहते हैं। अगर इन शर्तों में से अधिकतर पूरी होती हैं, तो ईएमआई एक व्यावहारिक विकल्प हो सकता है।

निवेश के नजरिए से

व्यक्तिगत वित्त का एक मूल सिद्धांत है खर्च से पहले गणित करें। यदि आपके पास पर्याप्त बचत है और आप फुल पेमेंट कर सकते हैं, तो अक्सर वह सस्ता विकल्प होता है। ईएमआई चुनने से पहले यह सोचें।

सोचें क्या यह जरूरत है

- क्या ईएमआई के कारण मैं अतिरिक्त खर्च कर रहा हूं?
- क्या मैं कई ईएमआई का बोझ एक साथ उठा रहा हूं?
- कई बार लोग एक साथ 3-4 ईएमआई ले लेते हैं। छोटी-छोटी किस्तें मिलकर बड़ी मासिक देनदारी बन जाती हैं।

मार्केटिंग बनाम समझदारी

आज का ई-कॉमर्स माहौल भावनात्मक फैसले लेने को प्रेरित करता है। अभी खरीदें, बाद में भुगतान करें। लेकिन समझदार खरीदार पहले कैलकुलेशन करता है, फिर निर्णय लेता है। नो कॉस्ट ईएमआई धोखा नहीं है, लेकिन अधूरी जानकारी नुकसान में बदल सकती है। नो कॉस्ट ईएमआई सुविधा देती है, लेकिन हर सुविधा की एक कीमत होती है चाहे वह सीधी दिखे या छिपी हुई हो। इसलिए पहले पूरा गणित समझें, कुल भुगतान जोड़ें, और फिर फैसला लें। क्योंकि समझदारी से किया गया खर्च ही असली बचत है।

खबर संक्षेप

बच्चों ने नृत्य, नाटक में दिखाई प्रतिभा

सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ गोहाना रोड में शनिवार को गार्जियन ऑफ नेचर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें नन्हे -मुन्नों ने पूरे उमंग और उत्साह से हिस्सा लिया। आज के आयोजन का शुभारंभ विद्यालय अध्यक्ष नीरज शर्मा और विद्यालय निदेशिका रीमा शर्मा ने विद्यालय संस्थापक एसके शर्मा के करकमलों से दीप प्रज्वलित करके कराया।

कीर्ति ने डीडीए की परीक्षा हासिल की प्रथम रैंक

सोनीपत। मां की उच्च शिक्षा से प्रभावित होकर सोनीपत की बेटी कीर्ति सिंह ने दिल्ली विकास प्राधिकरण (डीडीए) की परीक्षा में पहली बार में ही देश में प्रथम रैंक प्राप्त कर प्रदेश व जिले का मान बढ़ाया है। मूलरूप से सोनीपत के गांव पिलाना, फिलहाल सेक्टर-23 निवासी कीर्ति सिंह अब नायब तहसीलदार के पद पर अपनी सेवाएं देंगी।

कहानी वाचन में किरण ने प्राप्त किया प्रथम स्थान

खरखौदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय में हिंदी विभाग के द्वारा मातृभाषा दिवस के उपलक्ष्य में 'कहानी वाचन' प्रतियोगिता का आयोजन कराया गया। जिसका आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ तराना नेगी के दिशा निर्देशन में किया गया। प्रतियोगिता का संचालन हिंदी विभाग की प्राध्यापिका डॉ बीना ने किया। जिसमें प्रथम स्थान बीए, द्वितीय वर्ष किरण का, द्वितीय स्थान बीकॉम द्वितीय वर्ष साक्षी का, तृतीय स्थान बीए, द्वितीय वर्ष आयुष का रहा।

स्लोगन/पोस्टर मेकिंग में ईशा रही प्रथम

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय खरखौदा में हिंदी विभाग द्वारा विभाग प्रभारी डॉ. प्रमिला व डॉ. विजय दीप के नेतृत्व में तथा कॉलेज इंचार्ज डॉ. योगिता मलिक की अध्यक्षता में अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के अवसर पर 'मातृभाषा का महत्व' और 'अपनी बोली -अपना स्वाभिमान' विषय पर नारा लेखन और पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया।

हिंदू सम्मेलन को लेकर चलाया जनजागरण अभियान

खरखौदा। आगामी 23 फरवरी को जागृति स्थल खरखौदा में आयोजित होने वाले हिंदू सम्मेलन के संदर्भ में वार्ड नंबर 7 में व्यापक जनजागरण अभियान चलाया गया। जिसका नेतृत्व हिंदू सम्मेलन की सह-संयोजक स्नेह दहिया ने किया। अभियान के दौरान वार्डवासियों को हनुमान चालीसा एवं हिंदू सम्मेलन के निमंत्रण पत्र वितरित किए गए।

अनूठी सांस्कृतिक कला प्रतिभा से महका वार्षिकोत्सव

गोहाना। गीता विद्या मंदिर गोहाना द्वारा गांव बरोदा में संचालित शिशु वाटिका-2 का शनिवार को वार्षिकोत्सव आयोजित किया गया। इस समारोह को विद्यार्थियों ने अपनी सांस्कृतिक कला प्रतिभा से खूब महकाया। गरिमा एवं सांस्कृतिक वातावरण में सम्पन्न इस समारोह का शुभारंभ पारंपरिक दीप प्रज्ज्वलन के साथ किया गया। किया गया।

श्रीदेवी चिट्टाने वाली माता मंदिर सिद्धपीठ में एक मार्च तक मनाएंगे वार्षिक उत्सव

कलश यात्रा निकाल श्री रामकथा एवं नवचंडी महायज्ञ का किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हलवाई हट्टा स्थित श्रीदेवी चिट्टाने वाली माता मंदिर सिद्धपीठ में शनिवार को वार्षिक उत्सव श्री रामकथा एवं नवचंडी महायज्ञ कलश यात्रा निकाल शुभारंभ किया गया। वार्षिक उत्सव की शुरुआत मंदिर समिति के पदाधिकारियों ने सुबह गणेश पूजन के साथ की। पूजन में श्रीराम कृष्ण साधना केंद्र, मुरथल के संस्थापक 1008 स्वामी डॉ. दयानंद सरस्वती यति महाराज, जगन्नाथ धाम ट्रस्ट, हरिद्वार से महामंडलेश्वर अरुण दास महाराज, प्रयागराज से डॉ. सियाराम शामिल हुए।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन, मुख्य यजमान के रूप में गौरव गोयल ने गणेश पूजन किया। पंडित अमित शौनक व राजेश शौनक ने मंत्रोच्चारण के साथ यजमान प्रवीण कुच्छल व श्रद्धालुओं सहित वेदी पूजन किया। तत्पश्चात बड़ा बाजार स्थित पंचायती ठाकुर द्वारा मंदिर से बैंड बाजों के साथ कलश यात्रा का शुभारंभ किया गया। कलश यात्रा शहर के प्रमुख मार्गों से होती हुई कथास्थल पर पहुंची। कथास्थल पर मंत्रोच्चारण के साथ कलश स्थापित कर कथा का शुभारंभ किया गया। कथा के प्रथम दिन 1008 स्वामी डॉ. दयानंद सरस्वती यति महाराज ने राम नाम की महिमा का गुणगान किया। कथा के पश्चात आरती कर श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण किया गया। कार्यक्रम में मंदिर समिति के प्रधान महेश गोयल, तरुण गोयल, गौरव गोयल, नरेश कुमार, वेद कुच्छल, इंद्र जैन, राजेंद्र कुच्छल, देवेंद्र कुच्छल, दिनेश कुच्छल, सुनील कुच्छल, अमित शर्मा मौजूद रहे।

सोनीपत। के बड़ा बाजार स्थित पंचायती ठाकुर द्वारा मंदिर से कलश यात्रा का शुभारंभ करती पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन, साथ हैं जगन्नाथ धाम ट्रस्ट, हरिद्वार से महामंडलेश्वर अरुण दास महाराज तथा हलवाई हट्टा में कलश यात्रा में शामिल महिलाएं व श्रद्धालु।

सत्यार्थ प्रकाश ग्रंथ पर हुई कार्यशाला

सोनीपत। आर्योदय गुरुकुल द्वारा आर्य समाज सेक्टर 15 सोनीपत में महर्षि दयानंद रचित सत्यार्थ प्रकाश ग्रंथ पर कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में वैदिक गुरुकुल व्यवस्था के संदर्भ में चर्चा की गई। आचार्य संदीप आर्य ने बताया कि मनुष्य जीवन के निर्माण के लिए शिक्षा के साथ संस्कार का होना बहुत आवश्यक है। प्राचीन शिक्षा व्यवस्था नैतिक मूल्यों पर आधारित थी। हमारे ऋषि मुनियों ने विभिन्न विषयों जैसे न्याय, चिकित्सा, वास्तु कला, विमान विद्या, ज्योतिष आदि विविध विषयों पर गहन चिंतन कर उन्हें उन्हें ग्रंथ के रूप में प्रस्तुत किया था। वैदिक विदुषी राजगुलाटी ने सत्यार्थ प्रकाश ग्रंथ की उपयोगिता पर चर्चा की। कार्यशाला में आर्य समाज सेक्टर 15 के प्रधान जगदीश कुकरेजा, मंत्री दीनदयाल मदान, रवीन्द्र आर्य, दीपक आर्य, रंजन सहगल उपस्थित रहे। प्रसाद वितरण एवं शांति पाठ के साथ कार्यशाला का समापन हुआ।

सोनीपत। आर्य समाज सेक्टर 15 में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित आर्य वीर।

गन्नौर। रेलवे रोड पर तोड़ा गया पत्थर का डिवाइडर।

रेलवे रोड पर पत्थर के डिवाइडर हटाने की शुरुआत, फिर से होगा निर्माण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

नगर पालिका ने रेलवे रोड पर बने डिवाइडर को तोड़ने का काम शुरू कर दिया है। डिवाइडर पर लगे पत्थर के कारण सड़क की चौड़ाई कम हो गई थी, जिससे वाहनों का आवागमन प्रभावित हो रहा था। देवीलाल चौक से जीटी रोड तक जाने वाले मार्ग पर जाम की स्थिति बन रही थी। करीब पांच वर्ष पहले इस डिवाइडर का निर्माण कराया गया था। समय के साथ यातायात का दबाव बढ़ने पर यह डिवाइडर समस्या का कारण बनने लगा। स्थानीय व्यापारियों व वाहन चालकों की ओर से लगातार शिकायतें मिल रही थीं कि सड़क पर पर्याप्त जगह नहीं बचने से दिनभर जाम की स्थिति रहती है। शिकायतों और मौके की स्थिति को देखते हुए नगर पालिका ने डिवाइडर हटाने का निर्णय लिया। पालिका अभियंता राहुल मोर के अनुसार कार्य को चरणबद्ध तरीके से पूरा किया जाएगा ताकि यातायात पूरी तरह बाधित न हो। स्थानीय लोगों ने नए निर्माण में गुणवत्ता और मजबूती सुनिश्चित करने की मांग की है।

कम चौड़ाई और बेहतर डिजाइन का डिवाइडर बनाया जाएगा : कादियान

गन्नौर के विधायक देवेंद्र कादियान ने बताया कि पुराने डिवाइडर को पूरी तरह हटाकर नई योजना के तहत कम चौड़ाई और बेहतर डिजाइन का डिवाइडर बनाया जाएगा, जिससे सड़क की उपयोगी चौड़ाई बढ़ सके। भविष्य में परेशानी का कारण न बने और बढ़ते यातायात को ध्यान में रखकर तैयार किया जाएगा।

प्रताप स्कूल के लवनीश को जेईई में 99.28 पर्सेंटाइल

खरखौदा। प्रताप स्कूल, खरखौदा के मेधावी छात्र लवनीश ने जेईई परीक्षा में 99.28 पर्सेंटाइल प्राप्त कर विद्यालय और क्षेत्र का नाम गौरवान्वित किया। वहीं स्नेहा, प्रियांशु, मानशी और प्रिंस ने भी जेईई परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। विद्यालय की प्राचार्या दया दहिया ने कहा कि यह परिणाम दर्शाता है कि यदि विद्यार्थियों को विद्यालय स्तर पर ही उच्च गुणवत्ता की शिक्षा और प्रतियोगी मार्गदर्शन मिले, तो वे किसी भी चुनौती को पार कर सकते हैं। विद्यालय के एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने कहा कि जेईई जैसी कठिन परीक्षा में 99.28 पर्सेंटाइल प्राप्त करना शानदार उपलब्धि है।

चार दिन से सड़कों पर बह रहा पेयजल

■ शिकायत निस्तारित दिखा विभाग ने झाड़ा पल्ला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

शहर के देवीलाल चौक के पास पेयजल सप्लाई की क्षतिग्रस्त पाइपलाइन से बीते चार दिनों से हजारों लीटर पानी सड़कों पर बह रहा है। स्थानीय निवासी सुमित कुमार ने जनस्वास्थ्य विभाग के पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई थी। इसके बाद मौके पर कर्मचारी पहुंचे, लेकिन शिकायतकर्ता को क्षतिग्रस्त पाइपलाइन ठीक करने के लिए दो दिन का समय दिया। इसके बाद विभागीय अधिकारियों ने पोर्टल पर दर्ज शिकायत को यह टिप्पणी करते हुए शिकायत को बंद करने का आग्रह भेज दिया कि शिकायतकर्ता ने अपने स्तर पर समस्या का समाधान कर लिया है। जबकि हकीकत यह है कि पाइपलाइन अब भी फटी हुई है और पानी लगातार बह रहा है। जिससे स्थानीय लोगों में विभाग की कार्यप्रणाली को लेकर रोष है। लोगों का कहना है कि समस्या का समाधान किए बिना शिकायत बंद करने का आग्रह करना भी गंभीर अनदेखी है।

उन्होंने एसडीएम से हस्तक्षेप कर पाइपलाइन शीघ्र दुरुस्त कराने और संबंधित अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। गौरतलब है कि देवीलाल चौक के पास नाला निर्माण के दौरान जेसीबी की खोदाई में नीचे दबी पेयजल लाइन क्षतिग्रस्त हो गई थी। तब से पानी सड़क पर फैल रहा है। कीचड़ और फिसलन से दुर्घटना की आशंका बनी हुई है तथा आसपास के घरों में पेयजल आपूर्ति भी प्रभावित है।

गन्नौर। देवीलाल चौक के पास सड़क पर बह रहा पेयजल सप्लाई का पानी।

नंबरदारी प्रथा को दादा-लाही परंपरा में जारी रखने, ग्राम पंचायतों-नगर निगम के कार्यों में भागीदारी की मांग

■ जिला नंबरदार एसोसिएशन ने लंबित मांगों व समस्याओं पर की बैठक, सीएम के नाम विधायक निखिल मदान व कृष्णा गहलावत को दिया ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नंबरदार एसोसिएशन ने शनिवार को अपनी लंबित मांगों व समस्याओं को लेकर बैठक की। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान फूलसिंह जांटी ने की। बैठक में जिला के सभी नंबरदारों ने अपनी समस्याओं पर चर्चा की। इसके बाद मुख्यमंत्री के नाम सोनीपत के विधायक निखिल मदान व राई की विधायक कृष्णा गहलावत को ज्ञापन देकर उनकी मांगों का जल्द समाधान करवाने की गुहार लगाई।

जिला उपाध्यक्ष कर्मवीर सरोहा नंबरदार ने बताया कि नंबरदारों की कुछ मांगे लंबे समय से लंबित हैं। उन्होंने ज्ञापन के माध्यम से सरकार से मांग की, कि पत्र क्रमांक नंबर 17963, 23 नवंबर 2021 के अंतर्गत नंबरदारी प्रथा (नए नंबरदार बनाने) पर लगाई गई रोक को तत्काल प्रभाव से निरस्त किया जाए।

सोनीपत। विधायक निखिल मदान को अपनी मांगों संबंधी सीएम के नाम ज्ञापन देते जिला नंबरदार एसोसिएशन के पदाधिकारी।

नंबरदारों की मांगें

नंबरदारी प्रथा को दादा-लाही परंपरा के रूप में पूर्ववत जारी रखा जाए। नंबरदारों से संबंधित रुकी हुई फाइलों को तत्काल प्रभाव से चालू किया जाए। वर्ष 2018 से नंबरदारों को प्रतिमाह 3000 रुपये प्रतिमाह मिल रहे हैं, जो कि वर्तमान में बहुत कम राशि है। ऐसे में उनके मानदेय में बढ़ोतरी की जाए। हरियाणा रोडवेज की बसों में नंबरदारों को पहले की तरह से आने-जाने के लिए निशुल्क यात्रा की सुविधा मुहैया करवाई जाए। 60 वर्ष से अधिक आयु के नंबरदारों का मेडिकल फिटनेस प्रमाण पत्र रद्द किया जाए। 75 वर्ष से अधिक आयु के नंबरदारों की सेवा समाप्ति की व्यवस्था समाप्त कर, जीवन पर्यंत मानदेय जारी रखा जाए।

छात्राओं ने स्लोगन लेखन में दिखाई सृजनात्मक प्रतिभा

गोहाना। प्रतियोगिता में प्रतिभागी छात्राएं अपने गुरुजनों के साथ।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शनिवार को राजकीय महिला महाविद्यालय गोहाना में अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के अवसर पर एनटीएफ एवं हिंदी विभाग के संयुक्त तत्वावधान में स्लोगन लेखन प्रतियोगिता आयोजित की गई। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में मातृभाषा के प्रति सम्मान, जागरूकता और रचनात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देना रहा। प्रतियोगिता में छात्राओं ने मातृभाषा के महत्व पर आधारित प्रभावशाली एवं सृजनात्मक स्लोगन प्रस्तुत किए। एनटीएफ की नोडल अधिकारी एवं हिंदी विभागाध्यक्ष डा. पिंकी रानी, डा. प्रवीण देवी, डा. एकता वशिष्ठ और अर्चना कुमारी ने छात्राओं का उत्साहवर्धन किया। प्राचार्य डा. मीनाक्षी सांगवान ने विजेता छात्राओं को प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया।

शांति, सुरक्षा और मानवाधिकारों की रक्षा के लिए सामाजिक विकास जरूरी: डॉ. नैन

■ पूर्ण मूर्ति कॉलेज ऑफ लॉ में विश्व सामाजिक न्याय दिवस के उपलक्ष्य में विचार गोष्ठी हुई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पूर्ण मूर्ति कॉलेज ऑफ लॉ में विश्व सामाजिक न्याय दिवस के उपलक्ष्य में विचार गोष्ठी का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को सामाजिक न्याय, संविधान, मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक करना था।

पूर्ण मूर्ति विद्यापीठ के चेयरमैन डा. विजयपाल नैन व सचिव गौतम नैन ने कोषाध्यक्ष भोपाल सिंह, प्रबंध निदेशक कपिल भाटिया, एमडी इंजी. संघदीप शाक्य, डायरेक्टर एकेडेमिक्स डा. स्वीटी, कैंपस डायरेक्टर कुलदीप, रजिस्ट्रार कंवलजीत सिंह संधू, प्रिंसिपल डा. टीसी राणा, विभागाध्यक्ष डा. सोनिया, मोनिका, अलका व डा. मुकेश के साथ मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर विचार गोष्ठी का शुभारंभ किया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के प्रमाणित मध्यस्थ एडवोकेट विकास हुड्डा व छोटूराम विधि संस्थान, रोहतक से सहायक प्राध्यापक डॉ.आनंद देशवाल ने विश्व सामाजिक न्याय दिवस के मौलिक उद्देश्य व संवैधानिक प्रावधानों से विद्यार्थियों को अवगत करवाया।

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें अतिथियों के साथ पदाधिकारी एवं स्टाफ।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार लें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

■ नालंदा वर्ल्ड स्कूल में नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित

गोहाना-जींद मार्ग स्थित नालंदा वर्ल्ड स्कूल में शनिवार को निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित किया गया। शिविर में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य जांच के लिए नागरिक अस्पताल गोहाना से डॉ. चक्रवर्ती शर्मा और डॉ. योगेश की टीम पहुंची। चिकित्सकों ने विद्यार्थियों के नेत्रों और दांतों की जांच की। चिकित्सकों ने विद्यार्थियों के कद और वजन की जांच की। डॉ. चक्रवर्ती शर्मा ने कहा कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए विद्यार्थी फास्ट फूड के सेवन से बचें और पौष्टिक आहार लें। विद्यार्थी दूध, दही, पनीर, खीर, चूरमा, हलवा और हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। मोबाइल फोन का अधिक उपयोग न करें और पूरी नींद लें। निःशुल्क चिकित्सा शिविर में विद्यार्थियों के साथ शिक्षकों के स्वास्थ्य की भी जांच की गई। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय की प्राचार्या अनुपमा चौधरी ने की।

स्वस्थ जीवन के लिए खेल आवश्यक

■ टीका राम शिक्षा महाविद्यालय में 51वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

टीका राम शिक्षा महाविद्यालय में शनिवार को 51 वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में टीका राम शिक्षा संस्था के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने मुख्य अतिथि के तौर पर शिरकत की। उन्होंने स्टाफ और विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए राष्ट्र निर्माण की महत्ता बताई और स्वस्थ जीवन के लिए खेलों को आवश्यक बताया।

उन्होंने अपनी संबोधन में कहा कि खेल हमारे जीवन में अनुशासन, टीम भावना और आत्मविश्वास का विकास करते हैं। कार्यक्रम के प्रारंभ में कॉलेज प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सिंह राणा ने मुख्य अतिथि एवं संस्था के अन्य प्राचार्यों का स्वागत किया। उन्होंने बताया कि कॉलेज स्थापना वर्ष 1975 से अब तक अनवरत हर वर्ष खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन करता है। महिला वर्ग में बीएड द्वितीय वर्ष की छात्रा रोमी 100 मीटर, 400 मीटर में प्रथम एवं 200 मीटर दौड़ में द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए बेस्ट एथलीट रही। कार्यक्रम खेल इंचार्ज डॉ. अंजलि ने निम्न परिणाम घोषित किए। इस अवसर पर सीआरए कॉलेज के प्राचार्य डॉ. जेएस फोर, टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की प्राचार्या गीता, टीकाराम माडल स्कूल की प्राचार्या आशा छाबड़ा, द गर्ल्स मॉडल स्कूल की हेड मिस्ट्रेस संगीता एवं कॉलेज का समस्त स्टाफ मौजूद रहे।

सोनीपत। विजेता छात्राओं को सम्मानित करते हुए संस्था के प्रधान साथ में प्राचार्य एवं अन्य।

पीएम श्री रावमावि छतैहरा में वार्षिक सांस्कृतिक एवं खेल उत्सव

सांस्कृतिक, अकादमिक और खेलों में विजेता सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शैक्षणिक खंड मुंडलाना के अंतर्गत गांव छतैहरा स्थित पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में वार्षिक सांस्कृतिक, अकादमिक एवं खेल उत्सव का आयोजन किया गया। शैक्षणिक सत्र 2025-26 के इस वार्षिक समारोह में सांस्कृतिक, अकादमिक एवं खेलों में सराहनीय प्रदर्शन करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया।

समारोह की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य लखपत राय ने की। मुख्य अतिथि कलस्टर हैड प्राचार्य अजय मलिक और विशिष्ट अतिथि विद्यालय के पूर्व मुख्य अध्यापक धर्मपाल वर्मा, सतबीर सिंह, संजीव आर्य और कर्मवीर सैनी रहे। मंच संचालन डॉ. भावना ने किया। विद्यालय के इंचार्ज कृष्ण सिवाच ने अतिथियों का स्वागत किया और वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की। समारोह में विद्यालय के दो प्रवक्ता कुमारी किरण रसायन शास्त्र और मनजीत भौरिया इतिहास का महाविद्यालय कैडर लेक्चरर में चयन होने पर सम्मानित किया गया।

गोहाना। शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी अपने शिक्षकगणों के साथ। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

साउथ पॉइंट में वार्षिक खेल दिवस 2026 का आयोजन

सोनीपत। साउथ पॉइंट टेक्निकल कैंपस में वार्षिक खेल दिवस का उत्साह पूर्वक आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में शारीरिक फिटनेस, खेल भावना और टीम वर्क को बढ़ावा देना रहा। कार्यक्रम की शुरुआत प्राचार्य डॉ. ममता सचदेवा के स्वागत भाषण से हुई। इसके पश्चात साउथ पॉइंट ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री, प्राचार्य डॉ. ममता सचदेवा व प्रबंधन द्वारा मशाल प्रज्वलन किया गया। विद्यार्थियों ने मार्च पास्ट कर खेल दिवस की औपचारिक शुरुआत की। खेल प्रतियोगिताओं में 100 मीटर, 200 मीटर दौड़, लंबी कूद, शॉटपुट, लेमन रेस, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल और रस्साकशी जैसी आउटडोर प्रतियोगिताएं शामिल रहीं।

खबर संक्षेप

पीएम आज देशवासियों से संवाद करेंगे : नेहरा

गन्नौर। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 22 फरवरी को 11बजे 'मन की बात' कार्यक्रम के माध्यम से देशवासियों से संवाद करेंगे। लोकसभा संयोजक 'मन की बात' कार्यक्रम सोनीपत आजाद सिंह नेहरा ने बताया कि भाजपा कार्यकर्ताओं में उत्साह का माहौल है और विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम को सामूहिक रूप से सुनने की तैयारियां की जा रही हैं। नेहरा ने कार्यकर्ताओं से अधिक से अधिक संख्या में कार्यक्रम से जुड़ने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि 'मन की बात' केवल एक रेडियो कार्यक्रम नहीं, बल्कि जन-जन की भावनाओं को प्रधानमंत्री तक पहुंचाने का सशक्त माध्यम है। इसके जरिए देश की उपलब्धियों, नवाचारों और प्रेरणादायक कहानियों को साझा किया जाता है। नेहरा ने बताया कि गन्नौर क्षेत्र में भी बूथ स्तर पर कार्यक्रम सुनने की व्यवस्था की जाएगी।

एआई समिट में कांग्रेस के प्रदर्शन पर बिफरी भाजपा, फूंका राहुल का पुतला

भाजपा नेता बोले- यूथ कांग्रेस की हरकत शर्मनाक, देश से माफी मांगे राहुल गांधी

खास बातें

1. कार्यकर्ताओं ने देवीलाल चौक पर जताया रोष
2. संसद या फिर देश के बाहर देश के खिलाफ काम करते है राहुल गांधी: जैन
3. कपड़े उतारकर प्रदर्शन करना देश को नीचा दिखाने का प्रयास

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दिल्ली के प्रगति मैदान स्थित भारत मंडपम में आयोजित एआई इम्पैक्ट समिट के दौरान यूथ कांग्रेस के कार्यकर्ताओं द्वारा किए गए विरोध प्रदर्शन के बाद शनिवार को भाजपा युवा मोर्चा के नेतृत्व में भाजपा ने सोनीपत के देवीलाल चौक पर कांग्रेस पार्टी के खिलाफ जमकर विरोध प्रदर्शन किया। इस दौरान राहुल गांधी के पुतले का दहनकर जमकर नारेबाजी की गई। विरोध प्रदर्शन में भाजपा के पूर्व मेयर राजीव जैन, ललित बत्रा, देवेन्द्र कौशिक, राकेश मलिक, शशीकांत, राजबाला, रविन्द्र दिलावर, सुमित अंतिल, समीर शर्मा, रोहित शर्मा , सुमित गर्ग, मिथुन तिवारी आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। विरोध प्रदर्शन करते हुए भाजपा नेता, पदाधिकारी एवं सदस्यगण।

तुरंत प्रभाव से इस्तीफा देना चाहिए: कौशिक

इस दौरान राहुल गांधी पर तीखा हमला बोलते हुए राजीव जैन ने कहा कि राहुल गांधी इसी मानसिकता से अक्सर संसद या फिर देश के बाहर देश के खिलाफ काम करते हैं। राजीव जैन ने मांग की कि राहुल गांधी को विपक्ष के नेता से इस्तीफा देना चाहिए। वहीं भाजपा नेता देवेन्द्र कौशिक ने कहा कि यूथ कांग्रेस ने देश विरोधी काम किया है। जिस समिट में 21 देशों के प्रतिनिधि शामिल हो, वहां पर कपड़े उतारकर प्रदर्शन करना देश को नीचा दिखाने का प्रयास करना है। राहुल गांधी को तुरन्त प्रभाव से अपना इस्तीफा देना चाहिए।

विद्यालय मुखियाओं को सड़क सुरक्षा नियमों के प्रति किया जागरूक

सोनीपत। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गढ़ी ब्राह्मणान में शनिवार को सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी अनिल वर्मा ने की। कार्यक्रम में खंड के सभी राजकीय विद्यालयों के मुखियाओं ने भाग लिया। आरटीए कार्यालय से संदीप बत्रा ने सभी को सड़क सुरक्षा के नियमों का महत्व बताकर विद्यार्थियों में जागरूकता लाने का आह्वान किया। संदीप बत्रा ने बताया कि प्रत्येक विद्यार्थी तक यह संदेश जाना चाहिए कि दोपहिया वाहन चलाते समय हेलमेट का प्रयोग अवश्य करें। सड़क नियमों का दृढ़ता से पालन करना चाहिए। सीट बेल्ट का प्रयोग अवश्य करें। कार्यक्रम के समापन पर उन्होंने सभी को सड़क सुरक्षा संबंधित नियमों की शपथ दिलाई। कार्यक्रम में प्राचार्य अतुल खट्टर, एबीआरसी मोनिका दहिया, अशोक, मीना, पीटीआई देवेंद्र, सीमा, सुमन, भूपेंद्र मौजूद रहे।

FIMS HOSPITAL
'Nurturing Life'
Department of Nephrology & Urology

किडनी सम्बंधित सभी बिमारियों का इलाज व जाँच जैसे:-

- Acute and Chronic Kidney Failure.
- मधुमेह (Diabetes) व उच्च रक्तचाप (Hypertension) सम्बंधित किडनी रोग।
- AV Fistula & Permanent Catheter Insertion.
- न्यूनतम चीरे द्वारा किडनी बायोप्सी (Percutaneous Kidney Biopsy).
- Jugular, Femoral, & Peritoneal Dialysis Catheter Insertion.
- Modern Dialysis Unit with 24X7 State-of-the-Art ICU Backup

(Scan the QR code to learn more)

यूरोलॉजी सम्बंधित सभी बिमारियों का इलाज व सर्जरी जैसे:-

- पेशाब में जलन, रूकावट, रक्त आना व पेशाब पर नियन्त्रण खो देने का इलाज।
- प्रोस्टेट (गदूद) की बिमारियों का उपचार व सर्जरी (TURP & TURBT).
- सभी प्रकार की पथरीयों का ईलाज व सर्जरी (PCNL, URS, Cystolithotripsy, Percutaneous Cystolithotripsy etc.).
- All Laparoscopic Surgeries (दूरबीन द्वारा आपरेशन)।
- महिलाओं एवं बच्चों के गुर्दे व पेशाब सम्बंधित सभी बिमारियों का ईलाज व सर्जरी (Gynecological and Pediatric Urology).

(Scan the QR code to learn more)

Dr. Manish Aggarwal
MBBS, DNB, MCh (Urology)
OPD :- Mon to Sat 10AM - 2PM

Dr. Payal Jain
MBBS, MD, DNB (Nephrology)
OPD :- Mon to Sat 10AM -1PM

Emergency:- 24 hours available

फिम्स अस्पताल
बहालगढ़–सोनीपत रोड, सोनीपत, हरियाणा–131001
www.fimssonipat.com | 0130-2205000 | Follow us:
"On panel of CGHS, Haryana Govt., ESIC, ECHS, Delhi Gov, Railway, NDMC, DJB, FCI, MCD, AAI, DTL, DTC, TPDDL, Raksha, Star, and all Major Insurance Companies, TPAs, & PSUs."

रक्त की उपलब्धता मरीजों के लिए जीवन रक्षक साबित होती : डॉ. अर्चना

गन्नौर। गुरु नानक कॉलेज में एनएसएस यूनिट के तत्वावधान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के आयोजन में रोटरी क्लब का सहयोग रहा। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए स्वेच्छा से रक्तदान किया। कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्या डॉ. अर्चना आर्या ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि कई बार दुर्घटना या बीमारी के कारण मरीजों के शरीर में रक्त की मात्रा अत्यंत कम हो जाती है। ऐसी आपात स्थिति में रक्त की उपलब्धता जीवन रक्षक साबित होती है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे स्वयं रक्तदान करें और अपने साथियों को भी इसके लिए प्रेरित करें। प्राचार्या डॉ. अर्चना आर्या ने बताया कि नियमित रक्तदान करने से न केवल जरूरतमंद मरीजों की जान बचाई जा सकती है, बल्कि इससे दानदाता के स्वास्थ्य को भी लाभ मिलता है। विशेषज्ञों के अनुसार रक्तदान से शरीर में आयरन की अतिरिक्त मात्रा नियंत्रित रहती है, जिससे हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा कम हो सकता है। शिविर के दौरान स्वास्थ्य कर्मियों की टीम ने रक्तदाताओं की जांच कर सुरक्षित तरीके से रक्त संग्रह किया। कॉलेज का स्टाफ मौजूद रहा।

राई हलके के 10 स्कूलों में विकास कार्यों को 6.62 करोड़ की स्वीकृति

राई। विधायक कृष्णा गहलावत ने राई विधानसभा क्षेत्र के सरकारी स्कूलों में आधारभूत ढांचे को सुदृढ़ करने के लिए 6 करोड़ 62 लाख 28 हजार 773 रुपये की राशि स्वीकृत करवाई है। इसके अलावा विभिन्न गांवों के 10 विद्यालयों में अतिरिक्त कक्षाओं के निर्माण, मरम्मत, शौचालय, चारदीवारी और पानी की टंकियों सहित कई विकास कार्य कराए जाएंगे। क्षेत्र के विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षणिक सुविधाएं मिलेंगी। स्वीकृत योजनाओं के तहत गांव मिमारपुर स्थित जीएमएस में तीन अतिरिक्त कक्षाओं के निर्माण पर 30.66 लाख रुपये खर्च होंगे। नाहरी के जीजीपीएस में पांच एसीआर व हॉल निर्माण के लिए 51.10 लाख रुपये स्वीकृत हुए हैं। बढ़मलिक के जीएमपीएस में तीन एसीआर और एक हॉल के निर्माण पर 70.49 लाख रुपये खर्च किए जाएंगे। कुंडली के जीपीएस में 35 कक्षाओं, छात्र-छात्राओं के लिए अलग शौचालय और दो पानी की टंकियों के निर्माण के लिए 3 करोड़ 67 लाख 23 हजार रुपये की बड़ी राशि स्वीकृत की गई है। जैनपुर के जीएमएस तथा मुरथल के जीपीएस में तीन-तीन कक्षाओं के निर्माण पर 30.66 लाख रुपये प्रत्येक पर व्यय होंगे। लाडपुर (छेतेरा) के जीजीपीएस में चारदीवारी निर्माण, भवन के जीर्णोद्धार और शौचालय निर्माण पर 22.92 लाख रुपये स्वीकृत किए गए हैं। खटकर के जीएमएस में पांच कक्षाएं, एक लड़कियों का शौचालय और एक पानी की टंकी के लिए 18.61 लाख रुपये दिए गए हैं।

चाहे जितने बड़े पद पर पहुंच जाएं लेकिन संस्कारों को न छोड़ें : उधम

गोहाना। कटवाल गांव स्थित सरस्वती विद्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शनिवार को कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों के लिए विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह में कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों ने कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों को उपहार भेंट किए। विद्यालय से विदा लेते समय कक्षा 12वीं के विद्यार्थी पुरानी यादों को लेकर भावुक हो गए। विदाई समारोह की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य उधम सिंह ने की। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी लक्ष्य के साथ आगे बढ़ें और उसे हासिल करने के लिए कठोर मेहनत करें। विद्यार्थी पढ़ लिखकर चाहे जिस ओहदे पर पहुंच जाएं लेकिन अपने संस्कारों को कभी न भूलें और हमेशा जरूरतमंद लोगों की मदद करें। समारोह में विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की मनमोहक प्रस्तुति दी। विद्यार्थियों ने पारंपरिक वेशभूषा में समूह गायन एवं नृत्य की शानदार प्रस्तुति देकर समारोह को हरियाणवी संस्कृति की महक से खूब महकाया। समारोह में शिक्षक अनिल, तेजपाल, रमेश, मनीष, सरोज, सोनिया, अनिता, कविता, सुदेश तन्नू ने विद्यार्थियों को अपना आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

SWARNPRASTHA PUBLIC SCHOOL, SONEPAT
A SPARSH UNIVERSE INITIATIVE
#1 BOYS RESIDENTIAL SCHOOL IN HARYANA BY TIMES SCHOOL SURVEY 2025 AGAIN
QCI NABET ACCREDITED

Where Schooling is Synchronized with Success
Empowering students to 'Evolve Beyond the Ordinary'

SYNCHRO Program
Integrated preparation for Competitive Exams like
NEET, JEE, CUET, CLAT...

EXCLUSIVE ADVANTAGES FOR GRADES IX–XII

- 21 YEARS OF LEGACY
- STATE-OF-THE-ART INFRASTRUCTURE
- EMPHATIC BOARD RESULT
- STRONG ACADEMIC FRAMEWORK
- STEM PROGRAM
- UNIQUE DOUBLE SCHOLARSHIP SCHEMES
- CAREER GUIDANCE BY EXPERTS
- ENTREPRENEURSHIP PROGRAM

UP TO 100% SCHOLARSHIP FOR MERITORIOUS STUDENTS

ADMISSIONS OPEN 2026-27
DAY SCHOOL | BOARDING | FLEXI BOARDING
NURSERY - IX & XI
SCIENCE | COMMERCE | HUMANITIES

WORLDCLASS INFRASTRUCTURE

ATAL TINKERING LAB

STATE-OF-THE-ART LABS

SHOOTING RANGE

SWIMMING POOL

SPORTS COMPLEX

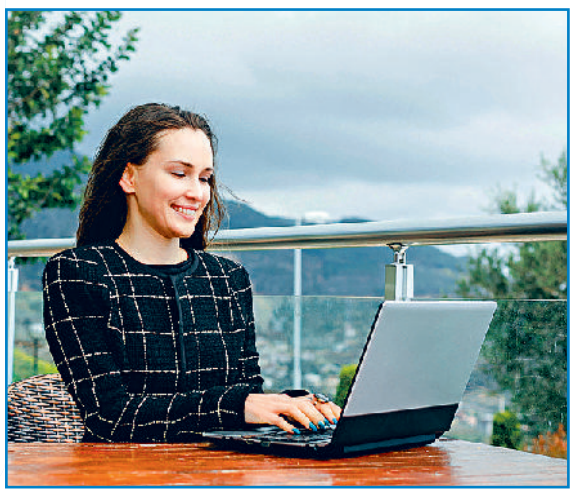
7669933469
www.swarnprastha.com
admission@swarnprastha.com
Sector-19, Near Omaxe City,
Sonepat-131021, Haryana (Delhi/NCR)

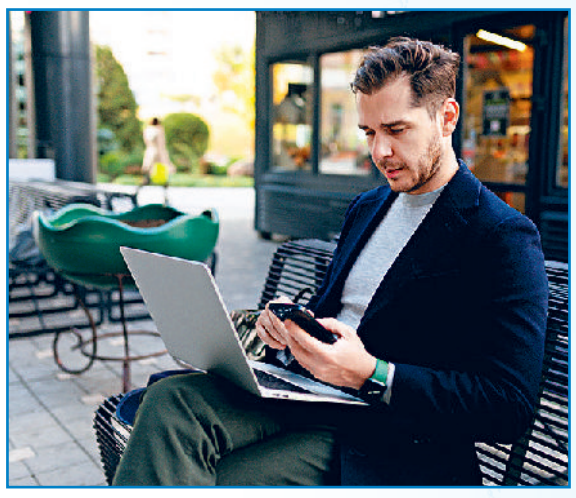
हरिभूमि रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 22 फरवरी 2026

कुछ साल पहले तक वर्क फ्रॉम होम के बारे में कम ही लोग जानते थे। लेकिन आज कंडीशन इससे भी एक कदम आगे बढ़कर वर्क फ्रॉम एनीवेयर तक पहुंच चुकी है। कई सर्विस सेक्टर्स ऐसे हैं, जिसमें यह वर्क मोड खूब पॉपुलर हो चुका है। इस मोड के अनेक फायदे हैं तो कुछ कमियां भी हैं। इन सबके बारे में आप जरूर जानना चाहेंगे।

कहीं से भी काम करने की आजादी

वर्क फ्रॉम एनीवेयर





{ कवर स्टोरी / कीर्तिशेखर }

करीब पांच वर्ष पहले कोरोना महामारी ने कार्यशैली में जिस बदलाव को मजबूरी में शुरू कराया था, वह अब स्थायी जीवनशैली का विकल्प बनता जा रहा हैं। पहले सवाल था- क्या घर से काम करना संभव है? अब सवाल बदल चुका है- क्यों न कहीं से भी काम किया जाए? इसी सवाल से जन्म होता है, वर्क फ्रॉम एनीवेयर की अवधारणा का यानी, ऐसा काम जिसे करने के लिए न तो ऑफिस की दीवारें जरूरी हैं, न किसी तय शहर की सीमा, बस आपका अपना लैपटॉप हो, इंटरनेट कनेक्शन हो और थोड़ी-सी मानसिक एकाग्रता, इसके बाद कहीं पर भी आप अपना ऑफिस वर्क शुरू कर सकते हैं।

ऐसे बदलती गई कार्यशैली: वर्क फ्रॉम होम ने लोगों को यह सिखाया कि जरूरी नहीं कि हर काम मीटिंग रूम या ऑफिस डेस्क पर ही बैठकर किया जाए। इस अवधारणा ने यह भी बताया कि प्रोडक्टिविटी का मतलब केवल कुर्सी पर बैठना नहीं होता। आउटपुट ज्यादा मायने रखता है। इसके बाद लोगों ने महसूस किया कि अगर घर से काम करना संभव है, तो फिर इंटरनेट की बदौलत कहीं से भी काम करना संभव है। कोरोना और उसके बाद से ही लोगों ने घूमने गए हिल स्टेशनों, समुद्र किनारे या शहर से अपने गांव जाकर घर के एक कोने में बैठकर देश-विदेश की मल्टीनेशनल कंपनियों का काम करने लगे। यहीं से वर्क फ्रॉम एनीवेयर का कॉन्सेप्ट व्यवहार में उतरा।

इसलिए चुन रहे यह तरीका: वर्क फ्रॉम एनीवेयर का कॉन्सेप्ट पॉपुलर होने की कई वजहें हैं। महानगरों में भीड़ बहुत बढ़ती जा रही है। भारी-भरकम किराए के बाद ही किराए का मकान मिलता है, बल्कि वहां जिंदगी भी बहुत मुश्किल भरी हो जाती है। ऑफिस आने-जाने में रोज ट्रैफिक जाम से पाला पड़ता है। परिवार साथ न होने की वजह से खाने की समस्या होती है। घर और परिवार से दूर रहने के कारण हर समय मानसिक अशांति रहती है। इस तरह काम तो होता है, पर जीवन बेचैन रहता है। इसलिए युवाओं का कहना है कि अब वो जीवन के लिए काम करना चाहते हैं, काम के लिए जीवन की हायतौबा नहीं झेलना चाहते। नतीजा यह है कि नई पीढ़ी के बहुत से लोग वर्क फ्रॉम एनीवेयर का विकल्प बड़ी सहजता से चुन रहे हैं, क्योंकि यह विकल्प उन्हें भरपूर आजादी का एहसास कराता है।

इस कॉन्सेप्ट का मेन टार्गेट: वर्क फ्रॉम एनीवेयर के बारे में इस बात को समझना जरूरी है कि इसका मतलब डिजिटल घुमक्कड़ी नहीं है, न ही इसका मतलब है कि कहीं भी घूमते-फिरते रहें और जब मौका मिले या मन करे तो काम कर लें। अगर इस धारणा का मतलब यह हो जाएगा, तब तो काम करना प्राथमिकता नहीं रह जाएगी। प्रोफेशनल्स के लिए उनका वर्क बहुत मायने रखता है। ऐसे में इंटरनेट ने बौद्धिक काम करने वाले लोगों को यह सुविधा तो दी ही है कि अगर हिल स्टेशन पर घूमने जाएं, तो समय निकालकर वहां से भी अपना काम कर सकें। मां-बाप के पास गांव जाएं तो वहां भी साथ अपना काम लेकर जाएं और कहीं किसी जरूरी यात्रा पर निकल रहे हों तो भी अपना काम अपने साथ रख सकते हैं।

इन फील्ड्स में है सफल यह मॉडल: वर्क फ्रॉम एनीवेयर का कॉन्सेप्ट सर्विस सेक्टर में ही संभव है कि आप कहीं से भी अपनी विशेषज्ञता संबंधी सेवाएं अपने नियोक्ता को दे सकें। हर काम वर्क फ्रॉम एनीवेयर के ढांचे में फिट नहीं होता है। बहरहाल, जो काम इस मोड में सही से किए जा सकते हैं, वो क्षेत्र हैं- आईटी और सॉफ्टवेयर, डिजिटल मार्केटिंग, एडिटिंग, कंटेंट राइटिंग, डिजाइनिंग, ऑनलाइन टीचिंग, कस्टमर सपोर्ट-कंसल्टेंसी, एचआर असिस्टेंस और फाइनेंस एनालिसिस भी इस वर्क पैटर्न से संभव है। दूसरे शब्दों में जिन कामों में फिजिकल उपस्थिति या मशीनरी की मौजूदगी की जरूरत नहीं होती, उन क्षेत्रों में यह मॉडल तेजी से अपनाया जा रहा है।

एंप्लॉई-एंप्लॉयर दोनों खुश: कंपनियां इसलिए इस मॉडल को स्वीकार कर रही हैं, क्योंकि इससे उनको भी फायदा है। इससे उन्हें ऑफिस स्पेस पर खर्च नहीं करना पड़ता। ऑफिस चलाने के लिए जो एस्टेब्लिशमेंट खर्च होते हैं, उनसे भी बचाव हो जाता है और सबसे बड़ी बात तो यह है कि लोगों को भर्ती करने के लिए पूरी दुनिया का दायरा मिल जाता है। कर्मचारी भी इससे संतुष्ट रहते हैं, क्योंकि हर रोज घर से काम करने के लिए नहीं निकलना पड़ता और न ही यात्रा करने की जो परेशानियां और तनाव होती हैं, उनसे निपटना पड़ता है।

कंपनियां भी अब इस बात को समझ चुकी हैं कि अगर सहूलियतों के बीच कर्मचारी को काम करने का मौका मिलता है तो उसका परफॉर्मेंस बेहतर होता है। इसलिए वे ऐसे कर्मचारियों को रखना पसंद करती हैं। इससे कर्मचारियों को सबसे बड़ा फायदा यह होता है कि उनके रहने और दूसरी जगह पर जाकर खाने-पीने की जो भारी भरकम लागत आती है, उससे छुटकारा मिल जाता है। घर से ऑफिस तक जाने में जो समय लगता है, उससे भी मुक्ति मिल जाती है। यह बचा हुआ समय व्यक्तिगत रुचियों का आनंद लेने और आराम करने के लिए इस्तेमाल होता है। कह सकते हैं इस अवधारणा से काम कराने वाला भी खुश होता है और काम करने वाला भी खुश और दोनों को फायदा होता है।

प्रोफेशनल्स का बचता है टाइम: काम की इस अवधारणा का एक फायदा यह है कि लोग दिन में ऑफिस का काम करते हैं और फिर जो उनका दफ्तर तक जाने और आने का समय बचता है। उस समय का उपयोग बागवानी करने, संगीत सीखने, लेखन करने या अपने किसी शौक को पूरा करने के लिए लगाते हैं।

मौजूद हैं कुछ चुनौतियां: इस वर्क मोड में सबसे पहली चुनौती तो यह है कि ये काम वहीं हो सकता है, जहां इंटरनेट की सुविधा अच्छी हो, बिजली की आपूर्ति चौबीसों घंटे हो और काम करने के लिए एक सुरक्षित और एकांत जगह हो। साथ ही वहां दफ्तर जैसा माहौल बनाने की सुविधा हो। इसके अलावा सेल्फ डिसिप्लीन भी जरूरी होता है। कुछ लोग जब खुद निर्णय लेना होता है, तो कंसंट्रेट होकर काम नहीं करते। ऐसे काम करने के तरीके से कई प्रोफेशनल्स का निजी जीवन डिस्टर्ब हो जाता है। वे ऑफिस वर्क में बहुत समय देने लगते हैं। इसलिए बहुत सारे लोग शुरू-शुरू में यह फॉर्मूला अपनाते हैं, लेकिन जल्द ही ऊब कर ऑफिस आने लगते हैं। क्योंकि घर में काम करते हुए उनके वर्किंग ऑवर बहुत बढ़ जाते हैं। वर्क फ्रॉम एनीवेयर करते समय भले तनाव कम होता हो, आजादी खूब महसूस होती हो, लेकिन सामाजिक संपर्क से कट जाते हैं और अकेलेपन की आशंका से घिर जाते हैं। इसलिए कई बार कहीं से भी काम करने की सुविधा का नुकसान मानसिक रूप से बीमार होने के रूप में सामने आता है। इसलिए लोग अब हाइब्रिड मॉडल को बेहतर मान रहे हैं यानी चार दिन घर में और दो दिन दफ्तर में काम करना, सही संतुलन है। हां, महिलाओं को जरूर काम करने की इस शैली का फायदा मिलता है, क्योंकि इसके चलते उन्हें होम मेकिंग और करियर में संतुलन बनाने में मदद मिलती है। *

वर्क फ्रॉम एनीवेयर के लिए जरूरी सुविधाएं

- घर में तेज रफ्तार इंटरनेट कनेक्शन होना जरूरी है।
- घर में लैपटॉप के साथ बैकअप पावर की सुविधा होना जरूरी है।
- घर में काम करने के लिए ऑफिस जैसे स्थान का होना जरूरी है।
- रोज सुबह अनुशासित ढंग से तैयार होकर दफ्तर की तरह काम करना जरूरी है।
- घर से काम करते समय कंप्यूटर और साइबर सिक्योरिटी का ज्ञान भी जरूरी है। अगर कंप्यूटर की बेसिक समझ नहीं है तो कभी-भी अगर लैपटॉप या वर्क स्टेशन में कोई समस्या आ गई, तो तब तक काम नहीं कर पाएंगे, जब तक घर कोई मैकेनिक आकर समस्या हल न करे।
- घर से काम करने के लिए लगातार तकनीक में भी माहिर होते रहना जरूरी है।
- घर से काम करते समय लगातार उत्साह बनाए रखना भी जरूरी है ताकि अपना नियमित रूटीन सही से पूरा कर सकें।

आज के दौर में जीवन को सुविधाजनक बनाने वाला मोबाइल बेशुमार लोगों को अपना लती भी बना रहा है। इसके दुष्प्रभावों से बचने के लिए अब लोग तरह-तरह के उपाय आजमा रहे हैं। इनके बारे में आप भी जानिए।

मोबाइल एडिक्शन से बचने के लिए

आजमाए जा रहे तरह-तरह के उपाय

{ टेक्नोलाइफ / लोकमित्र गौतम }

हर सुबह आंख खुलते ही मोबाइल। रात में सोते समय आखिरी नजर तक मोबाइल। दिन में बीच-बीच में सैकड़ों बार स्क्रीन चेक करना। अब ये किसी व्यक्ति विशेष की आदत नहीं बल्कि ज्यादातर लोगों की लाइफस्टाइल बन गई है। अब मोबाइल में नोटिफिकेशन देखना याद नहीं रखना पड़ता। लोगों की यह स्वतः आदत बन गई है। लेकिन इसी दौर में कुछ और भी दिलचस्प और विरोधाभासी बातें भी हो रही हैं। एक ट्रेंड बहुत तेजी से उभर रहा है और यह है मोबाइल से दूरी बनाने का। नहीं, लोग तकनीक छोड़ नहीं रहे बल्कि उसके साथ नई-नई शर्तों के तहत रिश्ता तय कर रहे हैं। कोई नोटिफिकेशन बंद कर रहा है, कोई फोन ग्रे स्केल पर डाल रहा है, कोई डंब फोन खरीद रहा है, तो कोई रविवार को मोबाइल अलमारी में बंद करके उसमें ताला लगा देता है। मोबाइल को लेकर उसके पक्ष और उसके विरोध में एक से बढ़कर एक आदतें दुनिया का ध्यान खींच रही हैं।

क्यों छोड़ना चाहते हैं फोन: हाल के कुछ सालों में ऐसे कई अनुभव सामने आए हैं, जिससे पता चलता है कि मोबाइल लोगों का ध्यान बहुत जल्दी भटका देता है। यह भी महसूस किया गया है कि लगातार मोबाइल का इस्तेमाल करने से अधूरेपन का एहसास बढ़ जाता है। मोबाइल की लत लग जाए, तो कब देखते ही देखते टाइम फुर्र हो जाता है, पता ही नहीं चलता। इन सबके अलावा हाल के सालों में बिना कुछ किए लोगों को एक ऐसी थकान जकड़ रही है, जो जानकारों के मुताबिक मोबाइल की देन है। ऐसे ही और भी अनेक कारण हैं, जिसके चलते अब लोग मोबाइल से अगर पूरी तरह से नहीं, तो बीच-बीच में कुछ समय तक के लिए पिंड छुड़ाना चाहते हैं। इसलिए इन दिनों लोग मोबाइल से दूर रहने के लिए तरह-तरह के उपाय आजमा रहे हैं। इनमें से कुछ के बारे में बता रहे हैं।

नोटिफिकेशन मिनिमलिज्म: बहुत से लोग अब सिर्फ कॉल और जरूरी एप्स के नोटिफिकेशन ही चालू रखते हैं। व्हाट्सएप ग्रुप, सोशल मीडिया लाइक और ई-मेल अलर्ट, सब कुछ लोग बंद कर रहे हैं। इस कारण फोन हाथ में लेने की अपने आप जरूरत कम रह जाती है। ऐसे उपाय अपनाने वाले लोग बताते हैं- जहां वह पहले 125 से 150 बार तक स्क्रीन अनलॉक करते थे, वहीं ऊपर बताए गए उपाय यानी नोटिफिकेशन मिनिमलिज्म के बाद अब ये संख्या घटकर 40 से 50 बार रह गई है।

ग्रे स्केल मोड: इसका मतलब है फोन की रंगीन स्क्रीन को ब्लैक एंड व्हाइट में बदल देना। फोन की दुनिया काली-सफेद होते ही लोगों का रील्स में आकर्षण घट जाता है और स्क्रॉल करने का मन ही नहीं रह जाता। यह एक छोटा-सा उपाय है, लेकिन इसके बेहद असरदार मनोवैज्ञानिक नतीजे हासिल होते हैं। इसके साथ ही कुछ लोग अपने फोन में डाउनलोड किए गए हर मीडिया एप के लिए दिन में 20 से 30 मिनट की लिमिट तय कर देते हैं और लिमिट खत्म होते ही यह एप अपने आप ही लॉक हो जाते हैं, जिससे इनसे मुक्ति मिल जाती है। ये उपाय शुरू में तो झुंझुलाहट पैदा करता है, मगर 3-4 दिन के बाद इसकी आदत बन जाती है।

फोन मुक्त दिन की शुरुआत: कुछ लोग इन दिनों सुबह जगने के बाद एक से दो घंटा तक बिल्कुल मोबाइल के पास नहीं जाते, इस दौरान उनका मोबाइल स्विच ऑफ रहता है। जब तक मोबाइल स्विच ऑफ रहता है, वे फ्रेश होते हैं, चाय पीते हैं, अखबार पढ़ते हैं, एक्सरसाइज का अपना रुटीन खत्म करते हैं या ऐसा कुछ नहीं भी करते हैं तो इस दौरान सिर्फ खिड़की या बालकनी से बाहर झांकते हैं। जो लोग ये उपाय आजमा रहे हैं, उनका अनुभव बताता है कि इससे पूरा दिन शांति महसूस होती है।

सोशल मीडिया फास्टिंग: कुछ लोग सोशल मीडिया फास्टिंग का उपाय भी आजमा रहे हैं। फोन से दूर रहने का यह एक और उपाय है। इसके चलते जैसे कुछ लोग धार्मिक रूप से हफ्ते में किसी एक या दो दिन उपवास रखते हैं। लगभग उसी तरह इस प्रयोग के तहत लोग हफ्ते में एक दिन या 15 दिन में एक दिन फोन से पूरी तरह से दूर रहने का उपाय आजमाते हैं।

बेडरूम से बाहर फोन: कुछ लोग अपने फोन को बेडरूम से बाहर रखकर सोते हैं। इस तरह फोन को बेडरूम से बाहर रखने के बहुत फायदे मिलते हैं। इससे नींद बेहतर आने लगती है। रात की स्क्रॉलिंग खत्म हो जाती है। *

मानसिक स्वास्थ्य के लिए है जरूरी

लोग इस बात को भली-भांति समझने लगे हैं कि फोन के बहुत ज्यादा इस्तेमाल के कारण उनकी आंखों पर ही नहीं, ध्यान लगाने की क्षमता पर, भावनात्मक स्थिरता पर और यहां तक कि आत्मसंतोष की अनुभूति पर भी जबर्दस्त असर पड़ने लगा है। मोबाइल से दूर रहना एक तरह से खुद के पास होने जैसा है। क्योंकि जो लोग बहुत ज्यादा फोन इस्तेमाल करते हैं, उन लोगों के अनुभव बताते हैं कि वो जितना ही ज्यादा फोन में रहते हैं, उतना ही ज्यादा अकेलापन महसूस करते हैं। ऐसे में इससे दूरी बनाने की आदत मानसिक स्वास्थ्य बेहतर बनाती है।

{ गजल / हबीब कैफी }

मोहब्बत में जो लिखता है
अंधेरे में भी दिखता है

वहां कुछ फूल खिलते हैं
जहां वो पांव टिकता है

जिसे सब इश्क कहते हैं
सर-ए-बाजार बिकता है

फकत रोटी नहीं सिकती
तवे पर दिल भी सिकता है

महकता फूल लिखना था
उसी को खार लिखता है

{ व्यंग्य / महेश कुमार केशरी }

प्रभु बचाए ऐसे पड़ोसी से

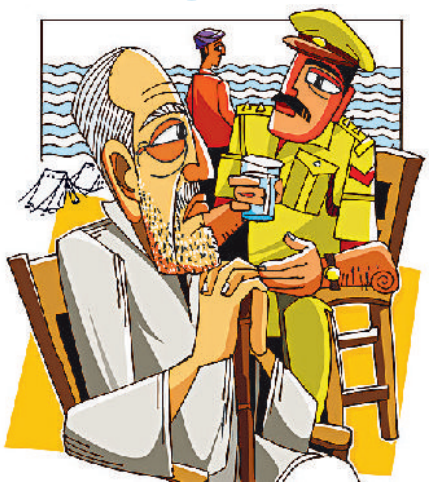
करते हैं, सांप चंदन के पेड़ से हमेशा लिपटे रहते हैं। हालांकि मैं चंदन जैसा तो बिल्कुल नहीं हूं, फिर भी न जाने क्यों आस-पड़ोस के लोग मुझसे लिपटने को आतुर रहते हैं। कुछ ऐसे ही बगल के घर में रहने वाले मेरे एक पड़ोसी भी हैं। मेरे घर आ धमकने का उनको बस बहाना चाहिए। कभी चीनी, कभी टमाटर, कभी धनिया पत्ती तो कभी मिर्च गोलकी मांगने चले आते हैं। उन पड़ोसी महाशय को जब-जब कोई जरूरत होती है, वे भुजंग की तरह मुझसे आकर चिपट जाते हैं। गोया कि मैं आदमी नहीं बल्कि चंदन का पेड़ होऊं। उनका मेरे घर आना-जाना ऐसे होता है, जैसे मेरा घर नहीं, कोई धर्मशाला हो। ऐसे पड़ोसी मुझे मिले हैं, जिनको दिन भर में मुझसे दसियों बार काम पड़ता है। 'भाई साहब! भाई साहब!' कह-कह कर वे मुझे चूना लगाते रहते हैं। कभी-कभी तो मुझे लगता है, जैसे मैंने इन पड़ोसी महाशय को गोद लिया हुआ है। और वे मेरे बच्चे सरीखे हैं। वाह रे भाई! मान-न-मान मैं तेरा मेहमान। कभी 'हम बाहर जा रहे हैं, जरा घर देखिएगा।' कभी 'जरा बाइक की चाबी दीजिएगा बच्चे को स्कूल छोड़ने जाना है।' तो कभी 'बाजार जा रहे हैं, जरा मेरा फलना-ढिमकाना सामान भी लेते आइएगा।' अगर कभी थोड़ी नाराजगी मैं जताता तो दांत निपोरते हुए बोलते, 'अब एक पड़ोसी ही तो दूसरे पड़ोसी के काम आता है!' किसी दिन आकर पूछते हैं, 'भाई आपके पास कैंची होगी?' तो किसी रोज कहते, 'भाई साहब आपके पास रस्सी तो होगी?' मन आता है कि कह दूं, 'जिस भी चीज की जरूरत पड़े, वो आपको मुझसे ही चाहिए होती है। भला मैं आपूर्ति मंत्रालय में काम तो नहीं करता कि हर चीज का जुगाड़ करके आपके लिए रखा होऊं। भाई मैंने आपका ठेका थोड़ी न लेकर रखा है।' अभी बीते दिनों उन्हीं पड़ोसी का खल चोरी हो गया। वे मुझ पर झल्लाने लगे, 'आप के भरोसे घर छोड़कर गया था, देखिए मेरा खल चोरी हो गया।' मन में आया उसी खल में उन्हें कूट दूं। कह दूं कि आपने मुझे अपना खरीदा हुआ नौकर समझ लिया है क्या, जो मैं आपकी चाकरी करूंगा।

मेरे घर आ धमकने का पड़ोसी महोदय को बस बहाना चाहिए। कभी चीनी, कभी टमाटर, कभी धनिया पत्ती तो कभी मिर्च गोलकी मांगने चले आते हैं। गोया मेरा घर नहीं, कोई धर्मशाला हो।

पता नहीं कब मेरा पिंड छूटेगा इन महाशय से! भगवान बचाए ऐसे पड़ोसी से। *

{ लघुकथा / डॉ. रंजना जायसवाल }

डुबकी



खोया-पाया कैंप में उस बूढ़े बाबा को बैठे छह घंटे हो गए थे। रात गहराती जा रही थी। अभी तक उन्हें कोई ढूंढने भी नहीं आया था। बाबा की आंखें एक आशा के साथ हर आहट के साथ दरवाजे तक जातीं, लेकिन वह निराश होते। कैंप के कर्मचारी की ड्यूटी बदलने का समय हो गया था। नए कर्मचारी ने पानी का गिलास पकड़ाते हुए बाबा से पूछा, 'आप कहां से आए हैं?'

'बेटा काफी दूर से आए हैं।'

'कुछ नाम तो होगा।'

'नाम...' बाबा ने याद करने की कोशिश की।

'किसके साथ आए हैं?'

'कलुवा, हमारा इकलौता बेटा'

'कुंभ नहाए आए थे?'

'हमार बेटवा ब्याह के दस बरस के बाद पैदा हुआ था। उसकी अम्मा मन्नत की रही, गंगा मैया को साड़ी चढ़ाएगी पर परमात्मा को कुछ और ही मंजूर था। अब जइबे तब जइबे करते-करते बख्त निकल गया। उसकी अम्मा ने मरते बख्त कसम ली थी। बचुवा के साथ मन्नत उतारे आए रहे। कुंभ नहाए लेब और मन्नत भी उतार देब।'

'बेटा कहां है बाबा?'

'हमसे बोला कुछ खाए का सामान लेने जाए रहे। इहां बैठे रहो हम अबही आत है।'

'फिर?'

'हमको बैठाकर पता नहीं कहां चला गवा? पुलिस वाले हमको इहां पहुंचा गए। बेचारा कितना परेशान हो रहा होगा।' बाबा की आंखों में अपने बेटे कलुवा के लिए चिंता उभर आई। कर्मचारी समझ चुका था, बीते कुछ दिनों में बाबा जैसे न जाने कितने लोग अपनों की तलाश और इंतजार में भटक रहे थे। 'बाबा, दस बार माइक पर कलुवा का नाम पुकारा जा चुका है। फोन नंबर याद है उसका?'

'फोन?'

'वापसी कब थी?'

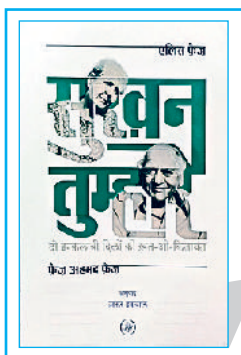
'छः बजे की टरेन थी।'

'पर बाबा अब तो नौ बज रहे हैं।'

'नौ!' बाबा की आंखों के जुगनू धप्प पड़ गए।

'कलुवा आता ही होगा। हमें लिए बिना कैसे जाएगा?'

बाबा ने धीरे से बुदबुदाया। सामने गंगा मैया मंद-मंथर गति से बह रही थी। वह एक और पाप की साक्षी थी। जिसे कोई डुबकी धुल नहीं सकती थी। *



पुस्तक: सुखन तुम्हारे, लेखक: फैज अहमद फैज-एलिस फैज, अनुवाद: जफर इकबाल, मूल्य: 550 रुपए, प्रकाशक: राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

दो दिलों की खत-ओ-किताबत

गजलों-नज्मों का शायद ही कोई ऐसा कद्रदान होगा, जो फैज अहमद फैज के नाम से नावाकिफ हो। अपनी शायरी में इंकलाबी तेवर और हुकूमत की बंदिशों को चुनौती देने वाले फैज के भीतर एक नाजुक दिल पति और बेहद जज्बाती पिता भी मौजूद था, इसकी बानगी उनके द्वारा लिखे उन खतों में दिखती है, जिनको उन्होंने कैद के दौरान अपनी पत्नी और बच्चों को लिखे थे। हाल में छपकर आई किताब 'सुखन तुम्हारे' में फैज के द्वारा लिखे गए 135 खत और उनकी पत्नी एलिस के द्वारा लिखे गए 178 खतों को संकलित किया गया है। वर्ष 1951 में पाक सरकार द्वारा गैर कानूनी तौर पर गिरफ्तार किए गए फैज, करीब चार वर्ष तक जेल में रहे। इस दौरान फैज और एलिस के बीच हुई खत-ओ-किताबत का महत्व किसी ऐतिहासिक दस्तावेज से कम नहीं है। यहां गौर करने वाली बात है कि फैज की गिरफ्तारी ने उन्हें बेबस नहीं और मजबूत बना दिया था। 17 जुलाई 1952 को लिखे खत में वह कहते हैं, 'यह जख्म बहुत अचानक, बहुत बेसबब लगा है लेकिन इसे सहने का बल मुझमें है। और इसके सामने भी मेरा सिर नहीं झुकेगा।' 24 अगस्त 1954 को एलिस, फैज को लिखे खत में भीगे जज्बातों से उनकी गैरमौजूदगी को महसूस करती हैं, 'जब मीजू ने केक काटा, उसने अपना मुंह बना लिया। आंखें बंद कीं और उस चीज की दुआ मांगी, जिसके लिए हम सब मांग रहे थे- खुदा तुम्हें हमारे पास घर भेज दें।' कह सकते हैं इस किताब में एक इंकलाबी शायर और उनकी पत्नी के व्यक्तित्व का बिल्कुल नया पहलू हमारे सामने उजागर होता है। *

मध्य प्रदेश का प्राणपुर गांव

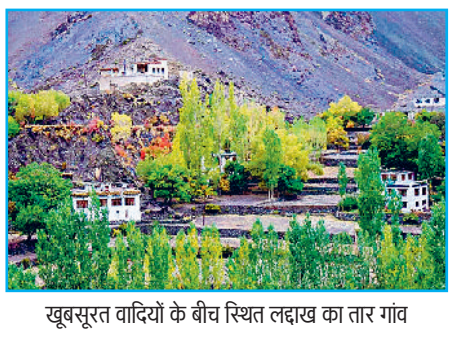
तमिलनाडु स्थित औरोविले गांव

वैसे तो पर्यटन के लिहाज से अपने भारत देश में अलग-अलग तरह के बेशुमार स्थल मौजूद हैं। लेकिन अगर आप बिल्कुल अनोखे और सुकून भरे पर्यटन स्थल घूमना चाहते हैं तो आपको कुछ विशिष्ट पर्यटन गांवों का रुख करना चाहिए। यहां बता रहे हैं देश के कुछ ऐसे खूबसूरत गांवों के बारे में, जो आपके लिए परफेक्ट ग्राम्य-पर्यटन स्थल हो सकते हैं।

गांवों में मिलेगी सुकून की छांव

टूरिस्ट प्लेसेस / समीर चौधरी

आमतौर पर माना जाता है कि गांवों में सुविधाओं की कमी होती है। इसीलिए शहर के लोग वहां जाना पसंद नहीं करते हैं। लेकिन आपको जानकर अच्छा लगेगा कि कुछ प्रदेशों के चुने हुए गांवों को विशिष्ट पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया गया है। जहां आप आधुनिकता और शहरी शोर-शराबे से दूर शांत, स्वच्छ और सुकून भरा अनुभव पा सकते हैं। लद्दाख की पहाड़ियों और छत्तीसगढ़ के जंगलों से लेकर, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश तक में कई ऐसे गांव हैं, जो विरासत और प्रकृति को सुरक्षित रखे हुए हैं। अपनी इसी विशेषता के कारण यह उन पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं, जिनकी ग्रामीण जीवनशैली, संस्कृति व इतिहास में दिलचस्पी होती है। ऐसे ही कुछ गांवों के बारे में जानिए।


खूबसूरत वादियों के बीच स्थित लद्दाख का तार गांव

छत्तीसगढ़ के बस्तर क्षेत्र में स्थित धुडमारास गांव

सावरवानी-लाड़पुरा खास-प्राणपुर, मध्य प्रदेश: मध्य प्रदेश के ये तीन गांव आपको ग्रामीण भारत की सुंदर छवियों से रूबरू कराते हैं। प्राणपुर, सावरवानी व लाड़पुरा खास गांवों को वर्ष 2024 में सर्वश्रेष्ठ पर्यटन गांवों के रूप में सम्मानित किया जा चुका है। सावरवानी, आपको गोंड आदिवासी जीवन का अनुभव कराता है। यहां आरामदायक होमस्टे और सुंदर फार्मलैंड्स हैं। लाड़पुरा आपको विश्वसनीय बुंदेली एहसास से आकर्षित करता है। यहां के परंपरागत घर व हाथ से पेंट की गईं खूबसूरत दीवारें पर्यटकों को मोहित करती हैं। प्राणपुर, भारत का पहला क्राफ्ट हैंडलूम पर्यटन गांव है, जहां लगभग 900 बुनकर हैं, जो चंदेरी कपड़ा बुनने की कला में माहिर हैं। इन गांवों में आप क्राफ्ट वर्कशॉप्स, फॉरेस्ट वॉक, साइकिलिंग ट्रेल्स और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का अनुभव कर सकते हैं।

उत्तर प्रदेश का कारिकोट गांव

ग्वालियर एयरपोर्ट से प्राणपुर 240 किमी. और लाड़पुरा खास 123 किमी. की दूरी पर है, जबकि जबलपुर से सावरवानी की दूरी 220 किमी. है।

तार गांव, लद्दाख: लद्दाख क्षेत्र में इस गांव को पहला सीसीए (कम्युनिटी-डिक्लेयर्ड कंजरवेशन एरिया) घोषित किया गया। लद्दाख का यह खूबसूरत गांव भी पर्यटन मंत्रालय की भारत के सर्वश्रेष्ठ पर्यटन गांव की 2024 की सूची में शामिल हो चुका है। इसके संरक्षित क्षेत्र का प्रबंधन स्थानीय समितियां करती हैं, जोकि अपने प्राकृतिक संसाधनों, संस्कृति व परंपराओं को सुरक्षित रखने की जिम्मेदारी निभाती हैं। इनके पास समुदाय की निगरानी वाला पर्यटन, शून्य-प्लास्टिक अभियान और लद्दाखी सांस्कृतिक प्रथाओं के संरक्षण का भी दायित्व है। यहां आप ऊंचाई पर ट्रैकिंग, प्राचीन मठों को देख सकते हैं और ईको-होमस्टे में ठहर सकते हैं। यहां आने के लिए निकटतम एयरपोर्ट लेह है, जहां से तार लगभग 85 किमी. के फासले पर है।

कारिकोट गांव, उत्तर प्रदेश: उत्तर प्रदेश के बहराइच जिले में स्थित कारिकोट गांव को इंडियन सब-कॉन्टिनेंट रेस्पॉन्सिबल टूरिज्म अवार्ड 2025 (पीस, अंडरस्टैंडिंग एंड इन्क्लूसिविटी) से सम्मानित किया जा चुका है। स्थानीय थारू आदिवासी समुदाय के प्रयासों से इस गांव में होमस्टे, क्रॉस-बॉर्डर ईको-टूरिज्म व सांस्कृतिक अनुभव को प्रोत्साहित करने के साथ ही देशज क्राफ्ट, खान-पान व लोककला को पुनर्जीवित किया गया है, जिससे यह गांव थारू विरासत का लाइव म्यूजियम बन गया है। आप यहां खासतौर से विलेज वॉक, स्थानीय खान-पान, हस्तकला ट्रेल, झील के किनारे पक्षियों को देखने के साथ ही स्थानीय कहानी सुनाने के आयोजनों का अनुभव कर सकते हैं। इससे निकटतम एयरपोर्ट लखनऊ है, जहां से यह गांव लगभग 200 किमी. दूर है।

औरोविले गांव, तमिलनाडु-पुडुचेरी: औरोविले गांव वैसे तो तमिलनाडु में है, लेकिन इसका कुछ हिस्सा पुडुचेरी में भी है। यह भारत में स्थित एक अंतरराष्ट्रीय टाउनशिप है, जिसे यूनेस्को द्वारा मान्यता प्राप्त है। इसकी भूमि एक जमाने में कटाव के कारण बेकार हो गई थी, लेकिन अब दशकों के वनीकरण, ईको-आर्किटेक्चर और वेस्ट-फ्री सिस्टम से फिर हरी-भरी हो गई है। यहां पर आप मैत्री मंदिर देख सकते हैं। इसके अलावा सस्टेनेबल-लिविंग वर्कशॉप, पॉटरी, वीविंग और योग सत्र में हिस्सा लेने के साथ ही 3,000 एकड़ में फिर से लगाए गए वन में साइकिलिंग का रोमांचक अनुभव ले सकते हैं। औरोविले गांव चेन्नै एयरपोर्ट से लगभग 140 किमी. और पुडुचेरी से तकरीबन 11 किमी. की दूरी पर स्थित है।

धुडमारास गांव, छत्तीसगढ़: छत्तीसगढ़ के बस्तर क्षेत्र में धुर्वा कबीले द्वारा संचालित यह पर्यटन गांव ईको-फ्रेंडली अनुभव प्रदान करता है, जैसे- बैंबू राफ्टिंग, कयाकिंग और ट्रैकिंग। यहां सोलर-पॉवर इंफ्रास्ट्रक्चर है। वन संरक्षण प्रयासों के कारण परंपरागत जल स्त्रोतों को दुरुस्त किया गया है और स्थानीय तौर पर निर्मित होम स्टे भी हैं। इस गांव में आदिवासी संस्कृति, परंपरागत शिल्प व साल वन ट्रेल्स का आनंद लेने के साथ ही लोक संगीत और स्थानीय खेतों से मेज तक जायकेदार भोजन का अनुभव ले सकते हैं। सतत पर्यटन विकास के लिए धुडमारास गांव का चयन यूएनडब्लूटीओ बेस्ट टूरिज्म विलेज अपग्रेड प्रोग्राम 2024 में किया गया था। यहां से निकटतम एयरपोर्ट जगदलपुर है, जहां से यह गांव लगभग 35 किमी. के फासले पर है। *

भय को जब करेंगे पराजित तब मिलेगी मनचाही सफलता

कई बार हमारे भीतर कुछ ऐसे डर समा जाते हैं, जो सफलता और खुशहाल जीवन की राह में बड़ी रुकावट बन जाते हैं। कौन से हैं ये डर और इनसे कैसे निपटा जाए, मनचाही सफलता पाने के लिए आपको जरूर जानना चाहिए।

सेल्फ मोटिवेशन / शिखर चंद जैन

डर सफलता की राह में सबसे बड़ी अड़चन होती है। 'जो डर गया समझो मर गया', 'डर के आगे जीत है।' ये कुछ पॉपुलर कोटेशंस या फिल्मी डायलॉग हैं, जिन्हें आपने कहीं न कहीं पढ़ा या सुना होगा। सवाल है कि आखिर ये कौन से डर हैं, जिनसे उबरना जरूरी है और इनसे कैसे उबरें, ताकि आप सफल, समृद्ध जीवन की ओर बढ़ सकें।

पैसे न होने का डर: अमीर हो या मध्य वर्ग के लोग, पैसों की कमी होने से सब डरते हैं। मध्य और निम्न वर्ग को और ज्यादा गरीब होने का डर सताता है। पैसे की कमी का डर व्यक्ति की महत्वाकांक्षाओं, जोखिम लेने की क्षमता और हिम्मत को खत्म कर देता है। सबसे पहले निर्णय की शक्ति का उपयोग करके इस डर को दूर करें। अपनी चेतना को हमेशा धन की कमी से हटाकर धन की अधिकता पर केंद्रित करें। धन कमाने के तरीकों के बारे में सोचें, न कि गरीबी के परिणामों के बारे में। अपनी आय बढ़ाने का एक स्पष्ट और लिखित लक्ष्य और योजना बनाएं। जब आपके पास काम करने की एक ठोस योजना होती है, तो डर की जगह आत्मविश्वास ले लेता है। हमेशा यह सोचें कि आपकी आंतरिक खुशी भौतिक संपत्ति से अधिक महत्वपूर्ण है। इसके साथ ही पूरी मेहनत से धन कमाने के अपने प्रयास जारी रखें।

आलोचना का डर: यह डर अकसर लोगों को नए विचार आजमाने, जोखिम लेने या अपने सपनों का पीछा करने से रोकता है, क्योंकि उन्हें लगता है कि दूसरे लोग क्या सोचेंगे या कहेंगे? इस डर को दूर करने का आसान तरीका यही है कि दूसरों की राय की परवाह न करें। लोग अकसर आपकी आलोचना इसलिए करते हैं, क्योंकि या तो वे खुद डरे हुए होते हैं या फिर आपसे ईर्ष्या करते हैं। अपने कार्यों और निर्णयों के लिए खुद को जवाबदेह बनाएं। आत्म-अनुशासन आपको बाहरी आलोचनाओं से प्रभावित हुए बिना अपने लक्ष्य पर टिके रहने में मदद करता है। आलोचना का डर आपकी रचनात्मकता और कल्पनाशक्ति को खत्म कर देता है। इसलिए खुद को रचनात्मक कार्यों में लगाएं।

बीमारी-मृत्यु का डर: यह डर अकसर किसी क्रॉनिक बीमारी या नियमित शारीरिक दर्द से उत्पन्न होता है। कई बार किसी नजदीकी की बीमारी देखकर भी ऐसा होता है। यह डर अकसर मानसिक तनाव पैदा करता है। इसे दूर करने के लिए बीमारी के बारे में लगातार सोचना या बात करना बंद करें। अपने मन को सकारात्मक और स्वस्थ विचारों से भरें। स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली अपनाएं। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त आराम पर ध्यान केंद्रित करें। अपनी दिमागी शक्ति का उपयोग करें। यह विश्वास करें कि एक स्वस्थ दिमाग एक स्वस्थ शरीर का निर्माण करता है। अपनी मानसिक ऊर्जा को ठीक होने या स्वस्थ रहने में लगाएं, न कि बीमार पड़ने के डर में।

रिश्ते खोने का डर: यह डर किसी प्रियजन, जीवनसाथी या परिवार के सदस्य से बिछड़ने या उन्हें खोने के भय से जुड़ा होता है। इसे दूर करने के लिए आत्म-प्रेम और आत्मविश्वास बढ़ाएं। जब आप खुद से प्यार करते हैं और खुद पर भरोसा करते हैं, तो आप दूसरों पर भावनात्मक निर्भरता कम कर देते हैं। ईर्ष्या इस डर का सबसे बड़ा संकेत है। तर्कसंगत रूप से अपनी असुरक्षाओं को पहचानें और उन्हें तर्क से दूर करें। यह समझें कि आप किसी को नियंत्रित नहीं कर सकते। रिश्ते विश्वास और आपसी सम्मान पर टिके होते हैं, डर पर नहीं।

बुढ़ापे का डर: यह डर अकसर उम्र बढ़ने के साथ आने वाली शारीरिक कमजोरी, शारीरिक आकर्षण में कमी, आर्थिक अभाव और मृत्यु की संभावना से जुड़ा होता है। इसे दूर करने के लिए बुढ़ापे को अनुभव और ज्ञान के रूप में देखें। उम्र बढ़ने को कमजोरी के रूप में नहीं, बुद्धिमत्ता के संचय के रूप में स्वीकार करें। शारीरिक और मानसिक रूप से सक्रिय रहकर इस डर का मुकाबला करें। नए कौशल सीखें और जीवन में उत्साह बनाए रखें। अपनी आर्थिक सुरक्षा शुरू से ही सुनिश्चित करें। वित्तीय योजना बनाकर बुढ़ापे में संभावित गरीबी के डर को कम करें।

इनमें से कोई डर हो या कोई अन्य प्रकार का डर, सभी डरों को दूर करने का मूल मंत्र 'इच्छाशक्ति' और 'सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण' है। इन दो मूल मंत्रों को अपनाकर आप भयमुक्त खुशहाल जीवन जी सकते हैं। *

भारत की प्राचीनतम और महानतम नदियों- गंगा, नर्मदा की तरह ही ताप्ती नदी का भी भारतीय संस्कृति, भूगोल एवं अर्थव्यवस्था में महत्वपूर्ण स्थान है। ताप्ती नदी से जुड़े कुछ महत्वपूर्ण तथ्यों के बारे में बता रहे हैं, जिनसे आप इस नदी की महत्ता को और भी अच्छे से जान-समझ पाएंगे।

गंगा-नर्मदा जैसी महत्वपूर्ण पश्चिमवाहिनी ताप्ती नदी

नदी गाथा / वीना गौतम

ताप्ती जिसे तापी नदी भी कहते हैं, भारत की उन चुनिंदा बड़ी पश्चिम वाहिनी नदियों में से है, जो मध्य भारत से निकलकर अरब सागर में गिरती है। यह विशेषता इसे गंगा जैसी विशाल पूर्व वाहिनी नदी और नर्मदा जैसी महान पश्चिम वाहिनी नदी के समकक्ष बनाती है। भौगोलिक, आर्थिक, पारिस्थितिक और सांस्कृतिक स्तरों पर इस नदी की भूमिका अत्यंत व्यापक है।

उद्गम-प्रवाह: ताप्ती नदी का उद्गम मध्य प्रदेश के बेतूल जिले के पास सतपुड़ा पर्वतमाला में है। यहां से लगभग 724 किलोमीटर की यात्रा तय करते हुए महाराष्ट्र और गुजरात से गुजरती यह नदी अंततः अरब सागर में जा मिलती है। यह पूर्व से पश्चिम की ओर बहती है। इस नदी की सहायक नदियां इसकी जलराशि को संपन्नता प्रदान करती हैं। ताप्ती की सहायक नदियों में पूर्णा, गिर्णा, वाघुर और अंजली जैसी नदियां शामिल हैं। ताप्ती को गंगा और नर्मदा के समकक्ष महत्वपूर्ण नदी इसलिए माना जाता है, क्योंकि यह भी इन्हीं की तरह विशाल नदी घाटी प्रणाली बनाती है। ताप्ती नदी का जलभरण क्षेत्र लगभग 65 हजार वर्ग किलोमीटर है।

ताप्ती नदी के तट पर स्थित मंदिर

जहां तक इसके बहाव की गति की बात है, तो शुष्क मौसम में इसका बहाव 0.3 से 0.6 मीटर प्रतिसेकेंड होता है, जबकि मानसून के दौरान ताप्ती नदी का बहाव 1.5 से 3 मीटर प्रति सेकेंड तक पहुंच जाता है। ताप्ती का औसत वार्षिक प्रवाह 17 से 18 बिलियन घन मीटर आंका गया है। इसका अधिकांश भाग जून से सितंबर यानी मानसून के दौरान प्राप्त होता है। ताप्ती नदी की वर्षा पर निर्भरता करीब 75 फीसदी है और शेष 25 फीसदी जलराशि इसके भूजल, पुनर्भरण और सहायक नदियों के जरिए प्राप्त होता है।

संस्कृति की वाहक: जिस तरह गंगा नदी-घाटी में प्राचीन सभ्यताएं विकसित हुईं, वैसे ही ताप्ती घाटी में भी आदिवासी समाज, कृषि संस्कृतियां और व्यापारिक नगर विकसित हुए। गंगा और नर्मदा की तरह ताप्ती को भी अनेक स्थानों में पवित्र नदी का दर्जा प्राप्त है और इसके किनारे मेले और पवित्र स्नानों से संबंधित पर्व आयोजित किए जाते हैं। देश की दूसरी पवित्र नदियों की तरह ताप्ती के तट पर भी अनेक महत्वपूर्ण मंदिर स्थित हैं।

अर्थव्यवस्था में योगदान: चूंकि ताप्ती पश्चिम वाहिनी नदी है, इसलिए इसमें ढाल अपेक्षाकृत ज्यादा है। यही कारण है कि इसका प्रवाह पूर्वगामी नदियों के मुकाबले ज्यादा है, जिससे जल विद्युत उत्पादन के लिए ताप्ती महत्वपूर्ण नदी मानी जाती है। इसके पानी का उपयोग सिंचाई के लिए, पेयजल के रूप में, औद्योगिक उपयोग हेतु तथा विद्युत उत्पादन आदि में किया जाता है। ताप्ती नदी की मिट्टी जलोढ़ है, जो अत्यंत उपजाऊ होती है। इस कारण इसके परिक्षेत्र में दोहरी फसल प्रणाली सहजता से संभव है और किसान अपेक्षाकृत कम सिंचाई लागत में खेती कर पाते हैं। ताप्ती बेसिन एक स्वतंत्र और बड़ा जलग्रहण क्षेत्र है, जो लाखों लोगों की कृषि, पेयजल और औद्योगिक आवश्यकताओं को पूरा करती है। यह गुण ही इसे पश्चिम की नर्मदा और पूर्व की गंगा जैसी नदियों के समकक्ष बनाती है। ताप्ती घाटी कपास, सोयाबीन, गन्ना, केला और विभिन्न तरह की दालों की खेती के लिए जानी जाती है। गंगा की तरह ताप्ती नदी भी कृषि आधारित जीवनरेखा की भूमिका निभाती है। ताप्ती नदी कृषि एवं ग्रामीण रोजगार का भी बड़ा आधार बनाती है।

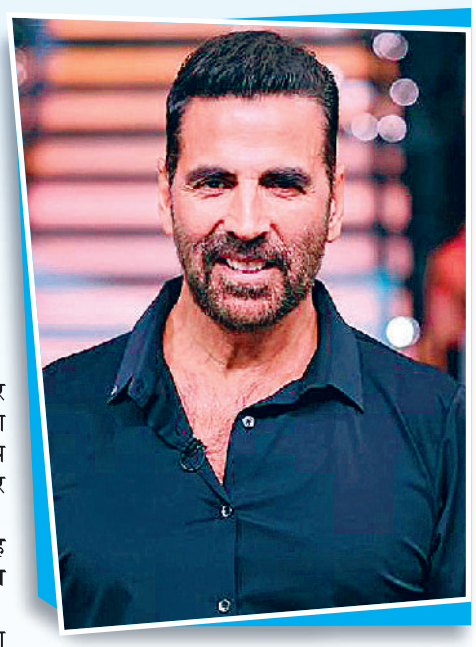
ताप्ती नदी के किनारे स्थित शहर विशेष रूप से कपड़ा, रसायन, हीरा कटाई और खाद्य प्रसंस्करण उद्योगों के लिए प्रसिद्ध हैं। इससे लाखों रोजगार और शहरी विकास को बल मिलता है। इसी नदी के किनारे सूरत जैसा औद्योगिक और व्यापारिक शहर स्थित है।

समृद्ध पारिस्थितिक तंत्र: ताप्ती नदी में मीठे पानी की अनेक महत्वपूर्ण प्रजातियों की मछलियां पाई जाती हैं, जिनमें रोहू, कतला और मृगल शामिल हैं। सतपुड़ा क्षेत्र से गुजरते समय यह नदी कई वन क्षेत्रों को सिंचित करती है, जिससे वन क्षेत्रों का पारिस्थितिकी तंत्र गतिशील रहता है। ताप्ती नदी के डेल्टा क्षेत्र में पक्षियों की कई प्रजातियां पाई जाती हैं और प्रवासी पक्षियों का भी यह आश्रय स्थल बनती है। ताप्ती बेसिन में नदी का पानी आस-पास के जलस्रोतों को भरता है, जिससे कुओं, नलकूपों आदि में पूरे साल जल उपलब्ध रहता है।

मौजूद हैं कई संकट: देश की अन्य बड़ी नदियों की तरह ताप्ती भी कई तरह की औद्योगिक और पर्यावरणीय चुनौतियों का सामना कर रही है। यह भी औद्योगिक प्रदूषण से ग्रस्त है। इस नदी में भी बड़े पैमाने पर शहरी अपशिष्ट आकर मिलता है तथा इसके आस-पास में भी अवैध रेत खनन आदि की घटनाएं होती रहती हैं। सबसे चिंताजनक बात यह है कि हाल के कुछ सालों में जलवायु परिवर्तन और वर्षा की अनिश्चितता की भी यह नदी शिकार हुई है। यही नहीं इस सबके चलते ताप्ती नदी की गुणवत्ता और जैव विविधता दोनों प्रभावित हुई है। ताप्ती नदी पर मंडरा रहे इन संकटों के मद्देनजर इसके संरक्षण के लिए कई कदम उठाए गए हैं। जैसे अपशिष्ट जलशोधन संयंत्र, नदी किनारे हरित पट्टी का विकास, सामुदायिक जागरुकता और सतत जल प्रबंधन। *

पिछले महीने से सोनी एंटरटेनमेंट चैनल और सोनी लिव पर एक नया शो शुरू हुआ है- 'व्हील ऑफ फॉर्चून', जिसे होस्ट कर रहे हैं अक्षय कुमार। इस शो को उन्होंने क्यों एक्सेप्ट किया? इस सो, अपकमिंग फिल्मों के साथ-साथ अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ से जुड़े सवालों पर अक्षय कुमार ने खुलकर जवाब दिए हैं इस खास मुलाकात में।

जो आपकी तकदीर में है वह जरूर आपके पास आएगा: अक्षय कुमार



खास मुलाकात / आरती सक्सेना

हाल में ही अक्षय कुमार टीवी और ओटीटी प्लेटफॉर्म पर एक ऐसा रियालिटी शो लेकर आए हैं, जो पहले से ही 60 देशों में पॉपुलर हो चुका है। यह अमेरिका का नंबर वन रियालिटी शो है। इस शो का नाम 'व्हील ऑफ फॉर्चून' है। गेम का पूरा फॉर्मेट अक्षय कुमार खुद बतौर होस्ट इस शो की शुरुआत में समझाते हैं, साथ ही मजाकिया अंदाज में सबको हंसाते नजर आते हैं। इस शो के अलावा अक्षय की फिल्म 'हैवान' रिलीज होने वाली है, जबकि एक और फिल्म 'भूत बंगला' अप्रैल में रिलीज होगी। दोनों ही फिल्मों को प्रियदर्शन ने डायरेक्ट किया है। अक्षय का अपने इस शो और आने वाली फिल्मों को लेकर क्या कहना है? और भी पर्सनल सवालों के जवाब अक्षय कुमार ने एक मुलाकात में बेबाक अंदाज में दिए। पेश है अक्षय कुमार से हुई लंबी बातचीत के प्रमुख अंश-

आप इन दिनों सोनी एंटरटेनमेंट चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे गेम शो 'व्हील ऑफ फॉर्चून' को होस्ट कर रहे हैं। इस गेम शो को होस्ट करने के पीछे खास वजह क्या है?

मुझे यह शो बहुत ही दिलचस्प लगा, क्योंकि इसमें पार्टिसिपेंट्स को ज्यादा से ज्यादा पैसा कमाने का मौका मिलता है। बहुत ज्यादा दिमाग नहीं लगाना है। अगर तकदीर ने साथ दिया तो कंटेस्टेंट्स, कुछ मिनटों में लाखों रुपए और कई अच्छे और महंगे गिफ्ट जीत सकते हैं। इस शो का फॉर्मेट सिर्फ भारत में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी पॉपुलर है। पर्सनली मुझे भी इस शो में कई सारी खूबियां नजर आईं, इसलिए मैंने बतौर होस्ट यह शो करना स्वीकार किया।

अमिताभ बच्चन ने टीवी पर 'कौन बनेगा करोड़पति' और सलमान खान ने 'बिग बॉस' जैसे सुपरहिट शो के कई सीजंस सफलतापूर्वक होस्ट किए हैं। ऐसे में क्या आपको इन दोनों कलाकारों से कंपैरिजन का भी प्रेशर है?

नहीं, ऐसा कुछ नहीं है। मैं इस मामले में बहुत पॉजिटिव हूं। मुझे कुछ करना है तो मैं करता हूं, नेगेटिव बातें सोच कर अपने आप को कमजोर नहीं बनाता। मुझे 'व्हील ऑफ फॉर्चून' का कॉन्सेप्ट दिलचस्प लगा तो मैंने शो होस्ट करना मंजूर कर लिया। जहां तक अमित जी और सलमान का सवाल है तो अमित जी मेरे लिए फादर फिगर हैं, सलमान मेरा अच्छा दोस्त है। दोनों ही लोग अपना काम बहुत अच्छे से कर रहे हैं। मेरा उनके साथ कोई कॉम्पिटिशन नहीं है। मैं इस शो को एंज्वॉय कर रहा हूं।

अगर 'व्हील ऑफ फॉर्चून' में आप होस्ट की जगह पार्टिसिपेंट होते तो आप दिमाग से खेलते या नसीब के भरोसे गेम को आगे बढ़ाते?

यह शो दिमाग से ज्यादा तकदीर के साथ खेला जा सकता है। शो में दिमाग सिर्फ इतना ही लड़ा सकते हैं कि गेम के दौरान पूछे गए सवालों का जवाब सोच-समझ कर दें, बाकी जब व्हील घूमता है तो जीरो पर भी रुक सकता है और एक करोड़ पर भी। मैंने इस शो में कई लोगों को लाखों रुपए जीतते हुए देखा है। सो अगर मैं कंटेस्टेंट होता तो मुझे भी सही जवाब देना पड़ता, बाकी किस्मत कितना साथ देती है, वह तो अपने हाथ में नहीं होता है।

'व्हील ऑफ फॉर्चून' में अक्षय कुमार का निराला अंदाज

अपने इस शो में क्या आप किसी खास बॉलीवुड एक्टर को बुलाना चाहेंगे?

अगर बॉलीवुड एक्टर को अपने शो में बुलाने की बात करें तो मैं सलमान, शाहरुख, विद्या बालन, सुनील शेट्टी, संजय दत्त इन सभी को अपने शो में बुलाना चाहूंगा।

आप तकदीर पर ज्यादा विश्वास करते हैं या मेहनत पर?

मेरा मानना है अगर आपकी तकदीर में कुछ नहीं है तो आप लाख कोशिश कर लो वह नहीं मिलेगा और अगर तकदीर में कुछ है तो आप वो पा ही लेंगे। मैं जब छोटा था तो अपने पापा के कंधों पर चढ़कर राजेश खन्ना साहब की शूटिंग और उनका बंगला देखने जाया करता था, मुझे क्या पता था कि एक दिन मेरी उनकी बेटी से ही शादी हो जाएगी। इसलिए मेरा मानना है कि जिंदगी में कुछ भी असंभव नहीं है। जो आपकी तकदीर में लिखा है, वह जरूर आपके पास आएगा।

बीते कुछ समय में आपकी कई फिल्में असफल रहीं। क्या फ्लॉप फिल्मों ने आपको निराश किया?

फ्लॉप फिल्में कुछ समय के लिए दुःखी जरूर कर देती हैं, लेकिन जिंदगी में कभी मैं निराश नहीं होता हूं। करियर की शुरुआत में मैंने 12 से 15 फिल्में एक साथ फ्लॉप दी थीं। लेकिन बाद में तकदीर ने पलटा खाया और मेरी कई फिल्में हिट हो गईं, जैसे 'खिलाड़ी', 'मोहरा', 'मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी' एक्सेक्ट्रा। मेरा मकसद अपने किरदार के साथ पूरा न्याय करना है। फिर फिल्म फ्लॉप होती है या हिट, यह तो आने वाला वक्त ही बताएगा।

आने वाली फिल्म 'हैवान' में आप नेगेटिव रोल कर रहे हैं, क्या यह आपकी हीरो वाली इमेज को नुकसान पहुंचा सकता है?

मेरे ख्याल में ऐसा होगा नहीं, क्योंकि दर्शक भी अपने हीरो को हर तरह के किरदार में देखना चाहते हैं। 'हैवान' में मैं एक बार फिर नेगेटिव रोल कर रहा हूं। मुझे ऐसा लगता है कि दर्शक मुझे इस फिल्म के किरदार में भी बतौर एक्टर खूब पसंद करेंगे। *

पैसों से ज्यादा महत्वपूर्ण प्यार और रिश्ते

अक्षय कुमार के लिए लाइफ में पैसा ज्यादा महत्वपूर्ण है या प्यार, पूछने पर उनका जवाब होता है, 'मेरी नजर में लाइफ में पैसों से ज्यादा प्यार और रिश्तों की अहमियत है। मुझे अपनी बेटी के साथ वक्त बिताना बहुत अच्छा लगता है। खाली वक्त में मैं घर पर अपने परिवार के लिए खाना भी बनाता हूं। अगर आपके अपने आप के साथ हैं तो आप मेहनत करके पैसा कमा सकते हैं, लेकिन पैसों से आप रिश्ते या प्यार नहीं खरीद सकते हैं।'