हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, रविवार 29 मार्च 2026

तापमान
अधिकतम 34.7 डिग्री
न्यूनतम 16.0 डिग्री

11 सत्संग में सेवा, अहिंसा और शिक्षा का दिया संदेश

12 कर्मियों के साथ अन्याय नहीं होगा बर्दाश्त : दीवान

गैंगस्टर रणदीप मलिक और दीपक बॉक्सर के पांच शार्प-शूटर गिरफ्तार

■ विदेश में बैठे आकाओं के इशारे पर मांगते थे रंगदारी

सोनीपत। जिले में पुलिस की एंटी गैंगस्टर यूनिट ने संगठित अपराध के खिलाफ बड़ी सफलता हासिल करते हुए एक खतरनाक गिरोह का पर्दाफाश किया है। सेक्टर-7 यूनिट की टीम ने कार्रवाई करते हुए पांच शार्प-शूटरों को गिरफ्तार किया है, जो विदेश में बैठे कुख्यात गैंगस्टरों के निर्देश पर काम कर रहे थे। पुलिस का दावा है कि ये आरोपी हरियाणा और दिल्ली के कई व्यापारियों से करोड़ों रुपये की रंगदारी मांगने में शामिल थे। एसीपी अजीत सिंह के अनुसार बहालगढ़ स्थित फूड सप्लीमेंट की दुकान पहल न्यूट्रिशन के संचालक से रणदीप मलिक गैंग के नाम पर 5 करोड़ रुपये की रंगदारी मांगी गई थी। पुलिस को सूचना मिली थी कि एक आरोपी मौके की रेकी कर रहा है, जबकि अन्य साथी वारदात में शामिल होने वाले हैं। इसके अलावा बड़े स्तर पर अवैध हथियार भी मंगवाने की तैयारी भी चल रही है, लेकिन वारदात को अंजाम देने से पहले ही पांच शूटरों को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार किए गए आरोपितों के कब्जे से एक अवैध पिस्टल, दो जिंदा कारतूस और तीन मोबाइल फोन बरामद किए गए हैं। प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि यह गिरोह विदेश में बैठे गैंगस्टर रणदीप मलिक और दीपक बॉक्सर के इशारों पर सक्रिय था। ये लोग सोनीपत, पानीपत, जींद और दिल्ली के नरेला क्षेत्र के व्यापारियों को निशाना बनाते हुए उनसे पांच करोड़ से लेकर 25 करोड़ रुपये तक की रंगदारी की मांग कर रहे थे। जांच में यह भी सामने आया है कि एक आरोपित आकाश के खिलाफ पहले से दो आपराधिक मामले दर्ज हैं, जबकि अन्य आरोपित दिल्ली के नरेला क्षेत्र के निवासी बताए जा रहे हैं। पुलिस का कहना है कि गिरोह के अन्य सदस्यों की पहचान कर उनकी गिरफ्तारी के लिए भी लगातार प्रयास किए जा रहे हैं।

■ **आरोपियों के कब्जे से एक अवैध पिस्टल, दो जिंदा कारतूस और तीन मोबाइल फोन बरामद**

मोबाइल चोरी कर रचते थे साजिश

पुलिस जांच में गिरोह की कार्यप्रणाली बेहद शातिर और तकनीकी रूप से सुनियोजित पाई गई है। आरोपित रात के समय लोगों के मोबाइल फोन चोरी कर लेते थे। इसके बाद फोन बंद होने से पहले ही उसी नंबर पर व्हाट्सएप को सक्रिय करवा दिया जाता था। चूंकि ओटीपी उसी मोबाइल पर प्राप्त होता था, इसलिए विदेश में बैठे गैंगस्टर आसानी से उस नंबर का एक्सेस हासिल कर लेते थे। इसके बाद उसी मोबाइल नंबर से व्यापारियों को कॉल कर उन्हें धमकाया जाता था, जिससे पीड़ितों को लगता था कि कॉल स्थानीय स्तर से ही की जा रही है।

व्हाट्सएप कॉल से देते थे धमकियां

गिरोह के सदस्य व्हाट्सएप कॉल के माध्यम से उद्योगपतियों और व्यापारियों को धमकी देते थे। पुलिस के अनुसार पानीपत में 24 करोड़ रुपये की रंगदारी मांगने के मामले में भी इनकी संलिप्तता सामने आई है। इसके अलावा सोनीपत स्थित एक पोषण संस्थान से पांच करोड़ रुपये की मांग करने और वहां फायरिंग की योजना भी बनाई जा रही थी। पुलिस का मानना है कि यदि समय रहते कार्रवाई नहीं होती तो आरोपी किसी बड़ी वारदात को अंजाम दे सकते थे।

बड़ी वारदात करने की तैयारी में था गैंग

एंटी गैंगस्टर यूनिट को गुप्त सूचना मिली थी कि गिरोह के सदस्य किसी बड़ी फायरिंग की घटना को अंजाम देने की योजना बना रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए जाल बिछाया और पांचों आरोपितों को काबू कर लिया। इस कार्रवाई से एक संभावित बड़ी वारदात टल गई है। पुलिस की इस तत्परता को महत्वपूर्ण सफलता माना जा रहा है।

रिमांड में होगा नेटवर्क का खुलासा

पुलिस अब सभी आरोपितों को अदालत में पेश कर रिमांड पर लेने की तैयारी कर रही है, ताकि पूरे नेटवर्क की गहराई से जांच की जा सके। अधिकारियों का कहना है कि रिमांड के दौरान विदेश में बैठे मास्टरमाइंड्स के साथ जुड़े अन्य सदस्यों और उनके संपर्कों का भी खुलासा होने की संभावना है।

सिप+हिप+ टिप पैसा बनाने के साथ देते हैं लाइफ और सुरक्षा

सुझाव | बिजनेस डेस्क

आज के समय में केवल कमाई करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उस कमाई को सही दिशा में लगाना, सुरक्षित रखना और भविष्य के लिए बढ़ाना भी उतना ही जरूरी हो गया है। महंगाई, बढ़ते मेडिकल खर्च और जीवन की अनिश्चितताओं के बीच एक संतुलित वित्तीय योजना ही आपको मजबूत बना सकती है। यही कारण है कि 2026 में सिप, हिप और टिप का कॉम्बिनेशन स्मार्ट निवेशकों के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। यह तीनों मिलकर आपकी वेल्थ, हेल्थ और सिक्योरिटी तीनों को संतुलित करते हैं। इसलिए निवेशक इन्हें अपनाकर अपाना भविष्य सरक्षित कर सकते हैं।

क्यों जरूरी है तीनों का कॉम्बो?

- आज की आर्थिक परिस्थितियों में एक ही विकल्प पर निर्भर रहना जोखिम भरा हो सकता है।
- महंगाई लगातार बढ़ रही है
- हेल्थकेयर खर्च तेजी से बढ़ रहे हैं
- जीवन में अनिश्चितता हमेशा बनी रहती है
- ऐसे में एक ऐसा प्लान जरूरी है, जो हर स्थिति में आपका साथ दे। सिप, हिप और टिप का कॉम्बो आपकी आय को बढ़ाने, बचाने और सुरक्षित रखने का संतुलन बनाता है। यही एक समझदार निवेशक की पहचान भी है।

सिपः छोटे निवेश से बड़ा फंड का फॉर्मूला

सिटेमैटिक प्लान यानी सिप हर महीने थोड़ी-थोड़ी रकम निवेश करने की रणनीति, जो समय के साथ बड़ा फंड तैयार करती है। इसमें आप 500 रुपये, 1000 रुपये या 5000 रुपये जैसी छोटी रकम से भी शुरुआत कर सकते हैं। सबसे बड़ी ताकत है "कंपाउंडिंग" यानी आपके पैसे पर भी पैसा बनना।

- लंबी अवधि में 10–12% तक रिटर्न की संभावना
- मार्केट के उतार-चढ़ाव का औसत असर
- अनुशासित निवेश की आदत
- जितना लंबा समय, उतना बड़ा फंड यही सिप की खासियत है। इसलिए इसे लॉन्ग टर्म वेल्थ क्रिएशन का सबसे भरोसेमंद तरीका माना जाता है।

हिप : आपकी सेविंग्स का बॉडीगार्ड

हेल्थ इंश्योरेंस प्लान यानी हिप को अक्सर लोग खर्च समझ लेते हैं, जबकि असल में यह आपकी बचत की सुरक्षा करता है। आज के दौर में एक गंभीर बीमारी या मेडिकल इमरजेंसी कुछ ही दिनों में लाखों रुपये खर्च करा सकती है। ऐसे में अगर आपके पास हेल्थ इंश्योरेंस नहीं है, तो आपकी सालों की जमा पूंजी खत्म हो सकती है। ऐसे में हेल्थ इंश्योरेंस आपकी संभाल करता है। इसलिए इसे लेना न भूलें। से अपातकालीन हालात में आपकी रक्षा करता है।

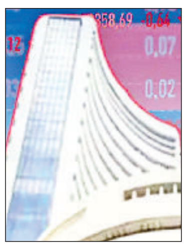
- अस्पताल का खर्च बीमा कंपनी उठाती है
- आपकी सेविंग्स और निवेश सुरक्षित रहते हैं
- मानसिक तनाव कम होता है
- विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि हर व्यक्ति को अपनी सालाना आय के कम से कम 50% के बराबर हेल्थ कवर जरूर लेना चाहिए। यानी अगर आपकी सालाना आय 10 लाख रुपये है, तो कम से कम 5 लाख का हेल्थ इंश्योरेंस होना चाहिए।

टिप : परिवार की आर्थिक सुरक्षा की ढाल

- टर्म इंश्योरेंश प्लान यानी आपके परिवार के लिए सबसे मजबूत वित्तीय सुरक्षा कवच माना जाता है। जीवन अनिश्चित है, और अगर कमाने वाले व्यक्ति के साथ कुछ अनहोनी हो जाए, तो परिवार पर आर्थिक संकट आ सकता है। ऐसे में टर्म इंश्योरेंस परिवार को आर्थिक सहारा देता है।
- कम प्रीमियम में बड़ा कवरेज
- परिवार के खर्च, बच्चों की पढ़ाई व लोन की सुरक्षा
- लंबी अवधि के लिए मानसिक शांति
- उदाहरण के तौर पर, 30 साल की उम्र में करीब 1 करोड़ रुपये का टर्म प्लान सालाना 10,000–12,000 रुपये में मिल सकता है। यह छोटी सी लागत आपके परिवार के भविष्य को सुरक्षित करने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है।

तीनों का संतुलन ही असली प्लानिंग

सिप, हिप और टिप तीनों अलग-अलग जरूरतों को पूरा करते हैं, लेकिन जब इन्हें एक साथ अपनाया जाता है, तो यह एक मजबूत वित्तीय ढांचा तैयार करते हैं।



निवेश मंत्रा | बिजनेस डेस्क

निवेशकों के बीच असमंजस और चिंता का माहौल, कई लोग बाजार की गिरावट देखकर जल्दबाजी में अपने निवेश को निकालने का कर रहे विचार

विशेषज्ञों की सलाह : हड़बड़ाहट में पैसा न निकालें, निवेश बनाएं रखें, एसआईपी में बढ़ा सकते हैं निवेश

बाजार में उतार-चढ़ाव के बीच शांति व धैर्य जरूरी

ऐसे समय में धैर्य खोना निवेशकों के लिए नुकसान का कारण बन सकता है। इसलिए संयम से काम लें और निवेश बनाएं रखें। लंबी अवधि में निवेश आपको फायदा देकर ही जाएगा।

वैश्विक स्तर पर बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव खासतौर पर अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच जारी टकराव का असर अब दुनियाभर के शेयर बाजारों पर साफ नजर आने लगा है। लगातार हो रहे उतार-चढ़ाव के कारण निवेशकों के बीच असमंजस और चिंता का माहौल है। कई लोग बाजार की गिरावट देखकर जल्दबाजी में अपने निवेश को निकालने का विचार कर रहे हैं। हालांकि विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसे समय में घबराने की बजाय संयम और समझदारी से काम लेना ही सबसे बेहतर रणनीति होती है। उन्होंने कहा कि भारतीय बाजार के फंडामेंटल्स मजबूत हैं और लंबी अवधि के निवेशकों को आगे चलकर इसका फायदा मिल सकता है। निवेशक चाहें तो एसआईपी में निवेश बढ़ा सकते हैं, चूंकि लंबी अवधि में इसका लाभ मिलेगा। यह गिरावट कुछ समय के लिए हो सकती है। इसलिए लंबी अवधि का लक्ष्य लेकर शांति और धैर्य के साथ निवेश करते जाएं। बाजार के जानकारों ने निवेशकों को स्पष्ट संदेश दिया है कि बाजार में गिरावट के दौरान जल्दबाजी में शेयर बेचना नुकसानदेह हो सकता है। उनका कहना है कि वर्तमान में जो उतार-चढ़ाव दिखाई दे रहा है, वह केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक वैश्विक ट्रेंड है। दुनिया के कई बड़े बाजारों में 7% से 10% तक की गिरावट देखी जा रही है, जो असामान्य नहीं बल्कि बाजार की सामान्य प्रक्रिया का हिस्सा है। शेयर बाजार हमेशा सीधी रेखा में नहीं चलता। इसमें उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, और यही इसकी प्रकृति है।

लंबी अवधि का नजरिया सफलता की कुंजी

विशेषज्ञों का मानना है कि शेयर बाजार में सफलता का सबसे बड़ा मंत्र है। लंबी अवधि का नजरिया। जब कोई निवेशक किसी कंपनी के शेयर खरीदता है, तो वह उस कंपनी के भविष्य में निवेश कर रहा होता है। ऐसे में रोजाना के उतार-चढ़ाव पर ध्यान देना जरूरी नहीं होता। अगर निवेशक 5 से 10 साल के दृष्टिकोण से निवेश करते हैं, तो बाजार के अस्थायी उतार-चढ़ाव का असर कम हो जाता है और बेहतर रिटर्न मिलने की संभावना बढ़ जाती है। इतिहास भी यही बताता है कि लंबे समय तक बाजार में बने रहने वाले निवेशकों को अक्सर अच्छा लाभ मिला है।

भारत की अर्थव्यवस्था मजबूत

- भले ही बाजार में अल्पकालिक गिरावट देखने को मिल रही हो, लेकिन भारत की आर्थिक स्थिति मजबूत बनी हुई है।
- देश की जीडीपी ग्रोथ दर स्थिर और सकारात्मक बनी हुई है
- महंगाई नियंत्रण में है, औद्योगिक उत्पादन में वृद्धि हो रही है
- बिजली खपत और इंफ्रास्ट्रक्चर गतिविधियों में तेजी है
- ये सभी संकेत बताते हैं कि भारतीय अर्थव्यवस्था का आधार मजबूत है। यही कारण है कि लंबे समय में बाजार की दिशा सकारात्मक रहने की उम्मीद की जाती है।
- भारत का शेयर बाजार भी लगातार विस्तार कर रहा है। निवेशकों की संख्या तेजी से बढ़ रही है और नए आईपीओ की भरमार इस बात का संकेत है कि बाजार पर लोगों का भरोसा कायम है।

एसआईपी से अस्थिरता में अवसर

- बाजार की गिरावट को अक्सर लोग नकारात्मक रूप में देखते हैं, लेकिन समझदार निवेशक इसे अवसर के रूप में भी देखते हैं।
- सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) के जरिए निवेश करने वालों के लिए यह समय और भी फायदेमंद हो सकता है।
- गिरावट के समय कम कीमत पर यूनिट्स मिलती हैं
- औसत लागत कम होती है
- लंबे समय में बेहतर रिटर्न की संभावना बढ़ती है
- विशेषज्ञों का मानना है कि जो निवेशक अपनी एसआईपी को जारी रखते हैं या उसमें बढ़ोतरी करते हैं, वे बाजार की अस्थिरता का लाभ उठा सकते हैं।

धैर्य और अनुशासन ही निवेश की असली ताकत

- शेयर बाजार में सफल होने के लिए केवल सही स्टॉक चुनना ही काफी नहीं होता, बल्कि सही व्यवहार और मानसिकता भी जरूरी होती है।
- हर गिरावट पर घबराना नुकसानदायक हो सकता है
- बार-बार खरीद-बिक्री से लागत बढ़ती है
- भावनात्मक फैसले अक्सर गलत साबित होते हैं
- इसलिए निवेशकों को चाहिए कि वे अपने वित्तीय लक्ष्यों के अनुसार योजना बनाएं और उसी पर टिके रहें।
- धैर्य और अनुशासन ही वे दो गुण हैं, जो लंबे समय में निवेशकों को सफलता दिलाते हैं।

वैश्विक संकट का असर

- वर्तमान समय में वैश्विक स्तर पर अनिश्चितता का माहौल है। युद्ध, आर्थिक नीतियों में बदलाव और अन्य अंतरराष्ट्रीय घटनाएं बाजार को प्रभावित करती हैं, लेकिन यह भी सच है कि बाजार इन परिस्थितियों से उबरने की क्षमता रखता है। इतिहास गवाह है कि हर बड़े संकट के बाद बाजार ने वापसी की है और नए उच्च स्तर भी हासिल किए हैं। ऐसे में निवेशकों को यह समझना जरूरी है कि मौजूदा गिरावट स्थायी नहीं है।

संयम रखें, रणनीति पर टिके रहें

- बाजार में उतार-चढ़ाव निवेश का स्वाभाविक हिस्सा है
- घबराकर निवेश निकालना अक्सर नुकसानदायक होता है
- लंबी अवधि का नजरिया और अनुशासन जरूरी है
- एसआईपी जैसे विकल्प अस्थिरता में भी अवसर देते हैं
- निवेश एक लंबी यात्रा है, जिसमें धैर्य और समझदारी सबसे बड़े साथी होते हैं। मौजूदा परिस्थितियों में घबराने के बजाय शांत रहकर अपनी रणनीति पर टिके रहना ही सही निर्णय साबित हो सकता है।

टैक्स बचाने और बचत सुरक्षित रखने की यह है मास्टर प्लानिंग

एजुकेशन लोन अब बोझ नहीं बन सकेगा स्मार्ट इन्वेस्टमेंट

जानकारी | बिजनेस डेस्क

"अगली बार जब एजुकेशन लोन लेने का विचार आए, तो इसे बोझ नहीं, बल्कि अपने उज्जवल भविष्य में किया गया एक समझदारी भरा निवेश मानें।

आज के समय में उच्च शिक्षा का खर्च लगातार बढ़ रहा है। इंजीनियरिंग, मेडिकल, मैनेजमेंट या विदेश में पढ़ाई हर क्षेत्र में फीस लाखों से लेकर करोड़ों तक पहुंच चुकी है। ऐसे में अधिकांश छात्र और अभिभावक एजुकेशन लोन को एक मजबूरी या बोझ के रूप में देखते हैं। लेकिन वित्तीय विशेषज्ञों की मानें, तो सही योजना और समझदारी के साथ लिया गया एजुकेशन लोन एक लायबिलिटी नहीं, बल्कि एक मजबूत निवेश साबित हो सकता है, जो आपके भविष्य को आर्थिक रूप से सुरक्षित बनाने में मदद करता है।

एजुकेशन लोन का सबसे बड़ा फायदा टैक्स बचत के रूप में मिलता है। इनकम टैक्स एक्ट की धारा सेक्शन 80ई के तहत, लोन पर चुकाए गए ब्याज पर पूरी तरह टैक्स छूट मिलती है। इसका मतलब यह है कि आप जितना ब्याज चुकाते हैं, उतनी ही आपकी टैक्सेबल इनकम कम हो जाती है। खास बात यह है कि इस छूट की कोई ऊपरी सीमा नहीं होती। यह सुविधा लोन चुकाना शुरू करने के बाद अधिकतम 8 वर्षों तक मिलती है।यानी आप पढ़ाई पूरी करने के बाद नौकरी शुरू करते ही टैक्स बचत का लाभ उठा सकते हैं, जिससे आपकी कुल वित्तीय योजना और मजबूत हो जाती है।

आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास

एजुकेशन लोन का एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि यह छात्रों को आत्मनिर्भर बनाता है। जब छात्र अपनी पढ़ाई का खर्च खुद उठाते हैं, तो उनमें जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है। वे अपने करियर को लेकर अधिक गंभीर होते हैं और नौकरी मिलने के बाद अपने वित्तीय लक्ष्यों को लेकर सजग रहते हैं। यह अनुभव उन्हें जीवनभर काम आता है और आर्थिक रूप से मजबूत बनाता है।

समझदारी से लिया गया कर्ज, भविष्य की ताकत

एजुकेशन लोन को केवल कर्ज के रूप में देखना एक अधूरी सोच है। सही रणनीति के साथ यह एक ऐसा वित्तीय टूल बन सकता है, जो न केवल आपकी शिक्षा का रास्ता आसान करता है, बल्कि टैक्स बचत, क्रेडिट स्कोर सुधार और निवेश सुरक्षा के जरिए आपके भविष्य को भी मजबूत बनाता है।

क्रेडिट स्कोरः मजबूत आर्थिक पहचान की शुरुआत

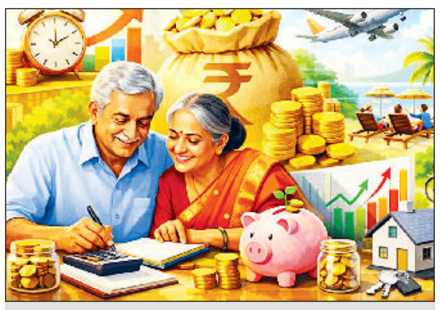
युवाओं के लिए एजुकेशन लोन सिर्फ पढ़ाई का जरिया नहीं, बल्कि उनके वित्तीय जीवन की पहली सीढ़ी भी होता है। जब कोई छात्र समय पर अपनी ईएमआई भरता है, तो उसका क्रेडिट स्कोर मजबूत होता है। यह स्कोर भविष्य में होम लोन, कार लोन या बिजनेस लोन लेने में बेहद अहम भूमिका निभाता है। अच्छा क्रेडिट स्कोर होने से न केवल आसानी से लोन मिलता है, बल्कि कम ब्याज दर पर भी लोन मिल सकता है। इसके अलावा, खुद की पढ़ाई का खर्च उठाने से छात्रों में जिम्मेदारी और वित्तीय अनुशासन विकसित होता है, जो लंबे समय में उनके करियर और जीवन दोनों के लिए फायदेमंद साबित होता है।

निवेश की सुरक्षाः बचत को बढ़ने का मौका

अक्सर देखा जाता है कि माता-पिता बच्चों की पढ़ाई के लिए अपनी जीवनभर की बचत—जैसे फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी), पीएफ या रिटायरमेंट फंड तोड़ देते हैं। यह निर्णय भावनात्मक रूप से सही लग सकता है, लेकिन वित्तीय दृष्टि से हमेशा लाभकारी नहीं होता। विशेषज्ञों का मानना है कि यदि इन बचतों को बाजार में निवेशित रहने दिया जाए, तो वे 12% से 15% तक का रिटर्न दे सकती हैं। वहीं, एजुकेशन लोन की ब्याज दरें अपेक्षाकृत कम होती हैं और कई मामलों में सरकारी सब्सिडी भी मिलती है। इस तरह लोन लेकर आप अपनी पूंजी को सुरक्षित रखते हुए उसे कंपाउंडिंग के जरिए बढ़ने का मौका देते हैं। यह रणनीति लंबे समय में अधिक लाभदायक साबित हो सकती है।

सही योजना जरूरी

- लोन लेने से पहले कोर्स और उसके करियर स्कोप का आकलन करें
- ब्याज दर और शर्तों की तुलना करें
- समय पर ईएमआई चुकाने की योजना बनाएं
- अनावश्यक रूप से अधिक कर्ज लेने से बचें



रिटायरमेंट के करीब हैं तो कर लें ये जरूरी काम

हर व्यक्ति की ख्वाहिश होती है कि वह रिटायरमेंट के बाद की जिंदगी बिना तनाव और आर्थिक चिंता के सुकून से बिताए। लेकिन यह तभी संभव है, जब समय रहते सही वित्तीय योजना बनाई जाए। अक्सर लोग नौकरी के दौरान तो बचत और निवेश करते हैं, लेकिन रिटायरमेंट के बिल्कुल करीब आकर कई जरूरी पहलुओं को नजरअंदाज कर देते हैं। अगर आपकी रिटायरमेंट अब ज्यादा दूर नहीं है, तो यह समय बेहद अहम है। इस दौरान लिए गए सही फैसले आपके आने वाले जीवन को सुरक्षित और संतुलित बना सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसे 5 जरूरी वित्तीय काम, जिन्हें रिटायरमेंट से पहले जरूर पूरा कर लेना चाहिए।

1. कुल बचत और आय का सही आकलन करें

रिटायरमेंट के करीब पहुंचते ही सबसे पहले अपनी वित्तीय स्थिति का स्पष्ट आकलन करना जरूरी है। इसमें आपकी सेविंग्स, पेंशन, पीएफ, ग्रेच्युटी और अन्य निवेश शामिल होने चाहिए। इसके साथ ही पिछले कुछ वर्षों के खर्च का विश्लेषण करें और यह समझें कि रिटायरमेंट के बाद आपकी मासिक जरूरतें कितनी होंगी। महंगाई को ध्यान में रखते हुए भविष्य के खर्च का अनुमान लगाना भी बेहद जरूरी है।

2. गैर-जरूरी खर्चों पर लगाएं लगाम

रिटायरमेंट के बाद नियमित आय सीमित हो जाती है, इसलिए खर्चों पर नियंत्रण बेहद जरूरी हो जाता है। ऐसे में अपनी वर्तमान जीवनशैली का मूल्यांकन करें और फिजूल खर्चों को कम करने की आदत डालें। इसके अलावा, रिटायरमेंट के बाद नए कर्ज लेने से बचें। क्रेडिट कार्ड का अत्यधिक उपयोग भी भविष्य में आर्थिक दबाव बढ़ा सकता है। बेहतर होगा कि आप अपने सभी पुराने कर्ज समय रहते खत्म कर लें, ताकि रिटायरमेंट के बाद किसी तरह की वित्तीय बाधा न आए।

3. निवेश को विविध बनाएं

एक ही जगह निवेश करना हमेशा जोखिम भरा होता है। इसलिए अपनी बचत को अलग-अलग निवेश विकल्पों में बांटना समझदारी भरा कदम है। रिटायरमेंट से पहले आप अपने पोर्टफोलियो की समीक्षा करें और जरूरत के अनुसार बदलाव करें। सुरक्षित विकल्पों जैसे फिक्स्ड डिपॉजिट, पेंशन स्कीम या सीनियर सिटिजन सेविंग्स स्कीम में निवेश बढ़ाया जा सकता है, जबकि कुछ हिस्सा ऐसे निवेश में रखें जो महंगाई को मात दे सके। विविध निवेश से जोखिम कम होता है और रिटर्न संतुलित रहता है।

4. हेल्थ प्लान और मेडिकल फंड तैयार रखें

रिटायरमेंट के बाद स्वास्थ्य सबसे बड़ी प्राथमिकता बन जाता है। उम्र बढ़ने के साथ मेडिकल खर्च भी तेजी से बढ़ते हैं, इसलिए एक मजबूत हेल्थ इंश्योरेंस पॉलिसी होना बेहद जरूरी है। यदि आपके पास पहले से हेल्थ इंश्योरेंस है, तो उसकी कवरेज की समीक्षा करें और जरूरत के अनुसार बढ़ाएं। इसके साथ ही एक अलग इमरजेंसी मेडिकल फंड बनाना भी समझदारी है, ताकि अचानक आने वाले खर्चों से आपकी बचत पर ज्यादा असर न पड़े।

5. पैसे निकालने की रणनीति बनाएं

रिटायरमेंट के बाद सबसे बड़ी चुनौती होती है। बचत को लंबे समय तक कैसे चलाया जाए। इसके लिए पहले से ही एक स्पष्ट रणनीति बनाना जरूरी है। आपको यह तय करना चाहिए कि हर महीने कितनी राशि निकालनी है, किन निवेशों से पैसे निकालने हैं और किन्हें लंबे समय तक बने रहने देना है। सिस्टमेटिक विदड्रॉल प्लान जैसे विकल्प इस मामले में मददगार हो सकते हैं। सही योजना के साथ आप अपने फंड को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकते हैं और नियमित आय का प्रवाह बनाए रख सकते हैं।

उठापटक वाले बाजार में मल्टी एसेट फंड है बेहतर विकल्प

एक ही एसआईपी से स्टॉक्स, गोल्ड व बॉन्ड में निवेश

पश्चिम एशिया में जारी जंग को एक माह हो गया है। इस दौरान बाजार में उठा-पटक जोरदार है। तेल की कीमतें आसमान छू रही हैं। बाजार दवाब में हैं। सोना और चांदी पहले चमके, फिर गिरे। बॉन्ड्स ने कुछ राहत दी है और जो निवेशक सिर्फ एक जगह पैसा लगाए बैठे थे, वो सबसे ज्यादा नुकसान में हैं। यही वो वक्त है जब एक पुरानी बात फिर साबित होती है कि किसी एक एसेट पर निर्भर नहीं रहना चाहिए फिर चाहे वो इक्विटी हो, डेट हो या सोना, लेकिन एक व्यक्ति कहां-कहां निवेश करे? आम निवेशक के पास क्या विकल्प हैं? इसलिए एक ऐसा निवेश का ऑप्शन आपकी सभी जरूरतों को पूरा कर सकता है। आप बस हर महीने पैसा डालते रहो और आपका पैसा हर जगह निवेश होता रहेगा। फिर शेयर हो या सोना। एसेट अलोकेशन का मतलब होता है कि आप अपना पैसा कहां-कहां डाल रहे हैं और इसका सबसे आसान रास्ता है मल्टी एसेट्स एलोकेशन फंड। बाजार विशेषज्ञों का मानना है कि वर्तमान भू-राजनीतिक परिस्थितियों, राजनीतिक अनिश्चितता और वैश्विक महंगाई के दबाव को देखते हुए निवेशकों को मल्टी-एसेट रणनीति को प्राथमिकता देनी चाहिए, क्योंकि विविधीकरण (डाइवर्सिफिकेशन) अशांत समय में जोखिम को कम करने में मदद करता है।

वर्तमान भू-राजनीतिक परिस्थितियों में अमेरिका-इजराइल-ईरान संघर्ष, वैश्विक महंगाई का दबाव और राजनीतिक अनिश्चितता शामिल हैं। इनको देखते हुए निवेशकों को मल्टी-एसेट रणनीति अपनानी चाहिए। । ऐसे माहौल में मल्टी-एसेट फंड निवेशकों के लिए एक आदर्श विकल्प बन जाते हैं, क्योंकि ये इक्विटी, डेट, कमोडिटी और कीमती धातुओं में निवेश का अवसर देते हैं। मल्टी-एसेट फंड ऑटोमैटिक रीबैलेंसिंग, प्रोफेशनल मैनेजमेंट और डायनेमिक एसेट एलोकेशन प्रदान करते हैं, जो खासतौर पर अधिक अस्थिरता के समय में उपयोगी होता है। साथ ही यह समय अत्यधिक आक्रामक होने का नहीं है, बल्कि एक संतुलित और विविधीकृत पोर्टफोलियो बनाए रखने का है, जो झटकों को सह सके और संभावित बढ़त में भी भाग ले सके।

केवल फंड स्तर पर विविधीकरण सही नहीं

विशेषज्ञों के अनुसार पिछले दिनों वैश्विक आर्थिक अनिश्चितताओं और केंद्रीय बैंकों की खरीदारी के कारण सोने की कीमतों में तेजी आई है। चांदी को औद्योगिक मांग और कीमती धातु के रूप में उसकी पारंपरिक भूमिका दोनों का लाभ मिला है, जबकि इक्विटी बाजार उच्च विदेशी निवेश (एफआईआई इनफ्लो), मजबूत आय संभावनाओं और मैक्रो स्थिरता के कारण अपने सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया। इन सकारात्मक रुझानों के कारण इस श्रेणी ने निवेशकों को आकर्षित किया। लेकिन, अब हालात बदल चुके हैं। सोना और चांदी अपने उच्चतम स्तर से काफी नीचे आ चुके हैं। ऐसे में एक ही श्रेणी के निवेशक काफी दिक्कत में आ चुके हैं। इसके लिए अगर आपने अलग-अलग एसेट में निवेश किया होता तो बेहतर रहता। हालांकि, यह ध्यान रखना चाहिए कि केवल फंड स्तर पर विविधीकरण करना सही नहीं है, क्योंकि जरूरत पड़ने पर विभिन्न एसेट क्लास के बीच पुनः आवंटन करना मुश्किल हो जाता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि 29 मल्टी-एसेट फंड्स में से अधिकांश फंड्स में 65% से अधिक निवेश इक्विटी में, 25% डेट में और 10% अन्य (जैसे सोना/कमोडिटी) में होता है। डीएसपी मल्टी एसेट एलोकेशन फंड एक अपवाद है, जिसमें लगभग 88% निवेश 'अन्य' श्रेणी में है। अधिकांश योजनाओं में एक जैसी संरचना होने से विविधीकरण और लचीलापन दोनों सीमित हो जाते हैं। चूंकि इक्विटी हिस्सा अक्सर लार्ज-कैप शेयरों में केंद्रित होता है, इसलिए कई बार ऐसे फंड्स में निवेश करने पर भी पर्याप्त विविधीकरण नहीं मिल पाता। वे सलाह देते हैं कि सिर्फ मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड्स पर निर्भर रहने के बजाय निवेशकों को अपने पूरे पोर्टफोलियो स्तर पर एसेट एलोकेशन तय करना चाहिए।

फ्लेक्सी-कैप और बैलेंस्ड एडवांटेज फंड्स भी विकल्प

इसके बावजूद मल्टी-एसेट फंड्स में निवेशकों की रुचि लगातार बढ़ रही है। मध्यम जोखिम प्रोफाइल वाले नए निवेशकों के लिए मल्टी-एसेट फंड्स के साथ फ्लेक्सी-कैप और बैलेंस्ड एडवांटेज फंड्स भी एक अच्छा विकल्प है। पिछले एक वर्ष में 24 मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड्स में से 8 ने दो अंकों (डबल डिजिट) का रिटर्न दिया, 14 ने एक अंक (सिंगल डिजिट) का रिटर्न दिया, जबकि 2 फंड्स ने नकारात्मक रिटर्न दिया। कई बार मल्टी-एसेट फंड्स पूर्व-निर्धारित एलोकेशन संरचना के कारण हर एसेट की पूरी क्षमता का लाभ नहीं उठा पाते। ये फंड्स अभी भी इक्विटी पर अधिक निर्भर रहते हैं और इक्विटी फंड्स से बहुत अलग नहीं हैं। यदि निवेशक पहले से ही अपने पोर्टफोलियो स्तर पर एसेट मिक्स तय कर रहे हैं, तो मल्टी-एसेट फंड जोड़ने से अनावश्यक दोहराव या एक ही एसेट में अधिक निवेश (कंसंट्रेशन) हो सकता है, खासकर जब फंड इक्विटी की ओर झुका हुआ हो। एसे निवेशकों को मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड्स से बचने पर विचार करना चाहिए और अपनी वित्तीय लक्ष्यों और जोखिम प्रोफाइल के अनुसार इक्विटी और डेट में अलग-अलग निवेश करना चाहिए। इससे बेहतर रिटर्न, दीर्घकालिक वृद्धि और संपत्ति निर्माण की आदर्श रणनीति बन सकती है। जबकि नए व आम निवेशकों के लिए मल्टी एसेट फंड एक बेहतर विकल्प रहता है। भले ही कुछ परिस्थितयों में इसमें रिटर्न कम हो सकता है, लेकिन जोखिम घटाने के लिए यह बेहतर विकल्प है। हाल के आंकड़े गवाह हैं कि इस फंड ने अनेक मामलों में बेहतर रिटर्न भी दिया है। इसके बावजूद निवेश हमेशा अपनी जोखिम क्षमता, निवेश अवधि और वित्तीय लक्ष्यों के आधार पर ही करना चाहिए।

खबर संक्षेप

अंग्रेज़ी कविता पाठ में मीनाक्षी ने मारी बाजी

राई। राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय मुरथल में अंग्रेज़ी भाषा परिषद के तत्वावधान में भारतीय भाषाओं के संवर्धन के उद्देश्य से काव्य-पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में छात्राओं ने हिंदी व अंग्रेज़ी दोनों भाषाओं में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता का मूल्यांकन सहायक प्रोफेसर डॉ. अनुकृति एवं नितिन अंतिल ने निर्णायक के रूप में किया। अंग्रेज़ी कविता पाठ प्रतियोगिता में एमए चतुर्थ सेमेस्टर की छात्रा मीनाक्षी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया,एमए द्वितीय सेमेस्टर की मोनिका द्वितीय और बीए द्वितीय सेमेस्टर की नेहा तृतीय स्थान पर रहीं। हिंदी कविता पाठ में बीएससी द्वितीय सेमेस्टर की छात्रा जिया ने प्रथम स्थान हासिल किया।

सीसीटीवी-ठीकरी पहरा लागू करने के निर्देश

सोनीपत। शहर में बढ़ती चोरी की घटनाओं पर रोक लगाने और कानून व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए पुलिस उपायुक्त क्राइम नरेंद्र कादयान और पुलिस उपायुक्त वेस्ट जोन कुशल पाल सिंह ने व्यापार मंडल के पदाधिकारियों के साथ बैठक की। यह बैठक पुलिस आयुक्त ममता सिंह के निर्देश पर आयोजित की गई। बैठक में बाजारों और व्यावसायिक क्षेत्रों की सुरक्षा व्यवस्था पर विस्तार से चर्चा हुई। पुलिस अधिकारियों ने व्यापारियों को अपने प्रतिष्ठानों और आसपास के क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता के सीसीटीवी कैमरे लगाने के निर्देश दिए, ताकि संदिग्ध गतिविधियों पर निगरानी रखी जा सके। इसके साथ ही रात्रि सुरक्षा को मजबूत करने के लिए व्यापारियों को ठीकरी पहरा प्रणाली को दोबारा शुरू करने के लिए प्रेरित किया गया।

शिव मंदिर में देवी-देवताओं की मूर्तियां प्रतिष्ठित

गोहाना। गांव कैहल्पा स्थित शिव मंदिर में देवी-देवताओं की मूर्तियां प्रतिष्ठित की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ कलश यात्रा के साथ हुआ। यात्रा में 101 महिलाओं ने कलश के साथ गांव में यात्रा निकाली। शिवि मंदिर में मां शेरावाली, संकटमोचन हनुमान, श्याम खाटु और शनिदेव की मूर्तियां प्रतिष्ठित की गई। हवन करके मूर्तियों में प्राण-प्रतिष्ठा की गई। मुख्य अतिथि आजाद नरवाल थे। कार्यक्रम में 21 कन्याओं को भोजन करवाया गया और गांव में पूजनीय स्थलों पर भी प्रसाद चढ़ाया गया।

हथियारों का प्रदर्शन करने का आरोपित गिरफ्तार

गोहाना। थाना सदर गोहाना पुलिस ने सोशल मीडिया पर हथियारों का प्रदर्शन करने की घटना मे संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। आरोपित खेड़ी दमकन निवासी सुनील उर्फ सिनु पुत्र सुभाष है। 3 अप्रैल 2025 को थाना सदर गोहाना में जांच रिपोर्ट प्राप्त हुई थी। संबंधित शाखा द्वारा जांच में पाया कि ईस्टाग्राम आईडी पर हथियारों के प्रदर्शन बारे पोस्ट अपलोड की हुई है। घटना पर शस्त्र अधिनियम के अन्तर्गत थाना सदर गोहाना में अभियोग दर्ज किया गया था।

15 वर्षीय किशोर संदिग्ध परिस्थितियों में लापता

गन्नौर। गांव भौरा रसुलपुर से 15 वर्षीय किशोर संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गया। परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में मंजूरा ने बताया कि उसका बेटा इकरान खान 24 मार्च को घर से गायब है। परिजनों द्वारा लगातार संपर्क करने पर किशोर का मोबाइल कभी चालू तो कभी बंद मिल रहा है। फोन पर हुई बातचीत में वह कभी खुद को सोनीपत तो कभी गाजियाबाद में होने की बात कहता है। साथ ही वह तीन अज्ञात लड़कों के साथ होने की बात भी कह रहा है,लेकिन कोई सुराग नहीं लगा।

जरूरतमंदों की मदद करना सबसे बड़ा मानव कर्तव्य: गुरुदेव

स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन में गुरु सुदर्शन के शिष्यों का आगमन

सत्संग में सेवा, अहिंसा शिक्षा का दिया संदेश

■ संस्था ने पढ़ने वाले करीब 400 बच्चों को पानी की बोतल, ज्योमेट्री बॉक्स और स्टेशनरी सामग्री वितरित की

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन में सात वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जैन संत गुरु सुदर्शन के शिष्य वात्सल्य निधि गुरुदेव नरेंद्र मुनि महाराज और तपस्वी जयंत मुनि महाराज का पावन सानिध्य प्राप्त हुआ।

गुरुदेव ने अपने प्रवचनों में कहा कि सच्चा धर्म सेवा है और जरूरतमंदों की मदद करना सबसे बड़ा मानव कर्तव्य है। उन्होंने फाउंडेशन द्वारा वंचित बच्चों को शिक्षा देने के प्रयासों की सराहना की। सत्संग के दौरान संस्था की चारों पाठशालाओं के बच्चों ने गुरुदेव के दर्शन कर आशीर्वाद लिया और नैतिक शिक्षा ग्रहण की।

कार्यक्रम के दौरान गौ ग्रास सेवा के लिए एक रिक्शा शुरू किया गया, जो सेक्टर क्षेत्रों में जाकर सेवा कार्य करेगा। इसके साथ ही पक्षियों के लिए पानी के कसोरे वितरित करने का अभियान भी चलाया गया। संस्था द्वारा पढ़ने वाले करीब 400 बच्चों को पानी की बोतल, ज्योमेट्री बॉक्स और स्टेशनरी सामग्री वितरित की गई। कार्यक्रम में रमेश जैन, प्रवीण जैन, डॉ. सुरेश जैन, विनोद जैन और श्रीपाल जैन सहित अन्य सदस्यों ने व्यवस्थाएं संभाली।

दशमी पर धार्मिक माहौल, एकादशी को होगा भंडारा

■ नवरात्रि समापन पर रामचरितमानस अखंड पाठ का आयोजन

सोनीपत। आचार्य डॉ. मनमोहन मिश्रा के निवास में नवरात्रि समापन के उपलक्ष्य में दशमी के अवसर पर श्री रामचरितमानस के अखंड पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में श्रद्धालुओं ने बड़ी संख्या में भाग लेकर धर्म लाभ प्राप्त किया। अखंड पाठ का वाचन श्री रामकृष्ण साधना केंद्र, मुरथल की संस्कृत पाठशाला के आचार्य देवानंद और उनके छात्रों द्वारा किया गया। पूरे आयोजन के दौरान भक्तिमय वातावरण बना रहा। आयोजकों के अनुसार एकादशी के दिन रामचरितमानस पाठ का भोग लगाया जाएगा, जिसके बाद भंडारे का आयोजन किया जाएगा। इसमें श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया जाएगा।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित श्रद्धालुगण। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर। बच्चों के साथ मुख्यातिथि अंकित मल्होत्रा व दिशा ट्रस्ट के पदाधिकारी।

माटी पाठशाला के नए कक्षा कक्ष का शुभारंभ

गन्नौर। गांव पांची स्थित हनुमान भट्ठे पर माटी पाठशाला के नए कक्षा कक्ष का उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि समाजसेवी अंकित मल्होत्रा ने शिरकत की। उन्होंने कहा कि हर बच्चे तक शिक्षा पहुंचाना सामूहिक जिम्मेदारी है और ऐसे प्रयास प्रेरणादायक हैं। यह पहल भट्ठों पर रहने वाले प्रवासी मजदूरों के बच्चों तक शिक्षा पहुंचाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। दिशा ट्रस्ट के संस्थापक मुकेश दिगानी ने बताया कि यह पहल लर्निंग इनिशिएटिव फार इंडिया व दिशा ट्रस्ट के संयुक्त सहयोग से संचालित की जा रही है। दिशा ट्रस्ट के संस्थापक मुकेश दिगानी ने बताया कि वर्ष 2023 में स्कूल को बच्चों तक ले जाने की सोच के साथ शुरू हुई माटी पाठशाला अब 10 पाठशालाओं और 17 भट्ठे तक विस्तार कर चुकी है, जहां करीब 350 बच्चों को शिक्षा से जोड़ा गया है। इसके साथ ही बच्चों के जीवन कौशल और आत्मविश्वास को विकसित करने पर भी विशेष जोर दिया जा रहा है। उन्होंने बताया कि पिछले वर्ष 52 बच्चों का नामांकन सरकारी स्कूलों में कराकर उन्हें मुख्यधारा की शिक्षा से जोड़ा गया। इस मौके पर हरीश वधवा, भावना जग्या, चारू चांदना व भट्टा संचालक साहिल मलिक सहित अन्य मौजूद रहे।

विवि की मेरिट सूची में विनीशा ने प्रथम और माही ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया

■ जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की बीएससी बायोटेक्नोलॉजी की छात्राएं चमकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की बीएससी बायोटेक्नोलॉजी तृतीय वर्ष की छात्राओं ने एक बार फिर उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कॉलेज का नाम रोशन किया है। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय द्वारा घोषित मई 2025 के परीक्षा परिणामों में कॉलेज की छात्राओं ने विश्वविद्यालय स्तर पर शीर्ष स्थान हासिल किए हैं। घोषित परिणामों के अनुसार, विश्वविद्यालय की टॉप 20 मेरिट सूची में जीवीएम गर्ल्स कॉलेज की 7 छात्राओं ने स्थान प्राप्त किया। इतना ही नहीं, शीर्ष 10 में से 6 स्थान भी कॉलेज की छात्राओं के नाम रहे। कॉलेज के प्रबंधन समिति के अध्यक्ष ओपी परूथी एवं प्राचार्या डॉ. मंजुला स्पाह ने इस उपलब्धि पर छात्राओं को बधाई देते हुए उनके कठिन परिश्रम, लगन और अनुशासन की सराहना की।

मेरिट सूची में विनीशा ने प्रथम स्थान हासिल किया, जबकि माही ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। सुअंश ने चौथा स्थान, उर्वशी ने पांचवां स्थान और नीशु ने छठा स्थान हासिल किया। इसके अलावा अनु ने आठवां तथा नीतिज्ञा ने 19वां स्थान प्राप्त किया। विभागाध्यक्ष डा. प्रगति जमदग्नि, सहायक प्राध्यापक डा. सविता एवं कुसुम ने भी छात्राओं की इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

सोनीपत। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं के साथ प्राचार्या एवं अन्य।

खबर संक्षेप

सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा के साथ नैतिक मूल्यों का समावेश आवश्यक

गोहाना। जवाहरलाल नेहरू वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में हवन के साथ नए शैक्षणिक सत्र का शुभारंभ हो गया। हवन में गुरु और शिष्यों ने मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां डाली। हवन पंडित संजय शर्मा ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ संपन्न करवाया। मार्गदर्शन विद्यालय की प्रबंधक कृष्णा देवी का रहा। मुख्य वक्ता विद्यालय के एमडी सुनील शर्मा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा के साथ नैतिक मूल्यों का समावेश आवश्यक है। हवन में प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा और उनकी पत्नी शीतल, एमडी सुनील शर्मा और उनकी पत्नी रेखा सहित उप प्राचार्य सूरत शर्मा, को-ऑर्डिनेटर रितु भारद्वाज, अन्य शिक्षकगणों और विद्यार्थियों ने आहुतियां डाली।

ब्राइट स्कॉलर स्कूल में परीक्षा परिणाम घोषित

सोनीपत। ब्राइट स्कॉलर स्कूल में शनिवार को प्री प्राइमरी से लेकर कक्षा पांच तक के विद्यार्थियों के लिए वार्षिक परीक्षा परिणाम वितरण समारोह संपन्न हुआ। कार्यक्रम में विद्यालय प्रधानाचार्या डॉ. किरण दलाल और हेडमिस्ट्रेस स्वाति बलियान उपस्थित रहे और उन्होंने कक्षानुसार स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को नकद पुरस्कार व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया। कक्षा तृतीय में जसमीत, तन्वी, अक्षरा क्रमश प्रथम, द्वितीय व तृतीय रहे। कक्षा चार में गिरिशा, आरव जैन, व मानस कादयान ने क्रमश प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा पांच से अवनीश, अंशिका सरोहा, आरव भी प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्राचार्या डॉ. किरण दलाल इस मौके पर मौजूद रहीं।

कच्चे क्वार्टर बाजार में दो महिलाओं से जेवर लूटे

सोनीपत। सोनीपत के थाना सिविल लाइन क्षेत्र में एक हैरान कर देने वाली वारदात सामने आई है, जहां खरीदारी कर लौट रही दो महिलाओं को शातिर तरीके से निशाना बनाकर उनके जेवर लूट लिए गए। बदमाशों ने पहले महिलाओं को बातचीत में उलझाया और फिर किसी नशीले पदार्थ के प्रभाव में लाकर उन्हें बेसुध कर दिया। इसके बाद उनके कानों में पहनी सोने की बालियां निकालकर मौके से फरार हो गए। घटना 16 मार्च की दोपहर की बताई जा रही है, हालांकि पीड़ित पक्ष ने अब इस संबंध में लिखित शिकायत देकर पुलिस कार्रवाई की मांग की है। मयूर विहार निवासी राकेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी पत्नी मीनू अपनी परिचित पम्मी के साथ कच्चे क्वार्टर बाजार में खरीदारी के लिए गई थीं। दोनों महिलाएं दोपहर एक बजे घर से निकली थीं। जब शाम तक वे वापस नहीं लौटीं तो परिजनों को चिंता हुई।

पशु-पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्था की

गोहाना। एनिमल्स क्यूर क्लब हरियाणा द्वारा गांव ठसका में दादी सत्ती मंदिर के खाली बंजर मैदान में एक महत्वपूर्ण जल व्यवस्था की पहल की है। गर्मी से बढ़ते तापमान और पानी की कमी को देखते क्लब ने 120 फुट तक बोरिंग करवाकर एक हैंडपंप लगाया है। इस हैंडपंप के पानी से खेतों में रहने वाले पशु-पक्षियों (वन्य प्राणियों) की प्यास बुझाई जा सकेगी। हैंडपंप की जल सेवा में धर्मबीर वशिष्ठ, रामभगत वशिष्ठ, अनिल वशिष्ठ और मनीष वशिष्ठ ने अपना योगदान दिया। इस हैंडपंप के रख रखाव और वन्य प्राणियों के लिए जल व्यवस्था की जिम्मेदारी एनिमल्स क्यूर क्लब को सौंपी गई। क्लब द्वारा भविष्य में यहां त्रिवेणी सहित अन्य पेड़-पौधे लगाए जाएंगे। इस जल सेवा से ग्रामीणों को भी पीने के लिए पानी मिलेगा। राहगीरों के लिए भी यह हैंडपंप जल सेवा के रूप में वरदान साबित होगा।

केडी इंटरनेशनल में परिणाम दिवस के साथ मनाया पीपी 3 ग्रेजुएशन समारोह

■ बच्चों ने ग्रेजुएशन कैप पहनकर अपनी खुशी जाहिर की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

केडी इंटरनेशनल स्कूल में शैक्षणिक सत्र 2025–26 का परिणाम दिवस गरिमामय ढंग से मनाया गया। इस दौरान विद्यार्थियों और अभिभावकों का उत्साह देखते ही बनता था। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण पी पी 3 ग्रेजुएशन सेरेमनी रही, जिसमें नन्हे-मुन्ने बच्चों ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा पूर्ण कर एक नए शैक्षणिक सफर की ओर कदम बढ़ाया। बच्चों ने ग्रेजुएशन कैप पहनकर अपनी खुशी जाहिर की, जिससे वातावरण अत्यंत भावुक और उत्साहपूर्ण बन गया। अभिभावकों ने इस यादगार पल को कैमरों में कैद किया। परिणाम दिवस के दौरान विद्यार्थियों की कड़ी मेहनत, अनुशासन और समर्पण का उत्कृष्ट प्रदर्शन देखने को मिला। विद्यालय के अनेक विद्यार्थियों ने शानदार अंक प्राप्त कर स्कूल का नाम गौरवान्वित किया। प्राचार्या तृप्ति सिंह तथा उप-प्राचार्या ऋचा चावला ने विद्यार्थियों को उनकी सफलता के लिए बधाई दी और पी पी 3 के विद्यार्थियों को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। शिक्षकों के समर्पण और अभिभावकों के निरंतर सहयोग की भी सराहना की। समारोह के माध्यम से अभिभावकों और शिक्षकों के बीच विद्यार्थियों की प्रगति एवं भविष्य की योजनाओं पर सार्थक संवाद भी हुआ।

खरखौदा। विद्यार्थी को सम्मानित करते हुए प्राचार्या तृप्ति सिंह।

लखी राम मैमोरियल सेकेंडरी स्कूल ने घोषित किया परिणाम

खरखौदा। लखी राम मेमोरियल सेकेंडरी स्कूल, हलालपुर में शैक्षणिक सत्र 2025-26 का वार्षिक परीक्षा परिणाम शनिवार को घोषित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ भारतीय परंपरा के अनुसार पवित्र हवन-यज्ञ के साथ किया गया, जिसमें विद्यालय प्रबंधन, अतिथियों और विद्यार्थियों ने आहुति डालकर बच्चों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर समारोह में गांव के गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे उन्होंने सभी छात्र-छात्राओं का उत्साहवर्धन किया। परीक्षा परिणाम की घोषणा के दौरान अपनी-अपनी कक्षाओं में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को स्मृति चिह्न और पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

वार्षिक परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावी विद्यार्थियों को किया पुरस्कृत

■ ग्लोबल पब्लिक स्कूल, खानपुर कलां में मेधावी सम्मान समारोह

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

ग्लोबल पब्लिक स्कूल, खानपुर कलां में मेधावी सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह में शैक्षणिक सत्र (2025-2026)के अंतर्गत वार्षिक परीक्षाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले मेधावियों को सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि स्कूल अध्यक्ष उमा जाले थीं। मार्गदर्शन एमडी पंकज जाले का रहा। अध्यक्षता प्राचार्या प्रीति शर्मा ने की जबकि संयोजन उप प्राचार्य जतिन आनंद का रहा। वार्षिक परीक्षाओं के परिणाम में सीडलिंग कक्षा में हर्षवर्धन ने प्रथम, रिधिका ने द्वितीय और परी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सेपलिंग कक्षा में अवनी ने प्रथम, अंशिका ने द्वितीय और युग माथुर तृतीय स्थान प्राप्त किया। ब्लूमिन्ग कक्षा में हितंशी और आरज़ू ने प्रथम, विनायक ने द्वितीय और युवान ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए स्कूल प्रबंधन समिति के पदाधिकारी।

जिला प्रभारी सतीश नांदल ने प्रारंभिक सत्र को किया संबोधित

एक-दूसरे से जुड़ाव के लिए शिविर में बढ़-चढ़कर भाग लें

पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाभियान के तहत कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

शनिवार को भारतीय जनता पार्टी ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाभियान के अंतर्गत खरखौदा में शिविर आयोजित किया। शिविर के अलग-अलग सत्र में अलग अलग वक्ताओं ने संबोधित किया। यहां तक कि अलग-अलग सत्र में अलग-अलग नेता ने अध्यक्षता की। पहले सत्र की अध्यक्षता गुलशन राय ठेकेदार ने की। जबकि जिला प्रभारी सतीश नांदल ने प्रारंभिक सत्र को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि एक दूसरे से जुड़ाव के लिए कार्यकता शिविर में बढ़-चढ़कर भाग लें। उन्होंने बताया कि वर्ष 1951 में डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी के नेतृत्व में भारतीय जनसंघ की स्थापना हुई। जिसने राष्ट्रवादी विचारधारा पर आधारित एक वैकल्पिक राजनीतिक मंच प्रदान किया। आपातकाल के बाद 1977 में जनसंघ का जनता पार्टी में विलय हुआ और पहली बार केंद्र की सत्ता में भागीदारी का अवसर मिला। वर्ष 1980 में पांच मूलभूत सिद्धांतों -राष्ट्रवाद एवं राष्ट्रीय एकता, लोकतंत्र, सकारात्मक पंथनिरपेक्षता, गांधीवादी समाजवाद व मूल्य आधारित राजनीति पर आधारित भारतीय जनता पार्टी की स्थापना हुई। वर्ष 1989 में पालमपुर प्रस्ताव के माध्यम से राम जन्मभूमि विषय पर रुख स्पष्ट किया। यही कारण है कि राम मंदिर का सपना साकार हो सका। वर्ष भाजपा सबसे बड़ी पार्टी बनी। विधायक के असम में व्यस्त होने के चलते उनके पिता आजाद सिंह भौरिया खासतौर पर शिविर में उपस्थित रहे। अन्य उपस्थित प्रमुख नेताओं में मंडल अध्यक्ष नरेश पाराशर, किसान नेता जयकरण सैदपुर, एडवोकेट नरेंद्र सिलाना, अश्वनी कौशिक के नाम शामिल हैं।

खरखौदा। शिविरार्थियों को संबोधित करते सतीश नांदल। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर। लीक होने की वजह से दमकल गाड़ी के टैंक से निकलता पानी।

दमकल गाड़ी का टैंक फिर लीक

गन्नौर। क्षेत्र में आगजनी की घटनाओं पर काबू पाने वाली दमकल गाड़ी का टैंक एक बार फिर लीक हो गया है। इससे आपात स्थिति में यदि दमकल गाड़ी में पानी खत्म हो जाए तो बड़ा हादसा हो सकता है। आगजनी जैसी भयानक आपदा से निपटने के लिए दमकल विभाग के अधिकारी कोई ठोस कदम नहीं उठा रहे हैं।आग बुझाने के लिए नगर पालिका के पास दो बड़ी गाडियां और एक छोटी दमकल गाड़ी है, जिनमें से एक बड़ी गाड़ी का टैंक लीक हो रहा है। इसके कारण पानी लगातार रिसता रहता है और हजारों लीटर पानी बर्बाद हो रहा है। इस बारे में गन्नौर दमकल केंद्र के इंचार्ज शमशेर सैनी ने बताया कि गाड़ी को कई बार रिपेयर कराया जा चुका है, लेकिन हर साल टैंक फिर लीक हो जाता है। इसकी सूचना उच्च अधिकारियों को दे दी गई है। जल्द ही क्षतिग्रस्त टैंक को ठीक करवाया जाएगा।

बिजली निगम के वरिष्ठ अधिकारी पर लगे आरोपों से मचा हड़कंप

अधिकारियों ने पुलिस कमिश्नर को शिकायत देकर स्वतंत्र जांच और सुरक्षा की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के एक वरिष्ठ अधिकारी के खिलाफ विभाग के भीतर ही असंतोष खुलकर सामने आ गया है। सोनीपत सर्कल में तैनात अधीक्षण अभियंता जी.आर. तंवर के विरुद्ध निगम के कई अधिकारियों और कर्मचारियों ने गंभीर आरोप लगाते हुए पुलिस कमिश्नर को विस्तृत शिकायत सौंप दी है। इस घटनाक्रम के बाद विभागीय माहौल में तनाव की स्थिति बन गई है और मामले की निष्पक्ष जांच की मांग जोर पकड़ने लगी है।

अभद्र भाषा का इस्तेमाल करने का आरोप

अधीक्षण अभियंता जीआर तंवर।

शिकायतकर्ताओं का कहना है कि संबंधित अधिकारी द्वारा अधीनस्थ कर्मचारियों और अधिकारियों के साथ अनुचित व्यवहार किया जाता है। आरोप है कि वे न केवल अभद्र भाषा का इस्तेमाल करते हैं बल्कि कई बार दबाव बनाने के लिए झूठी शिकायतें दर्ज कराने की धमकी भी देते हैं। अधिकारियों ने यह भी आरोप लगाया कि अनुसूचित जाति एवं जनजाति कानून का दुरुपयोग करते हुए गलत तरीके से मामले दर्ज कराने की कोशिश की गई। उन्होंने पूर्व में हुई कुछ घटनाओं का उल्लेख करते हुए दावा किया कि उन मामलों की जांच में आरोप प्रमाणित नहीं हुए थे और शिकायतों को निराधार पाया गया था। मामले में एक अन्य गंभीर आरोप यह भी है कि बैठकों और ऑनलाइन संवाद के दौरान आपत्तिजनक शब्दों और धार्मिक टिप्पणियों का प्रयोग किया गया। शिकायत में कहा गया है कि इस तरह का व्यवहार न केवल कार्यस्थल के अनुशासन के खिलाफ है, बल्कि कर्मचारियों के मनोबल को भी प्रभावित करता है। कुछ अधिकारियों ने रिकॉर्डेड बातचीत का हवाला देते हुए जांच में उसे शामिल करने की मांग की है।

जांच प्रक्रिया को लेकर सवाल उठाए

जांच प्रक्रिया को लेकर भी सवाल उठाए गए हैं। कायतकर्ताओं का कहना है कि पहले की शिकायतों में पारदर्शिता नहीं बरती गई और जांच रिपोर्ट उसी अधिकारी को सौंप दी गई, जिसके खिलाफ आरोप थे। इसके अलावा फरवरी 2026 में मुख्यालय स्तर पर हुई बैठक में भी इन मुद्दों पर चर्चा नहीं होने का आरोप लगाया गया है, जिससे निष्पक्षता पर संदेह पैदा होता है। आरोप है कि संबंधित अधिकारी बिना अनुमति मुख्यालय से अनुपस्थित रहे और निर्धारित प्रक्रिया का पालन किए बिना विदेश यात्रा पर चले गए। इस संबंध में उन्हें कारण बताओ नोटिस दिए जाने की बात भी सामने आई है। शिकायत करने वालों में निगम के वरिष्ठ अधिकारी स्तर के कर्मचारी शामिल हैं, जिन्होंने पूरे प्रकरण की स्वतंत्र एजेंसी से जांच कराने, इलेक्ट्रॉनिक साक्ष्यों की पड़ताल करने और आवश्यक कानूनी कार्रवाई की मांग की है।

जांच रिपोर्ट आने के बाद स्थिति स्पष्ट होगी

वहीं, अधीक्षण अभियंता जी.आर. तंवर ने इन आरोपों को लेकर कहा है कि उनके खिलाफ विभाग में पहले ही शिकायत दी जा चुकी है और उस पर जांच जारी है। उनका कहना है कि जांच रिपोर्ट आने के बाद स्थिति स्पष्ट हो जाएगी। उन्होंने यह भी कहा कि उन्हें पुलिस को दी गई शिकायत के बारे में फिलहाल कोई आधिकारिक सूचना प्राप्त नहीं हुई है।

दिव्यांग को सहानुभूति नहीं अवसरों की जरूरत : विकास

गोहाना। गोहाना-महम मार्ग पर गांव मदीना में स्थित डीबीएम शिक्षा महाविद्यालय के तत्वावधान में गांव मदीना में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में अभिभावकों को उनके दिव्यांग बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और अवसर विषय को लेकर जागरूक किया गया। डीबीएम शिक्षण संस्थान के एमडी विकास मलिक ने कहा कि दिव्यांग बच्चों में प्रतिभा की कोई कमी नहीं होती है। वे सही मार्गदर्शन, प्रोत्साहन और अवसर मिलने पर किसी भी क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा सकते हैं।। कार्यक्रम में महाविद्यालय के को-ऑर्डिनेटर परमजीत और सोनू ने अभिभावकों से कहा कि वे अपने दिव्यांग बच्चों की स्वस्थ जीवन शैली के लिए समय-समय पर उनके स्वास्थ्य की जांच जरूर करवाएं।

खबर संक्षेप

मोबाइल फोन छीनने वाले दो आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना शहर सोनीपत पुलिस ने रास्ता रोककर मोबाइल फोन छीनने के मामले में दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों की पहचान विनय और विनीत निवासी गांव बैयापुर खुर्द के रूप में हुई है। शिकायतकर्ता ने बताया था कि बाइक सवार तीन युवकों ने उसका रास्ता रोककर मारपीट की और मोबाइल छीनकर फरार हो गए थे। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की।

जानलेवा हमला करने वाला युवक पकड़ा

सोनीपत। थाना मुरथल पुलिस ने फायरिंग कर जानलेवा हमला करने के मामले में एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित अंकित उर्फ खेमा निवासी गांव रायपुर है। शिकायत के अनुसार पैसों के विवाद को लेकर झगड़ा हुआ था, जिसके बाद आरोपित अपने साथियों के साथ हथियार लेकर पहुंचे और मारपीट के साथ फायरिंग की।

चोरी के मामले में दूसरा आरोपी गिरफ्तार

सोनीपत। थाना राई पुलिस ने दुकान से सामान चोरी के मामले में दूसरे आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित विशाल निवासी गांव जठेड़ी है। इससे पहले इस मामले में एक अन्य आरोपित को भी गिरफ्तार किया जा चुका है। शिकायतकर्ता गुलशन ने बताया था कि उसकी परचून की दुकान से चावल के कट्टे, पेय पदार्थ और गैस सिलेंडर चोरी कर लिए गए थे।

'मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना' से सपनों को लगे पंख

प्रदेश के लाखों बुजुर्गों को मिल रहा है तीर्थों के दर्शन का अवसरः बड़ौली

190 तीर्थ यात्रियों को लेकर जाने वाली रेल को प्रदेशाध्यक्ष ने दिखाई हरी झंडी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने कहा कि मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना हरियाणा के लाखों बुजुर्गों के लिए वरदान साबित हो रही है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के कुशल नेतृत्व में राज्य सरकार 60 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्गों को देश के प्रमुख धार्मिक स्थलों के दर्शन करवाने का पुण्य कार्य कर रही है। इस योजना के माध्यम से अब तक हजारों बुजुर्ग तीर्थ यात्रा का लाभ उठाकर आध्यात्मिक संतोष प्राप्त कर चुके हैं।

शनिवार को सोनीपत रेलवे स्टेशन पर आयोजित कार्यक्रम में प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने 190 बुजुर्ग तीर्थ यात्रियों को लेकर अयोध्या धाम के लिए लेकर जाने वाली विशेष रेलगाड़ी को हरी झंडी दिखाकर सोनीपत से रवाना किया।

सोनीपत। रेल को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए भाजपा प्रदेशाध्यक्ष, साथ में विधायक एवं अन्य।

बुजुर्गों की आस्था को समर्थन : मदान

सोनीपत के विधायक निखिल मदान ने कहा कि मुख्यमंत्री तीर्थ यात्रा योजना बुजुर्गों के सम्मान और उनकी आस्था को समर्पित एक सराहनीय पहल है। इस मौके पर भाजपा जिलाध्यक्ष सोनीपत अशोक भारद्वाज, जिला सूचना एवं जनसंपर्क अधिकारी राकेश गौतम सहित अन्य रेलवे के अधिकारी मौजूद रहे।

भाजपा ने 217 में से 65 वादे किए पूरे

गोहाना। शनिवार को भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली और कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने नई सब्जी मंडी में रविवार को आयोजित होने वाली रैली की अंतिम तैयारियों का जायजा लिया। प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि रैली रिकॉर्डतोड़ होगी। नायब सैनी सरकार नायाब कार्य कर रही है। भाजपा ने अपने घोषणा पत्र में 217 वायदे किए थे,जिनमें से 65 वादे पूरे हो चुके हैं। बाकी सभी वायदे विधानसभा के चुनाव से पहले ही पूरे कर दिए जाएंगे। डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सैनी गोहाना विधानसभा को नई सौगात देकर जाएंगे। गोहाना विकास की नई ऊंचाइयों को छूने का काम करेगा। रैली को लेकर गोहाना वासियों में भारी उत्साह है। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष बिजेंद्र मलिक, जिला महामंत्री महेंद्र चिड़ाना एवं जितेन्द्र शर्मा, इंद्रजीत विरमानी, नरेंद्र गहलावत, बलराम कौशिक, परमवीर सैनी, डॉ. राममेहर राठी और मुकेश रोहिल्ला उपस्थित रहे।

तीन परिवारों को सौंपे 15 लाख के चेक

- मुख्यमंत्री किसान खेतिहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत विधायक ने दी आर्थिक सहायता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

राई। विधायक कृष्णा गहलावत चैक देते हुए, साथ में मार्किट कमेटी चेयरमैन अरूण चौहान व पूर्व चेयरमैन कुलदीप नांगल।

मुख्यमंत्री किसान खेतिहर मजदूर जीवन सुरक्षा योजना के तहत जनसेवा की दिशा में एक नई पहल करते हुए विधायक कृष्णा गहलोत ने तीन परिवारों को उनके घर पहुंचकर 15 लाख रुपये की आर्थिक सहायता प्रदान की। इस दौरान प्रत्येक परिवार को 5-5 लाख रुपये के चेक सौंपे गए। विधायक ने मंजू रानी पत्नी स्वर्गीय प्रेम प्रकाश, भारती डबास गांव जांटी कलां, सुनील पत्नी स्वर्गीय प्रहलाद गांव गुहणा को 5-5 लाख रुपये के चेक सौंपे गए। विधायक कृष्णा गहलावत ने कहा कि ऐसे परिवार को सहायता राशि प्रदान करने से पीड़ित परिवारों को आर्थिक सहयोग मिल जाता है। सरकार का उद्देश्य अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक योजनाओं का लाभ पहुंचाना है। इस मौके पर मार्केट कमेटी के अध्यक्ष अरुण चौहान, पूर्व अध्यक्ष कुलदीप नांगल, गांव जांटी के सरपंच सतीश, फूल सिंह लंबरदार, सतीश जयराम, प्रधान भैरव बकीपुर, जसवीर, सरपंच राजू, रामनिवास, आवास सिंह, साहब सिंह, नंदकिशोर चौहान, इंदर चौहान, मंडल अध्यक्ष, मार्केट कमेटी सचिव जितेंद्र, दीपक त्यागी, लेखाकार संदीप हुड्डा और आक्शन रिकॉर्डर सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

गन्नौर। रक्तदान के लिए रजिस्ट्रैशन करवाते अभिभावक।

नव ज्योति शिक्षा सदन में रक्तदान शिविर में 60 यूनिट से अधिक रक्त एकत्र

गन्नौर। भांवर स्थित नव ज्योति शिक्षा सदन में शनिवार को पेरेंट्स टीचर मीटिंग के साथ रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिक्षकों, अभिभावकों ने बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए मानवता की सेवा में अपना योगदान दिया। शिविर में 60 से अधिक रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। विद्यालय के प्रधानाचार्य राजेंद्र कौशिक के नेतृत्व में शिविर की व्यवस्था संजीत कौशिक, प्रिया वशिष्ठ, कुसुम सैनी, नितीश, सोनिया खोकर, देवेंद्र कटारिया, सीमा, शंकुतला, वर्षा, अंकिता आदि स्टाफ सदस्यों ने सक्रिय भूमिका निभाई और शिविर को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। अभिभावक रामनिवास शेखपुरा व भारत विकास परिषद शाखा गन्नौर द्वारा रक्तदाताओं को फल की सेवा दी गई। प्रधानाचार्य राजेंद्र कौशिक ने कहा कि रक्तदान महादान है और इससे जरूरतमंदों की जान बचाई जा सकती है।

हनुमान नगर कामी रोड तक करवाई सफाई

सोनीपत। पिछले 12 दिनों से ठेका सफाई कर्मियों की चल रही हड़ताल खत्म होने के बाद सड़कों पर कूड़ा उठवाने के लिए नगर निगम के निवर्तमान मेयर राजीव जैन स्वयं सफाई कर्मियों के साथ सड़कों पर उतरे और ज्योतिबा फुले चौक से हनुमान नगर कामी रोड तक सफाई करवाई, साथ ही नालों को भी खुलवाया। स्वच्छ, सुंदर एवं स्वस्थ सोनीपत अभियान के तहत लगातार हर शनिवार राजीव जैन शहर की एक सड़क पर सफाई अभियान चलाते आ रहे हैं, नौ माह के कार्यकाल में लगातार 37 सप्ताह से स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने के लिए प्रयास करते रहे।

मार्केट न्यूज

स्कूल में ही मिलेगी नीट-जेईई की कोचिंग

सोनीपत। सेक्टर-23, महलाना रोड स्थित हैप्पी चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल में अब विद्यार्थियों को स्कूल के साथ-साथ नीट और जेईई की कोचिंग भी दी जाएगी। इससे छात्रों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए बाहर नहीं जाना पड़ेगा। स्कूल चेयरमैन नरेंद्र बाल्याण ने बताया कि विद्यार्थियों को बेहतर शिक्षा और मार्गदर्शन देने के उद्देश्य से यह सुविधा शुरू की गई है। उन्होंने कहा कि अनुभवी शिक्षकों के माध्यम से छात्रों को प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कराई जाएगी, जिससे वे बेहतर प्रदर्शन कर सकें।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 9253681005, 9253681010

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5×8 सें.मी 10× 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

कर्मियों के साथ अन्याय नहीं होगा बर्दाश्त : दीवान

- घेराव की चेतावनी और आर-पार की लड़ाई के ऐलान के बाद निगम ने मानी मांगें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। नगर निगम में सफाई कर्मचारियों के साथ कांग्रेस नेता एवं पदाधिकारी।

नगर निगम में पिछले 11 दिनों से अपनी मांगों को लेकर धरने पर बैठे ठेका सफाई कर्मचारियों के संघर्ष को आखिरकार सफलता मिली है। कांग्रेस के शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान द्वारा नगर निगम के घेराव की कड़ी चेतावनी और आर-पार की लड़ाई के ऐलान के बाद निगम प्रशासन झुक गया और कर्मचारियों की मांगों को स्वीकार कर लिया। शुक्रवार को धरना स्थल पर पहुंचे कांग्रेसी नेताओं के विरोध और प्रशासन को दी गई डेडलाइन का असर कुछ ही घंटों में देखने को मिला। कमल दिवान ने सफाई कर्मचारियों के बीच पहुंचकर कहा कि शहर की सफाई व्यवस्था को दुरुस्त रखने वाले इन कर्मवीरों का शोषण किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। उन्होंने प्रशासन को चेतावनी देते हुए कहा कि नगर निगम कर्मचारियों के सब्र का इम्तिहान न ले। यदि अब भी कर्मचारियों की मांगों को पूरा नहीं किया गया तो वे सड़कों पर उतरकर प्रदर्शन करेंगे।

दिया समर्थन

शुक्रवार को कमल दीवान, ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया और एससी विभाग के अध्यक्ष मनोज बागड़ी ने धरना स्थल पर पहुंचकर अपना समर्थन दिया, जिससे आंदोलन को राजनीतिक मजबूती मिली। मांगें माने जाने के बाद कमल दिवान ने इसे सत्य और मेहनत की जीत बताया। प्रदर्शन के दौरान बड़ी संख्या में सफाई कर्मचारी और मजदूर मौजूद रहे, जिन्होंने कांग्रेस के हस्तक्षेप और कमल दीवान के नेतृत्व पर भरोसा जताया। इस दौरान संजीव दहिया और मनोज बागड़ी ने भी प्रशासन को चेतावनी दी कि वे हर कदम पर कर्मचारियों के साथ खड़े रहेंगे।

राई। बैठक में अभिभावकों से शिक्षक बेहतर शिक्षा को लेकर चर्चा करते हुए।

जीडी गोयंका में वार्षिक परीक्षा परिणाम घोषित

राई। खेवड़ा स्थित जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल में वार्षिक परीक्षा परिणामों की घोषणा उत्साह के साथ की गई। विद्यालय में अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। विद्यालय के चेयरमैन योगेश जिंदल ने मेधावी छात्रों और उनके अभिभावकों को बधाई दी। चेयरमैन जिंदल ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास हमारी प्राथमिकता है। पीटीएम के दौरान शिक्षकों ने प्रत्येक छात्र की क्षमताओं और सुधार के क्षेत्रों पर अभिभावकों के साथ विस्तार से चर्चा की।

कार्यक्रम | महिला विवि में छह दिवसीय फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम का समापन

कम्युनिटी-बेस्ड पार्टिसिपेटरी रिसर्च शिक्षण और शोध को समाज से जोड़ने का माध्यम : प्रो. सुदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर द्वारा कम्युनिटी-बेस्ड पार्टिसिपेटरी रिसर्च (सीबीपीआर) विषय पर आयोजित छह दिवसीय फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम का शनिवार को समापन हो गया। यह कार्यक्रम उन्नत भारत अभियान के अंतर्गत यूजीसी-सेज पाठ्यक्रम सुधार एवं शैक्षणिक संस्थानों की सामाजिक जिम्मेदारी को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर की निदेशक प्रो. शैफाली ने की। समापन सत्र की मुख्य अतिथि विवि की कुलपति प्रो. सुदेश ने कहा कि कम्युनिटी-बेस्ड पार्टिसिपेटरी रिसर्च शिक्षण और शोध को समाज से जोड़ने का माध्यम है। इससे समाज के वास्तविक मुद्दों का समाधान भी संभव हो पाता है।

गोहाना। एक प्रतिभागी को प्रमाण पत्र भेंट करते कुलपति प्रो. सुदेश व कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव।

देश के 40 शिक्षकों ने की भागीदारी

कार्यक्रम में देशभर के विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं महाविद्यालयों से आए लगभग 40 प्रतिभागी शिक्षकों ने भागीदारी की। कार्यक्रम के दौरान विशेषज्ञों द्वारा विभिन्न विषयों पर व्याख्यान, कार्यशालाएं एवं संवाद सत्र आयोजित किए गए।

शिक्षकों को समाज के विकास में भी देना चाहिए योगदान : यादव

उन्नत भारत अभियान के क्षेत्रीय समन्वयक प्रो. सथान्स ने अपने वक्तव्य में कहा कि सीबीपीआर के माध्यम से उच्च शिक्षण संस्थान ग्रामीण और स्थानीय समुदायों के साथ मजबूत सहभागिता स्थापित कर सकते हैं। विशिष्ट अतिथि के रूप में विवि के कुलसचिव प्रो. शिवालिक यादव ने कहा कि शिक्षकों की भूमिका केवल कक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि उन्हें समाज के विकास में भी सक्रिय योगदान देना चाहिए। ऐसे कार्यक्रम शिक्षकों में नई सोच और शोध के प्रति संवेदनशीलता विकसित करते हैं, जो विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती है। कार्यक्रम में स्टेट फाइनेंस कमिश्नर के एडवाइजर डॉ. महिपाल सिंह ने भी प्रतिभागियों को सम्बोधित किया। मंच संचालन डॉ. नरेश भार्गव ने किया। स्वागत उद्बोधन कार्यक्रम की सह समन्वयक प्रो मंजू पंवार ने किया।

रोल बॉल स्पर्धा में सोनिया ने जीता कांस्य पदक

सोनीपत। मेरठ स्थित आईआईएमटी यूनिवर्सिटी में 6 से 8 मार्च तक आयोजित सेकंड सीनियर नेशनल नॉर्थ जोन रोल बॉल चैंपियनशिप 2026 में कॉलेज की छात्रा सोनिया ने शानदार प्रदर्शन करते हुए कांस्य मेडल हासिल किया। सोनिया बीएससी स्पोर्ट्स की छात्रा हैं और उनकी इस उपलब्धि से कॉलेज में खुशी का माहौल है। कॉलेज पहुंचने पर प्राचार्या गीता ने छात्रा का स्वागत किया और उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया कि सोनिया ने कड़ी मेहनत और लगन से यह सफलता प्राप्त की है।वहीं टीकाराम एजुकेशन सोसाइटी के प्रधान सुरेंद्र दहिया ने भी छात्रा को आशीर्वाद दिया।

जीवन की दिशा बदल देगा जापानी दर्शन

मिलेगी अच्छी सेहत-खुशी और सुकून

शांति पसंद करने वाले खुशहाल-समृद्ध देश जापान के लोगों का जीवन दर्शन ही ऐसा है, जो उन्हें बेहतर स्वास्थ्य और भरपूर सुकून देता है। जापानी जीवन दर्शन के कुछ सरल सिद्धांत अपनाकर आप भी अपने जीवन में खुशहाली के साथ सफलता भी हासिल कर सकते हैं। जापानी दर्शन के ऐसे ही कुछ सिद्धांतों के बारे में जानिए।

कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर कोई सफलता के साथ-साथ सुकून और शांति की चाहत भी रखता है। लेकिन समृद्धि और सामाजिक प्रतिष्ठा के पीछे भागते हुए हम अकसर उस सबसे कीमती चीज को खो देते हैं, जिसे 'सुकून' कहते हैं। गलत खान-पान, बढ़ती मानसिक-शारीरिक बीमारियां, तनाव, अकेलापन और हर वक्त मन में कुछ अधूरा-सा महसूस होना, आधुनिक समय में लगभग हर व्यक्ति की समस्या बन चुकी है। ऐसे में सदियों पुराने जापानी जीवन दर्शन से हम बहुत कुछ सीख सकते हैं।

हारा हाची बु सेहत-दीर्घायु का आहार मंत्र

जापानी स्वास्थ्य दर्शन का एक गोल्डन रूल है 'हारा हाची बु'। इसका सरल अर्थ है, 'केवल तब तक खाएं, जब तक आपका पेट 80 प्रतिशत न भर जाए।' यह सिद्धांत हमें 'ओवर ईटिंग' से बचाता है। वैज्ञानिक रूप से, मस्तिष्क को पेट भरने का संकेत मिलने में लगभग 20 मिनट लगते हैं। जब हम 80 प्रतिशत पर रुक जाते हैं, तो हम वास्तव में अपनी भूख के अनुसार सटीक मात्रा में खाते हैं। यह आदत हमें मोटापे, हृदय रोग और मधुमेह को दूर रखती है। जापान के प्रांत ओकिनावा के लोगों की लंबी उम्र का एक बड़ा कारण इस जीवन दर्शन को माना जाता है।

शोकूनिन अपने काम में रुचि लेना

जो लोग अपने पेशे या व्यवसाय को बोझ समझते हैं और अपनी किस्मत को कोसते हुए इसे किसी तरह निपटाने की मानसिकता रखते हैं, वे न तो प्रोफेशनल फ्रंट पर सफल हो पाते हैं न सुखी रहते हैं। ऐसे में आपको जापानी दर्शन 'शोकूनिन' समझना चाहिए। इसका अर्थ केवल 'कारीगर' से संबंधित नहीं है, बल्कि यह एक दृष्टिकोण है। एक शोकूनिन अपने काम को पूर्णता के साथ करने के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर देता है, चाहे वह सुशी जैसी डिश बनाना हो या जूते की सिलाई करना हो। इसमें हमारे काम के प्रति गहरी जिम्मेदारी का भाव निहित होता है। यह दर्शन हमें सिखाता है कि काम केवल पैसा कमाने का जरिया नहीं, बल्कि अपने व्यक्तित्व को निखारने का एक साधन भी है। जब हम शोकूनिन भाव से काम करते हैं, तो काम बोझ नहीं, बल्कि आनंद का जरिया बन जाता है।

काइजन छोटे सुधारों का जादू महसूस करें

जापानी दर्शन काइजन का अर्थ है-बेहतरी के लिए बदलाव। अकसर हम सोचते हैं कि जीवन बदलने के लिए रातों-रात कोई बड़ा परिवर्तन करना होगा। लेकिन काइजन कहता है कि आप हर दिन स्वयं में केवल एक प्रतिशत सुधार करें। जैसे आदतों में, अनुशासन में, नई चीजें सीखने में, रिश्तों में। ये छोटे-छोटे सुधार साल के अंत में आपको एक नया इंसान बना देंगे। टोयोटा जैसी कंपनियों की सफलता में बड़ी भूमिका निभा चुकी यह जीवन पद्धति, व्यक्ति के रूप में हमें भी नई ऊंचाइयों पर ले जाती है।

वाबी-साबी अपूर्णता में सुंदरता की तलाश

हम एक ऐसे युग में जी रहे हैं, जहां 'परफेक्ट' दिखने का जुनून हम में से अधिकतर लोगों पर हावी है। जापानी दर्शन 'वाबी-साबी' इसके विपरीत बात कहता है। यह हमें सिखाता है कि कुछ भी स्थायी नहीं है और कुछ भी पूर्ण नहीं है। पुराने पत्थरों पर जमी काई या दरार पड़े मिट्टी के बर्तनों में भी एक इतिहास और सुंदरता होती है। यह दर्शन हमें अपनी कमियों को स्वीकार करना सिखाता है। जब हम अपनी 'अपूर्णता' को स्वीकार कर लेते हैं, तो अनावश्यक सामाजिक प्रदर्शन का अनावश्यक बोझ उतर जाता है।

किंतसुगी जख्मों का स्वर्ण श्रृंगार

जापान में जब कोई मिट्टी का बर्तन टूटता है, तो उसे फेंकने के बजाय सोने की परत से जोड़ा जाता है। इसे 'किंतसुगी' कहते हैं। यह हमें सिखाता है कि हमारे जीवन के घाव, असफलताएं और बुरे अनुभव हमें कमजोर नहीं, बल्कि और भी कीमती बनाते हैं। टूटने के बाद जब हम खुद को फिर से जोड़ते हैं, तो हम पहले से कहीं ज्यादा मजबूत, सुंदर और अद्वितीय होकर उभरते हैं।

शिनरिन-योकू प्रकृति की मौन चिकित्सा

जापानी लोग 'फॉरेस्ट बाथिंग' में विश्वास रखते हैं। इसका अर्थ है प्रकृति के माहौल को अपनी पांचों इंद्रियों से महसूस करना। मोबाइल, टीवी, लैपटॉप को छोड़कर नेचर के करीब समय बिताना एक कारगर चिकित्सा है। नेशनल ज्योग्राफिक के शोध के अनुसार, पेड़ों के बीच समय बिताने से तनाव का हार्मोन 'कोर्टिसोल' कम होता है और इम्यूनिटी बढ़ती है।

गमन धैर्य और गरिमा का संगम

जापानी दर्शन 'गमन' का अर्थ है प्रतिकूल परिस्थितियों में भी धैर्य बनाए रखना। चाहे सुनामी आए या व्यक्तिगत संकट, जापानी समाज विलाप करने के बजाय शांत रहकर पुनर्निर्माण में जुट जाता है। यह दर्शन हमें सिखाता है कि सहनशीलता का अर्थ हार मानना नहीं, बल्कि कठिन समय में गरिमा के साथ अडिग रहना है।

इकिगाई सुबह जागने का ठोस कारण

जापान के ओकिनावा द्वीप को 'ब्लू जोन' कहा जाता है, जहां लोग 100 साल से अधिक जीते हैं। उनकी लंबी आयु का रहस्य है-इकिगाई के अनुसार जीना। इकिगाई का अर्थ है, जीवन जीने का उद्देश्य। यह चार स्तंभों पर टिका होता है। आप क्या पसंद करते हैं, आप किसमें कुशल हैं, दुनिया को इससे क्या मिलेगा और आपको किस काम के लिए पैसे मिल सकते हैं? फोर्ब्स के अनुसार, जिस दिन व्यक्ति को अपनी इकिगाई मिल जाती है, उसके जीवन से बोरियत, ऊब, तनाव और 'रिटायरमेंट' जैसे शब्द गायब हो जाते हैं, क्योंकि वह ऐसा काम कर रहा होता है जिससे उसे प्यार होता है।

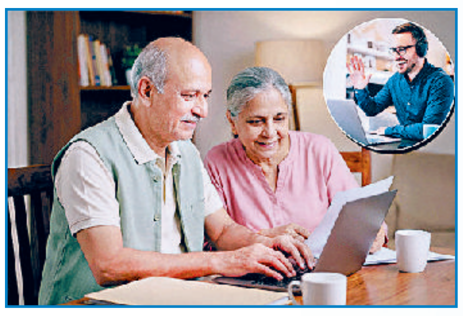
जापानी दर्शन के ये सरल सिद्धांत अगर आप अपनाकर जीवन जीना सीख लें तो आपको जीवन में भरपूर खुशी और सुकून मिलेगा। *

सोलो एजिंग बढ़ती उम्र में जिंदगी का भरपूर मजा

अभी तक यही माना जाता रहा है कि सेवानिवृत्त और दायित्वों से मुक्त होने के बाद बुजुर्ग लोग अकेलेपन-उदासी भरी जिंदगी जीते हैं। लेकिन कई अध्ययनों से साबित हुआ है कि बुजुर्ग अब सोलो एजिंग को खूब एंज्वॉय करना सीख गए हैं। अब वे उदास नहीं हर पल को खुल कर जीते हैं।

लाइफस्टाइल
डॉ. मोनिका शर्मा

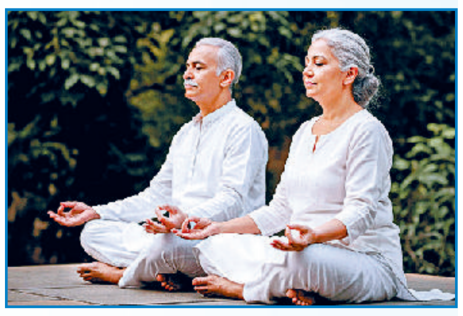
एक ताजा अध्ययन में बुजुर्गों से जुड़ा यह निष्कर्ष सामने आया है कि उम्रदराज लोग अब शिकायतों के बजाय खुद को संभालने की राह चुन रहे हैं। स्टडी में शामिल अधिकतर वरिष्ठजनों ने बताया कि वे पांच साल से ज्यादा समय से अकेले रह रहे हैं। उम्र के इस पड़ाव पर जिंदगी को मैनेज करने में आने वाली परेशानियों को भूलकर उन्होंने अकेले रहना चुना है। सोलो एजिंग के इस सफर में अपने जीवन से खुश रहने वाले बुजुर्गों का आंकड़ा ज्यादा है। एजवेल फाउंडेशन की इस रिपोर्ट के मुताबिक हमारे देश में सोलो एजिंग का चलन तेजी से बढ़ रहा है। अकेले रहने वाले बुजुर्गों में 46.9 फीसदी सोलो एजर्स अपनी जिंदगी से खुश हैं, जबकि 41.5 प्रतिशत असंतुष्ट हैं। 10,000 बुजुर्गों को लेकर की गई यह स्टडी उम्रदराज लोगों के मन और जीवन का बदलता खाका हमारे सामने रखती है।



शिकायत नहीं एडजस्टमेंट की सोच: बच्चों के करियर के लिए विदेश या दूसरे शहरों में जाने के बाद अकेले रह रहे बुजुर्ग, दोषारोपण के बजाय अपनी देखभाल खुद ही करने की राह चुन रहे हैं। यह सच है कि संयुक्त परिवारों के टूटने से घर के बड़े सदस्यों में अकेलापन बढ़ा है पर वे अपने आप को बिजी रखना भी सीख रहे हैं। दूर रहने वाले बच्चों से जुड़े रहने के लिए गैजेट्स को यूज करना सीख रहे हैं। बुजुर्ग यह समझते हैं कि उनके बच्चे चाहकर भी हर समय उनके साथ नहीं रह सकते। यही वजह है कि इन हालातों में तनाव में घिरने के बजाय वे खुशी-खुशी जीवन से जूझने के रास्ते पर चलने लगे हैं। सोलो एजिंग का यह ट्रेंड बड़े-बुजुर्गों की बदलती लाइफस्टाइल से जुड़े इसी पहलू की तस्दीक करता है।

सक्रियता को प्राथमिकता: सुखद यह है कि सोलो एजिंग का ट्रेंड कोई थोपे जाने वाला चलन नहीं है। अकेले रहने वाले बुजुर्ग बहुत-सी परेशानियों का सामना करने के बावजूद खुद को सक्रिय रखने के फ्रंट पर जी-जान से जुटे रहते हैं। थकते कदमों के बावजूद अपनी जिम्मेदारियों का बोझ नहीं, बल्कि सक्रिय रहने का बहाना मानते हैं। अकेले सब कुछ मैनेज करने के दबाव को एक्टिव और सधी हुई जीवनशैली के रूप में देखने लगे हैं। इस उम्र में सेहत और सामाजिक जीवन से जुड़ी बहुत-सी उलझनों के बीच भी अपने मन को संभालने का जतन वे खुशी से कर रहे हैं। किसी भी तरह के व्यायाम, वॉकिंग, योग आदि के लिए समय निकालते हैं। एक्टिव एजिंग वाली जीवनशैली, उनको स्वस्थ रखने में भी अहम भूमिका निभाती है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के मुताबिक एक्टिव एजिंग, बुढ़ापे को एक प्रोडक्टिव और खुशनुमा अनुभव बनाने की स्ट्रेटजी है, न कि इसे अंत मानने की। मौजूदा दौर में बुजुर्ग इस खुशनुमा ट्रांसफॉरमेशन के लिए तकनीक की मदद भी ले रहे हैं। ऑनलाइन सुविधाओं से लेकर अपने बच्चों और रिश्तेदारों से जुड़े रहने तक, बुजुर्गों ने तकनीक के नए रंगों को सहजता से अपनाया है।

कर रहे आजादी का एहसास: असल में सोलो एजिंग के चलन से आत्मनिर्भर बनने का भाव भी जुड़ा है। अपनी जिंदगी को अपने अंदाज में जीने से आजादी का गहरा एहसास भी जुड़ा है। यही वजह है कि अकेलेपन और हेल्थ से जुड़ी बहुत-सी चुनौतियों के बावजूद बुजुर्गों का एक बड़ा वर्ग यानी 46.9 प्रतिशत बुजुर्ग इन हालातों को स्वतंत्र रूप से अपना जीवन जीने के तौर पर भी देख रहा है। इसी एक पॉजिटिव सोच के चलते उम्रदराज लोग अकेले रहकर भी अपने जीवन से खुश हैं। इस स्टडी के मुताबिक 31 फीसदी से ज्यादा बुजुर्गों ने फाइनेंशियल और सोशल स्वतंत्रता के लिए अकेले रहने का विकल्प चुना है। वहीं 26.7 फीसदी का कहना है कि परिवार के युवा मेंबर्स के बाहर जाने से वे अकेले रह रहे हैं। नई पीढ़ी के दूर जाने को लेकर कोई शिकायत करने के बजाय बुजुर्ग इसे इंडिपेंडेट रहने के अवसर की तरह देखने लगे हैं। शारीरिक रूप से नहीं भावनात्मक फ्रंट पर भी बुजुर्ग अब दूसरों पर निर्भर नहीं रहना चाहते। उम्रदराज लोगों के लिए यह स्वतंत्रता उनके सुकून से भी जुड़ी है। *



व्यंग्य / राजा चौरसिया

बने रहो पगला...

'बने रहो पगला, काम करे अगला' की रीति-नीति से प्रीति का रवैया आज सुपरहिट हो चुका है। आप ऐड़ा बनकर पेड़ा खाते रहेंगे और जो बुद्धिमान हैं, काम में खपते और मन ही मन कुढ़ते रहेंगे।

यह सेंट पर्सेंट पेटेंट सत्य है कि एकरसता से नीरसता ही उपजती है। पतझड़ के बाद ही वसंत वाली बहार की भरमार आती है। इसी प्रकार बीमार के लिए अनार परोसने के क्रिया-कलाप का प्रदर्शन अनिवार्य कार्य है। यदि उत्सव न होते तो ढेर सारी सुख- सुविधाओं के रहते हुए भी खुशी के अभाव में नदी किनारे घोंघा प्यासा की कहावत ही चरितार्थ होती रहती। जैसे रात के बाद ही प्रभात आता है, अमावस्या के उपरांत ही पूर्णिमा होती है। इसी प्रकार मूर्खता के पश्चात ही विद्वता का अवतरण होता है। कीचड़ के बिना कमल की कल्पना, धुएं के बादलों से बरसात की सरासर झूठी कल्पना सरीखी है। हार्ट को रुचने वाले शॉर्ट और स्मार्ट शब्दों में यह डंके की चोट पर कहा जा सकता है कि मूर्खता या मूढ़ता ही विद्वता की मातेश्वरी होती है। हाथी के दांत के आचरण वाले उदाहरण हवा-पानी की तरह यत्र-तत्र, सर्वत्र व्याप्त हैं। इसकी महत्ता को समझते हुए ही कुछ चतुर चालाक लोग बुद्धिमान होते हुए भी मूढ़ बने रहते हैं। इसीलिए संयोग नहीं बल्कि दुर्योग है कि असली और फसली मूर्खों से ज्यादा नकली मूर्खों की तादाद बेमियाद बढ़-चढ़ रही है। अत्याधुनिकता की मानसिकता एवं प्रासंगिकता को प्राथमिकता देने से नकली मूर्खों या धूर्तों की बाढ़ खासी प्रगति पर है। झूठे शुभचिंतकों तथा सच्चे अशुभचिंतकों के इस काबिलेगौर दौर में चातुर्य का प्राचुर्य रहते हुए भी दूसरों के सामने मूर्ख, बुद्धू, घुग्घू और उल्लू बने रहने के कायदे से फायदे ही फायदे हैं। मन से थू-थू करते हुए भी मुंह से आई लव यू कहना अवसरवाद का बढ़िया अपडेट सर्टिफिकेट है। मीठे गवाक्ष से तीखे कटाक्ष करने का बेहतरीन एवं हसीन आइडिया है। बुद्धिजीवी को मित्र बनाना मूर्खता है, लेकिन किसी मूर्ख को बुद्धिमान होने का आभास कराना सबसे कारगर बुद्धिजीविता है। 'बने रहो पगला, काम करे अगला' की रीति-नीति से प्रीति का रवैया आज सुपरहिट हो चुका है। घर, दफ्तर हो या आस-पड़ोस सरल से सरल काम भी न कर पाने का प्रमाण दिखाकर आपको मूर्ख घोषित कर दिया जाएगा तो आगे कभी कोई काम करने की जिम्मेदारी आपको नहीं मिलेगी। आप ऐड़ा बनकर पेड़ा खाते रहेंगे और जो बुद्धिमान हैं, काम में खपते और मन ही मन कुढ़ते रहेंगे। मूर्ख न होकर भी मूर्ख बने रहने से ही दांपत्य जीवन की कुशलता विशेष तो नहीं, मगर शेष बची ही रहती है। जान-बूझकर उल्लू यानी गृहलक्ष्मी के वाहन बने रहने से गृहस्थी की गाड़ी सरपट दौड़ती रहती है। ज्वालामुखी को चंद्रमुखी अर्थात् लालमिर्ची को मिश्री कहने का यह नीक-सलीका भरपूर स्वागतेय है। विद्वता झाड़ते हुए तर्क, वितर्क और कुतर्क से बेकार का भेजा भंजन ही होता है, जबकि जन्म से ही मूर्ख पैदा हुए उच्च पदासीन मंत्री या अफसर को इंटेलीजेंट, ब्रिलिएंट तथा डिलीजेंट होने का आभास कराते रहने से अपना उल्लू सीधा होता रहता है। जनता का सेवक बनकर महानुभाव कितनी मलाई खाते हैं, यह सेवा करवाने वाली जनता खूब जानती और समझती है। दरअसल, जनतंत्र में तो जनता मूर्ख न होकर भी मूर्ख बनती ही रहती है। उसके लिए कोई खास दिन नहीं, हर दिवस सहर्ष मूर्ख दिवस ही होता है। मूर्ख दिवस वास्तव में उन लोगों का ही उत्सव है, जो दीन, हीन और खुद को मूर्ख बताकर दूसरों को मूर्ख बनाते हैं, अपना काम निकलवाते हैं। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

मेरे लिखने की मेज

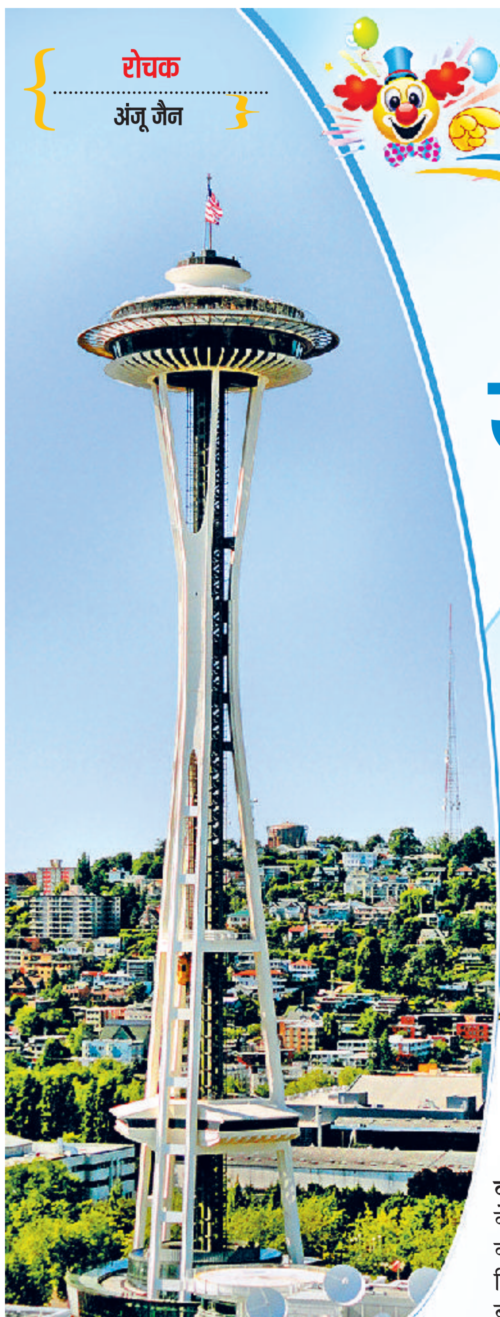
हाल में वरिष्ठ साहित्यकार सूरज प्रकाश के संपादन में 'मेरे लिखने की मेज' पुस्तक छपकर आई है। इसमें नई और वरिष्ठ पीढ़ी के कुल मिलाकर 125 लेखकों की उनके लेखन से जुड़ी दास्तानें दर्ज हैं। यह किताब पढ़कर लेखन प्रक्रिया को अलग-अलग दृष्टिकोणों से समझा जा सकता है। कोई रचना लिखने की शुरुआत कैसे होती है, उसके लिए अनुकूल स्थिति या वस्तुएं क्या होती हैं, लिखने के पहले और उसके बाद किस तरह का अनुभव होता है, कौन से कारण लिखने के लिए किसी लेखक को विवश करते हैं? ऐसे तमाम सवालों के जवाब किताब में शामिल लेखकों ने दिए हैं। वरिष्ठ लेखक असगर वजाहत अपने लेखन के बारे में कहते हैं, 'सफेद कागज पर काली रौशनाई से लिखना पसंद करता हूं। सफेद को काला करने का जुनून सा उठता रहता है। सफेद कागज मुझे बेचैन कर देता है।' अपने लेखन के बारे में आकांक्षा पारे कहती हैं, 'मुझे रात की जरूरत होती है, जब मुझे पता है, कोई फोन नहीं करेगा, दरवाजे की कोई घंटी नहीं बजेगी।' वरिष्ठ कथाकार प्रकाश मनु लेखन को पूजा-अर्चना की तरह पवित्र कर्म मानते हैं। वह कहते हैं, 'अपने कमरे के जिस कोने में बैठकर मैं लिखता-पढ़ता हूं, वहां गंगा, यमुना, सरस्वती तीनों नदियां बहती हैं। इसलिए उससे पवित्र स्थान तो कोई और हो ही नहीं सकता।' वरिष्ठ कवि लीलाधर मंडलोई अपनी रचना प्रक्रिया के बारे में कहते हैं, 'लिखते वक्त अपने संगतकारों यानी डायरी, कागज, पेन और लिखने की आधार जगह से संगत बनाता हूं... और मैं आगत रचना के सामने विनत भाव से बैठ जाता हूं।'

भले ही यह किताब किस्से, कहानी या कविता की नहीं है लेकिन इसे पढ़ने के दौरान रोचक कहानियों के पढ़ने जैसा ही आनंद आता है। *

पुस्तक: मेरे लिखने की मेज, **संपादक:** सूरज प्रकाश, **मूल्य:** 449 रुपए, **प्रकाशक:** अद्विक पब्लिकेशन, दिल्ली

विज्ञापन...
इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार
नोट :- वरिष्ठ नागरिकों (60 वर्ष के ऊपर) का उपचार मात्र 12 हजार रुपए में।
सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और विश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालियर में हो रहा है। आइये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ–

केन्द्रीय मंत्री श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया जी से स्पाइन के क्षेत्र में विशेष योगदान के लिए डॉ प्रमोद पहारिया अवार्ड प्राप्त करते हुए।
इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?
सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।
सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?
सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर एवं बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इंप्लांट फैलियर जैसे जो कॉम्पिलकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है।
किन मरीजों का इलाज इस तकनीक से संभव है?
डिस्क प्रोलेप्स जैसे L4-L5, L5-S1, साइटिका, लंबर या सर्वाइकल रेडीक्युलोपैथी, डिजनरेटिव डिस्क, फैसिट जॉइन्ट सिंड्रोम, माइलोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारगर है।
जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?
यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारगर है।
किस उम्र के लिये यह चिकित्सा है ?
15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये।
कितने समय में रोगी घर जा सकता है?
एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है।
इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?
90 से 95% सफल है।
इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?
इसमें जड़ से इलाज होता है।
क्या यह स्टेरॉइड इंजेक्शन है?
नहीं, यह एक भ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक **विशेष मशीन** की निगरानी में किया जाता है।
डॉ. प्रमोद पहारिया
स्पाइन सर्जन
MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho)
पूर्व सर्जन– सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेन्टर, नई दिल्ली
देहली हॉस्पीटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालियर (म.प्र.)
समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक
व्हाट्सएप पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें
सम्पर्क – 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in
NBC@



रोचक
अंजू जैन

अप्रैल फूल-डे स्पेशल

फर्स्ट अप्रैल यानी अप्रैल फूल डे पर लोग एक-दूसरे के साथ प्रैंक कर खूब एंज्वॉय करते हैं। अतीत में इस मौके पर कुछ मशहूर कंपनियों, टेलीविजन और रेडियो स्टेशंस ने ऐसे प्रैंक्स किए, जिसकी पूरी दुनिया में चर्चा हुई। यहां ऐसे ही कुछ चर्चित अप्रैल फूल प्रैंक्स के बारे में बता रहे हैं।

दुनिया भर में मशहूर हुईं ये मजेदार शरारतें

स्पेस नीडल गिरने की खबर

यह प्रैंक 1 अप्रैल 1989 को शाम के समय टीवी पर प्रसारित किया गया था। सिएटल के एक स्थानीय स्केच कॉमेडी शो, 'ऑलमोस्ट लाइव!' ने किंग टीवी पर एक विशेष रिपोर्ट प्रसारित की थी। रिपोर्ट में गंभीरता से दावा किया गया कि शाम 6:53 पर वाशिंगटन के सिएटल में स्थित स्पेस नीडल गिर गई है। शो ने टॉवर के गिरने की फर्जी तस्वीरें और चश्मदीदों के झूठे इंटरव्यू भी दिखाए। यह प्रैंक इतना विश्वसनीय लगा कि पूरे सिएटल में दहशत फैल गई। लोगों ने घबराहट में इमरजेंसी सेवाओं पर इतने फोन किए कि लाइनें ठप हो गईं। यहां तक कि टॉवर के आस-पास रहने वाले लोग भागने लगे। स्थिति बिगड़ने के बाद, चैनल को तुरंत स्पष्ट करना पड़ा कि यह सिर्फ एक मजाक था। बाद में, शो के निर्माताओं और चैनल को इस प्रैंक के लिए सार्वजनिक रूप से माफी मांगनी पड़ी थी। *

टूथपेस्ट से बर्गर की स्मेल

साल 2017 में फास्ट-फूड चेन बर्गर किंग ने दावा किया कि उन्होंने एक ऐसा टूथपेस्ट बनाया है, जिसमें एक्टिव हॉपर अर्क है, इसके कारण आपके मुंह से हमेशा बर्गर की खुशबू आएगी। लोग ब्रश करने के बाद भी अपने पसंदीदा बर्गर के स्वाद का आनंद ले सकेंगे। विज्ञापन में बताया गया कि इसमें 'व्हाइटनिंग अनियन' (सफेद करने वाले प्याज), 'डेली फ्रेश टोमैटो' (ताजा टमाटर) और एंटी-कैविटी स्टेक (कैविटी रोकने वाला मांस) जैसी चीजें शामिल हैं। इस प्रैंक को असली दिखाने के लिए बर्गर किंग फ्रांस और विज्ञापन एजेंसी बजमैन ने एक 60 सेकेंड का कमर्शियल वीडियो भी जारी किया था। यह प्रैंक मार्च के अंत में (29-31 मार्च) शुरू किया गया था ताकि 1 अप्रैल तक लोगों को भ्रमित किया जा सके। यह केवल एक मजेदार विज्ञापन अभियान था और बर्गर किंग ने कभी-भी ऐसा कोई टूथपेस्ट बाजार में नहीं बेचा। *

लेफ्ट-हैंडेड बर्गर

वर्ष 1998 में एक अप्रैल के आस-पास बर्गर किंग कंपनी ने अखबारों में विज्ञापन दिया कि उन्होंने बाएं हाथ से काम करने वाले लोगों के लिए एक विशेष बर्गर बनाया है, जिसमें सभी मसाले 180 डिग्री घुमाकर रखे गए हैं। यह सुनकर हजारों लोग इसे ऑर्डर करने लगे। बाद में पता चला कि यह प्रैंक था। *

स्क्रीन में सुगंध

साल 2013 में गूगल ने अपने एक नए फीचर 'गूगल नोज' के जरिए दावा किया था कि अब लोग सर्च इंजन के माध्यम से चीजों को सूंघ भी सकेंगे। दावा किया गया कि उनके पास 15 मिलियन से अधिक सुगंधों का डेटाबेस है। गूगल यूजर्स को इसका अनुभव लेने के लिए कहा गया कि वे सर्च बार में जाकर कुछ सर्च करें और फिर अपने डिवाइस की स्क्रीन के करीब जाकर सूंघें। इसमें 'नई कार की महक', 'गीले कुत्ते की महक' और यहां तक कि 'मिस्र के मकबरे' जैसी अजीबो-गरीब चीजों को सूंघने का विकल्प दिया गया था। लेकिन इसे टेस्ट करने के लिए जब लोग स्क्रीन सूंघने की कोशिश करते और कुछ महसूस नहीं होता, तो अंत में एक संदेश आता कि यह अप्रैल फूल प्रैंक था। *

हूटर्स वेट्रेस और योडा

वर्ष 2001 में घटित हुई एक घटना, जो एक मजाक के रूप में शुरू हुई थी, लेकिन बाद में यह कानूनी लड़ाई में बदल गई थी। इसे 'टॉय योडा' केस के रूप में जाना जाता है। हुआ यह कि अप्रैल 2001 में, पनामा सिटी बीच, फ्लोरिडा के हूटर्स रेस्तरां के मैनेजर ने अपनी वेट्रेसेस के बीच बीयर बेचने की एक प्रतियोगिता रखी। मैनेजर ने वादा किया कि जो सबसे ज्यादा बीयर बेचेगी, उसे इनाम में एक नई टोयोटा (कार) दी जाएगी। जोडी बेरी नाम की वेट्रेस ने सबसे ज्यादा बिक्री की और प्रतियोगिता जीत ली। जब इनाम देने का वक्त आया, तो मैनेजर ने जोडी की आंखों पर पट्टी बांधी और उसे पार्किंग लॉट में ले गया। लेकिन वहां कोई कार नहीं थी। इसके बजाय उसे 'स्टार वार्स' फिल्म के पात्र योडा का एक खिलौना थमा दिया गया। जोडी को यह मजाक बिल्कुल पसंद नहीं आया। उसने नौकरी छोड़ दी। यही नहीं रेस्तरां पर धोखाधड़ी और अनुबंध तोड़ने का मुकदमा भी दायर कर दिया। *

पर्यटन स्थल
समीर चौधरी

स्पीति घाटी हिमाचल प्रदेश का प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। लेकिन अगर आप यहां स्वच्छ, मनोरम वादियों के बीच आध्यात्मिक शांति का अनुभव लेना चाहते हैं तो 'की गोंपा' यानी 'की मठ' जरूर जाना चाहिए। इसकी विशेषताओं पर एक नजर।

स्वर्ग जैसी अनुभूति देता है स्पीति घाटी का 'की मठ'

हिमाचल प्रदेश के स्पीति में काजा से लगभग 12 किलोमीटर की दूरी पर स्थित 'की मठ' की सैर के दौरान आपको एहसास होगा कि जैसे स्वर्ग पृथ्वी पर उतर आया है। हालांकि अपने देश और हिमाचल प्रदेश के अन्य पर्वतीय पर्यटन स्थलों की तुलना में यहां पर्यटकों की आवक कम होती है।

सबसे पुराना-बड़ा मठः लगभग 13,500 फीट की ऊंचाई पर स्थित 'की मठ' स्पीति घाटी में सबसे पुराना और सबसे बड़ा मठ है। पहाड़ के ऊपर स्थित यह मठ कई मंजिला है, जिसकी तुलना अकसर लेह के निकट स्थित आइकॉनिक थिकसे मठ से की जाती है। अपने ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व के अतिरिक्त 'की गोंपा' अपनी सुंदर संरचना और शांत वातावरण के लिए भी विख्यात है।

निर्माण और नवीनीकरणः की गोंपा का निर्माण 11वीं सदी के आस-पास माना जाता है। इस मठ का गहरा संबंध बौद्ध संत लोचेन रिनचेन जंगपो के पूजनीय अवतारों से है, जो 958 से 1055 ईस्वी के बीच हुए थे। इसकी गहरी जड़ें प्राचीन कदंपा विरासत से भी जुड़ी हैं और इसे लोचेन तुलकुस विरासत की पीठ माना जाता है। इस विरासत के माध्यम से 'की मठ' 11वीं शताब्दी के विख्यात बौद्ध विद्वान और संत अतिशा दिपांकर से भी जुड़ जाता है।

इस मठ का पुनर्निर्माण 15वीं शताब्दी के शुरू में शेरपा जंगपो ने करवाया, जो गेलुग्पा समुदाय के संस्थापक जे त्सोंगखापा के शिष्य थे। पांचवें दलाई लामा के युग में यानी 17वीं शताब्दी में इस मठ पर मंगोलों ने हमला किया, जिसके बाद यह औपचारिक रूप से गेलुग्पा स्कूल (प्रमुख तिब्बती बौद्ध संप्रदाय) का हिस्सा बन गया। फिर 1820 के लद्दाख-कुल्लू टकराव के दौरान भी इसे नुकसान पहुंचा। 1841 में डोगरा सेना और सिख सेना ने इसे काफी नुकसान पहुंचाया। 1840 के दशक में इसमें भयंकर आग भी लगी थी। 1975 में आए भूकंप की वजह से भी इस मठ को काफी नुकसान पहुंचा था। तब आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया और स्टेट पब्लिक वर्क्स डिपार्टमेंट ने इसकी मरम्मत कराई थी।

बहुत कुछ है दर्शनीयः 'की मठ' की बाहरी सुंदरता तो मनोरम और स्वार्गिक अनुभूति देने वाली है ही, मठ के भीतर भी बहुत कुछ ऐसा है, जो दर्शनीय है।

साल 2000 में 14वें दलाई लामा ने इस मठ में एक नए विशाल असेंबली हॉल का उद्घाटन किया था। इस हॉल की दीवारों पर कुछ बहुत ही सुंदर प्राचीन पेंटिंग्स लटकी हुई हैं, जो बुद्ध के पिछले जन्मों की कहानियों को व्यक्त करती हैं। मुख्य असेंबली हॉल के सामने पूजा करने का कमरा है, जिसमें एक विशाल पूजा चक्र है। इसके अलावा पद्मसंभव और अमितायुस की प्रतिमाएं भी हैं। 'की मठ' अपनी वॉल हैंगिंग्स और ऐतिहासिक कलाकृतियों के लिए विख्यात है। मठ के टॉप फ्लोर पर जो अपार्टमेंट है, वह दलाई लामा के लिए आरक्षित है। निचले माले पर मठ की रक्षा करने वाले देवताओं को समर्पित एक मंदिर है, जबकि उसके नीचे जो एक अन्य असेंबली हॉल है, उसे छोटे आयोजनों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यहां दुर्लभ धर्मग्रंथ, पुरानी वॉल पेंटिंग्स और भविष्य के बुद्ध मैत्रेय की मूर्ति भी है।

यात्रा का उपयुक्त समयः 'की मठ' की यात्रा के लिए आदर्श समय मई से अक्टूबर के बीच का है, जब यहां हल्की-सुहानी ठंड पड़ रही होती है। सड़कें खुली होती हैं और स्पीति वादी की सुंदरता अपने शबाब पर होती है। इस दौरान यहां का तापमान आमतौर से 10 डिग्री सेंटीग्रेड से 25 डिग्री सेंटीग्रेड के बीच में होता है।

ठंड के मौसम में तो यहां तापमान माइनस 20 डिग्री सेंटीग्रेड तक गिर जाता है। भारी बर्फबारी के कारण सड़कें बंद हो जाती हैं। हालांकि मठ तो खुला रहता है, लेकिन उस तक पहुंचना मुश्किल हो जाता है।

जो पर्यटक सांस्कृतिक अनुभव लेने की इच्छा रखते हैं, उन्हें अपनी यात्रा की योजना जुलाई में बनानी चाहिए, जब यहां चाम उत्सव का आयोजन किया जाता है। इस उत्सव में बौद्ध भिक्षु परंपरागत मुखौटा नृत्य करते हैं। यह नृत्य बुराई पर अच्छाई की विजय के प्रतीक रूप में किया जाता है। *

मौसम में गर्माहट घुलने के साथ ही युवाओं का फैशन और ड्रेसिंग स्टाइल बदलने लगा है। बदलते हुए फैशन ट्रेंड को देखकर लगता है कि इन गर्मियों में जेंडर न्यूट्रल फैशन का क्रेज रहेगा। यंगस्टर्स को यह फैशन ट्रेंड क्यों इतना भा रहा है?

इन गर्मियों में रहेगा जेंडर न्यूट्रल फैशन का क्रेज

ट्रेंड
प्रतिमा अरोड़ा

मार्च की शुरुआत के साथ ही हल्की गर्माहट जैसे वातावरण में फैली तो कॉलेज परिसरों, कैफे और शहर की सड़कों पर एक नया फैशन ट्रेंड दिखाई पड़ने लगा। यह है जेंडर न्यूट्रल फैशन। वास्तव में यह केवल ड्रेस का बदलाव नहीं, बल्कि सोच और पहचान का बदलाव भी है। अब फैशन यह नहीं पूछता कि आप मेल हैं या फीमेल। अब फैशन यह जानना चाहता है कि आप कौन हैं? भारत के युवा विशेषकर जेन-जी और नए प्रोफेशनल्स अब ऐसी ड्रेसेस चुन रहे हैं, जो आरामदायक हों, अभिव्यक्ति के अनुकूल हों और किसी जेंडर विशेष की सीमाओं में न बंधते हों।

बदल रही है फैशन की परिभाषा

लंबे समय तक फैशन की दुनिया स्त्री और पुरुषों के दो अलग-अलग खांचों में बंटी रही है। लेकिन हाल के सालों में फैशन के बीच जेंडर की यह दूरी धीरे-धीरे धुंधली होने लगी है। आज के युवा मानते हैं, ड्रेस शरीर के लिए होती है, किसी जेंडर विशेष के लिए नहीं। दिल्ली, मुंबई, पुणे और बैंग्लुरु के कॉलेजों में यह अब आम दृश्य है कि एक ही तरह के ओवर साइज शर्ट लड़कियां भी पहनती हैं और लड़के भी। वैसे ही ढीले ट्राउजर भी दोनों पहनते खूब दिखते हैं। जेंडर न्यूट्रल फैशन अब सिर्फ बड़े शहरों और सेलिब्रिटी

क्लास की ही सोच नहीं दर्शाता बल्कि यह अवधारणा छोटे शहरों से लेकर मझोले शहरों और कस्बों तक में फैल रही है।

गर्मियों के लिए है उपयुक्त

जेंडर न्यूट्रल फैशन, किसी और मौसम में चाहे दोनों के लिए उपयुक्त न हो, लेकिन गर्मी के मौसम में यह ब्वॉयज और गर्ल्स दोनों के लिए आरामदायक फैशन माना जाता है। लूज ड्रेसेस, शरीर को जहां पसीने की परेशानी से दूर रखती हैं, वहीं लिनेन और कॉटन जैसे नेचुरल फैब्रिक, त्वचा के अनुकूल होते हैं। यही कारण है कि इन गर्मियों में लिनेन की शर्ट, कॉटन कुर्ते और ढीले ट्राउजर खूब लोकप्रिय होने जा रहे हैं।

ये कलर्स रहेंगे पॉपुलर

जेंडर न्यूट्रल फैशन की पहचान केवल डिजाइन या फैब्रिक से नहीं, रंगों से भी होती है। आने वाले दिनों में ब्राइट कलर्स की जगह, बेज, व्हाइट, ग्रे, ऑलिव ग्रीन और लाइट ब्लू जैसे प्लीजेंट कलर्स का बोलबाला रहने वाला है। क्योंकि ये कलर्स हमारी आंखों के साथ-साथ त्वचा और पूरे शरीर को गर्मी से राहत देते हैं। इन कलर्स की ड्रेसेस मेल-फीमेल सभी पर सूट करते हैं।

सोशल मीडिया का रोल

जेंडर न्यूट्रल फैशन की ओर झुकाव की एक बड़ी वजह सोशल मीडिया भी है। इंस्टाग्राम, यू-ट्यूब और पिंटरेस्ट जैसे सोशल साइट्स पर हजारों युवा इन दिनों फैशन कंटेंट खूब बना रहे हैं, जो जेंडर की सीमाओं को तोड़ते हैं। अब फैशन डिजाइनर ही फैशन ट्रेंड तय नहीं करते बल्कि कॉलेज के युवा, यंग प्रोफेशनल्स और कंटेंट क्रिएटर्स भी फैशन के नए ट्रेंड सेट कर रहे हैं। एक सिंपल ओवर साइज शर्ट और लूज ट्राउजर में बनी इंस्टाग्राम की वायरल रील भी लाखों युवाओं को यह फैशन अपनाने के लिए प्रेरित कर सकती है।

कंफर्ट-स्टाइल से कहीं बढ़कर

जेंडर न्यूट्रल फैशन, केवल कंफर्ट या स्टाइल का मामला नहीं है। इसे आत्मविश्वास और स्वतंत्र सोच से भी जोड़कर देखा जाता है। यह फैशन स्टाइल युवाओं को यह संदेश देता है कि वे अपनी पहचान स्वयं तय कर सकते हैं। आज के युवा फैशन को पारंपरागत ड्रेस पहनने के नियम का पालन करने के लिए नहीं, बल्कि अपनी सोच, पसंद और स्वतंत्रता को व्यक्त करने के लिए अपना रहे हैं। यही कारण है कि जेंडर न्यूट्रल फैशन, तेजी से युवाओं की पसंद बनता जा रहा है।

बदल रही फैशन इंडस्ट्री

यंगस्टर्स की पसंद को देखते हुए, देश के प्रमुख फैशन ब्रांड्स में भी अब जेंडर न्यूट्रल यूनिसेक्स कलेक्शन की बड़ी रेंज दिखती है। कई नए स्टार्टअप्स जेंडर-न्यूट्रल ड्रेसेस पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। इससे यह स्पष्ट है कि फैशन उद्योग भी अब जेंडर न्यूट्रल जैसे बदलाव को स्वीकार कर चुका है। विशेषज्ञों का मानना है कि आने वाले वर्षों में फैशन में मैन और वुमेन की बजाय ऑल या यूनिसेक्स जैसे सेक्शन हुआ करेंगे।

कह सकते हैं कि इस साल की गर्मियां अभी से यह स्पष्ट संकेत दे रही हैं कि फैशन अब जेंडर की सीमाओं से मुक्त हो रहा है। जेंडर न्यूट्रल फैशन न्यू एज फैशन का पसंदीदा ट्रेंड बनकर उभर रहा है। *

सिने ट्रेंड
अशोक वाधवाणी

दर्शकों को खूब आती हैं पसंद हॉरर-कॉमेडी कॉम्बो फिल्में

हालांकि शुरुआती दौर से ही बॉलीवुड में हॉरर फिल्में बनती रही हैं। लेकिन बीते कुछ वर्षों से हॉरर फिल्मों में कॉमेडी का कॉम्बो दर्शकों को काफी पसंद आ रहा है। यही वजह है कि ऐसी फिल्में लगातार बन रही हैं और दर्शकों को पसंद भी आ रही हैं। ऐसी ही कुछ हॉरर-कॉमेडी फिल्मों पर एक नजर।

बीते कई वर्षों से हिंदी फिल्मों में हॉरर, थ्रिलर के साथ कॉमेडी वाला तड़का दर्शकों को खूब अट्रैक्ट कर रहा है। रहस्य-रोमांच और साफ-सुथरी कॉमेडी पसंद करने वाले दर्शक इसे सपरिवार देख सकते हैं, क्योंकि इस तरह की फिल्मों में हॉरर और कॉमेडी का कॉम्बो देखने को मिल जाता है। यह इसका प्लस प्वाइंट है।

हॉरर-थ्रिलर-कॉमेडी का कॉकटेलः कुछ वर्षों से हॉरर कॉमेडी जॉनर की फिल्मों का दौर चल पड़ा है। ऐसी मूवी में ह्यूमर और हॉरर का कॉकटेल नजर आता है। अजय देवगन की 'गोलमाल अगेन' (2017) में हॉरर और कॉमेडी के साथ-साथ इमोशनल टच भी देखने को मिला। इसी थीम पर बेस्ड 'गो गोवा गॉन' (2013) फिल्म ने भी दर्शकों को बांधे रखा। यह गोवा में फिल्माई गई हॉरर, थ्रिलर और जॉम्बिज एक्शन वाली कॉमेडी मूवी है। वर्ष 2025 में रिलीज हुई 'थाम्मा' में आयुष्मान खुराना ने बेताल (पिशाच) की भूमिका निभाई। इसी फिल्म में नवाजुद्दीन सिद्दीकी ने मनुष्यों का खून चूसने वाले खतरनाक विलेन का रोल निभाया। वर्ष 2024 में रिलीज्ड 'मुंज्या' भी एक कॉमेडी हॉरर फिल्म है। कोई बड़ा स्टार नहीं होने के बावजूद इस फिल्म ने दर्शकों के दिलों में जगह बनाई। इससे काफी पहले अमिताभ बच्चन की 'भूतनाथ' (2008) और 'भूतनाथ रिटर्न्स' (2014) भी सुपरनेचुरल कॉमेडी ड्रामा फिल्में थीं। इन दोनों ही फिल्मों की कहानी में नयापन था, ताजगी थी। साथ ही कलाकारों के जानदार अभिनय और कमाल के पिक्चराइजेशन ने दर्शकों को बांधे रखा। इसीलिए ये फिल्में सफल रहीं।

'स्त्री' ने कर दिखाया कमालः साल 2018 में आई हॉरर-कॉमेडी फिल्म 'स्त्री' की सफलता ने इस ट्रेंड को सेट करने में बड़ा रोल निभाया। राजकुमार राव, श्रद्धा कपूर, पंकज त्रिपाठी जैसे कलाकारों के अभिनय से सजी इस फिल्म में हर घर के सामने लिखी लाइन 'ओ स्त्री, कल आना!' दर्शकों के दिलोदिमाग में घर कर गई। इस फिल्म के कई दृश्य दर्शकों के मन में आज भी तरोताजा हैं। 'स्त्री' की सफलता के बाद से इस तरह की फिल्मों का ट्रेंड-सा चल पड़ा। 2024 में आई 'स्त्री-2' भी दर्शकों की कसौटी पर खरी उतरी, इस फिल्म को भी बड़ी सफलता मिली।

इस साल आएगी 'भूत बंगला': इस साल हॉरर-कॉमेडी जॉनर में अक्षय कुमार की 'भूत बंगला' रिलीज होने वाली है। फिल्म के निर्देशक है प्रियदर्शन। ये वही प्रियदर्शन हैं, जिन्होंने साइकोलॉजिकल थ्रिलर 'भूल-भुलैया' बनाकर कैरेक्टर मोंजूलिका (विद्या बालन) को फेमस किया था। वैसे आपको बता दें कि कई दशक पहले साल 1965 में महमूद ने ब्लैक एंड व्हाइट 'भूत बंगला' बनाई थी, जिसमें हॉरर, थ्रिलर और कॉमेडी का मनोरंजक मेल था। उस दौर में ये अपनी तरह की नई पहल थी। उसे इस जॉनर की पहली फिल्म भी माना जाता है।

भूतों वाले गाने भी हुए पॉपुलरः पुरानी 'भूत बंगला' का टाइटल सांग डरावना होने के बावजूद हास्यमय बन पड़ा। गाने के बोल हैं, 'भूत बंगला, हां हां हां हां कहां आ गए हम दोनों।' इस गाने में महमूद और आर. डी. बर्मन के साथ भूतों को नाचते दिखाया गया है। महमूद, आर. डी. बर्मन और सुदेश की डरावनी आवाजें डराती कम, हंसाती-गुदगुदाती ज्यादा हैं। आने वाली 'भूत बंगला' में भी ऐसे ही एक गाने के बोल हैं, 'रामजी आकर सबका भला करेंगे।' इसमें अक्षय कुमार अजीबो-गरीब वेशभूषा में अजीब, अटपटी हरकतें करते हुए, भूतों के साथ नाचते-गाते दिखते हैं। दर्शकों के मन में सस्पेंस जगाने, डराने के लिए स्पेशल इफेक्ट का सहारा भी लिया गया है। यह कोई नया चलन नहीं है। ऐसे गीतों का सिलसिला काफी पहले से शुरू हो चुका है। फिल्म 'चाचा-भतीजा' (1977) में हेमा मालिनी और सोनिया साहनी पर फिल्माया गया गीत, 'भूत राजा बाहर आ जा। सीधी तरह से मान जा नहीं तो बजा दूंगी तेरा बैंड बाजा।' इसमें उनके साथ धर्मेंद्र और रणधीर कपूर भी हैं। आगे चलकर ऐसा ही गाना 'चालबाज' (1989) में श्रीदेवी और रजनीकांत पर पिक्चराइज किया गया। गाने के बोल थे, 'ओ भूत राजा फंस गई मुश्किल में, भूतों की महफिल में।' कविता कृष्णमूर्ती, सुदेश भोसले की आवाज में यह गाना मनोरंजक है। 'हाउसफुल-4' का 'द भूत सॉन्ग।' अलग-थलग अंदाज वाले गाने का रिमिक्स वर्जन है। मिका सिंह, फरहाद द्वारा गाए इस रैपनुमा गाने में बड़े, खर्चीले सेट और कई स्टार दिखाए गए हैं। इस दिलचस्प गाने को देखते-सुनते समय डर तो नहीं लगता, हां मजा जरूर आता है। इसीलिए यह गाना काफी हिट भी रहा।

हॉरर-कॉमेडी फिल्मों का फंडाः हॉरर फिल्मों में दिल दहला देने वाले दृश्य देखकर दर्शक कई बार अचंभित-भयभीत होते हैं। डर के मारे रोमांचित भी होते हैं। उसी समय उनका ध्यान कंवर्ट करने के लिए कॉमेडी सींस दिखाए जाते हैं। इससे वे भयमुक्त होकर हंसने लगते हैं। यही वजह है कि हॉरर, थ्रिलर, कॉमेडी का कॉम्बिनेशन दर्शकों को लुभा रहा है। इसी कारण धड़ल्ले से इनकी फ्रेंचाइजी फिल्में भी बन रही हैं। जैसे- 'भूल-भुलैया', 'स्त्री', 'भेड़िया', 'मुंज्या' आदि। *