

बदल रही सोने-चांदी की चाल, क्या करें निवेशक

घबराएं नहीं, समझदारी से लें निवेश का फैसला ►► अमेरिकी फेडरल रिजर्व के फैसले से पहले बढ़ी सतर्कता ►► मजबूत डॉलर और वैश्विक दबाव से बुलियन बाजार में गिरावट

अलर्ट
बिजनेस डेस्क

सोने और चांदी की कीमतों में एक बार फिर तेज उतार-चढ़ाव ने निवेशकों की चिंता बढ़ा दी है। मल्टी क्रमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोना करीब 1.48 लाख रुपये प्रति 10 ग्राम और चांदी 2.24 लाख रुपये प्रति किलोग्राम तक फिसल गई। इस गिरावट की प्रमुख वजह अमेरिकी फेडरल रिजर्व की मौद्रिक नीति बैठक से पहले बाजार में बढ़ी सतर्कता, डॉलर की मजबूती और अंतरराष्ट्रीय बुलियन बाजार में आई कमजोरी मानी जा रही है। हालांकि विशेषज्ञ इसे लंबी अवधि के नजरिए से बढ़ी चिंता का विषय नहीं मान रहे हैं। उनका कहना है कि वैश्विक आर्थिक अनिश्चितता, केंद्रीय बैंकों की लगातार खरीद, गोल्ड ईटीएफ में बढ़ते निवेश और एशियाई देशों से मजबूत मांग जैसे कारक अब भी सोने को सहारा दे रहे हैं। ऐसे में सबसे बड़ा सवाल यही है कि क्या यह गिरावट निवेशकों के लिए खतरों की घंटी है या फिर लंबे समय के निवेशकों के लिए बेहतर खरीदारी का अवसर। आने वाले दिनों में फेड के फैसले पर बाजार की अगली दिशा काफी हद तक निर्भर करेगी। ऐसे में सवाल उठना स्वाभाविक है कि क्या यह गिरावट निवेशकों के लिए चिंता का विषय है या फिर खरीदारी का अवसर?

गिरावट की सबसे बड़ी वजह

इस गिरावट की सबसे बड़ी वजह अमेरिकी फेडरल रिजर्व की मौद्रिक नीति बैठक से पहले बाजार में बढ़ी सतर्कता है। निवेशकों को उम्मीद है कि फेड के ब्याज दरों पर आने वाले फैसले से आने वाले महीनों में सोने और चांदी की दिशा तय होगी। इसके अलावा अमेरिकी डॉलर में मजबूती भी बुलियन बाजार पर दबाव बना रही है। डॉलर इंडेक्स एक महीने के उच्च स्तर पर पहुंच गया है। चूंकि वैश्विक स्तर पर सोने और चांदी का कारोबार डॉलर में होता है, इसलिए डॉलर मजबूत होने पर अन्य देशों के खरीदारों के लिए ये धातुएं महंगी हो जाती हैं।

फेड का फैसला क्यों होता है इतना अहम?

सोना और चांदी ब्याज नहीं देते। इसलिए जब केंद्रीय बैंक ब्याज दरें ऊंची रखते हैं तो निवेशक अधिक रिटर्न देने वाले विकल्पों की ओर आकर्षित होते हैं। इससे बुलियन की मांग घटती है। इसके विपरीत यदि ब्याज दरों में कटौती की संभावना बनती है या फेड नरम रुख अपनाता है, तो सोना निवेशकों के लिए फिर आकर्षक बन जाता है। यही वजह है कि पूरी दुनिया के निवेशकों की नजर फेडरल रिजर्व की हर बैठक पर रहती है। बाजार विशेषज्ञों का मानना ​​है कि यदि फेड मविध्य में दरों में कटौती के संकेत देता है तो सोने और चांदी में फिर से तेजी लौट सकती है। वहीं अपेक्षा से अधिक सख्त रुख अपनाने पर कीमतों में कुछ और दबाव देखने को मिल सकता है।



विशेषज्ञ क्या कह रहे

एलकेपी सिक्वोरिटीज के क्रमोडिटी एवं करेंसी रिसर्च विश्लेषकों का कहना है कि वैश्विक बुलियन बाजार में कमजोरी और भारतीय रुपये की मजबूती ने एमसीएक्स पर सोने की कीमतों को प्रभावित किया है। उनका मानना ​​है कि फिलहाल निवेशक फेड के फैसले का इंतजार कर रहे हैं और उसी के आधार पर बाजार अगली दिशा तय करेगा। कोटक सिक्वोरिटीज के अनुसार डॉलर इंडेक्स में मजबूती के कारण सोने और चांदी दोनों पर दबाव बना हुआ है। हालांकि उनका कहना है कि बाजार में उतार-चढ़ाव फिलहाल वैश्विक घटनाक्रमों पर निर्भर रहेगा।

क्या सोने की तेजी खत्म हुई

विश्लेषकों की राय इससे अलग है। उनका मानना ​​है कि अल्पकालिक गिरावट के बावजूद सोने की लंबी अवधि की तस्वीर अभी भी सकारात्मक बनी हुई है। इसके पीछे कई मजबूत कारण हैं।
■ वैश्विक स्तर पर आर्थिक अनिश्चितता।
■ केंद्रीय बैंकों द्वारा लगातार सोने की खरीद।
■ गोल्ड ईटीएफ में निवेश का बढ़ना।
■ चीन और अन्य एशियाई देशों में मजबूत भीतिक मांग।
■ भू-राजनीतिक तनाव की संभावना।
■ इन सभी कारणों से सोने को लंबे समय में समर्थन मिलता रह सकता है।

चांदी में उतार-चढ़ाव ज्यादा क्यों

चांदी केवल निवेश धातु नहीं बल्कि औद्योगिक धातु भी है। इसका उपयोग सोलर पैनल, इलेक्ट्रॉनिक्स, इलेक्ट्रिक वाहन और विभिन्न औद्योगिक उत्पादों में तेजी से बढ़ रहा है। इस कारण चांदी की कीमतें सोने की तुलना में अधिक तेजी से ऊपर और नीचे जाती हैं। यदि वैश्विक अर्थव्यवस्था मजबूत रहती है तो औद्योगिक मांग बढ़ने से चांदी में फिर अच्छी तेजी देखने को मिल सकती है। मौजूदा गिरावट में घबराकर निवेश बेचने की जरूरत नहीं है। यदि आकां निवेश लंबी अवधि का है तो ऐसे उतार-चढ़ाव सामान्य माने जाते हैं।

निवेशकों के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव

- एकमुश्त बड़ी खरीदारी करने के बजाय चरणबद्ध निवेश करें।
- पोर्टफोलियो का सीमित हिस्सा ही सोने और चांदी में रखें।
- यदि कीमतों में और गिरावट आती है तो उसे खरीदारी के अवसर के रूप में देखा जा सकता है।
- फेडरल रिजर्व के फैसले और डॉलर की चाल पर नजर बनाए रखें।
- अल्पकालिक उतार-चढ़ाव के बजाय दीर्घकालिक लक्ष्य को प्राथमिकता दें।



केवल कमजोरी के रूप में नहीं

सोने और चांदी में आई मौजूदा गिरावट को केवल कमजोरी के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। यह वैश्विक आर्थिक परिस्थितियों और निवेशकों की सतर्कता का परिणाम है। विशेषज्ञों का मानना ​​है कि लंबी अवधि में सोना अभी भी पोर्टफोलियो का महत्वपूर्ण हिस्सा बना रहेगा। ऐसे में घबराहट में फैसले लेने के बजाय बाजार की दिशा, वैश्विक संकेतों और अपने निवेश लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए रणनीति बनाना अधिक समझदारी होगा। फिलहाल फेडरल रिजर्व के फैसले के बाद ही बुलियन बाजार की अगली बड़ी चाल स्पष्ट होने की संभावना है।

एफडी तोड़ें या उसी पर लोन लें? जरूरत के समय लें सही फैसला

अचानक पैसों की जरूरत में जल्दबाजी न करें

बिजनेस डेस्क

बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) आज भी निवेश का सबसे भरोसेमंद विकल्प माना जाता है। सुरक्षित रिटर्न, निश्चित ब्याज और पूंजी की सुरक्षा के कारण लाखों लोग अपनी बचत एफडी में निवेश करते हैं। लेकिन जीवन में कई बार ऐसी परिस्थितियां आ जाती हैं, जब अचानक बड़ी रकम की जरूरत पड़ जाती है। ऐसे समय में सबसे बड़ा सवाल होता है कि क्या एफडी को समय से पहले तोड़ दिया जाए या फिर उसी एफडी के बदले बैंक से लोन लिया जाए। वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि इसका कोई एक जवाब सभी पर लागू नहीं होता। सही विकल्प इस बात पर निर्भर करता है कि आपको कितने समय के लिए पैसे चाहिए, कितनी राशि की जरूरत है और आपकी लोन चुकाने की क्षमता कैसी है। यदि सही निर्णय लिया जाए तो ब्याज के नुकसान से बचा जा सकता है और निवेश भी सुरक्षित रह सकता है।

एफडी तोड़ने पर क्या होता है?

एफडी एक निश्चित अवधि के लिए किया गया निवेश होता है। यदि इसे मैच्योरिटी से पहले बंद कराया जाता है तो बैंक आमतौर पर तय ब्याज दर का पूरा लाभ नहीं देता। कई बैंक प्री-मैच्योर विदड्रॉल पर ब्याज दर कम कर देते हैं और साथ ही पेनाल्टी भी वसूलते हैं। इसका सीधा असर आपके कुल रिटर्न पर पड़ता है। मान लीजिए आपने पांच साल की एफडी कराई है और उसे दो साल बाद ही तोड़ना पड़ जाए। ऐसी स्थिति में बैंक आपको उसी अवधि के हिसाब से ब्याज देगा और उस पर भी जुर्माना काट सकता है। इससे आपकी अनुमानित कमाई कम हो जाती है। हालांकि यदि आपको लंबे समय तक पैसों की जरूरत है और लोन पर चुकाना जाने वाला ब्याज, एफडी तोड़ने से होने वाले नुकसान से अधिक है, तो एफडी बंद कराना बेहतर निर्णय हो सकता है। इससे मविध्य में ब्याज का अतिरिक्त बोझ नहीं उठाना पड़ेगा।



एफडी पर कैसे काम करता है लोन

अधिकांश बैंक अपनी एफडी के बदले लोन या ओवरड्राफ्ट की सुविधा देते हैं। आमतौर पर बैंक एफडी राशि का 75 से 90 प्रतिशत तक लोन उपलब्ध करते हैं। इस दौरान आपकी एफडी जारी रहती है और उस पर पहले की तरह ब्याज मिलता रहता है। लोन पर ब्याज दर सामान्यतः एफडी की ब्याज दर से 1 से 2 प्रतिशत अधिक होती है। उदाहरण के लिए यदि एफडी पर 7 प्रतिशत ब्याज मिल रहा है तो बैंक लगभग 8 से 9 प्रतिशत की दर पर लोन दे सकता है। इसलिए यह पर्सनल लोन की तुलना में काफी सस्ता विकल्प माना जाता है।

कब लेना चाहिए एफडी पर लोन?

यदि पैसों की जरूरत कुछ महीनों या कम अवधि के लिए है और आपको भरोसा है कि समय पर राशि वापस कर देंगे, तो एफडी पर लोन लेना अधिक समझदारी भरा फैसला हो सकता है। इससे आपकी एफडी सुरक्षित रहती है, ब्याज मिलता रहता है और जरूरत के समय तुरंत नकदी भी उपलब्ध हो जाती है। इसके अलावा एफडी पर लोन लेने की प्रक्रिया भी अपेक्षाकृत आसान होती है। चूंकि बैंक के पास आपकी एफडी पहले से सुरक्षा के रूप में होती है, इसलिए दस्तावेज कम लगते हैं और लोन जल्दी स्वीकृत हो जाता है।

कब तोड़नी बेहतर रहेगी एफडी

यदि आपको लंबे समय के लिए बड़ी राशि की आवश्यकता है और निकट भविष्य में लोन चुकाने की संभावना नहीं है, तो केवल ब्याज का बोझ बढ़ाने के बजाय एफडी तोड़ना बेहतर हो सकता है। ऐसी स्थिति में हर महीने ईएमआई या ब्याज चुकाने का दबाव नहीं रहेगा। हालांकि एफडी तोड़ने से पहले यह जरूर पता कर लें कि बैंक कितना ब्याज काटेगा और प्री-मैच्योर पेनाल्टी कितनी होगी। कई बार नुकसान अपेक्षा से कम होता है और एफडी बंद करना ज्यादा लाभदायक साबित हो सकता है।

दोनों विकल्पों की तुलना

एफडी तोड़ने का सबसे बड़ा नुकसान ब्याज में कमी और पेनाल्टी है, लेकिन इसके बाद किसी प्रकार की देनदारी नहीं रहती। दूसरी ओर एफडी पर लोन लेने से निवेश सुरक्षित रहता है और एफडी पर ब्याज भी मिलता रहता है, लेकिन लोन की राशि पर अतिरिक्त ब्याज देना पड़ेगा। यथानी यदि जरूरत अस्थायी है तो एफडी पर लोन बेहतर विकल्प हो सकता है, जबकि लंबी अवधि की जरूरत में एफडी तोड़ना अधिक व्यावहारिक साबित हो सकता है।

इन बातों पर करें विचार

- पैसों की जरूरत कितने समय के लिए है?
- एफडी तोड़ने पर कितना ब्याज और कितना जुर्माना काटेगा?
- एफडी पर लोन लेने पर कुल कितना ब्याज देना होगा?
- क्या आपकी आय इतनी है कि समय पर लोन चुका सकें?
- क्या आपके पास कोई अन्य बचत या आपातकालीन फंड उपलब्ध है?

पहले बनाएं इमरजेंसी फंड

वित्तीय योजनाकारों का मानना ​​है कि हर व्यक्ति को जरूरत के समय तुरंत नकदी भी उपलब्ध हो जानी है। इसके अलावा एफडी पर लोन लेने की प्रक्रिया भी अपेक्षाकृत आसान होती है। चूंकि बैंक के पास आपकी एफडी पहले से सुरक्षा के रूप में होती है, इसलिए दस्तावेज कम लगते हैं और लोन जल्दी स्वीकृत हो जाता है।

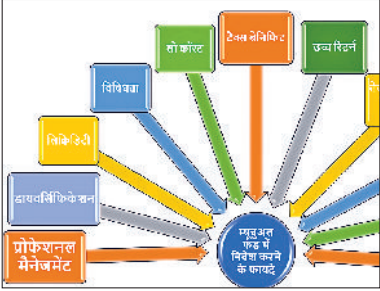
40 की उम्र में कैसे बनाएं मजबूत म्यूचुअल फंड पोर्टफोलियो

बिजनेस डेस्क

अक्सर माना जाता है कि 40 वर्ष की उम्र के बाद निवेश में जोखिम कम कर देना चाहिए, लेकिन वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि यह पूरी तरह सही सोच नहीं है। यदि रिटायरमेंट में अभी 15 से 20 वर्ष का समय बाकी है, तो यह लंबी अवधि में संपत्ति बनाने का अच्छा अवसर है। इस उम्र में सबसे जरूरी है कि निवेश को उम्र के बजाय वित्तीय लक्ष्यों और उनकी समयसीमा के अनुसार व्यवस्थित किया जाए। विशेषज्ञों के अनुसार, 40 वर्ष की उम्र तक अधिकांश लोगों के सामने बच्चों की उच्च शिक्षा, शादी, घर खरीदना और रिटायरमेंट जैसे कई लक्ष्य एक साथ होते हैं। ऐसे में हर लक्ष्य के लिए अलग निवेश रणनीति बनानी चाहिए। अल्पकालिक जरूरतों के लिए सुरक्षित निवेश और लंबी अवधि के लक्ष्यों के लिए इक्विटी आधारित म्यूचुअल फंड बेहतर विकल्प हो सकते हैं।

रिटायरमेंट को दें अलग पहचान

बाजार के जानकारों का कहना है कि रिटायरमेंट को सामान्य निवेश का हिस्सा नहीं, बल्कि एक अलग दीर्घकालिक लक्ष्य मानना ​​चाहिए। फिन लक्ष्यों की अवधि पांच वर्ष या उससे अधिक है, उनमें लगभग 80% निवेश इक्विटी और 20% डेट में रखा जा सकता है। वहीं, दो वर्ष से कम अवधि वाले लक्ष्यों के लिए पूरी राशि डेट फंड में रखना अधिक सुरक्षित माना जाता है। उनका कहना है कि सोना भी पोर्टफोलियो में शामिल किया जा सकता है। यह मुद्रस्पर्धति और आर्थिक अनिश्चितता के समय सुरक्षा कवच का काम करता है। लंबी अवधि के पोर्टफोलियो में डेट हिस्से का एक भाग गोल्ड से बदला जा सकता है।



कितनी हो डेट की हिस्सेदारी

जियोजित इन्वेस्टमेंट्स के सीनियर इन्वेस्टमेंट स्ट्रेटेजिस्ट विभिन्न जॉन के अनुसार, यदि निवेशक की जोखिम उठाने की क्षमता अच्छी है और रिटायरमेंट में अभी लंबा समय है, तो 60 से 80 प्रतिशत तक निवेश इक्विटी आधारित योजनाओं में किया जा सकता है। हालांकि यदि निकट भविष्य में किसी बड़े खर्च की योजना है, तो इक्विटी का अनुपात कम रखना चाहिए।

फिन श्रेणियों को दें प्राथमिकता

विशेषज्ञों का मानना ​​है कि लंबी अवधि के निवेश के लिए पोर्टफोलियो में विभिन्न श्रेणियों के फंड शामिल होने चाहिए। इनमें प्रमुख हैं।
● प्लेक्सरी कैप फंड
● मल्टी कैप फंड
● लार्ज कैप फंड
● मिड कैप फंड
● स्मॉल कैप फंड
● डिविडेंड यील्ड फंड
● फोकरस्ड फंड
● बाजार पूंजीकरण के आधार पर लगभग 50-55% लार्ज कैप, 20-25% मिड कैप और शेष स्मॉल कैप में निवेश रखने की सलाह दी गई है। इससे बाजार के विभिन्न चक्रों में संतुलित रिटर्न मिलने की संभावना रहती है।

हर साल बहाने एसआईपी

विशेषज्ञों का सुझाव है कि जैसे-जैसे आय बढ़े, वैसे-वैसे एसआईपी भी बढ़ानी चाहिए। यदि हर वर्ष 10 से 15 प्रतिशत की स्टेप-अप एसआईपी की जाए तो रिटायरमेंट के समय बनने वाला फंड काफी बड़ा हो सकता है।

हर वर्ष करें पोर्टफोलियो की समीक्षा

निवेशकों को वर्ष में कम से कम एक बार अपने पोर्टफोलियो की समीक्षा करनी चाहिए। यह देखना जरूरी है कि एसेट एलोकेशन तय लक्ष्य के अनुसार है या नहीं, वित्तीय लक्ष्य बदले हैं या नहीं और जोखिम उठाने की क्षमता में कोई बदलाव आया है या नहीं। यदि बाजार में उतार-चढ़ाव के कारण निवेश का अनुपात बदल गया है, तो रीबैलेंसिंग करनी चाहिए।

इन गलतियों से बचे

विशेषज्ञों के अनुसार 40 की उम्र में सबसे बड़ी गलती यह है कि लोग आय बढ़ने के बावजूद निवेश नहीं बढ़ाते। दूसरी बड़ी गलत रिटायरमेंट के लिए अलग रणनीति न बनाना है। कई लोग अपनी अधिकांश बचत अभी भी केवल फिक्स्ड डिपॉजिट जैसे पारंपरिक साधनों में रखते हैं, जो लंबे समय में महंगाई को मात देने में अवसर सक्षम नहीं होते। इसके अलावा कम से कम छह महीने के खर्च के बराबर इमरजेंसी फंड, पर्याप्त स्वास्थ्य बीमा और टर्म इश्योरेंस भी होना चाहिए, ताकि किसी आपात स्थिति में लंबी अवधि के निवेश को बीच में न तोड़ना पड़े।

यह रखें ध्यान

40 वर्ष की उम्र निवेश की दौड़ में देर नहीं है। यदि सही एसेट एलोकेशन, नियमित एसआईपी, वार्षिक पोर्टफोलियो समीक्षा और वित्तीय लक्ष्यों के अनुरूप निवेश रणनीति अपनाई जाए, तो अगले 15-20 वर्षों में मजबूत रिटायरमेंट कॉर्पस तैयार किया जा सकता है। उम्र से अधिक महत्वपूर्ण है अनुशासित निवेश और समय पर सही निर्णय।

10 साल में 1 लाख को 5 लाख से ज्यादा बनाने वाले टॉप म्यूचुअल फंड लंबी अवधि के निवेश में स्मॉल और मिडकैप फंडों ने किया शानदार प्रदर्शन, रणनीतियां बेहतर परिणाम देने में मददगार

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

म्यूचुअल फंड लंबे समय में संपत्ति बनाने का एक प्रभावी माध्यम माना जाता है। बाजार में उतार-चढ़ाव के बावजूद यदि निवेशक धैर्य बनाए रखें और लंबी अवधि के लिए निवेश करें, तो अच्छे फंड बेहतर रिटर्न देने की क्षमता रखते हैं। पिछले 10 वर्षों के प्रदर्शन पर नजर डालें तो कई ऐसी म्यूचुअल फंड योजनाएं सामने आई हैं, जिन्होंने निवेशकों के 1 लाख रुपये के एकमुश्त निवेश को 5 लाख रुपये से अधिक में बदल दिया। खास बात यह है कि इन सभी योजनाओं का एक्सपेंस रेशियो 1 प्रतिशत से कम रहा, जिससे निवेशकों पर फंड प्रबंधन की लागत भी कम पड़ी। हालांकि वित्तीय विशेषज्ञों का कहना है कि किसी भी फंड का चयन केवल पिछले रिटर्न के आधार पर नहीं करना चाहिए, बल्कि निवेशकों को अपने वित्तीय लक्ष्य, जोखिम उठाने की क्षमता और निवेश अवधि को भी ध्यान में रखना चाहिए।

किस फंड का कैसा रिटर्न

- पिछले 10 वर्षों के आंकड़ों के अनुसार निर्पॉन इंडिया स्मॉल कैप डायरेक्ट फंड ने करीब 21.27 प्रतिशत का वार्षिक रिटर्न दिया। इस प्रदर्शन के आधार पर 1 लाख का निवेश बढ़कर लगभग 6.87 लाख रुपये हो गया। यह फंड लंबे समय से स्मॉल कैप श्रेणी में बेहतर प्रदर्शन करने वाले फंडों में गिना जाता है।
- इनवेस्को इंडिया मिड कैप डायरेक्ट फंड दूसरे स्थान पर रहा। इसने लगभग 20.03 प्रतिशत का वार्षिक रिटर्न दिया और 1 लाख का निवेश करीब 6.20 लाख तक पहुंच गया।
- एक्सिस स्मॉल कैप फंड ने 19.51 प्रतिशत वार्षिक रिटर्न के साथ निवेश को लगभग 5.94 लाख, जबकि एडेलवाइस मिड कैप फंड ने 19.47 प्रतिशत रिटर्न देकर इसे 5.92 लाख रुपये तक पहुंचाया।

एसआईपी निवेशकों को लाभ

सिर्फ एकमुश्त निवेश ही नहीं, बल्कि नियमित निवेश यानी सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) करने वाले निवेशकों को भी इन योजनाओं से अच्छा लाभ मिला। यदि किसी निवेशक ने पिछले 10 वर्षों तक हर माह 10,000 की एसआईपी की होती, तो कई योजनाओं में उसका निवेश 35 लाख से 38 लाख रुपये के बीच पहुंच जाता।
■ एसआईपी प्रदर्शन में क्वांट मल्टी एसेट एलोकेशन फंड सबसे आगे रहा। इसके बाद बैंक ऑफ इंडिया मैयूफैक्चरिंग एंड इंफ्रास्ट्रक्चर फंड, निर्पॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड, इनवेस्को इंडिया मिड कैप फंड, एडेलवाइस मिड कैप फंड, डीएसपी इंडिया टीआईजीईआर फंड, एलआईसी एमएफ इंफ्रास्ट्रक्चर फंड, आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल इंफ्रास्ट्रक्चर फंड, निर्पॉन इंडिया ग्रोथ मिड कैप फंड और एक्सिस स्मॉल कैप फंड का प्रदर्शन भी उल्लेखनीय रहा।



एक्सपेंस रेशियो क्यों है महत्वपूर्ण

म्यूचुअल फंड में एक्सपेंस रेशियो वह शुल्क होता है, जो फंड हाउस निवेशकों के पैसे के प्रबंधन के लिए वसूलता है। यदि यह शुल्क कम होता है, तो निवेश का बड़ा हिस्सा बाजार में लगा रहता है और लंबे समय में निवेशक को बेहतर नेट रिटर्न मिल सकता है। यही कारण है कि विशेषज्ञ निवेशकों को रिटर्न के साथ-साथ एक्सपेंस रेशियो पर भी ध्यान देने की सलाह देते हैं। इस सूची में शामिल सभी फंडों का एक्सपेंस रेशियो 1 प्रतिशत से कम है, जो निवेशकों के लिए सकारात्मक संकेत माना जाता है।

स्माल और मिडकैप फंडों का रहा दबदबा

टॉप 10 की सूची में सबसे अधिक फंड स्मॉल कैप और मिड कैप श्रेणी के हैं। इसका कारण यह है कि पिछले एक दशक में इन श्रेणियों की कई कंपनियों ने तेज विकास दर्ज किया, जिसका लाभ इन फंडों को मिला। हालांकि स्मॉल और मिडकैप फंडों में जोखिम भी अधिक होता है। बाजार में गिरावट आने पर इनमें उतार-चढ़ाव बड़े कैप फंडों की तुलना में ज्यादा देखा जाता है। इसलिए इनमें निवेश करने वालों को लंबी अवधि का नजरिया रखना चाहिए और अल्पकालिक उतार-चढ़ाव से घबराना नहीं चाहिए।

निवेश से पहले रखें इन बातों का ध्यान

किसी भी म्यूचुअल फंड में निवेश करने से पहले केवल पिछले रिटर्न पर भरोसा नहीं करना चाहिए। निवेशकों को फंड का निवेश उद्देश्य, पोर्टफोलियो, फंड मैनेजर का अनुभव, जोखिम स्तर, एक्सपेंस रेशियो और अपने वित्तीय लक्ष्य का आकलन करना चाहिए। इसके अलावा, निवेश को विभिन्न श्रेणियों में बांटकर जोखिम कम किया जा सकता है। नियमित अंतराल पर पोर्टफोलियो की समीक्षा करना भी जरूरी है ताकि बदलती बाजार परिस्थितियों के अनुसार निवेश रणनीति में आवश्यक बदलाव किए जा सकें।

क्या कहते हैं विशेषज्ञ

वित्तीय सलाहकारों के अनुसार, पिछले 10 वर्षों का शानदार प्रदर्शन मविध्य में भी उसी तरह के रिटर्न की गारंटी नहीं देता। बाजार की स्थिति, ब्याज दरें, आर्थिक विकास और वैश्विक परिस्थितियों के अनुसार फंडों का प्रदर्शन बदल सकता है। इसलिए निवेशकों को किसी एक फंड या एक ही श्रेणी पर पूरी तरह निर्भर रहने के बजाय विविधीकृत पोर्टफोलियो बनाना चाहिए। लंबी अवधि, अनुशासित निवेश और नियमित एसआईपी जैसी रणनीतियां बेहतर परिणाम देने में मदद कर सकती हैं।

गन्नौर में आयोजित जिला स्तरीय स्कूल प्रतियोगिता में विभिन्न खिलाड़ियों ने दिखाई अपनी प्रतिभा

अंडर - 17 जिला वॉलीबॉल प्रतियोगिता में प्रताप स्कूल चैंपियन



वैभव जाट, आयुष्मान, अनमोल प्रीत सिंह, चिराग जाट, अभिराज राणा, शुभनिल, रिकी रंजन तथा अंडर- 19 में शानदार प्रदर्शन के आधार पर अक्षित का स्टेट चैंपियनशिप के लिए चयनित



खरखौदा। खिलाड़ियों को बधाई देते प्रताप स्कूल प्रबंधन।

फोटो : हरिभूमि

गन्नौर में आयोजित जिला स्तरीय विद्यालय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में प्रताप स्कूल मेमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, खरखौदा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए अंडर -17 वर्ग में जिला चैंपियन बनने का गौरव प्राप्त किया। अंडर -17 वर्ग की विजेता टीम में वैभव जाट, आयुष्मान, अनमोल प्रीत सिंह, चिराग जाट, अभिराज राणा, शुभनिल उपाध्याय तथा रिकी रंजन तथा अंडर-

19 में शानदार प्रदर्शन के आधार पर अक्षित का चयन स्टेट चैंपियनशिप के लिए हुआ है। इस अवसर पर ओम प्रकाश दहिया, विद्यालय प्राचार्य डॉ. सुबोध दहिया, अकादमिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया, वॉलीबॉल कोच सुश्री सुनीता तथा रविन्द्र ने खिलाड़ियों को सम्मानित कर शुभकामनाएँ एवं आशीर्वाद प्रदान किया।

इस अवसर पर ड्रेणाचार्य पुरस्कार विजेता एवं खेल निदेशक ओम प्रकाश दहिया ने कहा कि विद्यालय में 26

विभिन्न खेलों का अभ्यास कराया जाता है।

साई खेलो इंडिया सेंटर तथा हरियाणा खेल विभाग की स्पोर्ट्स नर्सरी भी संचालित है। अकादमिक निदेशक डॉ. सुबोध दहिया ने कहा कि प्रताप स्कूल में शिक्षा और खेल दोनों को समान महत्व दिया जाता है।

विद्यार्थी जहाँ खेलों में देश और प्रदेश का नाम रोशन कर रहे हैं वहीं शिक्षा के क्षेत्र में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं।



गन्नौर। कुश्ती प्रतियोगिता का शुभारंभ करते भारत केसरी पहलवान नवीन मोर।

फोटो : हरिभूमि



गोहाना। तैराकी प्रतियोगिता में दोहरे पदक विजेता छात्रा अपने गुरुजनों के साथ।

फोटो : हरिभूमि

लड़सौली में अंडर-14 जिला स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता

गन्नौर। गांव लड़सौली स्थित अंतर्राष्ट्रीय पहलवान नवीन मोर की गुरु हनुमान व्यायामशाला में शनिवार को अंडर-14 जिला स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न क्षेत्रों से आए करीब 70 पहलवानों ने भाग लिया और रोमांचक मुकाबलों में दमखम दिखाया। प्रतियोगिता देखने के लिए बड़ी संख्या में खेल प्रेमी, अभिभावक और वार्मिंग मौजूद रहे। 35 किलोग्राम भार वर्ग में गन्नौर के कुश प्रथम और सोनीपत के देव द्वितीय रहे। 38 किलोग्राम वर्ग में सोनीपत के योगित ने पहला तथा कथुरा के कैलाश ने दूसरा स्थान हासिल किया। 48 किलोग्राम वर्ग में गन्नौर के हन्नी विजेता और खरखौदा के हिमांशु उपविजेता रहे। 68 किलोग्राम वर्ग में सोनीपत के पुनीत प्रथम तथा यश द्वितीय स्थान पर रहे। 75 किलोग्राम वर्ग में गन्नौर के शिवम ने पहला और सोनीपत के वंश ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया। नवीन मोर ने कहा कि वार्मिंग क्षेत्रों में प्रतिभाओं की कमी नहीं है, जरूरत उन्हीं सही मार्गदर्शन और बेहतर मंच देने की है

जिला स्तरीय तैराकी स्पर्धा में मायरा ने जीते दो पदक

गोहाना। गोहाना-पानीपत मार्ग स्थित दून पब्लिक स्कूल की छात्रा मायरा मलिक ने जिला स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता में एक साथ दो पदक हासिल करके अपनी प्रतिभा का श्रेष्ठ प्रदर्शन किया। मायरा ने दोहरे पदक अंडर-14 आयु वर्ग में जीते। शनिवार को स्कूल के एमडी राजेश कुमार और प्राचार्य ज्योति खड्वा ने पदक विजेता छात्रा को पुरस्कृत किया। ऋषिकुल विद्यापीठ सोनीपत में जिला स्तरीय तैराकी प्रतियोगिता आयोजित की गई। छात्रा मायरा मलिक ने प्रतियोगिता में आयु वर्ग-14 में 200 मीटर हस्टस्ट्रोक स्ट्रोक मिडले में द्वितीय और 50 मीटर में तृतीय स्थान प्राप्त करके विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। मायरा के इस उत्कृष्ट प्रदर्शन को लेकर उनकी क्रमशः रजत और कांस्य पदक प्रदान किए गए। स्कूल के एमडी राजेश कुमार ने कहा कि छात्रा मायरा यह सफलता उसकी कड़ी मेहनत, नियमित अभ्यास और प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि छात्रा भविष्य में राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में भी स्कूल और क्षेत्र का नाम रोशन करेगी।

जिलास्तरीय खेलों में हिंदू विद्यापीठ के छात्रों की उत्कृष्ट भागीदारी

सोनीपत। लिटिल एंजल्स स्कूल, सोनीपत में जिलास्तरीय खेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने बड़-चढ़कर भाग लिया। हिंदू विद्यापीठ की कक्षा 12वीं की अनुष्का ने खेल प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं जिलास्तरीय एसजीएफआई बॉक्सिंग चैंपियनशिप में नौवीं कक्षा के छात्र वैभव ने 42-44

किलोग्राम भाग वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त किया। यह प्रतियोगिता 27 से 28 जुलाई लिटल एंजल्स स्कूल में आयोजित की गई। श्रीराम स्कूल, सोनीपत में जिलास्तरीय कबड्डी चैंपियनशिप अंडर-17 (बर्गोज) का आयोजन किया गया। जिसमें हिंदू विद्यापीठ के 11वीं कक्षा के छात्र वंश ने अपने उत्कृष्ट खेल से राज्यस्तरीय चैंपियनशिप के लिए अपना नाम



दर्ज करवाया। यह उपलब्धियां विद्यार्थियों को उनकी खेल भावना, अनुशासन, दृढ़ संकल्प के माध्यम प्राप्त हुई हैं। विद्यालय

पहुंचने पर प्रधानाचार्य नरेंद्र कुमार ने सभी विद्यार्थियों को आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं में इण्डियन स्कूल के खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन

सोनीपत। इण्डियन स्कूल, सोनीपत के खिलाड़ियों ने जिला स्तरीय खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कई पदक अपने नाम किए हैं। विद्यालय में आयोजित हरियाणा स्कूली जुड़ो प्रतियोगिता में बालिका वर्ग के अंडर-14 में काव्या, पावनी, भूमिका, अंडर-17 में वंशिका, रूही, जया, लवनीत तथा अंडर-19 में मुस्कन और सुष्टि ने प्रथम स्थान हासिल

किया। वहीं बालक वर्ग के अंडर-14 में अंश और काव्यांश, अंडर-17 में गर्वनीत और मोहित तथा अंडर-19 में पवन और ईशान विजेता रहे। सभी खिलाड़ी अब राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे। इसके अलावा ब्लॉक स्तर पर अंडर-14 कबड्डी टीम प्रथम रही, जबकि जिला स्तर पर अंडर-14 टीम ने तृतीय और अंडर-19 टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।



कुश्ती में पिपूष तथा एथलेटिक्स में प्रियांशु, प्रेक्षा और दानिश ने प्रथम स्थान हासिल किया। विद्यालय की प्रबंधक नीलम शुभकामनाएं दीं।

गाहल्याण ने सभी खिलाड़ियों को बधाई देते हुए राज्य स्तर पर भी उत्कृष्ट प्रदर्शन की शुभकामनाएं दीं।

खबर संक्षेप

निजी कंपनी कर्मचारी के साथ मारपीट और लूट

सोनीपत। ड्यूटी खत्म कर घर लौट रहे एक निजी कंपनी कर्मचारी के साथ मारपीट, लूट और जबन ऑनलाइन भुगतान कराने का मामला सामने आया है। पीड़ित का आरोप है कि कार सवार तीन युवकों ने रास्ते में कार रुकवाकर मारपीट की और उनसे नकदी व मोबाइल छीन लिया। इसके बाद बदमाशों ने पीछा करने पर दोबारा हमला किया और पंप पर ले जाकर मोबाइल से 8 हजार का भुगतान जबन करा लिया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर प्राथमिकी दर्ज कर ली है। उत्तर प्रदेश के बाराणसी जिले के चौबेली मलकपुर निवासी अंकित शर्मा ने बहालगढ़ थाना में प्राथमिकी दर्ज कराई है।

13.50 लाख से होगा गली का निर्माण

■ नप चेयरपर्सन रजनी ने नारियल फोड़कर निर्माण कार्य शुरु किया

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाना

नगर परिषद द्वारा वार्ड संख्या 5 के आदर्श नगर में 13 लाख 50 हजार रुपये की गली का निर्माण करवाया जाएगा। गली में नई टाइल्स बिछाने के साथ पानी की निकासी के लिए दोनों ओर पाइपलाइन दबाई जाएगी। नगर परिषद की चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने नारियल फोड़कर गली निर्माणकाय का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा कि नगर परिषद का उद्देश्य प्रत्येक वार्ड में समान रूप से विकास कार्यों को गति देना है, ताकि नागरिकों को बेहतर आधारभूत सुविधाएं उपलब्ध हो सकें। गली निर्माण पूरा होने के बाद क्षेत्रवासियों



गोहाना। वार्डवासियों के साथ निर्माणकार्य का शुभारंभ करते हुए नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी।

फोटो : हरिभूमि

को आने-जाने के लिए बेहतर रास्ते के साथ सुचारु जल निकासी व्यवस्था का लाभ मिलेगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता वार्ड नंबर 5 की पार्षद संजीता दांगी ने की। इस अवसर पर

नगर पार्षदों में अंजू विनोद राजौरा, रमेश परथी, बबली, नरेंद्र, प्रदीप लाठवाल, मुकेश देवान, पार्षद सुनील राजपाल, जगदीश राय, राजेश (सोनू) व वार्डवासी मौजूद रहे।

बाल गंगाधर तिलक को किया नमन

■ आधुनिक भारत के निर्माता व स्वराज के जनक थे बाल गंगाधर तिलक : डॉ. सुरेश सेतिया

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाना

शहर के पुराना बस अड्डा स्थित सत नगर में शनिवार को बाल गंगाधर तिलक की 106वीं पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि समारोह आयोजित किया गया। समारोह में नागरिकों ने बाल गंगाधर तिलक के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि दी। समारोह के लिए मार्गदर्शन आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी का मुख् मुख् वक्ता आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के डायरेक्टर डॉ. सुरेश सेतिया ने कहा बाल गंगाधर तिलक भारत के निर्माता एवं स्वराज के जनक थे।



गोहाना। बाल गंगाधर तिलक के चित्र पर पुष्प अर्पित करके श्रद्धांजलि देते हुए नागरिक।

फोटो : हरिभूमि

वे लाल- बाल-पाल त्रिमूर्ति के तिहाई सदस्य थे। लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक स्वतंत्रता संग्राम के उन अग्रणी नायकों में से एक थे जिन्होंने आजादी के आंदोलनों में युवाओं को संगठित और प्रेरित करने के साथ-साथ स्वभाषा, स्वदेशी

और सवसंस्कृति के लिए भी आजीवन संघर्ष किया। श्रद्धांजलि समारोह की अध्यक्षता समाजसेवी है हरभमान चोपड़ा ने की। उन्होंने कहा स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूंगा बाल गंगाधर तिलक के इस

उद्घोष ने पूरे राष्ट्र की चेतना को झकझोर कर स्वाधीनता की भावना को जन-जन तक पहुंचाया। मौके पर मास्टर सोमनाथ तनेजा, उधम सिंह, सुभाष, मनोज, बलराज, तन्हु, रेनु कश्यप, शाहिदनमुल्ला व संगीता उपस्थित रहे।

व्हाइट लिली सोसायटी में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया

सोनीपत। व्हाइट लिली रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन (आरडब्ल्यूए) की ओर से शनिवार को सोसायटी परिसर में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में मुख्य रूप से सौनियर सिटीजनस के अध्यक्ष बीआर त्यागी, आरडब्ल्यूए के उपाध्यक्ष केजर सिंह, संयुक्त सचिव वीपी सहगल, कोषाध्यक्ष परवीन कौशिक तथा डॉ. अनुराग मितल मौजूद रहे। डॉक्टरों की विशेषज्ञ टीम ने स्थानीय निवासियों और वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य की जांच की। शिविर में रक्तचाप, रक्त शर्करा, ईसीजी और आंखों की जांच जैसी सुविधाएं निःशुल्क उपलब्ध कराई गईं। बड़ी संख्या में लोगों ने शिविर में पहुंचकर स्वास्थ्य परीक्षण कराया और चिकित्सकों से आवश्यक परामर्श लिया। आरडब्ल्यूए पदाधिकारियों ने बताया कि सोसायटी के लोगों को घर के निकट बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से इस शिविर का आयोजन किया गया। उन्होंने कि भविष्य में भी समाज कल्याण और जनस्वास्थ्य से जुड़े ऐसे कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किए जाएंगे।



सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान मौजूद स्थानीय निवासी एवं चिकित्सक दल।

मुख्तल के मजदूर के साथ ऑनलाइन ठगी

सोनीपत। सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते समय बरती गई छोट्टी सी लापरवाही एक मजदूर को भारी पड़ गई। इंस्टाग्राम पर रील देखते समय उनका मोबाइल हैक हो गया और साइबर ठगों ने कुछ ही समय में उनके बैंक खाते से 1.33 लाख रुपये निकाल लिये। पीड़ित ने साइबर थाना सोनीपत में शिकायत देकर प्राथमिकी दर्ज कराई है। मुख्तल निवासी सतपाल ने प्राथमिकी दर्ज कराई है कि वह पिपली खेड़ा स्थित जंबो लॉजिस्टिक कंपनी में लेबर का काम करते हैं। 17 जुलाई को सुबह 10 बजे कंपनी में काम के दौरान मोबाइल फोन करायी था। दोपहर लंच के समय फोन वापस मिलने पर इंस्टाग्राम पर रील देखने लगे। इसी दौरान मोबाइल हैक हो गया।

निर्माणाधीन फैक्टरी से 17 विंटल सरिया चोरी

सोनीपत। राई क्षेत्र में निर्माणाधीन फैक्टरी से चोर 17 विंटल सरिया चोरी कर ले गए। उद्योगपति ने मामले की प्राथमिकी राई थाना में दर्ज कराई है। सेक्टर-12, सोनीपत निवासी प्रदीप भारद्वाज ने प्राथमिकी दर्ज कराई है कि राई औद्योगिक क्षेत्र स्थित उनकी फैक्टरी नंबर 1686 में निर्माण कार्य चल रहा है। 28 जुलाई को तड़के करीब 3-45 बजे चोर निर्माण स्थल पर रखे 17 बंडल सरिया चोरी कर ले गए। उन्होंने बताया कि किसी कारणवश वह तत्काल पुलिस को शिकायत नहीं दे सके और 31 जुलाई को थाने पहुंचकर घटना की सूचना दी। शिकायत के आधार पर राई थाना पुलिस ने चोरी की प्राथमिकी दर्ज कर ली है।

ब्रह्मशक्ति स्कूल में शिक्षक अभिभावक मिलन सभा

खरखौदा। ब्रह्मशक्ति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय स्कूल थाना कान में द्वितीय युक्ति परीक्षा के उपरांत शिक्षक-अभिभावक मिलन सभा का आयोजन किया गया। सभा में सभी छात्र अपने माता-पिता के साथ स्कूल में अपनी परिणाम जानने के लिए आए। एन सी सी के छात्रों ने मेन गेट पर आते ही सभी को सैल्यूट किया। अभिभावकों ने शिक्षकों के साथ विचार-विमर्श किया तथा अपने बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की। मीटिंग में पहुंचे अभिभावक अपने बच्चों के परीक्षा परिणाम से काफी खुश दिखाई दिए। सभी ने विद्यालय के अनुशासन व सरकारी शिक्षा की सराहना की। इसके साथ-साथ बच्चों के कमजोर पक्ष पर चर्चा की गई और भविष्य में उसके सुधार के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाने के लिए विचार-विमर्श किया गया। अधिकतर अभिभावक अपने बच्चों के प्रदर्शन से संतुष्ट नजर आए। सभा की समाप्ति पर प्राचार्य रामबीर सिंह ने सभी अभिभावकों के साथ मुझ खिन्नुओं पर चर्चा की व कार्यक्रम के सफल आयोजन पर सभी को धन्यवाद दिया।



गीता विद्या मंदिर में किया प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाना

गीता विद्या मंदिर, गोहाना में कक्षा तीसरी से कक्षा 8वीं तक के विद्यार्थियों के लिए विज्ञान प्रश्न मंच प्रतियोगिता करवाई गई। प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने प्रश्नों के उत्तर देकर अपनी प्रतिभा का श्रेष्ठ प्रदर्शन किया। मुख्य अतिथि सरस्वती विद्या निकेतन विद्यालय के प्रबंधक शशिकांत गोयल और पाथरी



गोहाना। विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते हुए उनके गुरुजन एन अतिथि।

राजकीय विद्यालय के सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य सत्यनारायण रहे। अध्यक्षता प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की।

कक्षा छठी से कक्षा 8वीं तक के छात्रों के वर्ग में शिवाजी सदन के

पारस, आर्यन एवं दीपांशु की टीम प्रथम, दयानंद सदन के नमन, शौर्य एवं कुश की टीम द्वितीय, चाणक्य सदन के भूमित, निशांत एवं आरोन की टीम तृतीय तथा विवेकानंद सदन के माधव, अंकुश एवं हार्दिक

ये रहे नोडू

इस आयोजन में ज्योतीला, राहुल, विकास, अंजू, मुनेश, कविता, कुसुम, अनिल, रचना सिंगला, सविता सैनी, सीमा जैन, इंदु, सुष्मा, निशा, सीमा गुलिया, संगीत, पूनम व निर्मल गोयल का विशेष योगदान रहा।

की टीम चतुर्थ स्थान पर रही। छात्राओं में स्वामी विवेकानंद सदन की चहक, हर्षिता एवं पावनी, चाणक्य सदन की ईशा, वंशिका एवं हर्षिता, स्वामी दयानंद सदन की प्रियांशी, विंजुल एवं आरोही तथा शिवाजी सदन की दूसरा, सानवी एवं दिया की टीम ने क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय और चतुर्थ स्थान हासिल किया। कक्षा तीसरी से

कक्षा 5वीं तक के वर्ग में विवेकानंद सदन से ओजस गिरधर, प्रेरणा एवं वीरा, स्वामी दयानंद सदन से नमन, अर्पित एवं वंश, शिवाजी सदन से अंश, देवांशी एवं युवराज तथा चाणक्य सदन से कुणाल, नविश एवं रिद्धि की टीम क्रमशः प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं चतुर्थ स्थान पर रही। संयोजन सदन प्रमुख विनिका व रवींद्र का रहा।

यह रहेगा चार प्रहर का शुभ मुहूर्त
प्रथम प्रहर : शाम 7:04 बजे से रात 9:45 बजे तक
द्वितीय प्रहर : रात 9:45 बजे से 12:26 बजे तक
तृतीय प्रहर : रात 12:26 बजे से प्रातः 3:07 बजे तक
चतुर्थ प्रहर : प्रातः 3:07 बजे से 5:49 बजे तक

सावन माह में जलामिषेक का महत्त्व
 सुसुप्त-शान्ति व पुत्र प्राप्ति के लिए दूध से भगवान्
 शिव का जलामिषेक करें।

2-वाहन की प्राप्ति के लिए दही से जलामिषेक करें।

3-उपर प्राप्ति व वंश विस्तार के लिए घी और शहद
 से जलामिषेक करें।

4-रोगों से मुक्ति पाने व शान्ति व्यवस्था के लिए जल
 में कुश, डालकर जलामिषेक करें।

5-व्यापार में वृद्धि के लिए गन्ने के रस से
 जलामिषेक करें।

6-श्रीय विवाह बंधन में बंधने के लिए अनार के रस
 से जलामिषेक करें।

7-गर्भोत्पत्ति के लिए पंचामृत से जलामिषेक करें।

7-टीन टोटका व शत्रु बाधा से मुक्ति पाने के लिए
 नारियल जल से जलामिषेक करें।

शोक संदेश

आपको बड़े दुःख के साथ सूचित किया जाता है हमारे पूजनीय
स्व. श्री दिनेश सुपुत्र डॉ. सतबीर सिंह दहिया

अपनी सांसारिक यात्रा पूर्ण करके दिनांक 28 जुलाई 2026 (मंगलवार) को प्रभु
 के चरणों में लीन हो गए। उनकी आत्मिक शांति के लिए रसम तेरहवीं

सोमवार, दिनांक 3 अगस्त 2026

हवन प्रातः 10:30 बजे

स्थान :- गांव मटिंडू, खरखोदा, हरियाणा

शोकाकुल

समस्त दहिया परिवार



मित्रता दिवस विशेष



सफलता-सुकून-समृद्धि खुशहाल जीवन का आधार दोस्ती

इस दुनिया में हमारी पहचान विभिन्न प्रकार के आपसी संबंधों के ताने-बाने से बुनी होती है। इन संबंधों में दोस्ती यानी मित्रता को सबसे पवित्र, निःस्वार्थ और सहज माना जाता है। आधुनिक भाग-दौड़ भरी जिंदगी, व्यावसायिक प्रतिस्पर्धा और मानसिक तनाव के इस दौर में दोस्ती केवल एक सामाजिक रिश्ता भर नहीं है, बल्कि हमारे ओवरऑल डेवलपमेंट और वेलबीइंग का एक जरिया भी है। अतीत गवाह है कि श्रीकृष्ण-सुदामा की सहज मित्रता से लेकर आधुनिक कॉर्पोरेट जगत के सह-संस्थापकों की पार्टनरशिप तक, दोस्ती ने हर युग में जीवन को एक नई दिशा दी है। वैश्विक स्तर पर हुए विभिन्न शोधों, मनोवैज्ञानिक अध्ययनों और न्यूरोसाइंस के निष्कर्षों से भी यह सिद्ध हुआ है कि एक सच्चा दोस्त हमारे जीवन में सफलता का वाहक, मानसिक सुकून का ढाल, समृद्धि का मार्गदर्शक और जीवन को सरल बनाने वाला सबसे बड़ा कारक होता है।

तनाव में होती है कमी: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के एक दीर्घकालिक अध्ययन के अनुसार, जो व्यक्ति अच्छे सामाजिक संबंधों और गहरे दोस्तों के बीच रहते हैं, वे अधिक खुश और तनावमुक्त रहते हैं। जब हम किसी विश्वसनीय मित्र से अपनी बातें साझा करते हैं, तो हमारे मस्तिष्क में 'ऑक्सीटोसिन' और 'डोपामाइन' जैसे हैप्पी हार्मोन का स्राव होता है। यह प्रक्रिया कोर्टिसोल नामक तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन के स्तर को तेजी से कम करती है, जिससे मानसिक सुकून मिलता है।

करियर सक्सेस में सहायक: अमेरिकी समाजशास्त्री मार्क ग्रेनोवेटेर के 'द स्ट्रेंथ ऑफ वीक टाइज' सिद्धांत और स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी में हुए शोध बताते हैं कि प्रोफेशनल लाइफ में सफलता का सीधा संबंध आपके मित्रों के दायरे और नेटवर्किंग से है। दोस्त न केवल आपको



नए अवसरों की जानकारी देते हैं, बल्कि आपके कौशल को निखारने में रचनात्मक आलोचना भी करते हैं। कार्यस्थल पर एक अच्छा मित्र होने से कर्मचारी की उत्पादकता में 50 प्रतिशत तक की वृद्धि देखी गई है।

शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार: 'प्लॉस मेडिसिन' पत्रिका में प्रकाशित 148 अध्ययनों के एक मेटा एनालाइसिस के अनुसार, जिन लोगों का सामाजिक जीवन और मित्रों का दायरा मजबूत होता है, उनके समय से पूर्व डेथ की आशंका 50 प्रतिशत तक कम हो जाती है। शोधकर्ताओं का कहना है कि अकेलेपन का स्वास्थ्य पर डेली 15 सिगरेट पीने जैसा असर होता है। दोस्त हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और बीमारियों से लड़ने की इच्छाशक्ति देते हैं।

खुले आर्थिक समृद्धि का मार्ग: दुनिया के कई बड़े व्यापारिक साम्राज्य जैसे गुगल (लैरी पेज और सर्गेई ब्रिन) या एप्पल (स्टीव जॉब्स

और स्टीव वॉज्नियाक) गहरी दोस्ती की नींव पर बने हैं। बर्कले यूनिवर्सिटी के एक आर्थिक अध्ययन के अनुसार, मित्रों के बीच आपसी विश्वास के कारण जोखिम लेने की क्षमता बढ़ती है। जब मित्र मिलकर किसी विचार पर काम करते हैं, तो वित्तीय समृद्धि के रास्ते अधिक सुगम और सुरक्षित हो जाते हैं।

संघर्ष करने की क्षमता में इजाफा: मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि जब व्यक्ति किसी कठिन समस्या का सामना अकेले करता है, तो उसे वह समस्या बहुत बड़ी लगती है। वर्जीनिया यूनिवर्सिटी के एक प्रसिद्ध प्रयोग (हिल विजुअलाइजेशन स्टडी) में पाया गया कि दोस्तों की उपस्थिति जीवन की मुश्किलों को सरल बना देती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास: कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं के अनुसार, बचपन और किशोरावस्था में बने



या झिझक के विचारों को व्यक्त करने की स्वतंत्रता होती है। यही स्वतंत्रता रचनात्मकता और नए आविष्कारों को जन्म देती है, जो आधुनिक संदर्भों में अर्थव्यवस्था में सफलता का मुख्य आधार है। *

गहरे दोस्त व्यक्ति की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाते हैं। दोस्तों के साथ रहकर हम सहानुभूति, साझा करना और दूसरों के दृष्टिकोण को समझना सीखते हैं।

अवसाद-अकेलेपन से सुरक्षा: शिकागो विश्वविद्यालय के कॉमिंगटन एंड सोशल न्यूरोसाइंस केंद्र के अध्ययनों के अनुसार, अकेलापन मस्तिष्क के उन हिस्सों को सक्रिय करता है, जो शारीरिक दर्द के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसके विपरीत, मजबूत दोस्ती एक सुरक्षा कवच की तरह काम करती है। अवसाद या किसी बड़े व्यक्तिगत नुकसान (जैसे नौकरी जाना या प्रियजन की मृत्यु) के समय दोस्तों का भावनात्मक समर्थन मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

बढ़ते निर्णय लेने की क्षमता: येल यूनिवर्सिटी के एक न्यूरोइकोनॉमिक्स अध्ययन के अनुसार, संकट के समय मित्र हमारे लिए एक 'बाहरी पर्यवेक्षक' की भूमिका निभाते हैं। जब हमारा मस्तिष्क तनाव के कारण सही निर्णय नहीं ले पाता, तब सच्चे दोस्त हमें पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर सोचने में मदद करते हैं। उनकी सलाह से हमारी निर्णय प्रक्रिया सरल और सटीक हो जाती है, जो अंततः हमारी समृद्धि का प्रमुख कारण बनती है।

रचनात्मकता-नवाचार को बढ़ावा: मिशिगन स्टेट यूनिवर्सिटी के एक शोध के अनुसार, मित्रों के समूह में होने वाली ब्रेन स्टॉर्मिंग से मस्तिष्क में नए न्यूरोल पाथवे बनते हैं। दोस्तों के साथ बिना किसी डर

तकनीक हमें हमारी जीवनशैली को ही नहीं, दोस्त बनाने के तरीके को भी बदल दिया है। आज सोशल मीडिया के जरिए हम एक क्लिक पर दुनिया में किसी से भी दोस्ती कर सकते हैं। सबसे खूबसूरत इसानी रिश्तों में से एक दोस्ती को तकनीक कैसे नए ढंग से परिभाषित कर रही है, इस बारे में आप भी जानिए।

फ्रेंड रिक्वेस्ट ने बदल दी दोस्त बनाने की परिभाषा

न्यू टेंड
शैलेंद्र सिंह

इस बात में संदेह नहीं कि सोशल मीडिया के अस्तित्व में आने के बाद दोस्ती करना आसान हो गया है। इसके पहले दुनिया में कहीं भी किसी से दोस्ती करना इतना आसान न था कि किसी को दो लाइन की एक लिखित रिक्वेस्ट भेजी और अम्मुन 90 फीसदी से ज्यादा मौकों पर दोस्ती हो जाती है। ये है दोस्ती का नया तरीका यानी फ्रेंड रिक्वेस्ट। यह तरीका सोशल मीडिया के पहले दुनिया के पास नहीं था।

बन सकते हैं हजारों दोस्त: आज अपने देश में कम से कम 60 फीसदी ऐसे वयस्क हैं, जिनके सोशल

मोबाइल या कंप्यूटर हो, उसमें इंटरनेट का कनेक्शन हो। बस इतने भर से आप देश-विदेश में कहीं भी दोस्ती कर सकते हैं। दोस्ती की दुनिया में ये असाधारण परिवर्तन है, जो इंटरनेट और सोशल मीडिया के आने के पहले कभी नहीं हुआ था।

हर सीमा, सरहद से परे: दोस्ती हमेशा से इसानी रिश्तों की सबसे खूबसूरत कड़ी रही है। कभी ये स्कूल, कॉलेज, पड़ोस या कार्यस्थल तक सीमित रहती थी, लेकिन जब से संपर्क करने का सबसे तीव्र माध्यम इंटरनेट अस्तित्व में आया और फिर सोशल मीडिया जैसे आभासी प्लेटफॉर्म बने। उसके बाद से दोस्ती की परिभाषा, उसकी अवधारणा हमेशा-हमेशा के लिए बदल गई। अब दोस्ती का दायरा स्थानीय नहीं है बल्कि वैश्विक हो चुका है। इंस्टाग्राम, फेसबुक,



लिंकडइन, एक्स, डिस्कॉर्ड, रेडिट और अन्य सोशल मीडिया मंचों ने दुनिया भर के करोड़ों लोगों को दोस्ती के एक ऐसे साझा मंच से जोड़ा है, जिसकी पहले कल्पना भी नहीं कर सकते थे।

अपनी रुचि के लोगों से दोस्ती: सोशल मीडिया की सुविधा ने तरह-तरह के समूहों को जन्म दिया है। मान लीजिए, आप लेखक हैं और आपको दूसरे लेखकों के साथ बातचीत करना, उठना-बैठना अच्छा लगता है, तो चाहें तो आप देश-विदेश के हजारों लेखकों से ही अपनी दोस्ती बना लें और दिन-रात उनके साथ ही मस्त रहें। मतलब यह कि सोशल मीडिया ने दोस्ती को एक ऐसा उपभोक्ता उत्पाद बना दिया है, जिसे आप अपनी चाहत और सुविधा के हिसाब से किसी भी रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

हर वर्ग को हो रहा फायदा: इंटरनेट और सोशल मीडिया ने इस दूरस्थ दोस्ती में कुछ इस तरह का रंग भरा है कि आज युवा ही नहीं तमाम वरिष्ठ नागरिक भी इस ऑनलाइन दोस्ती का खूब आनंद ले रहे हैं। यह ऑनलाइन दोस्ती सिर्फ मनोरंजन या जिज्ञासा तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसने कारोबार की दुनिया में भी बड़ी जबर्दस्त भूमिका निभाई है। यानी ऑनलाइन दोस्ती हर वर्ग को फायदा पहुंचा रही है। *



गजल ओम निरघल

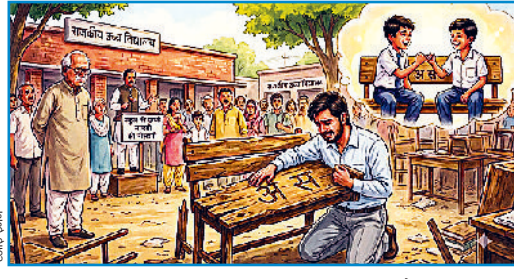
दोस्त के हंसते ही...

मुस्कुराने से अमलतास भी खिल उठता था दोस्त के हंसते ही आकाश भी खिल उठता था उसके आने से आ जाती थी घर में रौनक उसके होने से मधुमास भी खिल उठता था ऐसे मिलता था दो जन्मों से हो रिश्ता जैसे पास बैठा हुआ उल्लास भी खिल उठता था उसकी यादों में मुकम्मल-सा जगह है अपना उसके होने का अहसास भी खिल उठता था छेनी से उसकी तराशी थी कुछ ऐसी मूर्त उसकी जुबिश से नक्काश भी खिल उठता था साथ रखता था वो यूँ कांथे पे करीने से उसके छूने से विश्वास भी खिल उठता था

लघुकथाएं

एक लंबे समय बाद अरुण का गांव लौटना हुआ। गांव में बहुत कुछ बदल गया था। पगडंडियों ने सड़क का रूप धारण कर लिया था। उसका अपना स्कूल नए भवन में शिफ्ट हो चुका था, नए फर्नीचर से सजा नया विद्यालय भवन देख मन कुछ प्रसन्न था तो कहीं मन में अवसाद भी था। स्कूल का पुराना सामान नीलाम किया जा रहा था। भारी कदमों से अरुण भी इस नीलामी में जा पहुंचा। कबाड़ के ढेर में पड़ी एक टूटी-फूटी लकड़ी की बेंच देखकर अरुण ठिठक कर रुक गया। 'इसे भी बेचेंगे?' उसने प्रधानाचार्य से पूछा। 'हां, अब इसका कोई उपयोग नहीं।' अरुण ने उस बेंच पर बड़े प्यार से हाथ फेरा। उस पर परकार (कंपस) से उकेरे गए दो अक्षर अब भी सुस्पष्ट रूप से अंकित थे। 'अ' और 'स'। उसके चेहरे पर एकाएक कई भाव, कई रंग आए और चले गए। वह और समीर हमेशा इसी बेंच पर बैठ कर बैठे थे। अंगुठे के साथ पूरा हाथ घुमाते हुए दोनों ने एकदम पक्की दोस्ती का दम भरते हुए कहा था, 'चाहे जहां रहें, अपनी यह दोस्ती कभी नहीं टूटेगी।' समय के साथ, अपनी-अपनी नौकरी के चलते, दोनों दूर तो हुए पर उनकी दोस्ती का धागा पूरी मजबूती से बंधा रहा। अरुण बेंच पर बैठ गया और अपने पास की खाली जगह पर प्यार से हाथ फेरते हुए भरांप स्वर

पुरानी बेंच

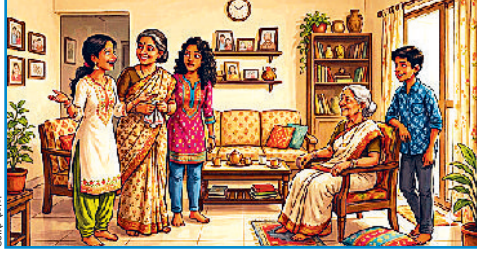


में बोला, 'समीर! तू चल न मेरे साथ, आज भी मैं अकेला नहीं बैठूंगा।' अरुण ने वह बेंच खरीद ली। लोग हैरानी से उसे देख रहे थे। बेंच को सीने से लगाते हुए वह बोला, 'समीर दोस्त था मेरा। युद्ध में दुश्मन से लोहा लेते हुए शहीद हो गया। पर हमारी दोस्ती आज भी इसी बेंच पर बैठी मेरा इंतजार कर रही है।' *

- डॉ. यशोधरा भटनागर

अपनों से दोस्ती

हंसती-खिलखिलाती उसकी फ्रेंड ठीक उसी अलहड़ अंदाज में अपने घर के भीतर दखिल हुई, जैसे कॉलेज कैम्पस, बाजार या सिनेमा हॉल में सहेलियों के साथ रहती है। अपनों के साथ भी खुलकर बातें, सीधे-सच्चे सवाल और खुशनुमा व्यवहार का खुलापन। मां, दादी और छोटे भाई से दिनभर की बातें और शिकायतें न कुछ पूछने में उलझन ना ही कुछ कहने में अटकाने। सब कुछ तरल-सा, बहता-सा, संबंधों में साथ-स्नेह के सही मायने समझाता-सा। उसके लिए यह हैरान-परेशान करने वाले दृश्य थे। वे दोनों बहनें तो घर के भीतर आते ही एक ठहरा ठिठका-सा रंग-ढंग ओढ़ लेती हैं। चाहे कहीं से भी लौटें घर के आंगन में पांव धरते ही कुछ अलग-सी ही हो जाती हैं। हर बात



बड़े-छोटे सदस्यों की दोस्ती देख यही सोचते हुए विदा हुई कि 'घर के बाहर दोस्तों के साथ खिलखिलाने, मन को कहने का परिवेश अगर घर में ही हो तो, यह दुनिया की सबसे प्यारी दोस्ती होगी।' उसने मन ही मन तय कर लिया कि अपने घर में भी मित्रता का माहौल बनाने की कोशिश करेगी। *

- डॉ. मोनिका शर्मा

पुस्तक चर्चा / सरस्वती रमेश

संगीत के अनछुए सुर

प्रकार, लेखक और चित्रकार देव प्रकाश चौधरी की हालिया प्रकाशित किताब 'शब्द उठान सुर तिहाई' ऐसी संगीतमय किताब है, जिसके हर पन्ने पर सुर हैं, संगीत की राग-रागिनियां हैं। इन रागिनियों से निकले हैं संगीत साधकों के जीवन साधना से जुड़े अनेक किस्से। पुस्तक उस्ताद फैयाज खान की संगीत साधना के एक किस्से से शुरू होती है। एक बार जब फैयाज खान, ट्रेन के डिब्बे में बैठे सुरों की साधना में लीन होते हैं। अंग्रेज गार्ड खिड़की के बाहर खड़ा होकर सुरों के सागर में गोते लगाने लगता है। गाड़ी के चलने का वक्त निकलने लगता है और स्टेशन मास्टर



बैचैन हो उठता है, मगर गार्ड हरी झंडी नहीं दिखाता। वह कहता है, 'भीतर फरिश्ता गा रहा है।' यह पुस्तक भारतीय संगीत और नृत्य की समृद्ध परंपरा का जीवंत दस्तावेज है। इसमें पंडित बिरजू महाराज के नृत्य में समाहित अभिनय, कथा और संगीत का अद्भुत समन्वय है। बनारस के घाटों पर मंदिरों की गुंजती घंटियों के बीच बिरमिल्लाह खां की शहनई की सुर-लहरियां हैं। उस्ताद अमीर खां की रूहानी गायिकी की गहराई है, तो मेवाती घराने के दैदीप्यमान सितारे पंडित जसराज का वह प्रेरक प्रसंग भी है, जिसमें वे तबला वादन से गायन की ओर अप्रसर होते हैं। ये किस्से सुर और संगीत की जादुई शक्ति से हमारा परिचय कराते हैं। लेखक की संवेदना से भरी भाषा ने इसे और आत्मीय, और कलात्मक बना दिया है। *

पुस्तक: शब्द उठान सुर तिहाई, लेखक: देव प्रकाश चौधरी
मूल्य: 225 रुपए, प्रकाशक: सर्व भाषा ट्रस्ट, नई दिल्ली

MushroomX मशरूम पाउडर

देश के कोने-कोने का भरोसा

2 करोड़+ खुश आदम

आपके सुदृढ़ी सभी मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध। Available at: www.mushroomworld.com Amazon Flipkart

वजन बढ़ाने में सहायक

मशरूम एवं 12+ जड़ी-बूटियाँ

10 दिनों में असर देखें

क्योंकि वजन है, तो वजनदारी है!

Mushroom World Ayurved & Food Pvt. Ltd. For Trade Enquiry - +91 888 922 3333



धार्मिक स्थल
शिखर चंद जैन

महादेव के प्रमुख गण नंदी देव की भव्य-अनूठी प्रतिमाएं

शिव आराधना का विशेष पावन माह सावन आरंभ हो चुका है। इस दौरान भक्तगण विशेष तौर पर भगवान शिव की पूजा-अर्चना करते हैं। शिव के साथ उनके प्रिय गण नंदी महाराज भी पूजे जाते हैं। देश के कई मंदिर ऐसे हैं, जो भव्य नंदी प्रतिमाओं के लिए विशेष रूप से जाने जाते हैं। अलग-अलग स्थानों पर स्थित ऐसे ही कुछ मंदिरों के बारे में बता रहे हैं आपको, जहां नंदी महाराज अपने भव्य स्वरूप में विराजमान हैं।

काले ग्रेनाइट से बनी विशाल प्रतिमा चामुंडी पहाड़ी का नंदी मंदिर, मैसूर

कर्नाटक के मैसूर में चामुंडी पहाड़ियों में स्थित प्रसिद्ध चामुंडेश्वरी मंदिर की चढ़ाई के रास्ते में लगभग 700वीं सीढ़ी पर स्थित यह नंदी प्रतिमा भक्तों के आकर्षण का मुख्य केंद्र है। इस भव्य प्रतिमा का निर्माण वर्ष 1659 में मैसूर के महाराजा डोड्डा देवराजा वोडेयार के शासनकाल में हुआ था। 16 फीट ऊंची और 24 फीट लंबी यह प्रतिमा पूरी तरह से काले ग्रेनाइट पत्थर से बनी है। नंदी के गले में लटकती हुई सुंदर घंटियों की श्रृंखला पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देती है। इस मंदिर में सुबह 6:00 बजे से रात 9:00 बजे तक दर्शन सुलभ हैं। *

दुनिया की सबसे बड़ी नंदी प्रतिमा महानंदीश्वर स्वामी मंदिर, कर्नूल

आंध्र प्रदेश के कर्नूल जिले में स्थित महानंदी मंदिर, वास्तुकला का शिखर माना जाता है। चारों ओर नौ नंदी मंदिरों (नवनंदुलु) से घिरे इस क्षेत्र का मुख्य आकर्षण, यहां स्थापित विशाल नंदी देव हैं। इसे दुनिया की सबसे विशाल नंदी प्रतिमा माना जाता है, जो एक ही पत्थर से तराशी गई है। मंदिर के गर्भगृह के ठीक नीचे एक प्राकृतिक औषधीय जल स्रोत कल्याणी है, जहां पूरे साल लगातार पानी बहता रहता है। इस पानी का स्रोत आज तक एक रहस्य है। यहां सुबह 4:45 से रात 8:30 बजे तक दर्शन किए जा सकते हैं। *

यूनेस्को विश्व धरोहर में शामिल बृहदेश्वर मंदिर नंदी, तंजावुर

चोल राजवंश के राजा राजराजा चोल प्रथम द्वारा निर्मित, तमिलनाडु में स्थित यह मंदिर यूनेस्को विश्व धरोहर का हिस्सा है। यहां मंदिर के ठीक सामने मंडप में एक विशालकाय नंदी स्थापित है। यह प्रतिमा लगभग 12 फीट ऊंची, 19.5 फीट लंबी और इसका वजन करीब 25 टन है। स्थानीय मान्यताओं के अनुसार, इस नंदी प्रतिमा का आकार लगातार बढ़ रहा था। इसे रोकने के लिए प्राचीन शिल्पकारों ने नंदी की पीठ पर एक विशेष कील लगा दी। यहां सुबह 6:00 बजे से दोपहर 12:30 बजे तक और शाम 4:00 बजे से रात 8:30 बजे तक दर्शन कर सकते हैं। *

रेत और चूने से बने भव्य नंदी देव रामनाथस्वामी मंदिर, रामेश्वरम

भारत के चार पवित्र धामों में से एक, रामेश्वरम (तमिलनाडु) के मुख्य गर्भगृह के प्रवेश द्वार पर एक अत्यंत विशाल नंदी महाराज की प्रतिमा विराजमान है। यह नंदी प्रतिमा साधारण पत्थर से नहीं, बल्कि चूने और रेत के विशेष मिश्रण से बनाई गई है। यह प्रतिमा करीब 17.5 फीट ऊंची और 22 फीट लंबी है। मान्यता है कि यहां नंदी देव के दर्शन से मनुष्य के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। मंदिर के विशाल और विश्व प्रसिद्ध गलियारे के मुहाने पर बैठे नंदी महाराज की छवि बेहद अलौकिक और शांत प्रतीत होती है। यहां दर्शन का समय सुबह 5:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 3:00 बजे से रात 9:00 बजे तक है। *



वन संपदा / वीणा गौतम

आपने देश के पूर्वी तट पर स्थित सुंदरवन ऐसा अनोखा वन प्रदेश है, जो कई दृष्टियों से महत्वपूर्ण माना जाता है। इस वन की विशेषताओं और इससे जुड़ी लोक मान्यताओं पर एक नजर।

लोकआस्था-पारिस्थितिकी का अनोखा संगम है सुंदरवन

महत्वपूर्ण माना जाता है। निहित है प्रकृति सुरक्षा की भावना: सुंदरवन से गुजरने वाली नदियां और घने मैंग्रोव वन इसे, एक रहस्यलोक बनाए हुए हैं। इसी भय से बचने के लिए लोग सुंदरवन की अदृश्य शक्तियों की पूजा करते हैं। स्थानीय लोग सैकड़ों ऐसी कहानियां सुनाते हैं कि जब भी कोई बिना श्रद्धा या सुंदरवन के नियमों की अवहेलना करते हुए अंदर गया तो वह या तो भटक गया है या जंगली जानवरों का शिकार हो गया। बाघों की मौजूदगी के अलावा सुंदरवन में जहरीले सांप भी निवास करते हैं। बोनबिबी-जहूरनामा नाम का एक लोककाव्य भी है, जिसमें मनुष्य और जंगल के बीच संघर्ष और संतुलन की काव्य कथा है। इस कथा और इस जैसी अनेक कथाओं का सार ही है कि सुंदरवन केवल भौतिक वन नहीं है, यह एक जीवित चेतना का रहस्यगान है। समृद्ध पारिस्थितिकी तंत्र: सुंदरवन का जितना लोकआस्था और प्राकृतिक महत्व है, उससे भी कहीं ज्यादा भारत की समृद्ध पारिस्थितिकी में इसकी भूमिका है। राष्ट्रीय और वैश्विक पर्यावरण के लिए सुंदरवन एक प्राकृतिक सुरक्षा कवच की तरह है। हर साल आने वाले भोषण तूफानों और चक्रवातों से पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश के हजारों लोगों की जान बचाता है तथा करोड़ों-अरबों के आर्थिक नुकसान को भी रोकता है। यहां के मैंग्रोव वन वातावरण से भारी मात्रा में कार्बन डाई-ऑक्साइड सोखते हैं, जिससे जलवायु परिवर्तन की गति धीमी हो जाती है। यह वन जैवविविधता का भी केंद्र है। यहां रॉयल बंगाल टाइगर, खारे पानी के मगरमच्छ, दुर्लभ पक्षी, डॉल्फिन और सैकड़ों अन्य जीव प्रजातियां पाई जाती हैं। गंगा-ब्रह्मपुत्र और मेघना नदियां मिलकर यहां एक विशाल डेल्टा बनाती हैं, जिससे यह क्षेत्र जलप्रवाह, मिट्टी और समुद्री पारिस्थितिकी को संतुलित करता है। संरक्षण है जरूरी: समुद्र का बढ़ता जलस्तर, तटीय कटाव, चक्रवातों की बढ़ती तीव्रता और मानव अतिक्रमण के कारण सुंदरवन अब कमजोर हो रहा है। इस कमजोरी का असर केवल

आपकी एक और फिल्म 'आवारापन-2' 14 अगस्त को रिलीज हो रही है। इस फिल्म को लेकर आप कितनी एक्साइटेड हैं? मैं 'आवारापन-2' को लेकर सुपर एक्साइटेट हूं। इस फिल्म में मैं अलग अवेंज में नजर आने वाली हूं। ज्यादातर फिल्मों में मैंने ग्लैमरस रोल किए हैं। लेकिन 'आवारापन-2' में मेरा रोल अलग तरह का है, जैसा पहले नहीं निभाया। 'आवारापन-2' में आपको ऐसा क्या खास लगा, जो आपने इस फिल्म को करना एक्सेप्ट किया? इस फिल्म में मेरा किरदार सिर्फ ग्लैमर तक सीमित नहीं है, बल्कि फिल्म में कई सींस इमोशनल और हार्ट-टचिंग भी हैं। फिल्म की कहानी दिल को छूने वाली है, लिहाजा जब मैंने फिल्म की स्क्रिप्ट सुनी तो मैंने तुरंत इस प्रोजेक्ट के लिए हामी भर दी। 'आवारापन-2' में इमरान हाशमी के साथ आपकी रोमांटिक जोड़ी है। उनके साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा? इमरान हाशमी रोमांटिक रोल के लिए जाने जाते हैं, इस फिल्म में हमारी जोड़ी नए अंदाज में नजर आएगी। फिल्म में मुझे लीजेंड शबाना आज़मी की के साथ भी काम करने का मौका मिला, जिसकी मुझे बेहद खुशी है। हिंदी फिल्मों के अलावा आप एक हॉलीवुड फिल्म भी कर रही हैं? हां, मैं 'हॉलीवुड फिल्म 'शाली गाडर्स सागा: द पोर्टल ऑफ फोर्स' से इंटरनेशनल डेब्यू कर रही हूं। यह एक सुपर नेचुरल एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन ऑस्कर विजेता केविन स्पेसी कर रहे हैं। *



शिल्प कला का अद्भुत चमत्कार लेपाक्षी नंदी (वीरभद्र मंदिर), अनंतपुर

आंध्र प्रदेश के अनंतपुर जिले में स्थित ऐतिहासिक लेपाक्षी मंदिर से लगभग 200 मीटर की दूरी पर यह अत्यंत सुंदर और विशाल नंदी प्रतिमा स्थित है। ग्रेनाइट की एक ही चट्टान से बनी यह प्रतिमा 15 फीट ऊंची और 27 फीट लंबी है। इसकी सबसे बड़ी विशेषता इसके गले में उकेरी गई बारीक घंटियां, मालाएं और आभूषण हैं, जो विजयनगर साम्राज्य की उत्कृष्ट शिल्पकला को दर्शाते हैं। माना जाता है कि रामायण काल में जब रावण, माता सीता का हरण कर ले जा रहा था, तब जटायु से उसका युद्ध इसी स्थान पर हुआ था। यहां सुबह 6:00 बजे से शाम 6:00 बजे तक दर्शन किए जा सकते हैं। *

रेत और चूने से बने भव्य नंदी देव रामनाथस्वामी मंदिर, रामेश्वरम

भारत के चार पवित्र धामों में से एक, रामेश्वरम (तमिलनाडु) के मुख्य गर्भगृह के प्रवेश द्वार पर एक अत्यंत विशाल नंदी महाराज की प्रतिमा विराजमान है। यह नंदी प्रतिमा साधारण पत्थर से नहीं, बल्कि चूने और रेत के विशेष मिश्रण से बनाई गई है। यह प्रतिमा करीब 17.5 फीट ऊंची और 22 फीट लंबी है। मान्यता है कि यहां नंदी देव के दर्शन से मनुष्य के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। मंदिर के विशाल और विश्व प्रसिद्ध गलियारे के मुहाने पर बैठे नंदी महाराज की छवि बेहद अलौकिक और शांत प्रतीत होती है। यहां दर्शन का समय सुबह 5:00 बजे से दोपहर 1:00 बजे तक और शाम 3:00 बजे से रात 9:00 बजे तक है। *



लिए सुंदरवन एक प्राकृतिक सुरक्षा कवच की तरह है। हर साल आने वाले भोषण तूफानों और चक्रवातों से पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश के हजारों लोगों की जान बचाता है तथा करोड़ों-अरबों के आर्थिक नुकसान को भी रोकता है। यहां के मैंग्रोव वन वातावरण से भारी मात्रा में कार्बन डाई-ऑक्साइड सोखते हैं, जिससे जलवायु परिवर्तन की गति धीमी हो जाती है। यह वन जैवविविधता का भी केंद्र है। यहां रॉयल बंगाल टाइगर, खारे पानी के मगरमच्छ, दुर्लभ पक्षी, डॉल्फिन और सैकड़ों अन्य जीव प्रजातियां पाई जाती हैं। गंगा-ब्रह्मपुत्र और मेघना नदियां मिलकर यहां एक विशाल डेल्टा बनाती हैं, जिससे यह क्षेत्र जलप्रवाह, मिट्टी और समुद्री पारिस्थितिकी को संतुलित करता है। संरक्षण है जरूरी: समुद्र का बढ़ता जलस्तर, तटीय कटाव, चक्रवातों की बढ़ती तीव्रता और मानव अतिक्रमण के कारण सुंदरवन अब कमजोर हो रहा है। इस कमजोरी का असर केवल

इसके अलावा मुझे डायेक्टर अहमद खान पर विश्वास था कि वह कलाकारों की मेहनत को बर्बाद नहीं होने देंगे। काफी हद तक मेरी सोच सही रही और फिल्म ने सफलता हासिल की। लोगों को फिल्म में मेरा काम भी पसंद आया। 'वेलकम टू द जंगल' में आपने पहली बार कॉमेडी की। कॉमेडी करना, वो भी दिग्गज कलाकारों के साथ किना आसान या मुश्किल रहा? अपने अब तक के करियर में पहली बार इस फिल्म में कॉमेडी करना मेरे लिए सबसे मुश्किल रहा। मैंने अक्षय सर, जानी लीवर सर, अरशद वारसी सर के साथ एक्टिंग करते वक्त कॉमेडी सीखी। इन सभी की कॉमेडी के दौरान टाईमिंग बहुत अच्छी है। बस मैं वहीं देख-देख कर कॉमेडी करने की कोशिश कर रही थी। इसके लिए मैं इन सभी को धन्यवाद देना चाहूंगी कि उनकी वजह से मैं कॉमेडी कर पाई। अक्षय कुमार और सुनील शेट्टी जैसे सीनियर एक्टरों के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा? सेट पर पिकनिक जैसा माहौल रहता था, कोई भी अपने आप को सीनियर दिखाने की कोशिश नहीं करता था। सुनील शेट्टी बहुत ही सीधे ईंसान हैं। दूसरी तरफ अक्षय कुमार उतने ही मस्तीखोर हैं। वह सबके साथ ना सिर्फ मस्ती करते रहते थे, बल्कि कोई ना कोई उनके प्रैंक का शिकार भी होता रहता था। 'वेलकम टू द जंगल' की शूटिंग जानी लीवर, सुनील शेट्टी, अरशद वारसी, फरीदा जलाल, रवीना टंडन जैसे बेहतरीन कलाकार थे, उनके साथ काम करने का मौका मिल रहा था, यही मेरे लिए बहुत बड़ी बात थी।

आपको भीड़ में खोने का डर नहीं लगा था? सच कहूं तो मैंने इस बारे में ज्यादा सोचा नहीं कि फिल्म में कितने कलाकार हैं। या फिल्म में मेरा रोल किता है, क्योंकि फिल्म में अक्षय कुमार, जानी लीवर, सुनील शेट्टी, अरशद वारसी, फरीदा जलाल, रवीना टंडन जैसे बेहतरीन कलाकार थे, उनके साथ काम करने का मौका मिल रहा था, यही मेरे लिए बहुत बड़ी बात थी।

अगर मन साफ और नीयत ईमानदार हो तो प्रतिद्वंद्वी या विरोधी को भी दोस्त बनने में देर नहीं लगती। दुनिया की कुछ प्रसिद्ध हस्तियों की अपने विरोधी से हुई दोस्ती इस बात की मिसाल पेश करती है। इनके बारे में जानना बहुत दिलचस्प है।

जिनसे थे कभी मतभेद उनसे भी हो गई दोस्ती

मिसाल
अंजू जैन

वक्त की खूबी यह है कि वह कई बार रिश्तों की परिभाषा बदल देता है। इतिहास गवाह है कि कभी एक-दूसरे के कट्टर विरोधी रहे कई दिग्गज बाद में ऐसी दोस्ती के प्रतीक बने, जिसने दुनिया को क्षमा, सम्मान और इंसानियत का नया संदेश दिया। मित्रता दिवस के मौके पर दुनिया की कुछ ऐसे उदाहरण याद करना दिलचस्प होगा जब किसी समय तक परस्पर विरोधी रहे, गहरे दोस्त बन गए।

महात्मा गांधी-जनरल जॉन स्मट्स: महात्मा गांधी और दक्षिण अफ्रीका के जनरल जॉन क्रिश्चियन स्मट्स के बीच का रिश्ता राजनीतिक विरोध और गहरी व्यक्तिगत मित्रता का एक अनूठा उदाहरण है। दक्षिण अफ्रीका में दोनों एक-दूसरे के धुर विरोधी थे, लेकिन बाद में दोनों के मन में एक-दूसरे के प्रति गहरा सम्मान पैदा हो गया। 1906-1914 के दौरान दक्षिण अफ्रीका में

स्टीव जॉब्स-बिल गेट्स: स्टीव जॉब्स (एप्पल के फाउंडर) और बिल गेट्स (माइक्रोसॉफ्ट के फाउंडर) के बीच का रिश्ता प्रतिस्पर्धा, कड़वाहट और अंततः गहरी दोस्ती का एक बेहतरीन मिश्रण था। 1980 और 1990 के दशक में उनकी व्यावसायिक प्रतिद्वंद्विता इतनी गहरी थी कि स्टीव जॉब्स, माइक्रोसॉफ्ट पर अकसर विचार चुराने के आरोप लगाते थे, जबकि बिल गेट्स एप्पल के उत्पादों को नापसंद करते थे। 1997 में जब एप्पल दिवालिया होने की कगार पर था,

नेल्सन मंडेला के साथ क्रिस्टो ब्रैंड

ट्रांसवाल सरकार द्वारा लाए गए 'एशियाई पंजीकरण अधिनियम' के तहत भारतीयों को फिंगरप्रिंट देने और पंजीयन प्रमाण-पत्र साथ रखने के लिए मजबूर किया गया। इस दमनकारी नीति के खिलाफ गांधीजी ने वहां पहला अहिंसक सत्याग्रह शुरू किया। उस समय जनरल स्मट्स ट्रांसवाल के औपनिवेशिक सचिव थे। स्मट्स ने गांधीजी को कई बार जेल भेजा। 1908 में दोनों के बीच एक समझौता हुआ था, लेकिन स्मट्स अपनी बात से मुकर गए। इससे गांधीजी को बहुत निराशा हुई। वर्षों के संघर्ष, जेल जाने और भारतीयों के भारी विरोध के बाद, अंततः जनरल स्मट्स को झुकना पड़ा। 1914 में दोनों के बीच ऐतिहासिक 'गांधी-स्मट्स समझौता' हुआ। संघर्ष के बावजूद, दोनों ने एक-दूसरे के सिद्धांतों और व्यक्तित्व का बहुत सम्मान किया।

नेल्सन मंडेला-क्रिस्टो ब्रैंड: नेल्सन मंडेला और क्रिस्टो ब्रैंड की कहानी रंगभेद के खिलाफ संघर्ष और मानवता की जीत का एक बेहतरीन उदाहरण है। रॉबेन आइलैंड की जेल में, जहां क्रिस्टो जेलर थे, वहीं विपरीत परिस्थितियों में भी दोनों के बीच एक गहरी और अटूट दोस्ती पनपी। क्रिस्टो ब्रैंड एक युवा श्वेत

स्थानीय लोगों तक ही सीमित नहीं है बल्कि समूचे पूर्वी भारत की जलवायु और अर्थव्यवस्था पर पड़ रहा है। सुंदरवन हमें एक अनूठा संदेश देता है कि आस्था और पारिस्थितिकी एक-दूसरे के विरोधी नहीं बल्कि सहयोगी हैं। यहां प्रचलित लोककथाएं केवल कल्पना नहीं हैं बल्कि पर्यावरण संरक्षण के अपनी तरह के सांस्कृतिक उपक्रम हैं। जब मनुष्य, प्रकृति को देवता मानकर पूजा करता है, तो यह महज अंधविश्वास नहीं होता। इससे वह प्रकृति की महत्ता को समझता है तथा उसे नष्ट होने से बचाता है। सुंदरवन को बचाना केवल हमारी धार्मिक और आध्यात्मिक आस्थाओं को बचाना भर नहीं है बल्कि प्रकृति और पर्यावरण का संरक्षण भी है। इसलिए सुंदरवन को बचाए रखने का संकल्प सांस्कृतिक विरासत की रक्षा के साथ-साथ जीवन की समृद्धि को भी बचाए रखने का भी संकल्प है। *

आपकी एक और फिल्म 'आवारापन-2' 14 अगस्त को रिलीज हो रही है। इस फिल्म को लेकर आप कितनी एक्साइटेड हैं? मैं 'आवारापन-2' को लेकर सुपर एक्साइटेट हूं। इस फिल्म में मैं अलग अवेंज में नजर आने वाली हूं। ज्यादातर फिल्मों में मैंने ग्लैमरस रोल किए हैं। लेकिन 'आवारापन-2' में मेरा रोल अलग तरह का है, जैसा पहले नहीं निभाया। 'आवारापन-2' में आपको ऐसा क्या खास लगा, जो आपने इस फिल्म को करना एक्सेप्ट किया?

इस फिल्म में मेरा किरदार सिर्फ ग्लैमर तक सीमित नहीं है, बल्कि फिल्म में कई सींस इमोशनल और हार्ट-टचिंग भी हैं। फिल्म की कहानी दिल को छूने वाली है, लिहाजा जब मैंने फिल्म की स्क्रिप्ट सुनी तो मैंने तुरंत इस प्रोजेक्ट के लिए हामी भर दी। 'आवारापन-2' में इमरान हाशमी के साथ आपकी रोमांटिक जोड़ी है। उनके साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा? इमरान हाशमी रोमांटिक रोल के लिए जाने जाते हैं, इस फिल्म में हमारी जोड़ी नए अंदाज में नजर आएगी। फिल्म में मुझे लीजेंड शबाना आज़मी की के साथ भी काम करने का मौका मिला, जिसकी मुझे बेहद खुशी है। हिंदी फिल्मों के अलावा आप एक हॉलीवुड फिल्म भी कर रही हैं? हां, मैं 'हॉलीवुड फिल्म 'शाली गाडर्स सागा: द पोर्टल ऑफ फोर्स' से इंटरनेशनल डेब्यू कर रही हूं। यह एक सुपर नेचुरल एक्शन थ्रिलर फिल्म है, जिसका निर्देशन ऑस्कर विजेता केविन स्पेसी कर रहे हैं। *