

लगातार दमक रहे सोना-चांदी, आठ माह में दिया 36% व 42% तक रिटर्न

- ▶▶ रिटर्न देने में सभी एसेट्स को पीछे छोड़ा, निवेशक मालामाल
- ▶▶ सही रणनीति बनाकर निवेश किया जाए तो मिलेगा फायदा
- ▶▶ हाल में आई तेजी के बीच सोने में निवेश की सही प्लानिंग करें
- ▶▶ गोल्ड व सिल्वर पर आधारित ज्यादातर ईटीएफ ने 40% से ज्यादा रिटर्न दिया

{ निवेश मंत्रा बिजनेस डेस्क }

दुनिया में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के टैरिफ की दहशत के बीच सोना-चांदी निवेश के सबसे भरोसेमंद विकल्प बनकर उभर रहा है। एक रिपोर्ट के मुताबिक सोने ने इस साल अब तक 8 माह में करीब 36% तक और चांदी ने करीब 42% तक रिटर्न दिया है। यानी इन 8 महीनों में चांदी सोने से काफी आगे निकल गई है। अगर रुपये में बात करें तो चांदी 37,281 रुपये प्रति किलोग्राम महंगा हुई है। वहीं, सोना 27,976 रुपये प्रति 10 ग्राम महंगा हुआ है। जानकारों का कहना है कि इस साल के आखिरी तक रिटर्न के मामले में चांदी सोने को बहुत पीछे छोड़ सकती है। सोने लगातार बढ़ती कीमतों के बीच लोगों को अब इसमें प्लानिंग तहत निवेश करना होगा। वरना यह झटका भी दे सकता है। हालांकि कहा जाता है कि सोना पुराने समय से ही भरोसे का निवेश रहा है। सोने-चांदी की कीमतों में जबरदस्त तेजी देखी जा रही है। बीते एक साल में गोल्ड और सिल्वर पर आधारित ज्यादातर ईटीएफ ने भी 40% से ज्यादा एवरेज रिटर्न दिया



है। निवेशकों के लिए बड़ा सवाल यह है कि क्या इस तेजी के बाद अब भी सोने-चांदी में निवेश करना सही रहेगा? और अगर हां, तो किस तरीके से।

सोने-चांदी की कीमतें रिकॉर्ड ऊंचाई पर

सोने-चांदी की कीमतें नई ऊंचाइयां छु रही हैं। इनका असर ईटीएफ पर भी पड़ा है। पिछले 12 महीनों में गोल्ड ईटीएफ ने औसतन 40.44% का रिटर्न दिया है। इस दौरान 16 गोल्ड ईटीएफ मार्केट में एक्टिव रहे, जिनमें टाटा गोल्ड ईटीएफ ने सबसे ज्यादा 40.76%, आईसीआईआईसीआई प्रुडेंशियल गोल्ड ईटीएफ ने 40.74% और आदित्य बिरला समलाइफ गोल्ड ईटीएफ ने भी 40.67% का मजबूत रिटर्न दिया।

क्यों बढ़ रही है सोने-चांदी की चमक

जानकारों के मुताबिक सोने और चांदी की कीमतों में यह उछाल जियो-पॉलिटिकल टेंशन, टैरिफ को लेकर जारी उथल-पुथल और इंफ्लेशन डिमांड की वजह से आया है। खासतौर पर सिल्वर की डिमांड सैमीकंडक्टर, सोलर पैनल, इलेक्ट्रिक व्हिकल (ईवी) और वॉन टेक्नोलॉजी में ज्यादा हो रही है। यही वजह है कि चांदी 10 साल के ऊंचे स्तर पर पहुंची है। सोना पारंपरिक रूप से एक डिफेंसिव एसेट माना जाता है, जो बाजार में अनिश्चितता और डर के समय निवेशकों को सुरक्षा देता है। यही कारण है कि हर अस्थिर दौर में सोने की कीमतें ऊपर जाती हैं।

पोर्टफोलियो में कितना हो गोल्ड-सिल्वर का हिस्सा

आपके पोर्टफोलियो में सोने-चांदी की हिस्सेदारी 10-20% से ज्यादा नहीं होनी चाहिए। बाकी निवेश इक्विटी और डेट में होना चाहिए। आमतौर पर 80:20 का इक्विटी-डेट रेशियो संतुलित माना जाता है, और सोना-सिल्वर इसमें हैजिंग यानी रिस्क से बचाने का काम करते हैं। इसका मतलब है कि गोल्ड और सिल्वर आपको लगातार ऊंचा रिटर्न नहीं देंगे, लेकिन आपके पोर्टफोलियो को अस्थिरता से बचाने और डाइवर्सिफिकेशन देने का काम करेंगे।

ईटीएफ और एसआईपी के जरिये निवेश बेहतर

सोने-चांदी की मौजूदा ऊंची कीमतों पर एकमुश्त निवेश करना जोखिम भरा हो सकता है। बेहतर है कि निवेशक एसआईपी (एसआईपी) के जरिए धीरे-धीरे इनमें पैसा लगाएं। इससे कीमतों के उतार-चढ़ाव की एवरेजिंग हो जाती है और लंबी अवधि में बेहतर नतीजे मिलते हैं। ईटीएफ सोने-चांदी में निवेश का सबसे आसान और ज्यादा पारदर्शी तरीका है। गोल्ड ईटीएफ में हर यूनिट आम तौर पर 1 ग्राम सोने की वैल्यू को बताती है। इन्हें आप डिमेंट अकाउंट के जरिए शेयरों की तरह खरीद-बेच सकते हैं। सिल्वर ईटीएफ भी इसी तरह काम करते हैं।

निवेशकों के लिए क्या है सही रणनीति

- ▶▶ अगर आप सोने-चांदी में निवेश करना चाहते हैं तो इसे स्पेक्युलेटिव यानी स्ट्रे नजरिए से नहीं बल्कि एसेट एलोकेशन के नजरिए से देखें। यह लंबे समय में आपके पोर्टफोलियो को स्टेबल और सुरक्षित बनाते हैं।
- ▶▶ पोर्टफोलियो में गोल्ड और सिल्वर की हिस्सेदारी 10-20% तक रखें
- ▶▶ एकमुश्त निवेश की बजाय एसआईपी से धीरे-धीरे खरीदें
- ▶▶ ईटीएफ को प्रायोरिटी दें क्योंकि वे पारदर्शी, आसान और लिक्विड होते हैं



▶▶ अगर प्रोफेशनल मैनेजमेंट चाहिए तो मल्टी-एसेट एलोकेशन फंड भी विकल्प हो सकते हैं

सावधानी से बढ़ाएं कदम

सोने-चांदी में तेजी के बावजूद निवेशकों को सावधानी से कदम बढ़ाना चाहिए। यह सही है कि हाल में ईटीएफ ने 40% तक का रिटर्न दिया है, लेकिन भविष्य में इनका रोल मुख्य रूप से पोर्टफोलियो को स्टेबल रखने और जोखिम कम करने का रहेगा। सही रणनीति यही है कि इन्हें लंबी अवधि के लिए एसेट एलोकेशन का हिस्सा बनाएं, न कि शॉर्ट-टर्म गुनापे के लिए। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि 2025 की पहली छमाही में सोने में जो तेजी देखी गई है, वह लंबी खिंच सकती है और अब नई खरीदारी से बचना चाहिए, क्योंकि कीमतें पहले से ही काफी ऊंचाई पर पहुंच गई हैं।

क्या होती है नो-कॉस्ट ईएमआई क्या सच में नहीं लगता ब्याज?

{ जानकारी बिजनेस डेस्क }

त्यो हारी सीजन आते ही ऑनलाइन शॉपिंग प्लेटफॉर्मों और बैंक 'नो-कॉस्ट ईएमआई' का खूब प्रचार करते हैं। मोबाइल, लैपटॉप, टीवी से लेकर फ्रिज और वॉशिंग मशीन तक, हर जगह यह ऑफर देखने को मिल जाता है। सुनने में तो यह बहुत लुभावना लगता है कि महंगी चीज बिना ब्याज के आसान किस्तों में मिल जाएगी। इसे देखकर अक्सर ग्राहक भी ललचा जाते हैं और ज्यादा से ज्यादा सामना खरीदने का प्रयास करते हैं। ऐसे त्योहारी सीजन में खासकर होता है। लेकिन क्या नो-कॉस्ट ईएमआई सच में 'फ्री' है? इस रिपोर्ट में हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसे ही कुछ तथ्य जिनसे पता चलेगा की नो-कॉस्ट ईएमआई कभी भी फ्री नहीं होता। इसके कुछ न कुछ हैंडक चार्ज जरूर होते हैं, जिन्हें बड़क अंसानी से एडजस्ट करते हैं और कस्टमर को पता तक नहीं चलने देते। आइए एक्सपर्ट समझते हैं नो-कॉस्ट का पूरा खेल। जानकारों का कहना है कि नो-कॉस्ट ईएमआई का मतलब यह होता है कि जब आप कोई प्रोडक्ट किस्तों में खरीदते हैं, तो आपको अतिरिक्त ब्याज नहीं देना पड़ता। लेकिन हकीकत में 'नो कॉस्ट' ईएमआई पूरी तरह से फ्री नहीं होती, बल्कि इसमें ब्याज या चार्ज को अलग तरीके से एडजस्ट किया जाता है।



कैसे काम करती है नो-कॉस्ट ईएमआई

डिस्काउंट या सब्सिडी: अब मान लीजिए कि आपने 30,000 का स्मार्टफोन ईएमआई पर खरीदा। इसकी ईएमआई पर बैंक ब्याज लेगा, क्योंकि यही तो उसका बिजनेस है। सामान्य ईएमआई पर बैंक 12% ब्याज दर से 12 महीने की ईएमआई बनाएगा। ऐसे में कुल लागत लगभग 31,800 रुपये हो जाती, लेकिन रिटेलर या ब्रांड आपको ब्याज जितना डिस्काउंट दे देता है। असल में आप कुल 30,000 ही चुकते हैं। 1,800 के ब्याज का बोझ कंपनी उठा लेती है। कई ऑफर में ब्याज सीधे नहीं दिखाया जाता। यानी आपको लगता है नो कॉस्ट ईएमआई है, कोई ब्याज नहीं लगेगा। जैसे कि प्रोडक्ट का केश प्राइस 30,000 है। डिस्काउंट के साथ वह 27,000 में मिलता। ईएमआई पर वही प्रोडक्ट 30,000 के कुल ईएमआई में बांट दिया गया। आपको लगता है नो कॉस्ट ईएमआई है, लेकिन आप 3000 रुपये की बचत गंवा रहे।

क्या वाकई मुफ्त है नो-कॉस्ट ईएमआई : अगर तकनीकी रूप से देखें, तो नो कॉस्ट ईएमआई कभी पूरी तरह मुफ्त नहीं होता। अगर रिटेलर सब्सिडी दे रहा है तो उसका खर्च कंपनी वहन कर रही है, जिससे उसका मार्जिन घटता है। अगर कीमत बढ़ाकर एडजस्ट किया गया है तो ग्राहक ने इनडायरेक्ट तरीके से ब्याज ही चुका दिया।

कई बार नहीं मिलते ऑफर : कई बार नो कॉस्ट ईएमआई के साथ अन्य डिस्काउंट ऑफर उपलब्ध नहीं होते, यानी कैशबैक या कूपन का फायदा हाथ से जा सकता है। जैसे कई बार कंपनियां 30,000 के प्रोडक्ट का एक्सप्राई ही 32,000 लिख देती हैं और नो कॉस्ट ईएमआई पर बेचती हैं। ग्राहक को लगता है कि ब्याज नहीं लगा, जबकि उसने पहले से बड़ी हुई कीमत चुका दी।

क्या है आरबीआई का नियम

भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने 2013 में साफ किया था कि नो कॉस्ट ईएमआई स्कॉप्स में ब्याज शुल्क दिखाना मामक हो सकता है। इसके बाद एनबीएफसी और बैंकों ने इन ऑफर्स को अलग तरह से डिजाइन किया। अब प्रैक्टिकली ब्याज का बोझ मैक्रोफैक्टर या रिटेलर उठाता है, ग्राहक को 'नो कॉस्ट' का अनुभव देने के लिए।

इन बातों पर जरूर दें ध्यान

एमआरपी और सेलिंग प्राइस चेक करें। जैसे कि क्या ईएमआई प्रोडक्ट का डिस्काउंट प्राइस पर मिल रहा है या बड़ी हुई कीमत पर? ऑफर्स की तुलना करें। कई बार सीधा डिस्काउंट ऑफर लेना नो कॉस्ट ईएमआई से सस्ता पड़ता है। प्रोसेसिंग फीस देखें। कुछ बैंकों में प्रोसेसिंग फीस या जीएसटी अलग से लिया जाता है। टेब्योर को जरूर समझें। जैसे कि ईएमआई कितने महीनों में देनी है और क्या पहले भुगतान करने पर कोई पेनल्टी लगेगी? अपने बजट में भी ध्यान दें। किस्तों में पेमेंट आसान लगता है, लेकिन खर्च बढ़ाने का लालच भी दे सकता है।

सैलरी का सिर्फ 10 पर्सेंट हर महीने बचाकर भी बन सकते हैं करोड़पति

- पहले लक्ष्य तय करें, इसके बाद लंबे समय तक निवेश में डटे रहें
- 30 साल में बनाया जा सकता है 1.23 करोड़ का फंड
- छोटी-छोटी बचत और लंबे समय तक निवेश बना देगा धनवान

आज के समय में हर किसी का सपना होता है कि वह रिटायरमेंट तक अपने लिए

एक बड़ा फंड जमा कर सके, लेकिन कई लोग सोचते हैं कि करोड़ों रुपये की बचत के लिए बहुत बड़ी सैलरी होनी चाहिए। जबकि सच यह है कि छोटी-छोटी बचत और लंबे समय तक निवेश की आदत किसी को भी करोड़पति बना सकती है। एक उदाहरण से आप इसे बेहतर तरीके से समझ सकते हैं। एक निजी कंपनी में काम करने वाले भी अपनी सैलरी का सिर्फ 10% हर महीने बचाकर एसआईपी के जरिए 30 साल में 1.23 करोड़ रुपये का फंड जमा कर सकते हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे कि कैसे एक निजी कंपनी में काम करने वाले भी धीरे-धीरे करोड़ों रुपये का फंड बना सकते हैं।

ऐसे समझें निवेश का गणित

मान लीजिये आपकी उम्र अभी 22 साल है और वह एक प्राइवेट कंपनी में काम करते हैं। आपकी हर महीने की सैलरी 40,000 रुपये है। युवा उम्र में ही आपने तय कर लिया कि वह अपनी रिटायरमेंट की प्लानिंग अभी से शुरू करेंगे तो आपको हर महीने अपनी कमाई का सिर्फ 10% यानी 4,000 को म्यूचुअल फंड की एसआईपी में लगाना शुरू करना होगा। इसे आप किसी भी हालत में निकासने नहीं और समय के साथ अपने फंड का बढ़ाते जाएंगे। आप देखेंगे की कुछ ही समय में आपका पैसा बढ़ने लगेगा।

50 की उम्र तक करोड़पति बनेंगे

अगर आप अपना लक्ष्य लेकर चलते हैं और निवेश को लगातार बढ़ाते जाएंगे तो आसानी से 50 साल की उम्र तक करोड़पति बन सकते हैं। इसके कंपाउंडिंग का पैसा आपकी रकम को और बढ़ाता जाएगा। आपका लक्ष्य था कि जब वह 50 साल की उम्र को पार करें, तो उसके पास एक करोड़ रुपये से ज्यादा का रिटायरमेंट फंड हो। इस तरह आपका लक्ष्य पूरा हो सकेगा। इसके लिए आपको लगातार 30 साल तक 4,000 हर महीने एसआईपी में निवेश करना जरूरी होगा। एसआईपी के लिए 12% सालाना रिटर्न वाले इक्विटी म्यूचुअल फंड को चुनना होगा।

{ बचत बिजनेस डेस्क }



पूरा कैलकुलेशन

आपने 30 साल तक हर महीने 4,000 की एसआईपी की। इस तरह उसका कुल निवेश 4,000 x 12 महीने x 30 साल = 14,40,000 रुपये हुआ। इस निवेश पर उसे 12% की औसत वार्षिक रिटर्न दर मिली। कंपाउंडिंग के जादू से 30 साल बाद उसका निवेश बढ़कर 1,23,23,893 रुपये हो गया। यानी, 14.4 लाख रुपये निवेश करने पर उसे 1,08,83,893 का रिटर्न मिला। यह दिखाता है कि लंबे समय तक नियमित निवेश करने से छोटी रकम भी करोड़ों में बदल सकती है।

युवाओं के लिए बड़ी सीख

यह कहानी हर युवा के लिए प्रेरणादायक हो सकती है जो अपनी रकम को बढ़ाना चाहते हैं। अक्सर लोग सोचते हैं कि रिटायरमेंट या भविष्य की प्लानिंग के लिए बड़ी सैलरी या मोटा निवेश जरूरी है, लेकिन सही रणनीति, अनुशासन और पार करें, तो उसके पास एक करोड़ रुपये से ज्यादा का रिटायरमेंट फंड हो। इस तरह आपका लक्ष्य पूरा हो सकेगा। इसके लिए आपको लगातार 30 साल तक 4,000 हर महीने एसआईपी में निवेश करना जरूरी होगा। एसआईपी के लिए 12% सालाना रिटर्न वाले इक्विटी म्यूचुअल फंड को चुनना होगा।

ये मंत्र भी अपनाएं

1. **वित्तीय शिक्षा प्राप्त करें**
वित्तीय शिक्षा आपको पैसे के प्रबंधन, निवेश व बचत के बारे में जानने में मदद करेगी। यह आपको वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए ठोस योजना बनाने में मदद करेगी।
2. **नियमित बचत करें**
नियमित बचत करना करोड़पति बनने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अपने आय का एक हिस्सा नियमित रूप से बचाएं और इसे निवेश में लगाएं।
3. **निवेश करें**
निवेश करना आपके पैसे को बढ़ाने का एक अच्छा तरीका है। शेयर बाजार, म्यूचुअल फंड, और रियल एस्टेट जैसे विभिन्न निवेश विकल्पों का पता लगाएं और अपने वित्तीय लक्ष्यों के अनुसार निवेश करें।
4. **व्यवसाय शुरू करें**
व्यवसाय शुरू करना करोड़पति बनने का एक अच्छा तरीका है। अपने जुनून और कौशल के अनुसार व्यवसाय शुरू करें और इसे सफल बनाने के लिए कड़ी मेहनत करें।
5. **नेट वर्थ बढ़ाएं**
नेट वर्थ बढ़ाने के लिए, अपनी आय बढ़ाने और व्यय कम करने पर ध्यान दें। अपने त्रणों का भुगतान करें और अपनी संपत्ति बढ़ाने के लिए निवेश करें।
6. **धैर्य रखें**
करोड़पति बनने में समय लगता है। धैर्य रखें और अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करते रहें।
7. **वित्तीय अनुशासन**
वित्तीय अनुशासन करोड़पति बनने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। अपने वित्तीय लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जोखिम उठाने के लिए तैयार रहें, लेकिन जोखिम को प्रबंधित करने के लिए भी तैयार रहें।
8. **सीखना जारी रखें**
सीखना जारी रखना करोड़पति बनने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। उद्योग में नवीनतम रुझानों और तकनीकों के बारे में सीखें व अपने कौशल को बेहतर बनाने के लिए काम करें।

प्लानिंग जैसे-जैसे आय बढ़ती है, वैसे-वैसे निवेश की रफ्तार को भी बढ़ाएं, इससे जल्द पैसा बढ़ेगा

अनावश्यक खर्च करने से बचें, ऑफर का देखकर ललचाएं नहीं निवेश की अच्छी रणनीति बनाएं और अपने भविष्य को सुरक्षित करें

{ सुझाव बिजनेस डेस्क }

अगर आप भी निवेश करके अपना पैसा बढ़ाना चाहते हैं तो आपको थोड़ा संयम बरतना होगा और जीवन में आगे बढ़ने के साथ-साथ अपने निवेश को भी बढ़ाना होगा। तभी आप अपने धन को बढ़ा पाएंगे और बुढ़ापे में खुद को आर्थिक रूप से मजबूत रख पाएंगे। देखने में आता है कि नए अवसर, बड़े सपने और बदलती जीवनशैली के साथ जीवन आगे बढ़ते रहने की कहानी है। जैसे-जैसे आपकी आय बढ़ती है, वैसे-वैसे आपकी ख्वाहिशें और खर्च भी बढ़ते हैं। क्या आपकी निवेश रणनीति भी इसी रफ्तार से आगे बढ़ रही है? जिस तरह आप अपने सपनों की नई बाइक खरीदते हैं, या बेहतर घर में शिफ्ट होते हैं, उसी तरह जरूरी है कि आप अपने एसआईपी (सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान) को भी अपग्रेड करें ताकि, वो आपके बदलते जीवन के साथ कदम से कदम मिला सके। आइए समझते हैं कि स्टेप-अप एसआईपी (एसआईपी राशि को बढ़ाना) क्या है और कैसे यह आपको वित्तीय रूप से आगे बनाए रखने में मदद करता है।

जीवन में आगे बढ़ने के साथ, बढ़ाते जाएं अपना निवेश, स्टेप अप एसआईपी आपको अमीर बनाने में निभाएगी बड़ी भूमिका

स्टेप-अप एसआईपी क्या है?

स्टेप-अप एसआईपी (जिसे टॉप-अप एसआईपी भी कहा जाता है) एक ऐसी सुविधा है जिसमें आप अपने एसआईपी निवेश को तय अंतराल पर (सालाना या अर्धवार्षिक) एक निश्चित राशि या प्रतिशत के हिसाब से बढ़ा सकते हैं। इसका मतलब है कि हर महीने एक ही राशि निवेश करने की बजाय, आप जैसे-जैसे कमाते हैं, वैसे-वैसे अपना निवेश भी बढ़ाते हैं।

आपकी बढ़ती आय और खर्चों के साथ तालमेल

जब आपकी सैलरी बढ़ती है या प्रमोशन होता है, तो आपकी जीवनशैली भी बेहतर होती है। शादद आप नई बाइक खरीदते हैं, बेहतर फ्लैट में शिफ्ट होते हैं, या खूब घूमते हैं। ऐसे में खर्च बढ़ता है और आर्थिक लक्ष्य भी बड़े हो जाते हैं। एसआईपी को स्टेप-अप करके आप यह सुनिश्चित करते हैं कि आपकी बढ़ती आय और आकांक्षाओं के साथ आपके निवेश का तालमेल बना रहे।

महंगाई को मात देने के लिए निवेश जरूरी

हर साल महंगाई की वजह से जीवन-यापन में



होने वाला खर्च बढ़ता रहता है। अगर आपकी एसआईपी की राशि एक समान ही रहती है, तो भविष्य में वह आपकी जरूरतों, लक्ष्यों को पूरा नहीं कर पाएगी। एसआईपी बढ़ाने से आपका निवेश तेजी से बढ़ता है और आप महंगाई के असर से बेपरवाह रह सकते हैं।

बड़े लक्ष्य जल्दी हासिल करें

स्टेप-अप एसआईपी के जरिए आप अपने आर्थिक लक्ष्यों को जल्दी हासिल कर सकते हैं। इसकी मदद से आप बड़े सपनों जैसे लक्जरी कार, विदेश यात्रा या रिटायरमेंट के लिए बड़ी

रकम को भी बिना किसी आर्थिक तनाव के हासिल कर सकते हैं।

चक्रवृद्धि ब्याज की ताकत का जादू

हर साल एसआईपी की राशि थोड़ी सी भी बढ़ाने पर लंबे समय में आपकी संपत्ति में बड़ा फ्रक देखने को मिल सकता है। जितनी जल्दी और जितना अधिक आप निवेश करते हैं, रिटर्न उतना ही ज्यादा होता है। इसी को चक्रवृद्धि ब्याज की ताकत कहते हैं।

स्टेप-अप एसआईपी कैसे काम करता है?

- ▶▶ मान लीजिए आप 5,000 रुपये प्रति माह की एसआईपी शुरू करते हैं, जिसमें हर साल 1,000 रुपये स्टेप-अप करते हैं।
- ▶▶ पहले साल में, आप 5,000 रुपये/माह निवेश करते हैं
- ▶▶ दूसरे साल में, यह 6,000 रुपये/माह हो जाता है
- ▶▶ तीसरे साल में, 7,000 रुपये/माह, और यह इसी तरह आगे बढ़ता है।
- ▶▶ धीरे-धीरे बढ़ती एसआईपी आपकी बढ़ती सैलरी के साथ मेल खाती है। जैसे-जैसे आपका वेतन बढ़ता है, आपका निवेश भी बढ़ता है और आपकी जेब पर भी एकसाथ ज्यादा बोझ नहीं पड़ता।

स्टेप-अप एसआईपी बेहतरीन तरीका

स्टेप-अप एसआईपी यह सुनिश्चित करने का एक आसान, लेकिन असरदार तरीका है कि आपका निवेश आपकी जिंदगी की गति के साथ आगे बढ़े। जैसे-जैसे आपकी आमदनी और जरूरतें बढ़ती हैं आप अपनी एसआईपी को बढ़ाकर नए सपनों और आर्थिक लक्ष्यों को हासिल करने के लिए बेहतर ढंग से तैयार होंगे। तो, क्या आप निवेश का सही कदम उठाने के लिए तैयार हैं?

ऐसे तैयार करें निवेश की रणनीति

विविधीकरण : विविधीकरण एक महत्वपूर्ण निवेश रणनीति है जिसमें आप अपने निवेश को विभिन्न परिसंपत्तियों में फैलाते हैं, जैसे कि शेयर, बॉन्ड, रियल एस्टेट, और अन्य। इससे जोखिम कम होता है और रिटर्न बढ़ सकता है। **लंबी अवधि का निवेश :** लंबी अवधि का निवेश एक अच्छी रणनीति है जिसमें आप अपने निवेश को लंबी अवधि के लिए रखते हैं। इससे आपको बाजार की अस्थिरता से बचने में मदद मिलती है और रिटर्न बढ़ सकता है। **नियमित निवेश :** नियमित निवेश एक अच्छी रणनीति है जिसमें आप नियमित रूप से एक निश्चित राशि निवेश करते हैं। इससे बाजार की अस्थिरता से बचने में मदद मिलती है और रिटर्न बढ़ सकता है। **जोखिम प्रबंधन :** जोखिम प्रबंधन एक महत्वपूर्ण निवेश रणनीति है जिसमें आप अपने निवेश के जोखिम को प्रबंधित करते हैं। इससे आपको अपने निवेश को सुरक्षित रखने में मदद मिलती है और रिटर्न बढ़ सकता है। **वित्तीय लक्ष्यों के अनुसार निवेश :** वित्तीय लक्ष्यों के अनुसार निवेश एक अच्छी रणनीति है जिसमें आप अपने वित्तीय लक्ष्यों के अनुसार निवेश करते हैं। इससे आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलती है और रिटर्न बढ़ सकता है। **निवेश की लागत को कम करना :** निवेश की लागत को कम करना एक महत्वपूर्ण रणनीति है जिसमें आप अपने निवेश की लागत को कम करते हैं। इससे आपको अपने रिटर्न को बढ़ाने में मदद मिलती है। **नियमित रूप से पोर्टफोलियो की समीक्षा करना :** नियमित रूप से पोर्टफोलियो की समीक्षा करना एक अच्छी रणनीति है जिसमें आप अपने निवेश पोर्टफोलियो की समीक्षा करते हैं और आवश्यकतानुसार बदलाव करते हैं। इससे आपको अपने निवेश को सुरक्षित रखने में मदद मिलती है और रिटर्न बढ़ सकता है।

खबर संक्षेप

प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन का गठन, प्रमोद बने अध्यक्ष

रतिया। रतिया प्रॉपर्टी डीलर एसोसिएशन की बैठक फतेहाबाद रोड स्थित भटेजा प्रॉपर्टी एडवाइजर के कार्यालय में सम्पन्न हुई। जिसमें रतिया के सभी प्रॉपर्टी डीलरों सर्वसम्मति से प्रमोद बंसल को एसोसिएशन का अध्यक्ष चुना गया और एसोसिएशन की कार्यकर्णी गठित करने का अधिकार दिया गया। इस मौके पर प्रॉपर्टी डीलरों ने उन्हें बधाई दी और आशा व्यक्त की कि उनके नेतृत्व में संगठन मजबूत होकर कार्य करेगा। इस अवसर पर अध्यक्ष प्रमोद बंसल ने कहा कि प्रॉपर्टी डीलरों ने उन पर जो विश्वास जताया है। वे उनके विश्वास पर खरा उतरेंगे। उन्हें दी गई जिम्मेदारी को पूरी ईमानदारी निष्ठा से निभाएंगे। सभी को साथ लेकर चलेंगे। इस अवसर पर रिंकू जिंदल, सुखचरण दास, सोनू श्रोवर, मेजर सिंह, भीष्म भटेजा, प्रिंस कुमार, बंदी सिंगला, सतीश सरदाना, भोला सिंह, रिंकू मेहता, अनिल चुघ, रवींद्र बंसल, जीवन जिंदल, सुखपाल जिंदल, विकास श्रोवर, मुकेश, रोहित चुघ सहित अन्य सदस्य मौजूद थे।

नया कर्मचारियों से मारपीट करने वाला काबू भूना। भूना में जलनिकासी के काम में लगे नगरपालिका कर्मचारियों के साथ मारपीट और गाली गलौच करने के मामले में भूना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है।

पकड़े गए आरोपी की पहचान राम प्रताप पुत्र कांशी राम निवासी वार्ड नं. 11 भुना के रूप में हुई है। इस बारे भूना पुलिस ने आरोपी के खिलाफ नगरपालिका सचिव दीपक कुमार की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था।थाना भुना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि शिकायत में नगरपालिका सचिव ने कहा था कि 5 सितंबर को दोपहर करीब 1:30 बजे नगरपालिका के कर्मचारी सोनू, सुनील और कृष्ण कुमार शहर में जलभराव की निकासी कार्य में लगे मजदूरों व ड्राइवरों को भोजन वितरित कर रहे थे। इसी दौरान नेहरू पार्क के सामने, धमीजा कॉलोनी में आरोपी ने उनकी गाड़ी रुकवाकर कर्मचारियों के साथ मारपीट की, गाली-गलौच की और सोनू नामक सफाई कर्मचारी को जान से मारने की धमकी भी दी। इस घटना से नगरपालिका का महत्वपूर्ण कार्य प्रभावित हुआ। शिकायत के आधार पर थाना भुना में आरोपी के खिलाफ धारा 221, 132, 121(1), 296, 351(2) बीनएफ के तहत मुकदमा दर्ज किया गया। पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

चोरीशुदा मोटरसाइकिल सहित गिरफ्तार

सिरसा। सदर थाना सिरसा पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के आरोपी को चोरीशुदा बाइक सहित गिरफ्तार किया है। सदर थाना सिरसा सुखदेव सिंह ने बताया कि गांव खेरका निवासी पवन कुमार पुत्र मोहन लाल ने थाना में शिकायत दर्ज करवाई कि वह हनुमान मंदिर डबवाली रोड गांव मीरपुर माथा टेकने गया था। वह लगभग 20 मिनट बाद बाहर आया तो उसकी बाइक मौके से गायब मिली। काफी तलाश करने के बाद भी मोटरसाइकिल नहीं मिली। शिकायत के आधार पर मामला दर्ज किया गया। मामले की जांच एसआई लेखराज ने की। जांच के दौरान साक्ष्यों के आधार पर आरोपी की पहचान लखबीर सिंह को गिरफ्तार किया।



पोषण जागरूकता से ही बनेगा स्वस्थ समाज: डॉ. मंजू नेहरा

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा के खाद्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा राष्ट्रीय पोषण सप्ताह के अवसर पर स्वास्थ्य, पोषण और संतुलित आहार के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। सप्ताहभर चले इस आयोजन के तहत छात्रावासों और आसपास की बस्तियों में इंटरएक्टिव जागरूकता सत्र, जनसंपर्क कार्यक्रम और पोषण संबंधी पुस्तिकाओं का वितरण किया गया। इन गतिविधियों के माध्यम से लोगों को संतुलित आहार, छुपी हुई भूख, खाद्य सुरक्षा, स्वस्थ खानेगान की आदतों, कुपोषण एवं जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के बारे में उपयोगी जानकारी दी गई। कार्यक्रम की संयोजक डॉ. मंजू नेहरा ने बताया कि यह आयोजन विश्व विद्यालय के कुलगुरु प्रोफेसर विजय कुमार के दिशा-निर्देशन में विभागाध्यक्ष डॉ. संजू बाला ढूल के मार्गदर्शन में आयोजित किया गया। उन्होंने कहा कि सप्ताह का उद्देश्य केवल जागरूकता बढ़ाना ही नहीं, बल्कि सही जानकारी को लोगों तक पहुंचाना भी है।

बड़ौली बोले- बाढ़ पीड़ित लोगों व किसानों की मदद करेगी सरकार

तेज बारिश व घग्गर में बढ़ रहे जलस्तर से किसानों के हलक सूखे, भाजपा प्रदेश अध्यक्ष से मिले लोग

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद/भूना

जिला फतेहाबाद में शनिवार को एक बार फिर तेज बरसात हुई तो भूना व घग्गर के तटवर्ती क्षेत्रों में रहने वाले किसानों के हलक सूख जताया है। वे उनके विश्वास पर खरा उतरेंगे। उन्हें दी गई जिम्मेदारी को पूरी ईमानदारी निष्ठा से निभाएंगे। सभी को साथ लेकर चलेंगे। इस अवसर पर रिंकू जिंदल, सुखचरण दास, सोनू श्रोवर, मेजर सिंह, भीष्म भटेजा, प्रिंस कुमार, बंदी सिंगला, सतीश सरदाना, भोला सिंह, रिंकू मेहता, अनिल चुघ, रवींद्र बंसल, जीवन जिंदल, सुखपाल जिंदल, विकास श्रोवर, मुकेश, रोहित चुघ सहित अन्य सदस्य मौजूद थे।

भूना को बाढ़ से बचाने की मांग

जिला प्रशासन निरीक्षण और जायजा लेने तक ही सीमित रह गया है। हालांकि भूना में कुछ जनप्रतिनिधि व अधिकारी जी-जान से पानी निकालने में जुटे हुए हैं। उन्हें सफलता भी मिल रही है। नगरपालिका के प्रधान के पति पंकज पसरीजा दिन-रात एक किए हुए हैं लेकिन उनके प्रयासों को कुछ लोग पलीता लगाने को जुटे हुए हैं। शुक्रवार देर रात तक वह कुछ मोहल्लों से पानी निकालने में सफल हुए तो सुबह सांचला की ओर से किसानों ने पुली का मुंह शहर की तरफ खोल दिया, जिससे



भूना। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष के दौरे से पहले आपस में उलझते भाजपा कार्यकर्ता।

पानी फिर शहर में आना शुरू हो गया। प्रशासन ने इस पर कड़ा संज्ञान भी लिया, जिससे स्थिति बिगड़ने से बच गई। भूना दौरे पर पहुंचे बीजेपी प्रदेशाध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली को एक प्रतिनिधिमंडल ने मांग पत्र सौंपा, जिसमें लगभग 4 किलोमीटर लंबा व 5 फुट ऊंचा बाईपास रतिया रोड से लेकर उकलाना रोड वाया हिसार रोड तक बनाने की मांग की गई है। साथ ही जलभराव से हुए नुकसान की भरपाई के लिए मुआवजे की भी मांग की गई। प्रदेशाध्यक्ष बड़ौली ने

प्रतिनिधिमंडल को आश्वासन दिया कि दोनों ही मांगें पूरी तरह जायज हैं और उन्हें सरकार के समक्ष मजबूती से रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि भविष्य में भूना को जलभराव से बचाने के लिए ठोस योजना बनाई जाएगी।

अमी भी इन गांवों में भरा हुआ है पानी

फतेहाबाद जिले के गांव लहरियां, रेहनखेड़ी, खाराखेड़ी, चिंदड़, बड़ौलाल, गोरखपुर, भोडा होशानाक, कुम्हारिया सहित करीब

40 से ज्यादा गांवों में बारिश का पानी भरा हुआ है। कुछ गांवों में सेम की समस्या थी, जो बारिश आने के बाद और बढ़ गई है।

घग्गर नदी में जलस्तर बढ़कर 15160 क्यूसिक पहुंचा

घग्गर नदी में चांदपुरा साइफन पर जलस्तर और बढ़ गया है। अब जल स्तर 15160 क्यूसेक पर पहुंच गया है। शनिवार सुबह चांदपुरा साइफन पर 15 हजार 80 क्यूसेक पानी दर्ज किया गया था जोकि शाम को बढ़कर 15160 तक पहुंच गया।

फर्जी लिंक से टैक्स रिफंड का झांसा, विलक करते ही ठगों के हाथ जा सकता है आपका डाटा, सावधान रहें

हरिभूमि न्यूज >>> फतेहाबाद

जिले में साइबर अपराधियों द्वारा आम नागरिकों को ठगने के नए-नए तरीके सामने आ रहे हैं। हाल ही में इनकम टैक्स रिफंड के नाम पर फर्जी ई-मेल भेजकर लोगों को भ्रमित किया जा रहा है। इस संबंध में पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के दिशा-निर्देशन में फतेहाबाद पुलिस ने एक महत्वपूर्ण साइबर जागरूकता एडवाइजरी जारी की है। एडवाइजरी में बताया गया है कि साइबर ठग आयकर विभाग के अधिकारी बनकर फर्जी ई-मेल भेजते हैं, जिनमें टैक्स रिफंड, जुर्माना भुगतान या दस्तावेज



सत्यापन के नाम पर एक लिंक दिया जाता है। जैसे ही कोई व्यक्ति उस लिंक पर क्लिक करता है, उसके मोबाइल या कंप्यूटर का डाटा साइबर अपराधियों के नियंत्रण में चला जाता है। इससे बैंक अकाउंट की जानकारी, ओटीपी, पासवर्ड का ही जैसी संवेदनशील जानकारी चोरी हो सकती है। पुलिस ने नागरिकों को

आगाह किया है कि आयकर विभाग कभी भी ई-मेल, व्हाट्सएप या कॉल के माध्यम से बैंक डिटेल, पासवर्ड या ओटीपी नहीं मांगता। यदि इस प्रकार की कोई सूचना प्राप्त होती है, तो उसे तुरंत संदिग्ध मानते हुए उचित जांच करें।

साइबर सुरक्षा के लिए पुलिस ने सलाह दी है कि किसी भी संदिग्ध ई-मेल, लिंक या अटैचमेंट को क्लिक न करें। भेजने वाले की ई-मेल आईडी और डोमेन को ध्यान से जांचें। किसी भी सूचना को सत्यापित करने के लिए आधिकारिक वेबसाइट का ही उपयोग करें। अपने मोबाइल/कंप्यूटर में एंटीवायरस

सॉफ्टवेयर और सिस्कोरिटी अपडेट्स को हमेशा चालू रखें। एसपी सिद्धांत जैन ने कहा कि साइबर अपराध से बचाव का सबसे बड़ा हथियार सतर्कता है। यदि आपको कोई संदिग्ध ई-मेल या संदेश प्राप्त हो, तो उस पर कोई प्रतिक्रिया न दें और तुरंत पुलिस या साइबर सेल और सतर्कता ही ऐसे अपराधों पर रोक लगाने का सबसे प्रभावी उपाय है। पुलिस नागरिकों से अनुरोध करती है कि किसी भी प्रकार की साइबर धोखाधड़ी की सूचना साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 या नजदीकी पुलिस थाना में तुरंत दें।



अपेक्स कान्वेंट स्कूल में शिक्षक सम्मान उत्सव का मत्स्य आयोजन

फतेहाबाद। अपेक्स कान्वेंट स्कूल में शिक्षक दिवस बड़े उत्साह और उत्सास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर छात्रों ने टीचर रोल प्ले प्रस्तुत किया, जिसमें उन्होंने अपनी कक्षा को उसी शैली में संचालित किया जैसा वे अपने शिक्षकों से प्रेरणा लेकर समझते हैं। बच्चों ने अपने लेसन प्लान के माध्यम से अध्यापन का अनुभू अनुभव साझा किया। समारोह में शिक्षकों ने भी सक्रिय भागीदारी निभाई। उन्होंने सिंगिंग और डांसिंग प्रस्तुतियों के साथ वातावरण को जीवंत बना दिया। इसके अतिरिक्त, सभी अध्यापकों ने सामूहिक रूप से शिक्षक के प्रति निष्ठा, विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास तथा समाज की उन्नति का संकल्प लिया। स्कूल के निदेशक अमित मस्कट और प्राचार्य उमंग कक्कड़ ने सभी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं दीं।

सांसद ने लिया बाढ़ के हालातों का जायजा

■ कहा: सरकार की नाकामी के कारण ग्रामीण खेतों व घरों में पानी भरने से परेशान

हरिभूमि न्यूज >>> सिरसा

लगातार हो रही बारिश के कारण सिरसा जिले में घग्गर नदी उफान पर है। बारिश व घग्गर का पानी कई गांवों व खेतों में भरा हुआ है। लोग परेशान हैं। किसानों की फसलें पानी में डूबकर बर्बाद हो चुकी हैं। लोगों को सरकारी मदद की सख्त जरूरत है, मगर अफसोस की बात है कि इस मुसीबत के वक्त ग्रामीणों के बीच न तो सरकार की ओर से कोई राहत पहुंचाई जा रही है और न ही बाढ़ से बचाव के लिए कोई पुख्ता इंतजाम



सिरसा। सांसद कुमारी सैलजा गांव मीरपुर में ग्रामीणों से जानकारी लेती।

किए जा रहे हैं। सरकार ने लोगों को अपने हाल पर छोड़ दिया है जो बहुत ही चिंतनीय व निंदनीय है। यह बात अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की महासचिव एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री तथा सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने शनिवार को सिरसा के

गांवों का दौरा करने के दौरान कही। सांसद सैलजा ने आज सिरसा जिले के कई गांवों का दौरा किया और जलभराव से हो रहे नुकसान का जायजा लिया तथा पीड़ित लोगों से बात की। सांसद सैलजा आज सुबह गांव मीरपुर

मट्कलां में 9 नशा पीड़ितों की पहचान

फतेहाबाद। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के दिशा-निर्देशन में नशा मुक्ति अभियान के अंतर्गत लगातार प्रयास जारी हैं। इसी कड़ी में एसआई सुंदर के नेतृत्व में कार्यरत नशा मुक्ति टीम ने गांव मट्कलां में विशेष जागरूकता एवं सहयोग अभियान चलाया। टीम ने सबसे पहले गांव के सरपंच और चौकीदार से मुलाकात कर क्षेत्र की स्थिति एवं नशा संबंधित गतिविधियों की जानकारी ली। इसके बाद पुलिस टीम ने गांव के विभिन्न स्थलों पर नुककड़ सभाओं का आयोजन किया, जिसमें बड़ी संख्या में ग्रामीण, युवा, महिलाएं और वरिष्ठ नागरिक शामिल हुए। इन सभाओं के दौरान लोगों को नशे के दुष्परभावों, स्वास्थ्य पर पड़ने वाले खतरनाक असर और परिवारिक-सामाजिक जीवन में आने वाली कठिनाइयों के बारे में जागरूक किया गया। साथ ही उपस्थित लोगों से अपील की गई कि वे समाज को नशा मुक्त बनाएं।

किसान सभा की बैठक में विभिन्न मुद्दों पर चर्चा

भूना को बाढ़ से बचाने के लिए ड्रेन खोदने की मांग

हरिभूमि न्यूज >>> भूना

किसान सभा ने भूना शहर को बाढ़ जैसी आपदा से बचाने के लिए गांव गोरखपुर की तर्ज पर शहर के चारों तरफ ड्रेन बनाने की मांग की है। किसान सभा का कहना है कि ड्रेन के निर्माण से जहां शहरवासियों को जलभराव जैसी समस्या से निजात मिलेगी वहीं आसपास के गांवों का पानी भी शहर में घुसे की बजाय ड्रेन के रास्ते बाहर निकल जाएगा। इसको लेकर अखिल भारतीय किसान सभा तहसील भूना की बैठक आज तहसील प्रधान मुंशीराम की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन तहसील सचिव



भूना। किसान सभा की बैठक में चर्चा करते पदाधिकारी।

सोमनाथ ने किया वहीं विशेष तौर पर जिला उपप्रधान एवं पूर्व जिला पार्षद रामस्वरूप ने भाग लिया। बैठक में हाल ही में हुई भारी बरसात

से फसलों और भूना शहरवासियों को हुए नुकसान पर चिंता जताई गई वहीं केन्द्र सरकार द्वारा 11 प्रतिशत कपास का आयात शुल्क हटाने के

बाढ़ व बरसात से बेहाल फतेहाबाद और भूना की सुध ले सरकार : मुकेश

फतेहाबाद। जिले में भारी बरसात ने जमकर तबाही मचाई है। शहरों में सड़कें टूट चुकी हैं, खेत पानी से जलमग्न हैं। खासकर भूना शहर के लोग एक बार फिर प्रशासनिक लापरवाही के कारण बाढ़ जैसी स्थिति से जूझ रहे हैं। ऐसे में प्रदेश सरकार तुरंत हरियाणा को बाढ़



आ प दा चोषित करे ओर लोगों को उ न के नुकसान की भरपाई की जाए। यह बात युवा कांग्रेस नेता एवं प्रमुख समाजसेवी मुकेश प्रजापति ने प्रदेश के सीएम को लिखे पत्र में कही। युवा नेता ने कहा कि भारी बरसात के कारण फतेहाबाद जिले में फसलों को भारी नुकसान हुआ है। लोगों के मकान टूटकर गिर रहे हैं। ऐसे हादसों में कई लोग काल का ग्रास बन चुके हैं।

धोखाधड़ी करने का आरोपी गिरफ्तार

सिरसा। सदर थाना सिरसा पुलिस ने धोखाधड़ी करने के मामले में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आर्थिक अपराध शाखा प्रभारी निरीक्षक श्याम सुंदर ने बताया कि दबिंद्र कुमार पुत्र धनेश्याम दास निवासी चंड नंबर 4 नजदीक हनुमान मंदिर रानियां जिला सिरसा की शिकायत पर धोखाधड़ी करने वाले मामला दर्ज हुआ था। शिकायतकर्ता दबिंद्र कुमार ने उदावलत में इस्तराफासा दाखिल किया था, जिसमें आरोप लगाया गया कि उसकी कार को आरोपीोंग ने साजिश रचकर फर्जी दस्तावेज तैयार कर अवैध रूप से अपने नाम ट्रान्सफर करवा लिया।

खबर संक्षेप

एमिनेट पर्सन में पंजाबी समाज मिले प्रतिनिधित्व

हिसार। शहर के पंजाबी समाज ने सीएम विंडो के एमिनेट पर्सन में पंजाबी समाज को प्रतिनिधित्व दिए जाने की मांग की है। उनका कहना है कि शहर में पंजाबी समाज की बड़ी आबादी है और हर चुनाव में इस समाज की महत्वपूर्ण भागीदारी रहती है। सरकार की ओर से सीएम विंडो के एमिनेट पर्सन नियुक्त किए जाने है। ऐसे में सरकार से यही मांग है कि विभिन्न क्षेत्रों की सूची में पंजाबी समाज को भी बराबर का प्रतिनिधित्व दिया जाए।

गुजवि में जाट कॉलेज की मंजू रही प्रथम

हिसार। छाजूराम मैमोरियल जाट कॉलेज की एमए अंग्रेजी की छात्रा मंजू ने गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त किया। मंजू ने एमए अंग्रेजी चतुर्थ सेमेस्टर की परीक्षा में 500 में से 389 अंक प्राप्त कर यह उपलब्धि हासिल की। छात्रा ने सकल तौर पर एमए अंग्रेजी में 2000 में से 1482 अंक प्राप्त कर विश्वविद्यालय में पहला स्थान प्राप्त किया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ। कपेन्द्र सिंह ने मंजू की इस उपलब्धि पर छात्रा की प्रशंसा की।

श्रीमद् भागवत महापुराण ज्ञान यज्ञ कल से

हिसार। हरिदर्शन मंदिर महिला मंडल तिलक बाजार द्वारा संगीतमय श्रीमद्भागवत महापुराण ज्ञान यज्ञ का आयोजन 8 से 15 सितंबर तक दशूषरा धर्मशाला बाजार खर्जाचियान में दोपहर 3 से शाम 6 बजे तक किया जाएगा। आयोजन समिति के राधेश्याम ऐरन एवं भूषण मित्तल ने बताया कि परम पूज्य स्वामी श्रीमद् जगदगुरु रामानुजाचार्य के शिष्य श्री स्वामी राघवेंद्राचार्य जी महाराज अमकंटक वाले श्रद्धालुओं को कथा रस का पान करवाएंगे। उन्होंने बताया कि 8 सितंबर को प्रातः 8-30 बजे कलश यात्रा का आयोजन होगा।

तीर्थ यात्रा करके लौटे मोक्ष वृद्धाश्रम के बुजुर्ग

हिसार। मोक्ष वृद्धाश्रम के बुजुर्गों की तीर्थ यात्रा का समापन पूरे उत्साह के साथ हुआ। बुजुर्गों ने प्रसिद्ध धार्मिक स्थल हरिद्वार व ऋषिकेश के विभिन्न मंदिरों में माथा टेककर जनकल्याण की कामना की और गंगा स्नान करके वर्षों पुरानी अपनी इच्छा को पूरा किया। उन्होंने मोक्ष संगमेश्वर महादेव मंदिर सहित हरियाणा के पिहोवा में सरस्वती घाट और कुरुक्षेत्र के ब्रह्मसरोवर के भी दर्शन किए। उन्होंने सरस्वती घाट व ब्रह्मसरोवर में आस्था की डुबकी लगाकर अपने इष्ट की आराधना भी की।

चौथे चरण की एआई वर्कशॉप 13 सितंबर से

हिसार। चार्टर्ड अकाउंटेंट की संस्था एनआईआरसी हिसार ब्रांच द्वारा 13 व 14 सितंबर को चौथे चरण में एआई वर्कशॉप का आयोजन किया जाएगा। यह वर्कशॉप सेक्टर 16-17 के इंस्टीट्यूशनल परिसर में स्थित आईसीएआई भवन में आयोजित होगी और वर्कशॉप का समय दोनों दिन प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक रहेगा। एनआईआरसी हिसार ब्रांच के चेयरमैन सीए अमन बंसल ने बताया कि आज के दौर में तेजी से बदलती तकनीक के चलते अपने आपको अपडेट करना जरूरी है।

सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने आंदोलन किया स्थगित

हिसार। सेवानिवृत्त कर्मचारियों की बैठक बस स्टैंड परिसर स्थित महासंघ यूनिजन कार्यालय में राज्य प्रधान जलकृष्ण बल्हारा की अध्यक्षता में हुई। बैठक का संचालन जिला प्रधान राजबीर सिंधु ने किया। बैठक में हिसार, फतेहाबाद, सिरसा, जींद, भिवानी व दादरी जिला आदि जिलों की जिला कार्यकारिणी शामिल हुई। मंडल संयोजक राजपाल नैन ने बताया कि बैठक में सेवानिवृत्त कर्मचारियों ने अपनी मांगों को लेकर किए जा रहे आंदोलन को बाढ़ से बने हालात को देखते हुए कुछ समय के लिए टालने का निर्णय लिया है।

लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा ने किया दौरा

जलभराव से प्रभावित क्षेत्रों के लोगों की समस्याएं सुनीं

■ फसलों के खराबे को भी निरंतर पोर्टल पर दर्ज किया जा रहा : गंगवा

■ वेरिफिकेशन उपरांत मुआवजा वितरण की प्रक्रिया आरंभ की जाएगी

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

लोक निर्माण एवं जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री रणबीर गंगवा शनिवार को जिले के जलभराव से प्रभावित क्षेत्रों के लोगों से मिले और उनकी जन समस्याएं सुनीं।

उन्होंने गांव खरड़, न्याणा, खोखा, धांसु, मिर्जापुर आदि गांवों में कृषि व आबादी क्षेत्र में हुए नुकसान का जायजा लेते हुए कहा कि आमतौर पर जुलाई, अगस्त व सितंबर के महीनों में 298 एमएम बरसात दर्ज की जाती है जो इस बार 6 सितंबर तक ही 608 एमएम दर्ज की जा चुकी है। इतनी भारी बरसात के अलावा घग्गर मल्टीपर्पज ड्रेन में जींद व अन्य जिलों से हुए भारी वाटर डिस्चार्ज के कारण यह ड्रेन हिसार के कई स्थानों पर टूटी जिस कारण से काफी नुकसान हुआ है। सरकार द्वारा सभी प्रभावित लोगों की भरपाई की जाएगी। नारनौद व अन्य स्थानों पर हुए

हिसार। जलभराव वाले क्षेत्रों में प्रबंधों की समीक्षा करते कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा। फोटो : हरिभूमि

मकानों के नुकसान के लिए लोगों को आर्थिक सहायता दी जा रही है। कैबिनेट मंत्री ने कहा कि फसलों के खराबे को भी निरंतर पोर्टल पर दर्ज किया जा रहा है। वेरिफिकेशन उपरांत मुआवजा वितरण की प्रक्रिया आरंभ की जाएगी। अभी तक 276 गांवों के लगभग 30 हजार किसानों ने 2 लाख एकड़ से अधिक भूमि पर फसल खराबे को दर्ज किया है। इस अवसर पर पूर्व चेयरमैन सतबीर वर्मा, जिला पार्षद औपों मालिया, खरड़ के सरपंच रमेश सैनी, मैयडू के सरपंच विकास सहित गांव के गणमान्य नागरिक व संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित थे।

हिसार। जलभराव वाले क्षेत्रों में प्रबंधों की समीक्षा करते कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा। फोटो : हरिभूमि

नायब सरकार कुमकर्णी नौद से जागकर किसानों की सुध लें : सुरजेवाला

हिसार/बरवाला। कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव एवं राज्यसभा सांसद रणदीप सुरजेवाला ने कहा है कि प्रदेश में बने बाढ़ जैसे हालात नायब सरकार की लेटलतीफी का परिणाम है। उन्होंने कहा कि सरकार ने समय पर प्रबंध किए होते तो ये नौबत नहीं आती। उन्होंने कहा कि नायब सरकार अब तो किसानों की सुध लें और अपनी कुमकर्णी नौद से जागे। रणदीप सुरजेवाला शनिवार को बरवाला व नारनौद क्षेत्र के गांवों में जलमग्न खेतों का निरीक्षण करने उपरांत दोपहर बाद जिला कांग्रेस भवन में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने वहां मौजूद किसानों से बातचीत की।

बरवाला। प्रभावित इलाकों का दौरा करते कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव एवं राज्यसभा सांसद रणदीप सुरजेवाला।

37 शिक्षक ‘बेस्ट टीचर’ पुरस्कार से सम्मानित

राष्ट्रीय शिक्षक दिवस पर आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस के शिक्षकों का हुआ सम्मान

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण एवं हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के संयुक्त तत्वावधान में बोर्ड परिसर स्थित सर्वपल्ली राधाकृष्णन लैब स्कूल में राष्ट्रीय शिक्षक दिवस महोत्सव बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष प्रो. (डा.) पवन कुमार, उपाध्यक्ष सतीश कुमार एवं संचिव व एडीसी डा. मुनीष नागपाल उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि डीआर

हांसी। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस के अध्यापक देवदत्त को सम्मानित करते हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन डॉ. पवन कुमार व अन्य।

चालिया एवं सीजेएम पवन कुमार द्वारा जिले के विभिन्न स्कूलों में संचालित लीगल लिटरेसी क्लबों के प्रभावरियों तथा खंड स्तर पर उत्कृष्ट कार्य करने वाले 37 शिक्षकों को बेस्ट टीचर पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इस सूची में आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस, मिलकपुर के शिक्षक देवदत्त को भी विशेष रूप से सम्मानित किया गया। इसी क्रम में

जिला भिवानी की प्राइवेट संगठनों द्वारा आयोजित एक अन्य समारोह में आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस के विज्ञान अध्यापिका शीनम को भी बेस्ट टीचर अवार्ड प्रदान किया गया। यह पुरस्कार प्रेसिडेंट रामावतार शर्मा, डिस्ट्रिक्ट प्रेसिडेंट अमित डागर एवं जनरल सेक्रेटरी कर्ण सिंह विर्ग द्वारा भेंट किया गया। जिला स्तर पर सम्मानित दोनों अध्यापकों

देवदत्त व शीनम को विद्यालय लौटने पर चेयरमैन आनंद यादव एवं प्रिंसिपल नीतीश मिश्र ने सम्मानित किया तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस वर्ष का शिक्षक दिवस आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस, मिलकपुर के लिए विशेष और गौरवपूर्ण रहा, क्योंकि विद्यालय के दो शिक्षकों को जिला स्तर पर सम्मान प्राप्त हुआ।

एसपी ने किया शहर और साइबर क्राइम थाने का औचक निरीक्षण

- थाने का रिकॉर्ड, मालखाना, आपराधिक रिकॉर्ड के निरीक्षण के साथ साइबर व महिला डेस्क की जांच
- एसपी ने थाने का रिकॉर्ड सुरक्षित रखने व थाना परिसर में साफ-सफाई रखने के निर्देश दिए

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

पुलिस अधीक्षक हांसी अमित यशवर्धन ने शनिवार को थाना शहर हांसी व साइबर क्राइम का औचक निरीक्षण कर व्यवस्थाओं की जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने थाने का रिकॉर्ड, मालखाना, आपराधिक रिकॉर्ड के निरीक्षण के साथ साइबर डेस्क व महिला डेस्क की जांच की। उन्होंने थाने के मुंशी कक्ष की जांच की। कंप्यूटर रूम के साथ वायरलेस कक्ष की व्यवस्था भी देखी। निरीक्षण के दौरान पुलिस अधीक्षक ने थाना प्रबंधको को आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा कि थाने में आने वाली शिकायतों का इंड्रज कर उन पर कार्रवाई

हांसी। शहर थाना के रिकार्ड रूम का निरीक्षण करते पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन।

सुनिश्चित करें। सभी अपनी ड्यूटी जिम्मेवारी से निभाएं। पुलिस थाने में आने वाले शिकायतकर्ता से सहयोग और सम्मान पूर्वक व्यवहार कर उनकी बातों को ध्यान से सुन, शिकायत का समावर्धि में निदान करे। अन्य मामलों में शीघ्र गिरफ्तारी सुनिश्चित करें। अपराध नियंत्रण के लिए थाना क्षेत्र में पुलिस गश्त के फेरो में बढ़ोतरी करने के निर्देश दिए। पुलिस अधीक्षक ने शहर थाना में दर्ज मामलों की स्थिति के बारे में बारी बारी पड़ताल की। थाने में लंबित मामलों के निष्पानन को लेकर अनुसंधानकर्ताओं को निर्देशित किया।

हिसार। गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल की शिक्षिका नीरज को सम्मानित करते जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अशोक कुमार। फोटो :हरिभूमि

शिक्षकों का सम्मान करना प्रत्येक शिष्य का धर्म : अशोक कुमार

हिसार। शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य पर जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण (डीएलएसए) के तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में जिले के विभिन्न स्कूलों के लीगल लिटरेसी क्लब इंचार्ज को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी अशोक कुमार एवं डिप्टी डीईओ महेंद्र सिंह श्योरान ने विशेष रूप से शिरकत की। वक्ताओं ने कहा कि शिक्षक हमें जीवन का सही ज्ञान देते हैं, इसलिए उनका सम्मान करना प्रत्येक शिष्य का धर्म है। शिक्षकों ने हमें शिक्षित करके सशक्त बनाया है। इस अवसर पर जिला के दाणी पौरान वाली गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल की शिक्षिका नीरज को लीगल लिटरेसी में सराहनीय कार्य के लिए सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में शिक्षकों को पोस्टर एवट, जुवेनाइल जस्टिस एक्ट एवं चाइल्ड प्रेडिली इत्यादि योजनाओं के बारे में जानकारी दी गई।

मुख्य द्वार से शवगृह तक पानी ही पानी, मेडिकल स्टोर की खिड़की बंद

हांसी के नागरिक अस्पताल में जलभराव से मरीज परेशान

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

नागरिक अस्पताल परिसर में जलभराव की समस्या थमने का नाम नहीं ले रही। शहर में पिछले 72 घंटे से बरसात नहीं हुई है, बावजूद इसके नागरिक अस्पताल में पिछले 5 दिन से अब तक पानी जस का तस खड़ा हुआ है। अस्पताल में उपचार के लिए आने वाले मरीज और उनके परिजन पानी से होकर गुजरने को मजबूर हैं। अस्पताल के मुख्य गेट से लेकर पार्क, पार्किंग एरिया सहित हर जगह पानी भरा हुआ है।

नागरिक अस्पताल के हालात इतने बदतर हो चुके हैं कि यहां दो दिन पहले

हांसी। नागरिक अस्पताल परिसर में जलभराव के बीच गुजरता बाइक सवार।

सड़क हादसे में मृत महिला अंजू के शव को भी पानी के बीच से स्ट्रेचर पर ले जाया जाए

पर वायरल हो रहा। नागरिक अस्पताल सहित पुरा शहर जलभराव की समस्या से

जूझ रहा है लेकिन बरसाती पानी की निकासी में प्रशासन की अव्यवस्था साफ झलक रही है।

अस्पताल को खुद इलाज की जरूरत

नागरिक अस्पताल में उपचार के लिए मरीज और उनके परिजनों का कहना है कि हांसी का नागरिक अस्पताल खुद बीमार है और इसे तुरंत उपचार की आवश्यकता है। हालांकि फुटपाथ पर लगाई गई कांटेदार झालियां काटकर अस्थायी रास्ता बनाकर अस्पताल कर्मियों ने पैदल आने वाले मरीजों को पानी से बचाने की कोशिश जरूर की है, लेकिन बावजूद इसके अस्पताल की स्थिति दयनीय बनी हुई है। जलभराव के चलते मरीजों को दवाई देने के लिए बनाई मेडिकल स्टोर की खिड़की तक बंद करनी पड़ी है, क्योंकि वहां जलभराव ज्यादा है। मरीजों को दवाईयां अब अस्पताल के अंदर मौजूद स्टोर रूम से ही दी जा रही है।

अस्पताल के शौचालय हो चुके हैं ओवरफ्लो

अस्पताल पहुंचे मरीजों के परिजनों ने बताया कि अस्पताल परिसर में पानी में से गुजरते-गुजरते मरीजों की तबीयत और ज्यादा खिगड़ रही है। यहां हालात तब और गंभीर हो गई हैं। जब अस्पताल के शौचालय ओवरफ्लो हो चुके हैं और शौचालयों में रुका हुआ गंद़ा पानी अब बहबू मारने लगा है। हालांकि विभाग की ओर से अस्पताल परिसर से बरसाती पानी की निकासी के पंपसेट लगाए गए हैं, लेकिन वे चालू न होने के कारण कोई राहत नहीं मिल पाई। अब यहां सवाल यह उठ रहा है कि आखिर स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े इस सबसे महत्वपूर्ण संस्थान को जलभराव से मुक्त कराने में प्रशासन आखिर अब तक नाकाम क्यों है।

शैलजा ने किया जलभराव से प्रभावित गांवों का दौरा

हिसार। फसलों का निरीक्षण करती कुमारी सैलजा, साथ हैं संपत सिंह व अन्य।

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की महासचिव एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सिरसा की सांसद कुमारी सैलजा ने शनिवार को लगातार दूसरे दिन हिसार जिले के बाढ़ प्रभावित इलाकों का दौरा किया। उन्होंने गांव कैमरी, गंगवा, रामगढ़ बस्ती और आर्यनगर का दौरा कर जलभराव की स्थिति का जायजा लिया।

गांव आर्यनगर में ग्रामीणों से संवाद करते हुए सैलजा ने कहा कि यह बेहद शर्मनाक है कि लोग अपने संसाधनों से पानी निकालने को मजबूर हैं जबकि पूरी भाजपा सरकार और प्रशासन गायब हैं। स्कूल, अस्पताल, गलियां और कालोनियां पानी में डूबी हुई हैं मगर सरकार मूकदर्शक बनी हुई है।

- प्रभावित लोगों के लिए रहने और खाने की व्यवस्था करने की मांग

भाजपा सरकार ने न तो पहले से कोई तैयारी की और न ही अब राहत और बचाव कार्यों में कोई तत्परता दिखाई है। उन्होंने मांग की कि प्रभावित लोगों के लिए रहने और खाने की व्यवस्था तत्काल की जाए और किसानों, मजदूरों व छोटे दुकानदारों को हुए नुकसान की भरपाई सरकार तत्काल घोषित करे। इस अवसर पर पूर्व मंत्री संपत सिंह, पूर्व मंत्री अतर सिंह सैनी, कांग्रेस लीगल डिपार्टमेंट के स्टेट चेयरमैन एडवोकेट लाल बहादुर खोवाल, भूपेंद्र गंगवा, अश्विन शर्मा, सतेंद्र सिंह, मनोज राठी, सुरेंद्र सैनी, भगवानदास सरपंच, एडवोकेट बजरंग इंदल सहित अन्य मौजूद रहे।

राजकीय पीजी कॉलेज में 400 विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र वितरित

- इंटरशिप शैक्षणिक कौशल और सर्वांगीण विकास का माध्यम

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

गुरु गोरखनाथ राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में आयोजित समर कैंप का समापन समारोह आयोजित किया गया, जिसमें लगभग 400 विद्यार्थियों को सहभागिता के प्रमाण पत्र वितरित किए गए।

इस समर कैंप में छात्रों ने टीचिंग एड द राइट लेवल के तहत शिक्षण के सही स्तर के बारे में व्यावहारिक जानकारी प्राप्त की। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि एनईपी 2020 में इंटरशिप बच्चों के

हिसार। कार्यक्रम में उपस्थित प्रधानाचार्य डॉ. विवेक सैनी व अन्य।

शैक्षणिक कौशल और सर्वांगीण विकास के लिए एक सशक्त माध्यम है जिसे हर बच्चे को लगन से करना चाहिए। उन्होंने इंटरशिप की सफलता के लिए प्रथम टीम, इंटरशिप सेल और महाविद्यालय के

सभी संकाय सदस्यों की सहायता की। इस मौके पर महाविद्यालय की इंटरशिप कमेटी के अध्यक्ष डॉ. राजकुमार, डॉ. बलजीत कंडोला, डॉ. महेंद्र पाल, डॉ. चंद्रकांत, डॉ. पारित आदि मौजूद रहे।

गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा ने बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों में भेजी सामग्री

हिसार। गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा नागोरी गेट हिसार के सदस्य राहत सामग्री भेजते हुए।

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा नागोरी गेट ने एक ट्रक खाद्य सामग्री, आटा, चावल, दाल, चीनी, घी, बिस्कुट, रस इत्यादि सामग्री का एक ट्रक पंजाब के तरतारन के बादगुरस्त गांवो व शहरों के लिए रवाना किया। प्रबंधक कमेटी के प्रधान कर्मासिंह ने बताया कि शहरवासियों से एकत्रित खाद्य सामग्री का एक ट्रक गुरुद्वारा से सबरत

की भलाई के लिए अरदास कर के रवाना किया। अन्य गाडिओं भी शीघ्र ही भेजी जाएगी

ताकि बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री की कमी न रहे। इस कार्य के लिए गुलजार सिंह काहलो, इंद्र सिंह चावला, अमृत सिंह, कुलविंदर सिंह मील, राजू बाबा, हरजीत सिंह, भगत सिंह, सुखविंदर सिंह, जसवीर सिंह, परमिंदर सिंह, महेंद्र सिंह, बलविंदर सिंह, ललिताना दींगड़ा हंस

आदि अपनी सेवाएं दे रहे हैं।

ऑनलाइन ट्रेडिंग के नाम पर महिला से ठगी

हांसी। साइबर ठगों ने टास्क पूरा करने का झांसा देकर एक महिला के साथ 93 हजार 400 रुपए की ठगी किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। गौतम कॉलोनी निवासी रितू ने शिकायत में बताया कि उसका पंजाब नेशनल बैंक में खाता है और 24 जुलाई को उसके मोबाइल नंबर पर एक वॉट्सएप लिंक आया, जिसे खोलने पर वह टेलीग्राम से जुड़ गई। वहां चैटिंग के दौरान उसे रोजाना 20 टास्क पूरे करने का ऑफर दिया गया। 17 टास्क पूरे करने पर तीन टास्क के लिए उसे रकम डालनी होगी। इसके बदले उसे 500 से 700 रुपए का मुनाफा मिलता था। ठगों ने टैट्टिंग के नाम पर ज्यादा मुनाफा दिलाने का लालच देकर उससे कुल 93 हजार 400 रुपये ठग लिए।



जब कोई अपना हो परेशान-तनावग्रस्त कुछ देर रहने दें उसे अपने मन के साथ

हम सभी के जीवन में परेशानियाँ और तनाव के क्षण आते रहते हैं। ऐसे में कुछ लोग दूसरों से सलाह लेने में असहज महसूस करते हैं, वे नहीं चाहते कि उनसे कोई सवाल पूछा जाए। वे कुछ समय तक अपने मन के साथ एकांत रहना चाहते हैं। इस कंडीशन में हमें अपने अजीज की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए।

हरदम कुछ पूछते रहने के बताव पर लगातार लगाने की जरूरत को रेखांकित करती हैं। समझना आवश्यक है कि उलझाऊ हालातों में, क्या चल रहा है? कैसा चल रहा है? कैसे हो? खुश क्यों नहीं दिखते हो? या टेंशनफ्री होने-रहने का प्रयास करो। जैसी सलाहों और सवालों का दोहराव हमारे प्रिय की मुश्किलों को और बढ़ा देता है। पहले से ही तकलीफ के घेरे में आए मन को और पीड़ा देने लगता है। डगमगाते मन से जूझते युवा और सर्शकित हो जाते हैं। अपने ही जीवन की दिशा को लेकर घेरने वाली ये शंकाएं-आशंकाएं और भटकाने वाली साबित होती हैं। साथ ही मन में आक्रोश भी उपजने लगता है, कभी खुद के प्रति तो कभी उन अपनों-परायों को लेकर, जो बिना मांगी सलाहें देते हैं। हर समय सवाल पूछते हैं। सही गाइडेंस की जरूरत बताते हुए पहले से ही उलझे-बिखरे दिलो-दिमाग को और भटकाते हैं। ऐसे दौर में किसी भी इंसान को थोड़ा समय देना सही रहता है। समस्याओं से जुझ रहा इंसान चाहता है कि कोई बेवजह सवाल ना पूछे। आते-जाते तसल्ली ना दे। बात-बात में कोई नसीहत कोई राय ना मिले। ऐसी बातें और बताव मददगार बनने के बजाय मनोभावों को और उलझाते हैं।

बताना चाहते। ऐसी परिस्थितियों में कोई गाइडलाइन देने के बजाय गंभीरता से उनकी मन:स्थिति को समझना एक अच्छा तरीका है। बेहतर महसूस करने के बाद वे स्वयं आपसे अपनी बात साझा करने की सोचेंगे। अगर नहीं तो यह उनका अधिकार है कि वे कितना और क्या दूसरों को बताना चाहते हैं? युवा पीढ़ी अपने निजी जीवन में दूसरों की ताक-झांक को ज्यादा पसंद नहीं करती। ऐसे में समझना आवश्यक है कि आपका संवाद



एकतरफा तो नहीं। आपके सवाल बहुत अधिक पर्सनल हुए तो अगले इंसान को असहज ही करेगा। साथ ही बिना मांगी सलाह भी दूसरे के लिए भार और तनाव का कारण बन सकती है।

समझें तनावग्रस्त व्यक्ति की मनोदशा
आज के दौर में अधिकांश लोग जो कुछ भी अपनों-परायों, परिचितों-अपरिचितों से साझा करना चाहते हैं, वह वर्चुअल दुनिया में मौजूद होता ही है। ऐसे में निजी समस्याओं को खुद तक रखकर अपनी प्राइवसी चाहने वालों को परेशान करना सही नहीं होता है। देखा जाए तो कई बार निजी संबंधों में दूरियां आने की बड़ी वजह जरूरत से अधिक ऐसी दखलंदाजी भी होती है। ठीक जस्टिन की तरह ही किसी को यह कहना कि 'मेरी तरह रहो, मेरे जैसे बनो या इस हाल में यह करो, वह करो।' किसी भी व्यक्ति, खासकर युवाओं को नहीं भाता। ऐसा व्यवहार जीवन में दूरियां और मन में शिकायतें बढ़ाता है। खासकर जब यह पता ही ना हो कि अगला इंसान किन हालातों से जुझ रहा है। कुछ बातों पर गौर करते हुए उसकी मनोदशा को समझने का प्रयास करना उचित है। आपसे जुड़ा इंसान अगर आई कॉन्टेक्ट किए बिना बात करे, आते-जाते बचकर निकलने की सोचे, पछने पर कुछ भी स्पष्ट करने से बचे या शब्दों को घुमा-फिराकर अपनी बात रखे तो समझ जाइए कि वह अपनी परिस्थिति और मन:स्थिति को बताने में सहज नहीं है। कुछ समय के लिए ऐसे लोगों को उनके हाल पर छोड़ देना चाहिए। उनके दिलो-दिमाग को रिकवर होने का वक्त मिलना ही चाहिए। आगे सही समय देखकर उनके साथ संवाद की राह बनानी चाहिए। *

कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

बीते दिनों मशहूर कैनेडियन सिंगर जस्टिन बीबर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर खुलासा किया कि वह टूट चुके हैं। गुस्से की समस्या से जूझ रहे हैं। जस्टिन ने अपनी मानसिक सेहत को लेकर भी चिंता जताई। दुनिया भर में मशहूर इस सिंगर ने अपनी पोस्ट में लिखा कि 'लोग मुझे ठीक होने के लिए कहते रहते हैं। क्या आपको नहीं लगता कि अगर मैं खुद को ठीक कर सकता, तो मैं पहले ही कर चुका होता? मुझे पता है कि मैं टूट चुका हूं। मुझे पता है कि मुझे गुस्से की समस्या है। मैंने अपनी पूरी जिंदगी उन लोगों की तरह बनने की कोशिश की, जो मुझे कहते रहे कि मुझे उनके जैसा ठीक होना चाहिए। यही बात मुझे और ज्यादा थका देती है, ज्यादा गुस्सा दिलाती है।' अपनी एक दूसरी पोस्ट में जस्टिन यह भी कह चुके हैं कि 'मुझसे यह पूछना बंद करो कि मैं ठीक हूं या नहीं। मुझसे यह पूछना भी बंद करो कि मैं कैसा हूं? क्या कर रहा हूं? मैं जानता हूं कि हम सभी के लिए जीवन कठिन है। आइए हम अपने लोगों को प्रोत्साहित करें, न कि अपनी सुरक्षाओं को एक-दूसरे पर प्रोजेक्ट करें। हर बार आपकी चिंता देखभाल के रूप में सामने नहीं आती है। यह सिर्फ अजीब रूप से ऑफिसिव यानी चिंता और तकलीफ थोपने वाली भी हो सकती है।'

उचित नहीं ज्यादा सवाल-सलाह
असल में जस्टिन के विचार आम लोगों के लिए भी सार्थक सलाह लिए हैं। इस युवा और चर्चित चेहरे की बातें किसी अपने-पराए के जीवन में आई हेरान-परेशान करने वाली परिस्थितियों में

इमोशंस / अंतरा पटल

कई लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें आसानी से रोना नहीं आता है। उनके किसी रिलेटिव या करीबी की डेथ हो जाए तब भी नहीं रोते। जब उनका कहीं अपमान हो जाए या उन्हें गहरा सदमा लगे या कोई गंभीर नुकसान हो जाए वे तब भी नहीं रोते। जिन अवसरों जैसे-अंतिम संस्कार, विदाई या भावनात्मक फिल्म देखते हुए, जब अधिकतर लोग रोते हैं, उन पर भी उनके आंसू नहीं छलकते। हालांकि उनकी आंखों में आंसू होते हैं, लेकिन वो आंखों से छलकते नहीं। तो क्या इससे यह साबित होता है वे भावनाशून्य इंसान होते हैं? शायद ऐसे ही कठोर या कर्हें मजबूत मन वाले लोगों के लिए सुदर्शन फाकिर ने यह शेर कहा है, 'आप कहते थे कि रोने से न बदलेंगे नसीब/उम्र भर आपकी इस बात ने रोने न दिया।' इनसे उलट कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो अपनी भावनाओं को, आंसुओं को छिपाते नहीं हैं। जैसे एक बार टेनिस स्टार अमांडा अनिसिमोवा

आमतौर पर आंसू बहाने को कमजोरी की निशानी और न रोने वाले को कठोर हृदयी मान लिया जाता है। लेकिन वास्तव में आंसू केवल मन की अमिव्यक्ति होते हैं, जो कई बार हमारे मन का उपचार भी करते हैं।

आंसुओं से बयां होती है मन की सच्ची हकीकत

विंबलडन फाइनल में हारने के बाद सबके सामने फूट-फूट कर रो पड़ी थीं। सैंकड़ों लोगों और कैमरों के जरिए पूरी दुनिया के सामने भी उन्होंने अपने आंसुओं को रोकने का प्रयास नहीं किया और न ही चेहरे पर दिखावटी मुस्कान लाने की कोई कोशिश की थी। कुछ लोगों को उनका ऐसे रोना, अजीब या कर्हें अनुचित लगा। लेकिन वास्तव में देखा जाए तो अमांडा के रोने में सच्चाई

थी और बहादुरी भी। वास्तव में सबके सामने रोने वालों और न रोने वालों को लेकर समाज में अलग-अलग तरह की राय रखी जाती है। **मानते हैं कमजोरी का लक्षण:** आमतौर पर रोने को, कमजोरी या अत्यधिक भावुकता या नियंत्रण के खोने से जोड़ते हैं। विशेषकर पुरुषों के संदर्भ में कहा जाता है कि 'मर्द रोते नहीं हैं।' बचपन में जब कोई लड़का रोता है तो उससे कहा जाता है,



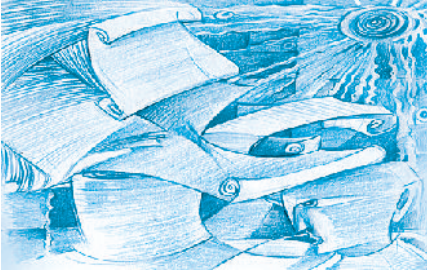
'लड़कियों की तरह रोना बंद करो।' रोने को लड़कियों का एक्सक्लूसिव गुण मान लिया गया है। ऐसे जुमले केवल लड़कों या पुरुषों को नीचा दिखाने के लिए ही नहीं बल्कि लड़कियों या स्त्रियों का भी अपमान हैं। घर और स्कूल में बच्चों की इस सोच के साथ परवरिश की जाती है कि संयम (या बर्दाश्त) का अर्थ ताकत है और आंसू बहाना, कमजोरी या अस्थिरता की निशानी है।

गम-खुशी में छलकते हैं आंसू: वास्तव में रोना हमारी सोच और धारणा से कहीं अधिक जटिल है। यकीनन दुःख (जो किसी के निधन पर होता है) रोने का सबसे आम कारण है। लेकिन लोग कुंठा, पीड़ा, असफलता या भयंकर अपमान के कारण भी रोते हैं। इसी के साथ खुशी के आंसुओं को कैसे अनदेखा किया जा सकता है? शतरंज का विश्व कप (महिला) जीतने के बाद दिव्या देशमुख खुशी से रो पड़ी थीं। हालांकि वह जब पिछली प्रतियोगिता में हार गई थीं, तब नहीं रोई थीं, लेकिन विजयी होने पर रोई। अकसर राहत, बड़ी सफलता, अत्यधिक खुशी भी दुःख जितना ही हमें भाव-विभोर कर देती है। बड़े-बड़े नेता, कलाकार, खिलाड़ी सार्वजनिक मंच पर रो पड़ते हैं। असम के बाढ़ पीड़ितों का हाल सुनाते हुए हम बरुआ संसद में रोए थे। अपनी फेयरवेल स्पीच देते हुए क्रिकेटर राहुल द्रविड़ रोए थे। आंसुओं ने इन लोगों को छोटा नहीं कर दिया। आंसुओं ने उन्हें अधिक संवेदनशील मनुष्य और भावनाओं से जुड़ा हुआ साबित किया।

मन का उपचार करे आंसू: रोना दवा की तरह भी काम करता है। बड़े-बुजुर्ग कहते हैं कि रोने से गम हल्का हो जाता है। बल्कि स्वास्थ्य विज्ञान भी यही कहता है, भावनात्मक आंसुओं में स्ट्रेस हॉर्मोन होते हैं। रोने से तनाव कम हो जाता है, नर्वस सिस्टम को आराम मिलता है और राहत का अहसास होता है। इसलिए लोग कहते हैं, 'रोने के बाद हल्का महसूस हो रहा है।' जापान में तो रोने के लिए क्लब भी बने हैं, जहां लोग साथ रोने के लिए एकत्र होते हैं। इस प्रथा को 'रूई-कत्सु' (आंसुओं की लारश) कहते हैं। कहने का सार है कि हमें आंसुओं को कमजोरी की निशानी के तौर पर नहीं देखना चाहिए कि व्यक्ति ने अपने ऊपर का नियंत्रण खो दिया है। बल्कि यह सम्मान चाहिए कि आंसू व्यक्ति की सच्ची अभिव्यक्ति है। आज जब हम सब दिखावे के युग में जी रहे हैं, बनावटी सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों पर। ऐसे संसार में सच्चे आंसू ही इंसान की सच्ची अभिव्यक्ति है, जो साबित करते हैं कि हम इंसान हैं। *

गीत / कृष्ण बिहारी

क्या लिखोगे



देवता बनकर दिखोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर लिखोगे, क्या लिखोगे?
सादगी से पूर्ण रहना एक भी तो जन नहीं पाए,
सब करूं तो आदमी भी इसलिए तुम बन नहीं पाए।
खोजकर अमृत पियोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर दिखोगे, क्या लिखोगे?
जो अशर्हिश एक घातक विष पिएगा वह रवेगा,
छटपटाई मौत मरकर जो जिएगा वह बचेगा।
तुम शरीरदानी प्रियोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर लिखोगे, क्या लिखोगे?
कोरे कागजों पर तुमने बस थिड़िया उड़ाई है,
अबतलक समझे नहीं यह भी कि झूठी कमाई है।
रदियों जैसे बिकोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर लिखोगे, क्या लिखोगे?

खंग्य केदार शर्मा

वैश्विक स्तर पर भारत डेटा उपयोग में दुनिया का नंबर एक देश बना हुआ है, यह समाचार अखबार में पढ़कर गह से मस्तक ऊंचा हो गया। दरअसल डेटा, स्क्रीन पर चलने वाली समस्त गतिविधियों का ईंधन है। अगर डेटा न हो तो स्क्रीन की हालत धोबी के कुत्ते जैसी हो जाए, जो न घर का रहता, न घाट का। इस समय डेटा का थोक में उपयोग सबसे लोकप्रिय गतिविधि रील बनाने और देखने में भरपूर हो रहा है। धीरे-धीरे ऐसे लोगों की संख्या में इजाफा होता जा रहा है, जिनके लिए रील अगर शमा है, तो वे उसके परवाने हैं। रील ही इनका धर्म, कर्म और मर्म है, जान है, मान है और सम्मान है। जिनका श्रम, समय और डेटा, सब कुछ रीलों पर कुर्बान है। सुबह बिस्तर से उठने से लेकर रात को सोने तक ये रील-रानी के संग ही उठते-बैठते हैं। कई बार तो हैरतअंगेज रीलें देखकर दांतों तले अंगुली दब जाती है। प्री-वेडिंग शूटिंग में वर-वधु के बकरा-बकरी की आवाज निकाल कर उनके पोज में एक-दूसरे को प्रपोज करते हुए, क्लास रूम में डांस करती शिक्षिका की, गधे पर उल्टा बैठकर दौड़ाने वाली टाइप, एक से बढ़कर

धीरे-धीरे ऐसे लोगों की संख्या में इजाफा होता जा रहा है, जिनके लिए रील अगर शमा है, तो वे उसके परवाने हैं। रील ही इनका धर्म, कर्म और मर्म है, जान है, मान है और सम्मान है। जिनका श्रम, समय और डेटा, सब कुछ रीलों पर कुर्बान है।

रील की झील में डूबते लोग



एक अनगिनत रीलें इंस्टाग्राम, यू-ट्यूब और फेसबुक के आकाश में बेरोक-टोक पतंगों की तरह मंडरा रही हैं। अभिव्यक्ति की बेलगाम, बेकाबू असीम और स्वच्छंद आजादी के एक साथ यहां दर्शन होते हैं। इनमें से ही कुछ लोग रील देखते-देखते रील बनाने में उस्ताद बन गए हैं। वे ही इनके प्रोड्यूसर हैं और वे ही कैमरामैन। खेत

हो या खलिहान, छत की मुंढेर हो या रेल की ट्रेक, समंदर हो या बवंडर, जो जगह दिल को भाए, वही स्टूडियो बन जाता है। अभिनय के लिए पत्नी-बच्चे ही पर्याप्त हैं। दो से पांच मिनट की रील के लिए क्या स्क्रिप्ट, क्या पटकथा? जरूरत है तो बस चटपटे, हैरतअंगेज और कभी-कभी मूर्खतापूर्ण करतबों की, गालियों की, कंचन-काया की

माया के दर्शन कराने और कमर लचकाने की। रीलें ने हर हाथ और हर आँख को काम थमा रखा है। अगर कोई रील खूब वायरल हो गई, तो कमाई भी बल्ले-बल्ले होती है। रीलें की इस दुनिया के आगे 'रीयल' दुनिया फीकी, नीरस और बेमजा लगने लगी है। संस्कारों की दुनिया में भले ही मंदी हो, पर रीलें के सितारों पर बुलंदी है। संस्कारों की थाली भले ही खाली हो, पर रीलें की थाली नित नए मसालेदार 'व्यंजनों' से मालामाल है।

यह कहना बहुत मुश्किल है कि रील को हम बना रहे हैं या रील हमें बना रही है। रील को हम चला रहे हैं या रील हमें चला रही है। एक बार बिना सेंसर की इस गाड़ी में बैठने के बाद ढलान पर लुढ़कती हुई यह हमें कहाँ ले जाकर छोड़ेगी, भगवान ही मालिक है। कहीं हम रील युग में तो प्रवेश नहीं कर रहे हैं? कुछ भी हो बिना विवेक का इस्तेमाल किए इसमें सफर करने की लत लग गई तो गत का बिगड़ना सुनिश्चित है। रील की इस झील में जो एक बार डूबता है तो बस डूबता ही चला जाता है। रील देखने और बनाने की दीवानगी इस कदर हर उम्र और वर्ग के लोगों पर हावी है कि जैसे उन्हें अपने आस-पास किसी की सुध-बुध ही नहीं रहती, जैसे उनका पूरा अस्तित्व स्मार्टफोन के तल पर टिका गया है। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

निर्बंध-उदात्त प्रेम कविताएं

तसलीमा नसरिन जो भी लिखती हैं, वो निर्बंध, भयमुक्त और विचारों का नया आयाम खोलने वाला होता है। हाल में छपकर आई उनकी प्रेम कविताओं के अनुवाद की किताब 'यदि प्यार करे' में भी उनकी लेखनी का वही तेवर देख सकते हैं। वे प्रेम को मन की गहनतम अनुभूति मानती हैं, और इन्हें अभिव्यक्त करने से परहेज नहीं करती हैं। 'जब मेरे साथ तुम नहीं होते/मेरे साथ तब तुम सबसे ज्यादा रहते हो।' और 'तुम्हें देखने पर/मन करता है, शुरू से/शुरुआत करूं जीवन की।' जैसी भावप्रवण पंक्तियों के साथ ही वे इसकी जटिलता को भी बयां करती हैं 'कौन कहता है बहुत आसान है प्रेम/कि चाहो और हो जाय'। *

पुस्तक: यदि प्यार करे, लेखिका: तसलीमा नसरिन, अनुवाद: कल्लोल चक्रवर्ती, मूल्य: 199 रुपये, प्रकाशक: राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली

अगर आपकी है

रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आपसे अपनी बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेक और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से। हमें दिल्ली में अपने कीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

► वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक ► हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर

► प्रशिक्षु उप संपादक भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-

E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य/प्रदेश से एक साथ प्रकाशित



यह सही है कि तकनीक और आधुनिक महानगरीय जीवनशैली ने बेहोमार सुख-सुविधाएं प्रदान की हैं। लेकिन इन पर आश्रित होकर हृद से अधिक आलसी या निष्क्रिय बने रहना आपको शारीरिक, मानसिक रूप से बीमार बनाने के साथ ही सामाजिक रूप से एकाकी भी कर सकता है।

सही नहीं हृद से अधिक निष्क्रियता

लाइफस्टाइल / चैतन्या

हाल ही में सोशल मीडिया पर एक पोर्ट डिलीवरी एजेंट का वीडियो वायरल हुआ। वीडियो में उसने बताया कि उसे दो मिनट की दूरी पर पार्सल पहुंचाने का ऑर्डर आया। इसके लिए डिलीवरी एजेंट ने हंसी-मजाक के सहज अंदाज में ग्राहक को आलसी कहा। स्वयं पोर्ट डिलीवरी एजेंट द्वारा बनाए गए वीडियो में वह बताता है कि ऑर्डर एक ही अपार्टमेंट के टॉवर सी से उठाकर टॉवर ई में देना था। यह दूरी इतनी कम थी कि पैदल चलकर सिर्फ दो मिनट में तय की जा सकती थी। यही वजह है कि डिलीवरी एजेंट मजाकिया लहजे में कहता है कि 'ये लोग इतने आलसी हैं कि सिर्फ एक बिल्डिंग से दूसरी बिल्डिंग में सामान पहुंचाने के लिए भी खुद नहीं चल सकते, इसके लिए भी पोर्टर बुक कर रहे हैं।' देखा जाए तो यह वाक्या हंसकर टाल देने भर का लगता है। गंभीरता से सोचा जाए तो हमारी बदलती जीवनशैली और दूसरों पर बढ़ती निर्भरता की कड़वी सच्चाई से रूबरू

निर्भरता की अति के नुकसान: व्यस्त जीवनशैली, तकनीकी विस्तार और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म की बढ़ती पहुंच के चलते ऐसी बहुत सी सुविधाओं पर डिपेंडेंसी बढ़ी है। व्यस्तता के साथ-साथ एक पहलू यह भी है कि अपने-अपने कोजी कॉर्नर में बैठे लोग अब सब्जी तक लेने घर से बाहर नहीं जाना चाहते। क्लिक भर में ऑर्डर कर फ्री हो जाने का काम सुविधाजनक लगने लगा है। अफसोस कि यह स्थिति शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर तो नेगेटिव असर डालती ही है, सामाजिक फ्रंट पर भी इसके कई नुकसान हैं। फूड डिलीवरी एप्स के जरिए दस मिनट में कुछ भी मंगा लेने की सुविधा लोगों में हरदम कुछ जाना ना कुछ खाते रहने की आदत भी डाल रही है। बहुत से लोगों को ऑनलाइन शॉपिंग की लत लग रही है। अनचाहा सामान भी ऑर्डर किया जा रहा है। देखा जाए तो यह स्थिति साइकोलॉजिकल निर्भरता बढ़ने से जुड़ा पहलू भी लिए है। जिसका मेंटल हेल्थ पर भी बुरा असर पड़ता है। धीरे-धीरे आलस के कारण हर तरह की रचनात्मकता और सक्रियता भी खत्म होने लगती है। चिंता, अवसाद और तनाव जैसी प्रॉब्लम्स जड़ें जमाने लगती हैं। सब कुछ घर बैठे ऑर्डर कर देने की आदत हो जाए तो सामाजिक गतिविधियों में भी भागीदारी कम होने लगती है। इसीलिए इस तरह की डिपेंडेंसी की सीमा तय करना आवश्यक है।



किसी बहाने बने रहें सक्रिय: कोई भी सुविधा जब आदत बनकर हृद से ज्यादा निर्भर बनाने लगे तो चेत जाना चाहिए। जरूरत से ज्यादा निर्भर होना केवल सुविधा का लाभ लेना भर बल्कि अपनी क्षमताएं खो देने के हालात पैदा करता है। इसीलिए सक्रिय बने रहना जरूरी है। अपने काम-काज निपटाने के लिए एक्टिव रहना शारीरिक ही नहीं मानसिक और सामाजिक रूप से सक्रिय रहने से भी जुड़ा है। आस-पास के बाजार तक जाना या आस-पड़ोस के किसी भी में कोई सामान लेने या पहुंचाने जाना इंसानी जीवन का सहज हिस्सा रहा है। इन एक्टिविटीज से सामाजिक संबंध बनते हैं। एक्टिव रहने के बहाने तलाशिए। हर काम के लिए उपलब्ध सुविधाओं के इस दौर में खुद को निष्क्रियता से बचाने के लिए खास कोशिशें करने की दरकार है। *



ट्रेवल ट्रेड / अंशु सिंह

पर्यटकों की बदलती पसंद को देखते हुए ट्रेवल इंडस्ट्री में नित नए बदलाव होते रहते हैं। अब लोग सिर्फ घूमने-फिरने के लिए यात्रा नहीं कर रहे, बल्कि उन यात्राओं पर जाना पसंद कर रहे हैं जिसमें रोमांच के साथ थोड़ी मुश्किलों का भी सामना करना पड़ता है। यही वजह है कि इन दिनों ट्रेवल थैरेपी के तौर पर वाइल्डरनेस टूर को लोग प्राथमिकता दे रहे हैं। ट्रेवल कंपनियां भी ऐसे ट्रेवलर्स की जरूरतों का ध्यान रखते हुए साहसिक टूर पैकेज डिजाइन कर रही हैं।

ट्रेवलिंग का नया तरीका: जरूरी नहीं कि हर किसी को पहाड़ों पर चढ़ना, बर्फ पर स्केटिंग करना या मानसून के दौरान वने जंगलों में ट्रेकिंग करना पसंद हो। लेकिन इन दिनों ऐसी साहसिक यात्राओं को लेकर लोगों की खास दिलचस्पी देखी जा रही है। टूर एंड ट्रेवल से जुड़ी कई कंपनियां भी इस तरह के वाइल्डरनेस टूर (साहसिक यात्रा) पैकेज उपलब्ध करा रही हैं। वाइल्डरनेस टूर के दौरान टूरिस्ट को कुछ दिन या हफ्ते भर के लिए उजाड़ और बंजर इलाके में अकेले छोड़ दिया जाता है। वहां से वे खुद ही रास्ता ढूँढते हैं और बाहर निकलते हैं। टूरिस्ट वाइल्डरनेस टूर के लिए अपनी पसंद से देश या स्थान का चयन करते हैं, जैसे- कोई जंगल, रेगिस्तान, पहाड़ या ध्रुवीय इलाका आदि। पूरी दुनिया में इन दिनों ऐसी यात्राएं हो रही हैं। इनमें मंगोलिया, पेरू और आर्कटिक महासागर में नावों का द्वीप समूह स्वालबार्ड जैसे एडवेंचरस डेस्टिनेशन शामिल हैं।

कई डेस्टिनेशंस हैं मौजूद: हालांकि प्रतिकूल मौसम और दुर्गम स्थान संबंधी कारणों से आम पर्यटक इनसे बचते हैं। फिर भी एडवेंचर के शौकीन लोग इस तरह की साहसिक यात्राओं का लुप्त जरूर उठाते हैं। अपने देश में वाइल्डरनेस टूर के इच्छुक पर्यटकों के लिए अनेक ट्रेवल डेस्टिनेशंस मौजूद हैं। वे हिमालय की तलहटी में बसे दार्जिलिंग की पहाड़ियों में ट्रेकिंग ट्रिप और रॉक क्लाइंबिंग कर सकते हैं। हिमाचल की पहाड़ियों में माउंटेनियरिंग पर जा सकते हैं या फिर राजस्थान के दूर तक फैले रेगिस्तान में ऊंट की सवारी की यात्रा को रोमांचकारी बना सकते हैं। इसके अलावा, वन्यजीव यानी वाइल्डलाइफ को देखना भी भारतीय साहसिक पर्यटन का प्रमुख हिस्सा है। देश के राष्ट्रीय उद्यानों में सफारी और जीप टूर की सुविधा भी प्रदान की जाती है। वाइल्डरनेस टूर एंड ट्रेवल पैकेज में स्कीइंग, पैरालाइडिंग, कैपिंग और स्कूबा डाइविंग जैसी गतिविधियां भी शामिल होती हैं।

डेस्टिनेशन के हिसाब से आएका खर्च: अगर आप भी वाइल्डरनेस टूर का हिस्सा बनना चाहते हैं, तो लग्जरी ट्रेवल कंपनियों की सेवाओं का फायदा उठा सकते हैं। ये



कंपनियां ग्राहकों की पसंद के अनुसार, वाइल्डरनेस टूर पैकेज डिजाइन करती हैं। जैसा डेस्टिनेशन होगा, उसी अनुसार यात्रा का खर्च आएगा। विदेश की यात्रा करने पर ये खर्च लाखों में हो सकता है। जैसे, एक मशहूर ट्रेवल कंपनी ने 'गेट लॉस्ट' नाम से एक पैकेज डिजाइन किया है। इसके तहत यात्री खुद को खोजने में खो जाते हैं। दरअसल, उन्हें किसी अनजान इलाके में छोड़ दिया जाता है, जहां से उन्हें खुद ही बाहर निकलना होता है। कुछ वैसे ही जैसे 'मैन वर्सेज वाइल्ड' टीवी शो में बेयर ग्रिल्स किया करते हैं। हां, वाइल्डरनेस टूर के दौरान कंपनियां जीपीएस और सैटेलाइट ट्रैकर से अपने यात्रियों पर नजर रखती हैं, ताकि किसी परेशानी में उनकी मदद कर सकें। *

वाइल्डरनेस टूर के फायदे

वाइल्डरनेस ट्रेवलिंग को आज एक हीलिंग थैरेपी की तरह देखा जा रहा है। इसमें यात्री जब अकेले कठिन रास्तों से गुजरते हुए अपनी मंजिल तक पहुंचते हैं, तो उनका आत्मविश्वास कई गुणा बढ़ जाता है। इससे वे जिंदगी में आने वाली चुनौतियों का बेहतर तरीके से सामना करना सीख लेते हैं। इसमें न केवल रोमांच होता है, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी ठीक रहता है। तनाव कम होने से नई ऊर्जा का अनुभव करते हैं। प्रकृति के साथ रहने से उससे रिश्ता गहरा होता है। इसमें दुनिया घूमने का मौका मिलता है। नई जगहों और संस्कृतियों को जानने से किण्वितिटी भी बढ़ती है।

बैंकिंग फ्रॉड से संबंधित घटनाएं आए दिन देखने-सुनने को मिलती रहती हैं। ऐसे में जरूरी है कि बैंक से संबंधित तमाम गतिविधियों के दौरान विशेष सावधानी बरती जाए। इसके लिए बैंक, एटीएम, यूपीआई और नेट बैंकिंग से संबंधित नियम जानना जरूरी है।

जरूर जानें एटीएम-यूपीआई नेट बैंकिंग से जुड़े रूल्स



अवेयरनेस

प्रभाकांत कश्यप

इन दिनों बढ़ती आर्थिक धोखाधड़ी और बैंकिंग फ्रॉड के मद्देनजर प्रत्येक उपभोक्ता को एटीएम, यूपीआई, नेट बैंकिंग और बैंकिंग से संबंधित अन्य नियम जानने जरूरी हैं। ये नियम भारतीय रिजर्व बैंक और बैंकों की ग्राहक सुरक्षा नीति के तहत आते हैं। इन बैंकिंग नियमों की जानकारी के अभाव में आप इकोनॉमिक फ्रॉड के शिकार बन सकते हैं।

जानें आरबीआई के नियम: इस नियम के तहत किसी भी सरकारी या शेड्यूल्ड प्राइवेट बैंक में अगर आपके किसी खाते से कोई धोखाधड़ी हो जाती है तो आपका नुकसान पूरी तरह से बच सकता है बशर्ते इस धोखाधड़ी के तीन दिन के भीतर आप अपने बैंक को इस धोखाधड़ी की लिखित सूचना दें। अगर आप बैंक को अपने साथ हुई धोखाधड़ी की सूचना तीन दिन के भीतर न देकर चार से सात दिनों के भीतर देते हैं तो आपके सेविंग अकाउंट में 5000 से 25 हजार तक

किसी के साथ शेयर न करें। अगर कभी बैंक कर्मचारी भी इसकी मांग करता है, तो आपको उसे यह नहीं देना चाहिए, क्योंकि आरबीआई के नियम के तहत कोई बैंक कर्मचारी अपने बैंक के ग्राहकों से यूपीआई पिन नहीं मांग सकता। अगर आपको रिवेस्ट मनी या कलेक्ट रिवेस्ट जैसी कोई सूचना मिलती है तो उसे ध्यान से चेक करें, गलती से अप्रूव करने पर आपके अकाउंट से पैसा कट सकता है और बैंक इसके लिए जिम्मेदार नहीं होगा। पर हां, अगर आपने कोई यूपीआई ट्रांजेक्शन किया है और ट्रांजेक्शन फेल हो गया है, लेकिन आपका पैसा कट चुका है तो तुरंत शिकायत करें। सामान्यतया तीन दिनों में अपने आप ही कटा हुआ पैसा वापस आ जाएगा।



एटीएम का इस्तेमाल: यदि एटीएम से पैसा निकालते समय पैसा न निकले और बैलेंस कट जाए तो तुरंत संबंधित बैंक से इसकी शिकायत करें। पांच कामकाजी दिनों के भीतर आपका पैसा वापस आ जाएगा। जहां तक एटीएम ट्रांजेक्शन लिमिट का सवाल है तो मेट्रो शहरों में हर बैंक ग्राहक को तीन ट्रांजेक्शन प्रतिमाह मुक्त है। अगर आप किसी गैर मेट्रो शहर में रहते हैं तो आपको

तत्काल कॉल करने की सुविधा देती है ताकि धोखाधड़ी को तुरंत रोका जाए। इसके अलावा www.cybercrime.gov.in इस आधिकारिक ऑनलाइन पोर्टल पर आप ऑनलाइन रिपोर्ट कर सकते हैं। बैंक आपके दावे को सही माने, इसलिए एफआईआर या ऑनलाइन शिकायत का रसीद, कर्फेशन नंबर अपने पास रखना जरूरी है। *

धर्म-कर्म गुणेंदु शर्मा

पितृ-पक्ष में हम पूर्वजों को याद करते हैं और उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना करते हैं। इन दिनों में हमें अपने मन को शांत एवं पवित्र रखकर पितरों के लिए बताए गए अनुष्ठान करने चाहिए। यदि हम ऐसा करते हैं तो पितृ प्रसन्न होकर हमें सुख, शांति एवं समृद्धि का आशीर्वाद देते हैं।

पवित्र अवसर है पितृ-पक्ष: पितृ-पक्ष पूर्वजों के प्रति श्रद्धा एवं सम्मान प्रकट करने का एक विशेष, पवित्र अवसर है। पितृपक्ष काल में परिजन न केवल अपने पूर्वजों को याद करते हैं, बल्कि उनकी आत्मा की शांति एवं मुक्ति के लिए विभिन्न अनुष्ठान भी करते-करते हैं। श्राद्ध-पक्ष में पितरों के प्रति श्रद्धा भाव से किए जाने वाले अनुष्ठानिक कार्य कल्याणकारी माने गए हैं।

पौराणिक मान्यता: पुराणों में वर्णित श्राद्ध कर्म द्वारा लोग पितरों-पूर्वजों का स्मरण कर, उन्हें श्रद्धा अर्पित करते हैं। अपने जन्म एवं जीवन दाताओं को याद करते रहना, इसके लिए उनका आभार प्रकट करना, पुत्र-पौत्रादि का धर्म है। निश्चित रूप से ऐसा कर मन को शांति मिलती है। गरुड पुराण के अनुसार जब किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है, तो उसकी आत्मा तुरंत मोक्ष प्राप्त नहीं करती, बल्कि विभिन्न योनियों से होते हुए पितृलोक में पहुंचती है। यदि मृत्यु के बाद अंतिम संस्कार तथा उसके बाद के कर्मकांड ठीक से नहीं किए जाएं या हो पाएं, तो मृत-आत्मा भटकती है एवं अतृप्त रहती है। ऐसे में पितरों का अतृप्त आत्मा अपने वंशजों से रुठ हो जाती है। पितरों के अतृप्त आत्मा की स्थिति में परिवार में विभिन्न प्रकार की विघ्न-बाधाएं आती हैं, जिसे पितृ दोष कहा जाता है।

गरुड पुराण, मार्कंडेय पुराण एवं विष्णु पुराण जैसे ग्रंथों में श्राद्ध के महत्व को विस्तार से बताया गया है। इन ग्रंथों के अनुसार, पितृ-पक्ष के दौरान पितृ-गण पृथ्वी-लोक पर आते हैं तथा अपने वंशजों द्वारा



उसके जीवन में सुख, समृद्धि, आयु, यश, धन आदि की प्राप्ति होती है। मार्कंडेय पुराण में कहा गया है कि 'श्राद्ध से तृप्त होकर पितृ-गण श्राद्धकर्ता को दीर्घायु, संतति, धन, विद्या, सुख, राज्य, स्वर्ग एवं मोक्ष प्रदान करते हैं।' महर्षि सुमंतु के अनुसार, 'इस संसार में श्राद्ध से बढ़कर कोई दूसरा कल्याणप्रद कर्म नहीं है।' ऐसे होते हैं पितृ प्रसन्न: पितरों को प्रसन्न रखने एवं उनका आशीर्वाद पाने के लिए पितृ-पक्ष में नियमानुसार कुछ विशेष कार्य तथा अनुष्ठान किए जाते हैं, जिनका

आज से पितृ पक्ष आरंभ हो रहे हैं। पुराणों में इस दौरान अपने पूर्वजों को श्राद्ध एवं तर्पण के द्वारा तृप्त करने का विधान दिया गया है। इससे न केवल जीवन में शांति-समृद्धि आती है, पुरखों का आशीर्वाद भी प्राप्त होता है।

पुरखों से पाएं सुख-शांति समृद्धि का आशीर्वाद



किए गए तर्पण एवं श्राद्ध को स्वीकार करते हैं। जो व्यक्ति पूरी श्रद्धा से श्राद्ध करता है, उसे पितरों का आशीर्वाद प्राप्त होता है, जिससे

विवरण शास्त्रों में मिलता है। तर्पण: प्रतिदिन सुबह स्नान के बाद दक्षिण दिशा की ओर मुख कर जल में काला तिल, जौ एवं कुश मिलाकर तर्पण करना चाहिए। यह पितरों को जल अर्पित करने का एक उपाय है, जिससे उनकी प्यास बुझती है।

श्राद्ध की विधि: पितरों की मृत्यु तिथि के अनुसार श्राद्ध कर्म करना चाहिए। श्राद्ध के दिन किसी योग्य ब्राह्मण को आमंत्रित कर भोजन कराएं। भोजन में खीर, पूड़ी तथा पितरों की पसंद के सात्विक भोज्य पदार्थ शामिल करें।

पिंडदान: आटा, जौ, चावल एवं

निकटतम किसी भी पवित्र धार्मिक-स्थल, नदी, तालाब, कुंड, सागर कहीं भी किया जा सकता है। दान-पुण्य: श्राद्ध-पक्ष में दान का विशेष महत्व है। दान करने से न केवल पितृ प्रसन्न होते हैं, बल्कि जीवन की परेशानियां भी दूर होती हैं। पितृ-पक्ष में दान के योग्य मानी जाने वाली निम्न वस्तुएं उचित मानी जाती हैं। इसमें आप अन्न, फल, चांदी का दान कर सकते हैं। श्राद्ध कर्म के दौरान भोजन का कुछ हिस्सा गाय, कुत्ते, चूहे एवं चूँटियों को भी खिलाना चाहिए।

ये भी है जरूरी: पितृ-पक्ष के 15 दिनों तक सात्विक जीवन का पालन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। पितृ-पक्ष के पंद्रह दिन परिवार में लहसुन, प्याज एवं मांसाहार का सेवन पूरी तरह से वर्जित होता है। इन दिनों ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए तथा अपने घर एवं मन दोनों की पवित्र रखें। प्रतिदिन शाम के समय घर की दक्षिण दिशा में सरसों के तेल का दीपक जलाना चाहिए।

पीपल के पेड़ में दूध, काला तिल एवं जल चढ़ाएं। पीपल के पेड़ को पितरों का वाड़ा माना जाता है। पितृ स्त्रोत का पाठ करना भी पुण्यकारी होता है। *



तिल से बने पिंडों को पितरों को अर्पित किया जाता है। बोध गया जैसे पवित्र तीर्थ-स्थलों पर पिंडदान का विशेष महत्व माना गया है। हालांकि यह कार्य

मुश्किल नहीं है कुछ भी अगर ठान लीजिए

टूढ़ इच्छा शक्ति, मेहनत और लगन के बल पर जीवन में कुछ भी हासिल किया जा सकता है। जीवन में सफलता पाने के कुछ गोल्डन रूल्स हैं, जिन्हें फॉलो करके मुश्किल से मुश्किल लक्ष्य को साधा जा सकता है।

सेल्फ मोटिवेशन / शिखर चंद जैन

महान संत स्वामी विवेकानंद ने युवाओं को हमेशा निडर, कर्मठ और सकारात्मक सोच रखने की प्रेरणा दी। स्वामी जी कहा करते थे, 'जो भी करो पूरी लगन और एकाग्रता से करो। खुद को कमजोर समझना सबसे बड़ा पाप है।' युवाओं को प्रेरित और प्रोत्साहित करने के लिए दुनिया भर के विद्वानों और मोटिवेशनल स्पीकर्स ने समय-समय पर बड़ी कारगर, महत्वपूर्ण और उपयोगी बातें कही हैं। इनके बारे में आप भी जानिए।

जरूरी है सेल्फ कॉन्फिडेंस: अगर आप जीवन में सफल होना चाहते हैं तो खुद को दायरे में बांधना बंद करें और पूर्वाग्रह से मुक्त रहने की कोशिश करें। ऐसा कभी ना सोचें कि जो कभी आपके किसी मित्र या परिवार के किसी सदस्य ने नहीं किया वह आप भी नहीं कर सकेंगे। आपको अपनी क्षमताओं और कमियों को पहचानना होगा और खुद को इस योग्य बनाना होगा कि आप जो चाहे कर सकें।

न समझें खुद को कमजोर: डर हमें जीवन में कुछ नया नहीं करने देता। नई स्किल सीखने, चुनौतियां स्वीकार करने, नया प्रोफेशन या बिजनेस करने में असफल होने का जोखिम होता है। लेकिन इस जोखिम या असफलता के डर से कोशिश नहीं करना बिल्कुल भी सही नहीं है। जो खुद को कमजोर समझते हैं या डरते रहते हैं, वे जीवन में कुछ भी नया या बड़ा हासिल नहीं कर पाते हैं।

पुस्तक 'करेज एंड कॉन्फिडेंस एन पथोलोजी' के लेखक नॉर्मन विसेंट पील ने अपनी पुस्तक में लिखा है, 'डर लोगों को शारीरिक रूप से कमजोर बना देता है। किसी न किसी रूप में डर लोगों को वह हासिल करने से रोक देता है, जो वे जीवन में वाकई हासिल करना चाहते हैं।'

एकाग्र होकर काम करें: एक समय में एक काम करें और ऐसा करते समय अपनी पूरी ऊर्जा और ताकत उसमें डाल दें और बाकी सब कुछ भूल जाएं। आज के डिजिटल युग में विभिन्न माध्यमों से सूचनाओं और जानकारीयों की बाढ़ार ने हमारे मस्तिष्क की एकाग्रता को छीन लिया है। चाहे पढ़ाई-लिखाई करनी हो या वर्क प्लेस पर अपना हिसाब-किताब लिखना हो, अपने ग्राहक से डील करनी हो या फिर कोई प्रोजेक्ट बनाना हो। आप कोई भी काम तभी ठीक से कर सकते हैं, जब आप उसे पूरी तरह एकाग्रचित होकर करें।

पुस्तक 'हाइपर फोकस' के लेखक क्रिस बेली लिखते हैं, 'अगर आपके अपने चंचल चित्त को स्थिर करना है तो सबसे पहले फालतू चीजों पर अनफोकस करें।' वे कहते हैं कि आज हम बिना ध्यान बंटए कंप्यूटर पर सिर्फ 40 सेकेंड ही लगातार काम कर पाते हैं। इस



समय को बढ़ाकर ही हम अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकेंगे। उन्होंने लिखा है, 'हाइपर फोकसिंग से ही हम अपना सबसे बेहतरीन संस्करण बन सकते हैं।'

समस्याओं को धैर्यपूर्वक हल करें: किसी समस्या के सामने आते ही अगर आप घबरा जाते हैं या हड़बड़ा जाते हैं तो जल्दबाजी में न सही उपाय सोच पाते हैं, न ही उसका हल निकाल पाते हैं। यहां तक कि आप अपने सच्चे और विश्वसनीय मददगार का नाम भी याद नहीं कर पाते। इस स्थिति में समस्या के एक ही हिस्से पर आपका नियंत्रण होता है और वह है आपकी प्रतिक्रिया। समस्याएं हमारे भीतर के सर्वश्रेष्ठ गुणों को बाहर निकालती हैं, क्योंकि मुसीबत में ही हम अपनी क्षमताओं के बारे में ठीक से सोच पाते हैं। पुस्तक 'थिंकिंग फास्ट एंड स्लो' के लेखक डैनियल कानमैन कहते हैं, 'जब आप चिंतित होने की बजाय किसी समस्या को रचनात्मक तरीके से हल करने की कोशिश करेंगे तो ज्यादा प्रभावशाली



बनेंगे। परिणामस्वरूप आप खुद को पहले से ज्यादा बड़ी समस्याएं हल करने के लायक बना लेंगे।'

अनुशासन का पालन करें: स्वतंत्रता और मनचाहा करने की छूट लेना हमारे स्वभाव में होता है। लेकिन यह विवेकपूर्ण, संयमित और अनुशासन युक्त होनी चाहिए। यह आप पर निर्भर करता है कि आप सीमा में रहकर अपनी क्षमता से जीवन को उत्कृष्ट बनाएं या उसकी उपेक्षा करके अपने लिए दुख आमंत्रित करें। स्वच्छंदता वास्तव में स्वतंत्रता नहीं है। इसका परिणाम अन्ततः विनाश ही है। इस संदर्भ में बेस्ट सेलर पुस्तक 'द नाउ हैबिट' के लेखक नील फियोरे ने कहा है, 'दिमाग वही करना चाहता है जो उसे पसंद है। लेकिन जो व्यक्ति जीवन में अपने दिमाग की पसंद और सुविधा से चलता है वह कभी कुछ हासिल नहीं कर पाता।' इसलिए जरूरी कामों को टालने की बजाय प्राथमिकता से करना जरूरी है। *