हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, रविवार, 2 मार्च 2025

तापमान

अधिकतम 26 .0 डिग्री
न्यूनतम 14 .3 डिग्री

9 व्यवसायिक कौशल रोजगार प्राप्ति में सहायक : डॉ. संदीप

10 लंबित मांगें पूरी करवाने सफाई कर्मियों ने प्रदर्शन किया

जिले में औसतन 5.1 एमएम बरसात, राई में सबसे अधिक बरसे बदरा

बारिश के बावजूद तापमान बढ़ा ▶▶ सुबह हलकी बूंदाबांदी ▶▶ 10 बजे के बाद निकली धूप ▶▶ दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय, रविवार को भी बूंदाबांदी के आसार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

जिले में लगातार दो दिनों से रूक रूक हो रही बारिश शनिवार को भी जारी रही। शनिवार को जिले में औसतन 5.1 एमएम बारिश दर्ज की गई है। जिसकी वजह से शहर की कई कॉलोनियों में सड़कें जलमग्न दिखाई दी। जिसकी वजह से आने-जाने वालों को परेशानियां झेलनी पड़ी। सुबह भी रुक-रुककर बूंदाबांदी होती रही। मौसम वैज्ञानिक का कहना है कि पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव से रविवार को भी कई क्षेत्रों में बूंदाबांदी के आसार बने हुए हैं।

फरवरी माह के अंतिम सप्ताह में दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हुए हैं। पहला पश्चिमी विक्षोभ बुधवार की रात को सक्रिय हुआ था, जिसके प्रभाव से वीरवार को बादल छाए रहे थे और कुछ स्थानों पर बूंदाबांदी हुई थी। वीरवार शाम को दूसरा पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हुआ, जिससे शुक्रवार सुबह व शाम को हल्की बूंदाबांदी और रात को कुछ स्थानों पर गरज के साथ बारिश हुई। शनिवार सुबह भी रुक-रुककर बूंदाबांदी होती रही। आसमान पर दिनभर बादल छाए रहे। सुबह करीब 10 बजे धूप निकलने से ही लोगों ने राहत मिली। रात को हुई बारिश से शहर के जीवन नगर व शिव कॉलोनी की गलियों में पानी भरा रहा। जिससे लोगों को परेशानी झेलनी पड़ी।

1.45 लाख हैक्टेयर में गेहूं व पांच हजार में सरसों की फसल

जिले में 1.45 लाख हैक्टेयर भूमि में गेहूं व पांच हजार हैक्टेयर भूमि में सरसों की फसल उगाई गई है। एक माह के अंदर सरसों और गेहूं की फसल पक कर तैयार हो जाएगी। रात को हुई बारिश से फसल को ज्यादा नुकसान नहीं है।

-पवन शर्मा, कृषि उपनिदेशक, सोनीपत

वेस्ट राम नगर में जलभराव।

खुशनुमा हुए मौसम में विचरण करते हुए राष्ट्रीय पक्षी मोर।

न्यूनतम- अधिकतम तापमान बढ़ा

मौसम में आए बदलाव से बारिश के बीच जिले के अधिकतम व न्यूनतम तापमान में बढ़ोतरी दर्ज की गई है। शनिवार को अधिकतम तापमान 26.0 व न्यूनतम 14.3 डिग्री सेल्सियस रहा। एक दिन पहले जिले का अधिकतम 24.8 डिग्री और न्यूनतम तापमान 9.2 डिग्री सेल्सियस था। दिनभर छह किमी. प्रतिघंटा की रफ्तार से हवा चली। बारिश के साथ हवा चलने से गांव रोहट व कई अन्य स्थानों पर गेहूं की फसल जमीन पर बिछ गई। किसानों का कहना है कि फसल गिरने से उत्पादन पर असर पड़ेगा। कृषि विशेषज्ञों ने कहा कि जहां किसानों ने सिंचाई की थी, वहीं पर फसल गिरने के मामले सामने आ रहे हैं। इस बारिश से फसल में ज्यादा नुकसान नहीं है।

मैदानी क्षेत्रों में बर्फबारी से तापमान आ सकती है गिरावट

पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने से रात को कई क्षेत्रों में बारिश हुई है। रविवार को भी मौसम मौसम का मिजाज बदला रहेगा, कुछ स्थानों पर बूंदाबांदी हो सकती है। पहाड़ी क्षेत्रों में हो रही बर्फबारी से मैदानी क्षेत्रों में तापमान में गिरावट आ सकती है।

-डॉ. प्रेमदीप, मौसम वैज्ञानिक, कृषि विज्ञान केंद्र, जगदीशपुर

कहां कितनी हुई बारिश

खंड	बारिश
सोनीपत :	10 एमएम
खरखौदा :	06 एमएम
राई :	15 एमएम

खबर संक्षेप

गाड़ी से मोबाइल, बैटरी चोरी में 3 आरोपित काबू

सोनीपत। कुंडली थाना पुलिस ने गाड़ी से बैटरी व मोबाइल चोरी करने के मामले में आरोपित गांव जाटी कलां निवासी हिमांशु, सुमित व कर्ण को गिरफ्तार किया है। गांव सेरसा निवासी रवि ने 27 फरवरी को शिकायत दी थी कि 26 फरवरी को रात 10 बजे चालक विनोद ने अपने पास जाटी कलां में खड़ी कर ली थी। रात करीब दो बजे गाड़ी की बैटरी व चालक का मोबाइल चोरी हो गया था। उसी रात गांव जाटी कलां के रामनिवास के ट्रैक्टर की भी बैटरी चोरी हो गई। सीसीटीवी फुटेज में गांव के ही तीन युवक चोरी दिखाई दिए। इस पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज किया था। अब तीनों आरोपितों को गिरफ्तार कर उन्हें न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

नाबालिग से दुष्कर्म करने का आरोपित काबू

सोनीपत। कुंडली थाना पुलिस ने नाबालिग से दुष्कर्म करने के मामले में आरोपी उत्तर प्रदेश के सीतापुर निवासी रणजीत को गिरफ्तार किया है। उत्तर प्रदेश फिलहाल कुंडली क्षेत्र निवासी एक व्यक्ति ने 18 जनवरी को शिकायत दी थी कि आरोपी रणजीत ने उनकी नाबालिग बेटी के साथ दुष्कर्म किया है। इस पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज किया था। अब पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार अदालत में पेश किया जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

एग्रीकल्चर फीडर से 2200 मीटर लंबा तार चोरी

गोहाना। बिजली निगम के गांव बुटाना स्थित 33 केवी के बिजलीघर के एक फीडर की लाइन से 2200 मीटर लंबा तार चोरी कर लिया गया। इससे निगम को लगभग ढाई लाख रुपये का नुकसान हुआ। एसडीओ विकास की शिकायत पर सदर थाना में केस दर्ज किया गया। उन्होंने पुलिस को बताया कि निगम द्वारा बिचपड़ी रोड के पास से छतैहरा एग्रीकल्चर फीडर की लाइन है। इस लाइन से 13 फरवरी की रात को तार चोरी किया गया था। रेलवे लाइन से सोनीपत-जींद हाईवे तक 2200 मीटर लंबा चोरी किया गया। चोर इससे पहले भी निगम की लाइनों से तार व केबल चोरी कर चुके हैं।

गढ़ी केसरी में युवक से ठगी, 99 हजार उड़ाए

गन्नौर। गांव गढ़ी केसरी में एक व्यक्ति आनलाइन ठगी का शिकार हो गया। पीड़ति ने मामले की शिकायत थाना गन्नौर में दी। शिकायत में गढ़ी केसरी के नवीन ने बताया कि 10 फरवरी को उसके मोबाइल पर फोन आया। फोन कर खुद को जियो फाइबर कस्टमर केयर प्रतिनिधि बताया और वाई-फाई की शिकायत के नाम पर उससे बैंक डिटेल ली। फिर उसके यूनियन बैंक के खाते से 99 हजार निकल गए। राशि एचडीएफसी बैंक, सेक्टर-23ए, गुरुग्राम शाखा में दीपक कुमार के खाते में ट्रांसफर हुई। नवीन ने 1930 पर काल कर साइबर ठगी की शिकायत की राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल पर भी शिकायत दी।

नगर निगम मेयर उपचुनाव और खरखौदा नगर पालिका के लिए मतदान सुबह 8 से शाम 6 बजे तक

मतदान आज, पोलिंग पार्टियां मतदान केंद्रों पर पहुंचीं 268 मतदान केंद्रों के लिए 1550 पुलिस कर्मी तैनात

■ चुनाव के दौरान प्रशासनिक अधिकारी व्हाट्सएस, फेसबुक मैसेंजर से लेकर वायरलेस सेट की मदद से एक-दूसरे के संपर्क में रहेंगे।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

नगर निगम सोनीपत के मेयर का उपचुनाव और खरखौदा नगर पालिका के चुनाव को लेकर प्रशासन ने अपनी तैयारियों के अनुरूप शनिवार को पोलिंग पाटियों को रवाना किया गया। बीट्स कॉलेज मोहाना से नगर निगम मेयर उपचुनाव व कन्या कॉलेज खरखौदा से खरखौदा नपा चुनाव के लिए ईवीएम व चुनाव सामग्री दी गई। पोलिंग पार्टियों ने देर शाम तक अपने-अपने मतदान केंद्र भी संभाल लिये। सोनीपत और खरखौदा में चुनाव रविवार को होंगे। जिसके लिए सुरक्षा व्यवस्था भी पुख्ता की गई है। पुलिस व प्रशासनिक अधिकारियों का बेहतर तालमेल बनाकर चुनाव कराएं जाएंगे। चुनाव में 1550 पुलिसकर्मियों की ड्यूटी लगी है। चुनाव के दौरान प्रशासनिक अधिकारी व्हाट्सएस, फेसबुक मैसेंजर से लेकर वायरलेस सेट की मदद से एक-दूसरे के संपर्क में रहेंगे। वलनरेबल बूथों पर पुलिस की टीम लगातार गश्त करती रहेंगी। जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. मनोज कुमार ने खरखौदा कन्या महाविद्यालय में और चुनाव ऑब्जर्वर जगदीश ढांडा, रिटर्निंग अधिकारी एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. अभय जांगड़ा ने मोहाना स्थित बीट्स संस्थान में चुनाव सामग्री वितरण प्रक्रिया का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि निकाय चुनाव पारदर्शी व शांतिपूर्ण संपन्न कराने के लिए प्रशासन पूरी तरह सजग एवं सतर्क है। निष्पक्ष व ईमानदारी के साथ चुनाव प्रक्रिया संपन्न कराना प्रशासन का दायित्व है जिसे टीम वर्क के साथ पूरा किया जाएगा।

294362 मतदाता चुनेंगे नया मेयर

दो मार्च को सुबह 8 बजे मतदान शुरू होगा और शाम 6 बजे समाप्त होगा। नगर निगम क्षेत्र में 268 बूथों पर मेयर उप चुनाव होना है। इसमें 294362 मतदाता नए मेयर का चुनाव करेंगे। वहीं, खरखौदा नगर पालिका क्षेत्र में 16 वार्ड के 23 बूथों पर 20149 मतदाता सीधे चेयरमैन व नपा पार्षदों के चयन के लिए मतदान करेंगे। वार्ड 12 में पूनम देवी पहले ही निर्विरोध पार्षद ही चुनी जा चुकी है। मतदान संपन्न होने के बाद शाम को पोलिंग पार्टियां वापस अपनी ईवीएम और चुनाव सामग्री जमा करवाएंगी। मशीनों को स्ट्रांग रूम में सुरक्षा के बीच रखा जाएगा। 12 मार्च को वोटों की गिनती की जाएगी।

एक वर्ष के भीतर यह तीसरा चुनाव

जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. मनोज कुमार ने कहा कि एक वर्ष के भीतर यह तीसरा चुनाव है। पहले दो चुनाव जिस प्रकार से अधिकारियों व कर्मचारियों ने जिम्मेदारी के करवाए हैं, वैसे ही ड्यूटी इस चुनाव में भी अदा करनी है। उपायुक्त ने कहा कि पोलिंग पार्टियां सुनिश्चित कर लें कि किसी भी मतदाता के साथ कोई दूसरा व्यक्ति पोलिंग बूथ पर प्रवेश न करें। अगर ऐसा होता है तो सीधे तौर पर पोलिंग पार्टी इसकी जिम्मेदार होंगी। उन्होंने कहा कि पिछले दो चुनाव हमने बेहतर तरीके से करवाए, हम सभी को शाबाशी मिली है। ऐसे में यह चुनाव भी इसी प्रकार से संपन्न करवाए। एसडीएम व रिटर्निंग अधिकारी डॉ. निर्मल नागर ने भी पोलिंग पार्टियों के जरूरी निर्देश दिए।

सामग्री के साथ हुए रवाना

नगर निगम सोनीपत के मेयर का उपचुनाव और खरखौदा नगर पालिका के चुनाव को लेकर प्रशासन ने अपनी तैयारियों के अनुरूप शनिवार को पोलिंग पाटियों को रवाना किया गया। बीट्स कॉलेज मोहाना से नगर निगम मेयर उपचुनाव और कन्या महाविद्यालय खरखौदा से खरखौदा नगर पालिका चुनाव के लिये ईवीएम व चुनाव सामग्री दी गई। पोलिंग पार्टियों ने देर शाम तक अपने-अपने मतदान केंद्र भी संभाल लिये। सोनीपत और खरखौदा में चुनाव रविवार को होंगे। जिसके लिये सुरक्षा व्यवस्था भी पुख्ता की गई है। पुलिस व प्रशासनिक अधिकारियों का बेहतर तालमेल बनाकर चुनाव कराएं जाएंगे। चुनाव में 1550 पुलिसकर्मियों की ड्यूटी लगी है। चुनाव के दौरान प्रशासनिक अधिकारी व्हाट्सएस, फेसबुक मैसेंजर से लेकर वायरलेस सेट की मदद से एक-दूसरे के संपर्क में रहेंगे। वलनरेबल बूथों पर पुलिस की टीम लगातार गश्त करती रहेंगी।

सामग्री वितरण का लिया जायजा

जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. मनोज कुमार ने खरखौदा कन्या महाविद्यालय में और चुनाव ऑब्जर्वर जगदीश ढांडा, रिटर्निंग अधिकारी एवं जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. अभय जांगड़ा ने मोहाना स्थित बीट्स संस्थान में चुनाव सामग्री वितरण प्रक्रिया का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि निकाय चुनाव पारदर्शी व शांतिपूर्ण संपन्न कराने के लिए प्रशासन पूरी तरह सजग एवं सतर्क है। निष्पक्ष व ईमानदारी के साथ चुनाव प्रक्रिया संपन्न कराना प्रशासन का दायित्व है जिसे टीम वर्क के साथ पूरा किया जाएगा।

20149 मतदाता चुनेंगे चेयरमैन

दो मार्च को सुबह 8 बजे मतदान शुरू होगा और शाम 6 बजे समाप्त होगा। नगर निगम क्षेत्र में 268 बूथों पर मेयर उप चुनाव होना है। इसमें 294362 मतदाता नए मेयर का चुनाव करेंगे। वहीं, खरखौदा नगर पालिका क्षेत्र में 16 वार्ड के 23 बूथों पर 20149 मतदाता सीधे चेयरमैन व नपा पार्षदों के चयन के लिए मतदान करेंगे। वार्ड 12 में पूनम देवी पहले ही निर्विरोध पार्षद ही चुनी जा चुकी है। मतदान संपन्न होने के बाद शाम को पोलिंग पार्टियां वापस अपनी ईवीएम और चुनाव सामग्री जमा करवाएंगी। मशीनों को स्ट्रांग रूम में सुरक्षा के बीच रखा जाएगा। 12 मार्च को वोटों की गिनती की जाएगी।

हत्या: जैक से बांध नहर में फेंका था शव, 2 को उम्रकैद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

■ जून 2020 में खरखौदा थाना पुलिस ने दर्ज किया था केस, पाइप से हमला कर हत्या की थी

अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश की अदालत ने युवक की हत्या कर शव को जैक बांधकर नहर में फेंकने के मामले में सुनवाई के बाद दो आरोपितों को दोषी करार दिया है। सरताज बसवाना की अदालत ने दोनों दोषियों को उम्रकैद व 85-85 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई है। जुर्माना अदा न करने पर 20 माह अतिरिक्त कैद की सजा सुनाई है। गांव खुर्मपुर के चौकीदार रामरतन ने 4 जून, 2020 को खरखौदा थाना पुलिस को बताया था कि उनके बेटे गणेश (20) का उसके दो साथियों अमित व रवि ने 2 जून, 2020 की रात को अपहरण कर लिया है। उनके साथ उसके बेटे का करीब तीन-चार माह पहले मामूली कहासुनी में झगड़ा हुआ था। जिसकी रंजिश रखते हुए अपहरण कर लिया है। पुलिस ने अपहरण का मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में पुलिस ने कार्रवाई करते हुए 6 जून, 2020 को रवि को गिरफ्तार किया था। तब उसने पुलिस के सामने कबूल किया था कि उसने गणेश की हत्या कर शव को रोहट के पास पश्चिमी यमुना लिंक नहर में फेंक दिया था। पुलिस ने कई दिनों की मशक्कत के बाद शव को नहर से बरामद किया था। बाद में एक अन्य आरोपी को भी गिरफ्तार किया था। उसने मामले की जानकारी होते हुए भी उसने घटना के बारे में पुलिस को नहीं बताया था। मामले में आरोपी अमित को उर्फ मोहित को 28 जुलाई, 2020 को पकड़ा था। उसे रिमांड पर लेकर पूछताछ की थी। अमित ने बताया था कि उन्होंने शराब पिलाकर गणेश की पाइप से हमला कर हत्या की थी। उसके बाद कैंटर में शव को लेकर गए थे और बाद में शव को लोहे का जैक बांधकर नहर में फेंक दिया था। ताकि शव फूलने के बाद भी बाहर न आ सके। मामले की सुनवाई के बाद एएसजे सरताज बसवाना ने आरोपी रवि व अमित उर्फ मोहित को दोषी करार दिया। अदालत ने दोनों दोषियों को उम्रकैद की सजा सुनाई है। दोषियों को अपहरण, हत्या व शव खुर्द-बुर्द करने पर 85-85 हजार रुपये जुर्माना लगाया है।

चिड़ाना के पास हादसे में फैक्ट्री कर्मी की मौत

गोहाना। रोहतक-पानीपत हाईवे स्थित गांव चिड़ाना के निकट सडक़ हादसे में फैक्ट्री में काम करने वाले कर्मी की मौत हो गई। वह फैक्ट्री में काम करने जा रहा था और जैसे ही हाईवे को पार करने लगा तो तेज रफ्तार अर्टिका ने उसे टक्कर मार दी। भाई और चचेरा भाई उसे उठाकर बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज लेकर गए, जहां उनको मृत घोषित कर दिया। सदर थाना में कार चालक के विरुद्ध केस दर्ज किया गया। गांव चिड़ाना के शीशपाल ने पुलिस को बताया कि उसका बड़ा भाई श्रवण गांव स्थित एक फैक्ट्री में नौकरी करता था। शुक्रवार शाम को वह और श्रवण चचेरे भाई सतीश की फैक्ट्री के सामने दुकान पर बैठे थे। श्रवण फैक्ट्री में जाने के लिए हाईवे को पार कर रहा था, उसी समय पानीपत की तरफ से तेज रफ्तार में अर्टिका आई और उसके भा को टक्कर मारी दी। वह और सतीश दुकान से भागकर अपने भाई को संभालने के लिए पहुंचे। श्रवण लहूलुहान हो चुका था। अर्टिका के चालक ने अपनी पहचान दिल्ली में कोंडली के वेदप्रकाश के रूप में दी। वे निजी वाहन में श्रवण को बीपीएस राजकीय महिला मेडिकल कालेज लेकर गए, जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया।

दो कारों में ले जा रहे थे अवैध शराब तस्करी में छह आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। जिले की क्राइम यूनिट सेक्टर-27, सोनीपत के इंचार्ज उप-निरीक्षक अनिल पंवार के नेतृत्व में अवैध शराब तस्करी में संलिप्त छह आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार आरोपियों में अमरजीत, विक्रम (दोनों निवासी सीतामढ़ी, बिहार), नवीन (निवासी शिवहर, बिहार), राजकुमार (निवासी नीलकंठ बिलाई, बिहार), पिंटू (निवासी दरभंगा, बिहार) और मनोज ठेकेदार (निवासी पलड़ा, सोनीपत) शामिल हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने 28 फरवरी को बहालगढ़ फ्लाईओवर के पास छापा मारा और दो आई-10 कारों में भरी अवैध शराब बरामद की। इन गाड़ियों से कुल 60 बोतल रोयल स्टेग, 36 बोतल सिग्नेचर, 48 अध्धे और 96 पव्वे बरामद किए गए। आरोपियों के खिलाफ थाना बहालगढ़ में आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया। गिरफ्तार किए गए छह में से पांच आरोपियों को जेल भेज दिया गया, जबकि मनोज ठेकेदार को एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

गांव रिढ़ाऊ में पहुंचने पर विजेता पहलवान का किया स्वागत

रिढाऊ के पहलवान ने जीता शेर-ए-हिंद केसरी का खिताब

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

रिढाऊ के पहलवान सचिन ने पंजाब के हकीमपुर में हुई प्रतियोगिता में शेर ए हिंद केसरी का खिताब जीत कर अपने क्षेत्र का नाम रोशन किया है। सचिन पहलवान का खरखौदा उपमंडल के गांव रिढ़ाऊ में पहुंचने पर स्वागत किया जाएगा। कोच अश्विनी ने बताया कि सचिन बरोणा मार्ग पर उनके अखाड़े में अभ्यास करता है। पंजाब के हकीमपुर में 28 फरवरी को हुई इस प्रतियोगिता में उसने उक्त खिताब जीता है। उन्होंने बताया कि सचिन कई बार भारत कुमार का खिताब जीत चुका है। हाल ही में उत्तराखंड में हुई राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में उसने सीनियर व जूनियर में गोल्ड मेडल प्राप्त किया था। ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी का भी वह गोल्ड मेडलिस्ट रह चुका है। अब सचिन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर होने वाली प्रतिस्पर्धा के लिए अभ्यास कर रहा है। अखाड़े में पहुंचने पर उसका स्वागत किया जाएगा।

सोनीपत। सचिन को सम्मानित करते आयोजक।

पहलवान विशु मोर ने कुश्ती में जीते दो पदक

गोहाना। गांव बरोदा मोर के पहलवान विशु मोर ने अखिल भारतीय सिविल सेवा कुश्ती प्रतियोगिता में कांस्य पदक और अखिल भारतीय अग्निशमन सेवा खेल 2025 में स्वर्ण पदक जीते। उनके पदक जीतने पर स्वजन व ग्रामीणों ने खुशी जताई। 17 से 20 फरवरी तक महाराष्ट्र के पुणे में अखिल भारतीय सिविल सेवा कुश्ती प्रतियोगिता आयोजित की गई। विशु ने इस प्रतियोगिता में 97 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक जीता। नई दिल्ली के त्यागराज स्टेडियम में 28 फरवरी को अखिल भारतीय अग्निशमन सेवा खेल 2025 प्रारंभ हुए। इस प्रतियोगिता में भी विशु मोर ने 97 किलोग्राम भारवर्ग में ही स्वर्ण पदक जीता। वह चंडीगढ़ में सुखना झील के पास राजा अखाड़ा में अभ्यास करता है। पिता जयभगवान मोर, चाचा जसविंद्र मोर, राजेश सोनी, पूर्व सरपंच लीला पहलवान ने खुशी व्यक्ति करते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

मार्केट क्रैश
शंभू भद्र

अक्टूबर 2024 से अब तक निफ्टी हर महीने गिरावट में बंद हुआ और 5 महीने में यह 12 प्रतिशत गिर चुका

बाजार गिरे तब क्या करना चाहिए?

शेयर बाजार में आज गिरावट दर्ज की गई है। लगातार बाजार को गिरता देख निवेशक परेशान हो रहे है ऐसे में आपको बताते है बाजार की गिरावट के टाइम आपको क्या करना चाहिए। शेयर बेच देना चाहिए या एसआईपी बंद कर देना चाहिए या बाजार में टिके रहना चाहिए?

बाजार जब गिरता है तो निवेशकों को कुछ समझ नहीं आता है कि शेयर बेच दें, एसआईपी बंद करें या बाजार में टिके रहें। अक्टूबर 2024 से निफ्टी हर महीने गिरावट में बंद हुआ है और ये 5 महीने में 12 प्रतिशत गिर चुका है। 1996 के बाद ऐसा पहली बार हुआ है कि बाजार में लगातार पांच महीने गिरावट आई है। इससे पहले साल 1996 में जुलाई से लेकर नवंबर महीने के बीच बाजार में लगातार 5 महीने गिरावट देखी गई थी। इन 5 महीनों के दौरान निफ्टी 50 इंडेक्स 26 प्रतिशत गिरा था। अमेरिका से लेकर यूरोप तक में की गई एकेडमिक स्टडीज से पता चलता है कि जब भी लोग बाजार में निवेश को लेकर घबराएं या चिंतित रहते हैं तब-तब बाजार ने एवरेज से ज्यादा रिटर्न दिया है। इसका मतलब है जब भी आप सोचते हैं कि शेयर बेच देना चाहिए, एसआईपी बंद कर देना चाहिए और बाजार से निकल जाना चाहिए उस समय ही बाजार में निवेश का सबसे बेहतर समय होता है। साल 2008 में 21 जनवरी को सेंसेक्स एक ही दिन में करीब 1400 अंक गिर गया था। वहीं 2008 के अंत तक सेंसेक्स 20,465 अंक से गिरकर 9716 अंक पर आ गया। वर्ष 2010 सितंबर में सेंसेक्स फिर से 20,000 अंक को पार कर गया। इसके बाद 2020 में कोरोना महामारी के कारण एक हफ्ते में सेंसेक्स 42,273 अंक से गिरकर 28,288 अंक पर आ गया था। 2020 अप्रैल से इसमें रिकवरी देखने को मिली और सेंसेक्स वर्ष के अंत तक 47,751 के स्तर पर पहुंच गया। मतलब, जब-जब बाजार में गिरावट आई है इसमें तेजी से रिकवरी भी दिखी गई है। ऐसे में जो निवेशक पहले से इन्वेस्टेड है उन्हें अपने निवेश में वैसे ही बना रहना चाहिए और जो लोग नया निवेश करना चाहते हैं वह थोड़ा-थोड़ा करके निवेश कर सकते हैं।

शेयर बाजार लगातार क्यों गिर रहे?

विदेशी निवेशकों ने अक्टूबर 2024 से फरवरी 2025 तक पांच महीनों में भारतीय बाजार से 3.11 लाख करोड़ रुपए निकाल लिए हैं। इसके अलावा निवेशकों को चीनी कंपनियों के शेयर भारतीय कंपनियों के शेयरों की तुलना में ज्यादा सस्ते दिख रहे हैं। खाने-पीने की चीजें महंगी होने के कारण अक्टूबर 2024 में रिटेल महंगाई बढ़कर 6.21% पर पहुंच गई थी, जो महंगाई का 14 महीनों का उच्चतम स्तर था। खाने-पीने की चीजें सस्ती होने से जनवरी 2025 में रिटेल महंगाई घटकर 5 महीने के निचले स्तर 4.31% पर आ गई थी। लेकिन ये कमी निवेशकों का विश्वास बहाल करने के लिए काफी नहीं है। हाल के महीनों में देखा गया कि भारतीय अर्थव्यवस्था धीमी हो गई है। डोनाल्ड ट्रम्प की ट्रेड पॉलिसीज से निवेशक काफी चिंतित है। भारत सहित कई अन्य देशों पर रेसिप्रोकल टैरिफ लगाने की अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की धमकी से बाजार में अनिश्चितता दिखाई दे रही है। ट्रम्प ने बीते दिनों कहा था, चाहे वो कोई भी देश हो- भारत या चीन, वे हम पर जितना चार्ज करते हैं, हम भी उतना ही रेसिप्रोकल टैरिफ लगाएंगे, हम व्यापार में बराबरी चाहते हैं।

चीन की ओर रुझान

विदेश संस्थागत निवेशकों का निवेश चीन में भी जा रहा है। चीन की सरकार ने पिछले साल देश की धीमी अर्थव्यवस्था का कायाकल्प करने के लिए बड़े निवेश का ऐलान किया था। इस निवेश के बाद एफआईआई चीन के बाजार में जाने लगे थे। यह दौर अभी भी जारी है। ट्रंप की जीत के बाद अमेरिकी बाजार दुनियाभर से निवेश आकर्षित कर रहा है। दूसरी तरफ संस्थागत निवेश के लिए चीन का बाजार एक मजबूत विकल्प के तौर पर उभरा है। चीन की सरकार के नए प्रयासों ने एक सकारात्मक भावना पैदा की है। चीन ने ब्याज दरों में कटौती की, मार्केट में पैसा डाला और अर्थव्यवस्था को स्थिर किया। इससे निवेशकों को कॉन्फिडेंस मिला है।

उथल-पुथल में अर्थव्यवस्था का हाल

भारत पर सबसे तेजी से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था का तमगा लगा रहेगा? गांवों की मांग और सरकार का जोर इसे बचा सकता है। तमाम बुरी खबरों के बीच भारत की अर्थव्यवस्था में हम कुछ अच्छे संकेत देख सकते हैं। वित्त वर्ष 2024-25 की अक्टूबर-दिसंबर तिमाही में जीडीपी ग्रोथ 6.2 फीसदी रही, जो जुलाई-सितंबर तिमाही में 5.4% थी। अच्छे मानसून का इसमें बड़ा योगदान है, ग्रामीण इलाकों में लोगों के पास खर्च करने को पैसा आया है। सरकार ने भी खर्च में तेजी लाई है। पिछली तिमाही में हालात ठीक नहीं थे। शहरी मांग कमजोर थी। अप्रत्याशित रूप से शहरी इलाकों में लोगों के खर्च में कमी आई। पिछले साल चुनाव की वजह से सरकारी खर्च भी रुका था। एशिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था में मंदी के बादल मंडराते हुए दिख रहे थे।

टैरिफ का मामला उलझा

5.4% ग्रोथ रेट सात तिमाहियों में सबसे कम था। वैश्विक स्तर पर परेशानियां कम नहीं हैं। अमेरिका के साथ टैरिफ का मसला उलझा हुआ है। ट्रंप प्रशासन टैरिफ की बात कर रहा है। इससे वैश्विक अनिश्चितता बढ़ी है। विनिर्माण और सर्विस सेक्टर पर असर पड़ा है। आने वाले दिनों में व्यापार, होटल और परिवहन में भी सुस्ती रह सकती है। रियल एस्टेट और फाइनेंशियल सर्विसेज भी कमजोर हैं। अब कुछ अच्छी बातों पर एक नजर डालते हैं तो कृषि क्षेत्र ने अच्छा प्रदर्शन किया। फसल अच्छी हुई। पिछले तीन महीनों में 4.4% की वृद्धि हुई। केंद्र और राज्य सरकारें पूंजीगत व्यय (कैपिटल एक्सपेंडिचर) बढ़ा रहे हैं। सड़कें, पुल और प्रोजेक्ट्स पर पैसा लग रहा है। इससे अर्थव्यवस्था को सहारा मिल सकता है। रिजर्व बैंक ने हाथ खोले हैं। नीतिगत दरें घटाई, तरलता (लिक्विडिटी) बढ़ाई। सख्त नियमों को टाला, पर 2025-26 में भी जीडीपी दर 7% से नीचे रहने का अनुमान है। अमेरिकी टैरिफ का असर छोटा होगा, पर कुछ सेक्टर्स को नुकसान होगा। विनिर्माण और सर्विसेज पर दबाव है। बजट में टैक्स राहत दी गई। इससे उपभोक्ताओं को फायदा होगा, पर वैश्विक चुनौतियां खत्म नहीं हुईं। तो क्या भारत पर सबसे तेजी से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था का तमगा लगा रहेगा? फिलहाल उम्मीदें कायम हैं।

ये तबाही कब तक जारी रहेगी?

मार्च में कुछ रिकवरी देखने को मिल सकती है। मैक्रोइकोनॉमिक्स स्तर पर बेहतर खबरें आ सकती हैं और कुछ एफआईआईज भी भारतीय बाजार में लौट सकते हैं। अभी विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) द्वारा भारी बिकवाली, अमेरिकी बांड पर बढ़ती आय, रुपये में भारी गिरावट, तीसरी तिमाही के आय में सुस्ती और हाई वैल्यूवेशन ने हाल के महीनों में बाजार की धारणा को प्रभावित किया है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की ओर से लिए गए टैरिफ को लेकर फैसले ने बाजार की दिशा-दशा बदली है। ऐतिहासिक रूप से मार्च का महीना तेजड़ियों के पक्ष में रहा है, यानी मार्च में शेयर बाजार अक्सर तेजी में रहा है। पिछले 15 सालों में बेंचमार्क इंडेक्स ने 10 बार पॉजिटिव रिटर्न दिया है और निवेशकों की कमाई कराई है। 30 साल पहले ही मार्च के दौरान तेजी रही थी। लंबी अवधि के नजरिए के हिसाब से अच्छे शेयरों को खरीद सकते हैं। वित्त वर्ष 26 में भारतीय इक्विटी बाजारों के लिए जोखिम और चुनौतियों को देखें तो भारत की विकास संभावनाएं आशाजनक हैं, पर जोखिम भी हैं। निकट भविष्य में बाजार में और कमजोरी नजर आ रही है। निफ्टी शॉर्ट टर्म में और गिरावट की उम्मीद की जा सकती है।

डावांडोल बाजार में क्या अपनाएं रणनीति

यह पूरा हफ्ता निवेशकों के लिए खराब गुजरा है। इसलिए जब गिरावट का दौर हो तो शेयर में निवेश के प्रति सतर्क रहना जरूरी है। एक शेयर ब्रोकर ट्रेडेड मूल्य पर धन कमाता है। इसलिए ज्यादातर ब्रोकरेज हाउस मुफ्त में सलाह दिया करते हैं। ध्यान रहे जब भी नुकसान होगा, आपका ही होगा। इस हफ्ते आपके निवेश की स्ट्रैटेजी क्या होनी चाहिए? अगर आप अपने धन से हाथ नहीं धोना चाहते तो कुछ बुनियादी नियमों का ध्यान रखें।

निवेश के लिए अपनाएं ऐसी स्ट्रैटेजी

ट्रेडर व निवेशक दोनों को अलग-अलग स्ट्रैटेजी अपनानी चाहिए। ट्रेडर है तो स्टॉपलॉस के साथ ट्रेड ले सकते हैं। गिरावट के माहौल का फायदा उठा सकते हैं। हालांकि ट्रेडरों को कम क्वांटिटी के साथ ट्रेड करना चाहिए। इस वक्त ट्रेडरों के लिए भी काफी मुश्किल भरा मार्केट है। निवेशक के लिए अच्छा है कि वह सीधे निवेश से बचें। एसआईपी जारी रखें। कम अग्रेसिव निवेशक थोड़ा इंतजार करें। बाजार में रिवर्सल के संकेतों का वेट करें। इस वक्त ट्रेडर व निवेशक दोनों संभल कर अपनी स्ट्रैटेजी बनाएं। वारेन बफे के मुताबिक गिरते बाजार में निवेश करने का जोखिम उठाना चाहिए।

टिप्स का अध्ययन करें

लिटमस टेस्ट करें। आपके निवेश करने के पहले, किसी भी विश्लेषक की टिप्स का कुछ समय तक परीक्षण करें। उसके बाद ही फैसला करें। कई ब्रोकरेज हाउस अपनी बड़ी रिसर्च टीम का दावा करते हैं। उनकी रोजाना रिपोर्ट आती हैं। इनमें से कितनी सही रहती होंगी।

पहले रिसर्च करें, बाद में नहीं

निवेश के पहले शेयर के बारे में ठीक से रिसर्च करें। उस पर ब्रोकर से विस्तार से रिपोर्ट मांगें। लंबी अवधि की संभावनाएं अच्छी हों तभी निवेश करें। ट्रिगर प्राइस और टार्गेट प्राइस वाली टिप्स पर समय बर्बाद नहीं करें।

जो तेज चढ़ता है, तेज गिरता है

जब भी ऊंचाई पर कोई आंकड़ा देखा जाता है, उसमें प्रगति की बड़ी संभावना दिखाई देती है। लेकिन जब कोई शेयर काफी बढ़ चुका हो या किसी सेक्टर में काफी तेजी आ चुकी हो, सतर्क रहना चाहिए। ज्यादा पीई अनुपात का मतलब है कि भविष्य में प्रगति दर घटने वाली है।

समय नहीं है तो सिप से लगाएं धन

अगर आपके पास अपने पोर्टफोलियो में नए शेयर चुनने का समय नहीं है तो शेयर बाजार में सीधे धन नहीं लगाएं। सिस्टैमेटिक इनवेस्टमेंट प्लान (सिप) में निवेश से भी काफी मूल्य निर्मित किया जा सकता है।

अस्थिरता होने पर नहीं करें ये गलतियां

घबराकर बिकवाली ना करें

बाजार में अस्थिरता होने पर घबराहट में बिकवाली करने से बचें। यह सबसे पहला नियम है। कयासबाजी पर तुरंत प्रतिक्रिया करना हानिकारक साबित हो सकता है। आपको हमेशा यह बात देखनी चाहिए कि किसी शेयर की पिटाई क्यों हुई है? इसे देखते हुए ही किसी शेयर को बेचने का फैसला करना चाहिए। अगर आप गिरावट की वजहों से संतुष्ट नहीं हैं तो इस बात पर विचार करें कि क्यों आपने उस शेयर को खरीदा था। इससे आपको सही समीक्षा करने में मदद मिलेगी।

सिप को नहीं रोकें

आपका कुछ भी फैसला हो, लेकिन, म्यूचुअल फंड में सिप को रोकने की गलती कतइ न करें। इससे सिप को लेने का मकसद विफल हो जाता है। बाजार में मंदी का दौर ही वह समय होता है जब आपको इनके साथ जरूर बने रहना चाहिए। इससे आपको अपने लंबी अवधि के लक्ष्यों को हासिल करने में मदद मिलती है। सिप को रोककर आप इक्विटी में चक्रवृद्धि ब्याज का लाभ खो देंगे। गिरावट के समय आपको कम कीमत पर ज्यादा यूनिटें खरीदने का मौका मिलेगा। बाजार के वापसी करने पर आप इसका फायदा उठा सकेंगे। लंबी अवधि में इक्विटी से सबसे अच्छा रिटर्न मिलता है। इसलिए इनके साथ बने रहने में समझदारी है।

सिर्फ गिरावट के समय नहीं खरीदें

केवल पिटे हुए स्टॉकों में पैसा लगाने में आप गलती भी कर सकते हैं। इस बात का अंदाजा लगा पाना बेहद मुश्किल है कि किसी कंपनी का निचला स्तर क्या होगा। इससे आप सही मूल्य को आंकने के चक्कर में बुरी तरह से फंस सकते हैं। नए निवेशकों को फाइनेंशियल सेक्टर के शेयरों से दूर रहना चाहिए। किसी कंपनी में निवेश करने से पहले उसके बुनियादी पहलुओं को देखना चाहिए। इस बात की भी जानकारी करनी चाहिए कि कंपनी का ट्रैक रिकॉर्ड कैसा रहा है। उसके रेवेन्यू, प्रॉफिट, प्राइस-टू-अर्निंग रेशियो और डेट-टू-इक्विटी रेशियो के बारे में जानकारी कर लेनी चाहिए। अगर आप खुद यह काम नहीं कर सकते हैं तो किसी प्रोफेशनल की सलाह लेनी चाहिए।

एक सेक्टर में लिवाली न करें

हमेशा डायवर्सिफिकेशन के बारे में सोचना चाहिए। कहते हैं कि एक टोकरी में सभी अंडों को रखना बड़े नुकसान को दावत दे सकता है। इसलिए गिरावट के समय अच्छे शेयरों में निवेश के मौके तलाशने चाहिए। केवल एक सेक्टर के शेयरों में ही दांव लगाने से बचना चाहिए।

कर्ज लेकर शेयरों में न लगाएं

कई लोग ज्यादा रिटर्न के लिए कर्ज लेकर शेयरों में लगा देते हैं इस तरह के निवेश के तरीके को मार्जिन इंवेस्टिंग कहा जाता है। बेशक इस तरह से अच्छा रिटर्न कमाया जा सकता है। लेकिन, इसमें नुकसान भी बहुत ज्यादा होता है। इस तरह के निवेश के तरीके से हमेशा ही बचना चाहिए। बाजार में अस्थिरता के वक्त तो और भी चौकन्ना हो जाना चाहिए।

इक्विटी एनालिसिस सीखना आसान

ऐसे कर सकते हैं शुरूआत

जब आप इक्विटी में निवेश करने जाते हैं तो सबसे मुश्किल काम एनालिसिस समझा जाता है। एक छात्र कॉलेज में स्टॉक मार्केट गेम्स खेला करता था। उन्हें इस गेम में मजा आया, लेकिन वह यह भी जानता था कि यह पैसा बनाने का भरोसेमंद तरीका नहीं है। उसके बाद वे इक्विटी एनालिसिस कॉम्पिटिशन में शामिल हुआ और उन्हें पता चला कि उस फोरम में जिन केस पर चर्चा हुई, वे बेहद पेचीदा थे। क्या किसी नए शख्स के लिए इक्विटी एनालिसिस शुरू करने का कोई आसान तरीका हो सकता है? अगर किसी ने फाइनेंस की पढ़ाई नहीं की है तो वह इक्विटी एनालिसिस सीखने की शुरुआत कैसे करे? आइए जानते हैं। इक्विटी एनालिसिस में कई फैक्टर्स शामिल होते हैं। इसमें आपको सूचनाओं का गंभीरता से विश्लेषण करना पड़ता है। हालांकि, बुनियादी कॉन्सेप्ट्स सिंपल और सीधे हैं। आपको यह देखना होता है कि कंपनी में ऐसी क्वॉलिटी है, जिससे उसका मुनाफा लंबे समय तक बढ़ता रहे? यह सबसे बड़ा सवाल होता है। अगर जो भी एनालिसिस करें, उससे यह पता चलना चाहिए। यह नए बिजनेस के लिए मार्केट ऑपर्च्युनिटी हो सकती है या प्रमोटर्स की समझदारी या प्रॉडक्ट्स तैयार करने का इनोवेटिव तरीका, जिससे कम समय में कंपनी बाजार के बड़े हिस्से पर कब्जा कर ले। इन सभी कामकाज का असर आखिरकार कंपनी के मुनाफे पर पड़ता है।

मार्केट मंत्र | बिजनेस डेस्क

ऐसे समझें

एक ऐसे बिजनेस की कल्पना करिए, जिसकी शुरुआत प्रमोटर्स ने अपने जेब से लगाए पैसे से की हो। इनवेस्टर्स को रिटर्न देने के लिए बिजनेस को एसेट्स की जरूरत पड़ेगी, जिससे वह कोई प्रॉडक्ट बना सके या सर्विस ऑफर कर सके। यह पैसा इस काम के लिए लगाया जाता है और इससे फिर आमदनी होने लगती है। एनालिसिस की शुरुआत इससे की जा सकती है कि कंपनी सेल्स से जो कमाई कर रही है, उससे मुनाफा होगा। टैक्स के बाद जो मार्जिन बचता है, वह इनवेस्टरों के लिए होता है। इसलिए सबसे पहले आपको इस आंकड़े पर नजर डालनी चाहिए। उसके बाद यह सवाल करना चाहिए कि सेल्स में कैसे बढ़ोतरी होगी? क्या कंपनी ट्रेडिंग बिजनेस से जुड़ी हुई है? क्या वह पैसों का इस्तेमाल सामान खरीदने के लिए करती है। इस स्टॉक के क्लीयर होने पर उसे मुनाफा होने लगेगा। कुछ कैपिटल बिजनेस की एसेट्स में ब्लॉक हो सकता है। हालांकि, एसेट्स से जितनी सेल्स हासिल होगी, इनवेस्टर्स का रिटर्न उतना ही अच्छा होगा।

ऐसे करें आकलन

मान लीजिए कि किसी बिजनेस की शुरुआत 100 रुपये से होती है। इस पैसे को फिक्स्ड एसेट्स, स्टॉक और मैटीरियल्स में लगाया जाता है। इससे फिर सामान तैयार किया जाता है। साल के अंत में 150 रुपये की बिक्री हासिल होती है, जिसकी लागत 125 रुपये रहती है। इसमें टैक्स के बाद 25 रुपये का मुनाफा होता है। ऐसे में इनवेस्टर्स का रिटर्न 25 पर्सेंट होगा। अब मान लीजिए कि उस कैपिटल से कंपनी को 300 रुपये की सालाना सेल्स हासिल होती है क्योंकि वह साल में दो बार उतना सामान तैयार करके बेचती है। तब इनवेस्टरों का रिटर्न दोगुना हो जाएगा। एक बिजनेस जो कैपिटल की मदद से अधिक सेल्स हासिल करता है और वह एसेट्स में पहले जितना ही इनवेस्टमेंट करता है तो शेयरहोल्डर्स को अधिक रिटर्न मिलता है। एसेट्स टु सेल्स टर्नओवर से इनवेस्टर्स का रिटर्न बढ़ता है। सेल्स-एसेट्स ऐसा डेटा है, जिससे इनवेस्टर को बिजनेस की एसेट प्रॉडक्टिविटी का पता चलता है।

कर्ज की समझ जरूरी

तीसरी चीज कर्ज है। अगर कोई बिजनेस कैपिटल पर 25 फीसदी का रिटर्न हासिल करता है, तो प्रमोटर्स 10 फीसदी पर कर्ज लेकर उसमें इनवेस्ट करना पसंद करेंगे। मान लीजिए कि बिजनेस में 50 फीसदी इक्विटी और 50 फीसदी बॉरोइंग है। तब क्या होगा? उस वक्त ब्याज चुकाने के बाद मुनाफा 25 रुपये से घटकर 20 रुपये रह जाएगा। हालांकि, 50 रुपये के इक्विटी पर 20 रुपये के रिटर्न 40 फीसदी होगा। यह पहले के 25 फीसदी रिटर्न से अच्छा है। इसलिए एसेट टु नेटवर्थ डाटा को भी देखना चाहिए। रिटर्न ऑन इक्विटी प्रॉफिट मार्जिन, सेल्स एसेट्स और एसेट्स नेटवर्थ से डिसाइड होता है।

इक्विटी के दम से पूरे करें सपने

किसी भी लॉन्ग टर्म इनवेस्टमेंट में रिस्क रिवॉर्ड रेशियो का ज्यादा झुकाव इक्विटी इनवेस्टमेंट की तरफ होता है। रिस्क फ्री फिक्स्ड इनकम इनवेस्टमेंट की श्रेष्ठता तब धरी-की-धरी रह जाती है, जब हमें समझ आता है कि जोखिम से आजादी दिखने वाली चीज असल में कुछ हाथ नहीं आने की आजादी है। ये बात हमें तब समझ आती है जब हम रियल, इन्फ्लेशन एडजस्टेड, टैक्स बाद रिटर्न पर गौर करते हैं। हम जैसे ही इक्विटी निवेश की अपरिहार्यता को स्वीकार कर लेते हैं, हमारे सामने तुरंत यह सवाल आता है कि यह मुश्किल काम किया कैसे जाए?

निवेश के दो तरीके

जिन लोगों ने पहले कभी शेयरों में निवेश नहीं किया है उनके लिए यह तय करना मुश्किल है कि शुरुआत कहां से की जाए। वैसे इक्विटी निवेश के दो तरीके होते हैं। एक तरीका यह है कि आप शेयरों का चुनाव और खरीद-फरोख्त खुद करें। दूसरा, इक्विटी फंड्स के जरिए निवेश करें। दोनों का अंतिम मकसद एक ही होता है- इक्विटी से सुपीरियर रिटर्न हासिल करना। हालांकि, दोनों एक्टिविटीज एक दूसरे से एकदम अलग हैं। अगर आप एक्सपर्ट नहीं हैं या इसके लिए ज्यादा वक्त देने को तैयार नहीं हैं तो खुद निवेश करने के बारे में सोचने का कोई फायदा नहीं। ऐसे में म्यूचुअल फंड्स बेहतर विकल्प होंगे। ऐसे कई लोग हैं, जो अपना पोर्टफोलियो खुद मैनेज कर रहे हैं और बेहतर रिटर्न पा रहे हैं। हालांकि, 100 में से 5 या 10 को कामयाबी मिल पाती है। इक्विटी म्यूचुअल फंड निवेश से इन दिक्कतों से छुटकारा पाया जा सकता है। इक्विटी निवेश का मूल मंत्र यह है कि आपकी नजर में कामयाब स्टॉक इनवेस्टिंग क्या है और इंफॉर्मेशन, एनालिसिस के आधार पर बनी निवेश योजना को अंजाम देने की क्षमता कितनी है। लेकिन म्यूचुअल फंड्स के जरिए इक्विटी निवेश के बहुत ज्यादा फायदे हैं। सबसे बड़ा लाभ यह है कि इसमें अनुशासित डायवर्सिफिकेशन होता है। फंड मैनेजर्स संस्थागत दायरे में काम करते हैं जिसमें उन पर निवेश के कुछ नियम लागू होते हैं। इसमें पोर्टफोलियो डायवर्सिफाइड रहेगा और इंडिविजुअल शेयर, सेक्टर या स्टॉक टाइप को लगने वाले झटके से सुरक्षित रहेगा। दूसरा फायदा यह होता है कि इसमें छोटी रकम से निवेश शुरू किया जा सकता है। म्यूचुअल फंड्स में आप कुछेक हजार रुपये से शुरुआत कर सकते हैं। यह आसान भी होता है। इक्विटी फंड्स का एक और फायदा ये होता है कि लॉन्ग टर्म में इनसे ज्यादा रिटर्न मिलता है। शेयरों के अट्रैक्शन के हिसाब से सभी इक्विटी पोर्टफोलियो में उनकी कुछ खरीदफरोख्त होती है।

ये पांच खूबियां, तभी निवेश में कामयाबी

बिजनेस डेस्क

लोकप्रिय मान्यता के विपरीत, पैसे कमाने के लिए प्रतिभा और कौशल की उतनी जरूरत नहीं होती है जितना उस दिशा में आगे बढ़ने के लिए सही दृष्टिकोण का होना जरूरी होता है। आप शानदार रणनीतियां बनाते हैं, लेकिन उन पर अमल नहीं करते हैं तो आप ज्यादा कुछ नहीं कर पाएंगे। सफल निवेशक, अपने निवेश के मार्ग पर दृढ़ता और धैर्य के साथ आगे बढ़ते रहते हैं और लक्ष्य तक पहुंच कर ही मानते हैं। अगर आप भी निवेशक के तौर पर कामयाबी हासिल करना चाहते हैं तो आपे में पांच खूबियां जरूर होनी चाहिए।

पहले बचत, बाद में खर्च

सफल निवेशक महीने की शुरुआत बचत से करते हैं और खर्च बाद में करते हैं। पहले बचत करने से खर्च पर नियंत्रण रखने में मदद मिलती है। पैसे बनाने के लिए आपका भी पहला कदम यही होना चाहिए। आप ऑटोमैटिक तरीके से महीने की शुरुआत में ही अपनी बचत को लॉक कर सकते हैं। आप बैंक को आपके रेकरिंग डिपॉजिट अकाउंट या म्यूच्यूअल फंड एसआईपी के लिए हर महीने की शुरुआत में ही कुछ रकम काट लेने का स्थायी निर्देश दे सकते हैं।

उद्देश्य के अनुसार निवेश

व्यावहारिक लक्ष्य निर्धारित करना और उसी के हिसाब से निवेश करना एक और ऐसी ही खूबी है जो काफी फायदेमंद साबित होती है। इस बात पर ध्यान देते हुए कि संसाधन सीमित हैं, आपको अपने लक्ष्यों की प्राथमिकता के आधार पर रैंकिंग करनी चाहिए और अपने निवेश लक्ष्य के अनुसार निवेश साधनों का चयन करना चाहिए। बच्चों की पढ़ाई-लिखाई, शादी-ब्याह और रिटायरमेंट की प्लानिंग जैसे लक्ष्य दीर्घकालिक होते हैं और इसके लिए आपको म्यूच्यूअल फंड्स और पीपीएफ जैसे साधनों में निवेश करना चाहिए। दूसरी तरफ, कार खरीदना या छुट्टी में घूमने जाना जैसे लक्ष्यों को पूरा करने के लिए लिक्विड फंड्स, रेकरिंग डिपॉजिट जैसे अल्पकालिक निवेश साधनों में निवेश किया जा सकता है।

जोखिम उठाने की क्षमता

सफल निवेशक जोखिम उठाने से घबराते नहीं हैं। अच्छा रिटर्न पाने के लिए आपको जोखिमवाले निवेश साधनों में निवेश करना चाहिए। अपना सारा पैसा किसी पारंपरिक संपत्ति में लगाकर आप ज्यादा मुनाफा नहीं कमा पाएंगे। यहां तक कि अधिकांश पारंपरिक संपत्तियों में भी थोड़ा-बहुत जोखिम तो होता ही है। ब्याज दरें समय-समय पर घटती-बढ़ती रहती हैं। उठाए जानेवाले जोखिम को किसी अच्छे रिस्क मैनेजमेंट प्लान की मदद से सुरक्षित किया जा सकता है।

निवेश में लाएं विविधता

अनुभवी निवेशक किसी एक एसेट पर ध्यान देने के बजाय अलग-अलग ऐसेट्स में निवेश करते हैं। उनका कहना है कि अपने सारे अंडे एक ही टोकरी में न रखें। अलग-अलग निवेश साधनों में अलग-अलग रिटर्न मिलने की संभावना रहती है और जोखिम भी अलग-अलग होता है। इक्विटी में बहुत अच्छा रिटर्न मिलता है लेकिन यह बहुत परिवर्तनशील होता है। ऋण निवेश साधनों (डेट इन्वेस्टमेंट इंस्ट्रूमेंट्स) में थोड़ा कम जोखिम होता है और कम रिटर्न मिलता है। दूसरी तरफ, रियल एस्टेट सम्बन्धी निवेश में कम जोखिम होता है और अच्छा रिटर्न भी मिलता है लेकिन इसमें लिक्विडिटी का अभाव होता है। इसलिए, पोर्टफोलियो बनाते समय किसी एक ऐसेट पर ध्यान देने के बजाय अलग-अलग ऐसेट्स में निवेश करना बेहतर होता है। इस तरह जोखिम भी कम हो जाएगा और रिटर्न से समझौता भी करना नहीं पड़ेगा।

पैसे निकालने की आदत छोड़ दें

अंतिम लेकिन बिल्कुल महत्वपूर्ण बात यह है कि आपको अपने निवेश के मामले में धैर्य रखना पड़ेगा। सफल निवेशक किसी के कहने पर या इधर-उधर की बातों या विज्ञापनों पर आंख मूंदकर भरोसा करके पैसे निकालने की गलती नहीं करते हैं। मच्योरिटी से पहले निवेश की रकम निकाल लेने से लक्ष्य आधारित निवेश का उद्देश्य पूरा नहीं हो पाता है। अपने निवेश पर अटल रहने के लिए निवेश के उद्देश्य को याद रखना जरूरी है। दीर्घकालिक निवेशों को अबाधित छोड़ देने पर अच्छा रिटर्न मिलने की संभावना रहती है। इसलिए समय से पहले अपने निवेश को भंजाने की गलती न करें।

सचेत रहते हुए रणनीति बनाएं, तभी गिरते बाजार में कमा पाएंगे निवेशक

अलर्ट | बिजनेस डेस्क

इस समय शेयर बाजार में लगातार गिरावट का दौर जारी है। ऐसे में निवेशकों को भी अलर्ट रहना होगा। भारतीय शेयर बाजार जबरदस्त हलचल से भरा हुआ है। निफ्टी 50 लगातार गिरावट के दौर से गुजर रहा है और अगर आगे भी यह ट्रेंड जारी रहा, तो यह 28 साल में अपनी सबसे लंबी गिरावट दर्ज करेगा। इससे पहले 1996 में ऐसी गिरावट देखने को मिली थी। निफ्टी लगातार पांच महीने तक गिरा है। लगातार गिरावट के इस माहौल में निवेशकों के मन में बड़ा सवाल है अब आगे की रणनीति क्या बनाई जाए, ताकि कुछ वसूली हो सके और निवेशक घाटे से उबर सकें। ऐसे में क्या करें, बाजार से बाहर निकलें? धैर्य बनाए रखें? (लेकिन कब तक?) या नए अवसरों की तलाश करें? इस रिपोर्ट में आपको ऐसे ही कुछ सवालों के जवाब मिलेंगे जो आपको बाजार की सही दिशा के बारे में जागरूक कर सकते हैं।

इस समय एक गिरावट तोड़ सकती है निफ्टी का 28 सालों का रिकार्ड

बाजार के आंकड़े किधर जा रहे

एक्सपर्ट्स की राय जानने से पहले बाजार की स्थिति पर एक नजर डालते हैं। निफ्टी पिछले साल सितंबर से गिर रहा है और इसमें लोअर टॉप-लोअर बॉटम पैटर्न बन रहा है। अक्टूबर 2024 से अब तक यह 11.7% गिर चुका है। फरवरी के पहले कुछ हफ्तों में ही इसमें 3% की गिरावट दर्ज हो चुकी है। सन 1990 के बाद से सिर्फ दो बार ऐसा हुआ है जब निफ्टी लगातार पांच महीने तक गिरा हो। पहली बार 1994-95 में जब यह 31.4% टूटा था और दूसरी बार 1996 में जब यह 26% गिरा था। मौजूदा गिरावट तुलनात्मक रूप से कम है, लेकिन चिंताजनक बनी हुई है। विदेशी निवेशकों की बिकवाली एक बड़ी वजह बन रहा है। अक्टूबर 2024 से एफआईआई (विदेशी संस्थागत निवेशक) 2 लाख करोड़ रुपये से ज्यादा की बिकवाली कर चुके हैं। वैश्विक कारणों को हम नजरअंदाज नहीं कर सकते। चीन के बाजारों में जबरदस्त रिकवरी आई है, जिससे विदेशी निवेशक वहां शिफ्ट हो रहे हैं। इसके अलावा, अमेरिकी नीतियां भी उभरते बाजारों पर असर डाल रही हैं।

निवेशक क्या करें

एक्सपर्ट्स का मानना है कि मौजूदा गिरावट में सावधान रहने की जरुरत है मगर घबराने की जरूरत नहीं है, बल्कि यह एक रणनीतिक निवेश का अवसर भी हो सकता है। अब सवाल उठता है कि इस रणनीतिक निवेश की दिशा क्या होगी? हम ब्रोकरेज हाउस और एक्सपर्ट्स की राय के आधार पर इन्हें बिंदुवार रखते हैं।

निवेशकों के लिए धैर्य जरूरी

अगर आप लंबी अवधि के निवेशक हैं, तो आपको घबराने की जरूरत नहीं है। स्टॉक मार्केट में उतार-चढ़ाव सामान्य बात है। निफ्टी 50 का एक साल का फॉरवर्ड पी/ई अपने दीर्घकालिक औसत से नीचे कारोबार कर रहा है, जिसका मतलब है कि यह भविष्य में मजबूती पकड़ सकता है।

नई खरीदारी का सही समय

कुछ एक्सपर्ट्स का मानना है कि यह खरीदारी का एक अच्छा अवसर हो सकता है। एसबीआई सिक्योरिटीज सलाह देता है कि निवेशक बॉटम-अप स्टॉक-पिकिंग रणनीति अपनाएं और चरणबद्ध तरीके से उच्च गुणवत्ता वाले स्टॉक में निवेश करें।

ट्रेडर्स के लिए क्या रणनीति

अगर आप शॉर्ट-टर्म ट्रेडर हैं, तो यह समय सतर्क रहने का है, जानकारों का कहना है कि जब तक निफ्टी 22,850 के नीचे बना रहेगा, तब तक बिकवाली का दबाव रहेगा। गिरावट की स्थिति में 22,500-22,400 के स्तर तक जाने की संभावना है। ऐसे में ट्रेडर्स को स्टॉप-लॉस का सख्ती से पालन करना चाहिए।

टैक्स हार्वेस्टिंग का लाभ उठाएं

अगर आपने इस साल कुछ नुकसान उठाया है, तो आप इसे टैक्स बचाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।एसबीआई सिक्योरिटीज का सुझाव है कि अगले पांच हफ्तों में टैक्स हार्वेस्टिंग रणनीतियों पर ध्यान देना चाहिए। यह लॉन्ग-टर्म कैपिटल गेन टैक्स को संतुलित करने में मदद कर सकता है।

विदेशियों की रणनीति पर ध्यान दें

एक अन्य विशेषज्ञ के अनुसार, वर्तमान में 'भारत बेचो, चीन खरीदो' की रणनीति अपनाई जा रही है, लेकिन यह ट्रेंड हमेशा के लिए नहीं रहेगा। उभरते बाजारों में पैसा फिर से लौटेगा, और जब ऐसा होगा तो भारतीय शेयर बाजार को भी इसका लाभ मिलेगा।

कौन-से सेक्टर में निवेश करें

- आईटी सेक्टर : रुपये की कमजोरी के कारण आईटी कंपनियों को फायदा हो सकता है।
- बैंकिंग और फाइनेंस : मजबूत फंडामेंटल्स वाली कंपनियां इस गिरावट के बाद तेजी से उभर सकती हैं।
- रक्षा और मैन्युफैक्चरिंग : सरकार की मेक इन इंडिया पहल के कारण इन सेक्टर्स में ग्रोथ देखने को मिल सकती है।
- फार्मा और हेल्थकेयर : लंबी अवधि के लिए यह एक स्थिर निवेश विकल्प हो सकता है।

यह रखें ध्यान

कुल मिलाकर निफ्टी 50 ऐतिहासिक गिरावट के करीब जरूर है, लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि निवेशकों को घबराकर बाजार से बाहर निकल जाना चाहिए, यह एक ऐसा समय है जब सही रणनीति और धैर्य के साथ काम करने की जरूरत है। मार्केट एक्सपर्ट्स से मिली सीख यह है कि लॉन्ग-टर्म निवेशक गुणवत्तापूर्ण स्टॉक्स को होल्ड करें, शॉर्ट-टर्म ट्रेडर्स स्टॉप-लॉस के साथ चलें, और नए निवेशक चरणबद्ध तरीके से मजबूत कंपनियों में निवेश करें. बाजार में उतार-चढ़ाव हमेशा आते हैं, लेकिन स्मार्ट निवेशक वही होते हैं जो इन मौकों का सही इस्तेमाल करना जानते हैं।

खबर संक्षेप

गली निर्माण में घटिया सामग्री लगाने का आरोप

गन्नौर। नगरपालिका के वार्ड 8 में प्रताप कालोनी के लोगों ने पार्षद विकास शर्मा के नेतृत्व में गली निर्माण में घटिया निर्माण सामग्री लगाने पर रोष प्रकट किया। पार्षद विकास शर्मा, प्रदीप, सोमबीर, शमशेर सैनी ने बताया कि नियमित होने के बाद प्रताप कालोनी में नगरपालिका द्वारा 75 लाख रुपये की लागत से गली का निर्माण किया जा रहा है। गली में टाइल लगाई जा रही हैं, लेकिन ठेकेदार द्वारा गली निर्माण में घटिया सामग्री का प्रयोग किया जा रहा है। उनके बार-बार मांग करने के बाद भी गली को सही ढंग से नहीं बनाया जा रहा। टाइल लगाने के लिए मिट्टी का प्रयोग किया जा रहा है। वहीं नालियों का बेड भी ठीक से नहीं बनाया जा रहा। ईंटे भी निम्न स्तर की लगाई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि अधिकारियों की अनदेखी के कारण गली निर्माण में ठेकेदार लापरवाही बरत रहा है। उन्होंने एसडीएम से जांच करवाने की मांग की है।

-इस बारे में एसडीएम प्रवेश कादियान ने कहा कि इस संबंध में उनके पास शिकायत नहीं आई है। अधिकारियों को गली का निरीक्षण करने के निर्देश दिए जाएंगे। यदि गली निरीक्षण के दौरान कोई समस्या सामने आती है तो ठेकेदार की पेमेंट रोकी जाएगी और गली निर्माण सही ढंग से करवाया जाएगा।

वायु-जल प्रदूषण विकट समस्याएं : प्रो. इंद्र सिंह

गोहाना। राजकीय महिला कालेज गोहाना में शहरीकरणः प्रभाव एवं स्थिरता का अवलोकन विषय पर विस्तार व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता प्रो. इंद्र सिंह ने शहरीकरण के सभी कारकों तथा हमारी सुंदर पृथ्वी पर इसके प्रभावों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, अनाधिकृत कालोनियां, शहरी क्षेत्रों में भूमि का उच्च मूल्य, दीर्घकालिक बीमारियां, शहरी ऊष्मा द्वीप, सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रमुख चुनौतियां हैं, जिनका हम शहरी लोग आज सामना कर रहे हैं। उन्होंने सुझाव दिया कि व्यक्तिगत योगदान, सामुदायिक भागीदारी, ग्रीन बेल्ट तथा ग्रीन ऊर्जा आदि सतत शहरी विकास के लिए कदम उठाए जा सकते हैं। अध्यक्षता महाविद्यालय प्राचार्य शमशेर सिंह हुड्डा ने की। व्याख्यान में भूगोल विभाग के शिक्षक विक्रम सिंह, रितु, वीरेंद्र, एकता, उपासना, सुमन, संदीप, सुनील मौजूद रहे।

नपा सफाई निरीक्षक को कई बार दे चुके शिकायत

दूषित पानी की निकासी न होने से लोग परेशान

एसडीएम से लापरवाह अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग करेंगे

नाला बुरी तरह से गंदगी से अटा पड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गांधी नगर में रेलवे ओवरब्रिज के निकट स्थित गली में दूषित पानी की समस्या का समाधान नहीं हो रहा है। नपा सफाई निरीक्षक से बार-बार शिकायत करने पर भी समस्या का हल नहीं निकाला जा रहा। जिससे स्थानीय लोगों में रोष है। वार्ड पार्षद नरेश वर्मा ने बताया कि गली में नालियां ओवरफ्लो हो रही हैं। इसका मुख्य कारण निकासी के लिए गली के बाहर से निकल रहा नाला चौक होना है। नाला बुरी तरह से गंदगी से अटा पड़ा है। इसकी सफाई के लिए नपा ने मशीन भी मंगवाई, लेकिन उससे भी नाला साफ नहीं हुआ। अब नपा द्वारा इसे साफ करवाने की दशा में कोई ठोस कदम नहीं उठा रही। जिससे गली में हर समय नालियों का दूषित पानी जमा रहता है। उन्होंने बताया कि यह नाला पहले खुला हुआ था, जिससे सफाई के कार्य में कोई दिक्कत नहीं होती थी, लेकिन अब नगरपालिका द्वारा इसे कवर कर दिया गया है और नाले के

गन्नौर। गांधी नगर में आरओबी के पास गली में भरा दूषित पानी व गंदगी से अटा पड़ा गली के पास से गुजर रहा नाला।

मोन हाल भी काफी दूर बना रखे हैं, जिससे सफाई नहीं हो पा रही। उन्होंने कहा कि जब वे सफाई निरीक्षक से इसकी शिकायत करते हैं, तो वह कोई कार्रवाई नही करते। इस जलभराव से स्थानीय निवासियों को स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का भी सामना करना पड़ रहा है। पार्षद वर्मा ने कहा कि वह अब इस मुद्दे को समाधान शिविर में उठाएंगे और एसडीएम से लापरवाह अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई करने की भी मांग करेंगे।

फाउंडेशन ने 700 बच्चों में दूध फल और चने वितरित किए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

समाजसेवी संस्था सेफ इंडिया फाउंडेशन द्वारा झुग्गी-झोपडिय़ों व कालोनियों में जाकर सात सौ जरूरतमंद बच्चों में दूध, फल व चने वितरित किए गए। फाउंडेशन ने प्रति बच्चा 500 ग्राम दूध, 2 केले व 100 ग्राम भुने हुए चने वितरित किए। फाउंडेशन ने इस सेवा के लिए लोगों से 51 रुपिये प्रति बच्चा सहयोग मांगा था। इस सेवा में करीब 150 लोगों ने संस्था को अपना सहयोग दिया। संस्था केचेयरमेन वाई के त्यागी, अध्यक्ष संजय सिंगला, दिनेश कुच्छल, अनिपाल लाकड़ा, दीपक सिंगला, प्रदीप खन्ना, कमल, अविनाश सेठी, महावीर शर्मा व सीए रमन तनेजा ने बच्चों में दूध, फल व चने वितरण की सेवा की।

सोनीपत। दूध, फल व चने वितरित करते संस्था के प्रतिनिधि। *फोटो :हरिभूमि*

अपने स्वार्थ की लड़ाई लड़ रहे कांग्रेस नेता : सुनील

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

भाजपा किसान मोर्चा के नवनियुक्त प्रदेश महामंत्री सुनील वत्स ने कहा कि अब कांग्रेस के पास कुछ नहीं बचा है। चार माह के बाद भी कांग्रेस प्रदेश में नेता प्रतिपक्ष का फैसला तक नहीं कर पाई है। ऐसे में साफ जाहिर है कि कांग्रेस को जनता से कोई लेना-देना नहीं है। कांग्रेस नेता केवल अपने स्वार्थ की लड़ाई लड़ रहे हैं। भाजपा नेता ने कहा कि जिस तरह से भाजपा सरकार ने बिना खर्ची व बिना पर्ची के योग्य युवाओं को नौकरियों दी हैं, उससे देश के अन्य प्रदेश भी आज हरियाणा सरकार का अनुशरण कर रहे हैं। प्रदेश की जनता ने निकाय चुनाव में भाजपा को जिताने का मन बना लिया है। सुनील वत्स ने कहा कि हरियाणा में कांग्रेस ऐसे साफ हो चुकी है जैसे भेड़ के सिर से सींग।

कार का शीशा तोड़ नकदी सामान से भरे दो बैग चोरी

गन्नौर। जीटी रोड पर वीर फार्म में शादी में आए एक युवक की गाड़ी का शीशा तोड़कर चोर नकदी व सामान से भरे दो बैग चोरी कर ले गए। कार मालिक ने इसकी शिकायत थाना बड़ी में दी। शिकायत में भांवर गांव के सुमित ने बताया कि 21 फरवरी की शाम को 8 बजे अपने भाई प्रमीत के साथ जीटी रोड बड़ी के निकट वीर फार्म में शादी मे आया था। वह कार को सड़क किनारे खड़ी कर खाना खाने चले गए। थोड़ी देर बाद खाना खाकर वापस आए तो उसकी कार का पिछली खिड़की का शीशा टूटा हुआ मिला और कार में रखे दो बैग चोरी हुआ मिला। उसके बैग में 40 हजार रुपये नकद, आधार कार्ड, पैन कार्ड, वोटर कार्ड, दो बैंकों के एटीएम, जबकि उसके भाई के बैग में 5000 रुपये नकद, आधार कार्ड, पैन कार्ड, ड्राइविंग लाईसेंस, मोटर साईकल की आरसी, क्रैडिट कार्ड रखा था। थाना बड़ी पुलिस ने केस दर्जकर कार्रवाई शुरू कर दी।

खरखौदा : युवा अपनी ऊर्जा को दें सकारात्मक दिशा : डॉ रवीना पवार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय खरखौदा में शनिवार को सात दिवसीय एन.एस.एस शिविर का शुभारंभ प्राचार्य डॉ तराना नेगी के मार्गदर्शन व प्रभारी किरण चौहान के नेतृत्व में एन. एस.एस सह प्रभारी प्रदीप कुमार और डॉ. रेखा (सहायक प्राध्यापक, मनोविज्ञान) की देखरेख में आरंभ हुआ। प्रथम दिवस के अवसर पर नामांकन प्रक्रिया से लेकर एन.एस.एस पुस्तिका वितरित करने के साथ-साथ ही एन.एस.एस सह प्रभारी प्रदीप कुमार ने स्वयंसेवकों को एन.एस.एस का उद्देश्य और राष्ट्र निर्माण में एन.एस.एस का योगदान कितना महत्व रखता है, इस बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी। शिविर के पहले दिन दो विस्तार व्याख्यानों का आयोजन कराया गया। नशा मुक्ति पर व्याख्यान देते हुए डॉ. रवीना पवार (सहायक प्राध्यापक अर्थशास्त्र) ने छात्र-छात्राओं को समझाया कि नशे का आदी होने से हमें शारीरिक क्लेश के साथ-साथ सामाजिक और आर्थिक परेशानियों का भी सामना करना पड़ता है। इसलिए इससे जितना दूर रहे उतना ही अच्छा है। प्रत्येक युवा को अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा देने का प्रयास करना चाहिए।

खरखौदा। शिविर में भागीदारी करते स्वयंसेवक

क्विज में कलाम सदन की टीम अव्वल

विज्ञान दिवस पर क्विज और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताएं आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हिंदू कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग में शनिवार को विज्ञान दिवस पर क्विज, पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। प्रतियोगिताओं में प्रतिभागी विद्यार्थियों ने प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. नवीन कुमार ने की। प्रतियोगिताओं में विजेता घोषित विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया। क्विज में प्रतिभागी छात्रों की छह टीमें बनाई गई। क्विज में कलाम सदन की टीम ने पहला और साहा सदन की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में मेधावी राहुल ने पहला और कल्पना ने दूसरा स्थान हासिल किया। ये प्रतियोगिताएं कालेज के एप्लाइड साइंसेज विभाग द्वारा आयोजित की गई। कार्यक्रम में विभाग से अनिला, प्रियंका, अनिशा, मुस्कान, इलेक्ट्रॉनिक्स विभाग से राकेश , भावना मित्तल, कंप्यूटर विभाग से पुनीत शर्मा, प्रवीण नारंग, सिविल विभाग से डॉ. चेरी, सोनिया, इलेक्ट्रिकल विभाग से नीलम सरोहा ने विजेता विद्यार्थियों को अपना आशीर्वाद दिया।

सोनीपत। पोस्टर प्रदर्शित करते एक विद्यार्थी, साथ में हैं शिक्षकगण। *फोटो : हरिभूमि*

सॉफ्ट स्किल कौशल रोजगार प्राप्ति में सहायक : डॉ. संदीप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

टीका राम शिक्षा महाविद्यालय में आयोजित छह दिवसीय प्रशिक्षण कौशल कार्यक्रम का शनिवार को समापन हो गया। कार्यक्रम नांदी फाउंडेशन-टेक महिंद्रा के विशेषज्ञ डॉ. संदीप सुनेजा द्वारा संचालित किया गया। कार्यक्रम में रोजगार प्राप्ति के लिए सॉफ्ट स्किल कौशल, साक्षात्कार कौशल, रिज्यूम तैयार करना, अपना परिचय तैयार करना, समूह वार्तालाप, शारीरिक भाषा, मोबाइल का उचित प्रयोग, सोशल मीडिया प्रयोग में सावधानियां एवं समूह में काम करना गतिविधियों के माध्यम से बीएड के विद्यार्थियों को प्रशिक्षित किया गया। कार्यक्रम के समापन सत्र में विद्यार्थियों से फीडबैक लिया गया। सक्रिय भागीदारी के आधार पर प्राचार्य डॉ. सुरेंद्र सिंह राणा ने विभूति जैन, रिंकू, सीमा, साक्षी, राधिका, हिना व अंजलि को ट्रॉफी देकर पुरस्कृत किया। संयोजन डॉ. रेखा देवी का रहा।

सोनीपत। कार्यक्रम में अपने गुरुजनों के संग पुरस्कृत किए गए विद्यार्थी।

मार्केट न्यूज

पीएनबी एग्री उद्यमियों को मजबूती प्रदान कर ऋण संबंधित जरूरतों को पूरा करता है : भूषण शर्मा

गोहाना। पंजाब नैशनल बैंक, मंडल कार्यालय, पानीपत द्वारा अनाज मंडी गोहाना में कृषि प्रसार कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व चेयरमैन रामधारी जिंदल ने शिरकत की। कृषि प्रसार कार्यक्रम में स्वयं सहायता समूह, एग्रीकल्चर, इंफ्रास्ट्रक्चर फंड,पीएमएफई केंद्रित स्कीमों को शामिल हुए। मंडल प्रमुख भूषण शर्मा ने बताया कि कृषि प्रसार कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य एग्री उद्यमियों को मजबूती प्रदान कर उनकी ऋण संबंधित जरूरतों को पूरा करना ताकि वे देश की तरक्की में अपना योगदान और मजबूत कर सकें। ग्राहकों को संबोधित करते हुए भूषण शर्मा ने कहा कि पीएनबी बैंक सस्ते दरों पर कृषि ऋण प्रदान कर रहा है। बैंक ग्राहक के पास ऐसे कार्यक्रमों के माध्यम से खुद चलकर आता है और एक ही स्थान पर सब तरह की कृषि ऋण उत्पादों की जानकारी देते हुए ग्राहक की आवश्यकता अनुसार उन्हें ऋण प्रदान करता है। अंचल कार्यालय से मुख्य प्रबंधक नवतेज ने बताया कि पीएनबी बैंक हरियाणा राज्य में अग्रणी बैंक के रूप में कार्य कर रहा है व ग्राहकों को अपने उत्पादों के माध्यम से सुचारू सेवाएं प्रदान कर रहा है।

सेफ इंडिया फाउंडेशन ने किया समाजहित में सराहनीय काम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सेफ इंडिया फाउंडेशन द्वारा सोनीपत के श्मशान घाट से दो अस्थि लेकर अस्थि विजर्सन कार्यक्रम के तहत जिले के विभिन्न श्मशान घाटों से 5 लावारिस लोगों की अस्थियां इकट्ठी कर विधि-विधान से हरिद्वार गंगा में विसर्जित किया गया। सुबह 5 बजे तिरंगा चौक शिवमुक्ति धाम सोनीपत से संस्था के उपप्रधान प्रवीण वर्मा व समाज सेवी नरेन्द्र भूटानी को अस्थियों के साथ रवाना किया गया। संस्था के प्रधान संजय सिंगला व सेफ इंडिया फाउंडेशन के चेयरमैन वाई के त्यागी ने बताया कि हर महीने की पहली तारीख को जिला सोनीपत के सभी श्मशान घाटों से लावारिस अस्थियों को लेकर विसर्जन किया जाता है। जो लोग अपने खर्चे पर अपने परिजनों की अस्थि विसर्जन के लिए हरिद्वार नही ले जा सकते उनको भी इस गाड़ी में आने जाने की निःशुल्क व्यवस्था की गई है। वे बोले कि जिसका कोई नहीं होता उसके भगवान होते हैं। उनके अनुसार संस्था द्वारा सूखे या खराब हुए तुलसी या अन्य धार्मिक पौधों को भी गंगा विसर्जित करने का कार्यक्रम शुरू किया है।

सोनीपत। लावारिस अस्थियां विसर्जित करते फाउंडेशन के प्रतिनिधि।

सर्व ब्राह्मण कल्याण समिति का होली मिलन समारोह 9 मार्च को

- ब्रह्म भवन में सर्व ब्राह्मण कल्याण समिति की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शुक्रवार को शहर के पुराने बस अड्डे पर स्थित ब्रह्म भवन में सर्व ब्राह्मण कल्याण समिति की बैठक आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता समिति अध्यक्ष जयकिशन शर्मा ने की।

समिति द्वारा 9 मार्च को होली मिलन समारोह आयोजित किया जाएगा। बैठक में इस समारोह की तैयारियों को लेकर विचारविमर्श किया गया। समिति अध्यक्ष जयकिशन शर्मा के अनुसार समाज में भाईचारे की मजबूती को लेकर होली मिलन समारोह आयोजित किया जाएगा। इस तरह के आयोजन समाज में आपसी भाईचारे व रिश्तों की मजबूती का आधार हैं। बैठक में समिति के पूर्व अध्यक्ष शिवकुमार, जसवंत, शिवकुमार भावड़, बलराम कौशिक, राजकुमार फौजी, सुरेश कुमार, राजेश भावड़, मदन अत्री, सूरजमल शर्मा, कृष्ण शर्मा, मास्टर सुल्तान बीधल व मेहर सिंह आदि उपस्थित रहे।

गोहाना। बैठक में विचारविमर्श करते समिति के प्रतिनिधि। *फोटो : हरिभूमि*

बड़ौता गांव स्थित राजकीय महाविद्यालय में प्रतियोगिता आयोजित

प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में छात्र अक्षत ने मारी बाजी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बड़ौता गांव स्थित राजकीय महाविद्यालय में इतिहास विभाग द्वारा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. प्रदीप ने की। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में प्रतिभागी विद्यार्थियों से इतिहास विषय से संबंधित प्रश्न पूछे गए। प्रतियोगिता में बीए तृतीय वर्ष के छात्र अक्षत अव्वल रहे। कक्षा बीए द्वितीय वर्ष के छात्र हर्ष ने दूसरा और बीए तृतीय वर्ष के छात्र अरुण ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य ने विजेताओं को पुरस्कृत किया।

गोहाना। विजेता विद्यार्थी अपने गुरुजनों के साथ। *फोटो : हरिभूमि*

ऑनलाइन प्रतियोगिता में झलकी प्रतिभा

सोनीपत। शंभू दयाल बीएड कॉलेज में विज्ञान दिवस पर ऑनलाइन क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में छात्रों ने बढ़-चढकर हिस्सा लिया और अपनी विज्ञान संबंधी ज्ञान का प्रदर्शन किया। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. सुनीता स्याल ने कहा कि प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य छात्रों में विज्ञान के प्रति रुचि बढ़ाना और उन्हें विज्ञान के विभिन्न पहलुओं के बारे में जागरूक करना है। ऑनलाइन क्विज प्रतियोगिता में विद्यार्थियों से भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान संबंधी प्रश्न पूछे गए। डॉ. सुनीता ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन से विद्यार्थियों को न केवल अपने ज्ञान को परखने का मौका मिलता है, बल्कि वे विज्ञान के प्रति अपनी रुचि को भी और अधिक बढ़ा सकते हैं।

खबर संक्षेप

मैक्स लाइफ पॉलिसी के नाम पर की ठगी

सोनीपत। गांव ताजपुर तिहाड़ा निवासी संजय ने बताया कि वह दिल्ली पुलिस में एएसआई है और रोहिणी कोर्ट सुरक्षा में तैनात है। उनके पास 13 जनवरी को कॉल आई और उनकी मैक्स लाइफ पॉलिसी के 2.20 लाख रुपये जमा नहीं हुए है। अगर पॉलिसी रिफंड करानी है तो 2.20 लाख रुपये व 37 हजार रुपये रिफंड फीस जमा कराने होंगे। उन्होंने यह राशि जमा करा दी। बाद में पत लगा कि उनके साथ ठगी हुई है। उनके खाते में 97 हजार रुपये वापस भी आए, लेकिन 1.60 लाख नहीं मिले।

ओटीपी आते ही क्रेडिट कार्ड से 1140 डॉलर कटे

सोनीपत। शातिर ठग लोगों की मेहनत की कमाई को ठगने के लिए नए नए तरीके अपनाते जा रहे हैं। बहालगढ़ थाना में यूपी के जिला बागपत के गांव जलालपुर निवासी आरिफ तोमर ने बताया कि वह कुमासपुर स्थित एल्डिको सोसाइटी स्थित निजी बैंक में रिलेशनशिप मैनेजर हैं। उनके पास एक ओटीपी आया था। उसके बाद उनके क्रेड कार्ड से 1140 डॉलर कट गए।

लोन दिलाने के नाम पर 1.49 लाख रुपये ठगे

सोनीपत। देव नगर निवासी अनिल को लोन दिलाने के नाम पर अलग-अलग बहाने बनाकर 1.49 लाख रुपये ले लिए गए। पीड़ित ने सिटी थाना में मुकदमा दर्ज कराया है। साथ ही मुरथल निवासी जितेंद्र को भी लोन दिलाने का झांसा देकर उनसे अलग-अलग बहाने से 1.23 लाख रुपये ठग लिए गए। मुरथल थाना में मुकदमा दर्ज किया गया है।

बहनोई बनकर की युवती से की ठगी, मामला दर्ज

सोनीपत। सोनीपत सिविल लाइन थाना क्षेत्र में युवती के साथ ठगी का मामला प्रकाश में आया है। सिविल लाइन थाना क्षेत्र की युवती कीर्ति ने बताया कि उसके पास शातिर ठग ने बहनोई बनकर कॉल की और उसे बातों में फंसा लिया। उनका बहनोई बनकर कॉल करने के बाद उनसे 99 हजार रुपये ऐंठ लिए गए।

लंबित मांगें पूरी करने की मांग सफाई कर्मियों ने किया प्रदर्शन

16 सूत्रीय मांगें पूरी करवाने के लिए भाजपा प्रदेशाध्यक्ष के नाम ज्ञापन सौंपा

- सीटू नेता आनंद शर्मा ने कहा कि गांवों में साफ-सफाई के लिए 18 वर्ष पहले लगाए गए थे 11 हजार सफाई कर्मचारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष के पीए को ज्ञापन सौंपते हुए सीटू नेता और ग्रामीण सफाई कर्मचारी। फोटो : हरिभूमि

लंबित मांगें पूरी न करने पर शनिवार को ग्रामीण सफाई कर्मचारी भड़क गए। कर्मचारियों ने शहर में अग्रसेन चौक में धरना देकर प्रदर्शन किया। इसके बाद भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली को संबोधित उनके पीए को ज्ञापन सौंपा। धरने का नेतृत्व सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा ने किया। संयोजन सीटू के जिला सचिव राजेश टोकी का रहा। मंच संचालन सह संयोजक राजेश रसोई ने किया। सीटू नेता आनंद शर्मा ने कहा कि गांवों में साफ-सफाई के लिए करीब 18 वर्ष पहले 11 हजार सफाई कर्मचारी लगाए गए थे। सरकार द्वारा अब तक इन कर्मचारियों को पक्का नहीं किया गया है और न ही काम के बदले समान वेतन दिया जा रहा है। नवंबर 2024 में मुख्यमंत्री नायब सैनी ने ग्रामीण सफाई कर्मचारियों का वेतन 16 हजार रुपये से बढ़ाकर 26 हजार रुपये और शहरी सफाई कर्मचारियों का वेतन 17 हजार रुपये से बढ़ाकर 27 हजार रुपये करने की घोषणा की थी। लेकिन अब तक सफाई कर्मचारियों वेतन में कोई बढ़ोतरी नहीं की गई है। इतने कम वेतन में कर्मचारियों के घर का गुजरा नहीं चल पा रहा है और वे आर्थिक संकट से जूझ रहे हैं। प्रदेश सरकार कच्चे सफाई कर्मचारियों को पक्का करे। जब तक उनको पक्का नहीं किया जाता तब तक वेतन में बढ़ोतरी की जाए। धरने को आशा वर्कर नेता सुमन, यूनियन नेता चान्द, रोहतास, बबली, सोनी, बाला, भोला व महेंद्र ने भी सम्बोधित किया।

1 से 3 तक करेंगे प्रदर्शन

सफाई कर्मचारियों द्वारा अपनी मांगों को पूरा करवाने के लिए 1 से 3 मार्च तक प्रदर्शन किए जाएंगे और पूरे प्रदेश में भाजपा विधायकों और मंत्रियों को ज्ञापन सौंपे जाएंगे। इसके बाद भी अगर लंबित मांगें पूरी नहीं की गई तो 8 मार्च को सिरसा जिले में ग्रामीण सफाई कर्मचारी यूनियन हरियाणा अपने दो दिवसीय सम्मेलन में बड़े स्तर पर आंदोलन शुरू करने की रणनीति बनाएगी।

एजेंट और ग्राहक 5 मार्च को सीएम आवास पर करेंगे प्रदर्शन

सोनीपत। सोसायटी के खिलाफ कार्रवाई करके निवेशकों की जमा पूंजी दिलाने के लिए प्रदर्शन करते हुए एजेंट और ग्राहक। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ह्यूमन वेलफेयर क्रेडिट एंड थ्रिफ्ट को-ऑपरेटिव सोसाइटी के पीड़ित एजेंट और ग्राहक 5 मार्च को भारी तादाद में कुरुक्षेत्र में सीएम आवास पर पहुंचकर प्रदर्शन करेंगे। आरोप है कि सोसायटी द्वारा निवेशकों का करोड़ों रुपये डकार लिया गया। सोसायटी पर कार्रवाई करके उसमें जमा एजेंट व ग्राहकों की रकम दिलवाने की मांग को लेकर यह प्रदर्शन होगा।

शनिवार को महलाना रोड स्थित पार्क में सैकड़ों की संख्या में एजेंटों और ग्राहकों की जरनल बॉडी की बैठक बुलाई गई। बैठक में विचारविमर्श के बाद 5 मार्च को सीएम आवास पर एकत्रित होकर प्रदर्शन करने का निर्णय लिया गया। बैठक की अध्यक्षता राज्य संयोजक पवन वशिष्ठ ने की। मुख्य वक्ता सीटू के वरिष्ठ नेता आनंद शर्मा ने कहा कि उक्त सोसायटी हरियाणा में 2016 से काम कर रही है। देशभर में 45 लाख से अधिक निवेशकों ने इस सोसाइटी में लगभग 73 हजार करोड़ रुपये जीवनभर की कमाई निवेश की थी। सोसायटी के सीएमडी और प्रबंधन टीम ने लोगों को धोखे में रखकर षडयंत्र के तहत उनकी करोड़ों की जमा पूंजी हड़प ली। सरकार मामले की जांच करके सोसायटी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई अमल में लाए और निवेशकों को उनकी जमा पूंजी दिलाई जाए। बैठक को राज्य सह संयोजक नरेश सिवाह, प्रिंस सैनी, ममता, हरिकिशन, संजीता और सुभाष सैनी आदि ने भी संबोधित किया और 5 को सीएम आवास पर प्रदर्शन में भाग लेने का आह्वान किया।

कमल दिवान ने किया डोर टू डोर प्रचार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। डोर टू डोर प्रचार के दौरान कांग्रेस नेता कमल दिवान एवं अन्य

सोनीपत नगर निगम मेयर पद के उम्मीदवार कांग्रेस नेता कमल दीवान ने शहर के विभिन्न क्षेत्रों में डोर टू डोर अभियान के दौरान लोगों से वोट की अपील की। अभियान के तहत उन्होंने कहा कि 2 मार्च का दिन बदलाव का दिन है। जनता की अनदेखी करने वाले लोगों को आईना दिखाने का दिन है। अब तक जो समस्याएं झेलनी पड़ रही है उन को दूर करने का दिन है। सोनीपत नगर निगम क्षेत्र की जनता का हाथ के निशान पर डाला एक एक वोट नगर निगम क्षेत्र की तस्वीर बदलने का काम करेगा।

कांग्रेस नेता कमल दीवान ने कहा कि उनका पहला लक्ष्य भ्रष्टाचार को समाप्त करना है। ताकि सोनीपत की जनता का हर काम बिना पैसे और बिना किसी तकलीफ के हो सके। कमल दीवान ने कहा कि जिस तरह से उनके पिता देवराज दीवान ने जनता की सेवा की थी,उसी तरह से वे भी जनता की सेवा में हमेशा आगे खड़े रहेंगे। डोर टू डोर के दौरान पूर्व सांसद धर्मपाल मलिक, पूर्व विधायक सुरेन्द्र पंवार, जयभगवान आंतिल, पदम दहिया, सुरेन्द्र शर्मा, अशोक छाबड़ा, प्रदीप गौतम, रणजीत कौशिक, राजीव सरोहा, मनजीत गहलावत, प्रेम रेलन, नीलकंठ मुखीजा, मनोज आदि लोग मौजूद रहे।

पौधरोपण के साथ जन्मदिन मनाने की आदत बनाएं

सिरसाढ़ में रामनिवास पांचाल ने पौधरोपण कर मनाया 41वां जन्मदिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

गांव सिरसाढ़ में आजाद हिंद देशभक्त मोर्चा के प्रवक्ता रामनिवास पांचाल के 41वें जन्मदिवस पर पौधरोपण किया गया। मोर्चा प्रवक्ता ने पौधे की नियमित देखभाल की जिम्मेदारी भी ली। मोर्चे के मुख्य संरक्षक आजाद सिंह दांगी ने कहा कि जन्मदिन हो या फिर शादी सालगिरह हर खुशी पौधरोपण के साथ मनाने की आदत डालें।

किसी भी खुशी के अवसर पर पौधरोपण करने के दो फायदे होंगे। एक तो आपके हाथ से एक पौधा रोपित हो जाएगा जो पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक सराहनीय कदम होगा और दूसरा मन को सुकून मिलेगा। दांगी ने कहा कि मोर्चा द्वारा पौधरोपण के साथ जन्मदिन बनाने की मुहिम शुरू की जा रही है। लोगों को इसके प्रति जागरूक भी किया जा रहा है। इस क्रम में शनिवार द्वारा मोर्चा द्वारा गांव सिरसाढ़ स्थित भगवान विश्वकर्मा भवन व चौ. छोटूराम पार्क में बरगद, पीपल व अशोक के 11-11 पौधे रोपे गए। कार्यक्रम की अध्यक्षता अशोक खोखर ने की।

इन्होंने दी सेवाएं

पौधरोपण में मुख्तार सिंह दांगी, मनजीत बरोदा, हिम्मत वाल्मीकि, संतराम पांचाल, सन्नी बाल्मीकि, उमेद पांचाल, कुलबीर खोखर, कृष्ण पांचाल, रमेश चौकीदार व सचिन ने सेवाएं दी।

गोहाना। पौधरोपण करते हुए मोर्चा के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

जेबीएच स्कूल में करवाई स्पेल एवं मैथ विज़ार्ड प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

दिल्ली मार्ग पर स्थित जेबीएच स्कूल में मैथ विज़ार्ड और स्पेल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें कक्षा तीसरी से लेकर कक्षा आठवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल प्राचार्या सुमन दहिया द्वारा किया गया। इस अवसर पर उन्होंने बताया कि इस प्रकार की प्रतियोगिताओं से विद्यार्थियों के बौद्धिक एवं तार्किक विकास में सहायक होती है। प्रतियोगिता की निर्णायक मंडल में कविता पांचाल और मंजू दहिया ने विद्यार्थियों का मूल्यांकन किया। स्पेल विजार्ड प्रतियोगिता कक्षा पांचवी के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। द्वितीय स्थान कक्षा सातवीं ने प्राप्त किया। तृतीय स्थान कक्षा दूसरी के बच्चों ने प्राप्त किया।

जबकि मैथ प्रतियोगिता में कक्षा आठवीं के विद्यार्थियों ने प्रथम, कक्षा छठी के विद्यार्थियों ने द्वितीय और कक्षा तीसरी के विद्यार्थियों ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विजेता विद्यार्थियों को प्राचार्या सुमन दहिया ने ट्राफी देकर सम्मानित किया। इस मौके पर अध्यापक प्रीति दहिया, वंदना दहिया, पलक शुक्ला, कविता गर्ग आदि मौजूद रहे।

खरखौदा। विद्यार्थियों को ट्रॉफी देकर सम्मानित करतीं सुमन दहिया।

सीआरए कॉलेज में योग के साथ एनएसएस शिविर का आगाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहर में छोटूराम आर्य महाविद्यालय में शनिवार को योग के साथ 7 दिवसीय एनएसएस शिविर का शुभारंभ हो गया। प्रातकालीन सत्र में ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। उप प्राचार्य डॉ. जेएस फोर ने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

मुख्य वक्ता एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. उषा दहिया ने कहा कि एनएसएस समाजसेवा का सशक्त माध्यम है। एनएसएस स्वयंसेवक सशक्त समाज व राष्ट्र निर्माण के लिए काम करें। कार्यक्रम में टीकाराम महिला महाविद्यालय सोनीपत से योगाचार्य डॉ. अलका ने स्वयंसेवकों को सूर्य नमस्कार, अनुलोम-विलोम और प्राणायाम का अभ्यास करवाया। सायंकालीन सत्र में रामनिवास, शुभम व वंश ने व्यक्तित्व विकास पर व्याख्यान दिया। इस आयोजन में डॉ. निधि, प्रो. सुप्रिया, प्रो. ज्योति, प्रो. प्रीति, प्रो. विक्रम तुषीर, जयदेव मलिक, मुकेश दहिया, रामगणेश व सतीश का विशेष सहयोग रहा।

सोनीपत। योग का अभ्यास करते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

मेयर प्रत्याशी राजीव जैन ने डोर-टू डोर मतदाताओं से साधा संपर्क

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहकार व सोनीपत से भाजपा के मेयर प्रत्याशी राजीव जैन ने शनिवार को डोर-टू -डोर मतदाताओं से संपर्क साधकर वोट की अपील की। उन्होंने व्यक्तिगत तौर पर घर-घर जाकर लोगों से आशीर्वाद लिया।

उन्होंने नगर निगम क्षेत्र के मतदाताओं से आह्वान करते हुए कहा कि वे 2 मार्च को मेयर उपचुनाव में बढ़चढ़ कर और पूरे जोश के साथ मतदान करें। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में डबल इंजन सरकार की जनहितैषी योजनाओं का लाभ आम लोगों तक पहुंच रहा है। उन्होंने भरोसा जताया कि मुख्यमंत्री के नेतृत्व में इस बार प्रदेश में ट्रिपल इंजन की सरकार बनेगी। राजीव जैन ने जैन बाग कॉलोनी, आदर्श नगर नगर, जीवन नगर, सेक्टर- 14 मेन मार्केट, पटेल नगर, चौहान जोशी, लक्ष्मण कॉलोनी, गोहाना रोड बाईपास, कुम्हार गेट, वाल्मीकि बस्ती, सुजान सिंह पार्क, शास्त्री कॉलोनी, मलिक कॉलोनी, प्रगति नगर, अशोक विहार, विशाल नगर, आर्य नगर, गुगा मंदिर, शीशराम बाग कॉलोनी आदि जगहों पर मतदाताओं से डोर-टू -डोर संपर्क साधा।

सोनीपत। डोर टू डोर प्रचार के दौरान भाजपा प्रत्याशी राजीव जैन।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

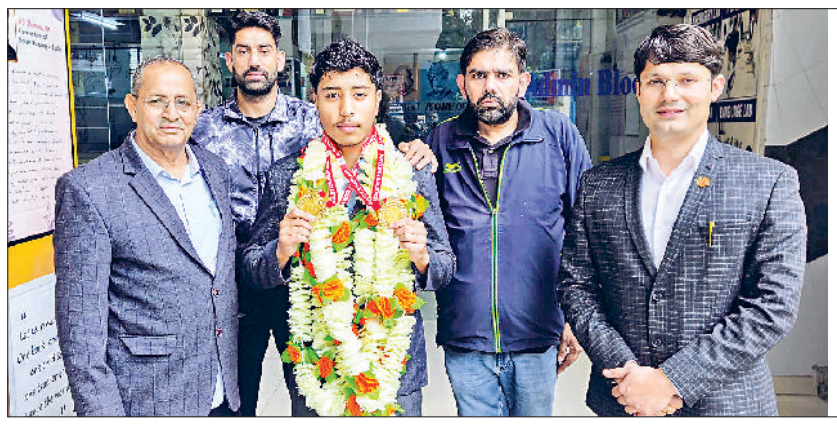
मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

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

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

उपलब्धि | बिहार में होने वाली चैम्पियनशिप में चयन

स्टेट एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में सागर बाल्याण ने जीते 2 गोल्ड मेडल



- पहले भी सागर बाल्याण दो बार नेशनल व 2 बार स्टेट में पदक जीतकर जिले व प्रदेश का नाम रोशन कर चुका

खरखौदा। पदक विजेता का स्वागत करते हुए स्कूल प्रबंधन

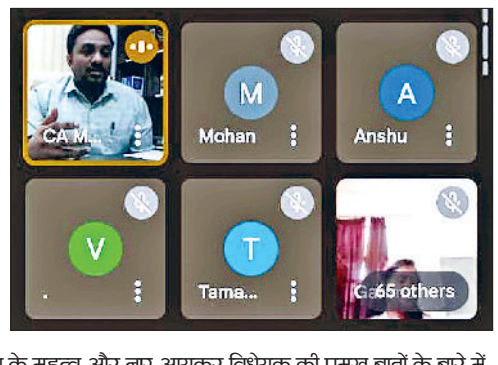
हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

करनाल में आयोजित 13 वीं हरियाणा स्टेट एथलेटिक्स चैम्पियनशिप में प्रताप स्कूल खरखौदा के सागर बाल्याण ने 100 मीटर और 200 मीटर रेस में गोल्ड मेडल जीतकर सोनीपत जिले व अपने स्कूल नाम रोशन किया। द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया ने बताया कि वर्णित प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतने पर सागर बाल्याण का चयन 10 से 12 मार्च 2025 तक पटना, बिहार में होने वाली नेशनल एथलेटिक्स चैम्पियनशिप के लिए हुआ है। इससे पहले भी सागर बाल्याण दो बार नेशनल व 2 बार स्टेट में पदक जीतकर जिले व प्रदेश का नाम रोशन कर चुका है। उन्होंने बताया कि विद्यालय में 26 प्रकार के खेलों का अभ्यास कुशल प्रशिक्षकों की देखरेख में किया जाता है। विद्यालय में भारतीय खेल प्राधिकरण द्वारा कुश्ती, कबड्डी, वुशु, बॉक्सिंग और जूडो जैसे प्रमुख खेलों के लिए खेलो इंडिया सेंटर्स भी स्थापित किया है। साथ ही हरियाणा खेल विभाग द्वारा 6 खेलों के लिए खेल नर्सरीज भी बनाई गई हैं, जो खिलाड़ियों के खेल विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। विद्यालय प्रांगण में सागर बाल्याण का द्रोणाचार्य अवार्डी ओमप्रकाश दहिया, प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ सुबोध दहिया, हर्ष दहिया व एथलेटिक्स कोच उत्तम ने भव्य स्वागत किया गया और बधाई दी। सागर बाल्याण ने सफलता का श्रेय कोच और अपने माता-पिता को दिया।

शिविर में 95 युवाओं ने रक्तदान कर कमाया पुण्य

गन्नौर। खुबडू भांवर रोड स्थित नवज्योति शिक्षा सदन में शनिवार को भारत विकास परिषद शाखा गन्नौर द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। रक्तदान शिविर का शुभारंभ मध्य हरियाणा प्रांत के अध्यक्ष प्रवीण गुप्ता ने किया। शिविर में सेहत टीम ने करीब 95 यूनिट रक्त एकत्रित किया। शिविर में रक्तदाताओं के लिए शेखपुरा से रामनिवास दूधिया व सतबीर दूधिया ने दूध की व्यवस्था की। भांवर गांव से सरपंच मोनिका मलिक व खुबडू गांव की सरपंच सपना कुमारी ने फलों की व्यवस्था की। शिविर की व्यवस्था में शाखा अध्यक्ष राजेंद्र कौशिक, सचिव अंकित त्यागी, डा. मनोज कुमार, कोषाध्यक्ष अमित जिंदल, नरेंद्र पांचाल, शकुंतला कौशिक व संदीप सिंघल ने सहयोग दिया।

अकाउंटिंग, बचत व निवेश विकल्प का महत्व बताया



सोनीपत। हिंदू गल्स कॉलेज, सोनीपत के वाणिज्य क्लब एवं इंस्टीट्यूशन इनोवेशन काउंसिल द्वारा अकाउंटिंग, ऑडिटिंग और टैक्सेशन विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता एफसीए मोहित जिंदल रहे। वे एकाउंटिंग, ऑडिटिंग व टैक्सेशन के क्षेत्र में 12 वर्षों से अधिक का अनुभव रखते हैं। उन्होंने प्रतिभागियों को व्यवसाय और व्यक्तिगत जीवन में अकाउंटिंग की भूमिका, विभिन्न बचत एवं निवेश विकल्प, ऑडिटिंग के महत्व और नए आयकर विधेयक की प्रमुख बातों के बारे में जानकारी दी। वेबिनार की शुरुआत वाणिज्य विभागाध्यक्ष डॉ. गरिमा बंसल के स्वागत भाषण से हुई। सत्र के दौरान छात्रों और शिक्षकों ने प्रश्न पूछे। कार्यक्रम का समापन प्राचार्या डॉ. विपाशा अग्रवाल के धन्यवाद ज्ञापन के साथ किया।

एक गोली खाइए फिट हो जाइए

अपने शरीर को हेल्दी-फिट रखने के लिए अच्छी डाइट के साथ रेग्युलर एक्सरसाइज को जरूरी माना जाता है। लेकिन वैज्ञानिकों ने हाल में एक ऐसी गोली बनाने में सफलता हासिल की है, जिसे खाने से 10 किमी. दौड़ने के बराबर का एक्सरसाइज बेनिफिट मिल जाएगा। कैसी है ये कमाल की गोली, कैसे करेगी काम और किसके लिए होगी फायदेमंद, आप जरूर जानना चाहेंगे।

कवर स्टोरी

डॉ. माजिद अलीम

अच्छी सेहत के लिए डॉक्टर से लेकर फिटनेस एक्सपर्ट और अनुभवी लोग भी एक ही सुझाव देते हैं-डेली एक्सरसाइज कीजिए। लेकिन अगर कोई इतना अशक्त हो कि वो हाथ-पैर हिला ही नहीं पाए तो वो क्या करे? विज्ञान ने ऐसे व्यक्ति के लिए भी अब रास्ता निकाल लिया है कि वह एक इंच हिले बिना भी अच्छे वर्कआउट का स्वास्थ्य लाभ अर्जित कर सकता है।

बना ली गई करामाती गोली

डेनमार्क देश की आरहुस यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने एक पिल (गोली) विकसित की है, जो शरीर में 10 किमी. दौड़ के मेटाबॉलिक (पाचन) प्रभाव जितना असर पैदा कर सकती है, वह भी बिना पसीना बहाए। 'पफ एग्रीकल्चर एंड फूड केमिस्ट्री' नामक जर्नल में इस शोध उपलब्धि को प्रकाशित किया गया है। इसके मुख्य शोधकर्ता और केमिस्ट डॉ. थॉमस पौल्सेन ने बताया, 'हमने एक मॉलिक्यूल विकसित किया है, जो शरीर में कड़ी एक्सरसाइज और फास्टिंग (व्रत) की मेटाबॉलिक प्रतिक्रिया की नकल उत्पन्न कर सकती है। यह मॉलिक्यूल शरीर को उस मेटाबॉलिक अवस्था में ले आता है, जो कि खाली पेट तेज रफ्तार 10 किमी. की दौड़ के समान होता है।' इस मॉलिक्यूल को नाम दिया गया है-लाके। फिलहाल, इसे लैब में चूहों पर टेस्ट किया जा रहा है, जिनमें टॉक्सिसिटी के कोई चिन्ह दिखाई नहीं दिए हैं। ध्यान देने वाला तथ्य यह है कि लाके ने टॉक्सिंस शरीर से फ्लश आउट कर दिए और इससे उनका हार्ट मजबूत भी हो गया।

बनती रही हैं ऐसी दवाएं

'एक्सरसाइज पिल' का विचार एक दशक से अधिक समय पूर्व से चर्चा में रहा है। अनेक शोधकर्ता उन कंपाउंड्स से प्रयोग कर रहे हैं, जो तीव्र फिजिकल एक्टिविटी के बायोलॉजिकल प्रभावों का मुकाबला कर सकें। लाके एकमात्र पिल नहीं है, जो वर्कआउट के लाभ प्रदान करती है। पिछले साल फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एसएलयूपीपी-332 नामक कंपाउंड विकसित किया था, जिसने चूहों में मेटाबॉलिज्म और सहनशीलता में इतनी वृद्धि की कि वह पहले की तुलना में लगभग 50 प्रतिशत अधिक दौड़ने लगे। इस अध्ययन के प्रमुख लेखक और फार्मेसी के प्रोफेसर थॉमस बर्रिस के अनुसार, 'यह कंपाउंड बुनियादी तौर पर स्केलटेल मांसपेशियों को बताता है कि वह वही परिवर्तन लाएं, जो स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के दौरान देखने को मिलता है।'

'द गार्जियन' के अनुसार सैन डिएगो के सालक इंस्टिट्यूट ने 2008 में जीडब्लू 501516 (संक्षेप में 516) ड्रग विकसित की। यह मुख्य जींस को संकेत भेजती है कि शुगर की जगह फैट को बर्न करे। लेकिन इस ड्रग का एक वैरिएंट धावकों के लिए डोपिंग ड्रग बनकर रह गया। फिर 2015 में कंपाउंड 14 नामक एक अन्य ड्रग विकसित की गई, जिससे यह बात प्रकाश में आई कि यह मोटे चूहों का ग्लूकोज टॉलरेंस बेहतर करके वजन कम कर सकती है। यह सभी प्रयोग चिकित्सा विज्ञान ड्रग्स के उस वर्ग से संबंधित हैं, जिसे 'एक्सरसाइज मिमेटिक्स' कहते हैं, जो आवश्यक रूप से शरीर में उन अलग-अलग मार्गों को सक्रिय करते हैं, जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से एक्सरसाइज से प्रभावित होते हैं। इन ड्रग्स में क्षमता है कि अल्झाइमर, पार्किंसन और डिमेंशिया को होने से देर तक रोके रखें और मधुमेह, मोटापे की रोकथाम में भी मदद करें।

अक्षम लोगों के लिए होगी वरदान

एक बार जब इस दवा के इंसानों पर ट्रायल पूरे हो जाएंगे तो इनमें से कुछ ड्रग्स को वजन कम करने वाली ड्रग्स के साथ भी दिया जा सकेगा जैसे ओर्जेपिक, जो विशेष रूप से बुजुर्गों को सरकोपेनिया की स्थिति में दी जाती है ताकि मांसपेशियों की क्षति को रोका जा सके। अगर इंसानों को एक गोली से एक्सरसाइज के फायदे मिलने लगेंगे, इससे उनकी फिटनेस परफेक्ट हो जाएगी तो यह उन लोगों के लिए चमत्कार होगी, जो फिजिकल एक्टिविटी में हिस्सा नहीं ले पाते हैं, जैसे-बुजुर्ग, शारीरिक रूप से कमजोर, दिव्यांग, जिन्हें मस्कुलर डिस्ट्रॉफी है, जिनकी कोई ऐसी सर्जरी हुई है कि मूवमेंट न कर पा रहे हों या अन्य लोग, जो गंभीर रूप से बीमार हैं।

एक्सरसाइज करना है बेस्ट

बीमार या अक्षम लोगों की बात छोड़ दें तो अन्य स्वस्थ लोगों के लिए यही बेहतर होगा कि वे सुबह देर तक यह सोचकर न सोते रहें कि पलंग पर पड़े हुए गोली खाकर फिट हो जाएंगे। उनके लिए यही उचित होगा कि मैदान में निकलें, वॉकिंग करें, रनिंग करें या मनपसंद एक्सरसाइज करें। इस बात को समझ लेना चाहिए कि फिजिकल एक्सरसाइज का कोई विकल्प नहीं है, उससे न केवल शरीर स्वस्थ बनता है, मन भी प्रसन्न और ऊर्जावान रहता है। *

एक्सरसाइज का शरीर पर रिएक्शन

इस दवा के एक्शन को समझने से पहले यह जानना जरूरी है कि एक्सरसाइज की शरीर पर क्या प्रतिक्रिया होती है और लाके उसकी कैसे नकल करता है? खाली पेट कड़ा वर्कआउट, ब्लड प्लाज्मा के स्तर पर लेक्टेट रसायन में तेजी से वृद्धि कर देता है, इसके बाद बीटा-हाइड्रोक्सीबूटीरेट (बीएचबी) नामक एक अन्य रसायन कीटोन में धीरे-धीरे वृद्धि करता है। कीटोन जिगर में उस समय बनते हैं, जब पर्याप्त ग्लूकोज की अनुपस्थिति में शरीर जिगर में ऊर्जा के लिए फैट को तोड़ता है। ये दोनों रसायन भूख को कम करते हैं। साथ ही हृदय रोगों, टाइप 2 डायबिटीज के खतरों को भी कम करते हैं। इसके अलावा दिमागी फंक्शन को बेहतर करते हुए डिप्रेशन को कम करते हैं। ये सब फायदे केवल डाइट से हासिल नहीं हो सकतीं, क्योंकि जिस मात्रा में लेक्टेट और बीएचबी की जरूरत होती है, उससे अनावश्यक बायप्रोडक्ट्स जैसे नमक और एसिड मिल जाते हैं। कृत्रिम रूप से तैयार लाके से ये रसायन, ओरली मिल जाते हैं, बिना हानिकारक साइड इफेक्ट्स के।

जरूरी नहीं है कि जो व्यक्ति खूब हंसता-मुस्कुराता नजर आए, वो वास्तव में मन से खुश है। उदासी को मुस्कान से ढंकने वाले लोग स्माइलिंग डिप्रेशन के शिकार हो सकते हैं। ऐसे लोगों को घर-परिवार से लेकर वर्कप्लेस तक, सपोर्ट की जरूरत होती है।

मुस्कान से ढंकी उदासी स्माइलिंग डिप्रेशन

लाइफस्टाइल

मोनिका शर्मा

दुःख भी हंसी की ओट ले सकता है। टूटते-बिखरते दिल को थामकर भी सधी सी बातें की जा सकती हैं। उलझनों में घिरकर भी सुखद एहसास लोगों के सामने रखे जा सकते हैं। दरअसल, इंसान का व्यवहार हालात के मुताबिक कई रंग ओढ़ लेता है। कभी इसका कारण अपनों की बेरुखी होती है तो कभी समाज से मिला बेगानापन। ऐसे में कुछ लोग अपने आप तक सिमटने की राह चुन लेते हैं। चुप्पी के तले एक शोर गूंजता है पर सुनाई किसी को नहीं देता। ठहाकों को साथ रखने के बावजूद मन में सब कुछ ठहर गया होता है। यही स्थिति स्माइलिंग डिप्रेशन कही जाती है।

अवास्तविक छवि का आवरण: मौजूदा दौर में हर मोर्चे पर अवास्तविक सी छवि बनाते लोग अवसाद को भी मुस्कुराहटों की परतों तले छिपाने लगे हैं। जीवन की हर छोटी-बड़ी गतिविधि को अपनों-परायों तक पहुंचाते आभासी परिवेश में मुस्कुराते चेहरों के पीछे छिपी मुरझाती मनःस्थिति कोई नहीं देख पाता या यूं कहें कि देखना भी नहीं चाहता। न ही इन परिस्थितियों को जी रहा इंसान स्वयं यह सच किसी को दिखाना चाहता है। विज्ञान की भाषा में स्माइलिंग डिप्रेशन कहा जाने वाला यह व्यवहार अब हर उम्र के लोगों की जीवनशैली का हिस्सा है। हंसता-खिलखिलाता अंदाज पीड़ादाई अनुभूतियों का आवरण बन गया है। अपनों-परायों के सामने ठहाके लगाते बहुत से चेहरे, अपने भीतर सुस्ती, थकान और अकेलेपन से जूझते हुए जीवन बिता रहे हैं। उनका मन-मस्तिष्क नाउम्मीदी और नकारात्मता के घेरे में है। मुरझाता मन और मुस्कुराता चेहरा, बहुत से लोगों के लिए सब कुछ होकर भी कुछ न होने के हालातों को बयान करने वाला बर्ताव है। चिंतनीय है कि अब ऐसे लोगों का आंकड़ा बढ़ रहा है। नकलीपन का आवरण असली भावों को छिपाने लगा है। यही कारण है कि हर ओर दिखती बेहतरी के बावजूद मन से बीमार होते लोगों की संख्या बढ़ी है।

बदल गया परिवेश: सवाल यह है कि मन की टूटन को छिपाने का यह परिवेश आखिर कैसे बन गया? क्यों हर व्यक्ति को यह लगने लगा कि दुःख को बताने-जताने से कहीं अच्छा हंसते-खिलखिलाते हुए लोगों का सामना करना है। किस तरह यह आवरण बड़े-बुजुर्गों की पीड़ा से लेकर बच्चों की मानसिक उलझन तक पर पर्दा डालने का माध्यम बन गया है? क्यों किसी के मन को समझने-जानने की कोशिश नहीं की जाती? जबकि यह अवसाद का ही एक रूप है। ऐसा डिप्रेशन, जिसमें इंसान अपने मन के विषाद को छिपाने के लिए हर जगह, हर हाल में हंसता रहता है। खुशहाल नजर आता है। सार्वजनिक जीवन में जिंदादिल दिखते ऐसे लोग निजी जीवन में अकेलेपन के स्याह साये से जूझते हैं। अध्ययन बताते हैं कि स्माइलिंग डिप्रेशन की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति सुखी और संतुष्ट दिखता जरूर है, पर भीतर ही भीतर अवसाद से जूझता है। यही कारण है कि स्माइलिंग डिप्रेशन को हाई फंक्शनिंग डिसऑर्डर भी कहा जाता है। ध्यातव्य है कि हाई-फंक्शनिंग डिसऑर्डर के अंतर्गत ऐसी मानसिक समस्याएं आती हैं, जिनमें व्यक्ति सामान्य दिखने के बावजूद अंदर से बीमार रहता है। एक तरह का क्रॉनिक डिप्रेशन कहे जाने वाले इस डिसऑर्डर का शिकार इंसान आम जीवन को सामान्य ढंग से जीते हुए भावनात्मक रूप से असहजता का अनुभव करता है। खुशमिजाजी के पीछे गहरा खालीपन होता है।

सहयोग-संवेदना ओं की कमी: आज के दौर में बिना लाग-लपेट मन की बात कहने का माहौल, घर हो या बाहर कहीं नहीं दिखता। न दुःख साझा करने का भाव दिखता है और न समझने का। यही कारण है कि लोग चुपचाप अपनी पीड़ाओं से जूझने लगे हैं। हर हाल में सहज दिखते हैं। हर परिस्थिति में प्रसन्नता जाहिर करते हैं। कहना गलत नहीं होगा कि व्यक्तिगत जीवन में चुना जा रहा यह असामान्य व्यवहार असल में असंवेदनशील होते सामाजिक-पारिवारिक परिवेश का मुखौटा उतारने वाला है। हम अचानक किसी के आत्महत्या जैसा कदम उठा लेने पर चकित तो होते हैं पर समय रहते तकलीफ साझा करने की पहल नहीं करते। दुखद है कि मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने वाली इन स्थितियों को आज भी गंभीरता से नहीं लिया जाता।

मदद की है दरकार: जरूरी यह है कि वर्किंग प्लेस से लेकर घर-परिवार और आस-पड़ोस तक, स्माइलिंग डिप्रेशन से जूझते लोगों के बर्ताव को समझकर उनका साथ दिया जाए। ऐसी दबी-छुपी समस्याओं को लेकर अब सभी को यह समझना होगा कि कुछ न कहना, सब कुछ कहने जैसा है। जैसे भी संभव हो ऐसे लोगों की मदद की उचित राह तलाशना बेहद आवश्यक है। *

गजल

अवतार सिंह अक्षरजीवी

खुल के बात कर

छुपाने की जरूरत नहीं, खुल के बात कर
पर पूरी शिद्दत से किसी एक से बात कर

अगर मेरा प्यार तुझे मुतमइन नहीं करता
तुझे जिससे खुशी मिले, तू उससे बात कर

मैं मोहब्बत करुंगा पर मेरी शर्तों पर
या तो मुझसे बात कर, या सबसे बात कर

तेरी मुस्कुराहट मेरी मिलकियत है और मैं
नहीं चाहता तू दूसरों से हंस-हंसके बात कर

अपने दिल में पूरी दुनिया को जगह मत दे
गैरों से एक दूरी एक दायरा रखके बात कर

मेरी मोहब्बत के पिंजरे में तालाबंद नहीं है
या तो उड़ जा या फिर अंदर रहके बात कर

कहानी

संजीव जायसवाल 'संजय'

वह अपनी बच्ची को घुमाने के लिए पार्क में जहां भी जाता, गुब्बारे बेचने वाला एक लड़का वहां पहुंच जाता। एक दिन खीझकर उसने गुब्बारे वाले को डपट दिया। इस पर उस लड़के ने जो कहा, वह बेहद शर्मिंदा महसूस करने लगा। मन को छूती एक मार्मिक कहानी।

गुब्बारे वाला

बाबूजी, गुब्बारा ले लीजिए' अचानक वही दुबला-पतला लड़का एक बार फिर सामने आकर खड़ा हो गया।

'मुझे नहीं लेना, चलो भागो यहां से।' मैंने झल्लाते हुए उसे डपट दिया।

'ले लीजए न बाबूजी, देखिए कितने अच्छे गुब्बारे हैं! लाल, हरे, नीले, पीले हर रंग के प्यारे-प्यारे गुब्बारे। बिटिया को बहुत पसंद आएंगे।' उसने जोर देते हुए कहा।

मैं उसे दोबारा डपटने जा ही रहा था कि रचना तुतलाते हुए बोली, 'पापा, जे पीला वाला गुब्बारा बौत अच्छा है.. इछे दिला दीजिए।'

मैं रचना की कोई बात नहीं टालता था। अतः न चाहते हुए भी उसे गुब्बारा दिलवाना पड़ा। वो लड़का एक रुपया लेकर खुशी-खुशी वहां से चला गया।

पिछले महीने पत्नी (दीप्ति) की मौत के बाद रचना की पूरी जिम्मेदारी मेरे ऊपर आ गई थी। मैं रोज शाम उसे गोद में लेकर पार्क में आ जाता था। पार्क की इस बेंच पर बैठ कर मुझे बहुत शांति मिलती थी क्योंकि दीप्ति की यह पसंदीदा जगह हुआ करती थी। यहां आकर मुझे ऐसा लगता, जैसे वो मेरे साथ बैठी हो। मैं घंटों उसकी याद में खोया रहता।

पिछले कुछ दिनों से इस गुब्बारे वाले के कारण मुझे बहुत कोफ्त होने लगी थी। मैं इस बेंच पर आकर बैठता ही था कि यमदूत की तरह वह आ धमकता। बिना गुब्बारे बेचे टलता ही न था। उसे देखकर ही मुझे उलझन होने लगती थी।

एक दिन तंग आकर मैंने तय कर लिया कि कल से इस बेंच पर बैठूंगा ही नहीं। पार्क में बैठने के लिए मैंने पेड़ों के झुरमुट के पीछे एक दूसरी जगह तलाश ली थी। वहां लोगों की दृष्टि कम ही पड़ती थी, इसलिए वहां काफी शांति थी।

अगले दिन मैं रचना के साथ वहां जाकर बैठ गया। धीरे-धीरे आधा घंटा बीत गया। मैं मन ही मन खुश था कि आज गुब्बारे वाले लड़के ने मेरी शांति भंग नहीं की। तभी वह लड़का भूत जैसा वहां आ टपका, 'अरे, बाबूजी, आप यहां बैठे हैं। मैं समझा कि आज आप आएंगे ही नहीं।' फिर अपने गुब्बारों का झुंड रचना की तरफ बढ़ाते हुए बोला, 'बिटिया रानी, कौन-सा गुब्बारा दूं?'

'अबे, बिटिया रानी के भइया.., तू मुझे चैन से बैठने क्यों नहीं देता? जहां जाता हूं वहां आ धमकता है। क्या तेरे पास और कोई जगह नहीं है?' मैंने उसे बुरी तरह फटकार दिया।

डांट खाकर उस लड़के की आंखें छलछला आईं। वह उन्हें पोंछते हुए बोला, 'बाबूजी, माफ करिएगा, आपको दुख पहुंचाने का मेरा कोई इरादा नहीं था। कुछ दिनों पहले एक दुर्घटना में मेरे माता-पिता की मृत्यु हो गई थी। मेरे पास स्कूल की फीस भरने के लिए पैसे नहीं हैं। इसीलिए रोज शाम पार्क में गुब्बारे बेचने चला आता हूं। जिनकी गोद में बच्चे होते हैं, वे आसानी से गुब्बारे खरीद लेते हैं। इसीलिए आपके पास आ जाता था।'

इतना कहकर वह लड़का वहां से जाने लगा। मुझे अपने व्यवहार पर बहुत आत्मग्लानि हुई। मेरे दुख से उसका दुख ज्यादा बड़ा था। मैंने उसे आवाज देकर बुलाया और 100 रुपए का नोट उसकी तरफ बढ़ाते हुए कहा, 'इसे रख लो।'

'यह किसलिए?' उस लड़के का स्वर कांप उठा।

'तुम्हारी फीस के काम आएंगे' मैंने उसे समझाने का प्रयास किया।

यह सुनकर उस लड़के की आंखें एक बार फिर छलछला आईं। वह भर्राए स्वर में बोला, 'बाबूजी, मैं बेसहारा जरूर हूं, मगर भिखारी नहीं।'

'मेरा यह मतलब नहीं था, मैं तो सिर्फ तुम्हारी मदद करना चाहता था।' मैंने बात संभालने की कोशिश की।

उस लड़के ने पल भर के लिए मेरी ओर देखा फिर बोला, 'अगर आप मदद करना चाहते हैं तो सिर्फ इतना वादा कीजिए कि फिर कभी किसी गरीब को दुत्कारेंगे नहीं।'

इतना कह कर वह तेजी से वहां से चला गया। मैं चुपचाप बैठा रहा। मेरे अंदर इतना साहस नहीं बचा था कि उसे रोक सकूं। उसके आगे मैं अपने को बहुत छोटा महसूस कर रहा था। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

कारुणिक उजाला फैलाती दियासलाई

इस दुनिया में कई लोग अपने जीवनकाल में ही किंवदंती जैसे बन जाते हैं। वर्ष 2014 में नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित कैलाश सत्यार्थी, ऐसी ही शख्सियत हैं। मध्य प्रदेश के छोटे से शहर विदिशा में जन्म लेने वाले कैलाश शुरू से ही देश, समाज और दुनिया में प्रताड़ना, हिंसा और शोषण के शिकार बच्चों के लिए कुछ करना चाहते थे। इसी मनो-संकल्प का यह परिणाम हुआ कि इंजीनियरिंग की पढ़ाई करने के बाद भी उन्होंने अपना जीवन बच्चों की सुरक्षा और उत्थान के लिए समर्पित कर दिया। अपनी पांच दशक से अधिक की इस यात्रा में उन्हें किन-किन पड़ावों से गुजरना पड़ा, व्यक्तिगत-पारिवारिक जीवन में कैसे संघर्ष करने पड़े, किस-किस तरह के आरोप-आक्षेप सहने पड़े, कितनी बार अपने प्राणों को भी संकट में डालना पड़ा, इन तमाम अनुभूतियों और भोगे हुए यथार्थ को उन्होंने अपनी आत्मकथा में संजोया है। हाल में ही उनकी आत्मकथा 'दियासलाई' पुस्तक के रूप में प्रकाशित होकर आई है। इस किताब में ऐसे अनेक प्रसंग मौजूद हैं, जिससे साबित होता है कि कोई साधारण व्यक्ति, केवल अपने विचार, कर्म और महान जीवन उद्देश्य से ही असाधारण बन सकता है।

पुस्तक: दियासलाई (आत्मकथा), **लेखक:** कैलाश सत्यार्थी, **मूल्य:** 599 रुपए, **प्रकाशक:** राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली

दियासलाई जैसी छोटी सी चीज में भी कितनी संभावना व्याप्त हो सकती है, कैसे वो समाज में करुणा का उजाला प्रसारित कर सकती है, इस आत्मकथा का शीर्षक इसे साबित करता है। अच्छी बात यह है कि इस आत्मकथा में लेखक ने अपनी कमजोरियों को भी सहजता से स्वीकार किया है। कहीं भी खुद को महान या दोषरहित सिद्ध करने की कोशिश नहीं की है। *

रचनाएं आमंत्रित...

हिंदी दैनिक **हरिभूमि** के फीचर पृष्ठों (रविवार भारती, सहेली, बालभूमि और सेहत) में प्रकाशनार्थ आलेख, छोटी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिकोड फॉन्ट में हमें ईमेल आईडी haribhoomifeaturedep@gmail.com पर मेल करें।

मस्ती के साथ कराए दिमागी वर्जिश भूल-भुलैया

आजकल वीडियो गेम्स और मोबाइल गेम्स में तमाम ऐसे खेल खूब चाव से खेले जाते हैं, जिनका बेस भूल-भुलैया होता है। सदियों से देश-दुनिया में अनेक ऐसे भूल-भुलैया बनाए जाते रहे हैं, जो रोमांचक अनुभव दिलाने के साथ ही दिमागी वर्जिश भी खूब कराते हैं। यहां बता रहे हैं, दुनिया में प्रसिद्ध भूल-भुलैया कहां हैं, उनकी क्या विशेषता है, इनकी शुरुआत कैसे हुई और इनके प्रकार से जुड़ी रोचक बातें।

एंज्वॉयमेंट / शिखर चंद जैन

आपने लखनऊ के इमामबाड़ा में, किसी फन पार्क या म्यूजियम में या किसी टूरिस्ट प्लेस पर भूल-भुलैया को जरूर एंज्वॉय किया होगा। पत्र-पत्रिकाओं में पजल सॉल्व करने के लिए भी इसका खूब प्रयोग किया होगा। इनकी विशेषताएं और उपयोगिताएं बहुत अनोखी होती हैं।

पौराणिक काल में मिले हैं प्रमाण

13वीं सदी की ग्रीक पौराणिक कथाओं में भी भूल-भुलैया जैसी संरचना और गतिविधियों के प्रमाण मिलते हैं। शुरू-शुरू में इन्हें भ्रमित करने या खेलने के लिए नहीं बल्कि आगंतुकों को आध्यात्मिक यात्रा पर भेजने के लिए बनाया गया था। इसका उद्देश्य उनके मन को शांत करना और आत्मनिरीक्षण करने के लिए था। इसमें एक ही घुमावदार रास्ते का अनुसरण किया जाता था।

बहुत पुराना है कॉन्सेप्ट

सबसे पहले भूल-भुलैया का दर्ज इतिहास, मिस्र में 5वीं शताब्दी ईसा पूर्व का मिलता है। प्राचीन यूनानी इतिहासकार हेरोडोटस ने मिस्र की भूल-भुलैया का दौरा करने का दावा किया और इसे एक घुमावदार इमारत के रूप में वर्णित किया। ये हजारों कमरों से बनी थीं, जिनमें से कई भूमिगत थे और जिनमें मिस्र के राजाओं की कब्रें भी थीं। उन्होंने लिखा कि यूनानियों के सभी काम और इमारतें एक साथ मिलकर भी श्रम और खर्च के मामले में निश्चित रूप से इस भूल-भुलैया से कमतर होंगी। मध्यकाल तक दुनिया के 25 कैथेड्रल चर्च में भी ऐसी संरचनाएं हुआ करती थीं। यूरोप और अमेरिका के प्राचीनतम चित्रों और पेंटिंग्स में भी इनके होने के प्रमाण मिले हैं।

ध्यान के लिए भूल-भुलैया

मनोरंजक गेम के रूप में इस्तेमाल करने के साथ-साथ स्ट्रेस और एंग्जायटी दूर करने के लिए भी इसका उपयोग किया जाता है। दुनिया में कई जगह भूल-भुलैया का उपयोग वॉकिंग मेडिटेशन के लिए किया जाता है। भूल-भुलैया का उपयोग दुनिया भर में मन को शांत करने, मन को एकाग्र करने, चिंताओं से मुक्ति पाने, जीवन में संतुलन बनाए रखने, रचनात्मकता को बढ़ाने और ध्यान, सेल्फ रिफ्लेक्शन और तनाव को कम करने के लिए किया जाता है।

दो प्रकार के भूल-भुलैया

भूल-भुलैया के दो प्रकार माने जाते हैं। एक है लिबरिंथ और दूसरा हेज। लिबरिंथ अपेक्षाकृत आसान होती है। पर इसकी क्लासिकल डिजाइन इसे विशेष बनाती है, जबकि हेज पारंपरिक भूल-भुलैया है। यह जटिल होने के साथ-साथ इसमें लोगों के खो जाने की भी आशंका होती है। लिबरिंथ भूल-भुलैया एकतरफा होती हैं, जबकि हेज भूल-भुलैया शाखाओं में बंटी होती है। इसीलिए यह कठिन होती है।

दुनिया भर में हैं भूल-भुलैया

भूल-भुलैया का प्रचलन दुनिया भर में है। 90 से ज्यादा देशों में 6400 लिबरिंथ हैं। ब्रिटेन, अमेरिका जैसे देशों में इन से जुड़ी साप्ताहिक गतिविधियां होती हैं। यहां स्थानीय पार्क के अलावा अस्पतालों में भी लिबरिंथ बनाई गई हैं। 16वीं शताब्दी से शुरू होकर, यूरोपीय राजघरानों ने अपनी संपत्ति पर विस्तृत हेज भूल-भुलैया बनाना शुरू कर दिया। भूल-भुलैया का उद्देश्य मनोरंजन करना था, साथ ही गुप्त बैठकों के लिए निजी, दूर-दराज के स्थान प्रदान करना था।

सबसे बड़ा-कठिन भूल-भुलैया

1980 के दशक में, चित्रकार क्रिस्टोफर मैनसन ने घोषणा की थी कि उनकी भूल-भुलैया पुस्तक में पहेली को सुलझाने वाले पहले व्यक्ति को 10,000 डॉलर का पुरस्कार दिया जाएगा। 45 पन्नों की इस सचित्र पुस्तक का शीर्षक है 'भूल-भुलैया: दुनिया की सबसे चुनौतीपूर्ण पहेली को सुलझाएं।' इसमें पाठकों से एक काल्पनिक घर के केंद्र तक पहुंचने का रास्ता खोजने और रास्ते में पहेलियां सुलझाने को कहा गया था। हालांकि यह काम अपेक्षाकृत सरल लग रहा था, लेकिन पहेलियां बेहद कठिन थीं। पहले विजेता को इसका हल ढूंढ़ने में लगभग दो साल लग गए थे। कुछ वर्ष पहले तक सबसे बड़ा अस्थायी मकई भूल-भुलैया 60 एकड़ में फैला हुआ था। 2014 में, कैलिफोर्निया के डिक्सन स्थित कूल पैच पंपकिंस के आगंतुकों को विशाल, घुमावदार अस्थाई भूल-भुलैया का आनंद लेने का अवसर मिला, जिसके बारे में गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने पुष्टि की कि यह अब तक की सबसे बड़ी भूल-भुलैया थी। यह इतना बड़ा था कि कई पर्यटकों ने इसमें खो जाने के बाद अपनी सहायता के लिए हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल भी किया।

ये भी हैं दिलचस्प भूल-भुलैया

दुनिया की सबसे बड़ी हेज भूल-भुलैया में लगभग 2.5 मील लंबे रास्ते हैं। डोल प्लांटेशन का विशाल अनानास गार्डन भूल-भुलैया 14,000 उष्णकटिबंधीय पौधों से बनाया गया है। इसे 2008 में दुनिया में सबसे लंबा घोषित किया गया था। 2012 में, कलाकारों ने 250,000 किताबों से एक भूल-भुलैया बनाई। लंदन में पॉप-अप इंस्टॉलेशन 'अमेजमी' नाम से सैकड़ों स्वयंसेवकों द्वारा चार दिनों में बनाया गया था। इसे देखने वालों ने क्लासिक साहित्य का आनंद लिया। ब्राजील के कलाकार मार्कोस सबोया और गुआल्टर पुपो ने इस संरचना को स्पेनिश भाषा के लेखक जेएल बोर्गेस के फिंगरप्रिंट के आकार की नकल करने के लिए डिजाइन किया था। *

वीडियो गेम्स में भूल-भुलैया

कई शुरुआती वीडियो गेम्स में भी भूल-भुलैया बनाई जाती थी। 1970 के दशक में, पेन-एंड-पेपर भूल-भुलैया वाली किताबें चलन में आ गई थीं। बच्चे और वयस्क समान रूप से अलग-अलग भूल-भुलैया चित्रों के माध्यम से एक रेखा खींचते थे, जितना संभव हो, उतना कम गलत मोड़ लेने की कोशिश करते थे। लगभग उसी समय, शुरुआती वीडियो गेम कंपनियों ने सरल 2D भूल-भुलैया गेम बनाना शुरू कर दिया, जो पेन-एंड-पेपर गेम के समान ही थे, जिसमें भूल-भुलैया या भूल-भुलैया पहेलियों के माध्यम से दौड़ शामिल थी।

अपने कुदरती सौंदर्य के लिए देश के मशहूर हिल स्टेशंस में सिक्किम का अलग ही महत्व है। बीती फरवरी में लेखक ने अपनी सिक्किम यात्रा के दौरान कई बेमिसाल नजारों का दीदार किया। उन अनुभवों को यहां साझा कर रहे हैं अपनी जुबानी।

लाजवाब-मनमोहक सिक्किम के नजारे

यात्रा-अनुभव / समीर चौधरी

मेरा मानना है कि सैर करने वाले मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं। एक, जो बिना किसी योजना के यात्रा करते हैं। वह बिना किसी एजेंडा के ट्रिप पर निकल जाते हैं और प्रतीक्षा करते हैं कि नई लोकेशन और नजारे उनके सामने अपने आप खुलते चले जाएंगे। दूसरे प्रकार के पर्यटकों में इस किस्म का समभाव नहीं होता है। वे अपनी छुट्टियां मनाने के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाते हैं और उसी के अनुसार चलने का प्रयास करते हैं। मैं खुद को दूसरी श्रेणी में रखता हूं। लेकिन मेरी यह धारणा हाल में की गई सिक्किम यात्रा के बाद बदल गई।

सिक्किम टूर की प्लानिंग: हालांकि बचपन में मैं कई बार मसूरी जैसे हिल स्टेशन की यात्रा कर चुका हूं। लेकिन उससे आगे का हिमालय क्षेत्र मेरे लिए रहस्य ही रहा है। इस कमी को पूरा करने के लिए मैं हाल ही में एक सप्ताह के लिए सिक्किम की यात्रा पर गया। मैंने अपना कार्यक्रम बनाने में अधिक समय बर्बाद नहीं किया और जल्दी से इस पहाड़ी राज्य की टॉप साइट्स चुन लिया, जहां मुझे जाना था जैसे- नाथूला पास, गुरुडोंगमार झील और युमथांग घाटी।

बर्फीले सौंदर्य को देखने का सपना: फरवरी में गंगटोक (सिक्किम की राजधानी) में कड़ाके की ठंड पड़ती है। मैं सुबह के समय इस शहर में पहुंचा था। उद्देश्य सिर्फ इसे देखना ही नहीं था बल्कि मैं उम्मीद कर रहा था कि मैं बर्फीली चोटियों के बीच होऊंगा। मैंने इस समय यहां जाने का इसलिए निर्णय लिया था ताकि सिक्किम को उसके जाड़े के पूर्ण वैभव में देख सकूं, यह जानते हुए भी कि कुछ चुनौतियों का अवश्य सामना करना पड़ेगा।

नहीं देख सका कंचनजंगा: जब मैं पहुंचा तो ठंडे गंगटोक ने मेरा स्वागत किया। बादल भरे आसमान में सूरज तो बस दिल को तसल्ली भर दे रहा था। देर शाम तक मेरे मुंह से कार्बन डाइऑक्साइड गहरे जमे धुएं की तरह ऐसे निकल रही थी, जैसे मैं चेन स्मोकिंग कर रहा हूं। सिक्किम की राजधानी में मैंने बाजारों और मठों को देखा, दिन में थोड़ी-थोड़ी देर के लिए रोशनी की किरण दिख जाती थी। मेरे लिए आकर्षण के स्पॉट्स वह थे, जहां से मैं दुनिया की तीसरी सबसे ऊंची चोटी (8,586 मीटर) कंचनजंगा को बिना किसी बाधा के देख सकूं। जब मैं एक ऐसे ही स्पॉट पर पहुंचा तो मेरे गाइड (जो चालक की भूमिका में भी था) ने धुंध की एक मोटी परत की ओर इशारा करते हुए कहा कि जब आसमान साफ होता है तो दूर से ही कंचनजंगा को धूप में नहाते हुए देखा जा सकता है। मैंने धुंध भरे क्षितिज को कई बार अपनी आंखों से भेदने का प्रयास किया, लेकिन अफसोस कि मैं नाकाम रहा, कंचनजंगा नहीं दिखा।

दिखे दिलकश नजारे: अगली सुबह मुझे नाथू ला जाना था। गाइड ने बताया कि भारी बर्फबारी की वजह से सड़क बंद हो गई है। नाथू ला जाने के लिए पर्यटक परमिट लेना पड़ता है। वह अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दिया गया। मेरी हॉलिडे योजना पर ठंडी बर्फ गिर गई। इससे अगले दिन मुझे बताया गया कि गुरुडोंगमार झील भी नहीं जाया जा सकता। सड़कों पर से बर्फ हटाने में कई दिन लगेंगे। मुझे मेरे मनचाहे नजारों के बजाय केवल सिक्किम के जाड़ों का अहसास मिल रहा था। गाइड के सुझाव पर मैंने उत्तरी सिक्किम में छोटे से टाउन लाचुंग जाने का प्लान बनाया। मेरे गाइड ने कहा, 'जब आप इतनी दूर आ ही गए हैं तो मैं आपको बर्फ दिखाए बिना नहीं जाने दे सकता।' हम एक पतली, नागिन की तरह लहराती पगडंडी पर पहाड़ की तरफ जाने लगे। जल्द ही ढलान पर कोनिफर (शंकुधर वृक्ष) दिखाई देने लगे। जैसे-जैसे हम ऊपर चढ़ते गए पेड़ फ्रॉस्ट से मोटे होते चले गए। सड़क के दोनों किनारों पर और पहाड़ों पर कारपेट की तरह बर्फ जम गई थी। पूजा ध्वज फड़फड़ा रहे थे, शांत पुल के नीचे नदी बह रही थी।

अगली दोपहर मेरे होटल की खिड़की के बाहर की दुनिया अचानक धुंधली हो गई। हजारों रूई की गेंदें आसमान में तैर रही थीं। मुझे अपनी किस्मत पर विश्वास नहीं हो रहा था। मैं होटल के कमरे से बाहर निकल आया। एक सप्ताह की निराशा के बाद मैं स्नोफॉल देख रहा था। हर जगह बर्फ की मोटी परत जम चुकी थी। जब हम गंगटोक लौट रहे थे तो बर्फ के टुकड़े हमारी कार पर गिर रहे थे। गंगटोक से घर लौटने पर मैं सोचने लगा कि जो कार्यक्रम बनाया था, वह तो फेल हो गया, लेकिन जो अनिश्चित-अनपेक्षित देखने को मिला, वह सुंदर और यादगार था। *

जिस तरह एक समय तक अच्छी जॉब-करियर के लिए पढ़ा-लिखा होना जरूरी होता था, आज के दौर में डिजिटल लिटरेसी का करियर ग्रोथ में बहुत ज्यादा महत्व हो गया है। इसकी इंपॉर्टेंस के बारे में जानिए।

करियर ग्रोथ के लिए जरूरी डिजिटल लिटरेसी

सेल्फ इंप्रूवमेंट / कीर्तिशेखर

आज के दौर में अगर आप डिजिटली लिटरेट नहीं हैं, तो चाहे आपके पास जितनी डिग्रियां हों, चाहे जितने बुद्धिमान हों, करियर में ग्रो करना आपके लिए संभव नहीं होगा। आजकल तो करियर के मामले में लिटरेसी का मतलब ही हो गया है डिजिटल लिटरेसी।

क्या है डिजिटल लिटरेसी: डिजिटल लिटरेसी का मतलब, हमारी रोजमर्रा की जिंदगी में सहायक विभिन्न तकनीकों के इस्तेमाल में दक्ष होना है। तकनीकी डिवाइसेस को समझना और इन प्लेटफॉर्म्स में काम करना आना भी सही मायने में डिजिटल लिटरेसी का मतलब है।

कई करियर ऑप्शंस तक पहुंच: अगर आप डिजिटल स्किल्स में माहिर हैं, तो आपके सामने विभिन्न तरह के करियर ऑप्शंस हर समय मौजूद रहेंगे। आप ज्यादा से ज्यादा विकल्पों तक आसानी से पहुंच सकते हैं। मसलन, डिजिटल मार्केटिंग, डेटा एनालिटिक्स प्रोग्रामिंग, ग्राफिक डिजाइन या कंटेंट क्रिएशन जैसे क्षेत्रों में आपके लिए भरपूर अवसर उपलब्ध रहेंगे। यही नहीं अगर आप वर्क फ्रॉम होम और गिग इकोनॉमिक्स से जुड़े हैं तो भी आपके लिए डिजिटल स्किल्स का होना बहुत जरूरी है।

बढ़ती है प्रोडक्टिविटी: अगर आप डिजिटली लिटरेट हैं तो विभिन्न तरह के डिजिटल टूल्स जैसे एक्सेल, सीआरएम सॉफ्टवेयर और गूगल वर्क स्पेस का इस्तेमाल करके अपने काम में तेजी और क्वालिटी ला सकते हैं। समय बचाने वाले उपकरण और सॉफ्टवेयर का सही उपयोग आपको कॉम्पिटिशन में आगे रखेगा और अगर आप डिजिटली एफिशिएंट नहीं हैं तो चाहे जितने पढ़े-लिखे हों और चाहे जितने इंटेलीजेंट हों, आपकी प्रोडक्टीविटी और एफिशिएंसी दोनों ही पीछे रह जाएंगी। टाइम सेविंग उपकरण और सॉफ्टवेयर का सही उपयोग आपको प्रतिस्पर्धा में आगे रखता है।

जॉब सर्च-नेटवर्किंग में सुविधा: अगर आप डिजिटल लिटरेट हैं तो लिंक्ड इन, ग्लास डोर और दूसरे जॉब प्लेटफॉर्म्स का उपयोग करके अपने लिए बेहतर से बेहतर जॉब्स खोज सकते हैं। डिजिटल नेटवर्किंग के जरिए आप अपने क्षेत्र विशेष के लोगों से जुड़कर अपने लिए नए-नए अवसर पैदा कर सकते हैं। साथ ही नवीनतम ट्रेंड्स और टेक्नोलॉजी से परिचित होने के कारण न सिर्फ आपका परफॉर्मेंस अपग्रेड रहता है बल्कि लोगों के बीच इज्जत भी ज्यादा मिलती है। आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस, ब्लॉक चेन और अन्य एडवांस टेक्नोलॉजी में काम करने के लिए यह बेसिक स्किल बहुत जरूरी है।

सेल्फ एंप्लॉयमेंट में हेल्पफुल: अगर आप अपना व्यवसाय शुरू करने के लिए वेबसाइट का उपयोग करना चाहते हैं, सोशल मीडिया मार्केटिंग का हिस्सा बनना चाहते हैं और ऑनलाइन पेमेंट पाने के लिए, पेमेंट गेटवे बनवाना चाहते हैं, तो आपको डिजिटली लिटरेट होना बहुत जरूरी है। आजकल ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर अपने प्रोडक्ट्स बेचना भी तभी संभव है, जब आप डिजिटली एक्सपर्ट होंगे।

अगर पीछे रह गए तो: अगर इतनी जरूरत साबित होने के बाद भी आप डिजिटल इलिटरेट रह जाते हैं तो इसका आपको अपने करियर में कई तरह से नुकसान उठाने पड़ सकते हैं। मसलन, डिजिटल स्किल्स न होने पर आपको जॉब से बाहर कर दिया जा सकता है। विशेषकर मार्केटिंग फाइनेंस के फील्ड में। डिजिटल उपकरणों का इस्तेमाल न करने पर अपने सहकर्मियों से परफॉर्मेंस में बहुत ज्यादा पिछड़ सकते हैं। डिजिटल लिटरेसी की कमी के कारण आपको अच्छी सैलरी वाली जॉब नहीं मिल सकती। खासकर जिन जॉब्स में आटोमेशन और टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल बहुत ज्यादा बढ़ गया है, वहां तो आपका टिकना भी मुश्किल हो सकता है। डिजिटल लिटरेसी न होने पर आपके साथ कई तरह के ऑनलाइन फ्रॉड कभी भी हो सकते हैं। *

ऐसे सुधारें डिजिटल लिटरेसी

कई तरह के उपलब्ध ऑनलाइन कोर्सेस मसलन यूडेमी, स्किल्स शेयर और कोरसेरा जैसे प्लेटफॉर्म्स का फायदा उठाएं। बेसिक कंप्यूटर स्किल्स से लेकर एडवांस टूल्स तक सब कुछ सीख सकते हैं, बशर्ते कोशिश करें। माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस के विभिन्न सॉफ्टवेयर जैसे वर्ड, एक्सेल, पावर प्वाइंट और गूगल वर्क स्पेस और वीडियो कांफ्रेंसिंग एप जैसे जूम, एमएस स्ट्रीम का अभ्यास करें। इसी तरह फेसबुक, इंस्टाग्राम और लिंक्ड इन जैसे प्लेटफॉर्म का उपयोग करें और एसईओ, पीपीसी और कंटेंट मार्केटिंग जैसे टूल्स सीखें। इसके अलावा साइबर सुरक्षा की समझ बढ़ाएं और रियल लाइफ में ज्यादा से ज्यादा डिजिटल लाइफ की प्रैक्टिस करें। मसलन, ऑनलाइन बिल पेमेंट करें, डिजिटल कैलेंडर का इस्तेमाल करें और ई-कॉमर्स साइट्स पर शॉपिंग करें। इन गतिविधियों से आप डिजिटली लिटरेट हो जाएंगे।

शुरुआती दौर से ही बॉलीवुड में प्रेम आधारित कितनी ही फिल्में बनीं और जबर्दस्त सफल हुईं। लेकिन बीते कुछ वर्षों में ऐसी कई फिल्में भी खूब हिट हुईं, जिनमें प्यार का एंगल न के बराबर था, तो क्या मान लिया जाए कि लव-बेस्ड फिल्मों का जादू कम होने लगा है?

कम हो रहा लव-बेस्ड फिल्मों का जादू!

सिने-ट्रेंड / हेमंत पाल

मोहब्बत की यादगार दास्तान 'मुगल-ए-आजम'

एक ट्रैजिक प्रेम कहानी 'देवदास'

प्रेम जीवन का ऐसा कोमल अहसास है, जिसे कहीं से भी मोड़कर उसे कथानक का रूप दिया जा सकता है। हिंदी फिल्मों की बात करें तो कई दशकों तक प्रेम, फिल्मों के लिए सबसे मुफीद विषय रहा। अब तक जितनी भी फिल्में बनीं, उनमें सबसे ज्यादा फिल्मों के विषय प्यार-मोहब्बत के इर्द-गिर्द ही घूमते रहे हैं।

फिल्मों में जरूरी तत्व रहा प्रेम: शुरुआती ब्लैक एंड व्हाइट के दौर से रंगीन फिल्मों तक में जो बात हर दौर में कॉमन रही, वो है-प्रेम कहानियां। फिल्मों की कहानी का आधार चाहे एक्शन हो, सामाजिक हो, कॉमेडी या फिर हॉरर, हर कहानी में कोई न कोई लव स्टोरी जरूर होती रही। देखा जाए तो अन्य विषयों पर बनी फिल्मों में भी कथानक को आगे बढ़ाने में प्रेम का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

लंबी है प्रेमाधारित फिल्मों की फेहरिस्त: हिंदी सिनेमा में अमर प्रेम कथाओं की फेहरिस्त काफी लंबी है। 'मुगले आजम', 'आवारा', 'कागज के फूल', 'प्यासा', 'साहिब बीवी और गुलाम', 'पाकीजा', 'कश्मीर की कली', 'आराधना', 'बॉबी', 'सिलसिला', 'देवदास', 'मैंने प्यार किया', 'कयामत से कयामत तक', 'एक दूजे के लिए', 'दिल है कि मानता नहीं', 'लव स्टोरी', 'साजन', 'दिल', 'उमराव जान', '1942 ए लव स्टोरी', 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे', 'कुछ-कुछ होता है', 'रंगीला', 'कल हो न हो', 'जब वी मेट', ऐसी कितनी ही फिल्मों में प्रेम को प्रमुखता से दर्शाया गया है।

दर्शकों को खूब आए पसंद 'बजरंगी भाईजान'

नए दौर की फिल्मी लव स्टोरीज: समय बदलने के साथ जैसे युवाओं की सोच बदली, उनके प्यार करने का तरीका भी बदला। इसे भी फिल्मी पर्दे पर बखूबी दर्शाया गया। नई पीढ़ी के प्रेम के रंग-ढंग को दर्शाती फिल्मों में 'रहना है तेरे दिल में', 'बचना ए हसीनों', 'सलाम नमस्ते', 'लव आजकल', 'ये जवानी है दीवानी', 'वेकअप सिड', 'अजब प्रेम की गजब कहानी', 'रॉक स्टार', 'बर्फी', 'टू स्टेट्स', 'आशिकी-टू', 'कॉकटेल', 'शुद्ध देसी रोमांस', 'तनु वेड्स मनु', 'मसान', 'तमाशा', 'ऐ दिल है मुश्किल', 'बरेली की बर्फी' जैसी अनेक फिल्मों का जिक्र किया जा सकता है।

दर्शकों को पसंद आता प्यार का अहसास: फिल्मों का कथानक कितना भी नयापन लिए हो, उसका मोहब्बत से दूर-दूर तक वास्ता न हो, फिर भी उसमें एक प्रेम कहानी जरूर पनपती है। क्योंकि प्रेम जीवन की वो शाश्वत सच्चाई है, जिसे नकारा नहीं जा सकता। भारतीय दर्शक के जीवन में मोहब्बत के अलग ही मायने हैं और इन्हीं भावनाओं को वो हर पल जीता है। उसे 'मुगले आजम' की सलीम और अनारकली का इश्क कामयाब न होना उतना ही सालता है, जितना 'सदमा' में श्रीदेवी और कमल हासन का बिछड़ना! दरअसल, सामान्य जिंदगी में भी प्रेम कथाओं की कमी नहीं होती, पर दर्शक फिल्मों के जरिए अपनी मोहब्बत के अधूरे सपनों को जीता है। फिल्म बनाने वालों ने भी दर्शकों की इस कमजोरी को अच्छी तरह समझ लिया। फिल्मों के हर कथानक में एक लव स्टोरी यदि किसी फिल्म में प्रेम-प्रसंग था भी, तो महज कहानी को आगे बढ़ाने के लिए थे। 'बजरंगी भाईजान', 'सुल्तान', 'दंगल', 'रुस्तम', 'नीरजा', 'पिंक', 'कहानी', 'एयरलिफ्ट', 'निल बटे सन्नाटा', 'उड़ता पंजाब', 'एम.एस. धोनी' से लेकर 'काबिल' और 'जॉली एलएलबी-2' तक में प्रेम का एंगल न के बराबर रहा। रहा भी तो महज कथानक को आगे बढ़ाने के लिए। सलमान खान की 'बजरंगी भाईजान' और 'सुल्तान' दोनों ही फिल्मों में नायक-नायिका के बीच प्रेम तो दिखाया गया है, लेकिन ये फिल्में कहीं से भी प्रेम-कहानी नहीं है। अक्षय कुमार की 'रुस्तम' की कहानी का आधार कोर्ट केस ही रहता है। सोनम कपूर की फिल्म 'नीरजा' तो पूरी तरह एक एयर होस्टेस के कर्तव्य की कहानी है। वास्तव में प्रेम कहानी को हाशिए पर रखकर फिल्मों में कुछ नया, कुछ अलग दिखाने का ये ट्रेंड धीरे-धीरे आया और सफल भी हुआ। तो क्या ये मान लिया जाए कि हिंदी फिल्मों में मोहब्बत के कॉन्सेप्ट को लेकर दर्शकों में क्रेज नहीं रहा! ऐसी लवस्टोरीज हाशिए पर जा रही हैं! *

एयर होस्टेस के कर्तव्य की कहानी 'नीरजा'