हरिभूमि
भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, रविवार, 6 अप्रैल 2025

9 कन्याओं को भोजन करवाकर और पूजन कर ...

10 युवाओं को नशे से दूर रहने और जिम्मेदार बनने की ...

डॉ. मानस रंजन मल्लिक
जनरल सर्जरी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सर्जरी और लेप्रोस्कोपिक सर्जरी विशेषज्ञ
MBBS, MS (General Surgery) Fellowship in Gastro Surgery, FMAS, FAIS
8+ Years Of Experience

सुरक्षित उपचार,स्वस्थ जीवन
डॉ. मानस रंजन मलिक के साथ
लगातार पेट दर्द या सूजन | पित्त की थैली में पथरी | हर्निया की समस्या | हाइड्रोसील | आंतों में ट्यूमर या रुकावट | लिवर में गांठ या अन्य विकार | बार-बार एसिडिटी या अपच | पाइल्स, फिशर या गुदा से रक्तस्राव | ब्रेस्ट या थायरॉइड में असामान्य गांठ | कोलोरेक्टल समस्याएं
यदि आप भी इन समस्याओं से परेशान हैं, तो आज ही हमारे विशेषज्ञ से परामर्श करें

एम्बुलेंस/आपातकालीन सहायता के लिए संपर्क करें:
70 09 09 0924
MK Hospital
5th Mile Stone, Bhiwani - Delhi Road, Bhiwani, Haryana
TPA और कैशलेस सुविधा उपलब्ध

GOPAL OPTICALS AND EYE CARE CENTRE
GOPAL Opticals & Eye Care Centre
Available Facilities:-
• Computerised Eye Check up • Contact Lens Clinic
• Cataract Surgery • Vision Therapy
• Lasik Surgery • Yag Laser • Oculoplasty Service
• Glaucoma • Cornea Clinic • Spectacle & Repairing
आप सभी को श्री राम नवमी की हार्दिक शुभकामनाएँ
Shop No. 10, Opposite Crown Plaza, Bhiwani, Haryana-127021 9896776999

खबर संक्षेप

नांगल में सम्मान समारोह आज

भिवानी। गांव नांगल के युवाओं द्वारा अनूठी पहल गांव में भाईचारे को मजबूत बनाने के लिए की है, जिसके तहत सभी पूर्व सैनिक एवं वर्तमान सैनिकों, सरपंच व सभी नंबरदारों का सम्मान समारोह 6 अप्रैल को किया जाएगा। इस दौरान गांव के सभी सैनिकों, सरपंचों, नंबरदारों व बीडीसी को सम्मानित किया जाएगा। कार्यक्रम में बतौर मुख्यतिथि भिवानी के विधायक घनश्यामदास सर्राफ, जिला पार्षद प्रीति देवी व बीडीसी अरूण कुमार शिरकत करेंगे।

नवरात्रों पर हवन की पूर्णाहुति आज

भिवानी। नवरात्रों के शुभ अवसर पर मिनी बाइपास स्थित दक्षिण काली नवदुर्गा मंदिर में नौ दिनों तक चलने वाले हवन-यज्ञ का आयोजन किया गया। आयोजन शक्ति उपासना और मां दुर्गा की कृपा प्राप्ति के लिए किया जा रहा है। मंदिर की प्रबंधक उर्मिला सैनी व पुजारी शुभम ने बताया कि नवरात्रों के अंतिम दिन छह अप्रैल को रविवार को 8 बजे पूर्णाहुति की जाएगी, जिसमें भक्तगण मां दुर्गा से सुख, समृद्धि और मंगल की कामना करेंगे।

स्वर्गीय अमरसिंह की जयंती सात को

भिवानी। चौधरी अमर सिंह धानक विचार मंच द्वारा पूर्व मंत्री स्वर्गीय चौधरी अमरसिंह धानक की जयंती 7 अप्रैल को प्रातः 10 बजे बवानीखेड़ा के कमाल भवन में आयोजित की जाएगी। जयंती समारोह में मुख्यतिथि बवानीखेड़ा के विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि होंगे, जबकि समारोह में विशिष्ट अतिथि नगर पालिका के चेयरमैन सुंदर अत्री होंगे। बैठक को संबोधित करते हुए चौधरी अमर सिंह धानक विचार मंच के मुख्य संरक्षक सुनील सोलंकी ने दी। सोलंकी ने बताया कि जयंती समारोह प्रदेश स्तरीय होगा,जिसमें स्वर्गीय अमर सिंह धानक को पुष्पांजलि अर्पित करेंगे।

कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी को अतिरिक्त कार्यभार

भिवानी। चौधरी बंसीलाल विवि की कुलपति प्रो. दीप्ति धर्माणी को इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर के

कुलपति का अतिरिक्त कार्यभार दिया गया है। प्रदेश के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय ने जारी नियुक्ति पत्र में चौधरी बंसीलाल विवि की कुलपति प्रोफेसर दीप्ति धर्माणी को आगामी आदेशों तक इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर रेवाड़ी के कुलपति का अतिरिक्त कार्यभार दिया है। राज्यपाल ने प्रोफेसर दीप्ति को गत वर्ष मार्च में चौधरी बंसीलाल विवि के कुलपति के पद पर नियुक्ति पत्र जारी किया था। उनकी कुशल नेतृत्व क्षमता के मद्देनजर इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी मीरपुर रेवाड़ी के कुलपति का अतिरिक्त कार्यभार दिया है।

ब्रह्मा कॉलोनी, एमसी कॉलोनी व दुर्गा कॉलोनी में पेयजल किल्लत

दूषित पेयजल सप्लाई को लेकर फूटा लोगों का गुस्सा, जताया रोष

- दूषित पेयजल सप्लाई के चलते क्षेत्रवासी हो रहे बीमारियों का शिकार : पार्षद शिवकुमार
- संबंधित विभाग को कई बार अवगत करवाने के बाद भी समाधान नहीं : रोहताश वर्मा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

भिवानी। दूषित पेयजल के विरोध में नारेबाजी करते कृष्णा कॉलोनी फाटक लाइनपार क्षेत्रवासी और सप्लाई में दूषित पेयजल दिखाती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

कृष्णा कॉलोनी फाटक लाइनपार क्षेत्र स्थित ब्रह्मा कॉलोनी, एमसी कॉलोनी व दुर्गा कॉलोनी में कई माह से पेयजल की भारी किल्लत बनी हुई है। इन क्षेत्रों की कुछ गलियों में अर्याप्त पेयजल की सप्लाई होती है, लेकिन कुछ क्षेत्रों में जो सप्लाई होती है वह पूरी तरह से दूषित होती है, जिसे पीना तो दूर सूंघा भी नहीं जा सकता। दूषित पेयजल सप्लाई के विरोध में शनिवार को क्षेत्रवासियों का गुस्सा फूटा तथा उन्होंने संबंधित विभाग व जिला प्रशासन के खिलाफ नारेबाजी की और पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पेयजल मुहैया करवाने की मांग की। इसके साथ ही दो दिन में समस्या का समाधान नहीं होने पर शहर में रोष प्रदर्शन करने की चेतावनी दी।

सप्लाई का समय भी निश्चित नहीं

रेल अंडरपास महापंचायत श्रीजीतूवाला के संयोजक रोहताश वर्मा व वार्ड 19 के पार्षद शिवकुमार गोठवाल ने बताया कि वार्ड नंबर-19 के कृष्णा कॉलोनी फाटक लाइनपार क्षेत्र में पिछले काफी दिनों से पेयजल में सीवरेज का गंदा पानी मिक्स होकर आता है, जिसके चलते नागरिकों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में पेयजल सप्लाई का कोई समय निर्धारित नहीं हैं, कभी सुबह, कभी दोपहर, कभी शाम तो कभी रात के समय पानी आता हैं और कई बार तो दो दिन तक पानी नहीं आता, जिसकरण क्षेत्रवासियों को टैंकर या दूर दराज हैंडपंपों का सहारा लेकर काम चलाना पड़ता हैं। उन्होंने बताया कि ब्रह्मा कॉलोनी में पिछले 20 दिनों से पानी की बूंद भी सप्लाई नहीं आई है, जिसके चलते क्षेत्रवासियों की परेशानियां बढ़ती जा रही है। पार्षद गोठवाल ने कहा कि पेयजल संबंधी समस्या करीबन एक वर्ष से बनी हुई है और वे संबंधित विभाग के एक्सईएन, एसडीओ व जेई को कई बार अवगत करवा चुके है, लेकिन आज समस्या का समाधान नहीं हुआ। वर्मा व गोठवाल ने कहा कि एमसी कॉलोनी व दुर्गा कॉलोनी में पानी सप्लाई के लिए बनाया बूस्टर काफी छोटा है, जिसकारण समस्या गंभीर बनी हुई है।

रोष जताने वालों में क्षेत्रवासी मेवा देवी, मैना देवी, आशा सैनी, शकुंतला, कौशल्या शर्मा, संतोष सैनी, सोमवती, कुलदीप तंवर, राधाकृष्ण चावला, रामसिंह वैद, बीरू जांगड़ा, मनीराम मास्टर, जयपाल मलिक, पप्पू सैनी, कानसिंह आदि मौजूद रहे।

क्षेत्रवासियों ने उपायुक्त से मांग की कि जो सप्लाई उनके क्षेत्र में दी जा रही हैं, वो पानी जनस्वास्थ्य विभाग के एसई, एक्सईएन, एसडीओ व जेई को पिलाकर दिखाएं कि उनकी कैसी हालत होती हैं। उन्होंने कहा कि दूसरों को मुसीबत में डालना आसान हैं, जब खुद पर मुसीबत आएगी तो तिनका भी बहुत पहाड़ नजर आएगा।

डिग्गी बनवाने का पास हो चुका है एजेंडा

पार्षद गोठवाल ने बताया कि समस्या को नगर परिषद की हाउस मीटिंग में उठाया था तथा क्षेत्र में वॉटर स्टोरेज डिग्गी बनाने की मांग की थी, जिसका एजेंडा पास हो गया तथा जनस्वास्थ्य विभाग ने स्थान भी चिह्नित कर लिया तथा अब ये विभाग पर निर्भर है कि वह डिग्गी का निर्माण कब करता है, जिससे क्षेत्र में पेयजल की कमी दूर हो सकें। रोहताश वर्मा ने कहा कि स्वच्छ पेयजल बहुत जरूरी है, लेकिन क्षेत्र में स्वच्छ पेयजल की कमी बनी हुई है, यदि पेयजल कम मात्रा में मिले तो भी क्षेत्रवासी संतोष कर सकते है, लेकिन वो भी दूषित मिल रहा हैं, जो जले पर नमक के सम्मान हैं। उन्होंने जिला प्रशासन को चेतावनी दी कि दो दिनों में समस्या का समाधान नहीं हुआ तो लोगों को मजबूरन शहर की सड़कों पर रोष-प्रदर्शन करना पड़ेगा।

आज होगा ड्रग फ्री हरियाणा साइक्लोथॉन का स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी

- 10 हजार से भी अधिक लोगों ने कराया रजिस्ट्रेशन

ड्रग्स फ्री हरियाणा का संदेश लेकर आज जिला में पहुंचने वाली साइक्लोथॉन का भव्य स्वागत किया जाएगा। यात्रा बाढड़ा खंड के जीतपूरा गांव के रास्ते जिला में पहुंचेगी और बाढड़ा व अटेला गांव होते हुए शाम को दादरी शहर तक जाएगी। यही पर यात्रा का दादरी में रात्री ठहराव होगा। सोमवार सात अप्रैल को यात्रा महेन्द्रगढ़ जिला के लिए रवाना होगा। यात्रा में भाग लेने के लिए अभी तक जिला के 10 हजार से भी अधिक लोगों ने रजिस्ट्रेशन कराया है।

उपायुक्त मुनीश शर्मा ने कहा कि प्रदेश सरकार ने नशे के खिलाफ एक बड़ी मुहिम चलाई है। इसी के तहत यात्रा निकली जा रही है। उन्होंने बताया कि प्रदेश की सरकार द्वारा आयोजित की जा रही इस यात्रा का उद्देश्य लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक करना है। यात्रा के माध्यम से नशा मुक्त हरियाणा का संदेश हर घर की दहलीज तक पहुंचाना सुनिश्चित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि साइक्लोथॉन का मुख्य उद्देश्य नशामुक्त हरियाणा का संदेश हर घर तक पहुंचाना है और इसके लिए युवाओं, छात्रों, खिलाडियों और सामाजिक-धार्मिक संस्थाओं को जोड़ा जाएगा, इसको लेकर उन्होंने विशेष तौर पर युवाओं से अपील करते हुए कहा कि जिला के सभी लोग हरियाणा उदय पोर्टल उदय.हरियाणा.जीओपी.आईएन पर उपलब्ध आन लाइन प्लेट फार्म प्रणाली के जरिए अपना रजिस्ट्रेशन करें और साइक्लोथॉन के विशेष भागीदार बनें। साइक्लोथॉन यात्रा का जिले में बाढ़ड़ा ब्लॉक में जनभागीदारी के साथ भव्य स्वागत किया जाएगा। अभी तक जिले से 10 हजार से भी अधिक रजिस्ट्रेशन हो चुके हैं। यात्रा के आने तक यह आंकड़ा 15 हजार तक पहुंचने की उम्मीद है।

महात्मा ज्योतिबा फुले व डॉ. भीमराव आंबेडकर की जयंती पर 11 को होगा रक्तदान शिविर का आयोजन

भिवानी। नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था द्वारा समाज सुधारक, शिक्षा के प्रबल पक्षधर एवं महिला सशक्तिकरण के अग्रदूत महात्मा ज्योतिबा फुले तथा सामाजिक न्याय, समानता और संविधान निर्माता भारत रत्न डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती के उपलक्ष्य में पांच दिवसीय विविध कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी, पर्यावरण रक्षक जेई बिजेश जावला व मुकेश सैनी ने बताया कि कार्यक्रमों की श्रृंखला में 11 अप्रैल को सामान्य अस्पताल में रक्तदान शिविर आयोजित किया जाएगा, जो महापुरुषों की समाजसेवा की भावना को समर्पित रहेगा। स्वतंत्रता सेनानियों, पर्यावरण रक्षकों, मेधावी विद्यार्थियों, उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों, सेवानिवृत्त कर्मचारियों एवं सर्वसमाज के अन्य बुद्धिजीवियों का सम्मान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि महात्मा फुले ने जीवनभर शोषण के विरुद्ध संघर्ष किया और अंधविश्वास, जात-पात तथा भेदभाव के विरुद्ध क्रांति की मशाल जलाई। बाबा साहेब आंबेडकर ने संविधान के माध्यम से समता मूलक समाज की नींव रखी। इन दोनों महापुरुषों की प्रेरणा से संस्था समाज में सामाजिक न्याय, शिक्षा और पर्यावरण संरक्षण के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

प्राचार्या ने भारती तंवर को किया सम्मानित

भिवानी। बीए तृतीय वर्ष की भारती तंवर को सम्मानित करतीं प्राचार्या व शिक्षिकाएं। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

राजधानी युवा संवाद द्वारा युवा संवाद 2025 पर वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया। प्रतियोगिता दो दिवसीय रही, जिसमें देशभर से प्रतिभाशाली विद्यार्थियों ने भाग लिया। गौरतलब हैं कि प्रतियोगिता में आदर्श महिला महाविद्यालय की बीए तृतीय वर्ष की भारती तंवर ने विपक्ष की भूमिका निभाई। भारती तंवर इससे पहले भी वर्ष 2021 में एक दिन के लिए भिवानी उपायुक्त की कुर्सी पर बैठकर जिम्मेदारी देख चुकी हैं। भारती तंवर ने बतौर उपायुक्त दिनभर डीसी की गतिविधियों का संचालन किया। उपायुक्त बनी भारती तंवर ने जनसमस्याएं भी सुनीं और अधिकारियों को निराकरण के निर्देश भी दिए थे।

- युवा संवाद 2025 पर वाद-विवाद प्रतियोगिता में विपक्ष की भूमिका निभाई।

स्क्रीनिंग प्रक्रिया के माध्यम से समस्त भारत से 75 विद्यार्थियों का चयन किया, जिसमें हरियाणा से केवल दो प्रतिभागी चुने गए। भारती तंवर ने अपनी प्रभावशाली प्रस्तुति से प्रशस्ति पत्र प्राप्त किया और महाविद्यालय को गौरवान्वित किया। उनकी उपलब्धि पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अलका मित्तल ने राजनीति शास्त्र विभाग को बधाई दी, जिनके मार्गदर्शन में भारती तंवर ने तैयारी की। उन्होंने कहा कि ऐसी प्रतियोगिता विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास को बढ़ावा देने तथा उनके वाद-विवाद कौशल को निखारने का महत्वपूर्ण मंच साबित होती हैं।

सीआईए ने हेरोइन के साथ पकड़ा

भिवानी। सीआईए स्टाफ-2 भिवानी ने एक व्यक्ति को मादक पदार्थ हेरोइन के साथ गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। चार अप्रैल को सीआईए स्टाफ-2 के उपनिरीक्षक राजेश टीम के साथ गश्त पड़ताल इयूटी शिक्षा बोर्ड के पास मौजूद थे। पुलिस टीम को विश्वसनीय सूत्रों से सूचना प्राप्त हुई कि व्यक्ति मादक पदार्थ के साथ जूई नहर देवीलाल कॉलोनी के पास खड़ा हुआ है। पुलिस टीम ने सूचना की महत्वता को देखते हुए बताए स्थान पर रेड कर व्यक्ति को मादक पदार्थ हेरोइन के साथ गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपी की पहचान पंकज उर्फ बाबा निवासी तिगड़ाना के रूप में हुई है। पुलिस टीम ने आरोपी से 9.96 ग्राम मादक पदार्थ हेरोइन बरामद की। आरोपी पंकज के विरुद्ध एनडीपीएस एक्ट के तहत अभियोग थाना सिविल लाइन भिवानी में दर्ज कर कार्यवाही अमल में लाई गई। आरोपी को न्यायालय में पेश किया, जहां न्यायालय ने आरोपी को जिला कारागार भेजने के आदेश दिए। वहीं आरोपी मादक पदार्थ जिला रोहतक से खरीद कर लाया था।

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

स्टॉक मार्केट में रिस्क मैनेजमेंट से निवेश को रखा जा सकता सुरक्षित

संभावित नुकसान को कम किया जा सकता है, रिटर्न को अधिकतम करने में मदद मिल सकती है, जोखिम प्रबंधन तकनीकों से सूचित निवेश निर्णय ले सकते हैं, बाजार के उतार-चढ़ाव के प्रभाव को कम कर सकते हैं

स्टॉक मार्केट में रिस्क मैनेजमेंट करना बेहद महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह आपके निवेश को सुरक्षित रखने में मदद करता है। स्टॉक मार्केट एक स्वाभाविक रूप से अस्थिर वातावरण है जहां मार्केट ट्रेंड, आर्थिक स्थिति, कंपनी के प्रदर्शन और भू-राजनीतिक घटनाओं जैसे विभिन्न कारकों से जोखिम उत्पन्न हो सकते हैं। इसलिए, इन्वेस्टर्स के लिए एक अच्छी तरह से परिभाषित रिस्क मैनेजमेंट स्ट्रेटेजी होना आवश्यक है जो संभावित नुकसान को कम करने और रिटर्न को अधिकतम करने में उन्हें मदद कर सकती है। जोखिम प्रबंधन तकनीकों को लागू करके, निवेशक सूचित निवेश निर्णय ले सकते हैं और अपने पोर्टफोलियो पर बाजार के उतार-चढ़ाव के प्रभाव को कम कर सकते हैं। इस संदर्भ में, इस निबंध का उद्देश्य स्टॉक मार्केट में जोखिम प्रबंधन की अवधारणा, इसके महत्व, और निवेशक जो विभिन्न रणनीतियों का प्रभावी रूप से प्रबंधन करने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

जोखिम प्रबंधन क्या है

जोखिम प्रबंधन यानी रिस्क मैनेजमेंट किसी गतिविधि या निवेश से जुड़े जोखिमों की पहचान, मूल्यांकन और कम करने की एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। जोखिम प्रबंधन का मुख्य उद्देश्य इसके रिटर्न को अधिकतम करते समय निवेश पोर्टफोलियो पर जोखिमों के संभावित प्रभाव को कम करना है। स्टॉक मार्केट में रिस्क मैनेजमेंट में एक कॉमप्रिहेंसिव दृष्टिकोण शामिल है जो एक इन्वेस्टमेंट पोर्टफोलियो को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों पर विचार करता है। इन कारकों में मार्केट ट्रेंड, आर्थिक स्थिति, राजनीतिक कार्यक्रम और कंपनी के प्रदर्शन शामिल हो सकते हैं। कई जोखिम प्रबंधन तकनीक हैं, जिनका उपयोग निवेशक जोखिमों को प्रभावी रूप से प्रबंधित करने के लिए कर सकते हैं। एक लोकप्रिय स्ट्रेटेजी विविधता है, जहां इन्वेस्टर अपने पोर्टफोलियो पर मार्केट के उतार-चढ़ाव के प्रभाव को कम करने के लिए विभिन्न एसेट क्लास या सिक्योरिटीज़ में अपने इन्वेस्टमेंट को फैलाते हैं. अन्य तकनीकों में हेजिंग शामिल हैं, जहां इन्वेस्टर संभावित नुकसान को ऑफसेट करने के लिए विकल्प या फ्यूचर कॉन्ट्रैक्ट जैसे फाइनेंशियल इंस्ट्रूमेंट का उपयोग करते हैं, और ऐक्टिव पोर्टफोलियो मैनेजमेंट का उपयोग करते हैं।

जोखिम प्रबंधन ऐसे करता है काम

जोखिम प्रबंधन संभावित जोखिमों की पहचान करके, उनकी संभावना और संभावित प्रभाव का आकलन करके और उन जोखिमों को कम करने या उनसे बचने के लिए रणनीतियों को लागू करके काम करता है। इसमें कई चरण शामिल होते हैं।

1. जोखिम पहचान: जोखिम प्रबंधन प्रक्रिया का पहला चरण निवेश पोर्टफोलियो को प्रभावित करने वाले संभावित जोखिमों की पहचान करना है। यह ऐतिहासिक डेटा विश्लेषण, मार्केट रिसर्च या एक्सपर्ट ओपिनियन जैसे विभिन्न तरीकों के माध्यम से किया जा सकता है।

2. जोखिम मूल्यांकन : संभावित जोखिमों की पहचान होने के बाद, उन्हें निवेश पोर्टफोलियो पर घटना और संभावित प्रभाव की संभावना के आधार पर मूल्यांकन किया जाता है। इस चरण में जोखिम की गंभीरता और इसकी घटना की संभावना का विश्लेषण शामिल है।

3. जोखिम मूल्यांकन: जोखिमों का मूल्यांकन करने के बाद, उनका मूल्यांकन उनकी प्राथमिकता और महत्व के आधार पर किया जाता है। इस चरण में यह निर्धारित करना शामिल है कि

कौन से जोखिम सबसे महत्वपूर्ण हैं और तुरंत ध्यान देना आवश्यक है।

4. जोखिम उपचार: जोखिम प्रबंधन प्रक्रिया का अंतिम चरण पहचाने गए जोखिमों को कम करने या उनसे बचने के लिए रणनीतियों को लागू करना है। यह विभिन्न तकनीकों के माध्यम से किया जा सकता है, जैसे डाइवर्सिफिकेशन, हेजिंग या ऐक्टिव पोर्टफोलियो मैनेजमेंट।

जोखिम प्रबंधन के प्रकार

1. मार्केट रिस्क मैनेजमेंट : मार्केट रिस्क मार्केट की उतार-चढ़ाव के परिणामस्वरूप नुकसान होने की संभावना है, जैसे ब्याज दरों, मुद्रास्फीति या करेंसी एक्सचेंज दरों में परिवर्तन। इस जोखिम प्रबंधन में निवेश पोर्टफोलियो पर बाजार के उतार-चढ़ाव के प्रभाव को कम करने के लिए विविधता, हेजिंग और सक्रिय पोर्टफोलियो प्रबंधन जैसी रणनीतियों का उपयोग करना शामिल है।

2. क्रेडिट रिस्क मैनेजमेंट : क्रेडिट रिस्क का अर्थ उधारकर्ता की लोन का भुगतान करने में असमर्थता के परिणामस्वरूप नुकसान को समाप्त करने की संभावना है या अन्य फाइनेंशियल प्रतिबद्धताओं को पूरा करने की संभावना है। इस जोखिम प्रबंधन में उधारकर्ताओं की क्रेडिट योग्यता का आकलन करना और डिफॉल्ट के संभावित प्रभाव को कम करने के उपायों को लागू करना शामिल है, जैसे कोलैटरल या इंश्योरेंस।

3. ऑपरेशनल रिस्क मैनेजमेंट: इंटरनल प्रोसेस, सिस्टम या लोगों में विफलताओं के कारण होने वाले नुकसान का जोखिम ऑपरेशनल रिस्क है। इस जोखिम प्रबंधन में संचालन विफलताओं के संभावित प्रभाव को कम करने के लिए नियंत्रण और प्रक्रियाओं को लागू करना शामिल है, जैसे आकस्मिक प्लानिंग या आपदा रिकवरी।

4. लिक्विडिटी जोखिम प्रबंधन: आवश्यकता पड़ने पर एसेट को कैश में बदलने में असमर्थता के कारण नुकसान की संभावना को लिक्विडिटी जोखिम के रूप में जाना जाता है। यह जोखिम प्रबंधन पर्याप्त नकदी आरक्षित रखता है और यह गारंटी देने के लिए प्रक्रियाएं रखता है कि आवश्यकता होने पर एसेट को तेजी से नकद में बदला जा सकता है।

5. प्रतिष्ठात्मक जोखिम प्रबंधन: प्रतिष्ठात्मक जोखिम कंपनी की प्रतिष्ठा या ब्रांड के नुकसान के कारण होने वाले नुकसान का जोखिम है। प्रतिष्ठात्मक जोखिम प्रबंधन में कंपनी की प्रतिष्ठा को सुरक्षित रखने के उपायों को लागू करना शामिल है, जैसे कि सोशल मीडिया की निगरानी करना और नकारात्मक फीडबैक का जल्दी जवाब देना।

6. कानूनी और नियामक जोखिम प्रबंधन: नियमों और विनियमों को तोड़ने के परिणामस्वरूप होने वाला नुकसान कानूनी और नियामक जोखिम के रूप में जाना जाता है। संबंधित कानूनों और विनियमों के अनुपालन की गारंटी देने के लिए नियंत्रण और प्रक्रियाओं को लागू करना कानूनी और नियामक जोखिम प्रबंधन का हिस्सा है।

क्या हों रणनीतियां

1. डाइवर्सिफिकेशन: डाइवर्सिफिकेशन एक स्ट्रेटेजी है जिसमें पोर्टफोलियो पर मार्केट के उतार-चढ़ाव के प्रभाव को कम करने के लिए विभिन्न एसेट क्लास या सिक्योरिटीज़ में इन्वेस्टमेंट को फैलाना शामिल है। विभिन्न सेक्टरों, भौगोलिक क्षेत्रों और मार्केट कैपिटलाइजेशन में स्टॉक की रेंज में इन्वेस्ट करके, इन्वेस्टर पोर्टफोलियो पर किसी भी एक स्टॉक या सेक्टर के प्रभाव को कम कर सकते हैं।

2. स्टॉप-लॉस ऑर्डर: स्टॉप-लॉस ऑर्डर अगर यह एक निश्चित प्राइस पॉइंट तक पहुंचता है, तो स्टॉक बेचने का ऑर्डर है। यह रणनीति उस स्थिति में संभावित नुकसान को सीमित करने के लिए इस्तेमाल की जाती है जिसमें स्टॉक की कीमत पूर्वनिर्धारित सीमा से कम होती है।

3. हेजिंग: हेजिंग में संभावित नुकसान को ऑफसेट करने के लिए विकल्प या फ्यूचर कॉन्ट्रैक्ट जैसे फाइनेंशियल इंस्ट्रूमेंट का उपयोग करना शामिल है। उदाहरण के लिए, अगर स्टॉक की कीमत कम हो जाती है, तो इन्वेस्टर संभावित नुकसान से सुरक्षा के लिए स्टॉक पर विकल्प खरीद सकता है।

4. ऐक्टिव पोर्टफोलियो मैनेजमेंट: मार्केट परिस्थितियों को शिफ्ट करने के लिए निरंतर आधार पर पोर्टफोलियो की निगरानी और बदलना को ऐक्टिव पोर्टफोलियो मैनेजमेंट के रूप में जाना जाता है। बुद्धिमानी से निवेश चयन करने के लिए, इस तकनीक के लिए मार्केट ट्रेंड, कॉर्पोरेट परफॉर्मेंस और आर्थिक डेटा का आकलन करना आवश्यक है।

5. डॉलर-लागत औसत: डॉलर-लागत औसत एक तरीका है, जिसमें मार्केट की स्थितियों के बावजूद कंपनी में नियमित अवधि में निरंतर राशि निवेश की जाती है। यह तकनीक निवेशकों को कीमतें कम होने पर अधिक स्टॉक खरीदकर मार्केट की अस्थिरता से लाभ प्राप्त करने में सक्षम बनाती है और जब कीमतें अधिक होती हैं तो कम शेयर होते हैं।

6. फंडामेंटल एनालिसिस: फंडामेंटल एनालिसिस, अपने फाइनेंशियल स्टेटमेंट, इंडस्ट्री ट्रेंड और अन्य संबंधित डेटा का मूल्यांकन करके कंपनी के अंतर्निहित मूल्य को निर्धारित करने का एक तरीका है। यह विधि उन स्टॉक को खोजने के लिए डिज़ाइन की गई है, जो सस्ते हैं और संभावित वृद्धि की संभावनाएं हैं।

बुलियन मार्केट बूम-बूम : क्या यह गोल्ड फंड में निवेश का सही समय

सुझाव | बिजनेस डेस्क

सोना यानी गोल्ड के प्रति निवेशकों का आकर्षण लंबे समय से बना हुआ है, खासकर तो ग्लोबल स्तर पर अनिश्चितता के समय में यह और बढ़ जाता है। सोने की एमसीएक्स पर कीमत 91,000 रुपये प्रति 10 ग्राम के पार पहुंच गई है। सिर्फ इस साल यानी 2025 की बात करें तो इसकी कीमतों में 18 फीसदी की बढ़ोतरी आ चुकी है, जबकि साल 2024 में सोना 27 फीसदी मजबूत हुआ था। इंटरनेशनल स्तर पर, सोना 3,000 अमेरिकी डॉलर प्रति औंस की महत्वपूर्ण रेंज को पार कर गया है, वहीं कुछ ब्रोकरेज हाउस ने आगे और मजबूती की संभावना जताई है। अब यह सवाल उठता है कि क्या निवेशकों को गोल्ड ईटीएफ और म्यूचुअल फंड में निवेश करना चाहिए, या यह

सोने में रैली जारी रहने की उम्मीद

बुलियन मार्केट के जानकारों का कहना है कि सोने में पिछले 15 महीने की प्रभावशाली रैली यह सोचने पर मजबूत करती है कि इस तरह की तेजी किन वजहों से आई है। यह वर्तमान में दुनिया भर में जियो-पॉलिटिकल और आर्थिक अनिश्चितताओं द्वारा संचालित टॉप प्रदर्शन करने वाला एसेट क्लास है। सोने की सेफ हैवन वाली स्थिति और मजबूत होती है, क्योंकि विशेष रूप से टैरिफ को लेकर अमेरिकी पॉलिसी, वैश्विक अस्थिरता को बढ़ाती हैं। एक प्रमुख फैक्टर केंद्रीय बैंकों द्वारा रिकॉर्ड तोड़ सोना खरीदना भी है, जिसका उद्देश्य रिजर्व में विविधता लाना और अमेरिकी डॉलर जैसी सिंगल-करेंसी एसेट्स पर निर्भरता कम करना है। यह ट्रेंड जारी रहने की उम्मीद है, जिससे निकट भविष्य से लेकर लॉन्ग टर्म में सोने की कीमतों में तेजी बनी रहेगी। जियो-पॉलिटिकल टेंशन और केंद्रीय बैंकों द्वारा अमेरिकी ट्रेजरी से दूर जाने का यह संयोजन सोने की कीमतों में तेजी के पीछे प्रमुख फैक्टर हैं। भारत में, विशेष रूप से वेडिंग सीजन के दौरान ज्वैलरी की पारंपरिक मांग, सोने की कीमतों में उछाल को बढ़ाती है। हाल ही में अमेरिकी सरकार की टैरिफ पॉलिसी ने सुरक्षित माने जाने वाले एसेट्स का आकर्षण बढ़ा दिया है। पॉलिसी को लेकर अनिश्चितता, वैश्विक संघर्ष, केंद्रीय बैंकों द्वारा सोने की खरीद और भारत व चीन में रिटेल इंटरेस्ट से प्रेरित सोने की मांग में यह स्ट्रक्चरल शिफ्ट आगे जारी रह सकता है। इसलिए सोने में निवेश किया जा सकता है।

गोल्ड फंड में निवेश

लॉन्ग टर्म निवेशकों के लिए, सोने से संबंधित एसेट्स हमेशा एक व्यवहारिक विकल्प होते हैं। शॉर्ट टर्म की प्राइस वोलेटिलिटी को कम करने के लिए सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) की सलाह है। इंडेक्स फंड, एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड (ईटीएफ) और फंड ऑफ फंड सहित गोल्ड फंड, व्यापक आर्थिक अनिश्चितता के दौरान पोर्टफोलियो को स्थिरता प्रदान कर सकते हैं और महंगाई के खिलाफ सुरक्षा दे सकते हैं।

सोने में कमा लिया मुनाफा तो क्या करें

निवेशक अपने रिस्क लेने की क्षमता, निवेश की अवधि और वित्तीय लक्ष्य के अनुरूप एक डाइवर्सिफाइड पोर्टफोलियो बनाए रख सकते हैं। एलाइनमेंट सुनिश्चित करने के लिए समय-समय पर पोर्टफोलियो समीक्षा जरूरी है। फाइनेंशियल प्लानर लॉन्ग टर्म एसेट एलोकेशन पर टिके रहने की सलाह दे रहे हैं। अगर आवश्यक हो, तो फाइनेंशियल एडवाइजर के गाइडेंस में रीबैलेंसिंग किया जा सकता है। सोने को आम तौर पर एक लॉन्ग टर्म एसेट क्लास माना जाता है और उसी के अनुसार स्ट्रैटेजी अपनाई जानी चाहिए।

लंबे समय के लिए करें निवेश

- वैश्विक अनिश्चितता और केंद्रीय बैंक की खरीद के कारण सोने की कीमतें बढ़ी।
- लॉन्ग टर्म निवेशक सोने की स्थिरता और महंगाई के खिलाफ हेजिंग से लाभ उठा सकते हैं।
- एसआईपी सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव को मैनेज करने के लिए आदर्श विकल्प है।
- एक डाइवर्सिफाइड पोर्टफोलियो बनाए रखें और रीबैलेंसिंग के लिए फाइनेंशियल एडवाइजर से परामर्श करें।
- सोना एक लॉन्ग टर्म इन्वेस्टमेंट एसेट है।

गोल्ड के प्रति निवेशकों का आकर्षण लंबे समय से बना है, ग्लोबल स्तर पर अनिश्चितता के समय में और बढ़ जाता है, सोने की एमसीएक्स पर दाम 91,000 रुपये प्रति 10 ग्राम के पार हैं।

बुलियन मार्केट में निवेश करने के चरण

चरण 1 : समझें बुलियन मार्केट

1. **बुलियन क्या है?** : बुलियन सोना, चांदी, प्लेटिनम, और पैलेडियम जैसे कीमती धातुओं को कहते हैं।
2. बुलियन मार्केट कैसे काम करता है? : बुलियन मार्केट में इन धातुओं का कारोबार होता है, जहां निवेशक इन्हें खरीदते और बेचते हैं।

चरण 2: निवेश के विकल्प चुनें

1. **फिजिकल बुलियन** : सोना, चांदी, प्लेटिनम, और पैलेडियम जैसे कीमती धातुओं को फिजिकल रूप में खरीदना।
2. **गोल्ड एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड्स (जीईटीएफ)** : गोल्ड जीईटीएफ में निवेश करना, जो सोने की कीमत के अनुसार चलता है।
3. **बुलियन ईटीएफ** : अन्य कीमती धातुओं जैसे चांदी, प्लेटिनम, और पैलेडियम के ईटीएफ में निवेश करना।
4. **बुलियन म्यूचुअल फंड्स** : बुलियन म्यूचुअल फंड्स में निवेश करना, जो कीमती धातुओं में निवेश करते हैं।
5. **ऑनलाइन बुलियन प्लेटफॉर्म** : ऑनलाइन प्लेटफॉर्म जैसे कि बुलियनबाजार, पेटीएम गोल्ड, आदि पर निवेश करना।

चरण 3: निवेश करने से पहले ध्यान रखें

1. **जोखिम समझें** : बुलियन मार्केट में जोखिम होता है, इसलिए निवेश करने से पहले जोखिम को समझें।
2. निवेश के लक्ष्य तय करें : अपने निवेश के लक्ष्य तय करें, जैसे कि लंबी अवधि के लिए निवेश करना या अल्पावधि में लाभ कमाना।
3. **निवेश की राशि तय करें** : अपने निवेश की राशि तय करें, जो आपके लक्ष्यों और जोखिम सहनशीलता के अनुसार हो।
4. **निवेश के लिए समय तय करें** : अपने निवेश के लिए समय तय करें, जो आपके लक्ष्यों और जोखिम सहनशीलता के अनुसार हो।

चरण 4: निवेश करें

1. **निवेश के लिए खाता खोलें** : निवेश के लिए एक खाता खोलें, जो आपके निवेश के लक्ष्यों और जोखिम सहनशीलता के अनुसार हो।
2. **निवेश करें** : अपने निवेश के लक्ष्यों और जोखिम सहनशीलता के अनुसार निवेश करें।
3. **निवेश की निगरानी करें** : अपने निवेश की निगरानी करें और आवश्यकतानुसार समायोजन करें। इस सोने में निवेश को सही समय हो सकता है। आने वाले दिनों में इसमें और बढ़ोतरी देखने को मिलेगी।

छोटे-छोटे निवेश भी बना सकते हैं करोड़पति!

बिजनेस डेस्क

- 2000, 5000 और 10000 के मंथली निवेश करें
- लंबी अवधि का लक्ष्य लेकर चलें, पीछे मुड़कर न देखें

तेजी से बढ़ती महंगाई और भविष्य के अनिश्चितताओं को देखते हुए हर कोई बड़ा फंड इकट्ठा करना चाहता है। अगर आप भी अपने भविष्य के लिए एक बड़ा फाइनेंशियल गोल तय करना चाहते हैं तो सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान यानी एसआईपी एक बेहतरीन तरीका हो सकता है। सिर्फ सुझावों के भरोसे न रहें। खुद शेयरों का मूल्यांकन करना सीखें। एसआईपी के जरिए नियमित रूप से छोटा-छोटा अमाउंट निवेश करके आप एक दिन करोड़पति बन सकते हैं। सिस्टेमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान की खूबी यह है कि आप छोटा-छोटा अमाउंट का इन्वेस्टमेंट करके बड़ा फंड इकट्ठा कर सकते हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे कि आप आप 2,000 रुपये, 5,000 रुपये और 10,000 रुपये की एसआईपी करते हैं और उसे हर साल 10% बढ़ाते हैं, तो 1 करोड़ रुपये का फंड तैयार करने में कितना समय लगेगा। इस कैलकुलेशन के लिए हम मानते हैं कि आपके निवेश पर सालाना आधार पर 12% का रिटर्न मिलेगा, जो लंबे समय के निवेश में लॉर्ज कैप म्यूचुअल फंड के जरिए भी हासिल किया जा सकता है।

2,000 रुपये की एसआईपी (हर साल 10% बढ़ोतरी के साथ) : यदि आप 2,000 रुपये की एसआईपी शुरू करते हैं और हर साल इसे 10% बढ़ाते हैं और उसपर 12% का सालाना रिटर्न मिलता है तो आपके पास 27 साल में 1.05 करोड़ रुपये का फंड हो जाएगा।
- टोटल इन्वेस्टमेंट अमाउंट : 29,06,399 रुपये
- एस्टीमेट रिटर्न : 75,81,135 रुपये
- टोटल वैल्यू : 1,04,87,533 रुपये

5,000 रुपये की एसआईपी (हर साल 10% बढ़ोतरी के साथ) : यदि आप 5,000 रुपये की एसआईपी शुरू करते हैं और हर साल इसे 10% बढ़ाते हैं और उसपर 12% का सालाना रिटर्न मिलता है तो आपके पास 21 साल में 1.08 करोड़ रुपये का फंड हो जाएगा।
- टोटल इन्वेस्टमेंट अमाउंट : 38,40,150 रुपये
- एस्टीमेट रिटर्न : 70,22,858 रुपये
- टोटल वैल्यू : 1,08,63,008 रुपये

10,000 रुपये की एसआईपी (हर साल 10% बढ़ोतरी के साथ) : यदि आप 10,000 रुपये की एसआईपी शुरू करते हैं और हर साल इसे 10% बढ़ाते हैं और उसपर 12% का सालाना रिटर्न मिलता है तो आपके पास 17 साल में 1.16 करोड़ रुपयेका फंड हो जाएगा।
- टोटल इन्वेस्टमेंट अमाउंट : 48,65,364 रुपये
- एस्टीमेट रिटर्न : 66,98,342 रुपये
- टोटल वैल्यू : 1,15,63,706 रुपये

गिरावट के दौरान बंद न करें एसआईपी

जब बाजार में गिरावट आती है तो कई निवेशक घबरा जाते हैं और एसआईपी बंद कर देते हैं। लेकिन वह एसआईपी जारी रखने का समय होता है, क्योंकि जब बाजार गिरता है तो कम कीमत में म्यूचुअल फंड की ज्यादा यूनिट मिलती है। लंबे समय में शेयर मार्केट हमेशा ऊपर जाता है, इसलिए गिरावट का लाभ उठाना चाहिए।

क्या है एसआईपी

एसआईपी यानी सिस्टमैटिक इन्वेस्टमेंट प्लान, म्यूचुअल फ्रंड में निवेश करने का एक तरीका है। इसमें, निवेशक एक निश्चित राशि को पहले से तय समय पर निवेश करता है. यह निवेश साप्ताहिक, मासिक, तिमाही, अर्ध-वार्षिक, या वार्षिक आधार पर किया जा सकता है।

एसआईपी के फ़ायदे

- बाजार की अस्थिरता से बचने में मदद मिलती है।
- निवेशकों को नियमित रूप से बचत की आदत लगती है।
- कंपाउंडिंग व औसत लागत की शक्ति का लाभ मिलेगा।
- निवेशकों को अपने वित्तीय लक्ष्यों को हासिल करने में मदद मिलती है।
- निवेशकों को समयबद्ध तरीके से निवेश करने में मदद मिलती है।

हेल्थ इंश्योरेंस में सम इंश्योर्ड की अहम भूमिका

जानकारी | बिजनेस डेस्क

भास्कर नेरुरकर

अपने सम इंश्योर्ड को निर्धारित करना महत्त्वपूर्ण

यह आपको बताता है कि एमरजेंसी के समय आपके पास कितना कवरेज होगा

इंश्योरेंस में जानने लायक सबसे महत्त्वपूर्ण शब्द है सम इंश्योर्ड, हेल्थ इंश्योरेंस के संदर्भ में यह सबसे खास है. यह एक पॉलिसी वर्ष में आपके मेडिकल खर्चों के लिए आपकी इंश्योरेंस कंपनी द्वारा भुगतान की जाने वाली अधिकतम राशि को दर्शाता है। अपने सम इंश्योर्ड को निर्धारित करना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इससे आपको पता चलता है कि कोई बीमारी या एमरजेंसी का सामना होने पर आपके पास कितना कवरेज होगा। हेल्थकेयर की लागत बढ़ रही है, ऐसे में सही सम इंश्योर्ड होने से आप मेडिकल ट्रीटमेंट पर आने वाले अधिक बिल से बच सकते हैं। हममें से बहुत से लोगों को सही कवरेज चुनना काफी मुश्किल लगता है। बुनियादी बातों को समझकर, आप अपने हेल्थ इंश्योरेंस कवरेज के बारे में स्मार्ट निर्णय ले सकते हैं। इससे सुनिश्चित होता है कि आपके पास मेडिकल खर्चों को प्रभावी ढंग से संभालने के लिए पर्याप्त फाइनेंशियल सहायता होगी। इसलिए, सही सम इंश्योर्ड होने का मतलब है अपने अप्रत्याशित हेल्थकेयर खर्चों के बारे में अधिक चिंता से मुक्ति।

अब आइए सम इंश्योर्ड के महत्त्व को समझते हैं

1. पर्याप्त हेल्थकेयर कवरेज लें

अपने हेल्थ इंश्योरेंस के लिए सही सम इंश्योर्ड चुनना महत्त्वपूर्ण है। अगर आप बहुत कम सम इंश्योर्ड चुनते हैं, तो आपको मेडिकल बिल के लिए अतिरिक्त भुगतान करना पड़ सकता है और अगर आप इसे बहुत अधिक पर सेट करते हैं तो आपको जरूरी से अधिक प्रीमियम का भुगतान करना पड़ सकता है। सबसे अच्छा तो यह होगा कि आप ऐसा सम इंश्योर्ड चुनें, जो आपकी जरूरतों को प्रभावी रूप से कवर भी करे और बहुत अधिक महंगा भी न हो। इस तरह, आप बहुत अधिक प्रीमियम का भुगतान करने से बचते हुए यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपके पास अपने स्वास्थ्य खर्चों के लिए पर्याप्त सुरक्षा हो. सही संतुलन की तलाश करने से आपको फाइनेंशियल रूप से सुरक्षित रहने और किसी भी अप्रत्याशित मेडिकल खर्च या बीमारियों के लिए तैयार रहने में मदद मिलेगी। इससे आप बेफिक्र रहेंगे।

2. मन की शांति

सही सम इंश्योर्ड होने से आपको मन की शांति मिलती है। आप मेडिकल बिलों की चिंता किए बिना बेहतर होने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। पर्याप्त कवरेज के साथ, आप लागत के बारे में सोचे बिना सर्वश्रेष्ठ हेल्थकेयर चुन सकते हैं। यानी, यह जानते हुए अपनी रिकवरी पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं कि आप अप्रत्याशित खर्चों से सुरक्षित हैं। इससे आपको सुरक्षित महसूस करने में मदद मिलती है और आप इलाज के लिए भुगतान करने के तनाव के बिना तेजी से ठीक हो पाते हैं।

3. गंभीर बीमारियों के लिए कवरेज

गंभीर रोगों का सामना करते समय, इलाज का खर्च बहुत अधिक हो सकता है। कैंसर या हृदय रोग जैसी बीमारियों के लिए अक्सर महंगे उपचारों और हॉस्पिटल में लंबे समय तक रहने की आवश्यकता होती है। इसलिए अधिक सम इंश्योर्ड होना महत्वपूर्ण है। यह सुनिश्चित करता है कि आपके पास इन अप्रत्याशित मेडिकल खर्चों के लिए पर्याप्त कवरेज हो। पर्याप्त इंश्योरेंस के साथ, आप इलाज के लिए भुगतान करने की चिंता करने के बजाय बेहतर होने पर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं।

4. फैमिली कवरेज

फैमिली हेल्थ प्लान चुनते समय, ऐसी कवरेज राशि चुनना महत्त्वपूर्ण है, जो हर किसी की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को पूरा कर सके। अगर आपके परिवार में छोटे बच्चे और वृद्ध माता-पिता हैं, तो उन्हें अलग-अलग तरह की मेडिकल केयर की आवश्यकता पड़ सकती है। हर कोई सुरक्षित हो यह सुनिश्चित करने के लिए, हमेशा परिवार के प्रत्येक सदस्य की आयु, स्वास्थ्य स्थितियों और मेडिकल हिस्ट्री पर विचार करें। इस तरह, आप यह आत्मविश्वास महसूस कर सकते हैं कि आपके परिवार को उस समय सर्वश्रेष्ठ मेडिकल केयर मिलेगी, जब उन्हें इसकी सबसे ज्यादा जरूरत होगी।

5. टैक्स लाभ

उच्च मेडिकल खर्चों से आपको सुरक्षित रखने के लिए हेल्थ इंश्योरेंस महत्वपूर्ण है, और यह टैक्स लाभ के साथ आता है जिससे आपको पैसे बचाने में मदद मिल सकती है। इनकम टैक्स एक्ट के सेक्शन 80डी के तहत, आप अपने हेल्थ इंश्योरेंस पर भुगतान किए गए प्रीमियम के लिए कटौती का क्लेम कर सकते हैं. सही सम इंश्योर्ड चुनना महत्वपूर्ण है. उदाहरण के लिए, अगर आपके पास रु. 5 लाख के सम इंश्योर्ड की पॉलिसी है और आप रु. 15,000, का प्रीमियम देते हैं, तो आप इस राशि को अपनी टैक्स योग्य आय से घटा सकते हैं, जिससे आपके द्वारा देय कुल टैक्स कम हो जाता है। अगर आप अपने माता-पिता के हेल्थ इंश्योरेंस के लिए भी भुगतान कर रहे हैं, तो आप अतिरिक्त कटौती का क्लेम कर सकते हैं, जिससे आपको अधिक पैसे बचाने में मदद मिलती है. इस तरह, आप समझदारी भरा फाइनेंशियल निर्णय लेने के साथ ही अपने हेल्थकेयर और इनसे जुड़े खर्चों को सुरक्षित करते हैं। अपने हेल्थ इंश्योरेंस के लिए सही सम इंश्योर्ड चुनना महत्वपूर्ण है। यह सुनिश्चित करता है कि सबसे अधिक आवश्यकता होने पर आपको फाइनेंशियल सुरक्षा और क्वालिटी हेल्थकेयर तक एक्सेस मिले. सूचित विकल्प चुनकर, आप खुद को और अपने परिवार को अप्रत्याशित मेडिकल खर्चों और जीवन की अनिश्चितताओं से सुरक्षित करते हैं। सही सम इंश्योर्ड के साथ, आप लागत की चिंता किए बिना अपनी रिकवरी पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। आखिर में, यह मन की शांति, कॉमप्रिहेंसिव कवरेज और फाइनेंशियल स्थिरता प्रदान करता है।

(लेखक हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन टीम, बजाज आलियांज जनरल इंश्योरेंस के हेड हैं।)

खबर संक्षेप

सीआईए ने पिस्तौल सहित युवक दबोचा

चरखी दादरी। दादरी सीआईए स्टाफ ने एक युवक को अवैध पिस्तौल सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। पुलिस प्रवक्ता योगेश कुमार ने बताया कि हेड कांस्टेबल प्रदीप अपनी टीम के साथ गश्त पड़ताल के लिए दादरी से झज्जर रोड पर अचीना टोल प्लाजा के समीप खड़ा था उसी समय टीम को सूचना मिली कि एक युवक अवैध हथियार के साथ गांव भागवी की बणी में खड़ा है। सूचना मिलते ही हेड कांस्टेबल प्रदीप अपनी टीम के साथ गांव भागवी की बणी के नजदीक पहुंचा तो वहां एक युवक खड़ा दिखाई दिया, जो पुलिस को देखते ही भागने की कोशिश करने लगा। पुलिस टीम ने युवक को काबू कर लिया। आरोपी की पहचान भागवी निवासी मोहित उर्फ एमडी के रूप में हुई।

बुजुर्ग महिला से करवाया कमरे का उद्घाटन

बवानीखेड़ा। बवानीखेड़ा खंड के अंतर्गत राजकीय उच्च विद्यालय बोहल में मुख्य अध्यापक संदीप शर्मा व एसएमसी प्रधान नरेंद्र ने विद्यालय स्टॉफ व एसएमसी टीम की सलाह उपरांत विद्यालय मे नवनिर्मित कमरे का अनूठा उद्घाटन किया। उद्घाटन के लिए उन्होंने गांव की सबसे बुजुर्ग 104 वर्षीय महिला फूलपति पत्नी स्वर्गीय धनसिंह को बुलाया। उन्होंने विद्यालय स्टॉफ की मुहीम को बहुत खूब सराहा। आयोजन में उन्होंने दुर्गा अष्टमी के दिन पूरे विद्यालय के बच्चों को खीर-पुरी, हलवा खिलाया व विद्यालय कन्याओं को विशेष आदर व सम्मान के साथ उनका आशीर्वाद लिया। बुजुर्ग फूलपति ने रिबन काटकर व अपने उम्रदराज अनुभवी पावन कदम रखकर नवनिर्मित भवन का उद्घाटन किया। फूलपति ने बताया कि ये अद्भुत कार्य है, ऐसा पहली बार हुआ है, ये सभ्य शिक्षक समाज ही कर सकता है।

घर में घुस कर मारपीट करने पर चार नामजद

जींद। गांव हाट में घर में घुस कर महिला व उसके परिजनों के साथ मारपीट करने पर सदर थाना सफीदों पुलिस ने चार लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव हाट निवासी संजू ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि ससुरालीजनों की मारपीट के चलते वह अपने चाचा सुनील के घर चली गई थी।

चौकीदार से मारपीट कर मोबाइल छीना, केस दर्ज

जींद। सफीदों हुडा सैक्टर में बीती रात चोरों ने चौकीदार के साथ मारपीट कर फोन छीन लिया और फरार हो गए। पुलिस ने घायल चौकीदार की शिकायत पर तीन अज्ञात बाइक सवार युवकों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया।

माता रानी से की परिवार की सुख-समृद्धि की कामना

कन्याओं को भोजन करवाकर और पूजन कर लिया उनका आशीर्वाद

कई जगहों पर मंदिरों व शिक्षण संस्थानों में नवरात्रों पर हवन यज्ञ हुआ

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

भिवानी। कन्याओं को भोजन करवाती श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

नवरात्रों में मां के भक्त नौ दिन तक उपवास रखकर माता रानी की अराधना करते हैं और परिवार की सुख समृद्धि एवं मंगल कामना की माता रानी से प्रार्थना करते हैं। नवरात्र में कुछ श्रद्धालु अष्टमी व कुछ नौवीं के दिन कन्याओं का पूजन करके एवं उनको भोजन करवाकर नवरात्रों के उपवास का समापन करते हैं और माता रानी से छह माह बाद फिर से आने की कामना करते हैं।

उल्लेखनीय हैं कि नवरात्रों में माता रानी की पूजा अर्चना एवं उपवास रखने के लिए मां के भक्त बड़े जोरों से तैयारी करते हैं। माता के भक्त बाजार में खरीदारी करके घर में माता का दरबार सजाते हैं, ताकि माता रानी की कृपा दृष्टि परिवार पर बनी रहे। नवरात्रों के समापन पर कुछ भक्तजन अष्टमी व कुछ नौवीं के दिन माता के नौ रुप स्वरूप कन्याओं का पूजन करते हैं और उन्हें भोजन ग्रहण करवाकर उनका आशीर्वाद प्राप्त करते हैं, जिसके बाद उपवास रखने वाले माता के भक्त माता रानी से परिवार की सुख समृद्धि एवं कृपा दृष्टि बनाएं रखने की कामना के साथ फिर से आने की मन्नतें मांगते हैं। कई जगहों पर मंदिरों व शिक्षण संस्थानों में नवरात्रों पर हवन यज्ञ हुआ। प्राचीन वैदिक परंपरा के अनुसार हवन की अग्नि के माध्यम से देवी-देवताओं का आह्वान किया जाता है और वातावरण की शुद्धि होती है। हवन यज्ञ न केवल आध्यात्मिक ऊर्जा का संचार करता है, बल्कि व्यक्ति की सभी नकारात्मक ऊर्जा का नाश होता है और सकारात्मकता का संचार होता है। हवन के समय वैदिक मंत्रों के उच्चारण और आहुतियों से चारों ओर की नकारात्मक शक्तियां समाप्त हो जाती हैं, जिससे भक्तों के जीवन में शांति और समृद्धि आती है।

कन्याओं को तिलक लगाकर भोजन करवाया : कंजक पूजन में विशेष रूप से छोटी कन्याओं को देवी के रूप में आमंत्रित कर उनकी पूजा की जाती हैं, इन्हें माता के नौ रूपों का प्रतीक मानकर पहले इनके पैर धोकर, तिलक लगाकर भोजन करवाया जाता हैं।

भिवानी। आस्था स्पेशल स्कूल में हवन में आहुति डालते शिक्षक व विद्यार्थी।

हवन में आहुति डाल दिव्यांग बच्चों के मानसिक ओर शारीरिक विकास की कामना की

भिवानी। आस्था स्पेशल स्कूल में नवरात्रों के समापन पर शिक्षकों व दिव्यांग बच्चों ने आहुति डालकर माता रानी का पूजन किया। इस मौके पर प्राचार्य एवं संचालिका एडवोकेट सुमन शर्मा, संस्थापक विजय शर्मा, डॉ. तरूण कुलश्रेष्ठ सहित अन्य अतिथियों हवन में आहुति डालकर दिव्यांग बच्चों मानसिक व शारीरिक विकास के लिए माता रानी से प्रार्थना की और उन्हें मुख्य धारा में लाने के लिए लगातार प्रयासरत रहने का संकल्प लिया। स्कूल परिसर में हवन यज्ञ करके माता रानी से दिव्यांग बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक विकास की कामना की। सुमन शर्मा ने कहा कि उनका दिव्यांग बच्चों के लिए मां शिक्षक की भूमिका के रुप में कार्य करने का जुनून है और वे अपने संकल्प एवं माता रानी के आशीर्वाद के साथ दिव्यांग बच्चों के लिए प्रयासरत रहेंगी और दिव्यांग बच्चों को मुख्यधारा से जोड़ने के लिए खुद भी मेहनत करेंगी और दूसरों को भी इस अभियान में जुड़ने का आह्वान करेंगी। संस्था के संस्थापक विजय शर्मा ने कहा कि दिव्यांगजन को दया की भावना से न देखें, उन्हें प्रोत्साहन के रुप में मदद करें, ताकि वे खुद को कमजोर न समझे और जीवन में कुछ अच्छा करने का संकल्प लेकर आगे बढ़े।

- हवन यज्ञ के साथ नवरात्रों का समापन, पूजन कर मांगी मन्नतें
- दिव्यांग बच्चों को मुख्य धारा में लाने के लिए हमेशा प्रयासरत रहने का लिया संकल्प: सुमन

भिवानी। सेमिनार में मुख्य वक्ता व व्यक्तत्व सुनते शिक्षक व विद्यार्थी।

छात्रों को एक राष्ट्र-एक चुनाव के फायदे बताए

- लोकसभा और विधानसभा चुनाव साथ होने से आर्थिक लाभ, जीडीपी बढ़ना, वोट प्रतिशत में होगी वृद्धि: विजयपाल

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

वैश्य महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई-एक के द्वारा सेमिनार हॉल में एक राष्ट्र एक चुनाव विषय पर संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया। संवाद कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग के पूर्व सदस्य एडवोकेट विजयपाल सिंह ने शिरकत की। संवाद कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य वक्ता एचएसएससी के पूर्व सदस्य एडवोकेट विजयपाल सिंह, वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट के प्रधान शिवरतन गुप्ता, महासचिव डॉ पवन बुवानीवाला, राकेश शर्मा, डॉ. विनोद अंचल, नवीन गुप्ता, राजेश कुमार, प्राचार्य डॉ. संजय गोयल एवं कार्यक्रम अधिकारी डॉ. कामना कौशिक ने मां सरस्वती के चित्र के सम्मुख द्वीप प्रज्वलित करके किया। प्राचार्य गोयल ने अतिथियों का स्वागत करते हुए कहा कि युवावर्ग को राष्ट्रीय स्तर पर समय समय पर चल रहे समसामयिक मुद्दों की जानकारी होनी आवश्यक है, जिसके लिए संवाद कार्यक्रम आयोजित किया है। आयोग के पूर्व सदस्य एडवोकेट विजयपाल सिंह ने स्वयंसेवकों को एक राष्ट्र एक चुनाव का मतलब समझाया।

वोट प्रतिशत बढ़ेगा

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सोच हैं कि पक्ष, विपक्ष व समाज के हर वर्ग के सुझाव को ध्यान में रखकर एक राष्ट्र एक चुनाव पर मंथन किया जाए। उन्होंने कहा कि दोनों चुनाव साथ होने से आर्थिक लाभ, जीडीपी का बढ़ना, वोट प्रतिशत में वृद्धि जैसे अनेक लाभ होंगे। एडवोकेट गुप्ता ने कहा कि किसी भी ज्वलंतशील मुद्दे पर विद्यार्थी वर्ग को जागरूक करना अत्यंत आवश्यक है। डॉ. पवन ने कहा कि एक राष्ट्र एक चुनाव आम आदमी एवं राष्ट्र के लिए सहायक सिद्ध होगा, बार-बार चुनाव करने से देश का काफी पैसा एवं समय बर्बाद होता है। मंच संचालन स्वयंसेविका छवि एवं संस्कृति ने किया।

राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयन

चरखी दादरी। रग्बी फुटबॉल की राज्य स्तरीय प्रतियोगिता की ट्रायल में भाग लेते खिलाड़ी। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

- ट्रायल के बाद राज्य प्रतियोगिता के लिए 12 लड़के व 12 लड़कियों का चयन किया

शहीद भगत सिंह स्पोर्ट्स एकेडमी रावलधी बाईपास चौक चरखी दादरी में सीनियर रग्बी फुटबॉल की राज्य प्रतियोगिता के लिए सीनियर लड़के व लड़कियों का चयन किया। चरखी दादरी जिले के 70 खिलाड़ियों ने चयन प्रक्रिया में भाग लिया और बहुत ही अच्छा प्रदर्शन किया। ट्रायल के बाद राज्य प्रतियोगिता के लिए 12 लड़के व 12 लड़कियों का चयन किया जो छह अप्रैल को सोनीपत में होने वाली राज्य स्तरीय प्रतियोगिता व नेशनल की चयन प्रक्रिया में भाग लेते हुए दादरी जिले का प्रतिनिधित्व करेंगे।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर चरखी दादरी जिला के रग्बी एसोसिएशन के प्रधान एडवोकेट मेहरचंद, सचिव राजेश तक्षक, चेयरमैन डा. महीप्रताप, आचार्य रिंकू, मुकेश समसपुर, सोनू, सुरेक्ष तक्षक व प्रोमिला राठी आदि उपस्थित रहे।

विकास में नहीं छोड़ी जा रही कसर: विधायक

- जनता ने जीताकर विस में भेजा, अब विकास को आगे बढ़ाना मेरा फर्ज: सांगवान

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

चरखी दादरी। ग्रामीणों को संबोधित विधायक सुनील सांगवान। फोटो: हरिभूमि

विधायक सुनील सांगवान ने कहा कि दादरी की जनता ने उनका साथ दिया है, जिसकी बदौलत ही वे विधानसभा में पहुंचे हैं। ऐसे में मेरा भी फर्ज बनता है कि जनता की भावनाओं के अनुरूप काम करते हुए दादरी के विकास को आगे बढ़ाया जाएगा। भाजपा की नायब सैनी सरकार द्वारा जनता की आकांक्षाओं के अनुरूप प्रदेश के विकास में किसी प्रकार की कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी जा रही है और दादरी हलके का चंहुमुखी विकास करवाया जाएगा। सुनील सांगवान ने शनिवार को गांव रावलधी, मिर्च, कमोद, जयश्री व मिसरी में धन्यवादी दौरा करते हुए ग्रामीण सभाओं को संबोधित किया। अपने संबोधन में विधायक सुनील सांगवान ने कहा कि उनके पिता दिवंगत पूर्व मंत्री सतपाल ने अपना पूरा जीवन दादरी के विकास में लगाया है। उनसे प्रेरणा लेकर ही वे राजनीति में आए और नौकरी छोड़कर जनसेवा का संकल्प लिया। दादरी की जनता ने जिस विश्वास के साथ उनको विधायक बनाया है, उसी विश्वास के साथ पिता के सपनों को आगे बढ़ाते हुए दादरी में विकास के नए आयाम स्थापित किए जाएंगे। सुनील सांगवान ने कहा कि आने वाले समय में अपनी दादरी विधानसभा का चंहुमुखी विकास करवाना उनकी सर्वोच्च प्राथमिकता है।

संस्कार स्कूल में मनाई दुर्गा अष्टमी

- स्कूल की नन्हीं बालिकाओं ने शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चंद्रघंटा, कूष्मांडा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी और सिद्धिदात्री के रूप में जीवंत झांकियों की प्रस्तुति दी।

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

चरखी दादरी। कन्या पूजन करते स्कूल संचालक सुभाष जैन। फोटो: हरिभूमि

सुभाष चौक स्थित संस्कार पब्लिक स्कूल में नवरात्रि पर्व के अंतर्गत अष्टमी दिवस पर एक भव्य धार्मिक आयोजन किया गया। इस अवसर पर स्कूल प्रांगण देवीमय वातावरण में परिवर्तित हो गया जहां मां दुर्गा के नौ दिव्य रूपों की आराधना पूरे श्रद्धा और भक्ति भाव से की गई। स्कूल की नन्हीं बालिकाओं ने शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चंद्रघंटा, कूष्मांडा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी और सिद्धिदात्री के रूप में जीवंत झांकियों की प्रस्तुति दी। बच्चियों की अद्भुत साज-सज्जा और भक्तिभाव से ओतप्रोत प्रस्तुतियां इतनी मनोहारी थी कि ऐसा प्रतीत हुआ मानो साक्षात नवदुर्गा धरती पर अवतरित हो गई हो, ये दृश्य उपस्थित जनसमूह के लिए अत्यंत भावविभोर करने वाला रहा।

नवरात्रि शक्ति, साधना और संयम का प्रतीक

स्कूल संचालक डॉ. सुभाष जैन ने कन्याओं को पूजन उपरांत प्रसाद वितरित किया और माता रानी के सभी रूपों को नमन करते हुए आशीर्वाद प्राप्त किया। उन्होंने कहा कि नवरात्रि शक्ति, साधना और संयम का प्रतीक पर्व है, जो हमें आत्मिक बल, नारी सम्मान और धार्मिक आस्था का संदेश देता है। नवरात्रि विशेष रूप से नारी शक्ति के जागरण का पर्व है, जिसमें मां दुर्गा के नौ रूपों की पूजा की जाती है। यह पर्व बुराई पर अच्छाई की विजय, आत्मबल और सृजन की शक्ति का प्रतीक है। अष्टमी तिथि को कन्या पूजन का विशेष महत्व होता है, जिससे समाज में बालिकाओं के प्रति सम्मान और समर्पण की भावना प्रकट होती है।

विद्यार्थियों को भेंट की पुस्तकें

- अग्रिम कक्षा की पुस्तकें पाकर छात्र-छात्राओं के चेहरे खिले

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय पालुवास में पुस्तक उपहार कार्यक्रम का आयोजन पूर्ण उत्साह के साथ किया, जिसमें विद्यालय के वरिष्ठ छात्रों ने कनिष्ठ छात्रों को अपनी पुस्तकें भेंट की। अग्रिम कक्षा की पुस्तकें पाकर छात्र-छात्राओं के चेहरे खिल उठे।

विद्यालय के प्राचार्य मोहिंदर सिंह ने छात्रों को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि इससे बच्चों में एक दूसरे की सहायता करने की भावना पैदा होती है,जो बच्चों की सामाजिकता के लिए बहुत जरूरी है। विद्यार्थियों की पहल से पर्यावरण को बचाने में भी मदद मिलती है और आर्थिक रूप से कमजोर छात्रों को पुस्तक खरीदने में अनावश्यक बोझ भी नहीं करना पड़ता है। कार्यक्रम में विद्यार्थी अपने अभिभावकों के साथ पहुंचे और अभिभावकों ने भी प्रत्येक वर्ष कार्यक्रम को सुचारू रूप से चलाने के लिए विद्यालय परिवार की प्रशंसा की।

भिवानी। विद्यार्थियों को पुरस्कृत करते प्राचार्य मोहिंद्र सिंह। फोटो: हरिभूमि

श्रीराम के मर्म और रामायण के संदेशों पर आज होगा गहन मंथन

हरिभूमि न्यूज ⏭भिवानी

चेतना के अध्यक्ष एवं अंतर्राष्ट्रीय कवि राजेश चेतन।

- कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों के दिग्गज अपने विचार रखेंगे

भारत की रग-रग में श्रीराम क्यों बसे हैं, हर मन में विराज कर समाज को हर भारतवासी को मर्यादित कौन रखता है, नीति, आचरण, आदर्श, स्वावलंबन, स्वाभिमान, त्याग, समर्पण के उच्च मानकों ने हिंदू संस्कृति को सर्वव्यापी, सर्वकालिक सनातन रूप में कैसे स्थापित किया, ऐसे अनेक बिंदुओं पर रोहिणी नई दिल्ली में भारत के शाश्वत मूल्यों को समर्पित देश की प्रमुख संस्था चेतना (सुरभि सनातन की) के विशेष कार्यक्रम रामायण महोत्सव 4.0 में रविवार छह अप्रैल को गहन मंथन होगा। चेतना के अध्यक्ष एवं अंतर्राष्ट्रीय कवि राजेश चेतन ने बताया कि कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों के दिग्गज अपने व्याख्यान में भगवान श्रीराम के विविध कल्याणकारी रूपों, दीक्षाओं, संदेशों के प्रत्यक्ष एवं परोक्ष प्रयोजनों, निहितार्थों पर प्रकाश डालेंगे। राजेश चेतन ने बताया कि दिल्ली के कला व संस्कृति मंत्री कपिल मिश्रा, वरिष्ठ पत्रकार अशोक श्रीवास्तव, जीवन जीने की कला का मर्म समझाने वाले बाबा व्यास, कथावाचक स्वामी संजय प्रभाकरानंद, उत्तराखंड हनुमान धाम के संस्थापक अध्यक्ष विजय, लेखक व रंगकर्मी अतुल सत्य कौशिक, लोकप्रिय कवि दीपक सैनी व अमित शर्मा, अंतरराष्ट्रीय कथक नर्तक विश्वदीप शर्मा, प्रेरक व्यक्तित्व अनिल जोशी, राकेश शर्मा व डॉ. आदित्य शुक्ल के संबोधन से जो निष्कर्ष निकलेगा, निश्चित रूप से वह किसी बौद्धिक, वैचारिक व आत्मीय अमृत से कम नहीं होगा। कार्यक्रम में स्वागत उद्बोधन उद्यमी पवन कंसल का होगा।

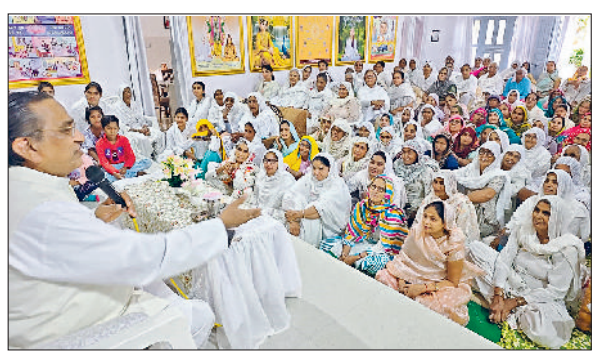
सहनशक्ति के गुण से समाज को बना सकते हैं दिव्य व श्रेष्ठ: ब्रह्माकुमार

आत्मा का अध्ययन ही अध्यात्म: राजयोगी ब्रह्माकुमार

- प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की कादमा शाखा में कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭चरखी दादरी

सहनशक्ति व सरलता के गुण से समाज को दिव्य व श्रेष्ठ बना सकते हैं, वास्तव में आत्मा का अध्ययन ही अध्यात्म है, जब समझेंगे आत्मा तभी होगा सामाजिक बुराइयों का खात्मा, ये उदगार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की कादमा शाखा में आयोजित अष्ट शक्तियों से सर्व समाधान विषय पर माउंट आबू राजस्थान से पधारे राजयोगी ब्रह्माकुमार आत्मप्रकाश भ्राता ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि राजयोग मेडिटेशन के नियमित अभ्यास से जीवन में हमें सहयोग, परखने, समाने, सहन करने, सामना करने, निर्णय करने, समेटने व संकीर्णता की शक्ति आदि अष्ट शक्तियों की प्राप्ति होती है, जिससे हमारा जीवन संतुलित व खुशहाल रहता है।



चरखी दादरी। बीके भाई-बहनों को संबोधित करते माउंट आबू राजस्थान से पधारे राजयोगी ब्रह्माकुमार आत्मप्रकाश। फोटो: हरिभूमि

जीवन को खुशहाल बनाने के सहज तरीके बताए

उन्होंने कहा कि 95 देशों में आध्यात्मिकता के साथ भारतीय संस्कृति एवं मूल्यों की शिक्षा देने वाले राजयोगी आत्मप्रकाश ने कहा कि अगर हम समाज को दिव्य व श्रेष्ठ बनाना चाहते हैं तो किसी के भी अवगुण न देख गुणग्राही बन श्रेष्ठ कर्म करने चाहिए। उन्होंने दिव्य गीतों के साथ मेडिटेशन व कमेंट्री के साथ योगाभ्यास करवाते हुए जीवन को खुशहाल, आनंदमय बनाने के सहज तरीके बताए। सेवाकेंद्र प्रभारी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी वसुधा बहन ने कहा कि राजयोग गृहस्थ जीवन में दिव्यता भरने की रामबाण औषधि है, जिससे हमारे आपसी संबंध श्रेष्ठ व शक्तिशाली बन सकते हैं। हिसार से पधारी ब्रह्माकुमारी वंदना व ज्योति बहन ने अपने अनुभवों से लाभान्वित करते हुए कहा कि आध्यात्मिकता हमें संयमित जीवन जीना सिखाती है। उन्होंने लोगों से कहा कि हमें अपने दैनिक जीवन में आध्यात्मिकता को शामिल करना चाहिए कुछ समय स्वचिंतन व परमात्म चिंतन के लिए अवश्य निकालना चाहिए। ब्रह्माकुमार प्रमोद ने कहा कि हम हर कर्म ईश्वरीय स्मृति में रहकर करें तो सहज व सरल हो जाएगा। कार्यक्रम में कुमारी अंकिता व सोनाक्षी ने नृत्य व ब्रह्माकुमार जितेंद्र भाई ने कविता के द्वारा सभी का स्वागत किया। मंच संचालन झोझूकलां सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन ने करते हुए कहा कि सद्गुणों की प्राप्ति अध्यात्म से ही संभव है।

खबर संक्षेप

दुर्घटनाग्रस्त युवा के लिए पांच ने किया रक्तदान

भिवानी। व्यक्ति का सौभाग्य है कि वह रक्तदान कर किसी परिवार का चिराग बुझने से बचा सकता है, इसीलिए प्रत्येक व्यक्ति को समय-समय पर रक्तदान करते रहना चाहिए, ये बात शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा ने कही। उन्होंने कहा कि देर रात दादरी के मानकावास निवासी युवा को मशीन की चपेट में आने से चोट लग गई और ज्यादा सीरियस होने पर रेयर ब्लड ग्रुप बी नेगटिव की तेरह यूनिट ब्लड की जरूरत पड़ी तो मरीज के परिजनों ने शतकवीर राजेश डुडेजा से संपर्क किया। शतकवीर रक्तदाता राजेश डुडेजा ने सूचना मिलते ही सक्रिय रक्तदाता प्रदीप, हिमांशु अर्मेन्द्र सिंह, संदीप व सतबीर सिंह को ब्लड बैंक बुलाकर ब्लड डोनेट करवाकर मरीज की जान बचाई।

दान पात्र से रुपये चुराने के दो आरोपी पकड़े

भिवानी। थाना बवानीखेड़ा पुलिस ने बवानीखेड़ा में शिव मंदिर के दान पात्र से रुपये चोरी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। शिव मंदिर के पुजारी ने पुलिस को दानपात्र की नकदी चोरी होने की शिकायत दर्ज करवाई थी। इसी मामले में में प्रभावी कार्रवाई करते हुए थाना बवानीखेड़ा के मुख्य सिपाही देवेंद्र कुमार ने इस मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। आरोपियों की पहचान अनुराग निवासी वार्ड 2 बवानीखेड़ा और मुनीम निवासी वार्ड 2 बवानीखेड़ा के रूप में हुई है। पुलिस टीम ने आरोपियों से कुल 1100 रुपये बरामद किए हैं।

सरकारी स्कूलों में दाखिला करवाने को किया प्रेरित

भिवानी। अध्यापक संघ के जिला सचिव सुमेरसिंह आर्य ने बताया की पांचवें दिन अध्यापक संघ की टीम कृष्णा सिवाच के नेतृत्व में चली, जिसमें राज्य संगठन सचिव, जिला वरिष्ठ उपप्रधान अंजू देवी, खंड प्रधान संजय, खंड सचिव लाजपत जाखड़, जिला कोषाध्यक्ष अनूप सिवाच खंड कार्यकारिणी सदस्य सतीश कुमार रहे। संघ की टीम ने स्कूलों व गांवों में रैली के माध्यम से व नुक्कड़ सभाओं के द्वारा सरकारी स्कूलों के प्रति लोगों की पढ़ाई नहीं होने की धारणा से पर्दा हटाने का प्रयास किया। टीम ने बताया कि लोगों की धारणा को तोड़ने के लिए नुक्कड़ सभाओं के माध्यम से लोगों को अवगत करवाया कि असली शिक्षा सरकारी स्कूलों में ही दी जाती है।

गार्बेज टैक्स लगाने की निंदा की

भिवानी। हरियाणा सरकार द्वारा नगर पालिका, नगर परिषद एवं नगर निगम में कचरा संग्रह कर (गार्बेज टैक्स) लगाने की एसयूसीआई कम्युनिस्ट ने कड़े शब्दों में निंदा करते हुए इसे घोर नागरिक विरोधी करार दिया है। एसयूसीआई कम्युनिस्ट के लोकल कमेटी सचिव कामरेड राजकुमार बसिया ने कहा कि नगर पालिका, नगर परिषद एवं नगर निगम द्वारा पहले से ही नागरिकों से विभिन्न तरह के टैक्स वसूले जा रहे है, जबकि नागरिकों को न्यूनतम सुविधाएं भी उपलब्ध नहीं करवाई जा रही।

युवा पीढ़ी को नशे की गर्त से बाहर निकलना जरूरी : विधायक

युवाओं को नशे से दूर रहने और जिम्मेदार बनने की दिलाई शपथ

विधायक कपूरसिंह डीसी कौशिक और एसडीएम महेश ने रतेरा में किया साइक्लोथॉन यात्रा का स्वागत

हरिभूमि न्यूज ⏭ बवानीखेड़ा

बवानीखेड़ा। युवाओं को नशे से दूर रहने की शपथ दिलवाते विधायक कपूर वाल्मीकि व उपायुक्त महाबीर कौशिक व साइक्लोथॉन यात्रा का अभिनंदन करते विधायक कपूर वाल्मीकि, उपायुक्त महाबीर कौशिक व एसडीएम महेश कुमार।

ड्रग्स फ्री हरियाणा के संदेश को लेकर हिसार से रवाना हुई साइक्लोथॉन यात्रा बवानीखेड़ा हल्के के गांव रतेरा में पहुंची, जहां विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि के नेतृत्व में यात्रा का जोरदार एवं भव्य स्वागत किया। इस दौरान डीसी महावीर कौशिक, एसडीएम महेश कुमार सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी मौजूद रहे। इस मौके पर नागरिकों को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाई गई। विधायक कपूर सिंह ने कहा कि युवा पीढ़ी को नशे की गर्त से बाहर निकालना है। विधायक वाल्मीकि और डीसी कौशिक ने यात्रा को तोशाम के लिए रवाना किया। विधायक वाल्मीकि ने कहा कि हमें युवावर्ग को ड्रग्स के साथ साथ अन्य सभी प्रकार के नशे से बचाना है, युवा पीढ़ी ही हमारे देश का भविष्य है। देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए युवाओं का सही रास्ते पर होना जरूरी है। इसी के चलते मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने हरियाणा को ड्रग्स फ्री बनाने के संकल्प के साथ साइक्लोथॉन यात्रा को रवाना किया, जो पूरे प्रदेश में नशे के खिलाफ अपना संदेश देगी। हमें नशे को जड़मूल से समाप्त करना है। उन्होंने युवाओं से किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि बवानीखेड़ा क्षेत्र में अवैध रुप से शराब बिक्री रोकने के लिए युवाओं की टीम बनाकर अभियान चलाया, जो बहुत ही प्रभावशाली रहा था। इसी प्रकार से बवानीखेड़ा हल्के में ड्रग्स की बिक्री ना होने देने के लिए भी युवाओं के माध्यम से अभियान चलाया जाएगा।

नाटक मंडली ने प्रस्तुत किया लघु नाटक

दूसरी ओर साइक्लोथॉन यात्रा में शामिल नाटक मंडली ने नशे के खिलाफ लघु नाटक की शानदार प्रस्तुति दी। इस दौरान डीपीई देवेंद्र कौशिक के नेतृत्व में स्कूली बच्चों ने सरकारी स्कूल में दाखिला करवाने और नशे के विरुद्ध जागरूकता को लेकर चेतना रैली निकाली, जिसका विधायक और डीसी ने हौसला बढ़ाया और तारीफ की। इस दौरान डीएसपी जय भगवान, सिविल सर्जन डॉ रघुबीर शांडिल्य, जिला खेल अधिकारी सत्येंद्र कुमार, बीडीपीओ भजन लाल, ब्लॉक समिति चेयरमैन प्रतिनिधि सतीश गिल, सरपंच प्रतिनिधि राजेश कुमार सहित हजारों की संख्या में युवा, ग्रामीण और गणमान्य नागरिक मौजूद रहे।

युवा पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी म

डीसी महावीर कौशिक ने कहा कि साइक्लोथॉन यात्रा का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को संदेश देना है कि हरियाणा को ड्रग्स फ्री बनाना है। युवाओं को पढ़ाई के साथ-साथ किसी न किसी खेल में भाग जरूर लेना चाहिए, इससे आगे बढ़ने की भावना प्रबल होती है। उन्होंने कहा युवावस्था ही सही दिशा में जाने का समय होता है। एसडीएम महेश कुमार ने अभिभावकों से अपील की कि वे बच्चों पर नजर जरूर रखें, कुछ समय अपने बच्चों के लिए अवश्य निकालें। उन्होंने कहा समाज और देश की उन्नति के लिए युवावर्ग का सही दिशा में होना जरूरी है। चिकित्सा विभाग से डॉ. हरजीत कौर ने नशे के दुष्प्रभावों और नशे के बचाव के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा परिवार में कोई नशा करता है तो उसके साथ मार पिटाई की बजाय इलाज करवाकर नशा छुड़वाएं। डॉ. नंदिनी लांबा ने कहा सिविल अस्पताल में नशा छुड़वाने के लिए विशेष उपचार दिया जाता है।

तोशाम। यात्रा का स्वागत करते एसडीएम डॉ. अश्वीर नैन। *फोटो: हरिभूमि*

साइक्लोथॉन यात्रा का तोशाम में किया स्वागत

- उपायुक्त ने नशे से दूर रहने के लिए हर जन की भागीदारी के लिए किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ⏭ तोशाम

उदय हरियाणा कार्यक्रम के तहत ड्रग फ्री हरियाणा का संदेश लेकर साइक्लोथॉन यात्रा का तोशाम पहुंचने पर डीसी महावीर कौशिक, एसडीएम डॉ. अशवीर नैन, एडवोकेट हरिसिंह सांगवान और सरपंच राजेश तंवर ने गर्मजोशी से स्वागत किया। लोकनिर्माण विश्राम गृह में आयोजित कार्यक्रम में नशे से दूर रहने को लेकर हर जन की भागीदारी के लिए प्रेरित किया। एसडीएम डॉ. अशवीर सिंह नैन ने कहा कि मुख्यमंत्री सैनी ने शनिवार को सुबह ड्रग फ्री हरियाणा साइक्लोथॉन-2.0 को हरी झंडी दिखाकर हिसार से रवाना किया।

26 को संपन्न होगी यात्रा

यात्रा प्रदेशभर में लोगों को नशाखोरी जैसी सामाजिक कुरीति को जड़मूल से खत्म करने के लिए प्रेरित करते हुए 26 अप्रैल को सिरसा में सम्पन्न होगी। सिविल सर्जन डॉ. रघुवीर शांडिल्य ने कहा कि नशा मुक्त हरियाणा को जन-जन की आवाज बनाने के लिए भागीदार बनें। अर्जुन अवार्डी जयभगवान ने कहा कि प्रत्येक नागरिक अपने बच्चों को नशे और नशाखोरी जैसी बुराई से दूर रहने के लिए प्रेरित करें। एडवोकेट हरिसिंह सांगवान ने कहा कि प्रदेश को नशामुक्त करने के लिए प्रत्येक नागरिक को आगे आना होगा, हम सबको मिल कर नशा खोरी को खत्म करने के लिए युवाओं को प्रेरित करना है। इस दौरान जिला खेल अधिकारी सत्येंद्र कुमार, तहसीलदार अशोक कुमार, नायब तहसीलदार संजय शर्मा, बीडीपीओ विनोद सांगवान, एसडीओ विक्रम पूनिया, थाना प्रभारी महावीर सिंह आदि मौजूद रहे।

ग्रामीणों ने किया यात्रा का स्वागत

- समाज की जड़ों को पूरी तरह से खोखला कर देता नशा : सरपंच सुल्तान सिंह

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी। बीरण में यात्रा का स्वागत करते बीईओ शिवकुमार तंवर, सरपंच सुल्तान सिंह व अन्य। *फोटो: हरिभूमि*

प्रदेश के युवाओं को नशे जैसी सामाजिक बुराई से दूर रहने के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने हिसार से साइक्लोथॉन 2.0 यात्रा की शुरूआत की है, जिसके तहत साईकिल यात्रा प्रदेशभर में घूमकर लोगों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करेगी।

इसी कड़ी में शनिवार को साइक्लोथॉन यात्रा गांव बीरण में पहुंची, जहां भिवानी के खंड शिक्षा अधिकारी शिवकुमार तंवर, सरपंच सुल्तान सिंह व जोगेंद्र सिंह के नेतृत्व में ग्रामीणों ने यात्रा का स्वागत किया तथा नशे से दूर रहने की शपथ ली। यात्रा का स्वागत करते हुए सरपंच सुल्तान सिंह ने कहा कि नशा न केवल व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर करता है, बल्कि समाज की जड़ों को भी खोखला करता है, हमें एकजुट होकर इस बुराई के खिलाफ लड़ना होगा। भाजपा के तोशाम हल्का अध्यक्ष हरिसिंह सांगवान ने कहा कि नशामुक्त हरियाणा की दिशा में साइक्लोथॉन यात्रा सार्थक कदम साबित होगी। समाज में सकारात्मक बदलाव देखने को मिलेगा तथा लोग नशे जैसी सामाजिक बुराई के दुष्परिणामों से अवगत होंगे। बीईओ शिवकुमार तंवर ने कहा कि नशा सिर्फ नशा करने वाले व्यक्ति का नहीं, बल्कि उसके पूरे परिवार का जीवन बर्बाद कर देता है। इस मौके पर बीडीओ सोमबीर कादयान, ग्राम सचिव रोहतास सिंह, स्कूल मुखिया मेनका यादव, हनुमान मास्टर, एसएचओ थाना तोशाम, तोशाम मंडल अध्यक्ष शर्मा आदि मौजूद रहे।

युवाओं ने ड्रग्स फ्री हरियाणा का संकल्प लिया

- भिवानी शहर में प्रवेश करने पर यात्रा में शामिल साइकिल सवारों का पुष्प वर्षा कर बढ़ाया हौंसला

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिवानी

भिवानी। साइक्लोथॉन यात्रा का स्वागत करते एसडीएम महेश कुमार व नप चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह। *फोटो: हरिभूमि*

ड्रग्स फ्री हरियाणा का संदेश लेकर निकली साइक्लोथॉन यात्रा में शामिल लौटा और नमक विशेष आकर्षण का केंद्र रहा है। नशे के खिलाफ चलाए अभियान में जिले से विशेष कर युवाओं ने अपनी जोरदार भागीदारी सुनिश्चित की।

यात्रा के भिवानी शहर में प्रवेश करने पर तोशाम बाईपास चौक पर डीसी महावीर कौशिक के मार्गदर्शन में जिला प्रशासन की तरफ से एसडीएम महेश कुमार, तहसीलदार सुरेश कुमार और नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि एवं पार्षद भवानी प्रताप सिंह ने फूलमालाओं से जोरदार स्वागत किया। ड्रग्स फ्री हरियाणा का संदेश लिए साइकिल सवार पुलिस के जवानों और खिलाड़ियों पर पुष्प वर्षा की। उल्लेखनीय है कि शनिवार को हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने ड्रग्स फ्री हरियाणा साइकिल यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया था। यात्रा ने सुबह गांव रतेरा में प्रवेश किया। वहां से चलकर यह यात्रा तोशाम, सागवान मोड, गांव बीरन और बापोड़ा होते हुए भिवानी शहर पहुंची। भिवानी में एसडीएम महेश कुमार और नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप के नेतृत्व में गणमान्य नागरिकों ने साइकिल यात्रा में शामिल पुलिस के जवानों का जोरदार स्वागत किया। साइकिल यात्रा में सरकार के निर्देशानुसार पुलिस विभाग से जिले से नियुक्त नोडल अधिकारी अर्जुन अवॉर्डी ओलंपियन पुलिस उपाधीक्षक जयभगवान के नेतृत्व में गांव बापोड़ा में सैंकड़ों युवाओं ने नशे के खिलाफ लौटे में नमक डाला। डीएसपी ने युवाओं को नशे के खिलाफ शपथ भी दिलाई।

नशेड़ी का पूरे परिवार पर पड़ता प्रभाव: महेश

साइकिल यात्रा के शहर में तोशाम बाईपास पर प्रवेश के दौरान अपना संदेश देते हुए एसडीएम महेश कुमार ने कहा कि किसी जागरूकता अभियान का बहुत ही सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यात्रा बहुत ही कारगर साबित होगी। उन्होंने कहा कि युवाओं को किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहकर अपना भविष्य संवारना चाहिए। ड्रग्स या अन्य नशा जिंदगी को तबाह कर देता है, परिवार में एक व्यक्ति नशे का आदि है तो उसका पूरे परिवार पर प्रभाव पड़ता है। नगर परिषद चेयरपर्सन प्रतिनिधि भवानी प्रताप सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी द्वारा नशे के खिलाफ पूरे प्रदेश में चलाए अभियान की जितनी प्रशंसा की जाए, उतनी कम है। युवाओं को चाहिए कि वे नशा न करें और नशे से दूर रहे। इसके साथ ही अपने आसपास ड्रग्स, गांजा, अफीम आदि नशीले पदार्थों की बिक्री ना होने दें।

मार्केट न्यूज

मुरली स्वीट्स के सवामणी प्रसाद की भारी मांग

भिवानी। नवरात्र में शहर का वातावरण मातामयी हो चुका है। इस अवसर पर सभी भक्त अपने द्वारा संकल्पित सवामणी प्रसाद लगाते है। ऐसे अवसर पर भिवानी क्षेत्र में स्थित मुरली स्वीट्स सवामणी प्रसाद के लिए सर्वोत्तम प्रतिष्ठान है। मुरली स्वीट्स पर मोटी बूंदी लड्डू, मोतीचूर लड्डू, दिलखुशाल, पेड़ा एवं चूरमा उपलब्ध है। मुरली स्वीट्स पर सभी प्रसाद एक दम शुद्धता एवं शुद्ध देसी घी में ही तैयार किए जाते हैं। मुरली स्वीट्स का सवामणी प्रसाद भिवानी तथा आस- पास व दूर-2 तक के क्षेत्रों में पहुंचाए जाता है। मुरली स्वीट्स संगठन का मुख्य उद्देश्य ग्राहकों को उचित भाव में बेहतरीन क्वालिटी के उत्पाद उपलब्ध करवाना है। हनुमान जयंती के लिए स्पेशल चूरमा प्रसाद, सवामणी और छप्पन भोग की बुकिंग शुरू हो चुकी है।

हिंदी सुलेख में साक्षी और प्रिया प्रथम

- गुड टच-बैड टच साप्ताहिक गतिविधि पर कार्यक्रम का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ बवानीखेड़ा

बीके वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अच्छा स्पर्श-बुरा स्पर्श साप्ताहिक गतिविधि का आयोजन किया। इस अवसर पर कक्षा स्तर पर विद्यार्थियों को अच्छा स्पर्श-बुरा स्पर्श के बारे में बताया गया। इन सबकी जानकारी विद्यार्थियों को लघुनाटिका, प्रोजेक्ट वीडियो, भाव-भंगिमा के माध्यम से दी गई, जिसे सभी विद्यार्थियों ने ध्यानपूर्वक समझा।

वरिष्ठ कक्षाओं में कक्षा छठी से बारहवीं तक हिंदी सुलेख लेखन प्रतियोगिता आयोजित करवाई गई, जिसमें कक्षा छठी से आठवीं में इंद्रप्रस्थ सदन से साक्षी प्रथम, नालंदा सदन से सानवी द्वितीय, इंद्रप्रस्थ सदन से छवि तृतीय स्थान पर रही। कक्षा नौवीं से बारहवीं में इंद्रप्रस्थ सदन से प्रिया प्रथम, शांतिनिकेतन सदन से भाविका द्वितीय, नालंदा सदन से प्रिशा तृतीय स्थान पर रही। सभी छात्र-छात्राओं को सदाचार, आदर्श व्यवहार व संस्कारों से संबंधित जानकारी दी। प्राचार्य पंकज कुमार मिश्रा ने सभी विद्यार्थियों को अच्छा स्पर्श-बुरा स्पर्श संस्कार से संबंधित जानकारी दी। उन्होंने बच्चों को सुरक्षा से संबंधित मोबाइल नंबरों से अवगत करवाया तथा भविष्य में सुरक्षित एवं सतर्क रहने के लिए दिशादृनिर्देश दिए। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति के उपाध्यक्ष जोगेंद्र जांगड़ा, सचिव योगेश शर्मा, कनिष्ठ संचालिका मंजु मलिक, योगेंद्र सिंह, सदन संचालिकाएं, दीप्ति, रजनी, आशा, हेमलता आदि मौजूद रहे।

गांव बरालू व झुंपाखुर्द के राजकीय वमा स्कूलों बनेंगे मॉडल संस्कृति स्कूल

बहल। प्रदेश सरकार ने शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए प्रदेशभर में 25 मॉडल संस्कृति स्कूल बनाने की घोषणा की है, जिनमें से लोहारू विधानसभा क्षेत्र के दो गांवों के स्कूलों को शामिल किया है, जिनकों मॉडल संस्कृति स्कूल बनाया जाएगा। लोहारू हलके के गांव बरालू व गांव झुंपाखुर्द के राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूलों को मॉडल संस्कृति स्कूल बनाए जाने की घोषणा हुई है। इन विद्यालयों को मॉडल संस्कृति बनाए जाने पर भाजपा कार्यकर्ताओं ने प्रदेश के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी व पूर्व वित्त मंत्री जेपी दलाल का आभार जताया है। भाजपा कार्यकर्ता पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल, जिला पार्षद रविन्द्र मंढोली, सुनील शर्मा टीटू, पवन शर्मा सुरपुरा, अजय श्योराण बिधनोई, सज्जन फौजी बिधनोई सहित अन्य लोगों ने कहा कि भाजपा सरकार में लोहारू हलके का जितना विकास हुआ है, उतना किसी सरकार में नहीं हुआ।

- शिक्षा को बढ़ावा देने को प्रदेशभर में 25 मॉडल संस्कृति स्कूल बनाने की घोषणा

प्राचार्य डॉ. मुकेश कुमार ने हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

चौधरी बंसीलाल कॉलेज के विद्यार्थियों ने किया भ्रमण

- विद्यार्थियों ने नए संसद भवन में लोकसभा की कार्यवाही को दर्शक दीर्घा से देखा।

हरिभूमि न्यूज ⏭ लोहारू

लोहारू। संसद भवन का भ्रमण करते विद्यार्थी। *फोटो: हरिभूमि*

चौधरी बंसीलाल राजकीय महाविद्यालय लोहारू के इतिहास विभाग के विद्यार्थियों का शैक्षणिक एवं ऐतिहासिक भ्रमण कार्यक्रम आयोजन किया।

गुरुवार को प्रातः छह बजे प्राचार्य डॉ. मुकेश कुमार ने हरी झंडी दिखा कर महाविद्यालय के इतिहास विभाग के विद्यार्थियों को दिल्ली के शैक्षणिक और ऐतिहासिक भ्रमण कार्यक्रम के लिए रवाना किया। विद्यार्थियों ने नए संसद भवन में लोकसभा की कार्यवाही को दर्शक दीर्घा से देखा। इतिहास विभाग अध्यक्ष डॉ. सुखवीर सिंह, प्रोफेसर अनिरुद्ध पूनियां और डॉ. अंजू के मार्गदर्शन में विद्यार्थियों ने दिल्ली में संसद भवन, राष्ट्रीय संग्रहालय और इंडिया गेट देखा। भिवानी-महेंद्रगढ़ सांसद धर्मवीर सिंह के उपलब्ध करवाए प्रवेश पास से विद्यार्थियों ने लोकसभा की सीधी कार्यवाही को देखा। संसद के संग्रहालय में भारतीय संसद की महान लोकतांत्रिक परंपराओं के विकास की जानकारी प्राप्त करने का अवसर प्राप्त हुआ। विद्यार्थियों को सांसद धर्मवीर सिंह और केंद्रीय आवास व शहरी विकास एवं ऊर्जा मंत्री मनोहरलाल से मुलाकात का अवसर मिला।

इंडिया गेट और कर्तव्य-पथ का भ्रमण किया

इस दौरान विद्यार्थियों को नई दिल्ली स्थित राष्ट्रीय संग्रहालय में प्रदर्शित भारतीय सांस्कृतिक विरासत और ऐतिहासिक साक्ष्यों को प्रत्यक्ष रूप से देखने का अवसर प्राप्त हुआ। विद्यार्थियों ने इंडिया गेट और कर्तव्य-पथ का भ्रमण भी किया। इस अवसर पर पूर्ण उमरवास, राकेश, अन्नु, मुकेश, नम्रता, शीला, प्रीति, पायल आदि ने शैक्षणिक और ऐतिहासिक भ्रमण कार्यक्रम के लिए प्राचार्य डॉ मुकेश कुमार, इतिहास विभाग के प्राध्यापकों डॉ. सुखवीर सिंह और अनिरुद्ध पूनिया का धन्यवाद किया।

वरूण श्योराण के पिता का निधन, जताया शोक

बहल। भाजपा युवा मोर्चा के पूर्व प्रभारी वरूण श्योराण के पिता व भिवानी कॉपरेटिव बैंक के पूर्व चेयरमैन जयपाल सिंह का शनिवार को निधन हो गया। उनके निधन पर भाजपा कार्यकर्ताओं ने शोक जताया और कहा कि जयपाल सिंह ने ताउम्र गरीब व कमेरे वर्ग के लोगों के हित में काम किया। भाजपा नेता पूर्व सरपंच गजानंद अग्रवाल, सरपंच साधूराम पनिहार, जिला पार्षद रविन्द्र मंढ़ोली आदि ने शोक जताया।

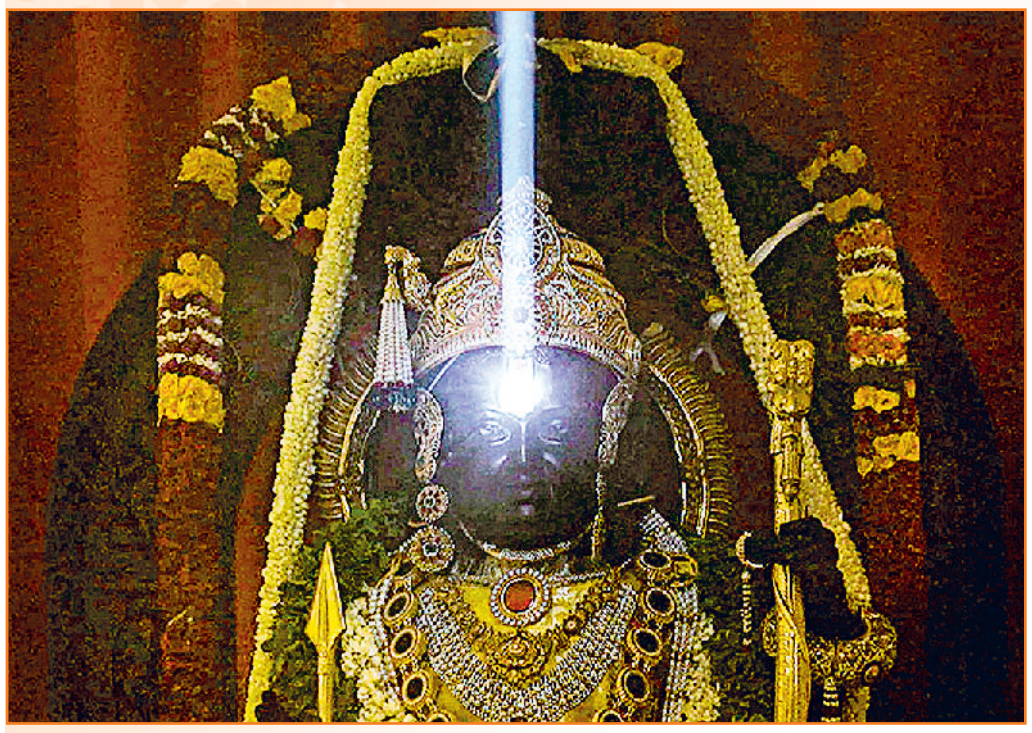
शिक्षा संस्कार चरित्र निर्माण
कोचिंग के क्षेत्र का बड़ा नाम.....
आर्यन कोचिंग सैन्टर
'विश्वास का दूसरा नाम'
नये बैच शुरू | 12th के बाद नौकरी-कॉमन बैच
CUET | S.S.C.
अग्निवीर | C.E.T.
रेलवे | N.D.A.
अनुभवी अध्यापक | नोटस पैकेज | शानदार रिजल्ट
पता : पारस वाली गली (च. दादरी) नजदीक बस स्टैण्ड
9416330206, 9050035973

जय हिन्द आयुर्वेद एवं इलेक्ट्रो होम्योपैथी
मिवानी का पहला हेल्थ केयर जहां नाड़ी डिजिटल मशीन से देख कर रिपोर्ट कार्ड साथ दिया जाता है ताकि उचित इलाज किया जा सके।
- जैसे गाड़ी की सर्विस करवाते हो वैसे ही अपनी बॉडी की सर्विस करवाए ताकि बीमारी पास ही न आए।
- सभी बीमारियों का इलाज दवा से और बिना दवा के।
- लीपोमा की गांठ बिना ऑपरेशन इलाज।
- पीत पथरी, किडनी की पथरी,पेट की सभी बीमारी का इलाज।
- शुगर का इलाज,बवासीर और भगंदर का इलाज।
- औरतों की सभी बीमारी का इलाज।
- एक ही जगह सभी थैरपी फिजियो थैरपी, नाचरोथपी (मिट्टी पानी से इलाज), एक्यूप्रेशर थैरपी,कप थैरपी, योगा थैरपी, और बिना किसी साइड इफेक्ट के इलेक्ट्रो होम्योपैथी से सभी बीमारी का इलाज।
- सभी थेरेपी का डिप्लोमा और अनुभवी डॉक्टर द्वारा ट्रेनिंग दी जाती है।
- अपने बॉस खुद बने और बेरोजगारी से मुक्ति पाए महीने का 30/50 हजार कमाए खुद थेरेपिस्ट बने।
Dr. Krishan Singh
(Naturopath) (रिटायर्ड फौजी)
BEMS, DNYS (MD), D.Ay.A, D.ma.T, D.Ay, D.P.K., DPT
मकान न. 4, पटेल नगर, सीआईडी ऑफिस के सामने, भिवानी
सम्पर्क सूत्र: 6005452863

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 6 अप्रैल 2025

बीते वर्ष रामनवमी के पावन अवसर पर अयोध्या में सूर्य किरणों से नवप्रतिष्ठित रामलला के ललाट पर सूर्य तिलक किया गया था। आज रामनवमी से प्रतिदिन रामलला के सूर्य तिलक की योजना बनाई गई है। ऐसा कैसे संभव होगा, इसके लिए कैसे तकनीक काम करेगी और देश-विदेश में ऐसा और कहां हो चुका है? इस बारे में विस्तार से जानिए।

श्रीरामलला के ललाट पर नियमित होगा सूर्य तिलक



आवरण कथा
लोकमित्र गौतम

आज से अयोध्या के श्रीराम मंदिर में रामलला का प्रतिदिन सूर्य तिलक होगा। यह फैसला मंदिर निर्माण समिति ने लिया है। इसके तहत करीब 4 मिनट तक सूर्य की किरणें रामलला के ललाट को सुशोभित किया करेंगी। समिति के अध्यक्ष और पूर्व आईएएस नृपेंद्र मिश्र के मुताबिक हर दिन सूर्य तिलक की प्लानिंग अभी अगले 20 सालों तक के लिए की गई है।

गौरतलब है कि पिछले साल रामनवमी के दिन यानी 17 अप्रैल, 2024 को पहली बार रामलला का राजतिलक सूर्य की किरणों से किया गया था, जिसे 'सूर्य तिलक' कहा गया। इसकी वैज्ञानिक तकनीक मुख्य रूप से प्रकाश के परावर्तन और अपवर्तन के सिद्धांतों पर आधारित है।

कैसे किया गया सूर्य तिलक

सूर्य तिलक के लिए सबसे पहले संग्रहण लेंस और दर्पणों की मदद से सूर्य की किरणों को एक नियत स्थान पर केंद्रित किया गया। यह सूर्य की स्थिति की सटीक खगोलीय गणना और इंजीनियरिंग का कमाल था, जिससे दर्पणों और लेंसों को एक खास कोण पर स्थापित किया गया, जिससे सूर्य की किरणें सीधे रामलला के मस्तक पर सुशोभित हुईं। इस समूची प्रक्रिया में सौर संरेखण और भारतीय खगोलशास्त्र के सटीक ज्ञान का प्रयोग किया गया। पहले ऐसा करना हर वर्ष रामनवमी के दिन के लिए प्रस्तावित था। लेकिन आज रामनवमी से अगले 20 सालों तक हर दिन ऐसा होगा।

पहले भी हुआ है ऐसा

मुगलों द्वारा क्षतिग्रस्त किए जाने के पहले तक ओडिशा स्थित कोणार्क के सूर्य मंदिर के मुख्य गर्भगृह तक भी सूर्य की पहली किरणें पहुंचती थीं। लेकिन वहां किसी प्रतिमा के मस्तक पर सटीक तिलक नहीं होता था। इसी तरह महाराष्ट्र के कोराडी मंदिर में भी सूर्य की किरणें एक विशेष दिन गर्भगृह में प्रवेश करती हैं। ऐसे ही मदुरै (तमिलनाडु) के मीनाक्षी मंदिर में भी सूर्य की रोशनी गर्भगृह तक पहुंचती है। बृहदेश्वर मंदिर (तंजावुर) में भी विशेष संरेखण के जरिए शिवलिंग पर एक निश्चित समय सूर्य की रोशनी गिरती है। लेकिन इन सभी मंदिरों में किसी मूर्ति के सटीक मस्तक पर तिलक होने की तकनीक पहले कभी नहीं थी, जिस तरह की तकनीक से अयोध्या में रामलला के मस्तक को सुशोभित किया जा रहा है। ऐसी विशिष्ट तकनीक पहली बार प्रयोग की गई है। इससे पहले की सारी तकनीकें प्रकाश संरेखण के जरिए सूर्य की किरणों को गर्भगृह पहुंचाने तक ही सीमित थीं।

कोणार्क का सूर्य मंदिर

अनोखी है यह तकनीक

यह तकनीक वास्तव में इंजीनियरिंग और खगोलशास्त्र का संगम है। इस तकनीक में खगोलशास्त्र और भौतिकी (प्रकाश) विज्ञान का एक साथ उपयोग किया गया है। वास्तव में यह दुर्लभ संरेखण यानी रेयर एलाइनमेंट, बेहद सटीक काल गणना और दर्पण-लेंस प्रणाली के बेहतरीन समन्वय का नतीजा होती है। पहली बार किसी मंदिर में यह सूर्य किरण तिलक धार्मिक अनुष्ठान का हिस्सा बना है। सूर्य तिलक बेहद जटिल तकनीकी है। केवल किसी खास दिन, केवल कुछ निश्चित क्षणों के लिए इसे सुनिश्चित करना भी बड़ी विशेषज्ञता है।

ऐसे होगा हर दिन सूर्य तिलक

चूंकि आज रामनवमी से प्रतिदिन रामलला का सूर्य तिलक किया जाना प्रस्तावित है, इसलिए मन में ऐसे सवाल उठने स्वाभाविक हैं कि जिस दिन सूर्य उगने के समय बारिश हो रही होगी, धुंध और कोहरा छाया होगा, उस दिन यह सब कैसे संभव होगा? जानकारों के मुताबिक अगर किसी दिन बारिश, बादल या मौसम की खराबी के कारण सूर्य दिखाई नहीं देगा, उस दिन यदि सूर्य तिलक की तकनीक पूरी तरह से प्रत्यक्ष सूर्य प्रकाश पर निर्भर होगी तब तो उस दिन सूर्य तिलक संभव नहीं होगा। चूंकि खगोलीय घटनाएं स्वाभाविक रूप से मौसम पर निर्भर होती हैं, इसलिए दुनिया के किसी भी स्थान पर 100% ऐसा करना प्राकृतिक ढंग से सुनिश्चित नहीं किया जा सकता। लेकिन इसे बिना प्रत्यक्ष सूर्योदय के भी 100 फीसदी विभिन्न वैज्ञानिक तकनीक से संभव है। इसके लिए कुछ वैकल्पिक तकनीकी समाधान अपनाए जा सकते हैं, जैसे आर्टिफिशियल लाइटिंग सिस्टम। जिस तरह से सौर ऊर्जा संयंत्रों में सोलर लैंप का उपयोग किया जाता है, उसी तरह एक विशेष प्रकार की प्रकाशीय व्यवस्था यहां भी की जा सकती है। यह एलईडी या लेजर तकनीक का उपयोग कर सूर्य के प्रकाश का कृत्रिम रूप तैयार कर सकती है, जिससे तिलक की परंपरा जारी रह सके। रिफ्लेक्टर मिरर सिस्टम से भी यह संभव है। यदि किसी दिन प्रत्यक्ष सूर्योदय न हो तो इसके लिए पिछले दिनों के एकत्रित प्रकाश का उपयोग किया जा सकता है।

होलोग्राम तकनीक का विकल्प

एक अन्य विकल्प थ्री डी प्रोजेक्शन या होलोग्राम तकनीक भी हो सकती है, जो तिलक के प्रभाव को ठीक वैसे ही दिखाएगी, जैसा वास्तविक सूर्य तिलक के दौरान होता है। हालांकि मंदिर प्रशासन ने अब तक किसी आपातकाल में कृत्रिम विकल्प अपनाने की घोषणा नहीं की है, लेकिन भविष्य में यदि भक्तों की मांग बढ़ती है, तो कृत्रिम रोशनी या वैकल्पिक तकनीकों को शामिल किया जा सकता है।

और भी हैं तकनीकें

कई बार ऐसा भी होता है कि मौसमी परिस्थितियों के चलते सामान्यतः सूर्य उगता हुआ नहीं दिखता, लेकिन वैज्ञानिक तथ्य यही होता है कि तब भी सूरज बादलों के पार उगा होता है और उसकी रोशनी किसी न किसी रूप में धरती पर आ रही होती है। यानी, नियत समय पर तब भी सूर्य अपनी जगह पर उग चुका होता है। वैज्ञानिक उपकरणों की मदद से इस रोशनी का इस्तेमाल सूर्य तिलक के लिए संभव है। इसके लिए आधुनिक प्रकाशीय तकनीकों (ऑप्टिकल टेक्नोलॉजी) और सौर ऊर्जा संग्रहण प्रणालियों का उपयोग किया जा सकता है। ऑप्टिकल सेंसर और रिले मिरर के साथ-साथ सोलर ट्रैकिंग सेंसर के जरिए जब सूरज उगा हुआ न दिखे तब भी यह संभव है। क्योंकि ये सेंसर सूर्य की स्थिति को ट्रैक करते हैं, भले ही वह बादलों के पीछे छिपा हो। ऐसे में सूर्य की हलकी सी रोशनी को भी ये सेंसर विशेष दर्पण प्रणाली की मदद से मूर्ति के मस्तक तक पहुंचा सकते हैं। इस तकनीक में फाइबर ऑप्टिक्स का भी उपयोग किया जा सकता है और सूरज की धुंधली रोशनी को भी केंद्रित किया जा सकता है। लब्बोलुआब यह कि वैज्ञानिक उपकरणों की मदद से बादलों के बावजूद सूर्य तिलक संभव किया जा सकता है, लेकिन इसके लिए सोलर ट्रैकिंग, रिले मिरर जैसी लेजर तकनीकों का उपयोग करना होगा। *

दुनिया में और कहां होता है ऐसा

किसी प्रतिमा पर सूर्य किरण से तिलक करने की घटना एक अन्य देश में भी होती है। अबू सिंबल मंदिर (मिस्र) में हर वर्ष 22 फरवरी और 22 अक्टूबर को सूर्य की किरणें सीधे फराओ रामसेस द्वतीय की मूर्ति पर पड़ती हैं। लेकिन मूर्ति के मस्तक जैसे किसी एक विशेष स्थान पर सटीक ढंग से महज कुछ मिनटों के लिए सूर्य की किरणें नहीं गिरतीं जैसे कि अयोध्या के राम मंदिर में प्रतिष्ठित रामलला की मूर्ति के ललाट पर गिरती हैं।

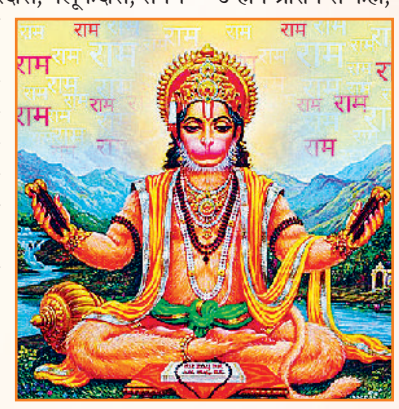
रामनवमी विशेष

राम नाम की महिमा अपार

दो अक्षरों से निर्मित 'राम' नाम की महिमा की थाह अपार, अनंत और कल्याणकारी मानी जाती है। पुराणों से लेकर धार्मिक साहित्य में भी इस नाम की महत्ता का गुणगान मिलता है। अनेक देशों में राम नाम के नगर और राम नाम धारी अनोखे बैंक इसे प्रमाणित करते हैं।

महात्म्य
शिखर चंद जैन

आपने यह भजन तो अवश्य सुना होगा, 'राम से बड़ा राम का नाम।' यह सुनकर आश्चर्य हो सकता है कि भला प्रभु राम का नाम, उनसे भी बड़ा कैसे हो सकता है! लेकिन यह बात महान ऋषि, मुनि, विद्वान और धर्माचार्य भी कहते रहे हैं। राम का नाम जपने वाले कई संत और कवि हुए हैं। जैसे कबीरदास, तुलसीदास, रामानंद, नाभादास, स्वामी अग्रदास, प्राणचंद चौहान, केशवदास, रैदास या रविदास, दादू दयाल, सुंदरदास, मलूकदास, समर्थ रामदास आदि। प्रभु श्रीराम का नाम सुमिरन करते हुए, नाम जप करते हुए असंख्य साधु-संत मुक्ति को प्राप्त हो गए हैं। कई पुराणों में भी इस तरह का उल्लेख किया गया है कि कलयुग में राम नाम का जप ही लोगों को भवसागर से पार ले जाने वाला सिद्ध होगा।



शिव भी जपते राम का नाम

पौराणिक मान्यता है कि राम नाम की महिमा का वर्णन शिवजी से सुनकर माता पार्वती भी उनका नाम जप करती हैं। शिवजी हनुमानजी का अवतार लेकर भी राम का नाम ही जपते रहते हैं। रामचरित मानस में तुलसीदास जी ने राम नाम की महिमा का कई जगहों पर वर्णन किया है-

महामंत्र जोइ जपत महेसू। कासी मुकुति हेतु उपदेसू॥
महिमा जासु जान गनराऊ। प्रथम पूजिअत नाम प्रभाऊ॥

अर्थात जो महामंत्र है, जिसे महेश्वर श्री शिवजी जपते हैं और उनके द्वारा जिसका उपदेश काशी में मुक्ति का कारण है तथा जिसकी महिमा को गणेशजी जानते हैं, जो इस 'राम' नाम के प्रभाव से ही सबसे पहले पूजे जाते हैं। एक अन्य स्थल पर वे कहते हैं-

रामनाम कि औषधि खरी नियत से खाय,
अंगरोग व्यापे नहीं महारोग मिट जाए।

अर्थात, राम नाम का जप एक ऐसी औषधि के समान है, जिसे अगर सच्चे हृदय से जपा जाए तो सभी आदि-व्याधि दूर हो जाती हैं, मन को परम शांति मिलती है।

स्वयं प्रभु को हुआ अचरज

राम नाम की महिमा का एक प्रसंग बहुत चर्चित है। आपने भी रामायण में पढ़ा होगा कि रामसेतु के निर्माण के समय हर पत्थर पर राम नाम लिखा जा रहा था और हर कोई राम नाम का जयघोष कर रहा था। राम के नाम लिखे पत्थर जब तैरने लगे तो प्रभु श्रीराम भी आश्चर्य में पड़ कर सोचने लगे। उन्होंने सोचा कि जब मेरे नाम लिखे पत्थर तैरने लगे हैं तो यदि मैं कोई पत्थर फेंकता हूं समुद्र में तो उसे भी तैरना चाहिए। मन में यही विचार करके उन्होंने भी एक पत्थर उठा लिया, जिस पर राम का नाम नहीं लिखा था और उसे समुद्र में फेंक दिया, लेकिन वह पत्थर डूब गया। भगवान श्रीराम आश्चर्य में पड़ गए कि आखिर ऐसा क्यों हुआ? दूर खड़े हनुमानजी यह सब देख रहे थे। उन्होंने श्रीराम से कहा, 'प्रभु! आप जिस दुविधा में हैं उसका उत्तर मैं देता हूं। हे प्रभु! आपके नाम को धारण कर तो सभी अपने जीवन की नैया को पार लगा सकते हैं, लेकिन जिसे आप स्वयं त्याग रहे हैं, उसे डूबने से भला कोई कैसे बचा सकता है?'

पाप-अज्ञान से मिले मुक्ति

राम के नाम में इतनी शक्ति है कि उनके नाम का जप करते हुए वाल्मीकि, देवतुल्य ऋषि और तुलसीदास, अज्ञानी से महान ज्ञानी-संत कवि बने।

दुनिया भर में व्याप्त राम का नाम

भगवान राम के नाम का डंका भारत भूमि पर ही नहीं, बल्कि विदेशी धरती पर भी बजता है। एक अध्ययन के मुताबिक राम, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पूज्यनीय हैं। हॉलैंड का महर्षि वैदिक विश्वविद्यालय ऐसा नक्शा बना रहा है, जिसमें राम के नाम से जुड़े करीब एक हजार नगर हैं, इस पर काम चल रहा है। राम नाम से दुनिया के अनेक देशों में नगर मौजूद हैं। इनमें शामिल हैं- ऑस्ट्रेलिया-रामसे, अलास्का-रामीज, बेल्जियम-इवोज रामेट, रामसेल, अफगानिस्तान-रामबुत, जर्मनी-रामवर्ग, रामस्टीन, रामबो, जिंबाब्वे-रामक्काड, लीबिया-रामलहर, लेबनान-रामाथी, सीरिया- रामर, रामट, मैक्सिको-रामीनेज, रामोनल, केन्या-रामा, रामी, डेनमार्क-रामी, रामसी, रामटेनऑ, अमेरिका-रामपो, रामह, रामरीटो, रामीरेज, इराक-रमन, रामूटा, रामा, रामाला, ईरान-रामरोद, रामसार, रामिस्क, रामिया, रूस- रामासुख, रामेसा, रामेला, रामेस्फ, स्पेन- रामाल्स डला विक्टोरिया, इंग्लैंड-रामसगबेट, राम्सगिन, राम टेक्पासाइड, फ्रांस-रामट्यूवेल, सेंट रामवर्ट, सेंट रामबाउलर *

अनोखी आस्था : राम नाम का बैंक

बनारस की पावन धरती पर राम नाम की महिमा को समर्पित राम नाम का एक बैंक है। इस बैंक का नाम है 'राम रमापति बैंक'। यह देश में नित नए खुल रहे राम नाम बैंकों में से सबसे पुराना है। यहां 'राम नाम' का कर्ज भी मिलता है। इस बैंक को 1926 में दास छन्नूलाल ने स्थापित किया था। बैंक के नियम कायदे काफी कठोर हैं, जिनका पालन ग्राहकों को अनुशासित रूप से करना पड़ता है। हर ग्राहक को 500 बार रोज के हिसाब से 1,25,000 बार राम नाम लिखने का वादा करना पड़ता है, वह भी सुबह 4 बजे से शाम को 7 बजे के बीच की अवधि में। लेखन सामग्री और स्याही आदि सब बैंक द्वारा उपलब्ध करवाया जाता है। लाल स्याही के पावडर को गंगा नदी के जल में घोलकर स्याही बनानी पड़ती है। इतने कड़े नियमों के बावजूद इस अनूठे बैंक के डेढ़ लाख आजीवन सदस्य हैं। भगवान की जन्मभूमि अयोध्या में भी अंतरराष्ट्रीय 'श्री सीताराम बैंक' है। यहां सभी भाषाओं में राम का नाम लिखा हुआ स्वीकार किया जाता है। इस बैंक की 101 शाखाएं हैं, जो न सिर्फ हमारे देश में बल्कि अमेरिका, कनाडा, नेपाल और फिजी में भी हैं।

नवगीत
डॉ. माणिक विश्वकर्मा 'नवरंग'

गमलों के बरगद

छांव नहीं दे पाते हैं
गमलों के बरगद
उन्हें देखकर नागफनी
होती है गदगद।
कुछ भी करने पर बंदिश
हो, हाथ बंधे हों
जिस पर कलम चलाना हो
वो पत्र कंधे हों
नहीं मायने रखता
ऐसे में कोई पद।
अपने बूते चलने वाले
कम दिखते हैं
कुछ परबुधिया हो जाते हैं
कुछ बिकते हैं
लोग तय किया करते हैं
अब औरों की हद।
ठेढ़े पेड़ों को हरदम
कटना पड़ता है
बिना मोल के लोगों में
बंटना पड़ता है
जड़ें कटी हों जिसकी
घटता है उसका कद।
निर्भय होने पर ही चिड़िया
उड़ पाती है
खुले गगन से जीवन भर
फिर जुड़ पाती है
पंख तभी खुलते हैं जब
वो भरती है डग।

अरे मियां, घिबली इंसानों की फोटो को कार्टून में बदलता है। हम तो जैसे थे वैसे ही हैं। हमारे सहित लाखों लोग लगे हैं कार्टून बनने में। अब खुद करके देखिए तो समझ जाइएगा कि ये घिबली क्या बला है!

कार्टून इंसान की कार्टून छवि

व्यंग्य
संदीप भटनागर

चुन्नी बाबू सुबह से छः बार कॉल कर चुके थे और हम बात करना टाल रहे थे। सोचा थोड़ी देर में खुद ही समझ जाएंगे लेकिन जब सातवीं बार फिर मोबाइल रिंग के साथ स्क्रीन पर उनका नाम चमका तो लगा कि उधर कुछ ज्यादा ही बेचैनी है।

फोन उठाते ही चुन्नी बाबू गरियाए 'अमां क्या अहमक आदमी हैं आप, एक ओर हमारी दोस्ती का दम भरते हैं और दूसरी ओर हमारे कॉल्स नजरअंदाज करते हैं? एक-दो कॉल हो तो ठीक है छः कॉल घोट कर पी गए। खुदा न खास्ता कोई इमरजेंसी हो तो हम तो तुम्हारे भरोसे नप ही जाएं। तुम्हारे इसी एटीट्यूड के कारण हमने हमारी संभावित 'फोन अ फ्रेंड' की लिस्ट में से तुम्हारा नाम डिलीट कर दिया है।'

चुन्नी बाबू पिछले कई सालों से हॉट सीट के चक्कर में लगे थे।

क्षणिक चुप्पी के बाद चुन्नी बाबू की गहरी सांस ने सिग्नल दिया कि अब बोलने की बारी हमारी है।

'ऐसी तो कोई बात नहीं चुन्नी बाबू कि हम आपका कॉल नजरअंदाज करें वो बस सुबह की मसरूफियत में आपके कॉल मिस कर बैठे, अब बताओ कौन सी इमरजेंसी आन पड़ी है?'

चुन्नी बाबू थोड़ा नॉर्मल होकर बोले, 'सुना है, तुमने अपने रिटायरमेंट के बाद लोगों को ज्ञान बांटने का काम चालू किया है?'

'अरे नहीं चुन्नी बाबू, हम क्या ज्ञान बांटेंगे? इस काम में तो अनेक सोशल मीडिया यूनिवर्सिटी और हजारों वाट्सएप समूहों के एडमिन और लाखों सदस्य दिन-रात लगे पड़े हैं। हमें तो बस कोई बुलाता है तो चले जाते हैं। इस बहाने अपना भी टाइम पास हो जाता है।'

'चलो ठीक है मान ली तुम्हारी बात, लेकिन उसके लिए तुम्हें दुनिया भर की खबर भी तो होनी चाहिए।' अब चुन्नी बाबू ज्ञान बांटने के मूड में लगे।

हमने कहा, 'हां इसी कोशिश में हम कुछ न कुछ पढ़ते-लिखते रहते हैं।'

'पढ़ना-लिखना सब पुराना ट्रेंड हो गया है, इससे कुछ नया हासिल होने वाला नहीं है। हर रोज नई-नई चीजें ट्रेंड हो रही हैं और तुम किताबों से माथा-पच्ची में लगे हो। पिछले कुछ दिनों से घिबली ने देश-दुनिया को हिलाकर रखा है।' चुन्नी बाबू ने हमें धिक्कारा।

हमें लगा कि म्यांमार और पड़ोसी देशों में आए विनाशकारी भूकंप के बाद यह कोई नई मुसीबत आई है। हमने अपने ज्ञान तंतुओं को एकत्रित कर पूछा, 'क्या घिबली कोई नया तूफान या चक्रवात है, जिसकी हमें खबर नहीं है?' बहुधा चक्रवात और तूफानों के इस तरह के नामकरण करने की परंपरा है।

चुन्नी बाबू हमारे अज्ञान पर तरस खाकर बोले, 'अपनी भूरी, मटमैली, नीरस किताबी दुनिया से बाहर निकल कर कुछ समय सोशल साइट्स की रंग-बिरंगी दुनिया में बिताओ तो पता लगे कि क्या हैशटैग हो रहा है और क्या ट्रेंड कर रहा है?'

हम अपनी गैर सामाजिक छवि पर शर्मिंदा हुए और समर्पण भाव से बोले, 'आप ही बता दीजिए कि घिबली क्या बला है, और इसका इतना शोर क्यों है?'

'जनाब इसका पूरा नाम घिबली स्टाइल पोट्रेट है, जो चैटजीपीटी का नया एआई टूल है।' चुन्नी बाबू ने अपनी ज्ञान की पोटली खोली।

'अच्छा! मतलब विज्ञान का तरक्की की ओर एक और कदम। यह हम इंसानों की किस तरह मदद करेगा?' हम चुन्नी बाबू के ज्ञान कुंड में गोता मारने की तैयारी में थे।

'यह इंसानों को कार्टून में बदल देता है।' चुन्नी बाबू के स्वर में उत्साह था।

हमने पूछा, 'आपने ट्राय किया?'

'हां किया और यही बताने के लिए तो सुबह से सात कॉल कर चुके हैं।'

हे भगवान! तो क्या अब चुन्नी बाबू की जगह उनके कार्टून से काम चलाना होगा और उनकी बीवी परम आदरणीय हमारी भाभी जी का क्या होगा? वो तो दिन भर में पचासियों बार उन्हें कार्टून घोषित करती रहती हैं। अब तो घोषित करने लायक कुछ रहा ही नहीं।

'मिलने पर हम आपको पहचान पाएंगे?' हमने अपनी शंका जाहिर की।

'हमें क्या हुआ है?' चुन्नी बाबू चौंक कर बोले।

हमने कहा, 'अरे! अभी तो आपने कहा कि आप घिबली के वश में आकर कार्टून बन गए हैं।'

चुन्नी बाबू हमारी नादानी पर खुल कर हंसते हुए बोले, 'अरे मियां, घिबली इंसानों की फोटो को कार्टून में बदलता है। हम तो जैसे थे वैसे ही हैं। हमारे सहित लाखों लोग लगे हैं कार्टून बनने में। चलिए बहुत हुआ अब खुद करके देखिए तो समझ जाइएगा।' कह कर चुन्नी बाबू ने फोन काट दिया।

हम सोच रहे थे कि तरक्की की होड़ में दौड़ते-हांफते कार्टून बन चुके इंसान की छवि को कार्टून बनाने में इतने पैसे खर्च क्यों किए? और कर भी दिए तो ये झुनझुना हमें क्यों थमा दिया? हमारे अपने झुनझुने कम थे क्या? अब बजाने के लिए यह झुनझुना मुफ्त में मिल ही गया है तो हम भी टूट पड़े उसे टूटने की हद तक बजाने के लिए।

बीते सप्ताह यह खबर भी आई कि ओपन एआई के सीईओ सैम ऑल्टमैन ने हाथ जोड़ कर इंसानों से विनती की है कि कार्टून बनने-बनाने की प्रक्रिया को धीमा करें ताकि उनके टूल्स लंबे समय तक प्रभावी रूप से इंसान की छवि को कार्टून बनाते रहें। *

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।

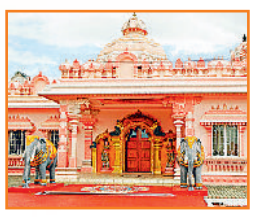
विशेषः हनुमान जन्मोत्सव, 12 अप्रैल

धार्मिक स्थल / शिखर चंद जैन

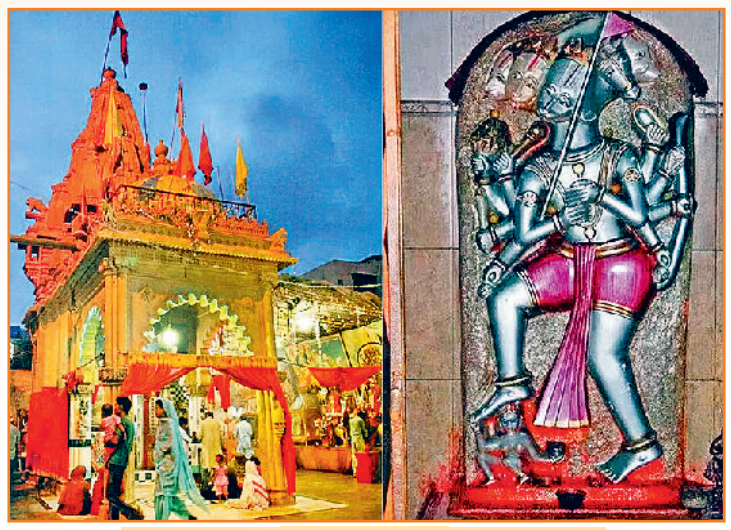
वैसे तो रामभक्त हनुमानजी के अनेक मंदिर अपने देश में स्थित हैं। अपने देश के अलावा विदेशों में भी हनुमानजी के कई प्रतिष्ठित और अनूठे मंदिर हैं। हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर हम आपको देश-विदेश के कुछ अनूठे हनुमान मंदिरों के बारे में यहां बता रहे हैं।

देश-विदेश में स्थित
हनुमान जी के अनूठे मंदिर

दत्तात्रेय मंदिर प्रांगण, त्रिनिडाड-टोबैगो



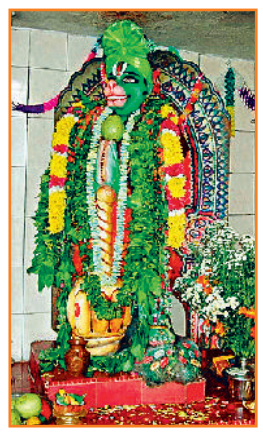
त्रिनिडाड-टोबैगो देश के कारापीचैमा/करापीचाइमा नामक स्थान में स्थित दत्तात्रेय मंदिर 9 जून 2003 को खोला गया था। इस मंदिर में हनुमान जी की 85 फीट ऊंची मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा की गई है। साथ ही मूर्ति के आधार स्थल पर एक छोटा हनुमान मंदिर, दत्तात्रेय और अनघा देवी की प्रतिमाएं, राज राजेश्वरी, गणपति की प्रतिमा और शिव लिंग की भी स्थापना की गई है। भारत के बाहर मौजूद हनुमान जी की यह सबसे बड़ी प्रतिमाओं में से एक है। दक्षिण भारत की द्रविड़ वास्तुकला शैली में इस हनुमान प्रतिमा का निर्माण किया गया है। मुख्य मंदिर में प्रवेश करने से पहले भक्तों के पैर धोने के लिए कंक्रीट से निर्मित हाथी की दो विशाल प्रतिमाओं से पानी उपलब्ध कराया जाता है। मंदिर के प्रवेश द्वार पर एक गुंबद है, जिसमें सात अलग-अलग रंगों में विभिन्न प्रकार के वाद्ययंत्र बजाते हुए संगीतकारों की प्रतिमाएं मौजूद हैं। *



पंचमुखी हनुमान मंदिर, पाकिस्तान

आपको जानकर अचरज हो सकता है कि पाकिस्तान के कराची में स्थित पंचमुखी हनुमान मंदिर दुनिया के सबसे पुराने हनुमान मंदिरों में से एक माना जाता है। बताया जाता है कि यह मंदिर लगभग 1500 साल पुराना है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार वनवास के दौरान भगवान राम उस स्थान पर आए थे, जहां यह मंदिर बना हुआ है। सदियों पहले खुदाई में यहां हनुमान जी की मूर्ति मिली थी। श्रद्धालुओं का मानना है कि यहां यह मूर्ति दैवीय शक्ति से प्रकट हुई थी। इसलिए यहां भव्य मंदिर बना दिया गया। साल 2019 में यहां हनुमान जी की 9 अन्य मूर्तियां प्राप्त हुई थीं। इस मंदिर के प्रति श्रद्धालुओं में जिज्ञासा और आस्था बढ़ती ही जा रही है। पंचमुखी हनुमान मंदिर को पाकिस्तान में राष्ट्रीय विरासत का दर्जा भी मिला हुआ है। *

श्री आंजनेय मंदिर, मलेशिया



यह मंदिर मलेशिया के पोर्ट डिक्सन में स्थित है। अपने साथ जुड़ी रहस्यमयी कहानियों के कारण आंजनेय मंदिर दुनिया भर में प्रसिद्ध है। ऐसा माना जाता है कि मंदिर में रखी हनुमान प्रतिमा ने खुद ही अपना चेहरा रामेश्वरम मंदिर (भारत देश में स्थित) की ओर मोड़ लिया था। ऐसा कहा जाता है कि वर्ष 1996 में एक विदेशी फोटोग्राफर आंजनेय मंदिर की तस्वीरें क्लिक कर रहा था। जब वह कुछ और तस्वीरें क्लिक करने के लिए वापस लौटा तो उसने हनुमान जी की मूर्ति के शीष की दिशा में बदलाव देखा। यह देखकर वह अचरज में पड़ गया। उसने वहां उपस्थित लोगों से यह बात कही और तस्वीरें दिखाईं, तो सभी लोग इस चमत्कार से दंग रह गए। ध्यातव्य है कि रामेश्वरम भगवान शिव के द्वादश ज्योतिर्लिंगों में से एक है और इनकी स्थापना भगवान श्रीराम के द्वारा की गई मानी जाती है। *

जाखू मंदिर, हिमाचल प्रदेश

हिमाचल प्रदेश के जाखू में 8100 फीट की ऊंचाई पर मौजूद यह अत्यंत प्राचीन और जाग्रत हनुमान मंदिर, रामायण काल का बताया जाता है। इस मंदिर में 108 फीट ऊंची हनुमानजी की मूर्ति है। इस मंदिर और हनुमानजी की यह विशेष प्रतिमा देखने के लिए देश के कोने-कोने से श्रद्धालु आते हैं। मान्यता है कि रावण के साथ युद्ध के दौरान जब लक्ष्मणजी मूर्छित हो गए थे और हनुमानजी उनके लिए संजीवनी बूटी लेने जा रहे थे, तभी उनकी नजर यहां तप कर रहे एक यक्ष ऋषि पर पड़ी। हनुमानजी जरा क्लांत और संशय में थे। संजीवनी बूटी की सही जानकारी हासिल करने के लिए वे यहां कुछ समय के लिए ठहरे थे। यक्ष ऋषि के नाम पर ही अपभ्रंश होता हुआ, इस मंदिर का नाम जाखू मंदिर पड़ गया। *

बाला हनुमान मंदिर, गुजरात

बाला हनुमान मंदिर, जिसे श्री बालहनुमान संकीर्तन मंदिर के नाम से भी जाना जाता है, गुजरात के जामनगर में रणमल झील (लखोटा झील) के दक्षिण पूर्व में स्थित है। इस मंदिर में भगवान राम, सीताजी, लक्ष्मणजी और हनुमानजी की मूर्तियां हैं। 1 अगस्त, 1964 से मंदिर परिसर में दिन-रात राम धुन 'श्री राम, जय राम, जय जय राम' का जाप होता रहता है। इस चौबीसों घंटे चलने वाले अनुष्ठान को गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में दर्ज किया गया है। स्थानीय लोगों की मंदिर में गहरी आस्था है और उनका मानना है कि यह मंदिर उन्हें प्राकृतिक आपदाओं और जीवन के अन्य संकटों से बचाता है। *

भगवान श्रीराम का अवतारी जीवन हमें मर्यादा, आदर्श और नीति का पाठ तो पढ़ाता ही है। इसके साथ ही साथ कॉर्पोरेट क्षेत्र से जुड़े आज के दौर के युवा भी श्रीराम से सात ऐसे गुण सीख सकते हैं, जो उन्हें मनचाही सफलता दिला सकते हैं।

भगवान राम से सीखें
कॉर्पोरेट सफलता के सूत्र

प्रेरणा

लोकमित्र गौतम

भगवान राम न सिर्फ मर्यादा पुरुषोत्तम और नैतिक मूल्यों के प्रतीक हैं बल्कि उनके व्यक्तित्व में प्रबंधन के ऐसे गुण भी मौजूद हैं, जिन्हें सीखकर कोई भी युवा कॉर्पोरेट क्षेत्र में शानदार सफलता हासिल कर सकता है। ऐसे सात सूत्रों के बारे में हर युवा को जानना चाहिए।

नेतृत्व का गुणः भगवान राम न सिर्फ शक्तिवान हैं बल्कि वह एक समर्थ सेनापति और टीम लीडर भी हैं। राम-रावण युद्ध के नजरिए से देखें तो रावण के पास अपार सेना और युद्ध के सारे संसाधन थे, लेकिन जिस तरह भगवान राम अपनी थोड़ी सी भालू, बंदरों की सेना को उच्चस्तरीय प्रबंधन करते हुए रावण की विशाल सेना को हरा देते हैं, उनमें नेतृत्व क्षमता को साबित करता है। कॉर्पोरेट जगत में युवा अपनी टीम को स्पष्ट दृष्टि देने के लिए भगवान राम से यह गुण सीख सकते हैं। किस तरह अपनी टीम को प्रेरित किया जाए और कैसी विस्तृत रणनीति से सफलता सौ फीसदी हासिल की जाए?

कार्य विभाजनः रावण से युद्ध के पहले श्रीराम जानते थे कि उनके पास छोटी-सी सेना है। इसलिए उन्होंने सैनिकों में इस तरह काम का विभाजन किया कि सफलता हासिल हो। उन्होंने लक्ष्मण, हनुमान, सुग्रीव और विभीषण को उनकी क्षमता के मुताबिक जिम्मेदारियां सौंपीं। कॉर्पोरेट टीम लीडरशिप के लिए अपने साथियों की अधिकतम क्षमताओं का प्रयोग करने के लिए कार्य विभाजन हर हाल में आना चाहिए।

रणनीति प्रबंधनः कॉर्पोरेट सेक्टर में सफलता के लिए मजबूत नेटवर्किंग और सही साझेदारों की पहचान बहुत जरूरी होती है। आज के युवा सफलता का यह जरूरी गुण भगवान राम से सीख सकते हैं। भगवान राम ने हमेशा सही लोगों से मजबूत और विश्वसनीय संबंध बनाए। उन्होंने रावण से युद्ध के लिए सुग्रीव, हनुमान और विभीषण जैसे सहयोगियों की न केवल मदद ली बल्कि उस मदद को अधिकतम उपयोगी बनाने के लिए सटीक तौर पर रणनीतिक प्रबंधन का सहारा लिया।

धैर्य और आत्मविश्वासः जीवन का कोई भी क्षेत्र हो, सफलता के लिए धैर्य और आत्मविश्वास जरूरी है। खासकर जो आज के युवा स्टार्टअप शुरू कर रहे हैं, उन्हें जिस तरह की बाजार प्रतिस्पर्धा से गुजरना पड़ता है, उसमें धैर्य और आत्मविश्वास की महती जरूरत होती है। जिस तरह भगवान राम ने कभी भी धैर्य और आत्मविश्वास का साथ नहीं छोड़ा। उन्होंने अपने जीवन में कोई भी निर्णय जल्दबाजी में नहीं लिया। हर कदम को उठाने के पहले धैर्य से काम लिया। लंका पर भी आनन-फानन में हमला नहीं किया। रावण के हर कदम को अच्छी तरह से समझने के बाद ही उन्होंने युद्ध का ऐलान किया। आज के स्टार्टअप्स कल्चर में भी धैर्य और आत्मविश्वास की बहुत जरूरत पड़ती है।

अनुशासनः अनुशासन एक ऐसा गुण है, जो करियर में सफलता की चाह रखने वाले युवाओं में अनिवार्य रूप से होना चाहिए। जैसे भगवान राम ने 14 साल के वनवास को पूरे अनुशासन के साथ पूरा किया। युवाओं को भी भगवान राम की तरह ही अपने कर्म के प्रति अनुशासित रहना चाहिए।

समस्या समाधान की क्षमताः कोई भी कॉर्पोरेट दिग्गज अपने फील्ड में तभी सफलता हासिल कर पाता है, जब उसके पास यूनिक आइडियाज और स्मार्ट प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल हो। युवा, भगवान राम से इनोवेशन की महत्ता और समस्या के समाधान की विशिष्टता सीख सकते हैं।

नैतिकता और ईमानदारीः जमाना कोई भी हो, क्षेत्र कोई भी हो, बिना नैतिकता और ईमानदारी के किसी भी क्षेत्र में सफलता नहीं मिलती। कॉर्पोरेट क्षेत्र में सफलता के लिए युवाओं को इस मामले में भी भगवान राम से एक बड़ी सीख मिलती है, वह यह कि सफलता के लिए कभी भी अनैतिक और गैरईमानदार नहीं होना चाहिए। भगवान राम ने सदैव धर्म का पालन किया, ईमानदारी का मार्ग अपनाया इसलिए कभी भी वह सफलता से वंचित नहीं रहे। *

आप अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ को मेंटेन करने के लिए तो कई एफर्ट करते हैं। लेकिन क्या अपनी सोशल हेल्थ पर भी पूरा ध्यान देते हैं? कैसे रहें सोशली हेल्दी, जानिए।

इन रूल्स को करें फॉलो
आप रहेंगे सोशली हेल्दी

लाइफस्टाइल

अंजू जैन

बहुत कम लोगों को पता है कि तन और मन के स्वास्थ्य के लिए सामाजिक, पारिवारिक रिश्ते और संपर्क बनाए रखना जरूरी होता है। ऐसा न करने से लोग हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट डिजीज, स्ट्रेस और डिप्रेशन जैसी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं।

क्या है सोशल हेल्थः हमारा सोशल सर्किल कैसा है, हमें मुसीबत में देखकर कितने लोग मदद का हाथ बढ़ाते हैं, दुःख-सुख में हमारे पास बैठकर बातें करने वाले कितने लोग हमारे संपर्क में हैं, हमारी सामाजिक प्रतिष्ठा और लोगों के साथ बॉन्डिंग कैसी है? यह सब निर्भर करता है, हमारी सोशल हेल्थ पर। सामाजिक स्वास्थ्य को दूसरों के साथ बातचीत करने और रिलेशन बनाने की क्षमता के रूप में डिफाइन किया जा सकता है।

सोशल हेल्थ का महत्वः सोशल हेल्थ का अच्छा स्तर बनाए रखने से आप दूसरों के साथ अच्छे संबंध बना सकते हैं। इन रिश्तों में दोस्ती, पारिवारिक और प्रोफेशनल रिश्ते शामिल हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि वीक सोशल हेल्थ वाले लोगों में स्ट्रोक का खतरा 32%, मेंटल प्रॉब्लम्स का खतरा 50% और समय से पहले मृत्यु का खतरा 29% बढ़ जाता है। बीते कुछ सालों में विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता और इनके लेवल दोनों का हमारे जीवन पर टेंपररी और परमानेंट प्रभाव पड़ता है।

सोशली हेल्दी होने के लक्षणः अगर आप मधुर, प्रभावी ढंग से बातचीत करते हैं, अपने सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन को संतुलित रखते हैं, वर्क प्लेस, सोसाइटी और अपने परिवार में लोगों के साथ जुड़े रहते हैं, सामाजिक परिस्थितियों में खुद को इंवॉल्व कर लेते हैं, दूसरों के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करते हैं, मित्रता और सोशल नेटवर्क विकसित करने और बनाए रखने में सक्षम हैं तो इसका अर्थ होगा कि आप सोशली हेल्दी हैं।

ऐसे रहेंगे सोशली हेल्दीः सोशली हेल्दी रहने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

- टॉक्सिक रिलेशंस से बचें क्योंकि कोई रिलेशन जब टॉक्सिक हो जाता है तो वह कभी भी आपकी आर्थिक, मानसिक या शारीरिक सेहत के लिए सही नहीं होगा।
- अपना सोशल नेटवर्क बढ़ाने, लोगों के साथ बॉन्डिंग बढ़ाने के लिए धार्मिक और सामाजिक समूह का हिस्सा बन सकते हैं। इससे आप लोगों से जुड़ते हैं। ये संबंध आपके सामाजिक स्वास्थ्य में योगदान देते हैं।
- अपने रिश्तों को पोषित करने के लिए, दोस्ती को बनाए रखने के लिए हमेशा प्रयास करते रहें। यह आपके सामाजिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत अच्छा है। रिश्ते को मधुर बनाने के लिए दोनों तरफ से प्रयास की जरूरत होती है।

- अच्छी सोशल हेल्थ के लिए दूसरों में कमियां न निकालें, उनकी आलोचना न करें। एक समझदार व्यक्ति की तरह स्वीकार करें कि हर किसी को अपना जीवन अपने मन से अलग तरीके से जीने का अधिकार है। आपको यह भी मानना चाहिए कि आप हमेशा सही नहीं होते, इसलिए ऐसा व्यवहार न करें जैसे आप ही सही हैं।
- किसी से कोई मतभेद हो या समस्या हो तो बिना क्रोध या दोषारोपण के किसी समस्या के बारे में बात करें। यह सम्मानजनक संबंध बनाए रखने में मदद करता है, जो आपके सामाजिक स्वास्थ्य में योगदान देता है।
- दुनिया में हर कोई महत्वपूर्ण महसूस करना चाहता है। इसलिए अपने मित्रों, सहयोगियों और परिवार के सदस्यों की सराहना करने में कंजूसी न करें। इससे आपका सामाजिक स्वास्थ्य मजबूत होगा।
- हर कोई चाहता है कि उसकी बात ध्यान से सुनी जाए। इसलिए किसी को इग्नोर न करें, ध्यान से दूसरों की बातों को सुनें। उचित हो तभी प्रतिक्रिया दें। इन बातों का ध्यान रखने से आपकी सोशल हेल्थ अच्छी रहेगी। *

(मनोविज्ञानी डॉ. रूपा तालुकदार से बातचीत पर आधारित)

खास मुलाकात

आरती सक्सेना

ईद के मौके पर दर्शकों को सलमान खान की नई फिल्म का इंतजार रहता है। इस बार भी उन्होंने अपने फैंस को निराश नहीं किया। दर्शकों को ईद का तोहफा फिल्म 'सिकंदर' के रूप में मिला। एक खास मुलाकात में इस फिल्म के एक्सपीरियंस, इसके बिजनेस को लेकर सलमान खान ने खुलकर बातचीत की। पेश है इस बातचीत के प्रमुख अंश।

बॉक्स ऑफिस कलेक्शन को लेकर मैं ज्यादा नहीं सोचता : सलमान खान

सलमान खान बॉलीवुड के उन चुनिंदा एक्टरों में से एक हैं, जो लगभग साढ़े तीन दशक से हिंदी फिल्म इंडस्ट्री पर राज कर रहे हैं। बीते 30 मार्च को ईद के अवसर पर उनकी नई फिल्म 'सिकंदर' रिलीज हुई है। इस फिल्म में उनके अपोजिट हैं, साउथ की स्टार 'नेशनल क्रश' कही जाने वालीं रश्मिका मंदाना। फिल्म को डायरेक्ट किया है फिल्म 'गजनी' फेम डायरेक्टर ए. आर. मुरुगदॉस ने। फिल्म 'सिकंदर' को दर्शकों और क्रिटिक्स की मिली-जुली प्रतिक्रिया मिल रही है। बॉक्स ऑफिस कलेक्शन की बात करें, तो इन पंक्तियों के लिखे जाने तक यह फिल्म वर्ल्ड वाइड एक सौ सत्तर करोड़ से अधिक की कमाई कर चुकी है और अभी भी दर्शकों में इसे देखने को लेकर क्रेज बना हुआ है। इस फिल्म से जुड़े कुछ सवालों के जवाब सलमान खान ने दिए इस बातचीत में।

आपकी फिल्म 'सिकंदर' हाल में ईद पर रिलीज हुई है। इससे पहले भी आपकी कई फिल्में ईद के मौके पर रिलीज होती रही हैं। ईद पर ही फिल्म रिलीज करने की कोई खास वजह?

ईद पर फिल्म रिलीज करने के पीछे एक वजह तो यह है कि इस दिन लोगों की छुट्टी होती है और दर्शक थिएटर तक फिल्म देखने आ सकते हैं। दूसरी वजह है कि त्योहार का खुशनुमा माहौल और पॉजिटिव वाइब्स फिल्म के लिए फायदेमंद साबित होती हैं। मुझे त्योहार मनाना अच्छा लगता है फिर चाहे वह ईद हो या दिवाली। इसी दौरान अगर मेरी फिल्म रिलीज होती है तो और अच्छा लगता है।

फिल्म 'सिकंदर' के एक सीन में सलमान खान

फिल्म के डायरेक्टर ए. आर. मुरुगदॉस के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा?

बहुत ही अच्छा! उनका काम करने का तरीका बहुत यूनिक है। मैं उनके काम से बहुत प्रभावित हूं। फिल्म देखकर आपको पता चलेगा कि 'सिकंदर' के लिए उन्होंने कितनी मेहनत की है। इससे पहले भी उन्होंने जो फिल्में बनाई हैं, उसमें उनका काम बोलता है। फिर चाहे वह आमिर खान की फिल्म 'गजनी' हो या उनकी डायरेक्टेड साउथ की फिल्में हों।

'सिकंदर' में रश्मिका मंदाना के साथ रोमांटिक जोड़ी बनाने को लेकर, उम्र के फर्क को लेकर आप पर बहुत कमेंट किए गए। इस पर आप क्या कहना चाहेंगे?

हां, मैंने भी लोगों से सुना है कि रश्मिका मुझसे आधी उम्र की है, मुझे उसके साथ जोड़ी नहीं बनानी चाहिए थी, हमारी जोड़ी उम्र के गैप की वजह से सही नहीं लग रही है। ऐसे लोगों के लिए मैं यही कहना चाहूंगा कि जब हीरोइन को मेरे साथ जोड़ी बनाने में कोई फर्क नहीं पड़ता, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता, तो हमारी जोड़ी से लोगों को क्या प्रॉब्लम है? हमारी जोड़ी फिल्म के लिए है, फिल्म की कहानी के हिसाब से है। अच्छी है या बुरी है, यह तो दर्शक तय करेंगे न।

'सिकंदर' को रिलीज हुए एक सप्ताह ही हुआ है और फिल्म ने वर्ल्ड वाइड एक सौ सत्तर करोड़ का आंकड़ा पार कर लिया है। ऐसे में आपको इस फिल्म से आगे क्या उम्मीदें हैं?

हर कलाकार चाहता है कि उसकी फिल्म अच्छा बिजनेस करे। वैसे बॉक्स ऑफिस कलेक्शन को लेकर मैं ज्यादा सोचता नहीं हूं। मैं सिर्फ अपने काम पर ध्यान देता हूं और एक बार काम खत्म हो गया, तो सारी टेंशन छोड़ देता हूं। वैसे पर्सनली मैं अगर बात करूं, तो फिल्म अच्छी बनी है। मेरे पिताजी ने भी फिल्म देखी है। उन्होंने भी 'सिकंदर' की तारीफ की है। उन्हें भी फिल्म अच्छी लगी है।

'सिकंदर' की रिलीज के तीन दिन पहले मोहनलाल की 'एल2 एंपुरान' रिलीज हुई थी और अब सनी देओल की फिल्म 'जाट' रिलीज होने वाली है। इन फिल्मों की वजह से 'सिकंदर' के बॉक्स ऑफिस कलेक्शन पर क्या कोई इफेक्ट पड़ेगा?

'एल2 एंपुरान' को पृथ्वीराज सुकुमारन ने डायरेक्ट किया है। इस फिल्म के एक्टर मोहनलाल सर को एक अभिनेता के तौर पर मैं बहुत पसंद करता हूं। मुझे पक्का यकीन है कि यह एक बेहतरीन फिल्म होगी। जहां तक 'जाट' का सवाल है तो वह सनी प्राजी की फिल्म है। मोहनलाल और सनी देओल दोनों से ही से मेरे बहुत अच्छे संबंध हैं। आपस में कैसा टकराव? मैं तो चाहता हूं कि हम सभी की फिल्में अच्छी चलें। हम सभी अपना काम ईमानदारी से कर रहे हैं। तो उसका अच्छा फल ही मिलेगा। *

मेरे पिता हैं रियल लाइफ सिकंदर

इस फिल्म में तो सलमान खान सिकंदर का रोल निभा रहे हैं। लेकिन रियल लाइफ सिकंदर वे किसे मानते हैं? इसके जवाब में सलमान कहते हैं, 'मेरे जीवन में सिकंदर तो एक ही हैं और वह हैं- मेरे पिता सलीम खान। वह आज जो भी हैं, अपने दम पर हैं। मेरे वालिद (पिता) का कोई फिल्मी बैकग्राउंड नहीं था। उनको कुछ भी नहीं मालूम था कि ग्लैमर वर्ल्ड में अपने आपको कैसे स्थापित करना है। अपने टैलेंट और अपनी मेहनत के बल पर उन्होंने इंडस्ट्री में अपना एक अलग मुकाम बनाया। उन्होंने सिर्फ अपने आपको ही नहीं हमारे पूरे परिवार को अपने अकेले दम पर संभाला और सभी को एक मुकम्मल मुकाम दिया। इसलिए मेरी नजर में असली सिकंदर वही हैं।