



डॉ. रितु शर्मा

Consultant Obstetrics & Gynaecology.

प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ

MBBS,MS (OBS & GYNAE)

5 + Years Of Experience

सुरक्षित भविष्य और स्वस्थ आधार, स्वस्थ नारी से सुखी परिवार!

सामान्य एवं जटिल प्रसव | सिजेरियन डिलीवरी | गर्भावस्था से जुड़ी सभी समस्याओं का इलाज | महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं का संपूर्ण समाधान | पीसीओडी/पीसीओएस एवं हार्मोनल समस्याओं का उपचार | बांझपन (Infertility) का परीक्षण एवं इलाज | मासिक धर्म संबंधी अनियमितताएँ एवं समस्याएँ | यूटेरस (गर्भाशय) एवं ओवरी (अंडाशय) की सर्जरी

यदि आप भी इन समस्याओं से परेशान हैं, तो आज ही हमारे विशेषज्ञ से परामर्श करें

आयुष्मान योजना के तहत मुफ्त OPD व इलाज उपलब्ध!

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

खबर संक्षेप

नेटबॉल की चार स्पर्धाओं का ट्रायल कैप आज

भिवानी। हरियाणा नेटबॉल एसोसिएशन की महासचिव बबीता ने बताया कि 2025-26 के सत्र की ट्रेडिशनल नेटबॉल, फास्ट-5 नेटबॉल, मिक्स नेटबॉल, बीच नेटबॉल के सब-जूनियर, जूनियर व सीनियर वर्ग की सभी राष्ट्रीय नेटबॉल चैंपियनशिप के लिए हरियाणा नेटबॉल की दोनों वर्ग की टीमों चैंपियनशिप में भाग लेगी।

अठगामा खाप की पंचायत आज

चरखी दादरी। अठगामा खाप की पंचायत की पंचायत रविवार 27 अप्रैल को सुबह 9 बजे घसोला गांव में होगी। पंचायत में समाज से जुड़े कई गंभीर मुद्दों पर विचार-विमर्श कर निर्णय लिए जाएंगे। खाप सचिव करतार सिंह ने बताया कि पंचायत के मुख्य एजेंडे में डीज बजाने पर पाबंदी, नशामुक्ति अभियान को मजबूती देना, शराब के ठेके को बंद करवाने का प्रस्ताव, लव मैरिज एवं लिव-इन रिलेशनशिप जैसे विषयों पर गंभीरता से विचार विमर्श एवं चर्चा की जाएगी।

कबीरदास जयंती को लेकर बैठक आज

भिवानी। आगामी 11 जून को मनाई जाने वाली संत शिरोमणि कबीरदास जयंती को भिवानी में भव्य तरीके से मनाने की रूपरेखा तैयार करने के उद्देश्य से धानक समाज की बैठक 27 अप्रैल रविवार को बावड़ी गेट स्थित शिव धर्मशाला में होगी। यह जानकारी देते हुए शिव धर्मशाला के प्रधान अनिल डाबला, अनिल पेंटर, भगवानदास कालिया व सुरेंद्र इंदौरा ने दी। उन्होंने बताया कि बैठक 27 अप्रैल को दोपहर तीन बजे होगी, जिसमें संत शिरोमणि कबीरदास जयंती के भव्य आयोजन की रूपरेखा तैयार करने पर विचार-विमर्श किया जाएगा।

फसल अवशेष जलाने पर होगी कार्रवाई: उपायुक्त

चरखी दादरी। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने गेहूँ की कटाई के बाद खेतों में फसल अवशेष जलाने की रोकथाम को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कृषि विभाग, राजस्व विभाग, पंचायत एवं ग्रामीण विकास, फायर ब्रिगेड तथा अन्य विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे फील्ड में लगातार सतर्कता बनाए रखें और किसानों को फसल अवशेष न जलाने के लिए जागरूक करें। उन्होंने कहा है कि खेतों में गेहूँ की फसल के अवशेष जलाना न केवल पर्यावरण के लिए हानिकारक है, बल्कि भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 के तहत यह दंडनीय अपराध भी है।

सोशल मीडिया पर न डालें आपत्तिजनक पोस्ट

चरखी दादरी। उपायुक्त मुनीश शर्मा ने पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद जिला में कानून व्यवस्था को बनाए रखने के लिए आमजन से अपील की है। उपायुक्त ने सोशल मीडिया पर कोई भी ऐसी पोस्ट न डालें जिससे धार्मिक सहार्द प्रभावित होने का अंदेशा हो। मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी की अध्यक्षता में आयोजित बैठक के उपरांत कहा कि अमर्यादित भाषा, किसी व्यक्ति विशेष, जाति, धर्म संप्रदाय को आहत करने की मंशा से पोस्ट के रूप में कोई भी वीडियो, फोटो या अभिलेख न डालें।

तोशाम के गांव ढाणी बीरन का रात्रि ठहराव कार्यक्रम बना मिसाल

ढाणी बीरन की सरपंच ने महिलाओं को घूंघट हटाकर दिया प्रथा को समाप्त करने का संदेश

डीसी का कुप्रथा पर प्रहार तो सरपंच ने खोली घूंघट की ओट

हरिभूमि न्यूज >>> तोशाम

मुख्यमंत्री नायब सिंह के निर्देशानुसार जिला के तोशाम उपमंडल के गांव ढाणी बीरन में देर रात आयोजित जिला प्रशासन के रात्रि ठहराव कार्यक्रम ने जिला भिवानी और हरियाणा प्रदेश ही नहीं बल्कि पूरे देश भर के लिए सामाजिक बुराई पदा प्रथा को मिटाने का एक सार्थक और कारगर संदेश दिया। डीसी महावीर सिंह कौशिक की कुप्रथा पर चोट और अपील पर गांव की सरपंच कविता देवी ने तुरंत घूंघट की ओट खोल कर पदा प्रथा को मिटाने की पहल की। वहीं दूसरी ओर तमाम गणमान्य ग्रामीणों ने भी दोनों हाथ उठा कर गांव में बहुओं को अपनी बेटियों के समान मानते हुए गांव में पदा प्रथा को दूर करने का प्रण लिया। इस पर उपायुक्त ने सभी ग्राम वासियों का आभार प्रकट किया और कहा कि गांव ढाणी बीरन द्वारा लिया गया यह संदेश प्रदेश भर की



तोशाम। गांव ढाणी बीरन में रात को आयोजित कार्यक्रम में लोगों की समस्याएं सुनते डीसी।

महिला सरपंचों के साथ-साथ देशभर की अन्य महिला पंचायत प्रतिनिधियों में जाएंगी। उल्लेखनीय है कि प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार गांवों में जिला प्रशासन द्वारा रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जिसमें ग्रामीणों की समस्याओं को सुनकर अधिकारियों द्वारा मौके पर ही समाधान किया जाता है। इसी कड़ी में जिला भिवानी में तोशाम उपमंडल के गांव ढाणी बीरन में शुक्रवार देर रात जिला प्रशासन ने रात्रि दरबार कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें डीसी महावीर कौशिक ने अन्य तमाम विभागों के अधिकारियों के साथ

ग्रामीणों की समस्याएं सुनी। इसी दौरान सरपंच प्रतिनिधि राजबीर ने गांव की समस्याओं को रखना चाहा तो उपायुक्त ने सरपंच प्रतिनिधि की बजाय वास्तविक महिला सरपंच को ही समस्याएं रखने को कहा। इसी बीच यहां यह मालूम हुआ कि सरपंच कविता पट्टी-लिखी होते हुए भी घूंघट करती हैं और आगे आने में झिझक महसूस करती हैं। इस पर उपायुक्त ने कहा कि यदि सभी ग्राम वासी पदा प्रथा को मिटाने का प्रण लेते हैं और सरपंच घूंघट से बाहर आकर समस्याएं रखती हैं तो ग्रामीणों द्वारा रखी जाने वाली प्रत्येक समस्या का समाधान करवाएंगे,

विधायक ने पर्याप्त नहरी व पीने का पानी उपलब्ध करवाने को सीएम को लिखा पत्र

पहलगाम आतंकी हमला धर्म के नाम पर हुआ, बेहद निंदनीय

विधायक सुनील सांगवान ने दादरी कैप कार्यालय में जनता दरबार में जनसमस्याएं सुनीं

हरिभूमि न्यूज >>> चरखी दादरी

जम्मू के पहलगाम आतंकी हमले पर विधायक सुनील सांगवान ने कहा कि धर्म के नाम पर आतंकियों ने जो मर्डर किए हैं, बेहद निंदनीय है। भारत सरकार मामले में सतर्क है और आतंकी हमले का जल्द जवाब देगा। उन्होंने दादरी क्षेत्र में खेती व पेयजल के लिए पर्याप्त मात्रा में नहरी पानी उपलब्ध करवाने के बारे में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को पत्र लिखा है। विधायक सुनील सांगवान ने शनिवार को दादरी कैप कार्यालय में जनता दरबार लगाकर जनसमस्याएं सुनीं और निदान के बारे में अधिकारियों को निर्देश दिए। जनता दरबार में पहुंचे लोगों की



भिवानी। लोगों की समस्या सुनते विधायक सुनील सांगवान। फोटो: हरिभूमि

समस्याओं को देखते हुए विधायक सुनील सांगवान ने दादरी क्षेत्र की नहरों में पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध करवाने के बारे में मुख्यमंत्री पत्र लिखा है। विधायक सांगवान ने बताया कि गर्मी की शुरुआत होने के साथ ही गांवों के

तालाब सूख गए हैं और जलधरो के टैंक भी लगभग खाली हो चुके हैं, जिसके चलते आमजन व पशुओं के लिए पानी की दिक्कत पैदा हो गई है। विधायक ने कहा कि जल्द ही नायब सैनी सरकार द्वारा पानी की समस्या का समाधान करवा दिया जाएगा।



आठवीं के विद्यार्थियों ने सीखी ईट बनाने की प्रक्रिया

बवानीखेड़ा। आनंद स्कूल फॉर एक्सीलेंस मिलकपुर के कक्षा 8 के विद्यार्थियों ने स्किल एजुकेशन विषय के अंतर्गत शिव ग्रामोद्योग भट्टा, जीता खेड़ी का शैक्षिक कौशल भ्रमण किया। इस भ्रमण का आयोजन शिक्षक विन्नी सिंधु और साहिल गखड़ के मार्गदर्शन में किया गया। भ्रमण के दौरान भट्टा के अधिपति अभिनव यादव ने विद्यार्थियों को कच्ची मिट्टी से ईट बनाने की पूरी प्रक्रिया को प्रत्यक्ष रूप से कर के दिखाया। उन्होंने ईट निर्माण की हर चरण—मिट्टी की तैयारी, सांचे में ढालना, धूप में सुखाना, भट्टी में पकाना, और अंत में तैयार ईट को बाहर निकालने की जानकारी विस्तार से दी।

अपराधियों पर पूरी तरह से लगाम कसने के निर्देश परिवादी की शिकायत सुनकर शिकायत पंजीकृत करके रसीद काटकर दें: एसपी

हरिभूमि न्यूज >>> भिवानी

पुलिस अधीक्षक मनबीर सिंह ने पुलिस लाइन भिवानी के कॉन्फ्रेंस हाल में आयोजित बैठक में अधिकारी व कर्मचारियों को अपराधियों पर पूरी तरह से लगाम कसने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि थाने में कोई भी फरियादी आता है तो उसकी नम्रता पूर्वक फरियाद सुने और उसकी शिकायत पंजीकृत करके रसीद काटकर दें। साथ ही उन्होंने महिला विरुद्ध अपराध में आरोपी को शीघ्र अति शीघ्र गिरफ्तार किया जा कर अभियोग का शीघ्र निस्तारण किया जाए। प्रबंधक थाना चौकी इंचार्ज अपने-अपने क्षेत्र में चोरी की वारदातों को रोकने के लिए सायकलीन गस्त व रात्रि गश्त प्रभावी ढंग से करें। अपराधिक प्रवृत्ति वाले व्यक्ति को हर हाल में सलाखों के पीछे डालने का काम करें। थाना में कोई भी



भिवानी। अधिकारी व कर्मचारियों को निर्देश देते एसपी। फोटो: हरिभूमि

व्यक्ति शिकायत लेकर आता है तो उसकी पूरी समस्या को सुने और रसीद काट कर दें, उसे न्याय देने का काम करें थाने में आने वाले के साथ अच्छा व्यवहार करें ताकि उसे लगे कि पुलिस से उसकी बात को अच्छे से सुनकर न्याय देने का काम किया है। अपराध बैठक में जिले के सभी पर्यवेक्षक अधिकारी और थाना प्रभारियों के साथ चर्चा करते हुए कहा कि क्षेत्र में चोरी, वाहन चोरी,

आर्म्स एक्ट अधिनियम, एनडीपीएस एक्ट, एक्साइज एक्ट, धोखाधड़ी जैसी घटनाओं के अपराधियों को तत्परता से पकड़ कर प्रभावी कानूनी कार्रवाई अमल में लाई जाए। पी ओ, बेल जंपर, अति वांछित अपराधियों पैरोल जंपर को अथक मेहनत एवं परीक्षण करके गिरफ्तार किया जाए। क्राइम-करप्शन पर ज़ीरो टॉलरेंस की नीति हर हाल में सुनिश्चित करें।

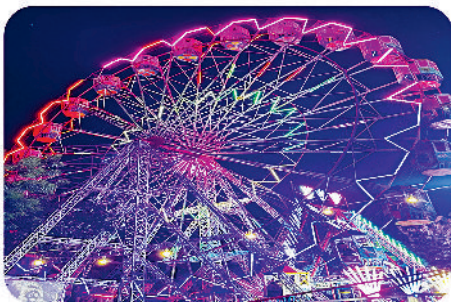
Delhi Events

Presents

CHARKHI DADRI TRADE FAIR

दादरी में पहली बार डायनासोर पार्क

दादरी में पहली बार अंडरवाटर फिश टनल



बच्चों के लिए झूले

Date:- 24 April to 25 May 2025

Time 5pm To 10pm

स्थान:- चरखी दादरी बस स्टैंड के पीछे ग्राउंड चरखी दादरी

FOR STALL BOOKING 9992065610, 8375917123

सोने में तेजी से गोल्ड ईटीएफ का चला जादू, चौंका रहा रिटर्न

● रिटर्न देने में एसआईपी को भी पीछे छोड़ा ● सोने के ईटीएफ ने निपटी ईटीएफ को भी पछाड़ा ● एसबीआई गोल्ड ईटीएफ में 54.35% का रिटर्न मिला ● गोल्ड ईटीएफ में मार्च में मुनाफा वसूली देखी गई

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

सोने में आई तेजी ने कई फंड में भी तेजी ला दी है। पिछले एक साल में एसआईपी रिटर्न के मामले में गोल्ड ईटीएफ ने निपटी ईटीएफ को काफी पीछे छोड़ दिया है। जानकारों के मुताबिक आने वाले दिनों में सोने में और तेजी बनी रह सकती है। वहीं, कुछ जानकारों के मुताबिक इसकी कीमत में कुछ गिरावट की भी उम्मीद है। अगर आप एसआईपी के जरिए म्यूचुअल फंड में निवेश करते हैं तो अच्छे रिटर्न के लिए आपको अपनी रणनीति में बदलाव करना पड़ सकता है। सोने में तेजी से इससे जुड़े फंड ने अच्छा रिटर्न दिया है। सोने की कीमतें इस समय एक लाख के आसपास चल रही हैं। मंगलवार को तो 1800 रुपये का उछाल आया और 10 ग्राम सोना 1 लाख रुपये के रिकॉर्ड स्तर को पार कर गया। एक विश्लेषण के मुताबिक, पिछले एक साल में एसआईपी रिटर्न के मामले में गोल्ड ईटीएफ ने निवेशकों को चमका दिया है। यानी निवेशकों को भरपूर रिटर्न मिल रहा है। ऐसे में निवेशक अब सोने की तरफ अग्रसरित हो रहे हैं।



यह मिलता रिटर्न

अगर किसी ने एसबीआई गोल्ड ईटीएफ में हर महीने 10,000 रुपये का एसआईपी किया होता, तो उसे एक साल में 54.35% का रिटर्न मिला। वहीं, एसबीआई निपटी 50 ईटीएफ में इतना ही निवेश करने पर सिर्फ 2.93% रिटर्न मिला। अन्य 16 गोल्ड ईटीएफ ने पिछले एक साल में 48.32% से 54.85% तक का रिटर्न दिया है। एक्सिस गोल्ड ईटीएफ ने 54.85% और निप्पोन इंडिया ईटीएफ गोल्ड ने 48.32% का रिटर्न दिया है।

बाकी ईटीएफ का क्या हाल

15 निपटी 50 ईटीएफ ने 2.87% से 3.03% तक का रिटर्न दिया। इनमें क्वांटम निपटी 50 ईटीएफ एकओएफ ने 3.03% और इनवेस्टो इंडिया निपटी 50 ईटीएफ ने 2.87% का रिटर्न दिया। बाजार के जानकारों का मानना है कि सोने में उतार-चढ़ाव अभी जारी रहेगा। जोखिम उठाने वाले निवेशक इस तेजी का फायदा उठा सकते हैं, जबकि सावधानी बरतने वाले निवेशक गिरावट का इंतजार कर सकते हैं।

आगे मजबूती या गिरावट

एक अन्य फर्म का कहना है कि कि सोने की कीमतें अगले कुछ महीनों में मजबूत बनी रह सकती हैं। केंद्रीय बैंकों द्वारा सोना खरीदना, ब्याज दरों में कमी की उम्मीद, डॉलर का कमजोर होना, महंगाई, आर्थिक अनिश्चितता (टैरिफ से जुड़े जोखिम सहित) और ईटीएफ में निवेश बढ़ने से सोने की कीमतों को सहारा मिल रहा है। फंड हाउस ने आगे कहा, हालांकि थोड़े समय के लिए कीमतों में गिरावट आ सकती है, लेकिन लंबे समय के लिए सोने की कीमतें मजबूत रहने के संकेत हैं। एएमएफआई के ताजा आंकड़ों के मुताबिक, मार्च में गोल्ड ईटीएफ से 77 करोड़ रुपये निकाले गए, जबकि फरवरी में 1,979 करोड़ रुपये का निवेश हुआ था, लेकिन वित्त वर्ष 2025 में गोल्ड ईटीएफ में 14,852 करोड़ रुपये का निवेश हुआ, जो पिछले साल के मुकाबले 183% अधिक है। मार्च में गोल्ड ईटीएफ में उलटपेहर देखने को मिला, जिसमें फरवरी के 1,979.84 करोड़ रुपये के निवेश के मुकाबले 77.21 करोड़ रुपये की निकासी हुई। ये मुनाफा वसूली के लिए हुआ।

क्या है गोल्ड ईटीएफ

गोल्ड ईटीएफ एक ऐसी एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड है, जिसमें सोने की कीमत को टैक करने के लिए निवेश किया जाता है। यह एक ऐसी संपत्ति है जो सोने की कीमत के साथ बदलती है, जैसे कि अगर सोने की कीमत बढ़ती है, तो गोल्ड ईटीएफ की कीमत भी बढ़ेगी। यह भौतिक सोने का प्रतिनिधित्व करता है, लेकिन उसे शारीरिक रूप से रखने की आवश्यकता नहीं होती है। यह निवेशकों को सोने में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है बिना भौतिक सोना खरीदने की आवश्यकता के।

सोने में निवेश करने के ये भी ऑप्शन

- सोने के सिक्के या बार : सोने के सिक्के या बार खरीदना एक पारंपरिक तरीका है।
- सोने के जेवर: सोने के जेवर भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- गोल्ड म्यूचुअल फंड्स : गोल्ड म्यूचुअल फंड्स में निवेश करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- गोल्ड म्यूचुअल फंड्स के फायदे: गोल्ड म्यूचुअल फंड्स में निवेश करने से आप सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव से लाभ उठा सकते हैं।
- सोने के शेयर: सोने के शेयरों में निवेश करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- सोने के शेयरों के फायदे: सोने के शेयरों में निवेश करने से आप सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव से लाभ उठा सकते हैं।
- ऑनलाइन प्लेटफॉर्म: जैसे कि पीटीएम गोल्ड, गोल्डबाजार, आदि पर सोने में निवेश करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर सोने में निवेश करने से आप सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव से लाभ उठा सकते हैं।



कुछ टिप्स अपनाएं और घटाएं होम लोन की ईएमआई का बोझ

सुझाव

बिजनेस डेस्क

हर किसी का मन होता है कि अपने सपनों का घर खरीदे, लेकिन इस महंगाई के जमाने में शहरी इलाकों में घर लेना मुश्किल होता जा रहा है। ऐसे में लोग होम लोन का सहारा लेते हैं और होम लोन की ईएमआई हर महीने भरना भी एक बड़ी जिम्मेदारी होती है। होम लोन एक प्रकार का ऋण है जो व्यक्तियों को घर खरीदने या बनाने के लिए प्रदान किया जाता है। यह ऋण आमतौर पर बैंक या वित्तीय संस्थान द्वारा प्रदान किया जाता है और इसकी अदायगी कई वर्षों में की जाती है। अगर आप होम लोने के बोझ को कम करना चाहते हैं, तो कुछ आसान टिप्स को अपनाकर राहत पा सकते हैं। हालांकि होम लोन लेने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने वित्तीय स्थिति और ऋण की शर्तों को ध्यान से समझें और अपने निर्णय के बारे में सुनिश्चित हों।

डाउन पेमेंट का रखें ध्यान
जब आप घर खरीदते हैं, तो जितना अधिक पैसा शुरू में डाउन पेमेंट के लिए देगे, उतना ही कम लोन की, ईएमआई देना पड़ेगा। कम लोन ईएमआई का मतलब आपको कम ब्याज भी देना होगा। इसलिए, कोशिश करें कि शुरुआत में ही ज्यादा से ज्यादा रकम जमा करें।

लोन की अवधि बढ़ाएं
अगर आपकी मंथली सैलरी कम है, तो आप लोन की अवधि बढ़ाकर ईएमआई कम कर सकते हैं। हालांकि, इससे कुल ब्याज बढ़ सकता है, लेकिन मासिक किश्तें कम हो जाएंगी, जिससे आपकी जेब पर कम दबाव पड़ेगा।

समय-समय पर प्री-पेमेंट करें
अगर आपको बोनस, टैक्स रिफंड या कोई और अतिरिक्त आय मिलती है, तो उसका यूज करके लोन का कुछ हिस्सा पहले चुकाने में करें। इससे आपका मूलधन कम होगा और ब्याज में भी बचत होगी।

बेहतर क्रेडिट स्कोर बनाएं
अच्छा क्रेडिट स्कोर होने पर बैंक आपको कम ब्याज दर पर लोन देते हैं। इसके लिए समय पर बिल और लोन की किश्तें चुकाएं और साथ ही, क्रेडिट कार्ड का सही इस्तेमाल करें और कर्ज के जाल से खुल को बचाएं।
बैंक बदलने का भी है ऑप्शन
अगर किसी और बैंक में कम ब्याज दर पर लोन मिल रहा है, तो आप अपने लोन को वहां ट्रांसफर कर सकते हैं। हालांकि, इससे पहले सभी शर्तों और चार्जों की जानकारी जरूर लें।

एलटीएम रेट लोन चुनें
प्लोटिंग रेट लोन में ब्याज दर बाजार के अनुसार बदलती रहती है। अगर बाजार में ब्याज दरें कम होती हैं, तो आपकी ईएमआई भी कम हो सकती है। हालांकि, इसमें जोखिम भी होता है, क्योंकि दरें बढ़ भी सकती हैं।

ईएमआई अमाउंट बढ़ाएं
अगर आपकी आय बढ़ी है, तो आप अपनी ईएमआई बढ़ाकर लोन जल्दी चुका सकते हैं। इससे कुल ब्याज में

कुछ आसान से तरीके आपकी परेशानी को कर सकते हैं कम

लोन की अवधि बढ़ाकर ईएमआई कम कर सकते हैं

मकान खरीदने के लिए अधिक से अधिक डाउन पेमेंट करें

अच्छा क्रेडिट स्कोर होने पर कम ब्याज दर पर लोन मिलता है

बचत होगी और आप जल्दी कर्ज मुक्त हो जाएंगे।

म्यूचुअल फंड में निवेश करें
अगर आप नियमित रूप से म्यूचुअल फंड में निवेश करते हैं, तो कुछ सालों में एक अच्छी राशि जमा हो सकती है। इस राशि का उपयोग लोन का प्री-पेमेंट करने में किया जा सकता है, जिससे लोन की अवधि और ब्याज दोनों कम होंगे।

लोन की अवधि कम करें
अगर आप थोड़ी अधिक ईएमआई दे सकते हैं, तो लोन की अवधि कम रखें। इससे कुल ब्याज में बचत होगी और जल्दी ही कर्ज खत्म हो जाएगा।

होम लोन की विशेषताएं

- लंबी अवधि : होम लोन की अवधि आमतौर पर 10 से 30 वर्षों तक होती है, जिससे आप अपने ऋण को धीरे-धीरे चुका सकते हैं।
- ब्याज दर : होम लोन पर ब्याज दर आमतौर पर अन्य प्रकार के ऋणों की तुलना में कम होती है।
- सुरक्षा : होम लोन के लिए घर ही सुरक्षा के रूप में कार्य करता है, जिसका अर्थ है कि यदि आप ऋण का भुगतान नहीं कर पाते हैं तो बैंक घर को जब्त कर सकता है।

होम लोन के कुछ फायदे

- घर खरीदने में मदद : होम लोन आपको घर खरीदने में मदद कर सकता है जो आपके लिए एक महत्वपूर्ण निवेश हो सकता है।
- लंबी अवधि : होम लोन की लंबी अवधि आपको अपने ऋण को धीरे-धीरे चुकाने में मदद कर सकती है।
- कम ब्याज दर : होम लोन पर ब्याज दर आमतौर पर अन्य प्रकार के ऋणों की तुलना में कम होती है।

होम लोन के कुछ नुकसान

- ब्याज का भुगतान : होम लोन पर आपको ब्याज का भुगतान करना होता है, जो आपके ऋण की कुल राशि को बढ़ा सकता है।
- जुर्माना : यदि आप अपने ऋण का भुगतान समय पर नहीं करते हैं तो आपको जुर्माना देना पड़ सकता है।
- घर की जल्बी : यदि आप अपने ऋण का भुगतान नहीं कर पाते हैं तो बैंक घर को जब्त कर सकता है।

स्वीप-इन-एफडी, जब जरूरत हो निकालें रुपये व ब्याज भी बढ़िया

जानकारी

बिजनेस डेस्क

अगर बात निवेश की आती है तो ट्रेडिशनल फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) सबसे सुरक्षित निवेश माना जाता है। एफडी की बात करें तो यह सेविंग्स अकाउंट से अधिक या तकरीबन डबल ब्याज देता है। बैंकों के सेविंग्स अकाउंट पर जहां 3.5 से 4 फीसदी सालाना के हिसाब से ब्याज मिल रहा है, वहीं फिक्स्ड डिपॉजिट पर 7 से 8 फीसदी ब्याज दर है। हालांकि एफडी में एक तय समय के लिए पैसा ब्लांक हो जाने से तुरंत लिक्विडिटी की सुविधा नहीं मिलती है। इस वजह से बहुत से लोग सेविंग्स अकाउंट में पैसे पड़े रहने देते हैं। लेकिन अगर आप लिक्विडिटी के साथ हाई इंटरेस्ट रेट चाहते हैं तो आपके लिए स्वीप इन एफडी बेहद काम आ सकती है। स्वीप-इन-एफडी एक ऑटो-स्वीप सर्विस होती है। इसके तहत आपके सेविंग्स अकाउंट में जो भी एक्स्ट्रा पैसे होते हैं, उन्हें एफडी में ट्रांसफर कर दिया जाता है। इसमें एफडी के बराबर ब्याज मिलता है। एफडी की स्वीप-इन सुविधा निवेशक को बैंक खाते में अतिरिक्त धनराशि को एफडी अकाउंट में ट्रांसफर करने की अनुमति देता है। कहने का मतलब है कि स्वीप-इन-एफडी एक ऑटो-स्वीप सर्विस होती है। इसके तहत आपके सेविंग्स अकाउंट में जो भी एक्स्ट्रा पैसे होते हैं, उन्हें एफडी में ट्रांसफर कर दिया जाता है। यानी यह एक प्रकार का फिक्स्ड डिपॉजिट है जो निवेशकों को अपने बचत खाते से अतिरिक्त धनराशि को ऑटोमैटिक रूप से एफडी खाते में ट्रांसफर करने की अनुमति देता है। इसमें जहां एफडी के बराबर ब्याज मिलता है, वहीं इमरजेंसी में भी तुरंत आप अपने फंड तक पहुंच सकते हैं।

तय करनी होती है लिमिट

स्वीप-इन-एफडी के लिए आपको पहले अपने अकाउंट के लिए एक थ्रेसहोल्ड लिमिट तय करनी होगी। इस लिमिट से ज्यादा पैसे एक्स्ट्रा पैसे माने जाएंगे। वैसे तो बैंक ही स्वीप थ्रेसहोल्ड लिमिट तय करना है, लेकिन अकाउंट होल्डर को जरूरत के हिसाब से इसे कस्टमाइज करने का विकल्प भी देता है। यह वह लिमिट होती है, जिससे अधिक पैसे होने पर वह अमाउंट खुद ही एफडी अकाउंट में ट्रांसफर हो जाता है। इस तरह से आपने जो लिमिट तय की है, उसे इमरजेंसी फंड के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं, वहीं एक्स्ट्रा फंड पर आपको एफडी वाला ब्याज मिलने लगेगा।

अवधि और कम से कम निवेश

स्वीप इन एफडी की अवधि 1 साल से 5 साल की होती है। वहीं, बैंक आम तौर पर बचत खाते से स्वीप-इन एफडी में 1 हजार रुपये के मल्टीपल में रकम ट्रांसफर करते हैं। कुछ बैंक निवेशकों के निर्देश के अनुसार 1 रुपये से 1000 रुपये की रेंज में ट्रांसफर की भी अनुमति देते हैं।

कितनी है ब्याज दर

स्वीप-इन एफडी खाते के लिए ब्याज दर किसी भी सामान्य एफडी के समान ही होती है। यह निवेश की अवधि पर भी निर्भर करता है। जैसे एफडी में अलग-अलग अवधि के लिए अलग अलग ब्याज दरें तय होती हैं।

बैंकों में अलग अलग ब्याज दर

बैंक	ब्याज दर
एक्सिस बैंक	5.75%-7.00%
एसबीआई	4.75%-6.50%
एचडीएफसी	4.50%-7.00%
आईसीआईसीआई	4.50%-6.90%
केनरा बैंक	5.50%-6.70%
बैंक ऑफ बड़ौदा	5.50%-6.50%



स्वीप-इन एफडी आकर्षक ब्याज दर के साथ हाई लेवल की लिक्विडिटी भी प्रदान करता है।

अगर आप अक्सर स्वीप-इन एफडी से पैसा निकालते हैं, तो निकाली गई राशि पर उतना ही ब्याज मिलेगा, जितना दिन वह निवेश रहती है।

पीएनबी	4.50%-6.50%
आईडीबीआई	4.50%-4.80%
इंडियन बैंक	3-50%-6-10%
यस बैंक	4.75%-7.00%
ड्राकघर	6.90%-7.50%
आरबीएल	4.75%-7.00%
आईडीएफसी	4.50%-7.00%

पैसे निकालने का क्या है नियम

आम तौर पर स्वीप-इन एफडी अपनी मैच्योरिटी से पहले आपके स्वीप-इन एफडी से पैसा निकालते समय लास्ट इन फस्ट आउट (एलआईएफओ) मेथड का उपयोग करते हैं।

इसका मतलब है कि अगर आपके बैंक बचत खाते में बैलेंस चेक या एसआईपी के भुगतान के लिए जरूरी धनराशि से कम है, तो एलआईएफओ मेथड का उपयोग करके स्वीप-इन एफडी से राशि निकाल ली जाती है। यानी स्वीप-इन एफडी आपको आकर्षक ब्याज दर के साथ हाई लेवल की लिक्विडिटी भी प्रदान करता है। अगर आप अक्सर स्वीप-इन एफडी से पैसा निकालते हैं, तो निकाली गई राशि पर उतना ही ब्याज मिलेगा, जितने दिन वह निवेश रहा है। स्वीप-इन सुविधा के माध्यम से एफडी में निवेश की गई अतिरिक्त राशि को पूरी एफडी तोड़े बिना निकाला जा सकता है। साथ ही, बैंक एफडी से स्वेप्ट-इन पैसा निकालने पर कोई जुर्माना नहीं लगेगा।

दंपति के लिए खास स्कीम, हर साल एक लाख से ज्यादा होगी इनकम

पोस्ट ऑफिस एमआईएस में वन टाइम करना होगा डिपॉजिट ● सिंगल अकाउंट के जरिए 9 लाख और ज्वॉइंट के जरिए 15 लाख तक जमा कर सकते हैं जमा

रिटर्न

बिजनेस डेस्क

अगर आप शादीशुदा हैं और रेगुलर इनकम के लिए किसी अच्छी स्कीम की तलाश में हैं तो ध्यान दें। आप सरकारी स्कीम की तरह एक ज्वॉइंट अकाउंट खुलवाकर हर साल 1 लाख 10 हजार रुपये (1.10 लाख रुपये) की इनकम कर सकते हैं। हम बात कर रहे हैं पोस्ट ऑफिस की मंथली इनकम स्कीम (पीओएमआईएस) के बारे में। आकर्षक ब्याज दरों के साथ, पोस्ट ऑफिस का यह मंथली इनकम अकाउंट निवेश के लिए एक सुरक्षित विकल्प है। इस स्कीम में वन टाइम डिपॉजिट करने पर रेगुलर इनकम का लाभ मिलता रहता है।

ब्याज दर 7.4% सालाना

पोस्ट ऑफिस मंथली इनकम अकाउंट पर मौजूदा ब्याज दर 7.4 फीसदी सालाना है। इसमें अब सिंगल अकाउंट के जरिए 9 लाख और ज्वॉइंट अकाउंट के जरिए अधिकतम 15 लाख रुपये जमा किए जा सकते हैं। पोस्ट ऑफिस की मंथली इनकम अकाउंट सरकार द्वारा समर्थित स्मॉल सेविंग्स स्कीम है, जहां गारंटीड रिटर्न मिलता है। पोस्ट ऑफिस की योजना है तो इसमें 100 फीसदी सुरक्षा की गारंटी है। इसमें सिंगल अकाउंट के साथ ही स्प्राउंस के साथ मिलकर ज्वॉइंट अकाउंट खोलने की भी सुविधा है।

हर माह कितनी आएगी रकम

ज्वाइंट अकाउंट में

- ब्याज दर: 7.4 फीसदी सालाना
- ज्वॉइंट अकाउंट से अधिकतम निवेश: 15 लाख रुपये
- सालाना ब्याज: 1,11,000 रुपये
- मंथली ब्याज: 9250 रुपये

अगर सिंगल अकाउंट हो तो

- ब्याज दर: 7.4 फीसदी सालाना
- सिंगल अकाउंट से अधिकतम निवेश: 9 लाख रुपये
- सालाना ब्याज: 66,600 रुपये
- मंथली ब्याज: 5550 रुपये



मैच्योरिटी के बाद एक्सटेंड कर सकेगे

इस स्माल सेविंग्स स्कीम पर 7.4 फीसदी सालाना ब्याज मिल रहा है। इसमें जमा पैसे पर जो भी सालाना ब्याज होता है, उसे 12 हिस्से में बांट दिया जाता है, और वह हर महीने आपके अकाउंट में आएगा। अगर आप मंथली पैसा निकालें तो वह आपके पोस्ट ऑफिस सेविंग अकाउंट में रहेगी और मूलधन के साथ इस धन को भी जोड़कर आपको आगे ब्याज मिलेगा। इस स्कीम की मैच्योरिटी 5 साल है, लेकिन 5 साल बाद नए ब्याज दर के हिसाब से इसे आगे बढ़ा सकते हैं।

क्या है स्कीम के लिए योग्यता

- बालिग के नाम से सिंगल अकाउंट

- ज्वॉइंट अकाउंट (अधिकतम 3 एडल्ट मिलकर) (ज्वॉइंट A या ज्वॉइंट B)
- माइक्रर के नाम पर उसका गारंजियन अकाउंट खोल सकता है
- 10 साल का माइक्रर है तो उसके नाम से

क्या है पीओएमआईएस

पोस्ट ऑफिस की मंथली इनकम स्कीम यानी पीओएमआईएस में आपको एकमुश्त निवेश करना होता है। उसी पर आपको ब्याज दर का फायदा मिलता है। इस स्कीम में निवेश करने के बाद आपको 5 सालों तक ब्याज का लाभ मिलता रहता है। मंथली इनकम स्कीम डाकघर की एक छोटी बचत योजना है। इस स्कीम में सिंगल और ज्वाइंट दोनों तरह से अपना खाता खुलाना सकते हैं। इस स्कीम में निवेश करने पर आपको वर्तमान में 7.4 प्रतिशत की ब्याज दर मिल रही है।

खबर संक्षेप

बिजली सुबह छह बजे से साढ़े नौ बजे तक बंद रहेगी

भिवानी। रविवार को 33केवी सब स्टेशन औद्योगिक क्षेत्र की बिजली सप्लाई सुबह छह बजे से साढ़े नौ बजे तक बंद रहेगी, जिसके चलते इसके अंतर्गत आने वाले फीडर बंद रहेंगे। जेई पवन कुमार ने बताया कि 33 केवी सब स्टेशन औद्योगिक क्षेत्र में मासिक मरम्मत कार्य किया जाना हैं, जिसके चलते 11केवी सेक्टर 21, 11केवी हार्ड स्ट्रीप्स, 11केवी हरिपुर इंडस्ट्री, 11केवी पालुवास, एमएस अग्रवाल फैब्रिक्स, 11केवी गणेश प्लास्टिक, 11केवी मित्तल पॉलीपिल, 11केवी अभिषेक, 11केवी रामायना, 11केवी मैट्रो, 11केवी श्रीश्याम, रोहतक रोड, 11केवी दिशा जूट, 11केवी सेक्टर 26, 11केवी कोल्ड स्टोर, 11केवी श्रीराम मैट्रो प्लास्टो आदि फीडर सुबह छह बजे से साढ़े नौ बजे तक बंद रहेंगे।

पिता ने करवाया पुत्र की गुमशुदगी का केस दर्ज बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा निवासी एक व्यक्ति ने अपने पुत्र की गुमशुदगी का मामला दर्ज करवाया। पुलिस में दी शिकायत में वार्ड 14 निवासी राजेन्द्र ने बताया कि उसका पुत्र गोविन्द पिछले कई माह से गुरुग्राम में अपने मोटरसाइकिल से रेपिडो का काम करता था और रात को ट्रेन से घर चला जाता था व अपने घर से आता जाता था। रविवार सुबह 5 बजे वाली गाड़ी से वह गुरुग्राम आया था और सायं साढ़े छः बजे उसकी अपने बेटे से बातचीत हुई थी और उसने बताया था कि वह आज नहीं आएगा।

व्यक्ति की हत्या मामले में तीसरे आरोपी काबू भिवानी। थाना शहर पुलिस भिवानी ने डाबर कॉलोनी निवासी व्यक्ति की हत्या करने के मामले में तीसरे आरोपी को भिवानी से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। फिलहाल पुलिस आरोपी से पूछताछ कर रही है। पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार चारा मंडी भिवानी के पास एक व्यक्ति मृत अवस्था में पड़ा हुआ था। जिसकी पहचान सलमान पुत्र ईद मोहम्मद निवासी डाबर कॉलोनी भिवानी के रूप में हुई थी। थाना शहर पुलिस भिवानी ने मृतक के पिता की शिकायत पर आरोपियों के विरुद्ध संबंधित धाराओं के तहत अभियोग थाना शहर भिवानी में दर्ज किया था। सलमान हत्या मामले में तीसरे आरोपी को डाबर कॉलोनी भिवानी से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है।

पहलः नशामुक्त हरियाणा संकल्प यात्रा आज से शुरू

■ रथयात्रा जनमानस को नशे से दूर रहने का संकल्प दिलाती दक्षिण हरियाणा से गुजरेगीः चरणदास

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी प्रदेश के युवाओं को नशा जैसी सामजिक बुराई से दूर रखते हुए नशा मुक्त हरियाणा का स्वप्न पूरा करने के उद्देश्य से भगवान परशुराम जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में युवा जागृति एवं जनकल्याण मिशन ट्रस्ट द्वारा नौ दिवसीय प्रदेश स्तरीय नशा मुक्त हरियाणा संकल्प रथयात्रा की शुरुआत 27 अप्रैल से की जाएगी, जिसे मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। हनुमान जोहड़ी मंदिर के महंत चरणदास महाराज ने बताया कि नौ दिवसीय नशामुक्त हरियाणा संकल्प यात्रा को मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी 27 अप्रैल को सिरसा से हरी

शादी की सालगिरह व बेटी के जन्मदिन पर रखे सकोरे व घोंसल पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट ने परिदों की प्यास बुझाने को 22 सकोरे व 21 घोंसले लगाए

पर्यावरण का संतुलन बनाए रखने में पक्षियों का अहम योगदानः सुरेंद्र

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी

गर्मी के बढ़ते प्रकोप के बीच पक्षियों को राहत देने के लिए पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभवाल ने अपनी शादी की 22वीं सालगिरह व अपनी बेटी डॉ. हितैषी के 21वें जन्मदिन पर पक्षी सेवा दिशा में सराहनीय पहल की है। इस दौरान शनिवार को पीएमश्री राजकीय कन्या वमा विद्यालय में पक्षियों के लिए 22 सकोरे व 21 घोंसले लगाए, ताकि गर्मी के मौसम में पक्षियों के लिए दाना-पानी की समुचित व्यवस्था की जा सके।

इस मौके पर पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक सुरेंद्र संभवाल एवं उनकी धर्मपत्नी नैनावंती ने कहा कि शादी की सालगिरह व बेटी के जन्मदिन को पक्षी सेवा के रूप में मनाया है, ताकि अन्य लोग भी दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित हो और गर्मी के मौसम में पक्षियों को राहत पहुंचाई जा सके। उन्होंने पक्षियों के लिए पानी के



भिवानी। पक्षियों के लिए पानी के सकोरे व घोंसलें लगाते पालेराम चैरिटेबल ट्रस्ट के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

22 सकोरे व 21 घोंसले लगाए, ताकि गर्मी के मौसम में पक्षियों के लिए दाना-पानी की समुचित व्यवस्था की जा सके। उन्होंने कहा कि जैसे ईसानों को गर्मी में पानी की आवश्यकता होती है, वैसे ही पशु-पक्षियों को भी राहत की जरूरत होती है।

उन्होंने कहा कि उनके अभियान से न केवल पक्षियों को राहत पहुंचेगी, बल्कि अन्य लोगों को भी इस दिशा में कार्य करने की प्रेरणा मिलेगी।

संभवाल ने कहा कि पर्यावरण का संतुलन बनाए रखने में पक्षियों का अहम योगदान है। पक्षी बहुत से ऐसे कीट-पतंगे खाते है, जो पर्यावरण व फसलों के लिए नुकसानदायक है,इसीलिए पक्षियों को बचाना मनुष्य का कर्तव्य है। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ.

हुडा पार्क में चलाया बर्ड फीडिंग अभियान, दाना-पानी के भरे पात्र

भिवानी। श्रीसनातन संस्कृति में पशु-पक्षियों की सेवा का अत्यंत गहरा आध्यात्मिक और सांस्कृतिक महत्व है, ये संस्कृति सभी जीवों में ईश्वर की उपस्थिति मानती है। श्रीसनातन संस्कृति की राह पर चलते हुए नागरिकों को पक्षियों के संरक्षण की दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित किया और जेसीआई भिवानी स्टार ने बर्ड फीडिंग अभियान चलाया, जिसके तहत जेसीआई ने विभिन्न सार्वजनिक स्थानों पर पक्षियों के लिए रखे गए दाना-पानी के पात्रों को भरा जाता है। इसी कड़ी में शनिवार को जेसीआई ने बर्ड फीडिंग अभियान के तहत हुडा पार्क में पक्षियों के लिए रखे गए दाने के पात्रों को भरो। जेसीआई के कपिल शर्मा ने कहा कि बर्ड फीडिंग अभियान का उद्देश्य पक्षियों के संरक्षण और उनके प्राकृतिक आवास की रक्षा करना है। उन्होंने कहा कि पशु-पक्षियों की सेवा न केवल करना और सह-अस्तित्व का प्रतीक है, बल्कि धर्म, पुण्य और आत्मिक उन्नति का मार्ग भी मानी जाती है। उन्होंने कहा कि पक्षियों की कई प्रजातियां विलुपित के कगार पर हैं, ऐसे में उनके अभियान का लक्ष्य विलुप्त होती पक्षियों की प्रजाति को स्थिर और बढ़ाना है। इसके अलावा कार्यक्रम अन्य लोगों को भी पक्षियों के महत्व एवं उनके संरक्षण के लिए प्रेरित करते है। इस मौके पर जेसीआई के प्रधान जेसी सदीप अग्रवाल ने कहा कि पक्षी पारिस्थितिकी तंत्र का अभिन्न हिस्सा हैं, उनकी देखभाल से पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है। उन्होंने कहा कि मनुष्य को उसकी आत्मा से जोड़ती है और सम्पूर्ण सृष्टि के साथ सामंजस्य स्थापित करती है। उन्होंने कहा कि पक्षियों की देखभाल करना पर्यावरण संरक्षण का ही एक हिस्सा है, ऐसे में प्रत्येक जन को इस दिशा में गंभीरता से कार्य करना चाहिए, ताकि पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेवारी का निर्वहन करना चाहिए। कार्यक्रम के आयोजन में परमानेंट प्रोजेक्ट डायरेक्टर जेसी अनिल बंसल का विशेष योगदान रहा। इस अवसर पर पेटर्न जेसी गोपाल अग्रवाल, आईपीपी भारत गुप्ता, महासचिव जेसी श्याम अग्रवाल, कोषाध्यक्ष जेसी प्रवीण अग्रवाल आदि मौजूद रहे।

कुलवंत कौर, डॉ. मनोज कुमार, डॉ. देवेंद्र, सुनील, हेमंत, सुशील



भिवानी। बर्ड फीडिंग अभियान के दौरान पक्षियों के लिए दाना पानी की व्यवस्था करते जेसीआई भिवानी स्टार के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

राणा, विजेंद्र शर्मा, सतीश सहित विरेंद्र मिंद्र, भागवत कौशिक,

पेयजल समस्या का समाधान करना भाजपा सरकार की प्राथमिकताः मोहित



भिवानी। जनसभा को संबोधित करते मोहित चौधरी। फोटो : हरिभूमि

■ सांसद धर्मबीर के पुत्र मोहित चौधरी ने विभिन्न गांवों का दौरा कर साधा ग्रामीणों से संवाद

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी

देश व प्रदेश में बढ़ती पेयजल समस्याओं को गंभीरता से लेते हुए भाजपा सरकार ने इसे अपनी सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल किया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में केंद्र व प्रदेश की भाजपा सरकार जल संरक्षण, जल आपूर्ति और जल प्रबंधन की दिशा में अनेक महत्वपूर्ण कदम उठा रही हैं। भाजपा सरकार का उद्देश्य प्रत्येक घर तक जल सहित अन्य मूलभूत सुविधाएं पहुंचाना है तथा इस दिशा में अनेक योजनाओं पर तेजी से कार्य किया जा रहा है, ये बात भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा क्षेत्र से सांसद धर्मबीर सिंह के पुत्र मोहित चौधरी ने शनिवार को गांव नौराबाद, बामला-एक व दो, फुलपुरा, काथला, बडाला, धारेडू, मानेहरू, उमरावत, कोंट आदि गांवों में धन्यवादी दौरे के दौरान ग्रामीणों से बातचीत करते हुए कही। यह जानकारी सांसद

धर्मबीर सिंह के मोडिया प्रभारी प्रविंद्र मांढी ने दी। उन्होंने बताया कि दौरे के दौरान ग्रामीणों ने मोहित चौधरी को सड़क, बिजली, पानी, सीवरेज सहित अन्य समस्याओं से अवगत करवाया। ग्रामीणों की समस्याएं सुनने के बाद मोहित चौधरी ने जल्द उनका समाधान करने का आश्वासन दिया। मोहित चौधरी ने प्रत्येक जन से आह्वान किया कि वे जल की महत्ता को समझे तथा जल को व्यर्थ बहाने से बचें। मोहित ने कहा कि पेयजल समस्या से जुड़ा रहे क्षेत्रों में विशेष ध्यान दिया जा रहा है। भाजपा सरकार न सिर्फ पानी की उपलब्धता बढ़ाने पर ध्यान दे रही है, बल्कि इसके टिकाऊ प्रबंधन के लिए भी दीर्घकालिक रणनीतियां भी तैयार कर रही है। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने प्रदेश से भ्रष्टाचार, अपराध सहित अन्य कुरीतियों पर रोक लगाने का काम किया है, जिसके चलते प्रत्येक जन का जीवन स्तर सुधरा है। इस अवसर पर भूमि विकास बैंक के नवनियुक्त डायरेक्टर रामकिशन हालुवास, गांव के सरपंच, चेयरमैन, वाइस चेयरमैन आदि मौजूद रहे।

लिटिल हार्ट्स कांवेन्ट स्कूल में बच्चों ने उमंग के साथ मनाया फन-फेयर

■ नहे-मुन्हें बच्चों ने अपने उत्साह व आत्मविश्वास का परिचय देते हुए उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी

लिटल हार्ट्स कान्वेंट स्कूल में शनिवार को तृतीय कक्षा के बच्चों की फन फेयर एक्टिविटी का आयोजन किया। विद्यालय के महासचिव संजय गोयल, एमडी पवन गोयल व भावना गोयल ने बताया कि नहे-मुन्हें बच्चों ने अपने उत्साह व आत्मविश्वास का परिचय देते हुए एक से बढ़कर एक अपनी उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर बच्चों ने विभिन्न प्रकार के गेम्स, फुड्स व फ्रूट्स की स्टॉलें लगाई, विद्यार्थियों को व्यावसायिक लेंन-देन व वस्तु विनिमय के बारे में बताया।

बच्चों ने शरब पार्टी व डॉस पार्टी का आयोजन किया, जिसमें बच्चों ने बड़े ही उत्साह का परिचय दिया। विद्यालय की निदेशिका ऐश्वर्या सिंघल,



भिवानी। लिटिल हार्ट्स कांवेन्ट स्कूल में फन फेयर के दौरान एक्टिविटी में भाग लेते बच्चे। फोटो : हरिभूमि

निदेशक रामानंद सिंघल, राहुल गोयल, विनय गोयल, निश्चल गोयल व साक्षी गोयल ने बच्चों को प्रोत्साहित कर उनकी अनुठी प्रतिभा की सराहना की। इस अवसर पर प्राचार्या वीना सेठ, को-ऑर्डिनेटर पुनम मस्ताना, डेजी, चारु, नेहा शर्मा, सरिता, विनिता, पुनम अरोड़ा, रेखा, कविता सहित विद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित था।

युवाओं को बना रहे हैं सेवा भावना के प्रति सदृढ़

■ बीआरसीएम कॉलेज बहल में आयोजित वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में वैश्य महाविद्यालय भिवानी की एन सी सी इकाई के कैडेट्स ने लहराया परचम

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी

वार्षिक प्रशिक्षण शिविर युवाओं को सेवा भावना के प्रति सदृढ़ बना रहे है। यह शिविर युवाओं की छुपी प्रतिभा को संवारने व क्षमताओं को निखारने का काम कर रहे है यह बात 11 हरियाणा एन सी सी बटालियन भिवानी द्वारा बीआरसीएम कॉलेज बहल में आयोजित वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर लौटे वैश्य महाविद्यालय भिवानी की एन सी सी इकाई के कैडेट्स को



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित कैडेट्स। फोटो : हरिभूमि

सम्मानित करते हुए वैश्य महाविद्यालय भिवानी के प्राचार्य डॉ संजय गोयल ने कही। महाविद्यालय की एन सी सी इकाई के अधिकारियों कैप्टन डॉ अनिल तंवर, डॉ मनीष कुमार व लैफ्टिनेंट डॉ रीना को बधाई देते हुए उन्होंने कहा कि उनके नेतृत्व में महाविद्यालय की एन सी सी इकाई के कैडेट्स राष्ट्रीय स्तर पर अपनी

प्रतिभा का लोहा मनवा रहे हैं। महाविद्यालय की एन सी सी अधिकारी कैप्टन डॉ अनिल तंवर ने सभी कैडेट्स को बधाई देते हुए कहा कि 11 हरियाणा एन सी सी बटालियन भिवानी के दिशानिर्देशन में वैश्य महाविद्यालय की एन सी सी इकाई राष्ट्र के कल्याण के लिए युवा वर्ग को एक अच्छी टीम तैयार करके श्रेष्ठ नागरिक तैयार करने में लगी हुई

है। 11 हरियाणा एन सी सी बटालियन भिवानी द्वारा बीआरसीएम कॉलेज बहल में दस दिवसीय वार्षिक प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण शिविर में वैश्य महाविद्यालय भिवानी की एन सी सी इकाई के 48 कैडेट्स अनेकों गतिविधियों में भाग लेते हुए अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। समूह नृत्य प्रतियोगिता में कैडेट आरती, किरण,मुस्कान,सीमा, साक्षी,निधि व कोमल के ग्रुप ने प्रथम स्थान, एकल नृत्य प्रतियोगिता में कैडेट संजू ने द्वितीय स्थान,फायरिंग प्रतियोगिता में कैडेट अंजलि ने द्वितीय स्थान, निबंध लेखन प्रतियोगिता में कैडेट अंजलि व आरती ने द्वितीय स्थान पाई।

हमारे द्वारा किया गया रक्तदान बन सकता है किसी का जीवन दानः वर्मा

■ भाजपा नेता सुनील वर्मा नंबरदार ने रक्तदाता को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी

हमारे द्वारा किया गया रक्तदान किसी व्यक्ति का जीवन दान बन सकता है। इसके लिए युवा वर्ग को आगे आ कर साल में कम से कम दो बार रक्तदान अवश्य करना चाहिए। यह बात वरिष्ठ भाजपा नेता सुनील वर्मा नंबरदार के सुपुत्र आरपीएस पशुचिकित्सा कॉलेज महेंद्रगढ़ बलाना के पशुचिकित्स विभाग के फाइनल वर्ष के विद्यार्थी साहिल वर्मा ने विश्व पशुचिकित्सा दिवस के अवसर पर चौ. बंसीलाल अस्पताल के बलड बैंक में रक्तदान करते हुए कही। बलड



भिवानी। रक्तदाता को सम्मानित करते वरिष्ठ भाजपा नेता सुनील वर्मा नंबरदार ।

बैंक प्रभारी डा. मोनिका सांगवान ने साहिल वर्मा का हौसला बढ़ाया तथा प्रमाण-पत्र भेंट कर सम्मानित किया। साहिल वर्मा ने पशुपालकों को जागरू

खराब दिनचर्या बिगाड़ रही स्वास्थ्य योग से बीमारियां होती दूरः कविता

■ विजय नगर में चार दिवसीय योग शिविर में महिलाओं और बच्चों को योग कराया

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी

विश्व योग दिवस मनाने की तैयारियों को लेकर योग शिविरों का आयोजन किया जा रहा है। हर साल 21 जून को विश्व योग दिवस का आयोजन होता है। इसी को लेकर जिला आशुष विभाग के योग कोर्डिनेटर डॉ. संजय वैद्य के सानिध्य में योग शिविर लगाए जा रहे हैं। विजय नगर में चार दिवसीय योग शिविर का समापन हुआ। इस मौके पर योगाचार्य कविता ने महिलाओं और बच्चों को योग कराते हुए स्वास्थ्य और दिनचर्या को लेकर जागरूक किया। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य आहार व योग से स्वस्थ जीवन को नींव रखी जा सकती है। उन्होंने योग के जरिए मानसिक



भिवानी। योग शिविर में योगाभ्यास करती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

विकारों से भी दूर रहने के प्रति जागरूक किया। कविता ने कहा कि खराब दिनचर्या स्वास्थ्य को बिगाड़ रही है, ऐसे में योग से ही बीमारियों को दूर किया जा सकता है। महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। कायाकल्प योग केंद्र की योगा कोच रेनु वर्मा सहित अन्य महिलाएं मौजूद रही।

आतंकवाद को खत्म करने में देंगे सरकार का साथ पहलगांव में आतंकी हमला निंदनीयः जंगबीर सिंह

■ 1965 में पाकिस्तान और 1962 में चीन के खिलाफ युद्ध में लिया था भाग

हरिभूमि न्यूज >>>भिवानी

जम्मू कश्मीर के पहलगांव में जो आतंकी घटना हुई है यह निंदनीय है। इसकी जितनी निंदा की जाए उतनी कम है। यह बात पूर्व सैनिक एवं पूर्व सांसद चौ. जंगबीर सिंह ने हाल ही में जम्मू कश्मीर के पहलगांव ही आतंकी घटना पर चिंता व्यक्त करते हुए कही। उन्होंने कहा कि पहलगांव में आए आतंकियों ने मासूम लोगों पर गोलीबारी कर



पूर्व सांसद जंगबीर सिंह।

उनकी जीवन लीला समाप्त की है वहां पर सुरक्षा के कड़े प्रबंध किए जाने चाहिए।

इस घटना के लिए कौन जिम्मेदार है इसकी जवाब देयी होनी चाहिए। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से कहा कि आतंकवाद को

आतंकी हमला कारगराना कार्यः खरखौदा

बहला। खरखौदा से भाजपा विधायक पवन खरखौदा ने कहा कि पहलगाम में पर्यटकों पर हुआ आतंकी हमला कारगराना कार्य है। हमारे देश का नेतृत्व मजबूत हाथों में है और देश की सेना ताकतवर है। देश की जनता की भावना के अनुरूप ही इस हमले का जवाब दिया जाएगा। यह देश की अखिरता पर हमला है और इसमें शामिल किसी भी दोषी को बख्शा नहीं जाएगा। वे शुक्रवार को बिथनौड़ गांव में रविन्द्र कटारिया द्वारा आयोजित सम्मान समारोह में बतौर मुख्यातिथि बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार की नीति आतंकवाद के खिलाफ शुरू से ही सख्त रही है। कारगिल हमला, पुलवामा हमले की तरह पहलगाम हमले का भी आतंकवादियों को करारा जवाब मिलेगा। पीएम मोदी स्पष्ट कर चुके हैं कि आतंकवादियों को मिट्टी में मिलाने का समय आ गया है। उन्होंने कहा कि प्रदेश भाजपा सरकार जनभावनाओं के अनुरूप काम कर रही है। सरकारी नौकरियों में पर्ची, खर्ची के सिस्टम को बंद कर केवल योग्य युवाओं को पहली बार ऐसे अवसर मिला है।

उन्होंने बताया कि 1965 में पाकिस्तान के साथ 1962 में चीन के साथ युद्ध में भाग लिया था पूर्व सैनिक होने के नाते अब भी वे देश

की सेवा करने के लिए तैयार हैं। आतंकवाद को खत्म करने व देश सेवा के लिए वे केन्द्र सरकार के साथ हैं। इसके साथ-साथ उन्होंने हमले में मारे गए लोगों की श्रद्धांजलि दी तथा आत्मशान्ति के लिए भगवान से प्रार्थना की। उन्होंने केंद्र सरकार से मांग करते हुए कहा कि आतंकी हमले में मारे गए लोगों के परिजनों को सरकारी नौकरी व आर्थिक सहायता प्रदान करे। उन्होंने कहा कि अगर केंद्र सरकार आतंकवाद के खिलाफ जो भी कदम उठाएगी देश का बच्चा-बच्चा देगा सरकार का साथ।

बवानीखेड़ाः मुझे श्याम सुंदर की दुल्हन बना दो से गुंज उठा मंदिर

■ बाबा कमाल धर्मशाला में श्रीमद् भागवत कथा का हुआ आयोजन

हरिभूमि न्यूज >>>बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा के बाबा कमाल धर्मशाला में श्रीमद भागवत कथा का आयोजन किया गया। ये आयोजन 21 अप्रैल से शुरू हुआ व समापन आज होगा। कार्यक्रम बांके बिहारी एवं समस्त समाजसेवियों के सहयोग से आयोजित हुआ जिसमें भागवताचार्य पं. संदीप अत्री ने इसमें अपनी अहम भूमिका अदा की। शनिवार कथा में भावान श्री राम के तमाम लीलाओं का व्याख्यान किया गया व कलाकारों ने



बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के बाबा कमाल धर्मशाला में श्रीमद भागवत कथा का आयोजन में उपस्थितजन। फोटो :हरिभूमि

“मुझे श्याम सुंदर की दुल्हन बना दो” गीत गाकर सभी को नाचने पर मजबूर कर दिया। कथावाचक संदीप अत्री द्वारा अपने कंठस्थ से

श्रीमद भागवत कथा की शुरुवात की इस कार्यक्रम में भक्तजनों की अपार भीड़ उमड़ी और कथा का आनंद लिया।

ख़बर संक्षेप

पीएमश्री विद्यालय में वृक्षों बार कोडिंग की

लोहारू। पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अब किसी भी वृक्ष की पूरी जानकारी हासिल करना आसान होगी। विद्यालय के इको क्लब द्वारा सभी वृक्षों की बार कोडिंग की गई है। यह जानकारी देते हुए इको क्लब के मा. श्यामसुंदर दमकोरा ने बताया कि क्लब के तत्वावधान में सभी वृक्षों की बार कोडिंग की गई है। जिसके तहत बार कोड को स्कैन करके पेड़ का वैज्ञानिक नाम, सामान्य नाम, और वर्गीकरण, उसकी देखभाल संबंधी जानकारी, उसकी विशेषताओं और पेड़ के रोचक तथ्यों की जानकारी ली जा सकेगी। उन्होंने बताया कि इस बार कोड का उपयोग पार्क, बगीचे या अन्य स्थानों पर लगे पेड़ों पर भी किया सकता है। ताकि प्रत्येक व्यक्ति पेड़ों के बारे में जानकारी जुटा सके। इस मौके पर विद्यालय प्राचार्या श्रीमती दर्शना कुमारी, प्रतिभा, सीमा, ममता, संगीता, बबिता, सीलम सहित स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

■ विधायक बोले- मैं हल्के का अर हल्का मेरा, विकास की ओफ़ कौनी कौनी आंण दूंगा

हरिभूमि न्यूज़ ►►केककूकेकू

दीपक कुमार डुमड़ा,बवानीखेड़ा गांव चौरटापूर पानी की कोई समस्या नहीं रहेगी इसके लिए सरकार ने 4 करोड़ 52 लाख रुपए में नया जल घर का निर्माण करवा जाएगा। जिससे गांव में पानी की किल्लत नहीं रहेगी। बवानी खेड़ा के विधायक कपूर सिंह वाल्मीकि जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग द्वारा बनाए



बवानीखेड़ा। गांव चौरटापूर में जलघर की आधारशिला रखते हुए विधायक कपूर वाल्मीकि। फोटो : हरिभूमि

जा रहे जलकर के शिलान्यास व

नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था ने तनिष्का के जन्मदिन पर पौधरोपण किया

■ सभी ने मिलकर पार्क में विभिन्न प्रकार के पौधें लगाए और पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया

हरिभूमि न्यूज़ ►►भिवानी

एमसी कॉलोनी पार्क में नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था ने भारत स्वाभिमान के जिलाध्यक्ष आत्मप्रकाश टुटेजा की पोती तनिष्का के पहले जन्मदिन पर पोदारपण किया। इस अवसर पर पर्यावरण रक्षक आत्म प्रकाश टुटेजा, जेई बिजेश जावला, संस्था के संस्थापक सुरेश सैनी व पार्षद विनोद प्रजापति ने सक्रिय भागीदारी निभाई। सभी ने मिलकर पार्क में विभिन्न प्रकार के पौधें लगाए और पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। सभी ने अपील की कि अपने विशेष दिन को यादगार बनाने के लिए एक पौधा अवश्य अर्पण करें और केवल पौधा लगाते तक ही सीमित न रहें, बल्कि उसकी नियमित देखभाल भी करें।

उन्होंने कहा कि पौधा पूर्ण रूप से विकसित होकर पर्यावरण को संजीवनी दे सके। सभी ने मिलकर संकल्प लिया कि पौधें लगाएं, जीवन बचाएं, क्योंकि प्रत्येक पौधा आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वच्छ वायु और बेहतर जीवन का आशार बनेगा। वक्ताओं ने पौधरोपण के महत्व पर प्रकाश डाला और प्रकृति से जुड़ाव बनाए रखने का संदेश दिया। तनिष्का के जन्मदिन को ऐसे सामाजिक सेवा और हरियाली से जोड़कर प्रेरणादायक पहल की गई। उन्होंने बताया कि पौधें कार्बन



भिवानी। पौधरोपण करते नवदुर्गा सेवा सहयोग संस्था के पदाधिकारी।

डाइऑक्साइड को अवशोषित कर ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, जिससे हवा साफ होती है। उन्होंने बताया कि पौधे धूल, धुआं और हानिकारक गैसों को अवशोषित कर वायु प्रदूषण कम करते हैं। पेड़ तापमान को नियंत्रित कर वातावरण को ठंडा एवं संतुलित बनाते हैं। वाष्पीकरण द्वारा वर्षा को बढ़ावा देते हैं और जल स्तर बनाए रखते हैं। पेड़ों की हरियाली शोर को अवशोषित कर ध्वनि प्रदूषण को भी कम करती है।

गौरेया की चहचहाट बरकरार रखने के लिए पच्चीस घोंसले लगाए

तोशाम। जीव-जंतु कल्याण समिति बुशान के संचालक तथा प्रमुख समाजसेवी डॉ. सचिन कुमार द्वारा अपने स्वर्गीय पिता हरियाणा पुलिस में रहें एएसआई मेवा सिंह की सातवीं पुण्यतिथि पर बुशान बाबा बीरबल नाथ मंदिर में स्थित बाबा गौमी नाथ गऊशाला में गर्मी के मौसम को देखते हुए गायों के शेडों में फोंगर लगावाए गए ताकि गऊमाता को गर्मी से राहत मिल सके। वही डॉ. सचिन ने अपने पिता की पुण्यतिथि को यादगार बनाने के लिए एक मुह्रिम की शुरुआत करते हुए सार्वजनिक स्थान जल घर, बस स्टैंड, शहीद हवलदार विजय सिंह राजकीय माध्यमिक विद्यालय, गऊशाला आदि स्थानों पर गौरेया के लिए पच्चीस घोंसलों के साथ-साथ पीने के पानी के लिए किट्टी के सकोरे रखवाए। डॉ. सचिन ने बताया कि आधुनिक

निर्माण शैली के कारण गौरेया के निवास का स्थान खत्म हो गया है। जिसके कारण गौरेया की संख्या निरंतर कम होती जा रही है। इस तरह के घोंसले गौरेया के लिए पूरी तरह से सुरक्षित है और वह अपना प्रजनन करके अपनी संख्या को बढ़ा सकती है। ताकिआने वाली पीढ़ी गौरेया की चहचहाट महसूस कर सके। महंत पूर्ण नाथ महाराज ने जीव जंतु कल्याण समिति के कार्यों की प्रशंसा करते हुए कहा कि यह समिति पिछले काफी दिनों से मंदिर स्थित गऊशाला में समय-समय पर चिचड़, सोंरी, मकखी आदि का स्पोर्ट कर रही हैं और चारल गायों का उपचार भी निशुल्क कर रही है, जोकि सहानीय है। महंत पूर्णनाथ महाराज ने अपील करते हुए कहा कि जीव जंतु कल्याण समिति द्वारा शुरू की गई गौरेया को बचाने की मुहिम को आगे बढ़ाने में अपना सहयोग जरूर दें।

समारोह

एम ए हिन्दी के प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों द्वारा फाइनल वर्ष के विद्यार्थियों के लिए किया गया विदाई समारोह का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ►►भिवानी

विद्यार्थी अपने अध्ययन काल में शैक्षणिक एवं अन्य विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से अर्जित गए ज्ञान व अनुभव के आधार पर अपने लक्ष्य के प्रति एकाग्रता से आगे बढ़ते हुए अपने बेहतर भविष्य की ओर आगे बढ़े यह बात स्थानीय वैश्य महाविद्यालय भिवानी के हिन्दी विभाग में एम ए हिन्दी के प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों द्वारा सत्र पूरा करने वाले फाइनल वर्ष के विद्यार्थियों के लिए आयोजित विदाई समारोह के अवसर पर विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए वैश्य महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संजय गोयल ने कही। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी राष्ट्र निर्माण में अहम



भिवानी। कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक व बच्चे।

फोटो : हरिभूमि

भूमिका निभा सकते हैं। समारोह में वैश्य महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ संजय गोयल,हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ अनिल तंवर, प्राध्यापिका डॉ आशा रानी, डॉ कामना कौशिक, डॉ विपिन गुप्ता प्राध्यापक सुनील कुमार विशेष रूप से उपस्थित रहें। हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ अनिल तंवर

ने अपने उद्बोधन में विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि विद्यार्थियों ने अपने विषय से संबंधित जो शिक्षा ग्रहण की है उसी का अनुसरण करते हुए वे आगे बढ़ें।आज आयोजित विदाई का शुभारंभ वैश्य महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. संजय

पानी की किल्लत नहीं रहेगी, एक साल में काम पूरा होने की उम्मीद गांव चौरटापूर में 4.5 करोड़ रुपये की लागत से बनेगा नया जलघर

भूमि पूजन करने पहुंचे। विधायक ने हरियाणवी लहजे में कहा “मैं हल्के का अर हल्का मेरा, विकास की कोए कमी कौनी आंण दूंगा। उन्होंने बताया कि इस जलघर जिसकी लागत 4 करोड़ 52 लाख है। इस अवसर पर विधायक ने ग्रामीणों को संबोधित किया और उन्हें पानी की सुविधा मिलने पर बधाई दी।

ये अधिकारी पहुंचे मोक़े पर : चौरटापूर में जलघर के शिलान्यास पर विधायक कपूर वाल्मीकि के साथ जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के कार्यकारी अभियंता विकास धनखड़ उपमंडल अभियंता जयसिंह, कनिष्ठ अभियंता सचिन

विधायक की कार्यप्रणाली से ग्रामीण हुए गदगद

चौरटापूर में जलघर निर्माण को लेकर ग्रामीण विधायक कपूर वाल्मीकि व जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग की कार्यप्रणाली से गदगद हुए और विधायक ने ग्रामीणों को पानी की सुविधा मिलने पर बधाई दी और उनके जीवन में सुधार की कामना की। यह जलघर गांव के विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है और ग्रामीणों के जीवन में सुधार लाने में मदद करेगा। इस प्रकार के विकास कार्य से ग्रामीणों को लाभ होता है और उनके जीवन में सुधार आता है। विधायक जी की इस पहल से गांव चौरटापूर के निवासियों को पानी की सुविधा मिलेगी और उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आएगा। विधायक ने कहा कि वे पूरे हल्के में विकास की गंगा बहाने का काम करेंगे।

कौशिक, सुनील कुमार, सरपंच जगबीर, सरपंच नरेश कुमार भी पहुंचे। अधिकारियों ने बताया कि इस कार्य की समय सीमा 450 दिन

है। लेकिन इसे ग्रामीणों की समस्याओं को देखते हुए 365 दिन में तैयार करवाने का प्रयास किया जाएगा।



भिवानी। मृतकों की शांति के लिए प्रार्थना करते।

फोटो : हरिभूमि

पहलगाम आतंकी हमले में मृतकों के लिए प्रार्थना की

हरिभूमि न्यूज़ ►►भिवानी

जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले में निर्दोष पर्यटकों की निर्मम हत्या के विरोध में शनिवार को पंचदश गोसेवा केंद्र में श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया। इस दिल दहला देने वाली घटना में मारे गए लोगों की आत्मा की शांति के लिए दो मिनट का मौन रखकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। रामदयाल पाहवा व वासुदेव आनंद ने गहरा दुःख व्यक्त किया और कहा कि आतंकवादियों ने धर्म के नाम पर

निर्दोष पर्यटकों को निशाना बनाकर बर्बरता की सारी हदें पार कर दी हैं। उन्होंने केंद्र सरकार से मांग कार्य हुए ऐसे कारगराना हमलों के दोषियों को कठोर से कठोर सजा देने और भविष्य में ऐसी घटनाएँ दोबारा न हो, धार्मिक स्थलों एवं पर्यटक स्थलों की सुरक्षा व्यवस्था को और अधिक मजबूत किया जाए। इस अवसर पर सीपी चावला, जगदीश आर्या, मदन गोपाल बिंदल, राजेश मुंजाल, रमेश गर्ग, मनोहर लाल नारंग, रमेश, श्याम सुंदर गोयल, मनोज पाहवा, विजेंदर उपस्थित थे।

समारोह में मेधावियों का सम्मान किया

हरिभूमि न्यूज़ ►►भिवानी



भिवानी। आयोजित कार्यक्रम में मेधावियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

पुष्प अर्पण कर कार्यक्रम की शुरुआत की। इस सम्मान समारोह में सबसे पहले विकास स्कूल से सत्र 2024-25 में ओलंपियाड प्रतियोगी परीक्षा में ओलंपियाड टॉपर, जोनल टॉपर और स्टेट टॉपर रहे विद्यार्थी पूर्वा, ईंसिका, आरवी, आर्यन, कुसुम यादव, चंचल, भूमि, हनू, हिमानी, रितिका, अनुष्का,

राशि, लक्ष्य, आयुष, निक्की, रश्मि, आयुषी व कशिश को सम्मानित किया गया। इसके पश्चात एनटीएसई में क्वालिफाई विद्यार्थी सपना, साहित, रिषभ, निक्की व तन्नु को सम्मानित किया गया।

पूरे भारतवर्ष में विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रथम और द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी

रूपेश, दीया, साक्षी, लक्षिता, आलोक, अमन, कशिश, अर्पिता और भूमिका को सम्मानित किया गया। इस के अलावा सत्र 2023-24 में 10वीं बोर्ड एग्जाम में विभिन्न विषयों में 100 में से 100 अंक प्राप्त करने वाले विद्यार्थी स्नेहा, लक्षिता, दीपक, दीपक व मोहित को भी सम्मानित किया गया। खंड शिक्षा अधिकारी व अन्य विशिष्ट अतिथियों ने विकास स्कूल के सभी टीचर्स को पुरस्कार देकर सम्मानित किया तथा सीमा , सोना , गायत्री और रितु को विशेष रूप से सम्मानित किया। कार्यक्रम में विकास स्कूल के प्रधानाचार्य हरिराम स्वामी और स्टाफ ने खण्ड शिक्षा अधिकारी व अन्य विशिष्ट अतिथियों को स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया।



बवानीखेड़ा। बवानी खेड़ा के गुरु रविदास मंदिर में चैयरमैन का स्वागत करते हुए।

रविदास मंदिर में चैयरमैन का स्वागत किया

हरिभूमि न्यूज़ ►►बवानीखेड़ा

बवानी खेड़ा के गुरु रविदास मंदिर में चैयरमैन के विजयपताका लहराने को लेकर सम्मान समारोह कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें रामकिशन काजल सहित समाज के लोगों ने अपनी अहम भूमिका अदा की।

कार्यक्रम में नगर पालिका बवानी खेड़ा के नवनियुक्त चैयरमैन सुंदर अत्री एवं पार्षदगण साथियों को सम्मानित किया गया। नवनियुक्त चैयरमैन सुंदर अत्री ने बताया कि जो समिति ने चुनाव में उन्हें विजय का आशीर्वाद दिया वे उस पर खरे उतरे ओर उन्होंने भी जो समिति को वादे

किए थे वे उसे पूरा करने का काम करेंगे। उन्होंने बताया कि वे पार्षदों सहित मिलकर शहर का विकास के मामले में नक्शा बदल देंगे। क्योंकि उनके पास पुराना अनुभव है। उन्होंने खट्टी-मिट्टी यादें ताजा करते हुए बताया कि जो विकास कार्य रह गए या किसी अड़चन के कारण पूरे नहीं हुए वे पूरे करवाए जाएंगे। किसी के साथ कोई भेदभाव नहीं किया जाएगा। ट्रिपल इंजन की सरकार विकास की गंगा बहाने का कार्य करेगी। वहीं गुरु रविदास सेवा समिति के सदस्यों ने भी बताया उनका मकसद भी शहर का विकास है ताकि आने वाली पीढ़ी उन्हें याद कर सके।



भिवानी। कुत्तों का उपचार करते चिकित्सक।

फोटो : हरिभूमि

चिकित्सकों ने अपने-अपने क्षेत्र में टीकाकरण बांझपन कैप व ऑपरेशन कैप लगाकर दिवस मनाया। वेटनरी पॉलिक्लीनिक के पशु चिकित्सक जोनी, डॉ. राजेश जाखड़, डॉ. हरिओम, डॉ. सुभाष ने छह पशुओं के ऑपरेशन किए। गौशाला में डॉ. विजय सनसनवाल इस दिन शपथ लें कि वे गरीब पशुपालकों की हरसंभव मदद करें, जिस भी पशु को उपचार की आवश्यकता हो, वे चिकित्सक होने का धर्म निभाते हैं।

को आश्रय भी दिया जा रहा है। नप के ठेकेदार इन बेसहारा पशुओं को पकड़कर इनका पुर्नवास करवा रहे हैं और पशुपालन विभाग इनकी टैंगिंग करवा रहा है। पशुपालन विभाग के उपमंडलाधिकारी डॉ. अशोक गुप्ता ने पशु चिकित्सकों का आह्वान किया कि पशु चिकित्सक इस दिन शपथ लें कि वे गरीब पशुपालकों की हरसंभव मदद करें, जिस भी पशु को उपचार की आवश्यकता हो, वे चिकित्सक होने का धर्म निभाते हैं।

समस्त ब्राह्मण समाज 4 को ज्ञानकुंज स्कूल में मनाएगा भगवान परशुराम जन्मोत्सव

■ सांसद धर्मबीर सिंह होंगे मुख्य अतिथि

हरिभूमि न्यूज़ ►►लोहारू

आगामी 4 मई को ज्ञान कुंज स्कूल में समस्त ब्राह्मण समाज द्वारा भगवान परशुराम जन्मोत्सव मनाया जाएगा। जिसमें भिवानी महेंद्रगढ़ के सांसद चौ धर्मबीर सिंह और पूर्व मंत्री रामबिलास शर्मा मुख्य अतिथि होंगे। यह जानकारों देते हुए पुरुषोत्तम लाल शर्मा, डॉ सुरेश भारद्वाज, प्रमोद शर्मा और सुरशील शर्मा ने बैठक के आयोजन में बाद दी। उन्होंने बताया कि इस हलका के स्तरीय भगवान परशुराम जन्मोत्सव कार्यक्रम में युवा गायिका रीनी रमन देशभक्ति से ओतप्रोत अपने गीतों से समाज को समाज उत्थान के लिए

प्रेरित करेंगे। उन्होंने बताया कि ज्ञानकुंज स्कूल में मनाए जाने वाले इस कार्यक्रम के तहत 4 मई को प्रातः 7 बजे सामूहिक हवन-यज्ञ का आयोजन किया जाएगा तथा 10 बजे कार्यक्रम का शुभारंभ किया जाएगा। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम की तैयारियां जोरों पर चल रही हैं तथा कार्यक्रम में 36 विरादरी और सामाजिक संगठनों के लोग हिस्सा लेंगे। इस दौरान बैठक में लोगों ने पहलगाम में हुए आतंकी हमले की कड़ी निंदा करते हुए शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित की। समाज इस मामले पर सरकार के साथ है। सरकार आतंकियों की समस्या को जड़ामूल खत्म करने का काम करे। बैठक में मुकेश शर्मा, महेश शर्मा सहित ब्राह्मण समाज के अनेक लोग मौजूद थे।

दुकान में हजारों का सामान चोरी

बवानीखेड़ा। गांव सोरखी से बवानी खेड़ा रोड़ पर दुकान में रखे सामान की चोरी होने पर दुकान मालिक द्वारा इसकी शिकायत पुलिस में दी, पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया। पुलिस में दो शिकायतों में भैण्यी जाटान निवासी प्रदीप ने बताया कि उसने गांव सोरखी से बवानी खेड़ा रोड़ पर दुकान की हुई है। मंगलवार रात लगभग साढ़े 11 बजे वह अपनी दुकान बढ़ाकर घर चला गया। उसकी दुकान में सीसीटीवी कैमरे लगे हैं जो मोबाइल से कनेक्ट हैं। उसने फोन से कैमरे चेक किए तो उसमें गांव सोरखी का एक लड़का दिखाई दिया और उसने दुकान चेक की तो पता चला कि दुकान से डबल इवर्टर बैटरी, कंट्रोलर, 2 सिलेंडर 2500 नकद व अन्य सामान हो गया।

शिक्षा

संस्कार

वर्षित निर्माण

कोचिंग के क्षेत्र का बड़ा नाम.....

आर्यन कोचिंग सेंटर

'विश्वास का दूसरा नाम'

नये बैच शुरू

12th के बाद नौकरी-कॉमन बैच

C.E.T.

रेलवे

CUET

अग्निवीर

S.S.C.

Delhi Police

अतुलनी अस्थापक

नोटरस पैकेज

शानदार रजिटर

पता : पाटस वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, च. दादरी

9050035973, 9812611926

जय हिन्द आयुर्वेद एवं इलेक्ट्रो होम्योपैथी

भिवानी का पहला हेल्थ केयर जहां नाड़ी डिटिल मशीन से देख कर रिपोर्ट काई साथ दिया जाता है ताकि उचित इलाज किया जा सके।

जैसे गाड़ी की सर्विस करवाते हो वैसे ही अपनी बाड़ी की सर्विस करवाए ताकि बीमारी घास ही न आए।

सभी बीमारियों का इलाज दवा से और बिना दवा के।

लौपोमा 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 थेरपी फिजियो थेरपी, नाचोथेरापी (मिथी पानी से इलाज), एक्वोथेरा थेरपी,कप थेरपी, योगा थेरपी, 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 वेटोजनारी से मुक्ति पाए महीने का 30/50 हजार कमाए खुद सेरेपिटर बने।

Dr. Krishan Singh

(Naturopath) (रिटायर्ड फौजी)

BEMS, DNYS (MD), D.Ay.A, D.ma.T, D.Ay, D.P.K., DPT

मकान नं. 4, पटेल नगर,

सीआईटी ऑफिस के सामने, भिवानी

सम्पर्क सूत्र: 6005452863

विशेष

अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस

29 अप्रैल

कवर स्टोरी

रेणु खंतवाल

पिछले साल जब 90 वर्ष की आयु में जानी-मानी अभिनेत्री और भरतनाट्यम नृत्यांगना वैजयंती माला ने अयोध्या आकर नवनर्मित राम मंदिर में आयोजित भव्य कार्यक्रम में रामलला के समक्ष अपनी नृत्य प्रस्तुति दी तो लोग इस उम्र में उनके नृत्य, समर्पण और श्रद्धा देख कर सुखद आश्चर्य से भर उठे। लोग हैरान थे कि इस आयु में जहां इंसान बिना सहारा लिए ठीक से चल नहीं सकता, वहीं वैजयंती माला प्रभु श्रीराम के समक्ष नृत्य प्रस्तुत कर रही हैं। चर्चा उनकी शारीरिक, मानसिक फिटनेस और नृत्य की शक्ति की भी खूब हुई। नृत्य की इस शक्ति को लाखों-करोड़ों लोगों ने अपनी आंखों से देखा।

शरीर रहता है फिट-एनर्जेटिक

वैजयंती माला ही नहीं इस समय देश की कई प्रसिद्ध नृत्यांगनाएं ऐसी हैं, जो सात से ज्यादा दशक पार कर चुकी हैं लेकिन नियमित रूप से अपनी नृत्य प्रस्तुतियां दे रही हैं। इनमें उमा शर्मा और सोनल मान सिंह प्रमुख रूप से शामिल हैं। शोवना नारायण भी उम्र के 75वें पड़ाव पर हैं, लगातार नृत्य प्रस्तुतियां दे रही हैं। जब वे मंच पर नृत्य करती हैं तो ध्यान उनकी आयु की तरफ जाता ही नहीं। उनके नृत्य की लय, गति और परिक्रमा करने की फुर्ती में, युवाओं से कहीं कोई अंतर नहीं दिखता। इससे ही समझ सकते हैं कि नृत्य ने इन नृत्यांगनाओं को कितना फिट और एनर्जेटिक बना रखा है कि उम्र की थकान या धीमी पड़ती रफ्तार इनके आस-पास भी ठहर नहीं पाती। ये सभी लघुभग्न रोज नृत्य करती हैं और अपने शिष्यों को भी सिखाती हैं।

एक बार अभिनेत्री-नृत्यांगना हेमा मालिनी ने भी मेरे साथ हुई बातचीत में बताया था, 'नृत्य मेरे जीवन का अभिन्न अंग है। मैं रोज नृत्य और योगाभ्यास करती हूं और यही मेरी फिटनेस का राज है। इससे मेरी बॉडी इतनी लचीली हो गई है कि आराम से आवश्यकतानुसार मोड़ सकती हूं। इसकी वजह से मैं शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहती हूं और अपने सभी कार्य अच्छी तरह से कर पाती हूं।'

होते हैं ये भी फायदे

वास्तव में नृत्य से इंसान को क्या-क्या फायदे होते हैं, इसकी लिस्ट बहुत लंबी है। नृत्य का संबंध जीवन के हर पहलू से जुड़ा होता है। समाज, देश, संस्कृति, जीवनशैली, रीति-रिवाज और पर्व-त्योहारों से भी नृत्य का कोई ना कोई रूप जुड़ा है। नृत्य से अनेक शारीरिक-मानसिक लाभ मिलते हैं। नृत्य से होने वाले शारीरिक फायदों के बारे में भरतनाट्यम नृत्यांगना सिंधु मिश्रा कहती हैं, 'नृत्य आनंद, मान प्रतिष्ठा के साथ-साथ शारीरिक बल और स्टेमिना बढ़ाता है। नृत्य से पूर्व के जो अभ्यास होते हैं, वे बॉडी को इस तरह टोन करते हैं कि शरीर बहुत मजबूत हो जाता है, खासतौर पर पैर, कंधे और बांहें।' सिंधु मिश्रा का यह कथन इस बात से प्रमाणित होता है कि आपको प्रायः सभी डॉक्टर स्वस्थ ही मिलेंगे। आमतौर पर कभी किसी डॉक्टर को यह

पैरों की लय पर थिरकता

स्वस्थ-आनंदमयी जीवन

वैसे तो अन्य कलाओं की तरह नृत्य भी कला का एक रूप है। लेकिन यह एक ऐसी कला है, जो ना केवल हमारे शरीर को स्वस्थ रखती है, मन को भी प्रसन्नता से भर देती है। कई ऐसे नर्तक-नृत्यांगनाएं हैं, जो वृद्धावस्था में भी पूरी ऊर्जा और उमंग के साथ थिरकते हैं, आंतरिक आनंद की लय के साथ जीवन जी रहे हैं। नृत्य के बहुआयामी लाभों के बारे में हमें जरूर जानना चाहिए।

कहते नहीं सुना जाता कि उसे प्रोजेन शोल्डर की दिक्कत है। कमर या घुटने दर्द कर रहे हैं। इस तरह नृत्य करने से स्वास्थ्य संबंधी अनेक फायदे होते हैं। इसीलिए डॉस को एक थैरेपी की तरह भी यूज किया जाता है। इस बारे में युवा कथक नृत्यांगना पंखुड़ी श्रीवास्तव बताती हैं, 'जब मैं कथक केंद्र में कथक का प्रशिक्षण ले रही थी, तब हमारे गुरु पंडित कृष्ण मोहन महाराज जी ने हमें कहा था कि सुबह चार बजे उठ कर तीन-चार घंटे नृत्य का अभ्यास करके दिन की शुरुआत किया करो। इससे तन-मन हमेशा स्वस्थ रहेंगे। तब से यह नियम मेरे जीवन में अनुशासन के साथ सम्मिलित है।'

नृत्य मेरी आत्मा है

शोवना नारायण, कथक नृत्यांगना

जब हम जन्म लेते हैं तो हमारी सांस एक नियमित गति और रिद्ध में चल रही होती है। बच्चे के हाथ-पैर हिल रहे होते हैं। यह मूवमेंट है। बच्चा कभी रो रहा है, कभी चुप है, यह भाव है। इस तरह हम जन्म से ही लय, ताल, गति, रिथ और मूवमेंट यानी संगीत और नृत्य को साथ लेकर पैदा हुए हैं। मैं ढाई साल की थी तब से नृत्य कर रही हूं। नृत्य किया तो लगा कि जीवन में सब कुछ मिल गया। नृत्य मेरी आत्मा है, जिसके बिना मैं नहीं रह सकती।

मैं रोज नृत्य करती हूं। नृत्य हमें हर परिस्थिति को स्वीकार करना सिखाता है। जब आप नृत्य में एकाग्र होकर झूमते हैं, तब जीवन की सभी समस्याओं और चिंताओं से मुक्त होकर शांति महसूस करते हैं। पतंजलि ने अष्टांग योग की बात की- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि इन सभी को हम क्लासिकल नृत्य के माध्यम से करते हैं। नृत्य हमें फिजिकल, मेंटल और स्पीचुअल बैलेंस और टीमवर्क सिखाता है। जब हम नृत्य से जुड़ते हैं तो अपनी संस्कृतिक और साहित्य से भी जुड़ते हैं।*

नृत्य मेरे लिए संपूर्ण जीवन है

कविता द्विवेदी, ओडिसी नृत्यांगना

नृत्य मेरे लिए संपूर्ण जीवन है, क्योंकि इसमें जो लय, चलन और गति है, वह हमें एक पूर्ण मानव बनाता है। जीवन यात्रा, चाहे व्यक्तिगत हो या सामाजिक, में बैलेंस, संयम बनाना सिखाता है। नृत्य के माध्यम से मैंने अपनी क्षमता, खुबियों और कमियों को जाना। नृत्य हमें अनुशासन, धैर्य, सकारात्मक सोच, दृष्टिकोण और समर्पण सिखाता है और यही गुण जब हमारी जीवनशैली में शामिल हो जाते हैं तो हम एक अच्छे नर्तक के साथ-साथ अच्छे इंसान भी बन जाते हैं।

एक सफल नृत्य प्रस्तुति से कई चीजें जुड़ी होती हैं। कई लोगों की मेहनत होती है। इस तरह जब आप नृत्य से जुड़ते हैं तो टीमवर्क और मैनेजमेंट स्किल भी आप सीखते हैं। कलाकार कला के लिए जीता है। कुछ साल पहले मेरे पास एक महिला अपनी बच्ची को लेकर आई। उस बच्ची का ध्यान बहुत भटकता था, वह एक जगह टिकती नहीं थी। एक साल तक मैंने उसे नृत्य सिखाया और रिजल्ट बहुत अच्छा रहा। ऐसे बच्चे जो पूरी तरह से सामान्य नहीं हैं हम नृत्य के माध्यम से उन्हें मुख्यधारा के बच्चों के बीच खड़ा कर सकते हैं।*

कैसे काम करती है डॉस थेरेपी

आध्यात्मिक मनोचिकित्सक और रेकी ग्रैंडमास्टर दिलना राजेश कहती हैं, 'अकसर लोग मंच पर, शादी-ब्याह, पार्टी, समारोह में समूह में तो नाचते हैं। लेकिन मैं लोगों से पूछती हूँ कि आप आखिरी बार अकेले में कब नाचे थे? जहां बस आप अकेले ही नाच रहे थे? एक खुली किताब की तरह अपनी भावनाओं में मस्त, मगन होकर उस आनंद को महसूस कर रहे थे, जो आपको एक अलग ही अनुभूति के संसार में ले जा रहा था? इसका जवाब अधिकांश लोग नकारात्मक ही देते हैं। उन्हें लगता है अकेले में कैसे नाच सकते हैं? दरअसल, इस बात को कम लोग ही जानते, महसूस करते हैं कि नृत्य हमें खुद से मिलाने का एक चमत्कारी रास्ता है। आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में हम अकसर अपनी भावनाओं को दबाते चले जाते हैं। घर-ऑफिस का तनाव हमें जकड़े रखता है। ऐसे में नृत्य, जिंदगी में वह खूबसूरत स्थान बनाता है, जहां हम सुरक्षित तरीके से आत्म-उपचार करते हैं। अपनी उस जकड़न से बाहर निकलते हैं। आधुनिक न्यूरोसाइंस कहता है- ट्रॉमा केवल दिमाग में नहीं, शरीर में भी रहता है। जबड़े की जकड़न से लेकर जांघों की स्टिफनेस आपके भीतर छिपे दर्द की गवाह है। लेकिन हम उसे समझ नहीं पाते। ऐसे में नृत्य उस बंद दरवाजे की चाबी की तरह धीरे-धीरे उसे खोलता है। जैसे-जैसे हमारा शरीर नृत्य शुरू करता है, हम एक लय और गति में थिरकने लगते हैं। हमारा शरीर एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज करता है। इससे नर्वस सिस्टम रिलैक्स होता है। शरीर शांति महसूस करता है। जो लोग भावनात्मक अवसाद और शारीरिक अघात से गुजर रहे हैं, उनके लिए भी नृत्य एक हीलिंग प्रक्रिया है। जब आप नृत्य के माध्यम से आनंद की अनुभूति करते हैं तो मन-मस्तिष्क में सकारात्मक बदलाव और आनंद महसूस करते हैं, यही डॉस थेरेपी है। नृत्य केवल अच्छा महसूस नहीं करवाता बल्कि बायोलॉजिकल रूप से उपचार करता है।' दिलना राजेश आगे बताती हैं, 'मैं कई सालों से ऐसे लोगों से मिलती रही हूं, जो दुख, चिंता, अकेलापन और आत्म-अस्वीकृति से जूझ रहे थे। लेकिन नृत्य के माध्यम से उन्होंने अपनी खोई हुई शक्ति, सहजता, अपनी लय, जीवन की गति और खुद को वापस पाया।'

इस तरह देखें तो नृत्य तन-मन को स्वस्थ रखने वाली, उमंगित करने वाली, ऊर्जा से भरने वाली कला है। आइए हम भी अपने जीवन में नृत्य को सम्मिलित करें।*

नृत्य से मिलती है सबसे ज्यादा खुशी

रानी खानम, कथक नृत्यांगना

मुझे सबसे ज्यादा खुशी नृत्य करने से ही मिलती है। नृत्य से ही सबसे पहले मैंने खुद को पाया। मेरा खुद को देखने का नजरिया बदला। नृत्य के माध्यम से मैं हर वो बात कहती हूं, जो कहना चाहती हूं। नृत्य मेरी अभिव्यक्ति का माध्यम है। नृत्य ने सामाजिक दृष्टि से मुझे बहुत सम्मान-प्यार दिया। मैं मुस्लिम परिवार से हूं तो देश की गंगा-जमुनी तहजीब को मैंने अपने जीवन में उतारा। नृत्य के माध्यम से भारतीय संस्कृति से जुड़ी पौराणिक कथाओं को जाना। भारतीय परंपरा से जुड़े ज्ञान को समझा। नृत्य के बिना शायद मैं जीवित नहीं रह पाऊंगी। खुद नृत्य करने के साथ ही मैं सामान्य और स्पेशल दोनों तरह के बच्चों को नृत्य सिखाती भी हूं। स्पेशल बच्चों को बचपन से ही अपने आस-पास ऐसा माहौल मिलता है कि वे सहज महसूस नहीं करते। अपनी इच्छाओं को खुलकर अभिव्यक्त नहीं कर पाते। ऐसे में नृत्य उन्हें शक्ति-विश्वास देता है। नृत्य डिसेबल बच्चों को खुद को अभिव्यक्त करने का अवसर देता है। जब बच्चे नृत्य कर रहे होते हैं, वो उनका दिनभर का बेस्ट समय होता है।*

नृत्य मेरी आत्मा है

शोवना नारायण, कथक नृत्यांगना

जब हम जन्म लेते हैं तो हमारी सांस एक नियमित गति और रिद्ध में चल रही होती है। बच्चे के हाथ-पैर हिल रहे होते हैं। यह मूवमेंट है। बच्चा कभी रो रहा है, कभी चुप है, यह भाव है। इस तरह हम जन्म से ही लय, ताल, गति, रिथ और मूवमेंट यानी संगीत और नृत्य को साथ लेकर पैदा हुए हैं। मैं ढाई साल की थी तब से नृत्य कर रही हूं। नृत्य किया तो लगा कि जीवन में सब कुछ मिल गया। नृत्य मेरी आत्मा है, जिसके बिना मैं नहीं रह सकती।

मैं रोज नृत्य करती हूं। नृत्य हमें हर परिस्थिति को स्वीकार करना सिखाता है। जब आप नृत्य में एकाग्र होकर झूमते हैं, तब जीवन की सभी समस्याओं और चिंताओं से मुक्त होकर शांति महसूस करते हैं। पतंजलि ने अष्टांग योग की बात की- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि इन सभी को हम क्लासिकल नृत्य के माध्यम से करते हैं। नृत्य हमें फिजिकल, मेंटल और स्पीचुअल बैलेंस और टीमवर्क सिखाता है। जब हम नृत्य से जुड़ते हैं तो अपनी संस्कृतिक और साहित्य से भी जुड़ते हैं।*

नृत्य मेरे लिए संपूर्ण जीवन है

कविता द्विवेदी, ओडिसी नृत्यांगना

नृत्य मेरे लिए संपूर्ण जीवन है, क्योंकि इसमें जो लय, चलन और गति है, वह हमें एक पूर्ण मानव बनाता है। जीवन यात्रा, चाहे व्यक्तिगत हो या सामाजिक, में बैलेंस, संयम बनाना सिखाता है। नृत्य के माध्यम से मैंने अपनी क्षमता, खुबियों और कमियों को जाना। नृत्य हमें अनुशासन, धैर्य, सकारात्मक सोच, दृष्टिकोण और समर्पण सिखाता है और यही गुण जब हमारी जीवनशैली में शामिल हो जाते हैं तो हम एक अच्छे नर्तक के साथ-साथ अच्छे इंसान भी बन जाते हैं।

एक सफल नृत्य प्रस्तुति से कई चीजें जुड़ी होती हैं। कई लोगों की मेहनत होती है। इस तरह जब आप नृत्य से जुड़ते हैं तो टीमवर्क और मैनेजमेंट स्किल भी आप सीखते हैं। कलाकार कला के लिए जीता है। कुछ साल पहले मेरे पास एक महिला अपनी बच्ची को लेकर आई। उस बच्ची का ध्यान बहुत भटकता था, वह एक जगह टिकती नहीं थी। एक साल तक मैंने उसे नृत्य सिखाया और रिजल्ट बहुत अच्छा रहा। ऐसे बच्चे जो पूरी तरह से सामान्य नहीं हैं हम नृत्य के माध्यम से उन्हें मुख्यधारा के बच्चों के बीच खड़ा कर सकते हैं।*

नृत्य मेरी सांस है

ज्योति डी तोमर, घूमर नृत्यांगना

मैंने पहले कथक सीखा, उसके बाद घूमर नृत्य। नृत्य मेरी सांस है, उसी के माध्यम से मुझे जीवन मिला। मानसिक शांति, संतुष्टि और खुशी मिलती है। नृत्य हमसे केवल समर्पण चाहता है। मुझे इससे इतना गहरा लगाव है कि शादी से पहले मैंने पति से केवल यही शर्त रखी थी कि मैं नृत्य नहीं छोड़ूंगी। जब मैं नृत्य कर रही होती हूं तो सब भूल जाती हूं। ऐसा लगता है कि किसी और ही लोक में पहुंच गई हूं। चिंता, तनाव जैसे भाव बहुत दूर चले जाते हैं। सोच सकारात्मक हो जाती है। यही वजह है कि मेंटल हेल्थ को सुधारने के लिए नृत्य जरूरी है। मैं सबसे कहती हूँ कि रोज अकेले में नृत्य करें, जहां केवल आप होंगे, मन के भाव होंगे, खुशी होगी। नृत्य सकारात्मक सोच और शांति प्रदान करता है, जिससे जिंदगी को देखने और डील करने का नजरिया बदल जाता है। नृत्य करने और सीखने की कोई उम्र नहीं होती। आप कभी भी नृत्य से जुड़ सकते हैं। मेरे पास एक 73 वर्ष की महिला आई, संकोच से बोली, 'मैं हमेशा से नृत्य सीखना चाहती थी लेकिन कभी मौका नहीं मिला। क्या अब सीख सकती हूँ?' उन्होंने वर्कशॉप की और फिर वे इतना सुंदर नाचें कि सब देखते रह गए। मैं डॉस सीखने वाली से यही कहती हूँ कि जब डॉस करो तो स्वच्छंद होकर करो। अगर खुद के साथ जुड़ना है तो नाचना जरूरी है। नृत्य हमारे तनाव को कम करता है और हैप्पी हार्मोन बनाता है। मैं तो सबसे कहती हूँ आनंद से जिंदगी जीनी है तो डॉस करें। स्वातः सुखाय नियमित नृत्य करें।*

कहानी

दीप्ति श्रीवास्तव

बड़े खुश थे बराड़ साहब। उन्होंने एक पॉश कॉलोनी में बड़े शौक से मकान बनवाया था। उसके इंटीरियर में लाखों रुपए खर्च किए। जो भी आता, घूम-घूम कर घर को दिखाते और बोलते-देखिए, बस्तर आर्ट का दरवाजा, इसकी फिनिशिंग... यह झूमर इतने का... यह कोरियाई कालीन... इत्यादि-इत्यादि। नया घर, नई उन्नत तकनीक की महंगी वस्तुएं, स्वयं अपनी शान बघार रही थीं। वह सोचते, घर बनवाने और शादी के आयोजन में जितना पैसा खर्च करो, कम ही लगता है। एक साल बाद ही बराड़ साहब का नशा उतरने लगा। जिस उत्साह से वह अपने घर का कोना-कोना लोगों को दिखाते थकते नहीं थे, जिस पर नाज कर रहे थे, अब मिलने आने वालों से कहने लगे, 'ऊपर-नीचे उतरने से मैं परेशान हो गया हूं।' वह दूसरों को सलाह देते, 'ऊपर-नीचे वाला घर कभी न लेना। मेरी हालत देखो, कैसी बुरी हो गई है?'

मिट्टी से फैलती गंदगी, बराड़ साहब को नापसंद थी, इसलिए चमकदार फर्श धूप से गर्म हो जाती। कॉलोनी के हर घर में गमले, पौधों से सुसज्जित थे, जमीन पर सीमेंट का कालीन था। बरसात में होने वाले कीचड़ के लिए कोई गुंजाइश नहीं रहती। 'गर्मी ने इस बार जल्दी दस्तक दे दी यहाँ।' पत्नी से बराड़ साहब बोले। 'सरकारी घर में झाड़ू-पेड़ थे, मिट्टी का आंगन था, जो गर्मी सोख उसका अहसास कम कराता था। कितना अच्छा लगता था जब चिड़ियां घर के आंगन में चहकती थीं। तुमको यह सब अच्छा नहीं लगता, क्योंकि तुम्हरी नजर में इससे गंदगी फैलती थी।' पत्नी बोली। गर्मी बढ़ने लगी, रात-दिन एसी में रहना पड़ता। अब बराड़ साहब को लगता नाहक बगीचे की जगह सीमेंट की फर्श फैलाकर इतना पैसा खर्च किया। अब उसको हटवाना यानी अपनी बेवकूफी का प्रदर्शन है। आस-पड़ोस वाले क्या सोचेंगे? गर्मी की समस्या से निजात न मिली, ऊपर से पानी ने भी बेहाल करना शुरू कर दिया। बेहद तपती धरा ने अपना जलस्तर बहुत नीचे कर कॉलोनी के सभी बोरवेल को सुखा दिया। कॉलोनी का व्हाट्सएप ग्रुप घरों में पानी का त्राहिमा म दिखा रहा था। इसी समय लोगों को वाटर रिचार्ज की याद आ रही थी। ये वही लोग थे, जो जरा से कीचड़ से अपनी नाक बंद करने लगते थे, इनका मन घिना जाता था। इन्हीं के कारण पूरी कॉलोनी में सीमेंट की सड़क बिछा दी गई थी। तभी जोर-जोर से आवाजें सुन बराड़ जी घर से बाहर आए। देखते क्या हैं, पड़ोसी आपस में झगड़ रहे हैं। रात में उनके घर के ओवर हेड टैंक से पानी चोरी हो गया था। हालात बद से बदतर होते जा रहे थे। टैंकर से कॉलोनी की बड़ी टंकी भर दी गई थी, लेकिन दिन में बस एक बार ही, कम समय के लिए पानी सप्लाई किया जा रहा था। पानी की किल्लत इस अप्रैल महीने में! तब मई-जून में क्या होगा? कॉलोनी वासियों की चिंता का विषय बन गया था। एक दिन भीषण गर्मी में बिजली पूरा दिन गायब रही। इंवर्टर भी

वक्त का तकाजा

रिटायरमेंट के बाद एक पॉश कॉलोनी में बराड़ साहब ने बहुत ही आलीशान मकान बनवाया था। लोगों से इसकी तारीफ करते नही थकते। लेकिन कुछ दिन बाद ही उन्हें लगा कंक्रीट की यह बिल्डिंग, प्रकृति के सुख से दूर है, परेशानियां ही परेशानियां हैं। प्रकृति से दूर होते इंसान की व्यथा-कथा।

आखिरी सांस लेने लगे, लोगों का बहुत बुरा हाल। पानी-बिजली दोनों नदारद। बताओ पैसा जेब में, लेकिन इसका उपयोग कहां करें? कहीं कोई सुविधा नहीं। नल दिखावे का साधन मात्र रह गए। खरीदे हुए पानी के कैन मुंह चिढ़ा रहे थे। बराड़ साहब को सरकारी बंगले में चौबीसों घंटे बहते पानी की याद आती। वह तो जलसंधान विभाग से ही रिटायर हुए हैं। जिस जल की उन्होंने कभी कद्र नहीं की, आज वह उनको मुंह चिढ़ा रहा है। पानी के लिए नल-जल कनेक्शन की हजारों एप्लिकेशन फाइल में दबी छुपी रोती रहतीं लेकिन उनके कानों पर जूँ तक नहीं रंगी थी। आज अपनी करनी पर पछतावा करने से क्या होगा, जब परिस्थितियों ने बुरी हालातों का शिकार बना रखा है। यह बात उन्हें भीतर ही भीतर खपा जा रही थी। अपने बड़े ओहदे का घमंड, रिटायर होने के बाद उन्हें जमीन पर ले आया था। उनकी हालत देखकर पत्नी ने सुझाया, 'हम लोग बारिश में खाली पड़ी जमीन पर पेड़ लगाकर, उनकी देखभाल करेंगे, साथ ही बगीचे को सीमेंट की फर्श हटवा दें, झाड़ू लगाएंगे, जहां चिड़ियां चहकते हुए फुटूकेंगी।' अब बराड़ साहब को समझ में आ रहा था, वह महल किस काम का, जहां पानी के लिए इंसान तरस जाए। इतिहास में बड़े-बड़े बादशाहों तक को पानी की कमी के कारण राजधानी स्थानांतरित करनी पड़ी थी। बराड़ साहब ने निर्णय लिया, बगीचे को असल स्वरूप प्रदान कर वर्षा जल का संग्रहण करेंगे और आस-पड़ोस वालों से भी अपने विचार साझा कर उनसे सहयोग की अपील करेंगे। धरा जो सूखी पड़ रही/न रहा कोख में पानी/मानव तेरी शर्म का उतर गया है पानी। बराड़ साहब बड़ी गंभीरता से सोचते हैं, धरा को इस पीड़ा से छुटकारा दिलाने के लिए मजबूत स्तंभ बन वह काम करेंगे। यही वक्त का तकाजा है।*

कविता / पुरुषोत्तम व्यास

हंसना भी भूल गए

अब तो हंसना भी भूल गए बात करना भूल गए। मुख पर ओढ़े थीर-गंभीर भाव मालूम नहीं कौन-से बोज़ से दबे और लदे शुभकामना देना भूल गए। हंसने से पहले सोचा करते आदमी को तोला करते छीन न ले कुछ रूमसे छोटी-छोटी बातों से डरे-सरुमे प्रतिष्ठा के मोह में खोए-से दूसरे को देखना भूल गए। जीना ही जैसे भूल गए अब तो हंसना भी भूल गए।

कविता / पुरुषोत्तम व्यास

हंसना भी भूल गए

अब तो हंसना भी भूल गए बात करना भूल गए। मुख पर ओढ़े थीर-गंभीर भाव मालूम नहीं कौन-से बोज़ से दबे और लदे शुभकामना देना भूल गए। हंसने से पहले सोचा करते आदमी को तोला करते छीन न ले कुछ रूमसे छोटी-छोटी बातों से डरे-सरुमे प्रतिष्ठा के मोह में खोए-से दूसरे को देखना भूल गए। जीना ही जैसे भूल गए अब तो हंसना भी भूल गए।

पुस्तक रचा / विज्ञान भूषण

गजलों का गुलदस्ता

प्रख्यात कवि, आलोचक और भाषाविद ओम निश्चल बेहतरीन गजलोंगी भी हैं, इस बात की तस्वीर करती है, हाल में आई पुस्तक 'कोई मेरे भीतर जैसे धुन में गाए' में संकलित गजलों। यहां अलग-अलग मिजाज और तासीर की कुल मिलाकर 104 गजलें पढ़ी जा सकती हैं। कहीं वे दार्शनिक अंदाज में जिंदगी का फलसफा समझाते हुए कहते हैं, 'कुछ खोकर कुछ याकर जाना, जीवन क्या है/ दुख से हाथ मिलाकर जाना, जीवन क्या है।' तो कहीं अतीत की मोहब्बत को याद कर अपने जज्बातों को लफ्जों का लिबास पहनाकर कहते हैं, 'वो पलकों पर खाब सजा के रखती थी/ हम खाबों के पंख उड़ाया करते थे।' सिर्फ कोमल संवेदनाओं को ही नहीं, अपनी गजलों में राजनीति और व्यवस्था तंत्र में मौजूद विद्रु को भी वे बिना किसी लाग-लपेट के कटघरे में खड़ा करने से नहीं कतराते हैं। एक बानगी देखिए, 'किया है कल्ल जिसने, घर उसी के/पुलिस भी चाय-पानी कर रही है।' गजल को वह केवल कुछ कहने का जरिया भर नहीं मानते हैं। तभी तो कहते हैं, 'मेरी गजल तो है इबादत का तरीका बस।' कह सकते हैं कि गजल के कदमनों के लिए यह किताब, गजलों के गुलदस्ते जैसी है।*

कोई मेरे भीतर जैसे धुन में गाए

ओम निश्चल

पुस्तक: कोई मेरे भीतर जैसे धुन में गाए, रचनाकार: ओम निश्चल, मूल्य: 250 रुपए, प्रकाशक: सर्वभाषा प्रकाशन, नई दिल्ली

पर्यटन स्थल / रजनी अरोड़ा

वैसे तो अपने देश में पर्यटकों के मन में जब हिल स्टेशंस में समर वैकेशन एंजॉय करने की बात आती है तो सबसे पहले जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड का खयाल आता है। लेकिन अगर आप इनसे अलग मिजाज के हिल स्टेशन का आनंद लेना चाहते हैं तो इस बार ऊटी का रुख कर सकते हैं। वहां की विशेषताएं और दर्शनीय स्थलों के बारे में जानिए।

गर्मी के मौसम में किसी हिल स्टेशन पर कुछ दिन बिताना, रोमांचकारी और सुकून भरा अनुभव होता है। वहां के खुशनुमा वातावरण में न सिर्फ गर्मी से राहत मिलती है, बल्कि घूमने-फिरने, मौज-मस्ती करने और नई-नई जगहें देखने का मौका भी मिलता है। अगर आप भी आने वाली गर्मी को छुट्टियों में घूमने की योजना बना रहे हैं तो दक्षिण भारत का ऊटी हिल स्टेशन, एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है।

मन मोह लेती है खूबसूरती

तमिलनाडु राज्य की नीलगिरी पहाड़ियों (ब्लू माउंटेंस) पर स्थित है, ऊटी। इसका पुराना और दूसरा नाम 'उदगमंडलम' है और देश-विदेश के

पर्यटकों में यह हिल स्टेशनों की रानी नाम से मशहूर है। ऊटी में पहले टोंगा आदिवासियों का गढ़ था। जब अंग्रेज हिंदुस्तान आए तो उन्होंने ऊटी को पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया। यहां ब्रिटिश शासनकाल में बनाई गई कई खूबसूरत इमारतें, गेस्टहाउस के रूप में आपका स्वागत करते आज भी मौजूद हैं। प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर ऊटी में मौजूद पार्क और झीलें, पर्यटकों का मन मोह लेती हैं।



छतरीनुमा बैठने की जगह मानो पर्यटकों को कुछ पल रुकने के लिए मजबूर कर देती है।

अनोखी भौगोलिक संरचना

ऊटी की भौगोलिक संरचना ऐसी है कि गर्मी हो या सर्दी, ऊटी का तापमान 5 से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच रहता है। खूबसूरत वादियों में जहां सुबह का मौसम सुहावन और काफी ठंडा होता है। वहीं दोपहर होते-होते सूरज की किरणें ताप को बढ़ा देती हैं और सूर्यास्त के साथ ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों और पेड़ों से बहते ठंडी हवा के झोंके रोमांच से भर देते हैं। ऊटी शहर, समुद्रतल से करीब 7,350 फीट की ऊंचाई पर बसा है। अपने प्राकृतिक सौंदर्य की

बदौलत देश-विदेश के पर्यटकों को आकर्षित करता है। घाटी में चारों ओर फैली हरियाली, प्रकृति के खूबसूरत नजारे, ऊंचे-ऊंचे पहाड़, आसमान को छूते देवदार और चौड़े के पेड़, हरे-



अनोखी भौगोलिक संरचना

ऊटी की भौगोलिक संरचना ऐसी है कि गर्मी हो या सर्दी, ऊटी का तापमान 5 से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच रहता है। खूबसूरत वादियों में जहां सुबह का मौसम सुहावन और काफी ठंडा होता है। वहीं दोपहर होते-होते सूरज की किरणें ताप को बढ़ा देती हैं और सूर्यास्त के साथ ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों और पेड़ों से बहते ठंडी हवा के झोंके रोमांच से भर देते हैं। ऊटी शहर, समुद्रतल से करीब 7,350 फीट की ऊंचाई पर बसा है। अपने प्राकृतिक सौंदर्य की

बदौलत देश-विदेश के पर्यटकों को आकर्षित करता है। घाटी में चारों ओर फैली हरियाली, प्रकृति के खूबसूरत नजारे, ऊंचे-ऊंचे पहाड़, आसमान को छूते देवदार और चौड़े के पेड़, हरे-

भरे ढलान और सीढ़ीनुमा खेत पर्यटकों का मन मोह लेते हैं। चाय-काफी के बागानों से आने वाली ताजी महक हवा में फैली रहती है। छोटी-छोटी, ऊंची-नीची पहाड़ियों को काटकर बनाए गए घर और वहां तक जाने की सीढ़ीदार, तंग और संकरी गलियां देखने में बहुत आकर्षक लगती हैं। यहां देखने के लिए कुछ स्थल विशेष रूप से प्रसिद्ध हैं।

ऊटी लेक

शहर से 3 किलोमीटर दूर स्थित ऊटी लेक, दर्शनीय स्थल है। इस लेक का निर्माण 1825 में कोयंबटूर के तत्कालीन कलेक्टर जॉन सुलीवन ने करवाया था। बाद में इसी लेक के नाम पर शहर का नाम रखा गया। यहां पर्यटक बोटिंग,



चिल्ड्रेन पार्क

ऊटी लेक के पास बना यह पार्क बच्चे ही नहीं बड़ों के भी आकर्षण का केंद्र है। खासकर बच्चे यहां लगे झूले और टर्बाय ट्रेन में घूमने का आनंद जरूर उठाते हैं।

सरकारी संग्रहालय

ऊटी की मैसूर रोड पर 1989 में बनाया गया सरकारी संग्रहालय भी देखने लायक है। संग्रहालय में दुनिया भर में मशहूर तमिलनाडु की मूर्तिकला, चित्रकला, सेंडल वुड से बनी अनेक वस्तुओं, मैसूर सिल्क और साउथ कॉटन के वस्त्रों को दर्शाया गया है। यहां आदिवासियों के द्वारा उपयोग में लाई जाने वाली वस्तुओं और कपड़ों को भी प्रदर्शित किया गया है। संग्रहालय में ऊटी का पारिस्थितिकीय विवरण यानी इकोलॉजिकल डिटेल भी दी जाती है, जो पर्यटकों को ऊटी की आबोहवा के बारे में जानकारी देती है।



चेरिंग क्रॉस

चेरिंग क्रॉस, ऊटी का दिल कहलाता है। यह एक चौराहा है, जिसके चारों ओर शॉप्स हैं। चौराहे के बीचों-बीच चौतरफा मुंह करके खड़े एंजिल स्टेच्यू, बुरबस ही ध्यान खींच लेता है। यह एक फाउंटेन है, जिसके आस-पास लगी रंग-बिरंगी लाइटें रात के समय इसकी खूबसूरती और बढ़ा देती है। चेरिंग क्रॉस में कई दुकानों पर ऊटी में बनी स्पेशल चायपत्ती, होममेड चॉकलेट और मसालों की पचासों वैराइटीज मिल जाती हैं।

रोज गार्डन

ऊटी का दिल कहे जाने वाले चेरिंग क्रॉस के पास 10 एकड़ क्षेत्रफल में फैला रोज गार्डन, पर्यटकों को खूब लुभाता है। गार्डन में 1000 से अधिक किस्म के गुलाब के पौधे हैं। साथ ही इसमें लगे कई तरह के ऑर्टिफिशियल पौधे, इस रोज पार्क की सुंदरता को और भी बढ़ा देते हैं। *



हजारों-लाखों साल पहले धरती पर रहने वाले अनेक जंतु अब विलुप्त हो चुके हैं। लेकिन जरा सोचिए, कैसा रोमांचक अनुभव होगा, जब कोई विलुप्त जंतु फिर से हमारे सामने आ जाएगा!

फिर से हुआ जिंदा विलुप्त भेड़िया



करती है। यह विभिन्न जीवों के संरक्षण और जैव विविधता की हानि से निपटने के साथ विलुप्तप्राय जानवरों को बचाने का प्रयास कर रही है। साथ ही विलुप्त जानवरों की प्रजाति को दोबारा से वापस लाने का प्रयास भी कर रही है। **पुनर्जीवित हुआ विलुप्त भेड़िया:** विलुप्त जीवों के संरक्षण के प्रयास की प्रक्रिया में कोलोसल बायोसाइंसेज ने हाल ही में ऐसे वुल्फ (भेड़िया) के तीन छौनों (भेड़िया के बच्चे) को लैब में तैयार किया है, जिनमें आनुवांशिक रूप से डायर वुल्फ के गुण मौजूद हैं। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि डायर वुल्फ की प्रजाति आज से लगभग 12 हजार साल पहले विलुप्त हो चुकी थी। जेनेटिकली तैयार किए गए इन छौनों में से दो नर और एक मादा भेड़िया हैं। नर छौनों के नाम 'रोमुलस' और 'रीमस' रखे गए हैं, जबकि मादा छौने का नाम 'खलीसी' रखा गया है। **लेखक की कल्पना हुई साकार:** डायर वुल्फ से जुड़ी एक रोचक बात

यनासोर का नाम सुनते ही एक भयानक और विशाल जंतु का चित्र मन में उभरता है। इसके बारे में आपने पढ़ा, सुना या टीवी/इंटरनेट पर जरूर देखा होगा। लेकिन अब इस धरती पर डायनासोर मौजूद नहीं हैं। डायनासोर ही नहीं, आज से हजारों-लाखों साल पहले इस धरती पर रहने वाले सैकड़ों जानवर अब विलुप्त हो चुके हैं। **अनेक प्रजातियां हो चुकी हैं विलुप्त:** डायनासोर के अलावा धरती से विलुप्त हो चुके जानवरों में हाथी की तरह दिखने वाला मैमथ, पीट पर बाघ जैसी धारियों वाला तस्मानियाई थायलेसिन, उत्तरी अफ्रीका का सफेद गैंडा, किसी बड़ी मुर्गी जैसा दिखने वाला डोडो पक्षी और अमेरिकी डायर भेड़िया भी शामिल हैं। वर्ल्ड एनिमल फाउंडेशन नामक एक संस्था का मानना है कि यदि विलुप्ति की कगार पर पहुंच चुकी जंतु प्रजातियों के संरक्षण पर ध्यान न दिया गया तो 2050 तक दुनिया की लगभग आधी जैव-प्रजातियां विलुप्त हो जाएंगी। लेकिन इस चिंताजनक आशंका के बीच संतोषजनक खबर यह है कि जेनेटिक इंजीनियरिंग से जुड़ी एक अमेरिकी कंपनी कुछ विलुप्त हो चुके जंतुओं को पुनर्जीवित करने में जुटी है। **अमेरिकी कंपनी है प्रयासरत:** अमेरिका के टेक्सास में स्थित डलास शहर में 2021 में स्थापित कोलोसल बायोसाइंसेज नामक एक कंपनी ने चॉकनाे वाला दावा किया है। कंपनी का दावा है कि वह 2028 तक कई विलुप्त जानवरों को दोबारा से हमारे बीच जीता-जागता ले आएगी। यह कंपनी जेनेटिक इंजीनियरिंग के क्षेत्र में काम



डायर वुल्फ के बच्चे के साथ लेखक जॉर्ज मार्टिन यह है कि वर्ष 2011 में बनी एक टीवी सीरीज 'गेम ऑफ थ्रॉन्स' में इनको जीवंत रूप में चित्रित किया गया था। यह टीवी सीरीज अमेरिकी अफ्रीका का सफेद गैंडा, किसी बड़ी मुर्गी जैसा दिखने वाला डोडो पक्षी और अमेरिकी डायर भेड़िया भी शामिल हैं। वर्ल्ड एनिमल फाउंडेशन नामक एक संस्था का मानना है कि यदि विलुप्ति की कगार पर पहुंच चुकी जंतु प्रजातियों के संरक्षण पर ध्यान न दिया गया तो 2050 तक दुनिया की लगभग आधी जैव-प्रजातियां विलुप्त हो जाएंगी। लेकिन इस चिंताजनक आशंका के बीच संतोषजनक खबर यह है कि जेनेटिक इंजीनियरिंग से जुड़ी एक अमेरिकी कंपनी कुछ विलुप्त हो चुके जंतुओं को पुनर्जीवित करने में जुटी है। **अमेरिकी कंपनी है प्रयासरत:** अमेरिका के टेक्सास में स्थित डलास शहर में 2021 में स्थापित कोलोसल बायोसाइंसेज नामक एक कंपनी ने चॉकनाे वाला दावा किया है। कंपनी का दावा है कि वह 2028 तक कई विलुप्त जानवरों को दोबारा से हमारे बीच जीता-जागता ले आएगी। यह कंपनी जेनेटिक इंजीनियरिंग के क्षेत्र में काम

उपयोगी पेड़

वीन गौतम

चीकू, सैपेटीसी परिवार का पेड़ है। इसे कहीं-कहीं सपोटा या सपोडिला भी कहते हैं। इसका वानस्पतिक नाम मनिल्करा जपोटा है। मूलतः सेंट्रल अमेरिका, खासकर मैक्सिको का यह फल 16वीं, 17वीं शताब्दी में स्पेनिया या पुर्तगालियों के जरिए भारत आया था। शुरुआत में यह महज एक सजावटी पौधे के रूप में ही उगाया जाता था। लेकिन धीरे-धीरे महाराष्ट्र और गुजरात में इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आज यह इन दोनों राज्यों के प्रमुख व्यावसायिक फलों में से एक है। महाराष्ट्र और गुजरात में, आंध्र प्रदेश और तेलंगाना के तटीय क्षेत्रों में, तमिलनाडु में चेन्नई के आस-पास के कावेरी डेल्टा वाले क्षेत्रों में और ओडिशा, पश्चिम बंगाल, छत्तीसगढ़ और मध्य प्रदेश के कुछ जिलों में भी इसकी खेती होती है। हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, राजस्थान और बिहार के कुछ क्षेत्रों में भी चीकू की खेती के लिए आदर्श दशाएं हैं। जहां तक चीकू के किस्मों की बात है तो भारत में इसकी सबसे मशहूर किस्में कालीपट्टी (गुजरात), क्रिकेट बॉल, पाला, डीएचएस-1, पीकेएम-1 हैं। कालीपट्टी सबसे मीठा और लोगों द्वारा

हाल ही में इरफान खान के बेटे बाबिल खान की सस्पेंस थ्रिलर फिल्म 'लॉगआउट' रिलीज हुई है। फिल्म में बाबिल एक सोशल मीडिया इंपलुएंसर बने हैं। इस फिल्म के साथ-साथ अपने प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ के बारे में भी बाबिल ने खुलकर बात की। पेश है इस लंबी बातचीत के प्रमुख अंश।

खास मुलाकात

पूजा सामंत

अपनी तरह के अनोखे एक्टर इरफान खान के बेटे बाबिल खान ने अपने पिता और मां (सुतापा सिकंदर) के नक्शे कदम पर चलते हुए अभिनय की दुनिया में प्रवेश किया है। 'कला' और 'फ्रायडे नाइट प्लान' फिल्मों और 'द रेलवेमैन' वेब शो में नजर आ चुके बाबिल, बीते 18 अप्रैल को जी-5 पर रिलीज साइबर सर्पेंस थ्रिलर फिल्म 'लॉगआउट' में भी नजर आ रहे हैं। हाल में बाबिल ने एक मुलाकात में इस फिल्म के साथ-साथ अपने एक्टिंग करियर और पर्सनल लाइफ के बारे में बहुत सी बातें शेयर कीं। **सबसे पहले तो यह बताइए कि किस तरह की फिल्म है 'लॉगआउट' ?** 'लॉगआउट' साइबर क्राइम पर बेस्ड फिल्म है, जो इस समय विकराल रूप ले चुकी है। आज से 15 वर्ष पहले तक शायद ही किसी ने साइबर क्राइम का नाम सुना होगा। लेकिन कंप्यूटर साइंस जितनी तेजी से आगे बढ़ा है, उतनी ही तेजी से कंप्यूटर रिलेटेड फ्रॉड बढ़ते गए। जितना ज्यादा हम लोग मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट का यूज करेंगे, उतनी अधिक सावधानियां बरतनी होंगी। साइबर वर्ल्ड/वर्चुअल वर्ल्ड और साइबर क्राइम के अनेक पहलुओं को ही सर्पेंस थ्रिलर फिल्म 'लॉगआउट' दिखाती है। **आपने इस फिल्म को क्यों एक्सेट आउट किया ?**



तक खाना सर्व नहीं किया गया था। मैंने आव देखा न ताव, टेबल पर खड़े होकर डांस करने लगा। मैं ने मुझे ऐसा करने से मना किया, लेकिन बाबा ने कहा, 'अगर यह टेबल पर डांस करना चाहता है तो इसे करने दो। लोग क्या बोलेंगे इस पर ध्यान मत देना।' मुझे वो घटना अकसर याद आती है और आंखें भर आती हैं।

फर्क नहीं पड़ता आप किसके बेटे हैं सिर्फ परफॉर्मेंस से बात बनती है बाबिल खान



फिल्म 'लॉगआउट' के एक दृश्य में रसिका दुग्गल के साथ बाबिल खान

बायकॉम 18 और निर्देशक अमित गोलांनी ने तीन-चार साल पहले मुझे दो पन्नों की स्क्रिप्ट भेजी थी। मैंने इस फिल्म के निर्देशक से पूरी स्क्रिप्ट मांगी, तब उन्होंने मुझे मिलने बुलाया। मैंने उनसे कहा, 'अगर स्क्रिप्ट

मेरे सबसे करीबी दोस्त थे बाबा

एक बेटे के तौर पर बाबिल की अपने पापा से किस तरह की बॉन्डिंग थी? इसके जवाब में वे भावुक होते हुए कहते हैं, 'मैं अपने पिता जी को बाबा कहता था। जीवन में एक इंसान की कैसा होना चाहिए और कैसा नहीं होना चाहिए, यह सीख मुझे उनसे ही मिली। मेरे बाबा मेरे सबसे करीबी दोस्त थे। ऐसी कोई बात नहीं थी, जो मैंने उनसे छुपाई हो। बहुत महारा रिश्ता था हमारा। उन्होंने कभी भी अपनी राय मुझ पर थोपी नहीं। मुझे अपना करियर चुनने की पूरी आजादी दी। मुझे याद है, हम एक मर्तबा रेस्टोरेट में खाना खाते गए। मुझे खाने की टेबल पर डांस करने का मूड बना, हालांकि तब तक खाना सर्व नहीं किया गया था। मैंने आव देखा न ताव, टेबल पर खड़े होकर डांस करने लगा। मैं ने मुझे ऐसा करने से मना किया, लेकिन बाबा ने कहा, 'अगर यह टेबल पर डांस करना चाहता है तो इसे करने दो। लोग क्या बोलेंगे इस पर ध्यान मत देना।' मुझे वो घटना अकसर याद आती है और आंखें भर आती हैं।

पसंद आती है, तो मैं इस फिल्म को जरूर करना चाहूंगा।' मैंने गौर किया 'लॉगआउट' की कहानी तो आज के दौर में बहुत ज्यादा रेलीवेंट है। जब मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट के नशे में जरूरत से ज्यादा हम बह जाते हैं तो हमें इसके दुष्परिणामों का भी सामना करना पड़ता है, यही कहानी का सार है। मुझे लगता है कि इसे हर वर्ग के दर्शकों तक पहुंचाना आवश्यक है।

इस फिल्म में आपने जो किरदार निभाया है, उसके बारे में कुछ बताएं। फिल्म में मेरे किरदार का नाम है प्रलुप, जो सोशल मीडिया का स्टार है। वो इफ्लुएंसर है, यही उसका पेशा है। दिन-रात सोशल मीडिया पर काम करते हुए कैसे उसकी व्यक्तिगत जिंदगी प्रभावित होती है, कैसे उसे सोशल मीडिया पर एक्टिव रहना और लॉगआउट न करना महंगा पड़ता है, यही इस फिल्म में बहुत मनोरंजक ढंग से दर्शाया गया है। मुझे पूरा यकीन है कि फिल्म 'लॉगआउट' में आने वाले दिवस्ट एंड टर्न्स दर्शकों को हैरत में डाल देंगे। **पर्सनल लाइफ में आप खुद कितने मोबाइल एडिक्ट हैं ?** मैं मोबाइल एडिक्ट नहीं हूं। हां, जब टीन एजर था, तो एक बार मैंने पापा से नया मोबाइल लेने के लिए खूब जिद किया था। उन दिनों एक खास ब्रांड के फोन का क्रेज था। लेकिन मैंने जो फोन मांगा वो पापा ने नहीं



दि ला या। उन्होंने मुझे ऐसा मोबाइल लाकर दिया, जिसमें प्ले स्टेशन नहीं था, मैं बड़ा मायूस हुआ। पापा और मम्मी यह जान चुके थे कि उस ब्रांड का फोन देने पर मैं प्ले स्टेशन खेलने का एडिक्ट हो जाऊंगा और ऐसा वे नहीं चाहते थे। लेकिन उन्होंने जो किया, उससे मैं मोबाइल-एडिक्ट होने से बचा। इसलिए अगर आज मैं मोबाइल या फिर सोशल मीडिया का एडिक्ट नहीं हूं, इस बात का श्रेय मेरे पैरेंट्स को ही जाता है। **कई स्टार किड्स की तरह आपको भी अपने पिता की वजह से एक्टिंग में चांस मिला, इसे नेपोटिज्म कहा जाता है। इस बारे में आप क्या कहेंगे ?** मुझे एक्टिंग का चांस अपने बाबा और मां दोनों की बदौलत मिला है। बाबा तो उम्दा एक्टर थे ही, मां भी एक्टर और राइटर हैं। मुझे इन दोनों से अभिनय विरासत में मिली है। जहां तक नेपोटिज्म की बात है तो यह दौर अब बदल चुका है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप किसके बेटे हैं, केवल परफॉर्मेंस से ही बात बनती है। **अपनी आने वाली फिल्मों के बारे में बताइए।** एक इंडो अमेरिकन प्रोजेक्ट कर रहा हूं, जिसका नाम है-यक्षि। इसके अलावा निर्देशक शुजीत सरकार की अगली फिल्म की शूटिंग के लिए मैं दार्जिलिंग जा रहा हूं। कुछ काम ओटीटी के लिए भी करने जा रहा हूं, जो अभी फाइनल होने वाला है। *