हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, रविवार 13 अप्रैल 2025

9 ठान की धीमी रफ्तार, छोटा पड़ने लगा मंडी परिसर

10 बजरंगी को नमन करने लोवा कलां में उमड़ा जनसमूह

K.R. MANGALAM
World School
Bahadurgarh

ENGAGE. LEARN. INNOVATE.

ADMISSIONS
OPEN
Nursery - Grade IX & XI
(Play Group Also Available)
Session 2025-26

Ranked No. 1
INNOVATORS CATEGORY
BY TIMES SCHOOL SURVEY 2024

KRM LEGACY
- 40,000+ Students Studying
- 50,000+ Alumni Members
- 4,000 Faculty On Board
- Best Academic Experts
- Seamless Admission Process
- Innovative Learning Modules
- Student-Friendly Campus
- Global Student Exchange Programmes

DISCOVER
Excellence
WITH TOP-TIER
INFRASTRUCTURE

TRANSFORMATIVE EDUCATION | EXCEPTIONAL FACILITIES | INSPIRING TEACHERS

At K.R. Mangalam World School, Bahadurgarh, we're dedicated to shaping young minds into leaders of tomorrow. Our world-class infrastructure and nurturing environment ensure every child's potential is realised.

- Centralised Air-Conditioned Premises
- GPS-Enabled Air-Conditioned Buses
- Tech-Driven Classrooms
- Fully-Equipped Laboratories
- Healthy Student-Teacher Ratio
- Massive Sports Complex with World-Class Facilities
- Specialised Coaches for After-School Sports Programme
- Dedicated Skating Rink
- Splash Pool
- Well-Equipped Medical Room with Annual Health Check-Up

WHY CHOOSE US?
- Comprehensive Extracurricular Programmes
- Global Exposure
- Safe and Inclusive Campus
- Cutting-Edge Technology Integration
- Focus on Character Development
- Proven Academic Excellence

admission@krmangalambahadurgarh.com
www.krmangalambahadurgarh.com

9549899503
School is Open for Admissions on All Days

Sector-2, Near Gauri Shankar Mandir, Bahadurgarh

G.K.- II | Vikaspuri | Kailash Colony | Paschim Vihar | Vaishali | Greater Noida | Faridabad | Gurugram | Bahadurgarh | Panipat | G.K.- I (IB) | Lucknow

रिटायरमेंट पर तीन करोड़ चाहिए, तो ऐसे करें निवेश

सुझाव | बिजनेस डेस्क

- कुछ निवेश की स्कीम आपको बना सकती हैं धनवान
- हर कोई बना सकता है रिटायरमेंट के लिए बड़ा फंड
- एनपीएस और म्यूचुअल फंड निवेश के बेहतर विकल्प

क्या आप चाहते हैं कि जब आप अपनी नौकरी से रिटायर हों तो आपके पास कम से कम 3 करोड़ रुपये की रकम जरूर हो। यानी रिटायरमेंट फंड 3 करोड़ रुपये हो, ताकि आप बाकी की जिंदगी आराम से गुजार सकें और अपने खर्चों को मेंटेन कर सकें। इसके लिए आपको कई स्कीम में निवेश करना होगा। बेहतर होगा कि निवेश का प्लान जल्दी से जल्दी बना लिया जाए। अगर आपकी उम्र अभी 35 साल है तो भी अगले 25 साल में आप 3 करोड़ रुपये का रिटायरमेंट फंड इकट्ठा कर सकते हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे कि आप किस तरह की रणनीति बनाएं कि 25 साल में 3 करोड़ रुपये का फंड जुटा सकें और बुढ़ापे को आराम से काट सकें।

एक उदाहरण ऐसे समझें रणनीति

मान लिजिए एक्स की उम्र अभी 35 साल है। उसका लक्ष्य है कि वह 10 साल में 20 लाख रुपये जमा करें। साथ ही अगले 25 साल में 3 करोड़ रुपये का रिटायरमेंट फंड बनाए। एक्स ने अपने लक्ष्य को पाने के लिए कदम उठाने शुरू कर दिए हैं। वह पहले से ही नेशनल पेंशन सिस्टम (एनपीएस) में योगदान कर रहे हैं। अब वह हर महीने 20,000 रुपये म्यूचुअल फंड में लगाना चाहते हैं। हालांकि एक्स जानना चाहते हैं कि वह रकम को और कहां निवेश कर सकते हैं। जिससे उसके पैसे से मोटा पैसा बनाया जा सके।

क्या है एक्सपर्ट की राय

बाजार के जानकारों का कहना हहै कि एक्स अभी एम्प्लॉयर-एम्प्लॉई स्कीम में योगदान कर रहे हैं। इसका मतलब है कि वह अपनी सैलरी से 10% योगदान करते हैं और एम्प्लॉयर 14% योगदान करते हैं। अभी वह हर महीने 15,000 रुपये निवेश कर रहे हैं। अगर सैलरी में हर साल 7% की बढ़ोतरी होती है और उसी के अनुसार योगदान भी बढ़ता है। ऐसे में 10% सीएजीआर (सीएजीआर) के हिसाब से उनका एनपीएस निवेश 25 साल में करीब 3.42 करोड़ रुपये तक बढ़ सकता है। सीएजीआर का मतलब है सालाना चक्रवृद्धि ब्याज दर। चक्रवृद्धि ब्याज ही एक ऐसा उपाय है जो आपको कम समय में अमीर बना सकता है।

एनपीएस में इस बात का रखें ध्यान

एनपीएस में निवेश के जरिए वह रिटायरमेंट पर 3 करोड़ रुपये का फंड पा सकते हैं। हालांकि, यह ध्यान रखना जरूरी है कि एनपीएस फंड का केवल 60% ही रिटायरमेंट के समय एकमुश्त निकाला जा सकता है। बाकी 40% का इस्तेमाल एन्युटी खरीदने के लिए किया जाना चाहिए। एन्युटी का मतलब है कि आपको हर महीने एक निश्चित राशि मिलती रहेगी।

म्यूचुअल फंड से कितनी मिलेगी रकम

एक्स एनपीएस के अलावा हर महीने 20,000 रुपये म्यूचुअल फंड में भी निवेश करने की योजना बना रहे हैं। अगर 12% का सालाना रिटर्न मान लें तो 10 साल में उनके पास करीब 45 लाख रुपये का फंड इकट्ठा हो जाएगा। ऐसे में वह इस रकम का इस्तेमाल अपने किसी जरूरी काम में कर सकते हैं। वहीं अगर वह इस एसआईपी को पूरे 25 साल तक जारी रखते हैं तो वह इतने समय में करीब 3.40 करोड़ रुपये का फंड इकट्ठा कर लेंगे। यानी रिटायरमेंट पर उन्हें जितनी रकम मिलेगी, करीब उतनी रकम वह एसआईपी में निवेश से भी ले सकेंगे। ऐसे में वह रिटायरमेंट पर कुल करीब 7 करोड़ रुपये का फंड तैयार कर लेंगे। अगर आप एनपीएस में निवेश नहीं करना चाहते तो एसआईपी के जरिए म्यूचुअल फंड में भी निवेश करके 3 करोड़ रुपये से ज्यादा का रिटायरमेंट फंड तैयार कर सकते हैं।

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

- यह निवेशकों के लिए सुरक्षित विकल्प, इक्विटी से बेहतर
- 25 साल में सोने ने 2,027% और निफ्टी ने 1,470% रिटर्न दिया
- एसजीबी की अनुपलब्धता में गोल्ड ईटीएफ निवेश का अच्छा तरीका

गोल्ड ने शेयर बाजार से कहीं बेहतर प्रदर्शन किया, देश में आर्थिक मंदी के दौरान भी चमकता रहा सोना

असली रिटर्न तो सोने ने दिया 25 वर्ष में 2,027% का मुनाफा

2008 की आर्थिक मंदी और कोरोना महामारी के दौरान भी सोने ने अच्छा प्रदर्शन किया। भारतीय निवेशकों के लिए सोना अच्छा विकल्प है। यह उन्हें अपने निवेश को अलग-अलग चीजों में बांटने में मदद करता है। अब सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड (एसजीबी) उपलब्ध नहीं हैं। इसलिए गोल्ड ईटीएफ सोने में निवेश करने का सबसे अच्छा तरीका हो सकता है।

निवेश के मामले में सोना आखिरकार खरा सोना है। यह निवेश का सबसे सुरक्षित और अच्छा मुनाफा देने वाला विकल्प है। सोने में कई तरीके से निवेश किया जा सकता है। देश में चाहे मंदी हो या शेयर बाजार में उथल-पुथल, लेकिन सोना हमेशा चमकता रहा और निवेशकों को मालामाल करता रहा। इसलिए बाजार के जानकार भी सोने में निवेश करने की कहते हैं। पिछले 25 सालों के आंकड़े को देखा जाए तो सोने ने इक्विटी (शेयर बाजार) से कहीं बेहतर प्रदर्शन किया है। इसके अलावा, हाल के वर्षों और खासकर आर्थिक मंदी के दौरान भी सोने ने अच्छा रिटर्न दिया है। सोने में निवेश का सबसे अच्छा तरीका गोल्ड ईटीएफ माना जा रहा है, खासकर भारतीय निवेशकों के लिए। निवेशकों के लिए सोना एक सुरक्षित विकल्प माना जाता है। यह उन्हें भरोसा दिलाता है कि उनका पैसा भरोसेमंद चीज में लगा है। एक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म जेरोधा ने सोने और निफ्टी-50 के प्रदर्शन की तुलना की है। उन्होंने पाया कि वर्ष 2,000 से सोने ने 2,027% का रिटर्न दिया है। वहीं, नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के बेंचमार्क इंडेक्स ने 1,470% का रिटर्न दिया। यह दिखाता है कि सोना मुश्किल समय में भी अच्छा प्रदर्शन करता है। 2008 की आर्थिक मंदी और कोरोना महामारी के दौरान भी सोने ने अच्छा प्रदर्शन किया। भारतीय निवेशकों के लिए सोना अच्छा विकल्प है। यह उन्हें अपने निवेश को अलग-अलग चीजों में बांटने में मदद करता है। अब सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड (एसजीबी) उपलब्ध नहीं हैं। इसलिए गोल्ड ईटीएफ सोने में निवेश करने का सबसे अच्छा तरीका हो सकता है।

ऐसे की तुलना

जेरोधा ने एक चार्ट भी दिखाया, जिसमें सोने और निफ्टी के प्रदर्शन की तुलना की गई। चार्ट में दिखाया गया है कि निफ्टी आर्थिक मंदी के दौरान नीचे गिर गया था, लेकिन सोना स्थिर रहा। उन्होंने कहा, 'कोई नहीं बता सकता कि सोने की कीमतें क्यों बढ़ती हैं, लेकिन यह काम करता है।'

2025 में सोने की कीमत 18% बढ़ी

हाल के दिनों में सोने ने अच्छा प्रदर्शन किया है। 2025 में सोने की कीमत 18% बढ़ी, जबकि निफ्टी लार्ज मिडकैप 250 में 6% की गिरावट आई। 2024 में सोने ने 25% का रिटर्न दिया, जबकि निफ्टी लार्जकैप 250 ने 19% का रिटर्न दिया। यह दिखाता है कि सोना बाजार में अस्थिरता के समय में भी अच्छा प्रदर्शन करता है। 2005 से सोने ने हर साल औसतन 20% का रिटर्न दिया है। सिर्फ तीन बार ऐसा हुआ है जब सोने का रिटर्न नेगेटिव रहा है। 2023 में यह 18% गिरा, 2015 में 8% और 2021 में 2%। सोने ने इक्विटी से बेहतर रिटर्न दिया है। उन्होंने कहा, 'मैं तारीखों को थोड़ा बदल रहा हूं, लेकिन यह सच है कि 2000 से सोने ने निफ्टी से ज्यादा रिटर्न दिया है।'

सोने में निवेश का सबसे अच्छा तरीका

गोल्ड ईटीएफ भारतीय निवेशकों के लिए सोने में निवेश करने का सबसे अच्छा तरीका है। खासकर अब जब एसजीबी उपलब्ध नहीं हैं। जेरोधा एएमसी के गोल्ड ईटीएफ गोल्डकेस के लॉन्च के बारे में भी बात की। यह सही समय पर लॉन्च हुआ है, क्योंकि सोने की कीमतें बढ़ रही हैं और एसजीबी का जारी होना बंद हो गया है। सोने को ज्यादातर निवेशक एक सुरक्षित ठिकाना मानते हैं। उन्हें लगता है कि सोना एक ऐसी संपत्ति है जिस पर वे भरोसा कर सकते हैं। पिछले कुछ सालों में सोने ने शेयर बाजार से बेहतर प्रदर्शन किया है।

सोने में निवेश के तरीके

- भौतिक सोना खरीदना
- 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।
- सोने के बर्तन : सोने के बर्तन भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

गोल्ड एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड्स (ईटीएफ)

- गोल्ड ईटीएफ में निवेश करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- गोल्ड ईटीएफ में निवेश करने से आप सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव से लाभ उठा सकते हैं।

गोल्ड म्यूचुअल फंड्स

- गोल्ड म्यूचुअल फंड्स में निवेश करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- गोल्ड म्यूचुअल फंड्स में निवेश करने से आप सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव से लाभ उठा सकते हैं।

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म

- ऑनलाइन प्लेटफॉर्म जैसे कि पेटीएम 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।

सोने के शेयर और फ्यूचर्स

- सोने के शेयरों में निवेश करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- सोने के फ्यूचर्स में निवेश करना एक जोखिम भरा विकल्प हो सकता है।

निवेश से पहले यह करें

- सोने में निवेश करने से जोखिम जुड़ा हो सकता है। इसलिए जरूरी है कि अपने निवेश के लक्ष्य तय करें, जैसे कि लंबी अवधि के लिए निवेश करना या अल्पावधि में लाभ कमाना। अपने निवेश की राशि तय करें, जो आपके लक्ष्यों और जोखिम सहनशीलता के अनुसार हो।

कम अमाउंट से भी बढ़ता जाएगा आपका पैसा, कुछ दिनों में आपके पास अच्छी खासी रकम होगी, रिकरिंग डिपॉजिट एक सुरक्षित निवेश विकल्प

सेविंग के लिए मोटी रकम नहीं है तो आरडी की आदत डालें

जानकारी | बिजनेस डेस्क

देखा जाए तो आरडी उन लोगों के लिए बेहतर है, जिनकी इनकम फिक्स है और वे नियमित रूप से बचत करना चाहते हैं। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयुक्त है जो बड़ी रकम एकमुश्त जमा नहीं कर सकते हैं। आरडी आपको छोटी-छोटी बचत से बड़ा फंड बनाने में मदद करता है।

भारत में निवेश के लिए फिक्स्ड डिपॉजिट एक बहुत ही लोकप्रिय और सुरक्षित विकल्प है। इसमें निवेशकों का पैसा सुरक्षित रहता है और रिटर्न की गारंटी भी मिलती है, लेकिन इसके लिए बड़ी रकम की जरूरत होती है। अगर आपके पास बड़ी रकम नहीं है, तो चिंता की बात नहीं! रिकरिंग डिपॉजिट भी एक ऐसा विकल्प है, जिसमें आप छोटी-छोटी रकम जमा करके बड़ा फंड बना सकते हैं.

आरडी यानी रिकरिंग डिपॉजिट क्या है

आरडी यानी रिकरिंग डिपॉजिट एक ऐसी बचत योजना है, जिसमें आप हर महीने एक निश्चित रकम जमा करते हैं। यह उन लोगों के लिए आदर्श है, जिनकी इनकम फिक्स है और वे नियमित रूप से बचत करना चाहते हैं। आरडी में आप कम अमाउंट से शुरुआत कर सकते हैं और समय के साथ बड़ा रिटर्न पा सकते हैं।

आरडी कैसे करता है काम

आरडी में निवेशक हर महीने एक तय अमाउंट जमा करते हैं। यह समय 6 महीने से 10 साल तक हो सकता है। बैंक या पोस्ट ऑफिस इस जमा अमाउंट पर ब्याज देते हैं। यह ब्याज आमतौर पर हर तीन महीने में जोड़ा जाता है यानी क्वॉर्टर्ली कम्पाउंडेड होता है। जब आरडी मैच्योर होता है, तो निवेशक को कुल जमा रकम के साथ उस पर मिला ब्याज भी मिलता है। यह एक अच्छा तरीका है अपने पैसे को बचाने और बढ़ाने की शुरूआत कर सकते हैं। इससे कुछ समय में आप अपनी पूंजी को बढ़ा सकते हैं।

आरडी के फायदे

- हर महीने थोड़ी-थोड़ी रकम जमा कर आप बड़ी रकम जुटा सकते हैं और छोटी अवधि वाले वित्तीय लक्ष्यों जैसे बच्चों की फीस, छुट्टियों की प्लानिंग या नया मोबाइल फोन खरीद सकते हैं। पैसे को कहीं भी किसी भी काम में ला सकते हैं।
- जो लोग बचत के मामले में थोड़े आलसी हैं, उनके लिए आरडी एक बढ़िया तरीका है डिसिप्लिन लाने का। एक बार सेट कर दिया, फिर हर माह रकम अपने आप कटती रहेगी।
- स्टॉक मार्केट की तरह उतार-चढ़ाव नहीं, आरडी पूरी तरह सुरक्षित है। आपका पैसा पूरी तरह सुरक्षित रहता है और आपको गारंटीड रिटर्न भी मिलता है। इसलिए आपको इस निवेश में घबराने की जरूरत नहीं होती।
- आरडी पर मिलने वाला ब्याज फिक्स होता है, और उस पर कंपाउंडिंग लागू होती है। यानी ब्याज पर ब्याज, जिससे आपकी कमाई और बढ़ती जाती है।
- आरडी खोलना बेहद आसान है–बैंक की ऐप या वेबसाइट से बस कुछ क्लिक में अकाउंट खुल जाता है और अगर आप पोस्ट ऑफिस स्कीम चुनते हैं, तो वहाँ भी प्रोसेस सिंपल है।

आरडी के कुछ नुकसान भी

- समय से पहले निकासी पर नुकसान होता है। अगर आप आरडी को मैच्योरिटी से पहले तोड़ते हैं तो उस पर पेनाल्टी लगती है और ब्याज भी कम मिल सकता है। यानी 'जल्दबाजी में नुकसान हो सकता है। इसलिए आरडी पूरी होने पर ही पैसा निकलवाएं।
- आप एक बार जितना अमाउंट सेट कर देते हैं, वही हर महीने जमा करना होता है। बीच में ज्यादा पैसा डालना है? तो नए आरडी खोलनी पड़ेगी। यानी इसमें कोई फ्लेक्सिबिलिटी नहीं होती।
- अगर आरडी की शुरुआत के बाद मार्केट में ब्याज दरें बढ़ जाएं, तो आपको फायदा नहीं मिलेगा। आपकी आरडी पुरानी दर पर ही चलती रहेगी।
- आरडी पर मिलने वाला ब्याज पूरी तरह टैक्सेबल है। अगर सालाना ब्याज 40,000 रुपये (या सीनियर सिटीजन के लिए 50,000) से ज्यादा होता है, तो इस पर टीडीएस भी कटता है।

किन लोगों के लिए बेहतर

देखा जाए तो आरडी उन लोगों के लिए बेहतर है, जिनकी इनकम फिक्स है और वे नियमित रूप से बचत करना चाहते हैं। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयुक्त है जो बड़ी रकम एकमुश्त जमा नहीं कर सकते हैं।

इंडेक्स फंड का क्या है, निवेश से समझ लें नफा व नुकसान

इंडेक्स फंड एक ऐसा इनवेस्टमेंट ऑप्शन है, जिसमें निवेशक एक तय इंडेक्स जैसे निफ्टी 50 या सेंसेक्स को फॉलो करने वाली स्कीम में पैसे लगाते हैं। निवेश का यह तरीका पैसिव इन्वेस्टमेंट कहलाता है, जिसमें फंड मैनेजर खुद स्टॉक्स नहीं चुनते, बल्कि इंडेक्स में शामिल शेयरों के अनुपात के अनुसार पोर्टफोलियो तैयार करते हैं। इंडेक्स फंड में निवेश करना हमारे लिए सही है या नहीं, यह जानने के लिए इसके मायने, फायदे और नुकसान को समझना जरूरी है।

क्या होते हैं इंडेक्स फंड

इंडेक्स फंड ऐसे म्यूचुअल फंड होते हैं जो किसी एक खास स्टॉक मार्केट इंडेक्स के प्रदर्शन को दोहराने की कोशिश करते हैं। मिसाल के तौर पर अगर कोई इंडेक्स फंड निफ्टी 50 को फॉलो करता है, तो वह उन्हीं 50 स्टॉक्स में उसी अनुपात में निवेश करेगा जैसे वो इंडेक्स में होते हैं। यह तरीका एक्टिव फंड्स से अलग होता है, जहां फंड मैनेजर बाजार से बेहतर रिटर्न हासिल करने के मकसद से स्टॉक्स का सेलेक्शन करते हैं।

इंडेक्स फंड में निवेश के फायदे

1. **डायवर्सिफिकेशन** : इंडेक्स फंड की सबसे बड़ी खूबी है। एक इंडेक्स फंड में निवेश करके आप एक ही बार में कई कंपनियों के शेयरों में पैसे लगा पाते हैं। इससे रिस्क का लेवल कम होता है।
2. **कम खर्च** : इन फंड्स का खर्च अन्य एक्टिव फंड्स की तुलना में काफी कम होता है, क्योंकि इसमें रिसर्च और स्टॉक सिलेक्शन की जरूरत नहीं होती।
3. **नए निवेशकों के लिए बेहतर विकल्प** : जो लोग निवेश की शुरुआत कर रहे हैं, उनके लिए यह एक समझने में आसान विकल्प होता है। निवेशक बिना ज्यादा रिसर्च के भी लॉन्ग टर्म में बेहतर रिटर्न पा सकते हैं।
4. **फंड मैनेजर पर निर्भर नहीं** : चूंकि इंडेक्स फंड पैसिव तरीके से चलते हैं, इसलिए किसी मैनेजर के गलत फैसले का रिस्क नहीं होता।

इंडेक्स फंड में निवेश के नुकसान

1. इन फंड्स का उद्देश्य सिर्फ इंडेक्स को फॉलो करना होता है, न कि उसे पीछे छोड़ना। इसलिए बाजार में तेजी के दौरान भी यह सीमित रिटर्न ही देते हैं।
2. एक्टिव फंड्स की तुलना में इंडेक्स फंड्स में फंड मैनेजर के हाथ बंधे होते है, लिहाजा गिरावट के दौरान भी वो पोर्टफोलियो में बदलाव नहीं कर सकते, जबकि फ्लेक्सी कैप या मल्टी कैप जैसे फंड्स में फंड मैनेजर वक्त के हिसाब से निवेश रणनीति में बदलाव करके बेहतर रिटर्न हासिल कर सकते हैं।
3. कई बार फंड का प्रदर्शन इंडेक्स से पूरी तरह मेल नहीं खाता, जिसे ट्रैकिंग एरर कहा जाता है। मामूली ट्रैकिंग एरर तो आम बात है, लेकिन यह एरर बढ़ जाए, तो निवेशक के रिटर्न पर असर डाल सकता है।

भारत के प्रमुख स्टॉक मार्केट इंडेक्स

निफ्टी 50 : यह इंडेक्स भारत की टॉप 50 बड़ी कंपनियों के प्रदर्शन को दर्शाता है और एनएसई का सबसे पॉपुलर इंडेक्स है।

बीएसई सेंसेक्स : यह बीएसई की टॉप 30 कंपनियों पर आधारित है और निफ्टी 50 की तरह ही भारतीय शेयर बाजार के मुख्य इंडेक्स में शामिल है।

निफ्टी नेक्स्ट 50 : यह निफ्टी 50 के बाद अगली 50 बड़ी कंपनियों का इंडेक्स है और डाइवर्सिफिकेशन के लिए बेहतर माना जाता है।

निफ्टी बैंक : यह इंडेक्स भारतीय बैंकिंग सेक्टर के टॉप स्टॉक्स को ट्रैक करता है।

बीएसई मिडकैप, निफ्टी स्मॉलकैप : ये इंडेक्स मिड कैप और स्मॉल कैप कंपनियों के प्रदर्शन को दिखाते हैं, जिनमें निवेश के साथ हाई रिटर्न और हाई रिस्क की संभावना जुड़ी हुई है। इंडेक्स फंड्स पर विचार करते समय समझने में आसान और डायवर्सिफिकेशन पर जोर देने वाले इंडेक्स को प्राथमिकता देनी चाहिए। आमतौर पर छोटे और नए निवेशकों को सेक्टोरल, थीमैटिक या एक से ज्यादा फैक्टर्स पर आधारित फैंसी नामों वाले मल्टी फैक्टर पैसिव फंड्स से दूर रहना चाहिए, क्योंकि उनमें रिस्क अधिक होता है।

सभी पुराने कर्ज मिलाकर नया लोन लेना फायदे का सौदा या मुसीबत

योजना | बिजनेस डेस्क

एक साथ कई कर्जों को संभालना और समय पर सबका भुगतान करना मुश्किल हो जाता है। इससे कभी-कभार किस्त चूकने का खतरा भी होता है। ऐसे में सभी कर्जों को मिलाकर एक ही आसान किस्त में चुकाना एक समझदारी भरा कदम हो सकता है। डेट कंसोलिडेशन यानी डेट कंसोलिडेशन एक ऐसी रणनीति है, जिसमें आपके सारे पुराने कर्जों को मिलाकर एक नया लोन बना दिया जाता है। इससे आपको कई किस्तों की जगह सिर्फ एक ही ईएमआई भरनी होती है। यह प्रक्रिया बैंक या फाइनेंशियल इंस्टिट्यूट के जरिए की जाती है। डेट कंसोलिडेशन से पुराने लोन चुकाने की प्रक्रिया आसान हो जाती है। साथ ही, इसमें ब्याज दर कम होने की संभावना होती है या चुकाने का समय बढ़ सकता है, जिससे आपकी जेब पर बोझ भी कम पड़ता है।

■ पैसे उधार लिए शख्स को सिर्फ एक ही ईएमआई भरनी होगी

अपने सभी मौजूदा कर्जों का आकलन करें

सबसे पहले यह समझें कि आपने कुल कितना कर्ज लिया हुआ है। हर लोन पर कितना ब्याज लग रहा है, कितने समय में चुकाना है और कहीं कोई जुर्माना या एक्स्ट्रा चार्ज तो नहीं है, ये सब बातें जांच लें। इससे आपको अपनी वित्तीय हालत का सही अंदाजा लगेगा और सही फैसला लेने में मदद मिलेगी।

लोन लेने की योग्यता समझें

आपका क्रेडिट स्कोर यह बताता है कि आपने अब तक अपने कर्ज कैसे चुकाए हैं। अगर ये स्कोर अच्छा है, तो आपको लोन पर कम ब्याज दर मिल सकती है और लोन लेना भी आसान हो जाता है। इसलिए सबसे पहले अपना क्रेडिट स्कोर चेक करें। अगर स्कोर ज्यादा है, तो आपको बेहतर शर्तों जैसे –कम ब्याज, ज्यादा लोन राशि या लोन चुकाने के लिए ज्यादा समय पर लोन मिलने की संभावना बढ़ जाती है। हालांकि, लोन को एक साथ मिलाकर नया लोन लेने से क्रेडिट स्कोर थोड़े समय के लिए थोड़ा घट सकता है, लेकिन अगर आप समय पर किस्तें भरते रहें तो आपका स्कोर फिर से अच्छा हो सकता है।

क्या कहते हैं जानकार

बाजार के जानकारों का कहना है कि अच्छा क्रेडिट स्कोर अक्सर आपको डेट कंसोलिडेशन पर कम ब्याज दरों के लिए योग्य बनाता है। इससे कुल ब्याज खर्च कम हो जाता है और रिपेमेंट को मैनेज करना हो सकता है। अच्छा क्रेडिट स्कोर होने पर आपको लोन चुकाने के लिए ज्यादा समय मिल सकता है या जरूरत से ज्यादा पैसा भी मिल सकता है। इससे लोन चुकाना आसान हो जाता है और आप अपने पैसों को बेहतर तरीके से संभाल सकते हैं।

ब्याज दर और दूसरे शुल्क देखें

अपने पुराने लोन को मिलाकर जब आप नया लोन लेने की सोच रहे हों, तो यह जरूर देखें कि कहीं उस पर ज्यादा ब्याज या कोई एक्स्ट्रा चार्ज तो नहीं हैं। नया लोन तभी फायदेमंद है जब उसकी ब्याज दर और बाकी चार्ज आपके पुराने लोन से कम हों। इसलिए अलग-अलग विकल्पों की तुलना करना जरूरी है।

लोन चुकाने की अवधि और योजना देखें

अगर आप लंबे समय के लिए लोन लेते हैं तो आपकी हर महीने की किस्त (ईएमआई) कम हो सकती है, लेकिन ऐसा करने से आपको कुल मिलाकर ज्यादा ब्याज देना पड़ सकता है। इसलिए चुकाने की अवधि सोच-समझकर चुनें, ताकि आपकी जेब पर ज्यादा बोझ न पड़े।

खर्च करने की आदतों पर लगाम लगाएं

सभी मौजूदा कर्जों को मिलाकर जब आप एक नया लोन लेते हैं यानी डेट कंसोलिडेशन स्टैटेजी अपनाते हैं, तो जरूरी है कि आप फालतू खर्च से बचें और कोई नया कर्ज न लें। अगर आप खर्च पर कंट्रोल नहीं रखेंगे तो कर्ज कम होने के बजाय और बढ़ सकता है। इसलिए समझदारी से बजट बनाएं, जरूरत के मुताबिक ही खर्च करें, और समय पर किस्त चुकाएं। अगर किसी बात को लेकर भ्रम हो, तो अपने वित्तीय सलाहकार से बात करके अपनी स्थिति के हिसाब से सही सलाह जरूर लें। ऐसा करने से आपको अपनी वित्तीय हालत के हिसाब से डेट कंसोलिडेशन रणनीति आपनाने में मदद मिल सकती है।

अच्छा तरीका संभव

सभी कर्जों को मिलाकर एक लोन लेना (डेट कंसोलिडेशन) कई बार कर्ज संभालने का अच्छा तरीका हो सकता है, लेकिन इसे अपनाने से पहले ये देखना जरूरी है कि ये तरीका आपके लिए सही है या नहीं। इसका आपके पैसों पर क्या असर पड़ेगा, ये समझकर ही कोई फैसला लें। अगर आप सोच-समझकर सही फैसला लेंगे, तो कर्ज चुकाने में आसानी होगी और आपकी आर्थिक हालत भी लंबे समय तक मजबूत बनी रहेगी। पहले तो कोशिश यही करें की लोन न लेना पड़े।

खबर संक्षेप

बहादुरगढ़। शोभायात्रा के दौरान आरती करते भूपेंद्र नफे सिंह राठी।

तीन शक्ति मंदिर ने निकाली शोभायात्रा

बहादुरगढ़। शहर के जटवाड़ा मोहल्ला स्थित तीन शक्ति मंदिर में श्री हनुमान जन्मोत्सव पर भव्य शोभायात्रा निकाली गई। इससे पहले मंदिर में हवन किया गया। जिसमें पूर्व विधायक स्व. नफे सिंह राठी के पुत्र भूपेंद्र सिंह राठी ने आहुति डाली। शोभा यात्रा गांधी चौक, सुभाष चौक, मेन बाजार, पुरानी कमेटी चौक व नजफगढ़ रोड से होते हुए तीन शक्ति मंदिर तक पहुंची। इस दौरान जयकारों से माहौल भक्तिमय हो गया। शोभा यात्रा के समापन पर भंडारे का आयोजन किया गया। हर साल की तरह स्व. नफे सिंह राठी के परिवार की तरफ से भूपेंद्र नफे सिंह राठी ने आरती की।

झज्जर। एलए स्कूल में सुंदरकांड पाठ करते हुए शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

शिक्षकों ने किया सुंदरकांड का पाठ

झज्जर। एलए सीनियर सैकेंडरी स्कूल में हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया गया। संस्कृत प्राध्यापक धर्मेंद्र शास्त्री, गोपाल कौशिक, भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा के मार्गदर्शन में शिक्षकों द्वारा संगीत मय सुंदर कांड पाठ किया गया। स्कूल संचालक जगपाल गुलिया, जयदेव दहिया, अनीता गुलिया व नीलम दहिया, स्कूल मैनेजर केएम डागर ने कहा कि धार्मिक मान्यता के अनुसार हनुमान जी की स्तुति करने वाले व्यक्ति पर भगवान श्रीराम की कृपा भी बनी रहती है। स्कूल प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि स्कूल में सभी अध्यापकों की मौजूदगी में सुंदरकांड का पाठ पूरा किया गया। इस मौके पर रविंद्र लोहचब, पिंकी अहलावत, पुष्पा यादव सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। यात्रा के दौरान उपस्थित शिक्षक एवं विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

साइकिल यात्रा निकालकर किया नशे के प्रति जागरूक

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना के प्राचार्य डॉक्टर राजेश कुमार की अध्यक्षता में शनिवार को महाविद्यालय के 20 विद्यार्थियों ने नशे के विरुद्ध लोगों को जागरूक करने के लिए साइक्लोन यात्रा निकाली। राजकीय मिडिल स्कूल चमनपुरा में इस साइक्लोन यात्रा का स्वागत किया गया। यहां लोगों को नशे के प्रति जागरुक किया गया। इस दौरान रेडक्रॉस सोसायटी संयोजिका डॉक्टर अनीता व डॉक्टर दीपा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

जेसीबी की सहायता से ऊपर करवाई जा रही ढेरियां

उठान की धीमी रफ्तार, छोटा पड़ने लगा मंडी परिसर

झज्जर। अनाज मंडी परिसर में लगी गेहूं की ढेरियों को जेसीबी से ऊपर करवाते हुए आढ़ती,आंधी के कारण टूटी पेड़ की शाख। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

स्थानीय अनाज मंडी में गेहूं व सरसों की आवक जोरों पर है। लेकिन उठान कार्य धीमी गति से हो रहा है। जिसके कारण मंडी परिसर छोटा पड़ने लगा है। मंडी परिसर में चहूं ओर गेहूं व सरसों की ऊंची ऊंची ढेरियां लगी दिखाई दे रही है। जिसके कारण आढ़ती और किसान दोनों परेशान है। आढ़तियों को गेहूं की ढेरियों को ऊंचा करने के लिए जेसीबी मंगवानी पड़ रही है। वहीं किसानों का फसल भुगतान नहीं होने के कारण भी परेशानी हो रही है। अनाज मंडी एसोसिएशन के प्रधान हरेंद्र सिलाना ने बताया कि उठान कार्य गति नहीं पकड़ पा रहा है। जिसके कारण किसान और आढ़तियों को परेशानी हो रही है। उधर, मौसम विभाग के मौसम परिवर्तनशील रहने के पूर्वानुमान ने भी किसानों और आढ़तियों की धड़कनों को बढ़ा रखा है। देर सांय आसमान में छाए काले बादलों व तेज हवाओं ने किसानों की परेशानियों को बढ़ा दिया है।

मंडियों में गेहूं की खरीद जारी

बहादुरगढ़। अनाज मंडियों में गेहूं की खरीद जा रही है। वहीं सरसों की आवक और खरीद इन दिनों बंद है। शनिवार को बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में छह गेट पास कटे और 589 क्विंटल गेहूं आया। गेहूं की सरकारी खरीद नहीं हो सकी। अब तक 4927 क्विंटल गेहूं आ चुका है। इसमें से 3796 क्विंटल सरकारी खरीद हो चुकी है। वहीं 49 प्रतिशत उठान हो चुका है। दूसरी तरफ आसौदा की मंडी में 97 सरकारी गेट पास कटे और 6530 क्विंटल गेहूं आया। जबकि 4302 क्विंटल सरकारी खरीद हुई। अब तक इस मंडी में 30 हजार 172 क्विंटल खरीद हो चुकी है और 32 प्रतिशत उठान हुआ है। वहीं बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में शनिवार को भी न तो सरसों की फसल आई और न खरीद या उठान हुआ।

आंधी-बूंदाबांदी के बाद तापमान में गिरावट

बहादुरगढ़। इलाके में दो दिन से मौसम परिवर्तनशील है। शुक्रवार की शाम को आई तेज आंधी और बूंदाबांदी के बाद तापमान में गिरावट दर्ज की गई है। तापमान में लगभग पांच डिग्री गिरावट दर्ज की गई है। शनिवार को बहादुरगढ़ इलाके में अधिकतम तापमान 35 डिग्री दर्ज किया गया। दरअसल, अप्रैल माह में गर्मी तेजी से बढ़ रही थी। तापमान 40 के पार चला गया था। लेकिन बीते दो दिन से मौसम ने करवट ली है। शुक्रवार की शाम को अचानक तेज आंधी शुरू हो गई। आंधी के चलते कई जगह कई जगह पेड़ गिर गए। छोटे पेड़ों को अधिक नुकसान हुआ। वहीं बिजली आपूर्ति भी बाधित रही। आंधी के बाद कुछ देर बूंदाबांदी हुई। जिसका असर वातावरण पर पड़ा। रातभर ठंडी हवा चलती रही। शनिवार की सुबह की शुरुआत भी शीतल हवा के साथ हुई। हालांकि दोपहर को धूप निकली लेकिन बीच बीच में हल्के बादल भी छाए। तापमान 35 डिग्री दर्ज किया गया। लोगों को गर्मी से थोड़ी राहत मिली। वहीं, इस मौसम से किसानों की चिंता भी बढ़ी हुई है। एक तरफ खेतों में फसल खड़ी है तो दूसरी तरफ मंडियों में भी किसानों की फसल है।

आर्य समाजियों ने रेलवे पार्क में किया यज्ञ

- छात्राओं सहित अनेक लोगों ने हनुमान जी के जीवन चरित्र पर अपने विचार रखे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

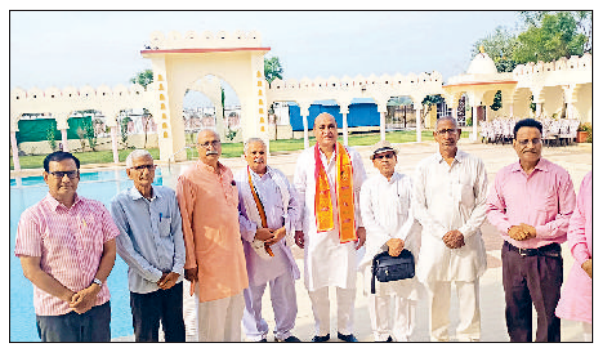
बहादुरगढ़। रेलवे पार्क में हुए यज्ञ में आहुति डालते आर्य समाजी। फोटो :हरिभूमि

आर्य समाज ने शनिवार को हनुमान जयंती के मौके पर रेलवे पार्क में यज्ञ किया। कन्या गुरुकुल लोवा कलां की ब्रह्मचारिणियां अनु आर्या व अन्य यज्ञ की ब्रह्मा रही। जबकि मुख्य यजमान के रूप में पालेराम शर्मा व आर्य राजबीर मलिक मौजूद रहे। समारोह में चेयरपर्सन सरोज राठी के पति रमेश राठी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। आर्य प्रतिनिधि सभा झज्जर के जिला प्रधान आर्य हरिओउम दलाल, ईश्वर आर्य, संतलाल मलिक, राजेश राठी, बिजेंद्र खोखर, ओमप्रकाश पांचाल, सतीश जांगड़ा, नरेंद्र ढाका, सुरेश भारद्वाज, जगबीर राणा, धर्मपाल जांगड़ा व रमेश ग्रेवाल आदि ने यज्ञ में भाग लिया। यज्ञ के उपरांत रमेश राठी व गुरुकुल की छात्राओं सहित अनेक लोगों ने हनुमान जी के जीवन चरित्र पर अपने विचार रखे।

भरतपुर में बनने वाले स्मारक के लिए दिया पचास लाख रुपये का सहयोग

- निर्माण कार्य में समिति सदस्यों द्वारा डॉक्टर नरेंद्र सिंह का स्वागत किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। भरतपुर में महाराजा जवाहर सिंह स्मारक समिति सदस्यों के साथ उपस्थित डॉक्टर नरेंद्र सिंह। फोटो :हरिभूमि

राजस्थान के भरतपुर में शूरवीरों व वंशजों की याद में बनाए जा रहे जाट स्मारक भवन में वर्ल्ड मेडिकल कॉलेज गिरावड़ के चेयरमैन डॉक्टर नरेंद्र सिंह ने भवन के निर्माण में पचास लाख रुपये का योगदान करने की घोषणा की है। महाराजा जवाहर सिंह स्मारक समिति भरतपुर द्वारा किए जा रहे इस निर्माण कार्य में समिति सदस्यों द्वारा डॉक्टर नरेंद्र सिंह का स्वागत किया गया। समिति संयोजक सुधीर पाल सिंह व सचिव डॉक्टर उदयभान सिंह ने डॉक्टर नरेंद्र सिंह का जाट भवन के निर्माण में सहयोग करने व समय-समय पर आवश्यक सुझाव देने पर उनका आभार जताया। इस दौरान डॉक्टर नरेंद्र सिंह ने बताया कि पांच मंजिला जाट भवन में लाइब्रेरी स्थापित करने व महाराजा सूरजमल समेत उनके वंशजों और जाट शूरवीर की गौरव गाथा चित्र प्रदर्शनी के रूप में प्रस्तुति करने की बात कही ताकि आगामी पीढ़ी समाज के गौरव से परीचित हो पाए। समिति पदाधिकारियों ने कहा कि डॉक्टर नरेंद्र सिंह का यह योगदान समाज और इस क्षेत्र की प्रगति में एक मील का पत्थर साबित होगा।

सशस्त्र सेनाओं में करियर अवसरों के बारे में छात्राओं को दी जानकारी

- विजेता छात्राओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

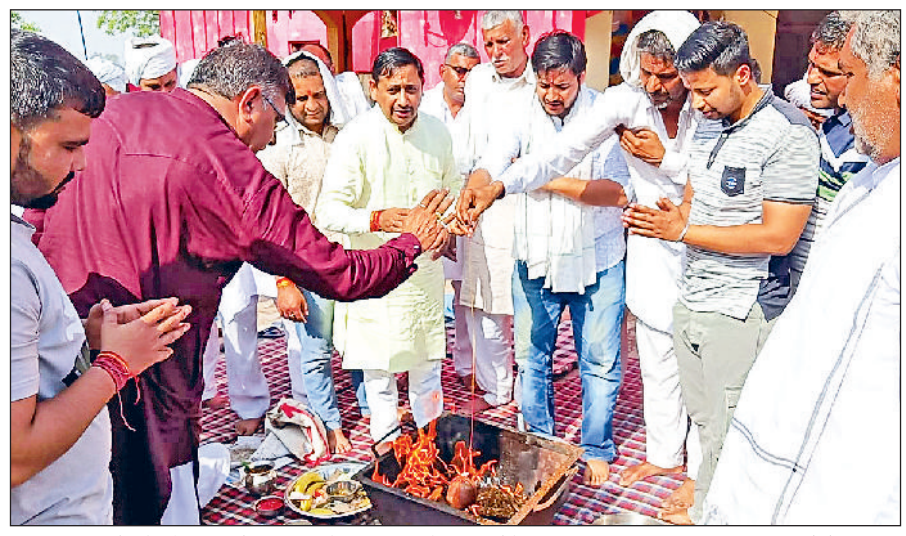
झज्जर। होनहार छात्रा को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करते हुए प्राचार्य दलबीर सिंह। फोटो :हरिभूमि

राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की एनसीसी इकाई ने आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी रेवाड़ी के निर्देशानुसार, मेरा युवा भारत विषय पर स्लोगन लेखन प्रतियोगिता आयोजित की। अंग्रेजी प्राध्यापक लेफ्टिनेंट श्रीकिशन चाहर, रसायन शास्त्र प्राध्यापिका मीनाक्षी, भौतिकी प्राध्यापिका रीना ने प्रतियोगिता का निर्णय किया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लेने को प्रेरित किया तथा सशस्त्र सेनाओं में करियर के अवसरों के बारे में चर्चा की। उन्होंने विजेता छात्राओं को प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। पहले स्थान पर बीए तृतीय वर्ष की छात्रा नैन्सी, दूसरे स्थान पर बीसीए द्वितीय वर्ष की तमन्ना और बीए द्वितीय वर्ष की अन्नू तथा तीसरे स्थान पर बीए प्रथम वर्ष की छात्रा आरती और बीएससी प्रथम वर्ष की सुषमा रही।

हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में जागरण व हवन किया

- कमेटी सदस्यों द्वारा संत सुरेहती का पटका पहनाकर स्वागत किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। समारोह के दौरान आयोजित हवन में आहुति डालते हुए एडवोकेट कमल वत्स। फोटो :हरिभूमि

क्षेत्र के गांव फतेहपुरी स्थित श्री हनुमान मंदिर में हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में जागरण एवं भंडारे का आयोजन किया गया। इस दौरान निकटवर्ती गांव सुरेहती, कासनी व हसनपुर के ग्रामीणों ने भी उत्साह के साथ आयोजन में भागीदारी की। हवन से शुरू हुए इस कार्यक्रम में यजमान के रूप में जहां अधिवक्ता कमल वत्स उपस्थित रहे वहीं गो सेवा आयोग के पूर्व सदस्य संत सुरेहती ने विशेष रूप से शिरकत की। कमेटी सदस्यों द्वारा संत सुरेहती का पटका पहनाकर स्वागत किया गया। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से भारतीय संस्कृति को बढ़ावा मिलता है वहीं आपसी भाईचारा भी बढ़ता है। इस मौके पर कमेटी सदस्य करतार सिंह, धर्मराज, जगबीर सिंह, रामनिवास, जयकरण, महेंद्र सिंह, यशपाल कासनी, सरपंच बलवान सिंह, उमेद सिंह, ईश्वर, मायाराम, दीवान सिंह, काले सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

शिक्षकों को दी कक्षा प्रबंधन कार्यों को सुगम बनाने की जानकारी

- विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच को विकसित करने के लिए विभिन्न बिन्दुओं से भी शिक्षकों को अवगत करवाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

झज्जर। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित शिक्षक एवं विषय विशेषज्ञ।

एमआर सीनियर सैकेंडरी स्कूल हसनपुर में सीनियर सैकेंडरी स्तर के कक्षा प्रबंधन विषय में सेंटर ऑफ एक्सीलेंस पंचकूला द्वारा दो दिवसीय क्षमता संवर्धन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्राचार्या संगीता कोडान ने बताया कि प्रशिक्षण कार्यक्रम में मुबारिकपुर के द्रोणाचार्य स्कूल के शैक्षिणिक निदेशक विकास यादव और मदन लाल ने शिक्षकों को कक्षा प्रबंधन कार्यों को सुगम बनाने तथा शिक्षण कार्य में आने वाली समस्याओं और उनके निवारण बारे विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच को विकसित करने के लिए विभिन्न बिन्दुओं से भी शिक्षकों को अवगत कराया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य सत्र 2025-26 में शिक्षकों को बोर्ड द्वारा नवीनतम परिवर्तन से संबंधित जानकारी को सांझा करना रहा। शिक्षकों को इस कार्यक्रम में प्रदान की गई नवीनतम विधियों और प्रक्रियाओं का उपयोग करके शिक्षण कार्य में आ रही समस्याओं का अच्छी तरह से समाधान करना सिखाया गया।

न्यूज डायरी

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून का स्मृति चिह्न भेंट करते आयोजक।

क्षेत्र में हुए भंडारों में पहुंचे विधायक

बहादुरगढ़। विधायक राजेश जून ने हनुमान जन्मोत्सव के मौके पर बहादुरगढ़ में हुए दर्जनों भंडारों में शिरकत की। इस दौरान कहा कि भगवान हनुमान सच्चे मन से पूजा अर्चना करने वाले भक्तों की सभी मनोकामना पूरी करते हैं। शनिवार को विधायक राजेश जून ने हनुमान जन्मोत्सव पर गांव बराही, मांडोठी, सराय औरंगाबाद, पटेल नगर, सांखोल, सब्जी मंडी, सोलधा, झज्जर रोड, सिद्दीपुर लोवा व जटवाड़ा मोहल्ला में हुए भंडारों में शिरकत की और प्रसाद ग्रहण किया। उन्होंने पूजा अर्चना करते हुए कहा कि हनुमान जी की पूजा अर्चना करने से भक्त सदैव सुखी व समृद्ध रहते हैं।

शिक्षकों को सिखाए क्लासरूम मैनेजमेंट के गुर

झज्जर। एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास में दो दिवसीय कैपस्टी बिल्डिंग प्रोग्राम की शुरूआत की गई। प्रमुख प्रशिक्षक डॉक्टर नीरज त्यागी ने प्राचार्य सतबीर सिंह के साथ मां सरस्वती की प्रतिमा के सामने दीप प्रज्ज्वलित करके पहले दिन का शुभारंभ किया। मंच संचालन विद्यालय की रिसोर्स पर्सन नीलम कुमारी द्वारा किया गया। प्रशिक्षक डॉक्टर नीरज त्यागी ने क्लासरूम मैनेजमेंट बारे विस्तार से जानकारी देते हुए शिक्षकों के साथ खुलकर चर्चा की। उन्होंने अनेक तरीकों से क्लासरूम मैनेजमेंट को स्मार्ट बनाने के गुर सिखाए, वहीं प्रशिक्षक आस्था ने अनुशासन और अध्यापक-शिष्य के संबंधों पर अपने मनोभावों को व्यक्त किया। एचडी ग्रुप सचिव हेमंत गुलिया ने बताया कि सीबीएसई नॉर्म के अनुसार विद्यार्थियों को पढ़ाने से पहले उनके अध्यापकों को प्रशिक्षित किया जाता है, जिसमें 12 घंटे की ऑनलाइन और 12 घंटे की ऑफलाइन ट्रेनिंग दी जाती है। इसलिए विद्यालय में समय-समय पर इस प्रकार की ट्रेनिंग शिक्षकों को दी जा रही है।

बहादुरगढ़। हवन में आहुति डालते कॉलेज स्टॉफ व छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

छात्राओं को नैतिक मूल्यों से जोड़ने का प्रयास

बहादुरगढ़। वैश्य आर्य कन्या महाविद्यालय में शनिवार को हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में हवन का आयोजन किया गया। प्राचार्या डॉ. राजवंती शर्मा ने कहा कि युवाओं को नैतिक मूल्यों का ज्ञान देने व उन्हें अपनी परंपरा, संस्कृति व विचारधारा से जोड़ने के लिए यज्ञ करने की जरूरत है। छात्राओं को इस बदलते वातावरण में अपनी गौरवमयी संस्कृति की याद दिलाकर उन्हें अच्छे रास्ते पर ले जाने का प्रयास किया जा रहा है। डॉ. नैना फौगाट ने कहा कि यज्ञ के माध्यम से छात्राओं को नैतिक मूल्यों से जोड़ने की जरूरत है। इस अवसर पर सुजाता वर्मा, डॉ. शालू शर्मा, डॉ. मंजीत, डॉ. नेहा नैन व शिखा तिवारी समेत कॉलेज स्टाफ व छात्राएं उपस्थित रही।

बैसाखी पर्व पर बनाई आकर्षक रंगोली

झज्जर। इंडो अमेरिकन स्कूल में बैसाखी पर्व के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों ने स्क्रैप बुक में गेहूं की बालियों में रंग भरकर व छात्राओं ने ढोलक में रंग भरकर बैसाखी की खुशी मनाई। 11वीं व 12वीं कक्षा की छात्राओं ने बैसाखी पर्व के उपलक्ष्य में शानदार रंगोली बनाकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। स्कूल निदेशक बिजेंद्र कादियान ने विद्यार्थियों को बैसाखी के महत्व बारे जानकारी देते हुए बताया कि बैसाखी का पर्व मुख्य रूप से पंजाब व हरियाणा में मनाया जाता है। इस दिन से पकी हुई फसलों की कटाई शुरू की जाती है। किसानों द्वारा अच्छी फसल के लिए भगवान का आभार जताया जाता है और भविष्य की समृद्धि के लिए प्रार्थना की जाती है। उन्होंने बताया कि सिखों के 10वें गुरु गोबिंद सिंह ने इस दिन सभी जातिगत भेदभावों को समाप्त कर एकता का संदेश दिया था और बैसाखी के दिन ही 13 अप्रैल 1699 को खालसा पंथ की स्थापना भी की गई थी। स्कूल प्राचार्य डॉक्टर विनोद सोनी ने विद्यार्थियों को गुरु गोविंद सिंह के आदर्शों पर चलने का आह्वान किया। इस मौके पर संस्था अध्यक्षा बबीता कादियान, नरेश कुमार, संजय, श्रुति, ममता, सोनी, इंदु, नीलम, अंकुश, नितेश सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

झज्जर। बैसाखी पर्व को लेकर बनाई रंगोली के साथ उपस्थित शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

भाजपा ने सिद्दीपुर में चलाया गांव चलो अभियान

बहादुरगढ़। मांडोठी मंडल के अंतर्गत भाजपा नेताओं व पदाधिकारियों ने शनिवार को गांव सिद्दीपुर लोवा में 'गांव चलो बस्ती चलो' अभियान चलाया। विधानसभा संयोजक दिनेश कौशिक के नेतृत्व में यह अभियान चलाया गया। इसमें पार्टी के पदाधिकारियों, जनप्रतिनिधियों और कार्यकर्ताओं ने बढ़-चढकर भाग लेते हुए सरकार की कल्याणकारी नीतियों के बारे में अवगत कराया। भाजपा नेता दिनेश कौशिक ने गांव के बाल्मीकि मोहल्ले में लोगों से संवाद करते हुए केंद्र और प्रदेश सरकार की उपलब्धिया को बताने के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हरियाणा में होने वाले कार्यक्रम का निमंत्रण भी दिया। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 14 अप्रैल को हरियाणा में 2 बड़ी परियोजनाओं की सौगात देंगे। इस दौरान जहां वे हिसार एयरपोर्ट का उद्घाटन करेंगे और यमुनानगर में बनने वाले 800 मेगावाट की सुपर क्रिटिकल यूनिट का शिलान्यास भी करेंगे। इन कार्यक्रमों में झज्जर जिले से सैकड़ों कार्यकर्ता भाग लेंगे। दिनेश कौशिक कहा कि सीएम नायब सिंह सैनी अपनी नायाब सोच के साथ पूरे प्रदेश के लोगों का भला किया है। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष संजय , किसान मोर्चा के जिलाध्यक्ष राम अहलावत, मांडोठी मंडल अध्यक्ष महावीर दलाल, विनोद , महेंद्र, पंकज, सुमित जौहरी, महेंद्री देवी, सत्तो देवी, विजय, मंजीत, अजीत व युधिष्ठिर आदि मौजूद रहे।

बहादुरगढ़। सिद्दीपुर गांव में अभियान चलाते दिनेश कौशिक व अन्य। फोटो :हरिभूमि

खबर संक्षेप

आज मेंटेनेंस के कारण बाधित रहेगी बिजली

बहादुरगढ़। यूएचबीवीएन द्वारा कबाड़ी मार्केट स्थित 11 केवी शीतला माता फीडर पर रविवार 13 अप्रैल को सुबह 9 बजे से लेकर दोपहर 12 बजे तक मेंटेनेंस कार्य होगा। इसके चलते इलाके में बिजली आपूर्ति बंद रहेगी। निगम के जेई प्रदीप कौशिक ने बताया कि शीतला माता फीडर से जुड़े ट्रांसफार्मरों व लाइनों पर सुबह 9 से 12 बजे तक मेंटेनेंस कार्य होगा। इसके चलते पुरानी कमेटी चौक, मेन बाजार, पुराना नजफगढ़ रोड, धर्मपुरा व जटवाड़ा मौहल्ला में बिजली आपूर्ति बंद रहेगी।

लापता महिला का नहीं लगा सुराग

बहादुरगढ़। लाइनपार के शास्त्री नगर से एक प्रवासी लापता महिला लापता हो गई है। परिजन तमाम संभावित ठिकानों पर उसे तलाश चुके हैं लेकिन कुछ अता पता नहीं है। अब पुलिस को सूचना देकर तलाश की गुहार लगाई है। सत्येंद्र का कहना है कि कहासुनी के बाद पत्नी घर से बाहर गई थी लेकिन वापस नहीं आई। उससे संपर्क नहीं हो पा रहा। काफी तलाशने के बाद भी कुछ सुराग नहीं लग पाया है।

युवक के 80 हजार रुपये गायब, चालक पर आरोप

बहादुरगढ़। भिवानी से दिल्ली के लिए चले एक युवक के साथ वारदात हो गई। गाड़ी चालक ने उसकी जेब से 80 हजार रुपये निकाल लिए और यहां बहादुरगढ़ में गाड़ी से झूठ बोलकर उतार दिया। वारदात हाथरस के निवासी धर्मेंद्र के साथ हुई है। धर्मेंद्र का कहना है कि उसने भिवानी से नजफगढ़ के लिए गाड़ी बुक की थी। भिवानी से कुछ किलोमीटर दूर चलकर हमने एक होटल पर गाड़ी रोकी और वहां खाना खाया। वहां से कुछ दूर चलकर हमने दो बीयर ली और दोनों ने पी। फिर मैं गाड़ी में सो गया। यहां बहादुरगढ़ में नए बस अड्डे के पास ड्राइवर ने मुझे उठाया और कहने लगा कि मैं गाड़ी में सीएनजी भरवा कर ला रहा हूं, आप नीचे उतर जाओ। मुझे गाड़ी से उतारकर वह चला गया लेकिन वापस नहीं आया। जब मैंने अपनी जेब चेक की तो 80 हजार रुपये गायब थे।

पंजाब नेशनल बैंक का मनाया स्थापना दिवस

झज्जर। पंजाब नैशनल बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान में शनिवार को पंजाब नेशनल बैंक का 131वां स्थापना दिवस मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान निदेशक उमेश भूकर ने की जबकि मुख्यातिथि के रूप में मुख्य जिला अग्रणी प्रबंधक विजय सिंह मौजूद रहे। उन्होंने बैंक के इतिहास, उपलब्धियों व देश की आर्थिक प्रगति में दिए गए योगदान बारे जानकारी दी। उन्होंने कहा कि आज हम जिस ऊंचाई पर हैं वह हमारे कर्मचारियों की मेहनत और ग्राहकों के विश्वास का परिणाम है। इस मौके पर आशीष रोहिल्ला, सतपाल सिंह, आशीष शर्मा, कुसुम, शालू, शशि कुमार, सुरेंद्र सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

बजरंगी को नमन करने लोवा कलां में उमड़ा जनसमूह

हनुमान जन्मोत्सव पर मान परिवार ने किया 63वें देशव्यापी भंडारे का आयोजन

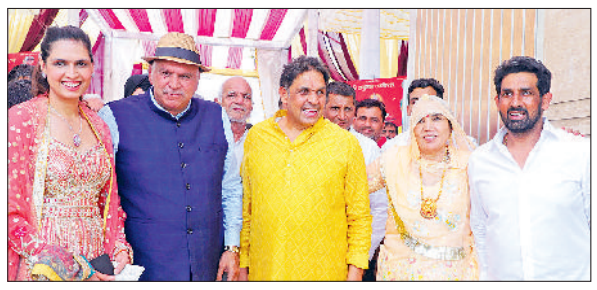
बहादुरगढ़। लोवा कलां में शनिवार को हुए कार्यक्रम में उमड़ी भीड़।

बहादुरगढ़। डॉ. अरविंद शर्मा का स्वागत करते अशोक मान।

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

गांव लोवा कलां में शनिवार को आयोजित हनुमान जन्मोत्सव में बजरंग बली को नमन करने के लिए हजारों लोग एकत्र हुए। यहां दिनभर बजरंग बली के जयकारे गूंजते रहे। प्रधान चौ. अशोक मान द्वारा आयोजित भंडारे का शुभारंभ हवन यज्ञ से हुआ।

इसमें हरियाणा के मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा, कृष्णलाल पंवार, पूर्व मंत्री ओमप्रकाश धनखड़, दिल्ली के मंत्री मनींद्र सिंह सिरसा व सांसद कमलजीत सहरावत समेत अनेक हस्तियों तथा हजारों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।



बहादुरगढ़। महाबली सतपाल के साथ दलबीर मान व सिकंदर मान।

लोवा सतरह के पूर्व प्रधान स्व. चौधरी श्रीचंद मान व उनकी धर्मपत्नी स्व. वेदवती मान द्वारा 63 साल पहले शुरू किया गया हनुमान जन्मोत्सव समारोह शनिवार को भी मनाया गया। सुबह हवन हुआ, जिसमें कन्या गुरुकुल की छात्राओं ने वेद मंत्रों के साथ हनुमान जी की पूजा अर्चना की गई। यज्ञ में अशोक मान, दलबीर मान और सिकंदर मान के साथ विराट मान, पारस मान, सूर्या मान और आर्यन मान ने भी आहुति डाली। समारोह में मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा, कृष्णलाल पंवार, पूर्व मंत्री ओमप्रकाश धनखड़, दिल्ली के मंत्री मनींद्र सिंह सिरसा, सांसद कमलजीत सहरावत, विधायक राजेश जून, सतीश उपाध्याय, महाबली सतपाल, पूर्व विधायक नरेश कौशिक, दिनेश कौशिक, पालम 360 खाप के प्रधान रामकुमार सोलंकी, मंजीत जून व रणबीर राठी समेत अनेक खापों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान लोक कलाकारों ने विभिन्न प्रस्तुतियां दी। पूजा अर्चना के बाद भंडारे का प्रसाद वितरण शुरू किया गया। जिसमें हजारों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया।

शहर के मंदिरों में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

शनिवार को दिनभर हनुमान जन्मोत्सव की धूम रही। अलसुबह से श्रद्धालुओं ने मंदिरों में पहुंच कर बाबा हनुमान की विशेष पूजा अर्चना करते हुए अपने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की।

- शोभा यात्रा में गूंजे जय श्रीराम जय हनुमान के जयघोष
- शहर में जगह जगह लगे भंडारे

श्रद्धालुओं ने बाबा हनुमान का श्रृंगार भी किया। दिनभर शहर के मंदिर जय श्रीराम जय हनुमान के जयघोष से गूंजते रहे। शहर के प्राचीन हनुमान मंदिर, बाबा प्रसाद गिरी महाराज मंदिर में हवन कर सर्वमंगल की कामना की गई। प्राचीन हनुमान मंदिर में बाबा हनुमान का भोग लगाने के बाद भंडारे का आयोजन किया गया। जिसमें सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया। इसके अलावा ऑफिसर कॉलोनी स्थित हनुमान मंदिर, पुराना बस स्टैंड परिसर स्थित हनुमान मंदिर में भी भंडारे का आयोजन किया गया।

झज्जर। शहर के मेन बाजार से गुजरते हुए बाबा हनुमान की शोभा यात्रा।

धूमधाम से निकली शोभायात्रा

शाम के समय मेन बाजार स्थित बाबा हनुमान मंदिर से मुकुटधारी हनुमान जी की शोभा यात्रा निकाली गई। जिसमें काफी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लिया। शोभा यात्रा के दौरान डीजे पर वीर हनुमाना अति बलधामा, राम राम रटियो रे.., दुनिया चले ना श्रीराम के बिना श्रीराम ना चले हनुमान के बिना भजनों का श्रद्धालुओं ने खूब आनंद लिया। शोभा यात्रा के दौरान भी प्रसाद वितरित किया।

एचआर ग्रीन फील्ड स्कूल में शिक्षकों को दी साइबर सेफ्टी की जानकारी

झज्जर। कार्यशाला के दौरान मुख्य वक्ता को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए प्राचार्य एमएस गुलिया।

झज्जर। एचआर ग्रीन फील्ड वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शनिवार को साइबर सेफ्टी एंड सिक्योरिटी विषय पर सीबीएसई कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला की शुरूआत स्कूल प्राचार्य एमएस गुलिया व सीबीएसई के रिसोर्स पर्सन अमित दहिया ने मां सरस्वती की प्रतिमा के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलित करके की। कार्यशाला में गुरु जंभेश्वर यूनिवर्सिटी हिसार के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉक्टर सुनील कुमार ने शिक्षकों को बहुत सी महत्पूर्ण जानकारियों से अवगत कराया। सीबीएसई रिसोर्स पर्सन अमित दहिया ने साइबर द्वारा बढ़ रहे अपराधों पर रोशनी डाली। कार्यशाला उपरांत शिक्षकों ने प्रशिक्षण के लाभ गिनवाए तथा अपने स्कूल, कक्षा तथा समाज में इससे लाभ उठाने की बात कही।

बेटे पर मारपीट, धमकी देने और मकान पर कब्जा करने का आरोप, केस दर्ज

बहादुरगढ़। बेटे के जुल्मों के शिकार एक पिता ने पुलिस को शिकायत देकर न्याय की गुहार लगाई है। उसने अपने बेटे पर मारपीट करने, धमकी देने तथा मकान पर कब्जा करने का आरोप लगाया है। हालांकि आरोपों की सत्यता जांच का विषय है। आसौदा थाना पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मामला आसौदा थाना क्षेत्र के गांव भापड़ोदा का है। यहां के एक व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में कहा है कि गत आठ अप्रैल की रात को मैं घर पर सो रहा था। रात करीब 11 बजे बेटा नशे की हालत में आया और मुझ पर डंडों से हमला कर दिया। बेरहमी से मारपीट कर मुझे घर से बाहर निकाल दिया। मुझे काफी चोट आई और रातभर मैं मकान से बाहर ही रहा। मुझे मकान के अंदर नहीं घुसने दिया। मेरा बेटा नशे का आदी है, वह पहले भी मेरे साथ मारपीट करता

परेशान पिता ने पुलिस से न्याय की गुहार लगाई

रहा है। उसने मेरे घर पर कब्जा कर लिया है। मुझे घर में रहने का अधिकार और इंसाफ दिलाया जाए। मेरी जान-माल की रक्षा की जाए। उधर, पुलिस का कहना है कि मामले में जांच की जा रही है। जांच के बाद ही मामले की हकीकत पता चल सकेगी। उसी आधार पर आगे की कार्रवाई होगी।

खेतों से मोटर चोरी करने वाले गिरोह पर पुलिस का शिकंजा, 36 वारदातों के आरोप में 6 गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

इलाके के खेतों में चोरी की बढ़ती वारदातों के बीच पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। खेतों से मोटर चोरी करने वाले गिरोह के छह सदस्य पुलिस ने गिरफ्तार किए हैं। इन्होंने झज्जर जिले में तीन दर्जन से अधिक वारदातों को अंजाम दिया। तीन आरोपियों को जेल भेज दिया गया है, जबकि तीन आरोपियों को पूछताछ के लिए तीन दिन के रिमांड पर लिया गया है। दरअसल, बादली क्षेत्र के गांवों के खेतों में लगातार चोरी की वारदात बढ़ रही हैं। आए दिन किसी न किसी गांव के खेत से मोटर चोरी हो रही हैं। इससे किसानों को आर्थिक हानि तो होती ही है, उनका कामकाज भी बाधित हो जाता है। हाल ही में छुड़ानी गांव में एक ही रात में दर्जनभर किसानों के खेतों से मोटरें चोरी हुई। शिकायत पर बादली पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने तफ्तीश शुरू की। इसी कड़ी में अब छह आरोपी गिरफ्तार किए हैं। इनकी पहचान सोनू, पुष्पेंद्र, हरिओम, विनय, प्रमोद व संतोष के

- कोर्ट ने तीन को जेल व तीन को रिमांड पर भेजा

छुड़ानी में एक ही रात में दर्जनभर किसानों के खेतों से मोटर चोरी हुई थी, आरोपी उत्तर प्रदेश के रहने वाले

रूप में हुई। ये मूलतः उत्तरप्रदेश से हैं। फिलहाल दिल्ली में रहते हैं आरोपियों से तीन दर्जन से अधिक वारदातों का खुलासा हुआ। सोनू, पुष्पेंद्र और हरिओम को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। जबकि अन्य तीनों आरोपियों को तीन दिन के रिमांड पर लिया गया है।

रोडवेज कर्मचारियों ने मांगों को लेकर रणनीति बनाई

झज्जर। मीटिंग के दौरान उपस्थित रोडवेज यूनियन के कर्मचारी।

हरिभूमि न्यूज ⏭ झज्जर

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन से संबंधित तीनों यूनियनों के पदाधिकारियों द्वारा मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग के दौरान कर्मचारियों की लंबित मांगों को लेकर चर्चा की गई। मीटिंग में प्रधान विजय माजरा, विक्रम दादनपुर, कृष्ण सिवाना, दिनेश डीघल, करतार, नीटू कासनी, परमानंद, विनोद, विक्की, विजय, रविंद्र, दलजीत, कृष्ण, संदीप राव, देवेंद्र गोरिया आदि ने अपनी-अपनी यूनियन से संबंधित समस्याएं रखी। विजय माजरा ने बताया कि बीती नौ अप्रैल को यूनियन प्रतिनिधि मंडल द्वारा रात्रि भत्ता देने, वर्ष 2008 के चालक-परिचालकों का दूसरा एसीपी लगाने बारे तथा कर्मचारियों का बकाया ओवरटाइम दिए जाने की मांग के संबंध में महाप्रबधंक से वार्ता की गई। जिस पर महाप्रबंधक ने जहां पंद्रह दिनों के अंदर एसीपी लगाए जाने की बात कही, वहीं एक माह के भीतर कर्मचारियों के खाते में उनका रात्रि भत्ता व ओवरटाइम डालने का आश्वासन दिया।

होनहार विद्यार्थियों को किया सम्मानित

राजकीय स्कूल में पढ़े पूर्व विद्यार्थी भी नवाजे गए

झज्जर। राजकीय माध्यमिक विद्यालय में पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। विद्यालय के मुखिया विजेंद्र कुमार ने बताया कि इस दौरान पूर्व छात्र सुशील कुमार द्वारा विद्यालय के उन सभी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया जिन्होंने शैक्षणिक सत्र 2024-25 में नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा पिछले पांच वर्षों में एनएमएमएस परीक्षा में सफल विद्यार्थी, बुनियाद परीक्षा पास करने वाले, कला उत्सव में उत्कृष्ट स्थान लेने वाले तथा हाल ही में सरकारी नौकरियों में नियुक्त हुए विद्यार्थियों को भी स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया।

पोस्टर मेकिंग, पेंटिंग और कविता पाठ में दिखाई प्रतिभा

झज्जर। राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय की एनएसएस इकाई एक और दो के तत्वावधान में कार्यक्रम अधिकारी डॉक्टर मीनाक्षी और विकास सुहाग ने डॉक्टर भीमराव अंबेडकर की स्मृति में कार्यक्रम का आयोजन किया। प्राचार्य दलबीर सिंह ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। प्राध्यापक डॉक्टर सुरेंद्र कुमार पूनिया ने डॉक्टर अंबेडकर के व्यक्तित्व और कृतित्व पर विस्तार से प्रकाश डाला और बताया कि उन्होंने जीवन भर संघर्ष किया और देश के विकास में गहन योगदान दिया। महिला सशक्तिकरण के लिए उन्होंने महिला समानता, पैतृक संपत्ति में अधिकार और वोट का अधिकार दिलवाया। शिक्षित बनो, संगठित रहो का, उनका नारा आज भी सार्थक सिद्ध होता है। प्राध्यापक डॉक्टर प्रताप फलसवाल ने डॉक्टर अंबेडकर के जीवन के अनछुए पहलुओं के बारे में बताया और कहा कि सभी भारतीयों ने एकजुट होकर उनको सहयोग दिया था। एमए पत्रकारिता के विद्यार्थी रवि शर्मा ने अपनी स्व-रचित कविता प्रस्तुत की। इस अवसर पर पोस्टर मेकिंग, पेंटिंग, कविता पाठ और स्लोगन लेखन प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया।

हवन के साथ एचएल सिटी रोहतक की हुई शुरुआत

सेक्टर-30बी (आईएमटी पार्ट-2) में 15 एकड़ में बनेंगे 3-4-5 बीएचके लग्जरी फ्लैटस

हरिभूमि न्यूज ⏭ बहादुरगढ़

रियल एस्टेट में प्रतिष्ठित ब्रांड बन चुके एचएल सिटी ने अब बहादुरगढ़ के साथ रोहतक में भी नई शुरूआत की है। भगवान हनुमान जन्मोत्सव के शुभ अवसर पर एचएल सिटी के एवेन्यू 37 शॉपिंग मॉल में नए एचएल सिटी का नए और आधुनिक ऑफिस का शुभारंभ किया गया।

एचएल सिटी के निदेशक राकेश जून और शैलजा जून ने हवन में आहुति डालकर मंगल कामना की। उन्होंने बताया कि एचएल सिटी लोगों के सपनों को साकार कर रही है। बहादुरगढ़ की एचएल सिटी में मॉर्डन लाइफस्टाइल वाली आधुनिक रिहायशी कॉलोनी बनाने के बाद अब दुबई थीम पर रोहतक में

बहादुरगढ़। एचएल सिटी के नए ऑफिस के शुभारंभ पर हवन करते राकेश जून।

एचएल सिटी का आधुनिक प्रोजेक्ट शुरू किया गया है। दिल्ली रोहतक रोड के साथ एचएसआईआईडीसी आईएमटी पार्ट-2 के सेक्टर-30बी में 15 एकड़ में ग्रुप हाउसिंग सोसायटी तैयार की जाएगी। इसमें लग्जरी लिविंग का अहसास देने वाले 3, 4 और 5 बीएचके फ्लोर्स विद सरवेंट रूम तैयार किए जाएंगे। एचएल सिटी रोहतक में स्वीमिंग पूल, आधुनिक जिम, शॉपिंग कॉम्पलेक्स, क्लब हाउस, जॉगिंग ट्रैक, पार्क और ओपन जिम जैसी सुविधाएं होंगी।

एचएल सिटी रोहतक में 24 घंटे हाई सिक्योरिटी की व्यवस्था की जाएगी। राकेश जून ने कहा कि रोहतक में भी तय समय में लोगों को उनके सपनों के घर का पोजेशन दिया जाएगा। एचएल सिटी लोगों के सपनों को साकार करने वाले घर बना रही है। हवन में उनकी वेदकौर, भाई अमित जून, सविता, विजेंद्र जिंदल, आनंद जून, रणबीर जून व श्वेता आदि मौजूद रहे।

डीपीएस में बैसाखी पर हुई विशेष प्रार्थना सभा

बहादुरगढ़। दिल्ली पब्लिक स्कूल बहादुरगढ़ में बैसाखी के पावन अवसर पर एक प्रेरणादायक प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने रंग-बिरंगे पारंपरिक परिधानों में कविता, भाषण और लोकनृत्य प्रस्तुत कर त्योहार की खुशियों को सांझा किया। सभा में स्कूल डायरेक्टर प्रिया डागर ने छात्रों से कहा कि बैसाखी हमें परिश्रम, समर्पण और प्रकृति के प्रति आभार सिखाती है। यही मूल्य हमारे जीवन को सफल और संतुलित बनाते हैं। उन्होंने सभी को भारतीय संस्कृति से जुड़े रहने और हर पर्व को प्रेम व एकता के साथ मनाने का संदेश भी दिया। स्कूल प्रिंसिपल ने बताया कि कार्यक्रम न केवल उत्सव की भावना से परिपूर्ण रहा, बल्कि छात्रों के लिए सीखने और संस्कृति को समझने का एक सुंदर माध्यम भी बना।

साइक्लोथॉन में नशे के खिलाफ नारों से गूंजे झज्जर- बहादुरगढ़

झज्जर। प्रदेश भर में ड्रग्स फ्री हरियाणा के संकल्प व संदेश के साथ चल रही साइक्लोथॉन 2.0 (साइकिल यात्रा) ने शनिवार को झज्जर जिले में प्रवेश किया। गुरूग्राम से जिला झज्जर में प्रवेश करते ही यात्रा का बाढ़सा गांव में भाजपा के राष्ट्रीय सचिव ओपी धनखड़ की अगुवाई में सैकड़ों की संख्या में एकत्रित लोगों, जिला प्रशासन के अधिकारियों, अंतरराष्ट्रीय व राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों, युवाओं ने उत्साहवर्धक स्वागत किया। जिला प्रशासन की ओर से डीसी प्रदीप दहिया और डीसीपी लोगेश कुमार पी ने यात्रा का अभिनंदन किया।

नशा मुक्ति को लिया लोटा-नमक संकल्प

झज्जर। यात्रा का स्वागत करते एडवोकेट रामफल सैनी।

साइक्लोथॉन की अगुवाई कर रहे उप निरीक्षक डॉक्टर अशोक कुमार वर्मा अपनी साइकिल के साथ लोटा और नमक लिए हुए हैं, जो कि सामाजिक संकल्प का संकेत है। वे आमजन से लोटे में नमक डलवाते हुए अपने क्षेत्र, अपने प्रदेश को नशा मुक्त हरियाणा बनने का संकल्प दिलवा रहे हैं। जिला में यात्रा के दौरान ग्रामीणों व युवाओं ने सामाजिक कुरीति के विरूद्ध लोटे में नमक डालते हुए नशा मुक्त हरियाणा बनाने में अपनी आहुति डाली। बाढ़सा में राजकीय स्कूल के विद्यार्थियों ने नशा मुक्त माहौल बनाने को लेकर समर्पित नुक्कड़ नाटक की बेहतरीन प्रस्तुति दी।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 13 अप्रैल 2025

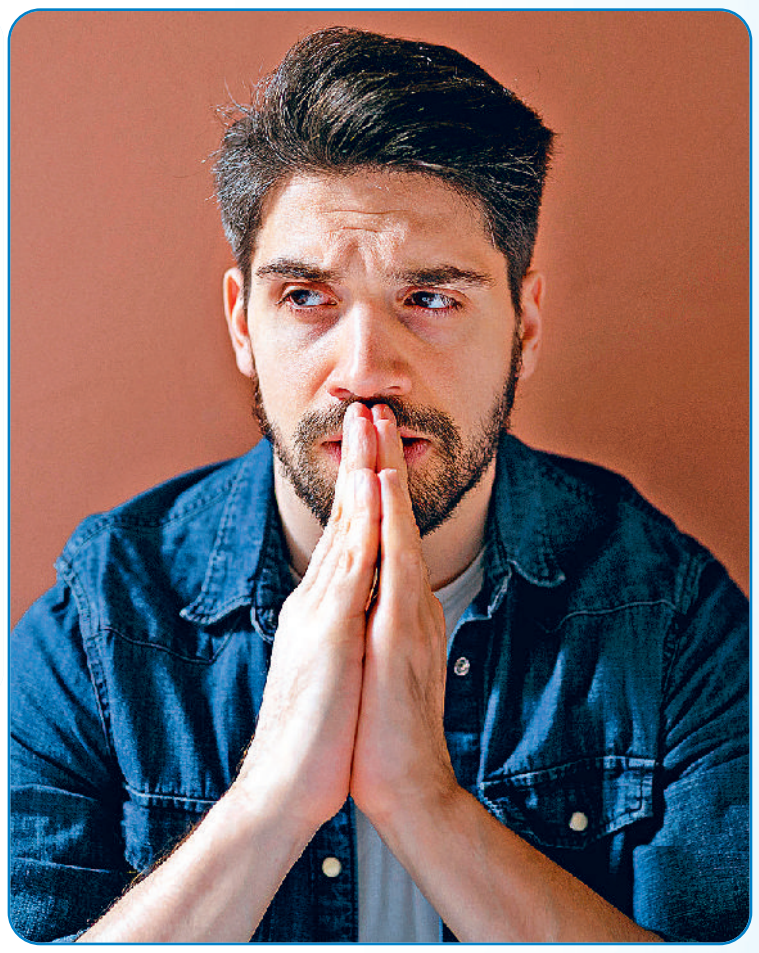
कवर स्टोरी

डॉ. मोनिका शर्मा

विशेषः अप्रैल-तनाव जागरूकता माह

लाइफ में न रहे टेंशन सीखें स्ट्रेस मैनेजमेंट

आज के दौर में जिस तरह की लाइफस्टाइल हम सब जी रहे हैं, उसमें टेंशन से बचना तो बहुत मुश्किल है। लेकिन हम ऐसा जरूर कर सकते हैं, जिससे टेंशन हम पर हावी न हो। इसके लिए हमें स्ट्रेस मैनेजमेंट सीखना होगा। इसे सीखना बहुत कठिन नहीं है। यहां दिए जा रहे कुछ सजेशंस आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं।



वर्तमान समय में दुनिया के हर हिस्से में स्ट्रेस एक महामारी का रूप ले चुका है। आपा-धापी भरे आज के जीवन में हर आयुवर्ग के लोग तनाव के घेरे में हैं। तनाव की जकड़न बच्चों से लेकर बड़ों तक, बहुत सी शारीरिक और मानसिक समस्याओं का भी शिकार बना रही है। यही वजह है कि तनाव के कारणों, इससे बचाव और उपचार के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए 1992 से हर वर्ष अप्रैल को तनाव जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है। महीने भर स्ट्रेस से पैदा हो रहीं समस्याओं पर खुलकर बातचीत करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। तनाव के शिकार लोगों के बढ़ते आंकड़ों को देखते हुए जरूरी हो चला है कि स्ट्रेस मैनेजमेंट के लिए कुछ सहज सरल कदम हर कोई अपनाए।

तनाव को समझिए

सबसे पहले तो तनाव में घिरने की स्थिति को समझना आवश्यक है। आमतौर पर स्ट्रेस के कारण पैदा होने वाली गंभीर बीमारियों के जाल में फंसने से पहले तक स्ट्रेस को कोई परेशानी समझा ही नहीं जाता। जबकि स्ट्रेस के दुष्प्रभावों को समय रहते समझना ही इसके नेगेटिव असर से बचने की राह है। असल में स्ट्रेस को प्रबंधित करने का तरीका जानने के लिए भी इसका शिकार होने की स्थितियों को समझना आवश्यक है। यह समझ तनाव से निपटने के लिए स्वस्थ तरीके ढूंढ़ना भी आसान कर देती हैं। स्ट्रेस के कारण जानकर ही निवारण का मार्ग ढूंढ़ा जा सकता है। इसीलिए सबसे पहले उन ट्रिगर्स को पहचानें, जो तनाव पैदा करते हैं। उन बातों और हालातों को ट्रैक करते रहें, जब आप तनाव महसूस करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में अपनी प्रतिक्रिया पर भी नजर रखें, क्योंकि कई बार अपने गलत रिएक्शन या ओवर रिएक्ट करने से भी अपराधबोध और तनाव बढ़ता है। याद रहे कि खुद अपने मन को विचलित करने वाली स्वास्थ्य समस्या के कारणों को समझना उसके इलाज की राह बहुत आसान बना देता है।

स्वस्थ-सकारात्मक जीवनचर्या

जिंदगी की जुड़ी भाग-दौड़ के अलावा लाइफस्टाइल से जुड़ी गलतियां भी तनाव के घेरे में लाने का कारण बन रही हैं। सधी हुई दिनचर्या से कमोबेश हर उम्र के लोग दूर हुए हैं। जबकि समय पर काम ना निपटाने से लेकर सोने-जागने का सही रूटीन न रखने जैसी आम सी बातें भी इंसान के मन को स्ट्रेस का शिकार बनाती हैं। अस्त-व्यस्त रहना, अनचाहा सामान जमा करना, खुद अपनी चीजों की देखभाल न करना, नींद पूरी न होना, बुरी लत या कसरत ना करना। सब कुछ मन पर एक अनचाहा सा बोझ बढ़ाने वाला परिवेश बनाकर स्ट्रेस का कारण बन जाते हैं। तनाव की जकड़न वाली गंभीर स्थितियों में डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक है। संतुलित जीवनशैली, स्ट्रेस के जाल में फंसने ही नहीं देती। साथ ही अनुशासित जीवनशैली हमारे विचारों को भी सकारात्मक दिशा देती है। पॉजिटिव सोच, तकलीफदेह परिस्थिति में भी 'सब खत्म हो गया', 'अब कुछ नहीं हो सकता' जैसे नकारात्मक विचारों से बचाती है। असल में आशावादी मन, जीवन के हर उतार-चढ़ाव में एक नयापन ढूंढ़ता है। यह सोच कभी तनाव के घेरे में नहीं आने देती।

जीवन से जुड़िए

आज के दौर में स्क्रीन में गुम रहना हो या चाहे-अनचाहे खुद तक सिमट जाने की प्रवृत्ति, अकेलापन और सामाजिक जीवन से दूरी तनाव के सबसे बड़े कारणों में शामिल हैं। इंसान का जीवन भावनाओं और सामाजिक संबंधों से गहराई से जुड़ा हुआ है। अपनेपन से पोषण पाता है। स्नेह और साथ, मन को सुख देने वाले भाव हैं। यही वजह है कि सामाजिक गतिविधियों का सिमटना तनाव को विस्तार दे रहा है। आज के समय में जिंदगी में एक नीरसता और रूखापन भी आया है। दुनिया भर से जुड़े होने के मुगालते में इंसान खुद अपनी जिंदगी से दूर हुआ है। स्ट्रेस में घिरी मनःस्थिति को साझा करने के लिए भी अधिकतर लोगों के पास कोई विश्वसनीय साथी नहीं होता। जबकि स्ट्रेस मैनेजमेंट का सबसे अहम पहलू ही यही है कि मन-मस्तिष्क की ऊहापोह सुनने या सही सलाह देने के लिए कोई साथी जरूर हो। विश्वसनीय मित्र या परिजन ही ऐसा कर सकते हैं। अपनेपन की यह बुनियाद बनाने के लिए सामाजिक-पारिवारिक मेल-जोल आवश्यक है। *

इस वर्ष की थीम-लीड विद लव

स्ट्रेस प्रॉब्लम को लेकर जागरूकता लाने का एक अहम पहलू मित्रों, परिजनों, सहकर्मियों और पेशेवर लोगों के साथ अपनी मानसिक-भावनात्मक स्थिति के बारे में खुलकर बात करने का परिवेश बनाने से भी जुड़ा है। साथ ही इन दिनों तनाव के घेरे में फंसे अपनों-परायों का संबल बनने की अवेयरनेस लाने के प्रयास भी किए जाते हैं। साल 2025 के लिए तो तनाव जागरूकता माह की थीम ही 'लीड विद लव' है। यह विषय स्ट्रेस की समस्या को लेकर स्वयं अपने और दूसरों के साथ दया, करुणा और सहज स्वीकार्यता के साथ पेश आने पर केंद्रित है। 'प्यार के साथ नेतृत्व करें' का यह विचार तनाव के चलते बहुत सी चुनौतियों से जूझते हुए भी सकारात्मक बने रहने के भाव को पोसने वाला है। कठिनाई के बावजूद जीवन के प्रति सहज बने रहने का संदेश देता है। यह थीम अपने आप के लिए तनाव प्रबंधन हेतु सधी जीवनशैली, संतुलित भोजन, कसरत, योग, मेडिटेशन और खुले संवाद जैसे बदलावों को अपनाने की राह सुझाती है तो दूसरों के मन को समझने के लिए भी सजग करती है।

आधुनिकता, तकनीकी निर्भरता और स्वार्थपरता की वजह से वर्तमान समय में इंसानी समाज के सामने नैतिकता और भरोसे का संकट आ खड़ा हुआ है। बेहतर समाज के लिए जरूरी है कि इसके ग्राफ को गिरने से बचाए रखा जाए।

बेहतर समाज के लिए न गिरने दें नैतिकता-भरोसे का ग्राफ

सोशल बिहेवियर

यशोधरा भटनागर

कहते हैं, शेयर बाजार में कब कौन-सा स्टॉक ऊपर जाएगा और कौन-सा औंधे मुंह गिरेगा, यह कोई नहीं बता सकता। ठीक वैसे ही आजकल इंसानों का भी हाल हो गया है। किसी पर भरोसा करो तो हो सकता है कि वह अगले ही पल आपको ठगने का प्लान बना रहा हो। रिश्तों और भरोसे की कीमतें इस कदर अस्थिर हो गई हैं कि कौन कब नैतिकता के बाजार में दिवालिया हो जाए, इसका कोई भरोसा नहीं।

बदल गया है नजरिया: पहले के जमाने में इंसान अपने चरित्र और नैतिकता से पहचाना जाता था, लेकिन अब यह पहचान उसके बैंक बैलेंस, सोशल मीडिया स्टेटस और अवसरवादी सोच पर आधारित हो गई है। ईमानदारी और सच्चाई के शेयर दिन-ब-दिन गिरते जा रहे हैं, जबकि स्वार्थ, धोखाधड़ी और अवसरवाद के स्टॉक्स बुल मार्केट में है। अब रिश्ते भी शेयर बाजार की तरह हो गए हैं। अगर आपका कोई मित्र या रिश्तेदार आपसे जुड़ा हुआ है, तो यह मत समझिए कि वह आपके अच्छे स्वभाव और ईमानदारी की वजह से है। हो सकता है कि उसने सिर्फ इसलिए आपका साथ पकड़ा हो, क्योंकि वह आपसे कोई मुनाफा निकालना चाहता हो। जैसे ही उसे कोई बेहतर 'इन्वेस्टमेंट ऑप्शन' मिलेगा, वह अपना सारा इमोशनल कैपिटल निकाल कर कहीं और लगा देगा। आजकल दोस्ती और रिश्ते भी आई.पी.ओ. (इनिशियल पब्लिक ऑफरिंग) की तरह होते हैं। पहले बड़े-बड़े वादे किए जाते हैं, भरोसे के लुभावने विज्ञापन दिए जाते हैं, और जैसे ही लोग इसमें निवेश करते हैं, धीरे-धीरे हकीकत सामने आने लगती है। कई दोस्त और रिश्तेदार सिर्फ तब तक साथ रहते हैं, जब तक उनकी 'रिटर्न ऑन इन्वेस्टमेंट' अच्छी बनी रहती है। जैसे ही उन्हें लगता है कि अब यहां कोई फायदा नहीं बचा, वे अपने शेयर बेचकर कहीं और चले जाते हैं।

दिखावा हुआ महत्वपूर्ण: इस नए दौर में दिखावा ही असली पूंजी बन गया है। लोग नैतिकता और ईमानदारी को कर्ज में डूबा हुआ शेयर मानते हैं, जबकि तड़क-भड़क और चालाकी का ग्राफ ऊपर चढ़ता जा रहा है। अगर आप सीधा-सादा जीवन जीते हैं और सच्चाई में विश्वास रखते हैं, तो आपको पुराने जमाने का 'लो वैल्यू स्टॉक' मान लिया जाएगा। लेकिन अगर आप थोड़े घमंडी, थोड़े धोखेबाज और बहुत बड़े दिखावटी हैं, तो आपको 'हाई ग्रोथ स्टॉक' माना जाएगा।

कम हुआ भरोसे का मान: आज की दुनिया में भरोसे का इंडेक्स इस कदर गिर चुका है कि आज किसी की बातों पर यकीन करना ही जोखिम भरा हो गया है। वायदा कारोबार की तरह, लोग बड़े-बड़े वादे तो कर लेते हैं, लेकिन जब डिलीवरी देने का समय आता है, तो 'मार्केट क्रैश' हो जाता है। कई दोस्त और रिश्तेदार इस दौर के 'इनसाइडर ट्रेडर' बन चुके हैं- बाहर से मासूम लगते हैं, लेकिन अंदर ही अंदर आपकी कीमत गिराने की साजिशें चल रही होती हैं। आजकल जब कोई आपसे बहुत मीठा बोलता है, तो यह समझने में देर नहीं लगती कि या तो वह आपसे कुछ उधार लेना चाहता है या फिर कोई और फायदा उठाने के लिए पास आ रहा है। यह दौर वही है, जहां दोस्ती भी 'मार्केट सिचुएशन' देखकर बनाई और तोड़ी जाती है।

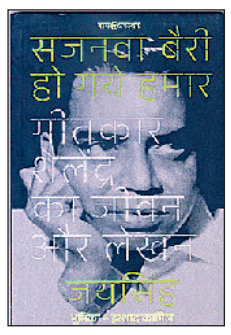
विश्वसनीयता का संकट: सवाल है आज की दुनिया में नैतिकता, सच्चाई और अच्छाई का मूल्य आखिर इतना कम क्यों हो गया है? ऐसा नहीं है कि यह दुनिया शुरू से ही ऐसी थी। पहले लोगों की पूंजी उनका चरित्र हुआ करता था। लेकिन अब हालात बदल चुके हैं। अब ईमानदार इंसान को 'अनप्रॉफिटेबल इन्वेस्टमेंट' मान लिया जाता है। किसी की मदद कर दो तो लोग सोचने लगते हैं कि इसमें आपकी क्या चाल है! आज के दौर में अगर आप बिना किसी स्वार्थ के किसी की मदद कर दें, तो सामने वाला शक की नजरों से देखने लगता है। लोग भरोसे की डीलिंग में इतने बार ठगे जा चुके होते हैं कि अब जल्दी किसी पर विश्वास करने से डरते हैं।

बनी रहे रिश्ते-भरोसे की गरिमा: अगर इंसान इसी राह पर चलता रहा, तो वह दिन दूर नहीं जब नैतिकता और मूल्यों की बाजार में कोई खरीद-फरोख्त नहीं बचेगी। लोग केवल दिखावे और मुनाफे के स्टॉक्स में निवेश करेंगे, और इंसानियत का सेंसेक्स हमेशा के लिए क्रैश हो जाएगा। इसलिए जरूरी है कि हम सिर्फ मुनाफे और अवसर के व्यापारी न बनें, बल्कि ऐसे निवेशक बनें जो रिश्तों और भरोसे के ब्लू-चिप स्टॉक्स में लॉन्ग-टर्म इन्वेस्टमेंट करें। तभी समाज का शेयर बाजार स्थिर रहेगा और नैतिकता का ग्राफ फिर से ऊपर जाएगा। *

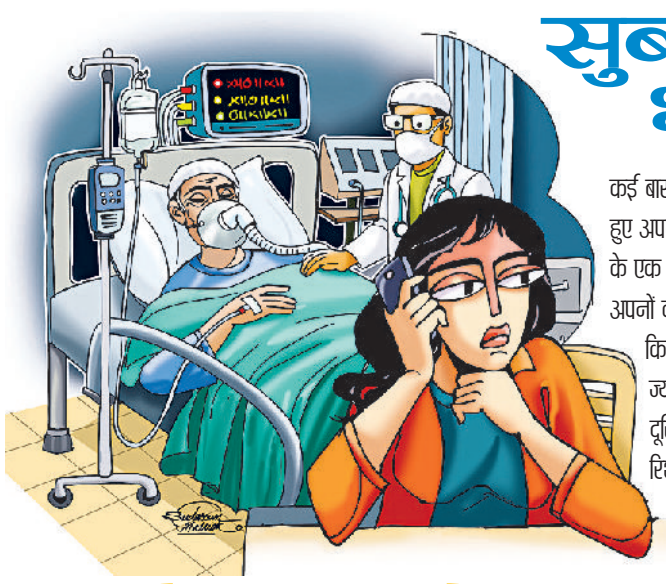
पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

शैलेंद्र का गीतों भरा जीवन

अपने छोटे से जीवन में ही गीतकार शैलेंद्र ने ऐसे यादगार और शानदार गीत रचे, जो आज भी लोगों की जुबान पर हैं। उनके फिल्मी, गैर फिल्मी गीतों के साथ ही उनके जीवन के तमाम अनछुए पहलुओं पर रोशनी डालती है किताब 'सजनवा बैरी हो गये हमार-गीतकार शैलेंद्र का जीवन और लेखन', जिसे लिखा है, चर्चित फिल्म समीक्षक और लेखक जय सिंह ने। इस किताब से गुजरते हुए हम शैलेंद्र के जीवन में आए तमाम उतार-चढ़ावों से रूबरू हो सकते हैं। परिश्रम से लिखी गई इस किताब में शैलेंद्र के जीवन से जुड़े कई रोचक और मार्मिक किस्सों को पूरी प्रामाणिकता के साथ संजोया गया है। जीवन के हर रंग और गहन दर्शन को सरल शब्दों में पिरोने वाले शैलेंद्र के बारे में इरशाद कामिल ने पुस्तक की भूमिका में सही ही लिखा है, 'शैलेंद्र शब्दों का शिल्प जानता था, कविता की कला जानता था, भावनाओं के सागर की गहराई जानता था और लोगों के दिलों तक पहुंचने का रास्ता जानता था।' *



पुस्तकः सजनवा बैरी हो गये हमार, लेखकः जय सिंह, मूल्यः 250 रुपए, प्रकाशकः वाम प्रकाशन, नई दिल्ली



सुबह का भूला

कई बार हम किसी दंभ में जीते हुए अपनों से दूर हो जाते हैं। उम्र के एक पड़ाव पर आकर हमें अपनों की जरूरत महसूस होती है, किसी विपदा में तो और भी ज्यादा, लेकिन तब तक बहुत दूरियां बन चुकी होती हैं, रिश्ते मुरझा चुके होते हैं। जीवन की विसंगति को प्रकट करती कहानी।

कहानी / संजय मृदुल

फाइव स्टार होटल जैसा बड़ा हॉस्पिटल, लॉबी में भीड़-भाड़ के बीच कॉफी शॉप की एक टेबल पर अल्पना अकेली बैठी थी। कॉफी से उठता धुआं अल्पना की आंखों में भर रहा था। अल्पना के चेहरे पर तनाव झलक रहा था। हॉस्पिटल का माहौल ऐसा होता ही है कि अच्छे-भले इंसान का दिल बैठ जाए। वार्डों में कहीं पट्टियों में लिपटे मरीज, किसी बिस्तर पर आंख बंद कर लेटे हुए इंसान के सिर के बाजू रखी मशीन की डरावनी आवाज। आईसीयू के बाहर बैठे परिवारजनों के चेहरे पर किसी आस के भाव, तो किसी की आंखों में निराशा की झलक। अल्पना का यह पहला अवसर था, जब उसे अस्पताल में एक जगह से दूसरी जगह भाग-दौड़ करनी पड़ रही थी।

उधर अल्पना के पिता जी का ऑपरेशन चल रहा था। उन्हें दो दिन पहले सुबह-सुबह सीने में दर्द उठा। अल्पना ने नौकर की मदद से जैसे-तैसे कार से लाकर उन्हें हॉस्पिटल में भर्ती किया। पता चला धमनियों में ब्लॉकेज है। तात्कालिक उपचार और जाने कितने टेस्ट के बाद आज ऑपरेशन हो रहा है।

अल्पना को समझ में नहीं आ रहा है, किसे कॉल करें। खुद पर उसे भरोसा नहीं हो रहा था कि वह सब संभाल पाएगी। जितने भी रिश्तेदार हैं शहर में, उनसे बस औपचारिक-सा रिश्ता है। न वो किसी के घर जाती है, न ही कोई उसके घर आता है। मन में एक ख्याल यह भी आ रहा था कि अकेले ही संभालना ठीक है, क्यों किसी का एहसान लिया जाए।

इसी ऊहापोह में अल्पना ने बैठे-बैठे कुछ लोगों को पिता जी के बारे में बताने के लिए कॉल किया। मामा जी, चाचा जी, मौसा जी जैसे निकट के रिश्तदारों को। सबने आश्चर्य जताया, सहानुभूति दिखाई और जरूरत पड़े तो बताना जैसे वाक्य बोल इतिश्री कर ली। पिता जी के चचेरे भाई को लगा, पैसे न मांग लें तो वो बिना कुछ कहे पैसों का दुखड़ा रोने लगे।

अल्पना को न पैसों की जरूरत थी न ही भीड़ की, उसे लग रहा था कि कोई होता यहां, जो उसकी हिम्मत बढ़ाता, उसका हाथ थामता, उसका अकेलापन बांटता। मुश्किल की इस घड़ी में उसे कोई ऐसा नजर नहीं आया, जो उसका साथ देता।

गलती किसकी है? अल्पना सोचती रही-हम ही तो समय, व्यस्तता के बहाने बनाकर लोगों से दूरी बना लेते हैं। न किसी के घर जाना, न किसी को बुलाना। सोशल मीडिया में भीड़ वाली लिस्ट में लोगों से जुड़े रहना और जीवन में तन्हा रहना, यही आज की कड़वी सच्चाई है।

पद-प्रतिष्ठा के रुआब में अकड़े हुए, शहर-शहर भटकते हुए जीवन बिता देने वाले उसके पिता ने न कभी रिश्ते जोड़े, न परिवार को जुड़ने दिया। मां भी अपने पति की ऐसी आज्ञाकारी थीं कि जैसा पति ने कहा, वही पत्थर की लकीर बन गया। न मायके में संबंध बनाए रखा, न ससुराल में नाता जोड़ पाईं वह। अल्पना सबको बस या तो नाम से जानती थी या पुरानी अलबम में देखी तस्वीरों से। जब पिता जी के रिटायर होने का समय आया तो उन्हें अपना शहर याद आया। आता भी क्यों नहीं, सारा जीवन अलग-अलग शहरों में घूमने के बाद कहीं तो ठिकाना बनाना था। फिर मां भी नहीं हैं, उनके साथ। भाग-दौड़ के बीच एक दिन मां दुनिया छोड़ कर चली गई थीं। हमेशा खामोश रहने वाली मां ने न अपनी बीमारी बताई, न मन में भरा हुआ बारूद खाली कर पाई। पति के अफसर वाले व्यवहार को झेलती-सहती एक रात वह जो सोईं तो सुबह उठी ही नहीं। अल्पना भी पढ़ाई के बाद पुणे में नौकरी कर रही है। छुट्टियों में आती है तो पिता जी के ढेर काम इकट्ठा होते हैं। रिटायर होने के बाद भी उनका व्यवहार अफसर वाला ही है। पिता कम अफसर ज्यादा लगते हैं वह। तीन-चार दिन की छुट्टियों में पिता जी को केवल काम याद रहता है। ऐसा नहीं कि बैठ कर मन की बातें करें, उसके भविष्य की प्लानिंग पूछें। मां को याद कर लें। बचपन में अल्पना सोचती थी, पिता कभी और लोगों की तरह नॉर्मल क्यों नहीं रहते? उसकी सहेलियों के पिताओं की तरह क्यों उसे लाड नहीं करते?

अल्पना को आज लग रहा था, कितनी बड़ी गलती की उन्होंने। सभी इसी शहर में रहते हैं, बुआ, चाचा, उनका परिवार, लेकिन आज कोई उसके साथ नहीं है। किसे फिक्र है उसकी? किसी ने भी उससे नहीं कहा, 'तुम चिंता मत करो, हम हैं ना।'

कॉफी के मग से उठते धुएं के बीच अल्पना सोचती है कि यह पिता जी की गलती सुधारने का सही मौका है। लेकिन यह भी भय था कि सब ऐसा न समझें कि मतलब पड़ा, तो सबसे संबंध जोड़ रही है वह। बड़ी हिम्मत कर अल्पना ने परिवार के व्हाट्स एप ग्रुप में स्थिति बयान की और सबसे माफी मांगते हुए निवेदन किया कि बीती बातों को भुलाकर पिता जी और उसे मौका दें फिर से जुड़ने का। आज जब उसके ऊपर परेशानी आई है तो उसके साथ खड़े हों, उसका हाथ थाम कर उसे संभालें। अब सबकी मर्जी चाहे अवसर दें या ठुकरा दें। अल्पना को उम्मीद थी, जब सुबह का भूला शाम को घर आना चाह रहा है, कोई तो दरवाजा खोलेगा। *

विज्ञापन.....

इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और विश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालियर में हो रहा है। आईये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ–

मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश ने डॉ. प्रमोद पहारिया को प्राईड ऑफ एम.पी. अवार्ड दिया।

इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?
सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?
सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लेडर एवं बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इंप्लांट फैलियर जैसे जो कॉम्पिलकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है।

किन मरीजों का इलाज इस तकनीक से संभव है?
डिस्क प्रोलेप्स जैसे L4-L5, L5-S1, साइटिका, लंबर या सर्वाइकल रेडीक्युलोपैथी, डिजरनेरेटिव डिस्क, फैसिट जॉइन्ट सिंड्रोम, माइलोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारगर है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?
यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारगर है।

किस उम्र के लिये यह चिकित्सा है?
15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये।

ट्रीटमेंट में कितना खर्च आता है?
स्पाइन सर्जरी में जहां 3 लाख तक का खर्चा आता है वहीं यह उपचार मात्र 20000 तक में हो जाता है। विदेशों में इसका खर्च 50 गुना तक है।

कितने समय में रोगी घर जा सकता है?
एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है।

इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?
90 से 95% सफल है। अब तक लगभग 7,500 मरीज हमेशा के लिए ठीक हो चुके हैं। यह इंजेक्शन प्रॉब्लम साइट में लगाया जाता है।

इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?
इसमें जड़ से इलाज होता है।

क्या यह स्टेरॉइड इंजेक्शन है?
नहीं, यह एक भ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक विशेष मशीन की निगरानी में किया जाता है।

@DGN

डॉ. प्रमोद पहारिया
स्पाइन सर्जन
MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho)
पूर्व सर्जन- सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेन्टर, नई दिल्ली

देहली हॉस्पीटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालियर (म.प्र.)
समयः दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक
व्हाट्सएप पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें
सम्पर्क – 7354858466
www.nonsurgicalspinecentre.in

नदियों किनारे लगने वाले बैसाख मेले

मनमोहक धार्मिक-सांस्कृतिक छटा

बैसाख माह में भारत की विभिन्न नदियों के किनारे लगने वाले मेले धार्मिक आस्था, कृषि परंपराओं और सांस्कृतिक धरोहर का संगम हैं। गंगा, यमुना, नर्मदा, गोदावरी, कावेरी और ब्रह्मपुत्र तट पर लगने वाले ये मेले बहुत धार्मिक महत्व रखते हैं। इन बैसाख मेलों की धार्मिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक परंपराओं पर एक नजर।

पर्व-परंपरा / धीरज बसाक

भारत में सदियों से जीवन जीने का ढंग महज भौतिक नहीं रहा यानी खाने-पीने और आराम करने तक ही सीमित नहीं रहा। हमारे यहां जीवन प्रकृति, मौसम, धर्म और संस्कृति के खूबसूरत तालमेल का हिस्सा रहा है। यही वजह है कि प्राचीनकाल में हमारे यहां कोई भी मौसम आपदा या परेशानी का सबब नहीं माना जाता था, बल्कि सभी मौसम अपनी-अपनी तरह के उल्लास का स्रोत माने जाते रहे हैं।

प्राकृतिक बदलाव का स्वागत-पर्व: हमारे यहां रोजमर्रा के जीवन में, हर मौसम के साथ दोस्ती करने, उसके साथ जीवंत तालमेल बनाने की बकायदा जीवनशैली रही है। हम हर मौसम का उसके आने के पहले अपनी ऐसी ही धार्मिक और सांस्कृतिक गतिविधियों के जरिए स्वागत करते रहे हैं। उसके साथ तालमेल बिठाते रहे हैं, इस कारण हमारे यहां परंपराओं के नाम पर हर मौसम के अनुकूल उल्लास की चुनी और बुनी हुई गतिविधियां मौजूद रही हैं। यही वजह है कि बसंत ऋतु को विदा देने वाले और घनघोर गर्मियों की तरफ कदम बढ़ाने वाले बैसाख माह में सदियों से हमारे यहां नदियों के किनारे बकायदा उल्लास भरे सांस्कृतिक मेले लगते रहे हैं।

पंजाब में बैसाखी पर गिद्दा करती महिलाएं

बैसाखी मेले पर वृंदावन में कृष्णलीला का मंचन

नदियों किनारे लगते हैं मेले: हालांकि अब इन परंपरा को ढोने वाले मेलों में वह जीवंतता, लोगों की वह चुंबकीय भागीदारी नहीं बची, जो इन्हें उल्लास का कारक बनाती हैं। लेकिन आज भी बैसाख महीने में भारत की सभी बड़ी नदियों के किनारे किसी न किसी रूप में ये बैसाख मेले लगते हैं, जो हमें किसी हद तक हमारी धार्मिक आस्था, कृषि पर्व, और लोक-संस्कृति से जोड़ते हैं।

हरिद्वार-प्रयाग-काशी के बैसाख मेले: हरिद्वार में हर की पैड़ी और सप्तऋषि घाट, प्रयागराज में संगम के किनारे और वाराणसी में वृंदावन घाट, गांव के किनारे बैसाख मेले लगते हैं। गंगा नदी प्राचीन काल से हमारी सनातन आस्था और संस्कृति के केंद्र में रही है। इसके किनारे बसे महत्वपूर्ण धार्मिक और सांस्कृतिक शहरों हरिद्वार, प्रयागराज और काशी या वाराणसी में हर साल बैसाख माह में मेले लगते रहे हैं। आज भी प्रतीक रूप में बचे इन मेलों में लाखों श्रद्धालु भाग लेते हैं। इनकी प्रमुख गतिविधियों में गंगा आरती, भजन-कीर्तन और दान-पुण्य होता है। इस दौरान यहां संतों के प्रवचन और वैदिक अनुष्ठान भी होते हैं। वाराणसी में विशेष तौर पर क्षेत्रीय हस्तशिल्प, खान-पान, और पारंपरिक वस्त्रों के स्टॉल लगते हैं। यहां मेला मुख्य रूप से पंचकोशी परिक्रमा मार्ग पर स्थित वृंदावन गांव में लगता है, जो वाराणसी शहर से लगभग 10-12 किलोमीटर की दूरी पर है।

मान्यता है कि बैसाख माह में यहां यानी वृंदावन सरोवर घाट में स्नान करने से पुण्य की प्राप्ति होती है। यहां बैसाख मेले में स्थानीय कलाकारों द्वारा लोकगीत, नाटक, और भजन-कीर्तन किए जाते हैं। इससे यह एक सांस्कृतिक उत्सव बन जाता है।

पंजाब में बैसाखी मेले: बैसाखी का पर्व, सिख और पंजाबी समुदाय के लिए कई वजहों से बहुत महत्वपूर्ण है। वैसे यह फसल कटाई का त्योहार माना जाता है, लेकिन इसी दिन सन 1699 में गुरु गोविंद सिंह जी ने आनंदपुर साहिब में खालसा पंथ की स्थापना की थी। इसलिए पंजाब में यह पवित्र पर्व नदियों और सरोवरों के किनारे लगने वाले मेलों के रूप में भी मनाया जाता है। इस दिन गुरुद्वारों में विशेष कीर्तन और लंगर होता है।

तिरुचिरापल्ली में श्रीरंगनाथस्वामी मंदिर

कामाख्या मंदिर में बैसाखी मेले पर उमड़े श्रद्धालु

लोग खुशी व्यक्त करने के लिए पारंपरिक भांगड़ा-गिद्दा नृत्य करते हैं। स्वर्ण मंदिर (अमृतसर) और आनंदपुर साहिब में भव्य आयोजन होते हैं। हालांकि स्वर्ण मंदिर सीधे किसी नदी किनारे स्थित नहीं है। इसके कुछ किलोमीटर दूर कालीबेई और रावी नदी बहती हैं जबकि आनंदपुर साहिब सतलुज की सहायक नदी सिरसा के तट पर स्थित है, जहां बैसाख मेले की खूब रौनक सजती है। बैसाखी का दिन रबी फसल (गेहूं) की कटाई के बाद किसानों के लिए खुशियों का अवसर होता है। किसान नई फसल का उत्सव मनाते हैं।

मथुरा-वृंदावन में बैसाख मेला: विश्राम घाट, मथुरा और कोशी घाट, वृंदावन में आयोजित बैसाख मेलों के दौरान भगवान कृष्ण से जुड़ी कथाओं का मंचन और झांकी निकाली जाती हैं। लोग यमुना नदी में स्नान करते हैं और विशेष पूजा-अर्चना करते हैं।

नासिक का बैसाख मेला: बैसाखी मेला नासिक के पंचवटी क्षेत्र में रामकुंड में आयोजित होता है। श्रद्धालु यहां दूर-दूर से स्नान करने आते हैं। इस पूरे मेले वाले दिन यहां महाराष्ट्र की लोकसंस्कृति के साथ-साथ भजन और कीर्तन का आयोजन होता है।

नर्मदा तट पर मेला: बैसाखी के दिन नर्मदा उद्गम स्थल, अमरकंटक में श्रद्धालु पवित्र नर्मदा नदी में स्नान और धार्मिक अनुष्ठान करते हैं। बड़े पैमाने पर इस स्नान के लिए यहां देशभर से साधु-संत आते हैं। शाम को नर्मदा नदी की आरती होती है। अमरकंटक के अलावा होशंगाबाद के सेठानी घाट पर भी बैसाखी मेला लगता है।

कावेरी तट पर मेला: बैसाखी के दिन कर्नाटक और तमिलनाडु में बहने वाली पवित्र कावेरी और इसकी सहायक नदियों के किनारे बसे तिरुचिरापल्ली, कुंभकोणम और मैसूर शहर में विशेष बैसाखी मेले आयोजित होते हैं। तिरुचिरापल्ली में स्थित श्रीरंगनाथस्वामी मंदिर में इस दिन विशेष पूजन और उत्सव संपन्न होता है। कुंभकोणम में भी इस दिन पारंपरिक द्रविड़ शैली की भव्य झांकियां निकलती हैं। इसके साथ ही कावेरी के तट पर वैष्णव भक्तों का हुजूम उमड़ता है और भक्ति संगीत की त्रिवेणी बहती है।

ब्रह्मपुत्र नदी के तट पर बैसाखी मेला: कामाख्या मंदिर, गुवाहाटी में इस मेले के दौरान विशेष अनुष्ठान संपन्न होते हैं। इन अनुष्ठानों में तांत्रिक परंपराओं का पालन होता है। जिसमें असमिया लोक संस्कृति और बिहू नृत्य का प्रदर्शन होता है।

बिहार-झारखंड के बैसाख मेले: बिहार में सोनपुर का और झारखंड में गुमला स्थित रामरेखा धाम का बैसाख मेला बहुत प्रसिद्ध हैं। गंडक और गंगा के संगम में सोनपुर का यह मेला ऐतिहासिक हरिहरनाथ मंदिर से जुड़ा हुआ है। इस मेले में लोकनृत्य, पारंपरिक झूमर नृत्य का विशेष प्रदर्शन होता है। *

सही नहीं हर किसी को अनावश्यक उपदेश देना

दूसरों को उपदेश देना सामान्य मानवीय स्वभाव है। जब से सोशल मीडिया का ट्रेंड बढ़ा है, दूसरों को उपदेश देने वालों की बाढ़ आ गई है। लेकिन ऐसा बार-बार करने से घर के सदस्य हों या बाहर के लोग, आपसे दूरी बनाना शुरू कर सकते हैं।

बिहेवियर

विवेक कुमार

इन दिनों सोशल मीडिया पर हेल्थ रिलेटेड कई इंफ्लूएंसर यह शिकायत कर रहे हैं कि अब लोग उनकी टिप्स पर उतना ध्यान नहीं देते, जितना पहले दिया करते थे। दरअसल, इसकी वजह उनका लगातार उपदेश देते रहना है। यह विभिन्न शोध अध्ययनों से स्पष्ट हो गया है कि लोग एक हद तक ही किसी से ज्ञान ले सकते हैं या उनके उपदेश सुन सकते हैं। एक सीमा के बाद लोग ऊब जाते हैं, क्योंकि हर कोई अपनी सोच और फैसलों में आजादी चाहता है, जबकि उपदेश देने वाला हर हाल में उसे अपना फॉलोअर बनाना चाहता है।

संभव नहीं हमेशा सुनना: उपदेशों में आमतौर पर संवाद एकतरफा हो जाते हैं और सामने वाला सिर्फ सुनने को मजबूर हो जाता है। इसलिए एक न एक दिन वह उपदेशों से दूरी बनाने लगता है। यह बात सिर्फ बाहर ही नहीं घर-परिवार में भी लागू होती है। जिन बच्चों को मां-बाप कुछ न कुछ सिखाते रहते है यानी, उपदेश देते रहते हैं, वे बच्चे अकसर इन उपदेशों से किसी न किसी दिन बगावत कर देते हैं।

सोशल मीडिया से बढ़ा ट्रेंड: ज्यादा उपदेश सुनना किसी को पसंद नहीं होता, यह बात जानने-समझने के बावजूद आज सोशल मीडिया में हर तरफ, हर कोई उपदेश ही देते मिलता है। लोग अब सिर्फ बातें ही नहीं सिखाते बल्कि अपनी बात मनवाने के तमाम तर्क देते हैं, अपनी बताई दिशा में धकेलने का पूरा प्रयास करते हैं। ऐसा करना अनुचित है। लेकिन हमारे इर्द-गिर्द हर क्षेत्र के ढेरों तथाकथित विशेषज्ञ हो गए हैं, जो किसी भी शर्त पर हमारा मार्गदर्शन करने से चूकना नहीं चाहते। ऐसे लोगों के दिलो-दिमाग में हर समय उपदेश कुलबुलाते रहते हैं और वे यही चाहते हैं कि जैसे ही कोई मिले वह उन पर ये उपदेश उड़ेल दें।

हर कहीं मौजूद उपदेशक: आज के दौर में हमारे इर्द-गिर्द ऐसे उपदेशकों की भरमार है। टेलीविजन चैनल पर दिन-रात विशेषज्ञों और मार्गदर्शकों के उपदेश प्रसारित होते हैं। बहुत सारी सेल्फ हेल्प बुक्स हैं, उनमें उपदेशों की भरमार होती है। यहां तक कि बाजार में सब्जी या कोई सामान खरीदने जाएं तो वहां पर भी आपको ऐसे उपदेश सुनने को मिल सकते हैं। मसलन, आपने दुकान वाले को 50 की बजाय 100 रुपए का नोट थमा दिया और वह आपके पैसे वापस करता है तो भी उपदेश के साथ, जो वह ईमानदारी पर देता है और आपको उपदेश पर उसकी सारी बातें सुननी पड़ती हैं। घर आकर आपको लगता है कि कितना अच्छा होता वह आपको 50 रुपए भले वापस न करता, आपको इतने उपदेश तो न सुनने पड़ते।

मिलती है संतुष्टि: उपदेशक बनने में एक संतुष्टि मिलती है। आपने कोई अच्छी किताब पढ़ी या आपको कोई उक्ति कोट करने लायक लगती है तो आप जो कुछ सीखते हैं, उसे दूसरों को भी शेयर करते हैं, ऐसे में आप भी तो उपदेशक ही हुए न! उस समय आपको लगता है कि आप जो कह रहे हैं, वह सही है और आपने ऐसी बात कहकर जीवन में किसी को कुछ तो सिखाया है और आपको भी यह विश्वास हो जाता है कि दिल को अच्छी लगने वाली बातों को हम दूसरों से भी शेयर करें। दूसरों से जब हम शेयर करते हैं और वे भी हमारी बात से सहमत होते हैं तो इससे हमें एक सुख मिलता है।

संतुलन है जरूरी: हम आज ऐसी दुनिया में रह रहे हैं, जहां पर चारों ओर अच्छे विचारों और सलाहों के स्वर गूंज रहे हैं। यह अनुचित तभी होगा, अगर हम जबर्दस्ती दूसरों को उपदेश दें। हम एक-दूसरे को सलाह देते हैं कि हमें किसी भी सवाल का जवाब सबसे पहले खुद से पूछना चाहिए। लेकिन हममें से कितने ऐसे लोग हैं, जो अपनी किसी भी समस्या या प्रश्न के बारे में अपने आपसे पूछते हैं? हम हमेशा उसके समाधान के लिए दूसरों का मुंह ताकते हैं। इसलिए किसी को सलाह देना गलत नहीं है, लेकिन किसी को सही समय पर ही सलाह देनी चाहिए, सही जगह और सही नजरिए के साथ। जरूरत इस बात की है, हमें इसमें संतुलन बनाकर रखना चाहिए। जो आपसे सलाह या मार्गदर्शन मांगे, उसे जरूर दें। लेकिन जिसे आपके उपदेशों में रुचि नहीं है या किसी को अपना फॉलोअर बनाने के लिए दबाव डालना उचित नहीं है। *

टेक्नो ट्रेंड

नरेंद्र शर्मा

अगर आप सोशल मीडिया पर एक्टिव हैं, तो 'घिब्ली स्टाइल' के ट्रेंड से जरूर वाकिफ होंगे। क्या है घिब्ली स्टाइल, यह कहां से शुरू हुआ, क्यों हो रहा इतना वायरल? आप जरूर जानना चाहेंगे।

सोशल मीडिया का नया टाइम पास घिब्ली स्टाइल

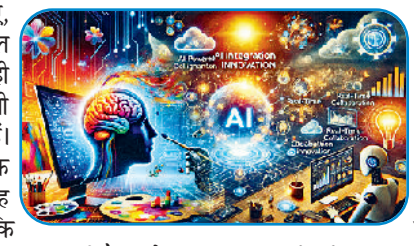
इंटरनेट और सोशल मीडिया पर आए दिन कोई-न-कोई फीचर या एप ट्रेंड करता रहता है। ऐसा ही एक ट्रेंड पिछले कुछ दिनों से इंटरनेट की दुनिया में छाया हुआ है, जिसका नाम है-घिब्ली स्टाइल। आपमें से कई लोगों ने अपनी और अपनों की फोटोज को घिब्ली स्टाइल में क्रिएट कर एंज्वॉय भी किया होगा।

क्या है घिब्ली स्टाइल: यह एक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) आधारित टूल है, जो एडवांस्ड इमेज प्रोसेसिंग तकनीक के माध्यम से तस्वीरों को री-क्रिएट करता है। इस टूल के माध्यम से आप अपनी किसी भी तस्वीर को क्लासिक एनिमेशन स्टाइल तस्वीर में बदल सकते हैं। वैसे मूल 'घिब्ली' का शाब्दिक अर्थ है, रेगिस्तान में चलने वाली गर्म हवा। लेकिन इंटरनेट पर वायरल हो रहे 'घिब्ली स्टाइल' तस्वीरों के ट्रेंड्स को देखते हुए कह सकते हैं कि 'घिब्ली' से आशय हाथ से बनाई गई कार्टून तस्वीरों, समृद्ध जलरंग और एक्रेलिक पेंट्स और डिटेल्ड बैकग्राउंड वाली डिजाइन से है।

कैसे वायरल हुआ यह ट्रेंड: आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कंपनी 'ओपन एआई' ने 25 मार्च, 2025 को अपने चैट जीपीटी 4 ओ मॉडल में एक नए इमेज जनरेशन फीचर 'घिब्ली स्टाइल' की घोषणा की, जिसके जरिए यूजर्स अपनी तस्वीरों के साथ अनोखे एक्सपेरिमेंट्स कर सकते हैं। सिएटल के सॉफ्टवेयर इंजीनियर ग्रांट स्लैटन ने उसी दिन अपनी पत्नी और डॉगी के साथ समुद्र तट पर ली गई एक तस्वीर को 'घिब्ली' शैली में परिवर्तित करके अपने एक्स एकाउंट पर पोस्ट कर दिया। देखते ही देखते सोशल मीडिया में न केवल इस तस्वीर को लाइक करने वाले लोगों की संख्या लाखों में पहुंच गई, बल्कि लोग खुद भी अपनी तस्वीरें घिब्ली स्टूडियो शैली में जनरेट करके अपलोड करने लगे और इस वजह से इस ट्रेंड की बाढ़ आ गई।

जापानी स्टूडियो की देन: 'घिब्ली' वास्तव में एक जापानी एनिमेशन स्टूडियो का नाम है, जिसे हायाओ मियाजाकी और इसाओ ताकाहाता ने 1985 में स्थापित किया था। इस स्टूडियो ने अपनी अनूठी कला शैली विकसित की है। इस कला शैली की कुछ खासियतें हैं, जैसे यह शैली बेहद भावनात्मक, सजीव और प्रकृति से गहराई से जुड़ी हुई विजुअल्स निर्मित करती है। इसमें अद्भुत कल्पनाशीलता का विस्तार है, जैसे उड़ते हुए महल, बोलते हुए जानवर और ऐसी ही सम्मोहक जादुई दुनिया।

नैतिकता के पैमाने पर घिब्ली: चैट जीपीटी का यह नवीनतम इमेज-जनरेशन फीचर ऐसी तस्वीरें और दृश्य बना रहा है, जो लगता है मानो सीधे 'स्टूडियो घिब्ली' के मालिक मियाजाकी की स्केचबुक से निकले हों। अब एआई टूल्स जैसे मिडजर्नी और डल-ए, इस स्टाइल की नकल करके पलक झपकते ही हू-ब-हू घिब्ली शैली जैसी तस्वीरें बना रहे हैं। एआई टूल्स की ये सटीक कलात्मकता अपनी जगह है, लेकिन सवाल है कि यह नैतिकता की दृष्टि से कितना सही है? क्योंकि घिब्ली स्टूडियो ने कभी किसी एआई को अपने काम से ट्रेनिंग की अनुमति नहीं दी। फिर भी कंपनियां एआई को यह स्टाइल सिखा रही हैं। वास्तव में यह उचित नहीं है। जिन पारंपरिक कलाकारों को यह स्टाइल सीखने में वर्षों लगे, उनकी वर्षों की मेहनत एआई उनसे पलक झपकते छीन रहा है। इससे दुनिया के वास्तविक कलाकारों का भविष्य खतरे में पड़ रहा है।



'जब एआई ये सब मुफ्त में बना सकता है, तो मैं किसी कलाकार को क्यों हायर करूं?' लोग यही सोचकर ऐसे क्रिएटिव आर्ट के लिए कलाकारों के बजाय एआई टूल्स की सेवा लेने लगे हैं। लेकिन जरा सोचिए, क्या एक मशीन द्वारा बनाई गई कला भी उतनी ही 'सच्ची' और 'इनसानी' हो सकती है, जितनी किसी इंसान द्वारा बनाई गई? बहरहाल, इन परिस्थितियों से हताश या निराश होने के बजाय हमें नई रचनात्मक दिशाओं की तलाश करनी होगी, जैसे-एआई के साथ मिलकर क्रिएटिविटी को अपनाना। हमें एआई को क्रिएटिविटी में सहयोगी बनाना चाहिए, ऑप्शन नहीं। तभी कला और तकनीक का बैलेंस्ड यूज हो पाएगा। *

हाल में रिलीज हुई फिल्म 'जाट' में सनी देओल अपने जाने-पहचाने एंग्री एक्शन मैन के रोल में दिख रहे हैं। साउथ फिल्मों के डायरेक्टर गोपीचंद मलिनेनी के डायरेक्शन में बनी इस फिल्म में काम करने के उनके एक्सपीरियंस कैसे रहे? अब तक की अपनी एक्टिंग जर्नी को वे कैसे देखते हैं? फिल्म और करियर से जुड़े कई सवालों के जवाब सनी देओल ने दिए इस बातचीत में।

बतौर एक्टर मेरा करियर अच्छा-खासा चल रहा है: सनी देओल

खास मुलाकात

पूजा सामंत

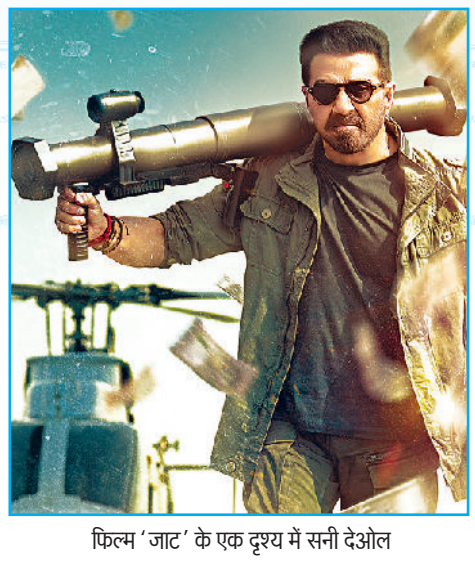
चार दशक पहले फिल्म 'बेताब' से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाले सनी देओल को फिल्म इंडस्ट्री में 42 वर्ष हो चुके हैं। इन दिनों सनी देओल, बीते शुक्रवार को रिलीज हुई फिल्म 'जाट' को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म की कहानी और पटकथा लिखने के साथ ही डायरेक्ट भी किया है साउथ फिल्मों के गोपीचंद मलिनेनी ने। फिल्म में सनी देओल के अपोजिट रेजिना कैसेंड्रा और सैयामी खेर हैं, जबकि रणदीप हुड्डा नेगेटिव रोल में नजर आ रहे हैं। इस फिल्म और करियर से जुड़ी बातें सनी देओल के साथ।

आपने पहली बार साउथ फिल्म मेकर के साथ फिल्म की है, इसकी क्या खास वजह रही?

साउथ फिल्म इंडस्ट्री की कई खासियतें हैं। यहां ज्यादातर आम लोगों के लिए फिल्में बनाई जाती हैं। मनोरंजन के साथ-साथ अच्छी कहानी का भी ध्यान रखा जाता है। गोपीचंद ने जब इस फिल्म की स्टोरी सुनाई, तो मुझे फिल्म की कहानी, इसमें मेरा किरदार बेहद पसंद आया, इसलिए मैंने बिना देर किए इस फिल्म के लिए हामी भर दी।

आप खुद जाट परिवार से ताल्लुक रखते हैं। ऐसे में आप अपनी फिल्म 'जाट' के साथ कैसे खुद को रिलेट करते हैं?

यह सच है कि मैं जाट परिवार से ताल्लुक रखता हूं। लेकिन अपने देश में अमूमन 'जट' यानी किसान को भी 'जाट' कहा जाता है। मैं इस फिल्म में जाट यानी किसान बना हूं। किसान कहीं का हो, उनका खान-पान, रहन-सहन, संस्कृति, जीवन तकरीबन एक-सा होता है। खेती-किसानी से हम जुड़े रहे हैं। इसलिए यह फिल्म और इसमें अपने किरदार से मैं आसानी से रिलेट करता हूं।



फिल्म 'जाट' के एक दृश्य में सनी देओल

आपने हाल-फिलहाल में यह कहा था कि आप साउथ में सैटल होना चाहते हैं। क्या वाकई ऐसी प्लानिंग है?

साउथ फिल्म इंडस्ट्री का डिसिप्लीन और वर्किंग स्टाइल देखकर मैं सरप्राइज्ड रह गया। 'जाट' साउथ में की मेरी पहली ही फिल्म है। इसका अनुभव बड़ा सुहाना, यादगार रहा। मैंने महसूस किया कि यहां लोग अपने काम को बड़ी गंभीरता से लेते हैं। यही वजह है कि यहां की अधिकांश फिल्में सफल होती हैं। इन्हीं सब कारणों से मैंने मजाकिया अंदाज में यह कह दिया था, मैं अब प्रोफेशनल कारणों से साउथ में बसने वाला हूं। नथिंग सीरियस!

आपने कुछ फिल्में डायरेक्ट भी की हैं, लेकिन इधर कुछ वर्षों से आपने कोई फिल्म डायरेक्ट नहीं की, इसकी क्या वजह है?

मैंने 1999 में 'दिल्लगी' फिर 2016 में 'घायल वंस अगेन' फिर 2019 में 'पल-पल दिल के पास' फिल्मों को निर्देशित किया था। जब भी मैंने डायरेक्शन की बागडोर संभाली, मुझे उन फिल्मों को मना करना पड़ा, जो उस दौरान मुझे ऑफर हुई थीं। मुझे मेरे वेल विशर्स ने यह सलाह दी कि दर्शक आपको बतौर एक्टर सिल्वरस्क्रीन पर देखना चाहते हैं। मुझे लगता है कि एक लीडिंग एक्टर के रूप में मेरा करियर जब अच्छा-खासा चल रहा है तो मुझे उसी पर फोकस करना चाहिए। इसलिए अब मैं डायरेक्शन के बजाय एक्टिंग को तवज्जो दे रहा हूं।

आपके फिल्मी करियर को 42 वर्ष हो चुके हैं, कैसा रहा अब तक का फिल्मी सफर?

बहुत ही अच्छा रहा। मेरी डेब्यू फिल्म 'बेताब' को आज भी लोग भूल नहीं पाए हैं, जबकि इस फिल्म को रिलीज हुए 42 वर्ष हो चुके हैं। मैं अपने करियर का पूरा श्रेय अपने पापा को देना चाहूंगा। अगर उन्होंने मुझे लॉन्च नहीं किया होता तो शायद मेरा एक्टिंग में करियर ही नहीं बनता! मेरे एक्टिंग करियर का दूसरा बड़ा श्रेय मेरे दर्शक, मेरे मेकर्स, मेरे को एक्टर्स सभी को जाता है। कई बार फिल्में नहीं चलीं, लगा अब खत्म हुआ फिल्मी सफर, लेकिन फिर कोई न कोई फिल्म चली और मैं कहता रहा, 'एक मोड़ आया, मैं उत्थे असफलता छोड़ आया' रब दी मेहर बड़ी रही।

आपके प्रति एक डर-सा रहता है लोगों और मीडिया के दिल में, इसकी क्या वजह है?

ऐसा शायद मेरे फिल्मी इमेज की वजह से हुआ है। लेकिन असल जिंदगी में मैं बहुत सॉफ्ट स्पोकन, अच्छे व्यवहार का शख्स हूं। सभी के साथ प्यार से पेश आता हूं। मुझसे मेरे फैंस या मीडिया के लोग डरें, ऐसा मेरा व्यवहार कभी नहीं रहा।

अपनी अपकमिंग फिल्मों के बारे में कुछ बताइए।

आमिर खान प्रोडक्शन की राजकुमार संतोषी निर्देशित 'लाहौर 1947' और जे.पी. दत्ता की 'बॉर्डर 2' आने वाली हैं। इसके अलावा और भी कुछ फिल्मों पर बातचीत चल रही है, वक्त आने पर इस बारे में भी बताऊंगा। *

मेरी पहचान-ढाई किलो का हाथ

जब भी सनी देओल की बात चलती है, 'ढाई किलो का हाथ' का जिक्र जरूर आता है। इस बारे में पूछे जाने पर सनी कहते हैं, 'इस डायलॉग के हिट होने के बाद जब हर जगह, हर कहीं 'ढाई किलो का हाथ' मेरी पहचान से जुड़ने लगा, तो मैं इससे ईरिटेट हो जाता था। लेकिन बाद में मुझे अहसास हुआ कि मेरे फैंस को मेरी यह पहचान पसंद है, तो मैंने भी इसे 'अडॉप्ट' कर लिया। अब मुझे बुरा लगना बंद हो गया है। अब तो मेरे करियर, मेरी पहचान का हिस्सा बन चुका है-ढाई किलो का हाथ।