हरिभूमि
# रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार, 13 अप्रैल 2025

**तापमान**

अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 17.0 डिग्री

9 गैर कानूनी कार्य करने वालों पर कसें शिकंजा, भष्टाचार से दूरी बनाए रखें पुलिसकर्मीः एसपी

10 धूमधाम से मनाया संकटमोचन हनुमान का जन्मोत्सव

## खबर संक्षेप

### रेलवे स्टेशन पर शराब के साथ एक गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** जीआरपी ने रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नं. पर एक व्यक्ति को अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। प्लेटफार्म पर संदिग्ध हालात में ट्रॉली बैग के साथ बैंच पर बैठे एक युवक से जीआरपी ने पूछताछ की तो उसने अपना नाम बिहार के डुमड़ी पोस्ट निवासी कन्हैयालाल बताया। उसने बताया कि नींद आने के कारण उसकी ट्रेन छूट गई है। दिल्ली जाने के लिए वह दूसरी ट्रेन का इंतजार कर रहा है। जीआरपी ने उसका बैग खुलवाकर देखा तो उसमें 12 बोतल अंग्रेजी शराब मिली।

### लिफ्ट में चढ़ते समय मारपीट का आरोपी काबू

**धारूहेड़ा।** सेक्टर-6 थाना पुलिस ने एक सोसायटी की लिफ्ट में चढ़ते समय मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के आरोपी को गिरफ्तार कर लिया। सोसायटी निवासी जयबीर ने पुलिस शिकायत में आरोप लगाया था कि जब वह लिफ्ट में चढ़ रहा था, तो अमित ने लिफ्ट रोक दी। इसके बाद अमित ने उसके साथ मारपीट करना शुरू कर दिया। पुलिस ने उसकी शिकायत पर 9 अप्रैल को महेंद्रगढ़ के रामबास निवासी अमित के खिलाफ केस दर्ज किया था। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया।

### हादसे का आरोपी बाइक चालक गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** थाना सदर पुलिस ने सड़क हादसे के आरोपी बाइक चालक को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने हादसे में घायल व्यक्ति के बयान पर 9 अप्रैल को बाइक चालक के खिलाफ केस दर्ज किया था। हादसे के बाद दोनों पक्षों के बीच सुलनामे के प्रयास चल रहे थे। उनके बीच सहमति नहीं बनी, तो पुलिस ने घायल के बयान पर केस दर्ज कर लिया था। पुलिस ने करावरा मानकपुर निवासी संजय को काबू कर लिया। बेल पर रिहा कर दिया गया।

### दहेज उत्पीड़न के मामले में एक गिरफ्तार

**रेवाड़ी।** महिला थाना पुलिस ने दहेज उत्पीड़न के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने एक विवाहिता की शिकायत पर दोनों पक्षों के बीच सुलहनामा कराने के प्रयास किए थे। विवाहिता ने ससुराल पक्ष के लोगों पर दहेज के लिए प्रताड़ित करने के आरोप लगाए थे। बातचीत सिरे नहीं चढ़ने पर पुलिस ने 25 मार्च को केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने डहीना निवासी रविंद्र को गिरफ्तार किया है। वह इस समय हैदराबाद में रह रहा है। आरोपी को तफ्तीश में शामिल करने के बाद पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

### एनडीपीएस एक्ट का आरोपी वारंट पर

**रेवाड़ी।** थाना खोल पुलिस ने वर्ष 2021 में दर्ज नशीले पदार्थों की बिक्री के मामले में एक आरोपी को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। पुलिस ने 11 अप्रैल 2021 को एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में आरोपी पुलिस गिरफ्तार से बाहर चल रहा था। पुलिस ने दिल्ली के नजफगढ़ निवासी मनोज पहलवान को कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। वह एक अन्य मामले में जेल में बंद चला आ रहा है। उसे मामले की तफ्तीश में शामिल करने के बाद कोर्ट में पेश करते हुए वापस जेल भेज दिया।

### छोटूराम चौक से बाइक चोरी का केस दर्ज

**बावल।** छोटूराम चौक पर खड़ी बाइक 7 अप्रैल को चोरी हो गई थी। इंश्योरेंस नहीं होने के कारण बाइक मालिक ने शिकायत दर्ज नहीं कराई। पुलिस शिकायत में ओढ़ी निवासी ओमकार ने बताया कि उसकी बाइक चोरी होने के बाद वह इंश्योरेंस नहीं होने के डर से एफआईआर दर्ज नहीं करा रहा था। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू कर दी।

### शुक्रवार रात को आई बरसात से अनाजमंडी में भीगी फसल

# खराब मौसम ने किसानों की बढ़ाई चिंता, सरसों व गेहूं की लिफ्टिंग कमजोर, मंडी में खुले पड़े हुए लाखों बैग

■ मौसम खराब के कारण कोसली मंडी में शनिवार को बंद रही सरसों खरीद

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी/बावल/कोसली

जिले में पिछले तीन दिन से मौसम के बदलाव के साथ अंधड व बरसात ने किसानों के लिए चिंता पैदा कर दी है। खेतों में किसान जहां पछेती बिजाई के गेहूं की कटाई में लगे हुए है वहीं अनाजमंडी में सरसों व गेहूं की भारी आवक हो रही है। रेवाड़ी व कोसली अनाजमंडी में फसलों के अंबार लगे हुए है।

अनाजमंडियों में टीनशेड में रखी फसल ही सेफ है। खुले में पड़ी सरसों के लिए पुख्ता इंतजाम नहीं किए गए है। शुक्रवार रात को अंधड के साथ आई तेज बरसात से अनाजमंडियों में खुले में पड़ी सरसों व गेहूं की काफी फसल भीग गई, जिसको शनिवार को मजदूर सुखाते नजर आए। रेवाड़ी व कोसली अनाजमंडी में खुले में लाखों क्विंटल अनाज की बोरियां खुले में पड़ी हुई है। शनिवार दिनभर मौसम साफ रहने के बाद शाम को बरसात के बादल छाए रहे। मौसम खराब होने के कारण कोसली अनाजमंडी में शनिवार को सरसों की खरीद बंद रही वही रेवाड़ी अनाजमंडी में खरीदी गई फसलों की लिफ्टिंग काफी धीमी चल रही है।

रेवाड़ी। कोसली में खुले में पड़ा हुआ गेहूं, शुक्रवार रात को बरसात में भीगते हुए सरसों के कट्टे, शुक्रवार रात को बरसात में भीगा गेहूं। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। रेवाड़ी अनाजमंडी में शनिवार को खुले में पड़ी फसल। फोटो :हरिभूमि

#### लिफ्टिंग कमजोर होने से बढ़ी परेशानी

रेवाड़ी व कोसली अनाजमंडी में खरीदी गई सरसों व गेहूं की फसल की लिफ्टिंग कमजोर रहने से खराब होते मौसम में परेशानी बढ़ गई है। बावल में फसल का उठान सही चल रहा है। अभी तक 63000 के करीब कट्टों का उठान किया जा चुका है। तीनों अनाजमंडियों में सरसों खरीद 4 लाख क्विंटल के करीब पहुंच रही है, वही गेहूं का आंकड़ा भी दो लाख क्विंटल के करीब है। कोसली मार्केट कमेटी के सचिव नरेंद्र सिंह ने बताया कि शनिवार तक 190097 क्विंटल गेहूं के 3131 गेट पास व 301321 क्विंटल सरसों के लिए 13586 गेटपास जारी किए गए हैं। खरीद अधिकारी जगदीश बांगड़ ने बताया कि शनिवार तक कोसली मंडी से सरसों के 315680 कट्टों का उठान हो चुका है। हैफेड के प्रबंधक के कोसली से गेहूं के 110000 कट्टों का उठान हो चुका है।

#### तीनों मंडियों में सरसों व गेहूं की सरकारी खरीद

शनिवार को रेवाड़ी अनाजमंडी में हैफेड की ओर से 200 किसानों से 5200 क्विंटल सरसों व 76 किसानों से 7000 क्विंटल गेहूं की खरीद की गई। रेवाड़ी में अब तक 87330 क्विंटल गेहूं व 239200 क्विंटल सरसों की सरकारी खरीद हो चुकी है, वही प्राइवेट में 88000 क्विंटल सरसों खरीदी जा चुकी है। बावल अनाजमंडी में वेयर हाउस कारपोरेशन की ओर से शनिवार को 114 किसानों से 2450 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। बावल में अब तक 42050 क्विंटल सरसों खरीदी जा चुकी है। कोसली अनाजमंडी में शुक्रवार तक 109942 क्विंटल गेहूं की खरीद हो चुकी थी। हैफेड ने शनिवार शनिवार को 86 किसानों से 6500 क्विंटल गेहूं की खरीद की। शनिवार को कोसली अनाजमंडी में सरसों की खरीद नहीं हो पाई। कोसली मंडी में शुक्रवार तक 216634 क्विंटल सरसों की खरीद केंद्रीय एजेंसी व राज्य वेयरहाउस की ओर से की जा चुकी थी।

# ट्रक में घुसी वैगन-आर कार चालक की मौके पर मौत

**रेवाड़ी।** दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर निखरी के पास ट्रक चालक के अचानक लेन बदलने से एक वैगन-आर कार ट्रक में घुस गई। हादसे में चालक कार के अंदर ही फंस गया, जिससे उसकी मौत हो गई। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद ट्रक चालक की तलाश शुरू कर दी। नेशनल हाइवे पर एक ट्रक दिल्ली की ओर से आ रहा था। उसके पीछे एक वैगन-आर कार चल रही थी। चालक ने ट्रक को अचानक अंतिम लेन की ओर मोड़ दिया, जिससे पीछे चल रही कार ट्रक में घुस गई। कार का चालक गाड़ी के अंदर ही फंस गया। ट्रक चालक हादसे के बाद मौके से फरार हो गया। इसी दौरान लोगों ने पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने ट्रक में फंसी कार को लोगों की मदद से बाहर निकलवाया। तब तक कार चालक की मौत हो गई थी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेज दिया। गाड़ी में मिले कागजात के अनुसार मृतक की पहचान यूपी के लुत्फीपुर निवासी तेजपाल के रूप में हुई। पुलिस ने परिजनों को हादसे की सूचना दी, तो मृतक के परिजन अस्पताल पहुंच गए। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों के हवाले कर दिया।

#### डीएवी महिला कॉलेज में बैसाखी पर हवन का आयोजन

**कोसली।** डीएवी महिला महाविद्यालय कोसली में शनिवार को बैसाखी एवं डा. भीमराव अंबेडकर जयंती के उपलक्ष्य में हवन का आयोजन किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य डा. जय सिंह ने कहा कि बैसाखी पर्व किसानों के लिए बेहद खास है। इस दिन किसान फसल को काट कर घर ले जाने की खुशी में ईश्वर का धन्यवाद करता है। उन्होंने बताया कि 14 अप्रैल को भारत के संविधान निमार्ता डा भीमराव अंबेडकर की जयन्ती मनाई जाती है। बाबा साहेब के नाम से मशहूर डा. अंबेडकर एक महान चिंतक, समाज सुधारक, कानून विशेषज्ञ एवं लेखक थे। उन्होंने समाज के पिछड़े व वंचित लोगों को शिक्षित होने का संदेश दिया। प्राचार्य ने छात्राओं से उनके संदेश को आत्मसात करने का आह्वान किया।

# आज दो जगह वाटर कूलर लगाएंगी भाविप बावल

■ शाम 5 :30 बजे सैनी धर्मशाला में परिषद की बैठक आयोजित होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

भारत विकास परिषद शाखा बावल की ओर से 13 अप्रैल को शाम 4 बजे नई सब्जीमंडी बावल स्थित माता मंदिर पर वाटर कूलर लगाया जाएगा। संस्था की ओर से रमेश सचदेवा के सहयोग से वाटर कूलर लगाया जा रहा है। इसके अलावा शाम 4:30 बजे हनुमान मंदिर बिजली बोर्ड बावल में भी वाटर कूलर लगाया जाएगा। सचदेवा ने बताया कि भारत विकास परिषद् शाखा बावल की ओर से सातवां वाटर कूलर लगाया जा रहा है। इसके बाद शाम 5:30 बजे सैनी धर्मशाला बावल में परिषद की बैठक आयोजित की जाएगी, जिसमें डा. आर बी यादव मौजूद रहेंगे।

# फाइनेंसर से बचने के लिए लगाई फर्जी नंबर प्लेट, चेकिंग के दौरान पुलिस के हत्थे चढ़ा

■ पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज कर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस की राइडर सेवा के स्टाफ ने पाल्हावास फ्लाईओवर के पास चेकिंग के दौरान फर्जी नंबर प्लेट लगी बाइक के साथ आरोपी को गिरफ्तार किया है। फाइनेंस कंपनी की किश्तें बकाया होने के कारण बाइक उठाने के डर से नंबर प्लेट बदली गई थी। रोहड़ाई पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद उसके खिलाफ धोखाधड़ी का केस दर्ज कर लिया। पुलिस ने चेकिंग के दौरान एक बाइक रुकवाकर चालक से कागजात दिखाने को कहा। वह बाइक के कागजात नहीं दिखा पाया। इसके बाद बाइक पर लगी प्लेट के नंबरों से इंजन व चेसिस नंबरों का मिलान किया गया, तो नंबर फर्जी पाए गए। बाइक के नंबर दूसरे मिले। यह भी पता चला कि यह बाइक महेंद्रगढ़ के बसई निवासी अरविंद के नाम पर पंजीकृत है। बाइक चला रहे रतनथल निवासी पवन से पूछताछ की गई तो उसेने बताया कि उसने यह बाइक अरविंद से वर्ष 2022 में 15 हजार रुपये में खरीदी थी। उसने कोसली कोर्ट में बाइक खरीदने का शपथ पत्र भी बनवाया था। इस बाइक की किश्तें बकाया होने के कारण उसे आशंका थी कि फाइनसेंर बाइक को उठा नहीं ले जाएं। इसी वजह से वह नंबर प्लेट बदलकर धारूहेड़ा जा रहा था। पुलिस ने बाइक को कब्जे में लेकर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

# पैसे के लेन-देन को लेकर युवक का अपहरण, आइस फैक्टी में बंधक बनाकर पीटा, पुलिस ने छुड़वाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पैसे के लेन-देन को लेकर हालुहेड़ा के एक युवक का दो लोगों ने अपहरण कर लिया। उसे एक आइस फैक्ट्री में बंधक बनाकर मारपीट की गई। सूचना मिलने के बाद पुलिस की ईआरवी ने मौके पर जाकर युवक को मुक्त कराया। पुलिस ने तुरंत कार्रवाई करते हुए दोनों आरोपियों को गिरफ्तार करने के बाद उनके खिलाफ केस दर्ज कर लिया। पुलिस शिकायत में हालुहेड़ा निवासी योगेश यादव ने बताया कि उसके पास जीवड़ा निवासी कुशल और पिथनवास निवासी अभिषेक गत शुक्रवार को थार गाड़ी लेकर आए थे। इन लोगों ने कहा कि उसने 9 अप्रैल को 50 हजार रुपये लिए थे। उसकी ऐवज में वह उन्हें 70 हजार रुपये वापस करे। योगेश ने उन लोगों को बताया कि उसके पास अभी पैसे नहीं हैं। बैंक खाते में लगभग 38 हजार रुपये हैं, जिन्हें वह रात को उनके खाते में ट्रांसफर कर सकता है। योगेश ने आरोप लगाया कि दोनों उसे गाड़ी में बैठाकर अपने साथ एक बर्फ फैक्ट्री में ले गए। वहां उसे एक कमरे में बंद कर दिया गया। कुशल ने उसके साथ कई बार मारपीट करते हुए कहा कि वह तुरंत 1.5 लाख रुपये मंगवाए, नहीं तो उसे जान से खत्म कर दिया जाएगा। कुशल ने उसके साथ कई बार मारपीट की। इसके बाद कमरा बाहर से बंद करते हुए दोनों वहीं सो गए।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी।

#### मौका मिलते ही किया डायल-112 पर फोन

रात को जब कुशल और अभिषेक सो गए, तो मौका पाकर योगेश ने डायल-112 पर फोन कर दिया। सूचना मिलने के बाद पुलिस की ईआरवी मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने योगेश को कमरे बाहर निकाला। इसके बाद कुशल और अभिषेक को गिरफ्तार कर लिया।

### आज से आसमान साफ होने की संभावना, अगले सप्ताह गर्मी के तेवर फिर होंगे तल्ख

# मौसम में बदलाव से गिरा दिन-रात का पारा, गर्मी से मिली राहत

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता से गत चार दिनों तक मौसम में आए बदलाव ने भारी गर्मी से राहत दिलाने का काम किया है। दिन-रात के तापमान में कमी आने से फिलहाल गर्म हवाओं से छुटकारा मिला गया है। जिले के कई भागों में औसत तीन से चार एमएम तक बरसात हुई, जबकि कुछ इलाकों में हल्की ओलावृष्टि भी हुई। किसानों की फसल कटाई और कढाई का कार्य भी बाधित हुआ है, परंतु रविवार से आसमान साफ होने की संभावना जताई जा रही है। हल्की बरसात और ओलावृष्टि के बाद शनिवार को अधिकतम तापमान 3.0 डिग्री सेल्सियस गिरकर 34.0 डिग्री पर आ गया। बीते बुधवार को अधिकतम तापमान 42.0 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया था, जिससे हीटवेव का प्रकोप शुरू हो गया था। रात का तापमान भी 5.5 डिग्री की गिरावट के साथ 17.0 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। तापमान में गिरावट के बाद मौसम अनुकूल हो गया है। भारी गर्मी का असर खत्म हो गया है। शनिवार सुबह 8 बजे तक चौबीस घंटों के दौरान रेवाड़ी खंड में सर्वाधिक 8 एमएम और कोसली में सबसे कम 2 एमएम बरसात रिकॉर्ड की गई। कोसली एरिया में कुछ स्थानों पर हल्की ओलावृष्टि हुई। मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ का असर कमजोर पड़ रहा है, जिससे 13 अप्रैल से आसमान साफ हो सकता है। आने वाले सप्ताह के तीन दिन तक तापमान सामान्य रहेगा, परंतु इसके बाद तापमान में तेजी से वृद्धि हो सकती है। मौसम ठंडा होने के बाद बिजली की खपत में भी 5 लाख यूनिट तक की कमी आई है।

रेवाड़ी। शुक्रवार रात आई आंधी से ग्रामीण क्षेत्र में गिरा बिजली का पोल।

#### किसानों को उठानी पड़ी परेशानी

गेहूं की कटाई का कार्य अंतिम चरण में चल रहा है। पछेती गेहूं की फसल कटाई का कार्य अभी भी चल रहा है। तेज आंधी और बारिश के कारण किसानों की खड़ी गेहूं की फसल जमीन में गिर गई। बारिश से फसल भीगने के कारण कटाई में तो कोई दिक्कत नहीं आई, परंतु फसल निकालने के लिए उसके सूखने का इंतजार करना होगा। मौसम साफ होने के बाद फसल कटाई का कार्य तेज कर दिया गया है।

#### बनी रही ब्लैकआउट की स्थिति

शुक्रवार को शाम के समय आई तेज आंधी के बाद बिजली के कई फीडर बंद हो गए। बिजली लाइनों में फॉल्ट आने के कारण डेढ़ दर्जन से अधिक गांवों में ब्लैकआउट की स्थिति बनी रही। आंधी थमने के बाद फीडरों को बारी-बारी से चलाकर चेक किया गया। इसके बावजूद देर रात तक निगमकर्मी बिजली लाइनों को ठीक करने में लगे रहे। दो दिन पूर्व भी आंधी ने 60 से अधिक बिजली के पोल गिरा दिए थे।

#### सुबह 8 बजे तक रिकॉर्ड की गई बारिश

| | |
|---|---|
| रेवाड़ी | 8.0 एमएम |
| मनेठी | 6.8 एमएम |
| पाल्हावास | 3.0 एमएम |
| धारूहेड़ा | 2.0 एमएम |
| डहीना | 3.0 एमएम |
| बावल | 4.0 एमएम |
| कोसली | 2.0 एमएम |
| नाहड़ | 3.3 एमएम |

## 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।

# डेंगू का डंक एक्टिव, स्वास्थ्य विभाग अलर्ट, बुखार पीड़ितों की तैयार की जा रही स्लाइड

## मलेरिया अधिकारी डा. अमित यादव ने जिले के स्वास्थ्य निरीक्षकों को दिए दिशा-निर्देश, डेंगू पॉजिटिव केस आने पर फोगिंग कार्य पर विशेष जोर

- 26 मार्च को गांव नैनसुखपुरा व शहर के यादव नगर सहित दो डेंगू के केस मिल चुके है
- गत वर्ष 411 पॉजिटिव केस मिले थे

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

सीजन में डेंगू ने लोगों को डंक मारना शुरू कर दिया है। जिले में दो डेंगू पॉजिटिव मरीज और मिलने से संख्या चार पर पहुंच गई है। इससे पहले 26 मार्च को गांव नैनसुख पुरा में महिला व अलवर जिले से परिचित से मिलने आया व्यक्ति डेंगू पॉजिटिव मिला है। गत वर्ष जिले 411 डेंगू पॉजिटिव केस मिले थे। मौसम के बदलाव से सरकारी व निजी अस्पतालों में ओपीडी भी बढ़ रही है। आगामी दिनों में स्वास्थ्य विभाग के सामने अब सबसे बड़ी चुनौती मलेरिया और डेंगू से निपटने की रहेगी, जिसके लिए स्वास्थ्य विभाग की ओर से पहले से ही सोर्स रिडेक्शन व टेस्ट शुरू कर दिय गए है। गत वर्ष समय पर ठीक से फोगिंग नहीं होने के कारण मच्छरों का प्रकोप ज्यादा बढ़ गया था, जिससे डेंगू के लार्वा ने ज्यादा पांव पसार लिए थे। इस आर स्वास्थ्य विभाग पहले से ही अलर्ट हो गया है तथा मास फीवर सर्वे के साथ बुखार के मरीजों की स्लाइड तैयार की जा रही है। इस बार स्वास्थ्य विभाग की ओर से फोगिंग कार्य में पूरा फोकस किया जा रहा है। स्वास्थ्य विभाग ने डेंगू पीड़ितों के लिए सभी सीएचसी व पीएचसी में अतिरिक्त बैड लगाए है तथा नागरिक अस्पताल में 10 बैड का डेंगू वार्ड तैयार कर लिया है। इसके अलावा डेंगू की जांच के लिए नागरिक अस्पताल में एलाइजा टेस्ट किए जा रहे है।

रेवाड़ी। स्वास्थ्य निरीक्षकों की बैठक लेते डा. अमित यादव व नागरिक अस्पताल में तैयार डेंगू वार्ड। फोटो: हरिभूमि

### सोर्स रिडक्शन एक्टिविटी में ढील न बरतें टीमः डॉ. अमित

डेंगू व मलेरिया बीमारियों को लेकर सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया के निर्देश पर जिला मलेरिया अधिकारी डा. अमित यादव की अध्यक्षता में मीटिंग का आयोजन किया। डा. अमित यादव ने कहा जिले में डेंगू केस निकलने वाले स्थानों पर पहले फोगिंग कराई जाए। सोर्स रिडक्शन एक्टिविटी में ढील न बरती जाए। लोगों को समझाया जाए कि वे शाम के समय पूरी बाजू के कपड़े पहन कर बाहर निकले तथा सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें। उन्होंने कहा कि आमजन अपने आसपास पानी जमा व गंदगी न होने दें। जिला मलेरिया अधिकारी के कहा कि आगामी दिनों में बारिश का मौसम शुरू होने वाला है, इसलिए अपने घरों की छत पर टायर, गमले तथा पानी जमा होने वाली अन्य वस्तओं को हटा दें ताकि डेंगू का लार्वा न पनप सके। जिला कार्यालय के हेल्थ इंस्पेक्टर विरेंद्र सिंह ने कहा कि सभी स्वास्थ्य कर्मी अपने-अपने एरियेमें मास फीवर सर्वे तथा सोर्स सेडक्शन का कार्य प्रतिदिन करें। सभी कर्मचारी डेंगू व मलेरिया को लेकर पूरी तरह अलर्ट मोड में रहे। मीटिंग में जिले के सभी स्वास्थ्य निरीक्षक उपस्थित थे।

### डेंगू व मलेरिया के लक्षण

मलेरिया हेल्थ इंस्पेक्टर विरेन्द्र सिंह ने बताया कि डेंगू एडीज मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर दिन में काटता और स्थिर एवं साफ पानी में पनपता है। बुखार व सिरदर्द, मांसपेशियों, हड्डियों व जोड़ो में दर्द, जी मिचलाना, उल्टी लगना, आंखो में आसपास दर्द, ग्रंथियो में सूजन व स्किन पर लाल चकते हैं तो तुरंत अलर्ट होने की जरूरत है यह डेंगू के लक्षण है। मलेरिया में मरीज के सिर दर्द होना, शरीर में कंपन, ठंड लगना, थकान, बुखार आना, उल्टी होना, जी मिचलना, चक्कर आना प्रमुख कारण हैं। इन लक्षणों के साथ यदि तेज बुखार हो तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

## खबर संक्षेप

### अपराधों पर अंकुश के लिए सहयोग जरूरी

कुंड। खोल थाने के नए प्रभारी इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने शनिवार को कुंड व खोल क्षेत्र में गणमान्य लोगों के साथ बैठक करके नशे व अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए सहयोग की अपील की। बैठक में पूर्व जिला पार्षद डा. अरविंद यादव, जीतू चेयरमैन, यशु चेयरमैन, सुभाष यादव ढाणी शोभा, मास्टर नरेंद्र यादव, पूर्व सरपंच मुंशीराम मनेठी, जीवनराम गर्ग, प्रवक्ता ओमपाल सिंह, हेडमास्टर जितेंद्र शर्मा, पूर्व सरपंच भीम सिंह, कृष्ण यादव व संदीप सिंह ने खोल थाना प्रभारी का पदभार संभालने पर स्वागत किया।

### शिक्षकों के लिए कौशल विकास सेमिनार

रेवाड़ी। यदुवंशी स्कूल में अध्यापकों में कौशल विकास के लिए सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार का उद्देश्य शिक्षकों को अपने कौशल में सुधार करने व नवीनतम शिक्षण तकनीकों से परिचित कराना था। कार्यक्रम में शिक्षकों ने नवीन तकनीकों के बारे में चर्चा की। नव जीवन पब्लिक स्कूल फरीदाबाद के डायरेक्टर राजेश कुमार श्रीवास्तव ने अध्यापकों को कौशल विकास के लिए प्रेरित किया। शुरूआत डीन मुकेश यादव व प्राचार्य सुकेन्द्र यादव ने की। यदुवंशी रेवाड़ी, हांसी, जींद, कोसली व गुरुग्राम सेक्टर-33 व सेक्टर-92 ब्रांच के अध्यापकों ने भाग लिया।

### जागरण में हनुमान जी की महिमा का गुणगान

धारूहेड़ा। श्री सालासर बालाजी सेवा समिति की ओर से प्राचीन हनुमान मंदिर सोहना रोड पर 15वें जागरण एवं भंडारे का आयोजन किया गया। राकेश योगी नीमराना व धर्मबीर ब्रजवासी भरतपुर ने बाबा का भव्य दरबार सजाया। अनिल म्यूजिकल ग्रुप किशनगढ़ के गायक कलाकारों ने मनमोहक भजनों की प्रस्तुति दी। मुख्य अतिथि विजय कालरा व मुख्य यजमान शांति देवी ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कलाकारों ने हनुमान जी की बाल कथा पर प्रकाश डाला।

## पुलिस अधीक्षक ने क्राइम मीटिंग में ली अधिकारियों की क्लास

# गैर कानूनी कार्य करने वालों पर कसें शिकंजा, भ्रष्टाचार से दूरी बनाए रखें

**एसपी ने कहा कि पुलिस विभाग में भ्रष्टाचार किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा।**

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

रेवाड़ी। समीक्षा बैठक को संबोधित करते हुए एसपी मयंक गुप्ता। फोटो: हरिभूमि

एसपी डा. मयंक गुप्ता ने कहा कि पुलिस प्रशासन प्रदेश सरकार की भ्रष्टाचार पर जीरो टॉलरेंस की नीति को आगे बढ़ाने की दिशा में कार्य कर रहा है। पुलिस विभाग में भ्रष्टाचार किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। पुलिसकर्मियों को चाहिए कि वह गैर कानूनी कार्य करने वाले लोगों को सलाखों के पीछे भेजें तथा ईमानदारी से अपने कर्त्तव्य की पालना करें। मयंक गुप्ता शुक्रवार को पुलिस लाइन के मीटिंग हाल में अधिकारियों के साथ अपराध व कानून व्यवस्था की स्थिति पर समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि पुलिसकर्मी अपराध व अपराधियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में और तेजी लाएं तथा गैर कानूनी कार्य करने वालों के खिलाफ सख्ती से निपटा जाए। उन्होंने कहा कि आमजन से मैत्रीपूर्ण व्यवहार करें और अपराध और अपराधियों से सख्ती से निपटें, जिससे जिले में अपराध पर पूरी तरह शिकंजा कसा जा सके। अच्छा कार्य करने वाले प्रत्येक पुलिसकर्मी को सम्मानित किया जाएगा और लापरवाही करने वाले कर्मचारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई अमल मिलाई जाएगी। उन्होंने कड़े शब्दों में कहा कि भ्रष्टाचार किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगा, सभी जीरो टॉलरेंस पर नेक नियति, ईमानदारी से काम करें। उन्होंने कहा कि महिलाओं के विरुद्ध होने वाले अपराधों को गंभीरता से ले और तुरंत कार्रवाई करें तथा उन्हे शीघ्र अति शीघ्र न्याय दिलवाने का प्रयास करें। नशे के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान में और तेजी लाएं तथा विभिन्न प्रकार के नशा बेचने वालों की जन सहयोग से सूचना प्राप्त कर उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई करें तथा मादक पदार्थ तस्करी के मुख्य स्त्रोत तक शिकंजा कसें। उन्होंने कहा की विभिन्न मामलों में वांछित आरोपियों की धरपकड़ तेज की जाए तथा अदालतों में चल रहे विभिन्न मुकदमों की बेहतर ढंग से पैरवी की जाए ताकि अपराध करने वाला व्यक्ति किसी भी सूरत में सजा से बच न पाए। जिससे कनविक्शन रेट में वृद्धि हो सके। उन्होंने कहा कि सभी पुलिस अधिकारी न्याय हित में कार्य करते हुए अपने अधिकारों का गलत इस्तेमाल न करें।

### थाना प्रभारियों को दिए चेकिंग के निर्देश

पुलिस अधीक्षक ने सभी थाना प्रभारियों को निर्देश दिए कि समय समय राइडर व पीसीआर की चेकिंग करें और उन पर पर तैनात पुलिस कर्मचारियों से प्रभावी ढंग से गश्त कराएं। सार्वजनिक स्थान पर शराब पीने वालो, शराब पीकर गाड़ी चलाने वालो, बिना नंबर प्लेट वाले वाहनों, बुलेट पटाखा फोडने वालो व ध्वनि प्रदूषण कर हुड़दंग करने वालों पर सख्त कार्रवाई करें। उन्होंने आर्थिक अपराध और धोखाधड़ी के मामलों, लूट व चोरी की घटनाओं, आपराधिक छवि के व्यक्तियों की निगरानी, अवैध हथियार और मादक पदार्थ तस्करों पर कड़ी कार्रवाई के आदेश दिए।

### यह अधिकारी रहे मीटिंग में मौजूद

इस अवसर पर डीएसपी हेडक्वार्टर रविन्द्र सिंह, डीएसपी बावल सुरेन्द्र श्योराण, डीएसपी कोसली विद्यानंद, डीएसपी ट्रैफिक विनोद शंकर सहित सभी थाना प्रबन्धक, सभी चौकी ईन्चार्ज व सभी ईन्चार्ज कार्यालय पुलिस अधीक्षक रेवाड़ी मौजूद रहे।

रेवाड़ी। शैक्षणिक भ्रमण के दौरान वायुसेना स्टेशन अंबाला में शिक्षक व कैडेट्स।

## सैनिक स्कूल के कैडेट्स ने वायुसेना स्टेशन अंबाला का किया भ्रमण

- कैडेट्स ने जैगुआर, राफेल जैसे लड़ाकू विमानों का नजदीक से अवलोकन कर उनकी कार्य प्रणाली की जानकारी प्राप्त की

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

गोठड़ा स्थित सैनिक स्कूल के 80 कैडेट्स व कर्मचारियों के दल ने प्रभारी योगेश कुमार सिंघल व अरुण कुमार द्विवेदी के नेतृत्व में वायुसेना स्टेशन अंबाला का शैक्षणिक भ्रमण किया। भ्रमण के दौरान कैडेट्स ने वायुसेना के कामकाज, उपकरणों व उनके रखरखाव, एयर ट्रैफिक कंट्रोल, विमानों की टेकऑफ व लैंडिंग, एयर फोर्स एक करियर के रूप में विषय पर गाइडेंस और वायुसैनिकों की जीवनशैली के बारे में जानकारी प्राप्त की। कैडेट्स ने जैगुआर, राफेल जैसे लड़ाकू विमानों का नजदीक से अवलोकन कर उनकी कार्य प्रणाली की जानकारी प्राप्त की। कैडेट्स को वायुसेवा कार्गो विमान की लैंडिंग तथा तीन राफेल लड़ाकू विमान के टेक ऑफ का दृश्य भी दिखाया गया। ग्रुप कैप्टन जे एस मैनी व विंग कमांडर जगमीत शर्मा ने वायुसेना व भारतीय सेना की प्रतिष्ठा के बारे में बताते हुए कैडेट्स को प्रोत्साहित किया। वायुसेना की शिक्षा कोर के सार्जेंट रहाणे दल के संपर्क प्रभारी के रूप में भ्रमण दल के साथ उपस्थित थे। वायुसेना देश की वायु सुरक्षा, वायु चौकसी, आवश्यकता पड़ने पर वायु युद्ध व डिजास्टर मैनेजमेंट में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

### शैक्षणिक भ्रमण स्कूल पाठ्यक्रम का हिस्सा

इस अवसर पर विद्यालय प्राचार्य कैप्टन ब्रिजकिशोर ने कहा कि शैक्षणिक भ्रमण सैनिक स्कूल पाठ्यक्रम का नियमित हिस्सा है। भ्रमण से व्यावहारिक माहौल में सीखने, नवीन खोज व अन्वेषण करने, अवलोकन कर मूल्यवान ज्ञान व कौशल अर्जित करने का अवसर मिलता है। उन्होंने कैडेट्स को भ्रमण से जीवन में उत्कृष्टता प्राप्त करने और उपलब्ध अवसरों का अधिकतम लाभ उठाने के लिए भी प्रेरित किया।

# बाबा बिशनदास के मेले का हुआ आयोजन राहुल भिवाड़ी ने जीती 21 हजार की कुश्ती

- मेले में आए श्रद्धालुओं ने बाबा की मंढी पर प्रसाद चढ़ाकर परिवार की सुख समृद्धि की कामना की

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

रेवाड़ी। कुश्ती दंगल में पहलवानों का परिचय कराते हुए। फोटो: हरिभूमि

गांव भटसाना में बाबा बिशनदास दास महाराज के एक दिवसीय मेले का आयोजन किया गया। मेले में कुश्ती दंगल का आयोजन भी हुआ, जिसमें 11 हजार से लेकर 31 हजार रुपये तक की इनामी कुश्ती कराई गई। 21 हजार रुपये की इनामी कुश्ती अमित भूतेश्वर अखाड़ा रेवाड़ी व राहुल भिवाड़ी राजस्थान के बीच हुई, जिसमें राहुल पहलवान भिवाड़ी ने जीत हासिल की। 31 हजार रुपये का कुश्ती मुकाबला अंकुश पहलवान पुलिस लाइन रेवाड़ी व पवन कोटा बारबिशर के बीच हुआ, जिसमें दोनों पहलवानों बराबर रहे। इस अवसर पर भंडारे का आयोजन भी किया गया। मेले में आए श्रद्धालुओं ने बाबा की मंढी पर प्रसाद चढ़ाकर अपने परिवार की सुख समृद्धि की कामना की।

# हनुमान जन्मोत्सव पर हवन कराया गया

- भगवान परशुराम शिक्षा समिति परिसर में मासिक बैठक

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद परशुराम शिक्षा समिति के सदस्य। फोटो: हरिभूमि

शनिवार को भगवान परशुराम शिक्षा समिति परिसर बूढ़पुर में मासिक बैठक के साथ हवन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधान सत्य प्रकाश गौतम ने की। हवन यज्ञ के मुख्य यजमान विजय शर्मा नांगल मूंदी थे। आचार्य विशाल शास्त्री ने मंत्रोच्चारण के साथ चैत्र पूर्णिमा हनुमान जन्मोत्सव पर हवन सम्पन्न कराया। विजय शर्मा ने कहा संस्था शिक्षा, सामाजिक, धार्मिक, आध्यात्मिक व पर्यावरण के क्षेत्रों में कार्य कर रही है। संस्था के महासचिव अजय शर्मा एडवोकेट ने बताया कि आगामी 20 अप्रैल को सुबह 10 बजे समिति परिसर बूढ़पुर में आम सभा का आयोजन किया जाएगा, जिसके लिए कार्यकारिणी के सभी सदस्यों को जिम्मेदारियां दी की गई है। भाजपा नेत्री दीपा भारद्वाज ने कहा की संस्था अपने लक्ष्य की ओर बढ़ रही है। दक्षिणी हरियाणा में बनने जा रहे विद्यापीठ में सभी अपना सहयोग करें। संस्था के प्रधान गौतम ने सभी महानुभावों का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर सेवा भारती के कार्यकारी अध्यक्ष लक्ष्मी नारायण शर्मा, पूर्व कोषाध्यक्ष शिवकुमार हरित, वर्तमान कोषाध्यक्ष जगदीश राय वशिष्ठ, आजीवन सदस्य नोबहार गौतम, पुनीत वशिष्ठ, सतीश भारद्वाज, संस्था के पूर्व लीगल एडवाइजर रामकिशन एडवोकेट, सांवलराम यादव, मेजर राजकुमार यादव, कार्यकारिणी सदस्य वासुदेव शर्मा, डा. तपेश्वर भारद्वाज, रामधन शर्मा एक्स सरपंच रोलियावास, शिवचरण शर्मा चौकी, मांगेराम शर्मा कुमरोधा व देशराज नांगल उपस्थित थे।

## रीजनल सेंटर में अंतर कक्षा क्विज प्रतियोगिता

# महक, महक यादव व मधु की टीम बनीं विजेता

- पुरातात्विक खोजें इतिहास की निरंतरता और बदलाव को समझने में होती है सहायक

हरिभूमि न्यूज ⏭नाहड़

रेवाड़ी। विजेता छात्राओं को पुरस्कृत करते निदेशक व अतिथि। फोटो: हरिभूमि

भगत फूलसिंह महिला विश्विद्यालय के कृष्ण नगर स्थित महिला रीजनल सेंटर में इतिहास विभाग के विभागाध्यक्ष डा. अनिल कुमार यादव के नेतृत्व में शनिवार को डा. बी आर अंबेडकर और इतिहास विषय पर अंतर-कक्षा प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं ने अपनी रुचि एवं ज्ञान का प्रदर्शन किया। इस अवसर पर केएलपी कॉलेज के विशेषज्ञ अनिल यादव ने इतिहासः निरंतरता और परिवर्तन-विशेष संदर्भः पुरातात्विक स्रोत विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने बताया कि पुरातात्विक खोजें इतिहास की निरंतरता और बदलाव को समझने में सहायक होती हैं। रीजनल सेंटर के निदेशक प्रो. बलबीर सिंह ने इतिहास के महत्व पर प्रकाश डाला। इतिहास विभागाध्यक्ष डा. अनिल कुमार ने क्विज प्रतियोगिता का संचालन किया, छात्रा रितिका ने मंच संचालन और छात्रा मुस्कान ने स्कोर बोर्ड को संचालित किया। सनीता यादव ने इंटरेक्टिव बोर्ड को संचालित करने मे सहयोग किया और अंजू शर्मा ने टाइम कीपर की भूमिका निभाइ। डा. अंजलि यादव, डा. प्रवेश भारद्वाज व ज्योति यादव ने कार्यक्रम में सहयोग दिया। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता को पांच चरणों में पूरा किया, जिसमें महक, महक यादव व मधु ने प्रथम, नीतू, प्रिया व सविता ने द्वितीय तथा रेखा, अंशिका व आशा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डा.यशपाल शर्मा, बीरेन्द्र, निर्मला, सुशीला, रविन्द व प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता की अन्य टीम में छात्रा कीर्ति, अंजलि, हेमलता, मनीषा, तनीशा व तमन्ना मौजूद रही।

### प्रतिभा विकसित होती हैं

डा. अनिल यादव व प्रो. बलबीर सिंह ने विजेताओं का किया। उन्होंने कहा कि छात्राओं में इस प्रकार की प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता से प्रतिस्पर्धाओं की चुनौतियों का सामना करने की प्रतिभा विकसित होती हैं और आत्मविश्वास मिलता है। विभागाध्यक्ष डा. अनिल कुमार यादव ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में प्रतिभाओं की कमी नहीं है, बशर्ते उन्हें आगे बढ़ाने की इच्छा और सही दिशा में ले जाना वाला प्लेटफॉर्म मिलना चाहिए।

# स्वच्छता के लिए चला सफाई अभियान

- आंबेडकर चौक से कोनसीवास रोड तक झाड़ू लगाकर सड़कों को चकाचक किया गया

हरिभूमि न्यूज ⏭रेवाड़ी

रेवाड़ी। सफाई अभियान चलाते विधायक व अन्य। फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी को स्वच्छ व सुंदर बनाने की मुहिम के तहत विधायक लक्ष्मण सिंह यादव के नेतृत्व में शहर में चलाए जा रहे मेगा सफाई अभियान की कड़ी में शनिवार को अंबेडकर चौक से कोनसीवास रोड तक स्वच्छता अभियान चलाया गया। इस दौरान अंबेडकर चौक पर बने अस्थाई डंपिंग यार्ड को साफ किया गया। अंबेडकर चौक से शुरू हुए अभियान के दौरान राजीव नगर व महर्षि वाल्मिकी चौक होते हुए राज स्कूल तक स्वच्छता अभियान चलाया गया। इससे पहले भगवान हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर हवन करके अराधना की गई। विधायक लक्ष्मण यादव एवं उनकी धर्मपत्नी सविता यादव ने हवन में बतौर यज्ञमान शिरकत की। विधायक लक्ष्मण यादव ने बाबा साहेब डा. भीमराव अंबेडकर की प्रतिमा तथा महर्षि वाल्मिकी की मूर्ति पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया। इस मौके पर प्रधान मुबिम खान की अगुवाई में मुस्लिम समाज के लोगों ने विधायक का स्वागत किया। कार्यक्रम के दौरान राज इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों ने जागरूकता रैली निकालकर सभी को सफाई के लिए प्रेरित किया।

### सूचना

मैं, हरीश खण्डूजा पुत्र श्री लखमीचन्द निवासी मकान नं. 2951-बी, कुण्ज गली, रेवाड़ी बयान करता हूं कि मेरा पुत्र गौरव मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

## खबर संक्षेप

रेवाड़ी। बच्चों का सम्मान करते हुए अतिथिगण। फोटो :हरिभूमि

### अकेडमी के 19 बच्चों का राई स्पोर्ट्स स्कूल में चयन

**रेवाड़ी।** सेक्टर-18 स्थित स्पोर्ट्स अकादमी के 21 बच्चों में से 19 बच्चों का राई स्पोर्ट्स स्कूल में चयन हुआ है। चयनित बच्चों के सम्मान में प्रिंस अकेडमी में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस मौके पर खेल प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। मुख्यातिथ राजकुमार चेयरमैन कतोपुरी, भाजपा महिला मोर्चा अध्यक्ष डा. कविता यादव, सुरेंद्र यादव मंडल अध्यक्ष जाटूसाना, ईश्वर व निशांत ने बच्चों को सम्मानित किया। अतिथियों ने बच्चों का राई स्पोर्ट्स स्कूल में चयन होने पर मोटिवेशन किया। इस मौके पर प्रिंस अकेडमी की डायरेक्टर प्रभा यादव, कोच सुरेंद्र यादव, बॉक्सिंग कोच राहुल कोचर व शालिनी सहित बच्चों के अभिभावक मौजूद थे।

### स्कूल में मनाया बैसाखी का कार्यक्रम

**रेवाड़ी।** नारनौल रोड सनग्लो इंटरनेशनल स्कूल में बैसाखी पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कक्षा नर्सरी से कक्षा तीसरी तक के बच्चों ने भाग लिया। बच्चों ने अनेक रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किए, जिसमें बैसाखी के महत्व और पंजाब की समृद्ध संस्कृति को दर्शाया गया। बच्चों ने रंग-बिरंगी पोशाकों में मनमोहक डांस पेश किए। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य बच्चों में भाईचारे की भावना को पैदा करना है। विद्यालय के अध्यक्ष डा. वीपी यादव व निदेशिका शारदा यादव ने बच्चों को बैसाखी के महत्व से अवगत कराया।

### दस दिन से लापता युवक का सुराग नहीं लगा

**रेवाड़ी।** राजीव नगर से दस दिन पहले काम के लिए निकला 20 वर्षीय लापता हो गया। पुलिस शिकायत में यूपी के बारानंगला निवासी पम्पन ने बताया कि वह राजीव नगर धक्का बस्ती में लगभग 12 साल से रह रही है। उसका बेटा संजय रंग-पेंट का कार्य करता है। वह 2 अप्रैल को गोपाल नाम के व्यापारी के साथ घर से काम के लिए निकला था। इसके बाद वह घर नहीं लौटा। गोपाल ने पूछताछ करने पर बताया कि उसे कचोरी की रेहड़ी के पास छोड़ गया था। इसके बाद उसे संजय के बारे में कुछ नहीं पता। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद युवक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

### महंत दूलादास की स्मृति में मेला कल

**नांगल चौधरी।** मौरूंड में महंत दूलादास की स्मृति में लक्खी मेला व भजनोपदेश कार्यक्रम 14 अप्रैल को आयोजित होगा। जिसमें विभिन्न गांवों के श्रद्धालु पूजा अर्चना करने मंदिर पहुंचेंगे। महंत ठाकूरदास ने बताया कि बैशाख माह की कृष्ण पक्ष की दोज को हर साल मेला व सत्संग की परंपरा बनी हुई है। महंत दूलादास की तपोस्थली पर निर्मित मंदिर से राजस्थान समेत सैकड़ों गांवों की आस्था जुड़ी हुई है।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

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

| साईज | संस्करण | विशेष छूट राशि |
|---|---|---|
| 5 X 8 सें.मी<br>10X 8 सें.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 1500/-<br>रु. 2000/- |

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

### श्रद्धालुओं ने बजरंगबली को चमेली का तेल, सिंदूर, वर्क, फूलमाला व बूंदी के लड्डू चढ़ाकर मन्नतें मांगी

# धूमधाम से मनाया संकटमोचन हनुमान का जन्मोत्सव मंदिरों में सुंदरकांड पाठ, हवन व भंडारे हुए आयोजित

रेवाड़ी। श्रीराम सत्संग भवन के कार्यक्रम में हवन करते हुए श्रृद्धालु।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले के सभी मंदिरों में शनिवार को श्रीराम भक्त, अंजनी के लाल पवन पुत्र हनुमान का जन्मोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। हनुमान जन्मोत्सव पर शहर के बड़ा तालाब स्थित प्राचीन हनुमान मंदिर, कालीमाता रोड स्थित संकटमोचन हुनुमान मंदिर, सोलहराही स्थित पंचमुखी-दक्षिणमुखी हनुमान मंदिर, प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर, पब्लिक हेल्थ विभाग स्थित हनुमान मंदिर, मॉडल टाउन स्थित हनुमान मंदिर, महावीर दल मंदिर नई बस्ती, श्रीराम सत्संग भवन छिपटवाड़ा, हरिकीर्तन मंदिर, अनाजमंडी स्थित शिव मंदिर व आजाद चौक स्थित बालाजी मंदिर सहित सभी मंदिरों में हवन, सत्संग, सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया गया। हनुमान जन्मोत्सव पर मंदिरों में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ रही।

प्रातः से ही शहर के हनुमान मंदिरों में श्रद्धालुओं की भीड़ लगनी शुरू हो गई। श्रद्धालुओं ने बजरंगबली को चमेली का तेल, सिंदूर, वर्क, फूलमाला व बूंदी के लड्डू चढ़ाकर मन्नतें मांगी। मंदिरों में आयोजित भंडारों में कहीं पूरी-सब्जी तो कहीं दाल-बाटी चूरमा का प्रसाद बनाया गया।

रेवाड़ी। हनुमान मंदिर में भंडारे का प्रसाद ग्रहण करते श्रृद्धालु।

रेवाड़ी। प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में सुंदरकांड में मौजूद श्रृद्धालु। फोटो :हरिभूमि

### श्रीराम सत्संग भवन का कार्यक्रम सम्पन्न

श्रीराम सत्संग भवन छिपटवाड़ा में महाराज शिवचंद इष्टधारी के सान्निध्य में शनिवार को पांच दिवसीय हनुमान जन्मोत्सव कार्यक्रम का समापन किया गया। शहर की पंजाबी धर्मशाला में भजन-कीर्तन व भंडारे का आयोजन किया गया। रामगढ़ रोड स्थित राम वाटिका में भी भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें हरियाणा, दिल्ली, यूपी व राजस्थान से श्रद्धालुओं ने बाबा के दर्शन करके प्रसाद ग्रहण किया। इस मौके पर कमलेश सैनी पूर्व चेयरमैन मार्केट कमेटी अटेली ने हवन के बाद रोट का भोग लगाकर भंडारे का शुभारंभ किया। इस मौके पर भाजपा जिला अध्यक्ष वंदना पोपली, रणधीर सिंह कापड़ीवास, रतन लाल शर्मा प्रधान, रघुनंदन, विनोद सोनी, गजराज, संजय स्वामी, कबूल सिंह, महिपाल सिंह, सतीश, अतुल वर्मा व नितेंद्र यादव सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

## भजन-संध्या में बाबा का हुआ गुणगान, झूमे श्रृद्धालु

सोलहराही स्थित पंचमुखी-दक्षिणमुखी हनुमान मंदिर में हनुमान जयंती पर सुंदकांड पाठ, भजन-कीर्तन व भंडारे का आयोजन किया गया। सेक्टर-1 सोलहराही स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर व पंचमुखी हनुमान मंदिर में राम भक्त हनुमान के जन्मोत्सव पर सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया गया। सुबह के समय आयोजित सुंदरकांड पाठ में मुख्य यजमान योगराज सोनी व किरण सोनी अजरका थे। शाम को आयोजित सुंदरकांड पाठ में मुख्य यजमान सत्यांश शर्मा व सीमा शर्मा थे। कार्यक्रम में मुख्यातिथि विधायक लक्ष्मण सिंह यादव रहे। रेवाड़ी से गायक गोपाल वर्मा व दिल्ली से गायक धर्मबीर फौजी ने भजन संध्या में मनमोहक भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान किया। इस मौके पर मंदिर संस्थापक भूपेंद्र सिंह गुप्ता, पुजारी बिजेंद्र, सुरेन्द्र वशिष्ठ, दीपक मंगला व बिल्लू पोसवाल सहित अनेक श्रृद्धालु मौजूद थे।

रेवाड़ी। सोलहराही स्थित पंचमुखी-दक्षिणमुखी हनुमान मंदिर में भजन-कीर्तन करते श्रृद्धालु। फोटो :हरिभूमि

## एमबीए फाइनल ईयर के विद्यार्थियों ने औद्योगिक क्षेत्र का किया भ्रमण

- कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने हरी झंडी दिखाकर विद्यार्थियों को रवाना किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को शैक्षणिक भ्रमण के लिए रवाना करते कुलसचिव।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के प्रबंधन विभाग के मैनेजमेंट क्लब की ने शनिवार को अमूल डेयरी प्लांट धारूहेड़ा का औद्योगिक भ्रमण किया। कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने हरी झंडी दिखाकर विद्यार्थियों को रवाना किया। इस मौके पर कुलसचिव ने कहा कि शैक्षणिक भ्रमण नई शिक्षा नीति के तहत औद्योगिक क्षेत्र में बढ़ावा देने के लिए आयोजित किया गया है और विद्यार्थी इस तरह की यात्रा से व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त कर सकते है। विवि प्रशासन विद्यार्थियों के विकास के लिए हर संभव प्रयास करेगा। विभागाध्यक्ष डा. समृद्धि ने कहा कि औद्योगिक यात्रा एमबीए प्रोग्राम का हिस्सा है व इस तरह की यात्रा विद्यार्थियों को बिजनेस के बारे में जानकारी प्रदान करती है। यात्रा में फैकल्टी इंचार्ज सहायक प्रोफेसर सुशांत यादव व शोधार्थी पूजा यादव मौजूद थे। एमबीए फाइनल ईयर के 35 विद्यार्थियों ने अमूल प्लांट में बनने वाले विभिन्न उत्पादों के बारे में जानकारी ली।

### हनुमान जन्मोत्सव पर किया हवन

**नाहड़।** सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र नाहड़ में शनिवार को हनुमान जयंती के अवसर पर हवन किया गया। सीएचसी स्टाफ ने श्रद्धालुओं को प्रसाद भी वितरित किया। सीएचसी नाहड़ में स्थापित हनुमान जी की प्रतिमा के समक्ष पंडित योगेश ने हवन सम्पन्न कराया। सीएचसी प्रभारी डा. मनीष ने हवन में आहूति डाली। यजमान के तौर पर दंपति डा. योगेन्द्र व संदीप यादव मौजूद थे। इस अवसर पर फार्मासिस्ट भगत सिंह एचआई राजबीर सुरेन्द्र सिंह, सतीश, लक्ष्मण, राय सिंह, सुनील, जयवीर सिंह, कर्मवीर, राहुल कुमार, हितेश, राजेश, युधिष्ठिर, बाबूलाल, सुमन, शिव नरेश, पंकज, कृष्ण, कमलेश कोशल्या, सुमन, पूजा, सुनीता, सुशीला व सुनीता सहित सभी स्टॉफ सदस्य उपस्थित थे।

## धर्म-कर्म में रुचि रखने वाले इंसान के घर रहती खुशहाली: ओमप्रकाश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुंड

रेवाड़ी। विधायक ओमप्रकाश यादव का स्वागत करते आयोजक। फोटो :हरिभूमि

पूर्व मंत्री व नारनौल के विधायक ओमप्रकाश यादव ने कहा कि जो इंसान धर्म-कर्म के कार्यों में अग्रणी रहता है, उसके घर में शांति व खुशहाली रहती है। विधायक शनिवार को गांव अहरोद के हनुमान मंदिर में राधा की ढाणी निवासी मास्टर हरफूल सिंह की ओर से आयोजित हनुमान मूर्ति के प्राण प्रतिष्ठा समारोह में शिरकत कर रहे थे। कार्यक्रम का आयोजन ज्योतिषाचार्य राजकुमार चौमाल सूरजगढ़ के सानिध्य, पंडित नटवरलाल पुजारी की अगुवाई व प्रिंसिपल ओमपाल सिंह के संचालन में किया गया। इस मौके पर ओमप्रकाश यादव ने कहा कि बिना भक्ति के मानव का कल्याण नही है, इसलिए हर इंसान को धार्मिक कार्यों में रुचि रखनी चाहिए। सरपंच संजय राधा की ढाणी, प्रिंसिपल ओमपाल सिंह,हेडमास्टर जितेंद्र शर्मा, बिजेंद्र सिंह, संजय सिंह, समाजसेवी महेंद्र गोयल, रामोतार, राजेंद्र, पूर्व सरपंच भीम सिंह, बीडी यादव, मास्टर लक्ष्मण सिंह, अनिल कमांडों व प्रवीन कुमार ने अतिथि का स्वागत किया।

## धार्मिक आयोजनों से आध्यात्मिक ऊर्जा और सामाजिक सौहार्द का संचार होता: विजय

- ग्रामवासियों के सामूहिक आयोजन में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने भाग लेकर धर्म और आस्था का परिचय दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि व श्रृद्धालु। फोटो :हरिभूमि

हनुमान जयंती के पावन पर्व पर गांव नठेड़ा स्थित हनुमान मंदिर परिसर में चतुर्थ ंडारे एवं जागरण का आयोजन श्रद्धा भाव से किया गया। ग्रामवासियों के सामूहिक आयोजन में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने भाग लेकर धर्म और आस्था का परिचय दिया। कार्यक्रम की शुरूआत प्रातः कालीन हवन से हुई, जिसका विधिवत शुभारंभ मुख्य अतिथि एवं प्रसिद्ध समाजसेवी विजय गुड़ियानी ने किया। मास्टर प्रसन्न एंड पार्टी ने जागरण में मनमोहक भजनों ने वातावरण को पूरी तरह से भक्तिमय बना दिया। इस मौके पर समाजसेवी विजय गुडियानी ने कहा कि यह दिन भगवान शिव के 11वें रुद्रावतार हनुमान जी के जन्मोत्सव के रूप में सम्पूर्ण भारतवर्ष में श्रद्धा और आस्था के साथ मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि मंगलवार एवं शनिवार को की गई हनुमान उपासना विशेष फलदायी होती है तथा भक्तों को सभी प्रकार के भय, संकट और रोगों से मुक्ति दिलाती है। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के धार्मिक आयोजनों से आध्यात्मिक ऊर्जा और सामाजिक सौहार्द का संचार होता है। इस अवसर पर सुरेंद्र, भागमल, सुनील कुमार, संदीप कुमार, जितेंद्र, नरेश कुमार, शमशेर, ओमप्रकाश, अनील, संजय, रिंकू व अभय नंबरदार सहित अनेक लोग मौजूद थे।

रेवाड़ी। रस्साकशी में भाग लेते हुए छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

### सीहा स्कूल में फन गेम्स का आयोजन

**रेवाड़ी।** खेल विभाग की ओर से राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा को नई शैक्षणिक क्षेत्र के लिए कबड्डी तथा एथलेटिक्स की दो खेल नर्सरी दिए जाने की खुशी में विद्यालय में फन गेम्स का आयोजन किया गया। प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया की अध्यक्षता में आयोजित प्रतियोगिताओं में स्कूल के चारों सदन के बच्चों के बीच कांटे का मुकाबला रहा। विद्यालय के स्टाफ सचिव यशपाल आर्य ने बताया कि इससे पहले विद्यालय में कबड्डी की एक नर्सरी थी, जिसका संचालन देखते हुए अब खेल विभाग ने एथलेटिक्स की खेल नर्सरी और आवंटित की है। विद्यालय के अरावली सदन की देखरेख में आयोजित फन गेम्स में तीन टांग दौड़, नींबू चम्मच दौड़, बोरी दौड़ तथा रस्साकशी के रोचक मुकाबले हुए। इन मुकाबले के बाद दोनों नर्सरियों के लिए खिलाड़ियों का चयन किया गया तथा विद्यार्थियों को दैनिक अभ्यास प्रारंभ करने की जानकारी दी गई। आर्य ने बताया कि कबड्डी नर्सरी के लिए राष्ट्रीय स्तर के कोच होशियार सिंह तथा एथलेटिक्स के लिए राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी संदीप कुमार खिलाड़ियों को प्रशिक्षण देंगे। प्राचार्य ने जिला प्रशासन, खेल विभाग तथा प्रदेश सरकार का ग्रामीण खेल प्रतिभाओं के लिए दो नर्सरियों के आवंटन के लिए आभार जताया।

**कार्यक्रम** प्राचार्या निधि सैनी ने अभिभावकों को विद्यालय की विशिष्ट उपलब्धियों से अवगत करवाया

## राज स्कूल में इंडक्शन कार्यक्रम का आयोजन बच्चों ने दी गायन व डांस की प्रस्तुति

- सभी प्रतिभागियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद शिक्षक, अभिभावक व बच्चे। फोटो :हरिभूमि

राज इंटरनेशनल स्कूल में कक्षा तीसरी से पांचवीं के नए विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों के लिए इंडक्शन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत स्कूल चेयरमैन राजेन्द्र सैनी ने की तथा मंच संचालन शिक्षिका मीनू ने किया। कार्यक्रम का आगाज भावी के नृत्य से हुआ तथा मानवी भारद्वाज ने अपनी सुरमयी आवाज में गायन की प्रस्तुति दी। इसके अलावा जानवी, दीया व परिधि ने भी कार्यक्रम की प्रस्तुति दी। उप प्राचार्या निधि सैनी ने अभिभावकों को विद्यालय की विशिष्ट उपलब्धियों से अवगत कराया। डांस टीचर ऋषभ ने भी अपनी प्रस्तुति देकर तालियां बटोरी। इस मौके पर स्कूल निदेशक नवीन सैनी ने बताया कि स्कूल ने इंटरप्रेन्योरशिप फाउंडेशन की शुरूआत कर दी है, जिससे बच्चों में नेतृत्व, संप्रेषण और आत्मविश्वास बढ़ेगा। सभी प्रतिभागियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सम्मानित किया गया।

स्कूल निदेशक ने कहा कि यदि शिक्षक और अभिभावक के बीच अच्छे संबंध हो व उनके विचार एक दूसरे के साथ आदान-प्रदान होते रहे तो बच्चे की समस्याओं को बिना देरी दूर किया जा सकता है। इस अवसर पर स्कूल निदेशक जितेंद्र सैनी, हेमंत सैनी, जय सैनी व उप-प्रधानाचार्य निधि सैनी सहित सभी शिक्षक मौजूद थे।

### हनुमान जन्मोत्सव पर प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन

**रेवाड़ी।** गांव हालुहेड़ा स्थित पिपलिया शिव हनुमान मंदिर में शनिवार को हनुमान जन्मोत्सव पर प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अपनी मेहनत से सरकारी नौकरी अर्जित करने वाली प्रतिभाओं को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि भाजपा जिला अध्यक्षा वंदना पोपली व विशिष्ट अतिथि जिला पार्षद शारदा देवी रही। गांव की सरपंच शर्मिला ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। इस मौके पर बेरली मंडल अध्यक्ष सविता, जाटूसाना ब्लॉक समिति अध्यक्ष प्रतिनिधि धर्मवीर, मंदिर कमेटी से आजाद, नरबीर, इन्द्रजीत गोली, रामचन्द्र व रणजीत उपस्थित थे।

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



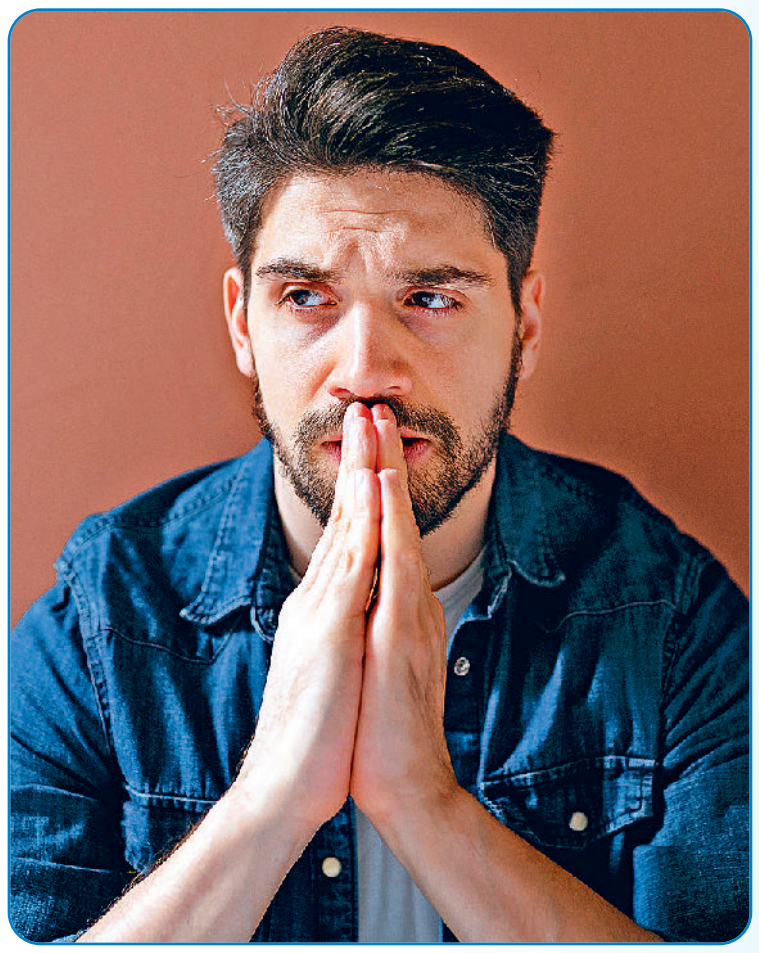
कवर स्टोरी

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।

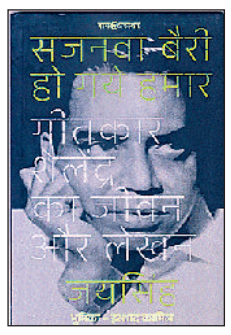
**विश्वसनीयता का संकट:** सवाल है आज की दुनिया में नैतिकता, सच्चाई और अच्छाई का मूल्य आखिर इतना कम क्यों हो गया है? ऐसा नहीं है कि यह दुनिया शुरू से ही ऐसी थी। पहले लोगों की पूंजी उनका चरित्र हुआ करता था। लेकिन अब हालात बदल चुके हैं। अब ईमानदार इंसान को 'अनप्रॉफिटेबल इन्वेस्टमेंट' मान लिया जाता है। किसी 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। *

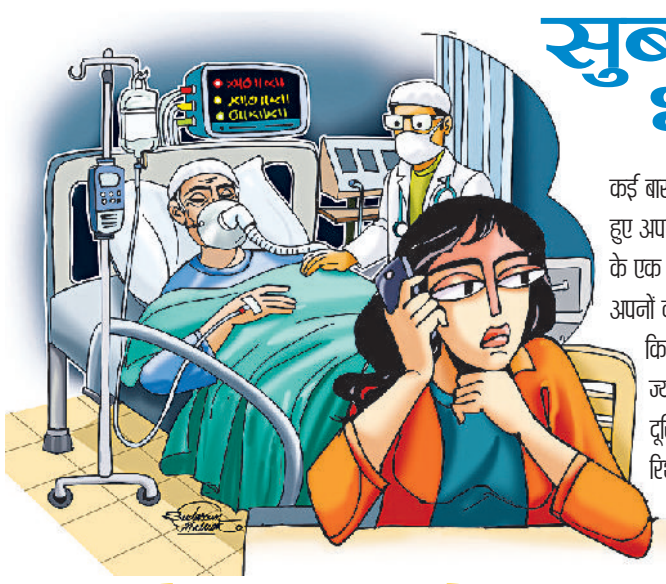
पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

# 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

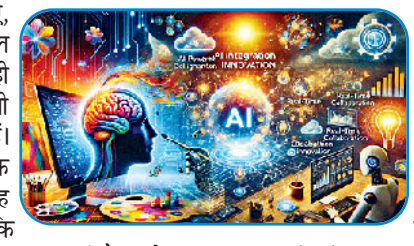
इंटरनेट और सोशल मीडिया पर आए दिन कोई-न-कोई फीचर या एप ट्रेंड करता रहता है। ऐसा ही एक ट्रेंड पिछले कुछ दिनों से इंटरनेट की दुनिया में छाया हुआ है, जिसका नाम है-घिब्ली स्टाइल। आपमें से कई लोगों ने अपनी और अपनों की फोटोज को घिब्ली स्टाइल में क्रिएट कर एंज्वॉय भी किया होगा।

**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

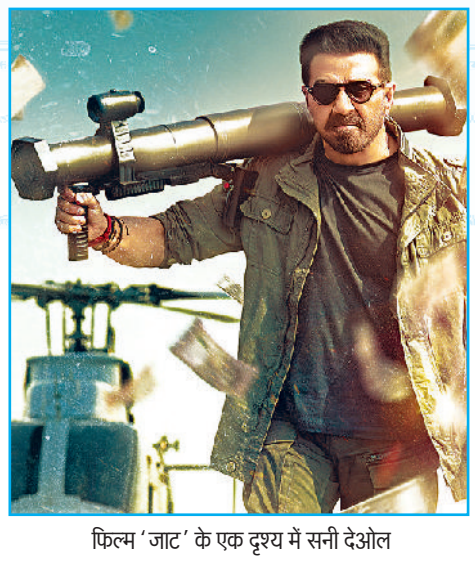
चार दशक पहले फिल्म 'बेताब' से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाले सनी देओल को फिल्म इंडस्ट्री में 42 वर्ष हो चुके हैं। इन दिनों सनी देओल, बीते शुक्रवार को रिलीज हुई फिल्म 'जाट' को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म की कहानी और पटकथा लिखने के साथ ही डायरेक्ट भी किया है साउथ फिल्मों के गोपीचंद मलिनेनी ने। फिल्म में 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।