तापमान
अधिकतम 38 .0 डिग्री
न्यूनतम 22 .5 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, रविवार, 13 अप्रैल 2025

10 यमुनानगर में पीएम के कार्यक्रम में जाएंगी...

9 तेज आंधी से टूटे 139 खंभे 10 ट्रांसफार्मर छतिग्रस्त

सूटकेस घसीट कर ले जा रहा था छात्र, खोला तो निकली युवती

खास बाते

- जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी का मामला, सूटकेस लेकर हॉस्टल पहुंचा था छात्र
- सुरक्षा कर्मियों ने शक के आधार पर तलाशी ली तो सूटकेस में निकली यूनिवर्सिटी की छात्रा
- पुलिस के सामने छात्रा ने दिए बयान कर रहे थे प्रैंक, यूनिवर्सिटी ने जारी किया नोटिस
- किसी ने बना ली वीडियो, सोशल साइट्स पर वायरल हो रही है वीडियो

सोनीपत। सूटकेस की जांच के दौरान सूटकेस से निकलती युवती।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ओपी जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी में शनिवार को एक अजीबोगरीब मामला सामने आया है। यूनिवर्सिटी में एक छात्र अपने सूटकेस में एक छात्रा को लेकर अपने होस्टल में जा रहा था। हुआ यूं कि होस्टल में पहुंचा एक छात्र सूटकेस को खींच रहा था और सूटकेस में से आवाज आ रही थी। जिस पर सुरक्षा कर्मियों ने छात्र को रूकवा लिया। छात्र का सूटकेस खोला तो सुरक्षा कर्मी भी हैरान हो गए। सूटकेस में से यूनिवर्सिटी की ही एक छात्रा निकली। पूरे मामले को किसी ने वीडियो रिकॉर्ड कर लिया, जिसके बाद से वीडियो इंटरनेट पर वायरल हो रही है। वायरल वीडियो पर जब पुलिस ने संज्ञान लिया तो लड़की ने अपने ब्यानों में इसे प्रैंक बता दिया। प्रबंधन ने घटना में शामिल छात्र-छात्राओं पर अनुशासनात्मक कार्रवाई कर नोटिस जारी किया है।

सोशल साइट्स पर वायरल हो रही वीडियो में दिखाई दे रहा है कि एक युवक सूटकेस (ट्राली बैग) खींचकर ले जा रहा था। सूटकेस में से किसी की आवाज आ रही थी। शक होने पर सुरक्षा कर्मियों ने उसे रोककर सामान की जांच कराने को कहा। सूटकेस खोलने पर उसमें से एक लड़की निकली। दूर खड़े किसी युवक ने वीडियो बना लिया। जो तेजी से इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित हो गया।

पुलिस को दिया ब्यान, दोस्तों के साथ कर रहे थे प्रैंक

वीडियो पर स्वत संज्ञान लेकर ओपी जिंदल चौकी पुलिस जांच के लिए यूनिवर्सिटी पहुंची। जांच में पता चला कि सूटकेस में निकली लड़की बिजनेस स्टैंडर्ड के सेकेंड ईयर में पढ़न वाली थी। लड़की ने बताया कि उसके दोस्त उसे सूटकेस में बंद कर उसके साथ प्रैंक कर रहे थे। किसी ने इसका वीडियो बनाकर इंटरनेट मीडिया पर प्रसारित कर दिया।

नोटिस जारी

कुछ विद्यार्थी एक लड़की के साथ प्रैंक कर रहे थे। घटना हास्टल एरिया की नहीं पब्लिक एरिया की है। हमने घटना में शामिल विद्यार्थियों पर अनुशासनात्मक कार्रवाई करते हुए उन्हें शोकाज नोटिस जारी किया है।

- अंजू मोहन, प्रवक्ता, ओपी जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी

उठान में भी है समस्या, कई क्विंटल गेहूं नमी की चपेट में

सता रहा बारिश का डर, फिर भी मंडी में इंतजाम अधूरे

अनाजमंडी में तिरपाल की व्यवस्था नहीं, कुछ ही ढेरी ढकी, मौसम विशेषज्ञों के अनुसार बारिश की संभावना

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

दो दिनों से मंडियों में गेहूं भीग रहा है, इसके बावजूद अभी तक मार्केटिंग बोर्ड द्वारा गेहूं को भीगने से बचाने के लिये कोई व्यवस्था नहीं की गई है। शनिवार को एक बार फिर से बादल छा गए थे, हालांकि समाचार लिखे जाने तक बारिश नहीं हुई, लेकिन मौसम विशेषज्ञों की मानें तो बारिश के आसार अभी भी बने हुए हैं। इसके बावजूद मंडी में गेहूं को बारिश से बचाने के लिये किसी तरह की व्यवस्था ना होना सवाल खड़े करता है। शुक्रवार को अधिकारियों ने भी मंडियों में तिरपाल से गेहूं ढकने के निर्देश दिए थे। इसके बावजूद शनिवार को मंडी में केवल कुछ ही ढेरियों पर तिरपाल ढका दिखाई दिया। ऐसे में गेहूं में नमी बढ़ने का खतरा बना हुआ है। जिसकी वजह से किसानों को नुकसान होना लाजिमी है। क्योंकि जब तक गेहूं में नमी की मात्रा अधिक होगी, तब तक गेहूं की खरीद नहीं होगी। जिसकी वजह से किसानों को परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जिन किसानों का गेहूं शेड के नीचे पड़ा था या किसानों ने गेहूं को ट्राली में लोड करके अपने घरों में खड़ा कर रखा था, उसी गेहूं की खरीद हो सकी। मंडियों में करीब 20 हजार क्विंटल गेहूं की खरीद हो सकी। जानकारों के अनुसार मंडी में तकरीबन 250 क्विंटल गेहूं नमी की चपेट में है।

सोनीपत अनाज मंडी में खुले में रखा गेहूं

मौसम के बदले मिजाज से बढ़ी चिंता

किसानों ने बताया कि बार-बार बदल रहा मौसम का मिजाज उनकी चिंता बढ़ा रहा है। दो दिन हुई बारिश से खेतों व मंडी में पड़ी गेहूं की फसल भीग गई है जिससे न तो खेतों में दो-तीन दिन तक कटाई हो पाएगी व न ही मंडी में गेहूं की बिक्री हो पाएगी। उन्होंने बताया कि गांवों में बने खरीद केंद्र में पड़ी गेहूं की ढेरियां खुले आसमान में ही पड़ी होती है जो बारिश आने पर भीग जाती है। किसानों को खुद गेहूं ढकने के लिए तिरपाल का इंतजाम करना पड़ता है। उन्होंने बताया कि खरीद केंद्रों में बारिश से उनके खुद के बचने के लिए कोई प्रबंध नहीं होता गेहूं की ढेरियों को बचाने के लिए इतना प्रबंध कैसे होगा।

मंत्री ने दिए थे उठान के निर्देश

सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने शुक्रवार शाम गांव मोहाना के गेहूं खरीद केंद्र का निरीक्षण किया। उन्होंने गेहूं लेकर आए किसानों की समस्याएं जानी। किसानों ने मंत्री के सामने फसल उठान का मुद्दा उठाया। बारदाने की वजह से खरीद नहीं हो पा रही है और न ही समय पर गेहूं का उठान हो रहा है। जिसकी वजह से किसानों को गेहूं डालने में परेशानी हो रही है। इस पर मंत्री ने भारतीय खाद्य निगम के अधिकारी को कॉल करके रविवार तक गेहूं के बोरों का उठान करने के निर्देश दिए। जिससे किसानों को अपना गेहूं उतारने में परेशानी न हो। उन्होंने डीएम को स्पष्ट निर्देश दिए कि बारदाने की कमी नहीं रहने देनी है।

गेहूं की कटाई में भी हो रही परेशानी

गेहूं की कटाई में जुटे किसानों को मौसम ने परेशान कर रखा है। नमी होने की वजह से शनिवार को खेतों में गेहूं कटाई का कार्य ठप रहा। लगातार दो दिन शाम के समय हुई बारिश से खेतों व मंडियों में गेहूं भीग चुका है। किसानों ने बताया कि बारिश के कारण जहां अब दो-तीन दिन तक कटाई नहीं हो पाएगा। वहीं, मंडियों में पड़ा गेहूं भीगने के कारण दो-तीन दिन बिक्री भी नहीं हो पाएगी।

मौत से मचा कोहराम

संदिग्ध हालत में बच्चे की मौत भाई ने आकर दी जानकारी

- विसरा रिपोर्ट में होकर मौत के सही कारणों का खुलासा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

कुंडली थाना क्षेत्र के गांव दहिसरा में संदिग्ध हालत में बच्चे की मौत हो गई। बच्चे के साथ गए छोटे भाई ने परिजनों को अवगत करवाया। सूचना पर पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में भिजवाया। फॉरेंसिक चिकित्सक न होने के कारण शव को महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल खानपुर रेफर कर दिया। शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया। बिहार हाल में दहिसरा निवासी आरव (6) अपने छोटे भाई के साथ खेल रहा था। वह घर से खेतों की तरफ चला गया। वहां खेलते समय अचानक जमीन पर गिर गया। काफी देर तक नहीं उठा तो छोटे भाई ने घर आकर परिजनों को अवगत करवाया। परिजन मौके पर पहुंचे। जहां बेहोशी की हालत में मिला। परिजन उसे लेकर अस्पताल में पहुंचे। जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर शवगृह में रखवाया। जांच अधिकारी रविंद्र ने बताया कि नागरिक अस्पताल से शव को चिकित्सक ने महिला मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया।

South Point
PUBLIC SCHOOL WORLD SCHOOL
An English Medium, Co.Ed., Sr. Sec. School (Aff. to CBSE, New Delhi)
Purkhas Road, Near Sugar Mill Flyover, Sonepat Ph.: 9306018324
Murthal Chowk, MURTHAL Sonepat Ph.: 9817500207
Admissions 2025-26 OPEN
for Classes PP-I to IX & XI
DILBAG S. KHATRI Chairman & Managing Trustee
www.southpoint.net.in
Streams Offered for Classes 11th & 12th Medical | Non-Medical | Commerce | Humanities
Admission Helpline 0130-2216800 www.southpoint.net.in
98120 20033, 9812118466

11th ANNIVERSARY
TULIP HOSPITAL
Hope lives here!
NABH ACCREDITED
आभार
"11 YEARS OF CARE & COMMITMENT... THANKS TO OUR PATIENTS, STAFF, WELL WISHERS & PARTNERS"
We Proudly Introduce our New Departments
DEPARTMENT OF RENAL SCIENCES
24x7 Services Available from 1st May 2025
• 24x7 Dialysis
• 24x7 Critical Care Nephrology Services
• Daily Nephrologist OPD (5-7PM)
• 24x7 Urology Services
• Endourology
• Andrology
From Fortis Hospital
DR. YOGESH KUMAR CHHABRA
DM (Nephrology)- AIIMS, New Delhi, Senior Consultant Nephrology & Renal Transplant
From Fortis Hospital
DR NEELAM DEVI MARAVI
DNB (Nephrology) Consultant Nephrology & Renal Transplant
Dialysis in Collaboration with nephroplus dialysis made easy
DEPARTMENT OF DERMATOLOGY
Services Available from 1st May 2025
• Dermatosurgical Procedures
• Acne Scar Treatment
• Sebaceous Cyst Removal
• Dermaroller/ Dermapen
• Microdermabrasion
• Subcision
• Chemical Peeling
• TCA CROSS
• Vampire Facial
• Narrow Band UVB Therapy/ PUVA
• Comedone & Molluscum Extraction
• Intralesional Injections
• Lasers- Fractional CO_2 laser, Diode Laser, Q-switched Nd YAG
• Nail Surgery
• Skin Biopsy
• AMN, Acrochordon, DPN removal
• Radiofrequency/ Electrocautery
• Treatment of Warts, Corns, Callosities
• PRP/ GFC for Hair Loss
• Facial Rejuvenation by Botox, HIFU & Fillers
DR RUPINDER KAUR
MBBS, MD (Dermatology, Venereology & Leprology MD (PGIMS, Rohtak)
TP SCHEME-15, NEAR VIVEKANAND CHOWK, DELHI ROAD, SONIPAT-131001 (HR)
Tel: 0130-2218812, 2218813, 7056511111, 8199934919
www.tuliphospital.com
hospitaltulip@gmail.com
Tulip Hospital

रिटायरमेंट पर तीन करोड़ चाहिए, तो ऐसे करें निवेश

सुझाव | बिजनेस डेस्क

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

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

एक उदाहरण ऐसे समझें रणनीति

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

क्या है एक्सपर्ट की राय

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

एनपीएस में इस बात का रखें ध्यान

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

म्यूचुअल फंड से कितनी मिलेगी रकम

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

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

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

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

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

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

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

ऐसे की तुलना

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

2025 में सोने की कीमत 18% बढ़ी

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

सोने में निवेश का सबसे अच्छा तरीका

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

सोने में निवेश के तरीके

- भौतिक सोना खरीदना
- सोने के सिक्के या बार : सोने के सिक्के या बार खरीदना एक पारंपरिक तरीका है।
- सोने के जेवर : सोने के जेवर भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- सोने के बर्तन : सोने के बर्तन भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

गोल्ड एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड्स (ईटीएफ)

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

गोल्ड म्यूचुअल फंड्स

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

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म

- ऑनलाइन प्लेटफॉर्म जैसे कि पेटीएम गोल्ड, गोल्डबाजार, आदि पर सोने में निवेश करना एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर सोने में निवेश करने से आप सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव से लाभ उठा सकते हैं।

सोने के शेयर और फ्यूचर्स

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

निवेश से पहले यह करें

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

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

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

जानकारी | बिजनेस डेस्क

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

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

आरडी यानी रिकरिंग डिपॉजिट क्या है

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

आरडी कैसे करता है काम

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

आरडी के फायदे

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

आरडी के कुछ नुकसान भी

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

किन लोगों के लिए बेहतर

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

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

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

क्या होते हैं इंडेक्स फंड

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

इंडेक्स फंड में निवेश के फायदे

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

इंडेक्स फंड में निवेश के नुकसान

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

भारत के प्रमुख स्टॉक मार्केट इंडेक्स

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

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

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

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

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

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

योजना | बिजनेस डेस्क

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

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

अपने सभी मौजूदा कर्जों का आकलन करें

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

लोन लेने की योग्यता समझें

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

क्या कहते हैं जानकार

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

ब्याज दर और दूसरे शुल्क देखें

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

लोन चुकाने की अवधि और योजना देखें

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

खर्च करने की आदतों पर लगाम लगाएं

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

अच्छा तरीका संभव

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

खबर संक्षेप

भंडारे के साथ नेत्र जांच शिविर का आयोजन

सोनीपत। हनुमान जन्मोत्सव व पूर्णिमा के अवसर पर समाजसेवी मोहित दहिया भठगांव व देवेन्द्र दहिया द्वारा गांव भटगांव माल्याण में भंडारा व निशुल्क आंखों का कैंप लगाया गया। यहां पर ग्रामीणों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। सैकड़ो की संख्या में जरूरतमंदों को चश्मे दिए गए साथ ही सभी को दवाइयां वितरित की गई।

राहगीरों को किया चाय लड्डू का प्रसाद वितरित

सोनीपत। हनुमान जयंती के उपलक्ष में मोहन दास धाम की तरफ से चाय, लड्डू का प्रसाद राहगीरों को वितरित किया गया। महंत योगी बाबा विजय नाथ ने कहा कि सबको मिलजुल कर रहना चाहिए, हमें सब की सेवा करनी चाहिए। भोले बाबा आश्रम प्रमुख सुनील बैरागी भोले बाबा ने कहा हम सब भगवान की संतान हैं। हमें एक दूसरे का ख्याल रखना चाहिए सबके भले की भावना से जीवन यापन करना चाहिए।

खेत से सौर ऊर्जा संयंत्र चोरी, मुकदमा दर्ज

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र में किसान के खेत से सौर ऊर्जा संयंत्र के चोरी होने के आरोप का मामला सामने आया है। किसान ने मामले को लेकर पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने इस संबंध में चोरी का मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। गांव खेवड़ा निवासी हिमांशु ने बताया कि उसके मेरठ रोड खेत है। जहां सौर ऊर्जा संयंत्र लगाया था। वह सुबह खेत में गए तो उनका सौर ऊर्जा संयंत्र उसकी प्लेट और तार गायब मिले।

मंदिर के दानपात्र से 50 हजार रुपये चोरी

सोनीपत। सेक्टर-27 शहर थाना क्षेत्र की सिक्का कॉलोनी स्थित मंदिर के दान पात्र से हजारों रुपयों की चोरी होने के आरोप का मामला सामने आया है। मंदिर कमेटी के सदस्य ने मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है।

सिक्का कॉलोनी स्थित श्री सिद्ध शिव मंदिर की प्रबंधन कमेटी के सदस्य सुभाष छाबड़ा ने बताया कि सुबह मंदिर गए तो दानपात्र का ताला टूटा मिला था।

प्रतिभागी छात्राओं को वितरित किए सर्टिफिकेट

सोनीपत। टीका राम कन्या कालेज में कंप्यूटर विभाग द्वारा मल्टीमीडिया विषय पर सर्टिफिकेट कोर्स फरवरी से शुरु किया गया। जिसका समापन 18 मार्च को हुआ। कोर्स में 38 छात्राओं ने हिस्सा लिया। कोर्स की समाप्ति पर प्राचार्या गीता ने छात्राओं को प्रमाण पत्र प्रदान किए। प्राचार्या ने कोर्स छात्राओं को कंप्यूटर का महत्व बताया। डॉ. दिव्याश्री, रीना, पूजा, सोनिया व अन्नु मौजूद रही। कोर्स में भाग लेने के लिए टीका राम एजुकेशन सोसायटी के प्रधान सुरेन्द्र दहिया ने छात्राओं को प्रोत्साहित किया।

वेदों का ज्ञान ही जीवन में सुख का आधार : संदीप

गोहाना। आर्य समाज गोहाना मंडी के वार्षिकोत्सव के दूसरे दिन प्रातःकालीन सभा का कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम में आचार्य संदीप ने प्रवचन करते हुए वेद ज्ञान से श्रद्धालुओं का मार्गदर्शन किया।

वक्ता ने कहा कि हर कोई व्यक्ति दुखों से छुटकारा पाकर सुख की प्राप्ति चाहता है। सुख केवल वेदों से प्राप्त ज्ञान में ही है। वेदों का ज्ञान ही जीवन में सुख का आधार है। ऐसे में हर व्यक्ति को वेदों का अनुसरण करते जीवन में आगे बढ़ना चाहिए।

गायत्री महायज्ञ का आयोजन किया

सोनीपत। महात्मा आशानन्द वधवा हिन्दू मंच सोनीपत के तत्वावधान में त्रिदिवसीय कार्यक्रम के द्वितीय दिवस पर लक्ष्मी देवी गोसाईं धर्मशाला सिक्का कालोनी में संस्था प्रधान हरिचन्द स्नेही की अध्यक्षता और सहारनपुर से आमंत्रित मुख्य वैदिक प्रवक्ता और ब्रह्मा आचार्य शिव कुमार शास्त्री के ब्रह्मत्व में गायत्री महायज्ञ का आयोजन किया गया। ब्रह्मा ने

मंडी क्षेत्र में बिजली को लेकर काफी परेशानी उठानी पड़ी

तेज आंधी की वजह से टूटे 139 खंभे, दस ट्रांसफार्मर क्षतिग्रस्त

बिजली निगम को भारी नुकसान, छह घंटे तक ठप रही बिजली

कई स्थानों पर पेड़ गिरने से विद्युत लाइनों में फाल्ट आने से बिजली आपूर्ति बाधित हो गई।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

गोहाना। आंधी में टेढ़े बिजली के खंभे।

शुक्रवार की देर शाम आई तेज आंधी ने शहर में जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित किया। आंधी के कारण कई स्थानों पर पेड़ गिरने और विद्युत लाइनों में फाल्ट आने से बिजली आपूर्ति बाधित हो गई। इससे आमजन को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। आंधी की वजह से 139 खंभे टूटे और 10 ट्रांसफार्मर क्षतिग्रस्त हो गए। जिससे बिजली निगम को काफी नुकसान हुआ है। जिसकी वजह से कई इलाकों में बिजली करीब छह घंटे तक पूरी तरह ठप रही, जिससे लोग गर्मी और अंधेरे में रात गुजारने को मजबूर हुए। विशेषतौर पर मंडी क्षेत्र में बिजली को लेकर काफी परेशानी हुई। आधा शहर ब्लैक आउट से जूझता रहा, जिससे देर रात ही राहत मिल पाई। तेज हवाओं के कारण बिजली की लाइनों पर पेड़ की डालियां गिर गईं, जिससे कई स्थानों पर सप्लाई बंद हो गई। जैसे ही बिजली गुल हुई, लोगों ने बिजली विभाग के कंट्रोल रूम और हेल्पलाइन नंबरों पर कॉल करना शुरू कर दिया। लेकिन अचानक बढ़े कॉल्स के चलते कई लोगों को जवाब तक नहीं मिल पाया। कुछ लोगों ने सोशल मीडिया पर अपनी नाराजगी भी जाहिर की। बिजली विभाग के कर्मचारियों ने जानकारी दी कि आंधी के कारण कई स्थानों पर लाइन में फाल्ट आ गया था, जिसे दुरुस्त करने में समय लगा। विभाग की टीम रातभर मैदान में डटी रही और एक-एक कर फाल्ट को ठीक करती रही। करीब रात 12 बजे बिजली बहाल होने पर लोगों ने राहत की सांस ली। हालांकि, कई इलाकों में बार-बार ट्रिपिंग की समस्या बनी रही, जिससे उपभोक्ता पूरी तरह संतुष्ट नहीं हो सके।

जरूरी कदम उठाए जाएंगे

आंधी से हुए नुकसान का जायजा लिया जा रहा है और ऐसी घटनाओं से निपटने के लिए विभाग की ओर से जरूरी कदम उठाए जाएंगे। उन्होंने लोगों से अपील की कि खराब मौसम के दौरान खुले तारों या गिरे हुए खंभों से दूरी बनाकर रखें और किसी भी आपात स्थिति में तुरंत बिजली निगम को सूचित करें। *मनिंद्र कादियान, अधीक्षण अभियंता, बिजली निगम।*

गोहाना: क्षेत्र में 16 घंटे बिजली सप्लाई रही बाधित

गोहाना। शुक्रवार रात को आई आंधी में क्षेत्र में 50 खंभे और छह ट्रांसफार्मर गिर गए। इससे कई ग्रामीण क्षेत्र में बिजली सप्लाई बाधित हो गई। एग्रीकल्चर फीडरों की लाइनों पर अधिक नुकसान हुआ। खंभे और ट्रांसफार्मर गिरने से लगभग 16 घंटे बिजली बाधित रही। शनिवार दोपहर तक मरम्मत करके ग्रामीण क्षेत्र में बिजली सप्लाई सुचारु की गई। गांव सिवानामाल, बिचपड़ी और आसपास के गांवों में आंधी में पेड़ों की टहनियां टूटकर एग्रीकल्चर फीडरों की लाइनों पर गिर गई। इससे चलते खंभे और ट्रांसफार्मर गिर गए। कई खंभे टूट भी गए। शुक्रवार शाम लगभग सात बजे आंधी के बाद बिजली की लाइनों पर नुकसान होना शुरू हुआ। शनिवार सुबह बिजली निगम की टीमें सिवानामाल, बिचपड़ी व छतैहरा गांवों में पहुंची और क्षतिग्रस्त लाइनों पर काम शुरू किया। निगम द्वारा घरेलू फीडरों की लाइनों की प्राथमिकता से मरम्मत की। दोपहर 12 बजे तक लाइनों की मरम्मत करके सभी गांवों में बिजली सप्लाई चालू की गई।

परेशान लोगों ने उठाए व्यवस्था पर सवाल

सोनीपत। शुक्रवार की देर शाम आई तेज आंधी ने शहर में जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित किया। आंधी के कारण कई स्थानों पर पेड़ गिरने और विद्युत लाइनों में फाल्ट आने से बिजली आपूर्ति बाधित हो गई। इससे आमजन को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। कई इलाकों में बिजली करीब छह घंटे तक पूरी तरह ठप रही, जिससे लोग गर्मी और अंधेरे में रात गुजारने को मजबूर हुए। विशेषतौर पर मंडी क्षेत्र में बिजली को लेकर काफी परेशानी हुई। आधा शहर ब्लैक आउट से जूझता रहा, जिससे देर रात ही राहत मिल पाई।

ओम शांति शिक्षा सदन स्कूल के छात्रों ने बिजनेस प्लैनिंग प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त किया

स्कूल निदेशक योगराज भारद्वाज ने विजेताओं को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

बिजनेस प्लानिंग प्रतियोगिता के विजेता छात्रों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि ।

ओम शांति शिक्षा सदन स्कूल के छात्रों ने बीएम इंजीनियरिंग कॉलेज द्वारा आयोजित बिजनेस प्लैनिंग प्रतियोगिता में तीसरा स्थान प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया। कक्षा 12वीं (वाणिज्य) की प्रतिभाशाली छात्राएं यशिका, राशि, दिव्या, अनुष्का एवं तनिशा ने प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए उन्हें ट्रॉफी और 1100 रुपए का नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। स्कूल के निदेशक योगराज भारद्वाज व प्रधानाचार्य राजेश गुप्ता ने विजेता छात्राओं को बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

अंबेडकर छात्रावास में भाजपा नेतागण बाबा साहेब को नमन करते हुए।

यमुनानगर कार्यक्रम का दिया न्योता

सोनीपत। गोहाना अंबेडकर छात्रावास में शनिवार को भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष जसबीर दोदवा पहुंचें। जहां पर उन्होंने 14 तारीख को यमुनानगर में देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी बाबा साहब भीमराव अंबेडकर जी की जयंती मनाने के लिए पहुंच रहे है। दोदवा ने आज गोहाना में सभी को यमुनानगर में ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचने के लिए निमंत्रण दिया। इस मौके पर इंद्रजीत विरमानी, सत्यनारायण आंतिल, बलराम कौशिक, भूपेंद्र मुदगल, अमित वाल्मीकि, सूरत, सतीश उरलाना, यशपाल आदि गणमान्य लोग मौजूद रहे।

हनुमान जन्मोत्सव पर लगाया देसी घी का भंडारा

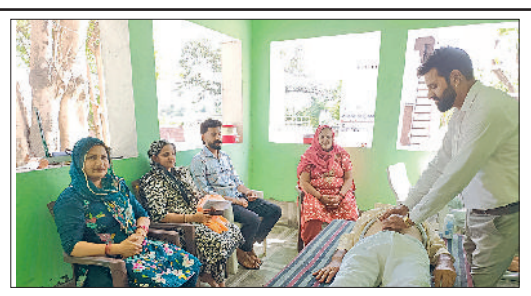
गोहाना। गांव बली ब्राह्मण स्थित श्री सिद्धेश्वर हनुमान मंदिर में शनिवार को हनुमान जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया। मंदिर सेवा समिति द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में 152वां स्वैच्छिक रक्तदान शिविर के साथ देसी घी का भंडारा लगाया गया। शिविर में 33 नागरिकों ने रक्तदान कर प्रभु हनुमान को नमन करते श्रद्धांजलि अर्पित की। शिविर के लिए सानिध्य मंदिर के महंत श्री नंदपुरी जी महाराज का रहा। मुख्य अतिथि भैंसवाल कलां सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के कार्यकारी वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. नितिन फलसवाल और सिविल अस्पताल गोहाना के नोडल अधिकारी डॉ. चक्रवर्ती शर्मा रहे। संयुक्त संयोजन सागर, हैप्पी और योगेश का रहा। शिविर के लिए मार्गदर्शन 72 बार के रक्तदाता केसी शर्मा का रहा। शिविर में विनोद, रोशन, विकास, अंकित, अनिल एवं तेजपाल ने पहली बार रक्तदान करते खुशी जाहिर की।

हनुमान वीरता, भक्ति व सेवाभाव के प्रतीक : शर्मा

गोहाना। सहकारिता, कारागार, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि भगवान हनुमान वीरता, भक्ति व सेवा भावना के प्रतीक हैं। प्रभु हनुमान ने समाज को हमेशा मजबूत करने वाला विचार दिया है, जिसे वर्तमान दौर में आत्मसात करने की बड़ी जरूरत है। उन्होंने अभिभावकों से आह्वान किया वो युवा पीढ़ी को धर्म से जोड़ें ताकि प्रतिस्पर्धात्मक दौर में उन्हें आत्मबल प्राप्त हो।

शनिवार शाम को सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा गोहाना विधानसभा के गांव जुआं में भाजपा मंडल अध्यक्ष एवं सरपंच विनोद कुमार व धर्मसिंह द्वारा आयोजित श्रीमद भागवत ज्ञान यज्ञ कृष्ण कथा में शिरकत करने पहुंचे। कार्यक्रम में श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कैबिनेट मंत्री ने कहा कि भगवान हनुमान आमजन के जीवन में सभी बाधाएं दूर करने वाले हैं।

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा को स्मृति चिह्न भेंट करते ग्रामीण।



खरखौदा। रोगियों की जांच करते चिकित्सक। *फोटो :हरिभूमि*

250 लोगों का स्वास्थ्य जांचा

खरखौदा। गांव सिसाना स्थित ढीकन वाला आश्रम में शनिवार को विशाल निःशुल्क डेंटल, हेल्थ एवं न्यूरो चेकअप शिविर का आयोजन किया गया। उक्त शिविर प्रत्येक महीने के दूसरे शनिवार को आयोजित किया जाता है। स्वास्थ्य शिविर ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य जागरूकता और प्राथमिक चिकित्सा सुविधा पहुंचाने की दिशा में अच्छा प्रयास कर रहा है। इस शिविर में डॉ. अनिकेत और उनकी टीम ने सेवा कार्य किया। उन्होंने निःशुल्क दांतों की जांच एवं उपचार के साथ-साथ मरीजों को टूथब्रश और पेस्ट का निःशुल्क वितरण भी किया। वहीं एक निजी अस्पताल की टीम ने रक्त शर्करा (शुगर), रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) व अन्य सामान्य स्वास्थ्य जांच करते हुए निःशुल्क परामर्श और दवाएं वितरित की। आयोजकों द्वारा समाजसेवी लोगों को सम्मानित किया गया।

ज्ञान गंगा स्कूल में मनाया बैसाखी पर्व

सोनीपत। ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल (जी-3) में खुशहाली और समृद्धि का पर्व बैसाखी हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। चेयरमैन सुधीर जैन, सीईओ संजय जैन, डायरेक्टर ध्रुव जैन व प्राचार्या गीता चोपड़ा ने दीप प्रज्ज्वलित कर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का शुभारंभ किया व सभी को बैसाखी पर्व की शुभकामनाएं भी दी। स्कूल के छात्र-छात्राओं ने कार्यक्रम में गीत-संगीत की धुनों पर समूह नृत्य गिद्दा, भांगड़ा, एकल नृत्य आदि की प्रस्तुति देकर समां बांध दिया। सुधीर जैन ने कहा कि बैसाखी का पर्व भारतीय संस्कृति की विविधता और एकता को प्रदर्शित करता है। इस दिन का महत्व किसानों के लिए बहुत अधिक है, क्योंकि यह नई फसल की बुवाई और कटाई का समय होता है। सिखों के दसवें गुरु गुरु गोबिंद सिंह जी ने वर्ष 1699 में इसी दिन खालसा पंथ की स्थापना कर समाज को एकजुट करने के लिए एक मजबूत कदम उठाया था।

पारंपरिक लोक परिधानों में सजी ज्ञान गंगा ग्लोबल स्कूल की छात्राएं।

सोनीपत। जैन विद्या मंदिर में विद्यार्थियों के साथ विद्यालय स्टाफ एवं अन्य।

जैन विद्या मंदिर में मनाया बैसाखी-पर्व

सोनीपत। जैन विद्या मंदिर सीनियर सेकंडरी विद्यालय में बैसाखी का पर्व धूमधाम से मनाया गया। रंग बिरंगी पोशाकों में नन्हे मुन्ने अपनी आभा बिखेर रहे थे। विद्यालय में अनेक प्रकार के क्रिया-कलाप भी करवाए गए, जिनमें सभी विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। गायन प्रतियोगिता, कविता, पोस्टर, नाटक, वाद-विवाद आदि प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया गया। जिनमें विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। रायना, दीपांश, आरव, जतिन आदि ने भगत सिंह, सुखदेव और राजगुरू के बहुत सुंदर चित्र बनाए। विद्यार्थियों ने जलियांवाला बाग में शहीद लोगों को श्रद्धांजलि देते 2 मिनट का मौन भी रखा। प्रधान राकेश जैन, प्राचार्या डा. नीरू व प्रबंधक कमेटी के सभी सदस्यों ने अध्यापक तथा विद्यार्थियों को बैसाखी की बधाई थी तथा जलियांवाला बाग में शहीद हुए लोगों को श्रद्धांजलि दी।

ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित विद्यार्थी एवं स्टाफ।

बैसाखी का पर्व मनाया

सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी के प्रांगण में बैसाखी का त्यौहार धूमधाम से मनाया गया। विद्यालय प्रबंधक नीरज शर्मा, निदेशक रीमा शर्मा एवं चंचल शर्मा ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। प्राथमिक वर्ग की छात्रों द्वारा मंत्रमुग्ध कर देने वाले नृत्य के साथ कविता, भाषण एवं स्लोगन आदि के माध्यम से बैसाखी की शुभकामनाएं दी गई। रीमा शर्मा ने भी अपने वक्तव्य में बैसाखी की बधाई देते कहा कि बैसाखी का अर्थ वैशाख माह का त्यौहार है। यह वैशाख मास का प्रथम दिन होता है। बैसाखी वैशाखी का ही अपभ्रंश है। इस दिन गंगा नदी में स्नान का बहुत महत्व है। हरिद्वार और ऋषिकेश में बैसाखी पर्व पर भारी मेला लगता है। चंचल शर्मा ने भी बच्चों को जानकारी दी और गुरु गोविंद सिंह द्वारा 1699 में खालसा पंथ की नींव रख जाने की जानकारी देते उन्हें उनके उद्देश्यों से अवगत कराया।

100 से ज्यादा यूनिट रक्तदान किया

- हर स्वस्थ व्यक्ति को रक्तदान के लिए आगे आना चाहिए : राम अवतार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

रक्तदाताओं का हौसला बढ़ाते राम अवतार, संदीप खापरा व अन्य।

कुंडली में स्थित ग्रैंड स्क्वेयर बीटीडब्लू सोसायटी में रोटरी क्लब के द्वारा रक्तदान कैंप का आयोजन सोसाइटी, आरडब्ल्यूए व मैनेजमेंट कमेटी में मिलकर किया। जिसमें 100 से ज्यादा यूनिट रक्तदान किया। कंपनी की तरफ से राम अवतार, प्रधान सुनील काजल ने कहा रक्तदान महादान है और यह किसी की जान बचा सकता है। रक्त के अभाव में कोई जान न जाएं। रक्तदान से दिल का दौरा या हार्ट फेल होने जैसी अवस्था की संभावना 95 % तक समाप्त हो जाती है। इसलिए नियमित रक्तदान करें। हर स्वस्थ व्यक्ति को रक्तदान के लिए आगे आना चाहिए। आरडब्ल्यूए की तरफ से सुनील ने कहा कि रक्तदान को महादान का दर्जा दिया गया है। क्योंकि आपका यह दान किसी इंसान की जिदगी बचा सकता है मगर लोग इस दान को लेकर अभी भी जागरूक नहीं है। कुछ महापुरुषों की जयंती पर ही सामाजिक संस्थाएं सामने आती हैं और रक्तदान का कार्यक्रम चलाया जाता है जबकि अन्य समय में रक्तदान शिविर कम ही देखने को मिलते हैं। संदीप खापरा, डॉ. राजीव झा, डॉ. पवन, प्रदीप धनखड़ दीपक सिंगला, मनोज कुमार आदि गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

कार्यक्रम के दौरान उपस्थित भाजपा नेता साथ में पूर्व मंत्री। *फोटो :हरिभूमि*

प्रदेश स्तरीय समारोह का निमंत्रण

सोनीपत। सोनीपत विधानसभा के अंतर्गत शहीद भगत सिंह मंडल की हाऊसिंग बोर्ड स्थित कम्युनिटी सेंटर में चलो गांव बस्ती की ओर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री कविता जैन ने हिस्सा लिया और मुख्य वक्ता के रूप में भाजपा के वरिष्ठ नेता आजाद सिंह नेहरा और रविन्द्र दिलावर ने लोगों को संबोधित किया। इस अवसर पर उन्होंने केंद्र और प्रदेश सरकार की उपलब्धियों की जानकारी भी दी व 14 अप्रैल को यमुनानगर मे बाबा साहब डॉ. भीमराव अम्बेडकर की जयंती के उपलक्ष में मनाएं जा रहे प्रदेश स्तरीय समारोह का निमंत्रण भी दिया। जिसमें भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी मुख्य अतिथि के रूप में पधारेंगे। कार्यक्रम में मुकेश, आरती शर्मा, निगम पार्षद सुरेन्द्र मदान, सत्यनारायण, पवन दुग्गल आदि उपस्थित रहे।

हनुमान जन्मोत्सव पर जगह-जगह भंडारे व सुंदर कांड के पाठ

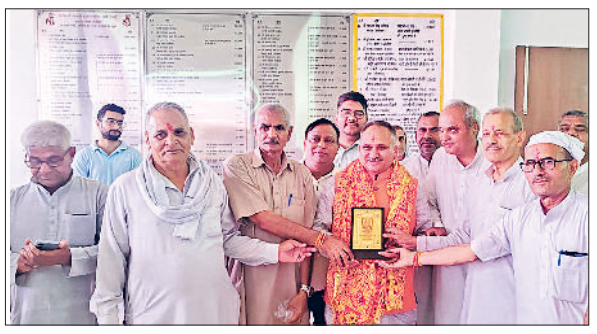
भगवान हनुमान की महिमा का गुणगान किया

- भगवान हनुमान महाबलशाली होकर भी दयालु, पूरी करते हैं मनोकामना : कमल दिवान
- कांग्रेस नेता कमल दिवान ने विभिन्न स्थानों पर आयोजित कार्यक्रम में लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत। कार्यक्रम में पहुंचें कांग्रेस नेता कमल दिवान का स्वागत करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

हनुमान जन्मोत्सव पर सिद्धार्थ एनक्लेव स्थित श्री बालाजी मंदिर में उत्सव का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्यातिथि के रूप में कांग्रेस नेता कमल दिवान ने शिरकत की और श्री बालाजी का आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम में पहुंचने लोगों ने उनका भव्य स्वागत किया। कांग्रेस नेता कमल दिवान ने इस दौरान कहा कि भगवान हनुमान महाबलशाली होकर भी दयालु व नेकदिल हैं। सच्ची श्रद्धा से जो भी भक्त उनकी पूजा आराधना करता है, उसकी मनोकामना व जरूर पूरी करते हैं। कमल दिवान ने भगवान हनुमान जन्मोत्सव की सभी को बधाई दी। इसके बाद कांग्रेस नेता कमल दिवान श्री ओम शिव सेवा समिति की तरफ से गुड़मंडी में आयोजित उत्सव में बतौर मुख्यातिथि पहुंचे। उन्होंने श्री बालाजी का आशीर्वाद प्राप्त किया और भगवान हनुमान की महिमा का गुणगान किया। लोगों ने उत्सव में पहुंचने पर कमल दिवान का जोरदार स्वागत किया। बड़ी संख्या में मौजूद लोगों ने प्रसाद भी ग्रहण किया। गांव किलोहड़द में हनुमान जन्मोत्सव पर आयोजित उत्सव में कांग्रेस नेता कमल दिवान को बतौर विशेष अतिथि आमंत्रित किया गया। कमल दिवान का कार्यक्रम में पहुंचने पर नीरज देशवाल का अन्य साथियों के द्वारा जोरदार स्वागत किया गया। कमल दिवान ने भक्तों को इस पावन दिवस की बधाईयां दी। उन्होंने कार्यक्रम के दौरान भजनों पर झूमते हुए भगवान का आशीर्वाद लिया और लोगों की सुख समृद्धि की कामना भी। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में भक्त मौजूद रहे।



सोनीपत। मेयर राजीव जैन का स्वागत करते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

हनुमान जन्मोत्सव मनाया

सोनीपत। संकट मिटे सब पीरा जो सुमिरै हनुमत बलबीरा की स्तुति जीवन की हर समस्या का निदान करती है, भगवान श्रीराम ने हनुमान जी की भक्ति भावना से प्रसन्न होकर यह वरदान दिया था कि मुझसे ज्यादा तुम्हारे मंदिर होंगे और लोग अपने संकटों का निवारण तुम्हारी उपासना से करेंगे। उक्त विचार नगर निगम मेयर राजीव जैन ने हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर दो दर्जन से ज्यादा हवन यज्ञ, जागरण, भंडारों एवं शोभा यात्राओं में भाग लेने के बाद व्यक्त किये। जैन ने बताया कि जब युद्ध में लंकापति रावण के सभी पुत्रों-भाइयों की मृत्यु हो रही थी तब रावण ने अमरत्व के लिए शनि भगवान समेत सभी ग्रहों को कैद कर यातनाएं देनी शुरू कर दी थी और हनुमान जी ने शनि को रावण की कैद से मुक्त करवाया। यह वरदान शनि भगवान ने दिया कि जो हनुमान की सच्चे मन से स्तुति करेगा उसके जीवन में कष्ट नहीं आएंगे। पूर्व कैबिनेट मंत्री कविता जैन ने कहा कि हनुमान जी जैसी निःस्वार्थ भक्ति हमारे अंदर भी पैदा होगी तक हमें भगवान कि प्राप्ति होगी।

खबर संक्षेप

शिविर में 70 दिव्यांगों का किया आकलन

गोहाना। मदीना गांव स्थित डीबीएम विशेष विद्यालय में एएलआईएमसीओ के सहयोग से शनिवार को शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 70 दिव्यांग बच्चों का उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप आकलन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य दिव्यांग बच्चों को सहायक उपकरण प्रदान करना है। इससे इन बच्चों को अपने दैनिक जीवन में आगे बढ़ने में मदद मिलेगी। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के एमडी विकास मलिक ने की। उनके अनुसार दिव्यांग बच्चों को एडीआईपी योजना के तहत कृत्रिम अंग प्रदान किए जाएंगे ताकि ताकि उनको जीवन में आगे बढ़ने में कोई परेशानी न हो और वे अपनी मंजिल तक पहुंच सकें।

छात्रों ने सुनाई हनुमान चालीसा, दर्शक मंत्रमुग्ध

गोहाना। विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान द्वारा संचालित गीता विद्या मंदिर, गोहाना में शनिवार को हनुमान जन्मोत्सव और बैसाखी का त्योहार मनाया गया। समारोह की अध्यक्षता प्राचार्य अश्विनी कुमार ने की। छात्रा आरोही ने पौराणिक कथाओं के अनुसार हनुमान जन्मोत्सव की जानकारी दी। उनके अनुसार अजंना नाम की एक अप्सरा ने श्राप के कारण धरती पर जन्म लिया था। अप्सरा को इस श्राप से तभी मुक्ति मिल सकती थी, जब वह एक संतान को जन्म देती। कठोर तपस्या के पश्चात उन्होंने हनुमान जी को जन्म दिया।

गुरुकुल बरोणा में शोभायात्रा निकाली

खरखौदा। अपनी कला का प्रदर्शन करते गुरुकुल के ब्रह्मचारी।

खरखौदा। गुरुकुल बरोणा के ब्रह्मचारियों द्वारा हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर शनिवार को खरखौदा में शोभायात्रा निकाली गई। शोभा यात्रा मटिंडू चौक से शुरू होकर शहर के मुख्य मार्ग से निकाली गई। यात्रा के दौरान गुरुकुल के ब्रह्मचारियों द्वारा विभिन्न कलाओं का प्रदर्शन भी किया गया। यात्रा के दौरान नशा मुक्त खरखौदा नशा मुक्त हरियाणा अभियान के तहत लोगों को जागरूक किया गया। इस अवसर पर मनीष आर्य ने कहा कि हमें भी अगर अपने बच्चों को हनुमान की तरह बलवान, बुद्धिमान और पराक्रमी बनाना है, तो उन्हें बचपन से ही संस्कारित बनाना पड़ेगा।

गांधी नगर में मां-बाप बेटे के साथ मारपीट की

गन्नौर। गांधी नगर में मां बेटे के साथ मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के आरोप में पुलिस ने मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी। पुलिस को दी शिकायत में गांधीनगर निवासी सचिन ने बताया कि 10 अप्रैल की शाम के समय मेरी ही गली के बिजेंद्र व उसकी पत्नी पूनम, बेटा सावन उर्फ (कलवा), नेहा, कमला ने मिलकर मुझे चोट मारी। उसके बाद दयाल 112 पर फोन कर दिया।

यात्रियों को झेलनी पड़ेगी परेशानी

यमुनानगर में पीएम के कार्यक्रम में जाएगी रोडवेज की 110 बसें

गोहाना सब डिपो से 40 तो सोनीपत डिपो से 70 लारी भेजी जाएंगी

हरिभूमि न्यूज. सोनीपत

- प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 800 मेगावाट के थर्मल प्लांट की नई इकाई का भी शिलान्यास करेंगे

जिले में सोमवार को लोकल रुटों से लेकर लंबे रुटों पर यात्रा करने वाले यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। रोडवेज विभाग की तरफ से यमुनानगर में आयोजित होने वाले प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कार्यक्रम में रोडवेज की लारी जायेगी। विभाग की तरफ से सोनीपत व गोहाना सब डिपो की 110 बसों को हिसार व यमुनानगर में आयोजित कार्यक्रम के लिए जिले के विभिन्न गांवों में तैनात किया जाएगा।

ऐसे में बस यात्रियों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। हालांकि रोडवेज अधिकारियों का कहना है कि यात्रियों को किसी प्रकार की दिक्कत न हो, इसके लिए कारगर कदम उठाए जा रहे है।

बता दें कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 14 अप्रैल को डा. बाबा भीमराव अंबेडकर जयंती पर यमुनानगर में आयोजित विशाल जनसभा को संबोधित करेंगे। इस दौरान वे 7 हजार करोड़ रुपय की लागत से बनने वाले 800 मेगावाट के थर्मल प्लांट की नई इकाई का भी शिलान्यास करेंगे। साथ ही 100 करोड़ रुपए की लागत से बनने वाले बीपीसीएल प्लांट की आधारशिला भी रखेंगे। ऐसे में जनसभा में लोगों को पहुंचाने के लिए रोडवेज के साथ-साथ निजी बसों को भी तैनात किया गया है। उक्त बसें विभिन्न गांवों में तैनात की जाएगी, ताकि ग्रामीण सीधे अपने घर से ही रैली स्थल तक पहुंच सके। सोनीपत बस डिपो से सोनीपत से दिल्ली सहित चंडीगढ़, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश, पंजाब, राजस्थान सहित विभिन्न राज्यों के लिए सीधी बस सेवा उपलब्ध है।

इसके अतिरिक्त सोनीपत से पानीपत, रोहतक, करनाल, अंबाला, झज्जर सहित प्रदेश के विभिन्न जिला मुख्यालयों तक बसें चलती है। सोनीपत से खानपुर, सोनीपत से गोहाना, सोनीपत से फरमाणा सहित कई लोकल रूट पर भी यात्रियों को रोडवेज की बस सेवाओं का लाभ प्राप्त हो रहा है। लेकिन सोमवार को परिस्थितियां यात्रियों के लिए वितरित रह सकती है। लोकल रूटों पर बस सेवाएं लगभग पूरी तरह से बंद रहेंगी। इसके अतिरिक्त चुनिंदा महत्वपूर्ण रूटों पर ही बसें चलाई जाएगी। उक्त रूटों पर भी बसों की संख्या अपेक्षाकृत कम रहेगी।

कुछ रूटों पर सेवाएं हो सकती हैं प्रभावित

प्रधानमंत्री के कार्यक्रम को लेकर जिले से कुल 110 बसों को भेजने के निर्देश विभाग की तरफ से मिले है। जिसमें से 70 बसें सोनीपत बस डिपो से भेजी जाएगी, वहीं 40 बसें गोहाना बस डिपो से भेजी जाएगी। कुछ रूटों पर रोडवेज बसों की सेवाएं प्रभावित रह सकती है। यात्रियों को किसी प्रकार की परेशानी न हो, इसके लिए कारगर कदम उठाए जायेगें।

- **सुरेन्द्र,** एसएस, सोनीपत बस डिपो

सोनीपत बस डिपो में 124 बसें

सोमवार को बस यात्रियों को कितनी परेशानियां झेलनी पड़ सकती है, इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि सोनीपत बस डिपो में मौजूदा समय में 124 बसें हैं। इनमें से 70 बसों को सोनीपत बस अड्डे से रैली में भेजा जाएगा। ऐसे में लगभग सभी लोकल रूट सोमवार को बंद रह सकते हैं, वहीं लम्बे रूटों पर भी बसों की कमी यात्रियों को खल सकती है। वहीं गोहाना बस डिपो में शामिल करीब 76 बसों में से 40 बसों को हिसार रैली के लिए भेजा जाएगा। इसके अतिरिक्त जिले से 40 निजी बसों को भी रैली के लिए तैनात किया गया है।

खालसा साजना दिवस के साथ मनाई बैसाखी

- कक्षा पहली के विद्यार्थियों ने पंजाबी भंगड़े की शानदार प्रस्तुति दी

सोनीपत। श्री गुरु रामदास सीनियर सेकेंडरी स्कूल में आज खालसा साजना दिवस और बैसाखी का कार्यक्रम किया गया। जिसमें स्कूल के विद्यार्थियों ने आकर्षित रैंप वॉक किया। कक्षा पहली के विद्यार्थियों ने पंजाबी भांगड़ा तथा बड़े बच्चों ने भंगड़े की शानदार प्रस्तुति दी। स्कूल के बच्चों ने कविता सुना कर सब का मन मोह लिया। इस कार्यक्रम में प्रबंधक कमेटी के प्रधान सरदार हरचरण सिंह धम्मु ने कहा कि आज का दिन हमें यह याद दिलाता है कि हमारे पूर्वजों ने कितनी बहादुरी और बलिदान से इस पंथ की स्थापना की थी। इस उपलक्ष सरदार सर्वजीत सिंह, सरदार विक्रमजीत सिंह, सरदार राजिंद्र सिंह और जनरल सेक्रेटरी सरदार हरविंदर सिंह लाडी मौजूद रहे। प्रधानाचार्या नेहा मित्तल ने बैसाखी और खालसा साजना दिवस पर सबको शुभकामनाएं दी।

राजकीय महिला कॉलेज में व्याख्यान आयोजित

सोनीपत। राजकीय महिला महाविद्यालय, सोनीपत के वाणिज्य विभाग द्वारा भारत की आर्थिक चुनौतिया नामक विषय पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्याता के तौर पर राजकीय महाविद्यालय, कृष्ण नगर में कार्यरत अर्थशास्त्र विषय के प्राध्यापक डॉ. सुभाष उपस्थित रहे। इस व्याख्यान का उद्देश्य छात्राओं को भारत की अर्थव्यवस्था एवं आने वाली चुनौतियों से अवगत करवाना था। प्राचार्य डॉ. नरेश कुमार ने महाविद्यालय की छात्राओं को ऐसी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर डॉ. वंदना नासा, डॉ. राजेश कुमार, डॉ. रेखा, डॉ. राजवंती, डॉ. राजेश ढाका, डॉ. सतीश मलिक उपस्थित रहे।

भाषण प्रतियोगिता में अंजू अव्वल

हरिभूमि न्यूज. सोनीपत

सोनीपत। प्रतिभागी छात्रों के साथ मुख्यातिथि एवं कॉलेज स्टाफ।

छोटूराम आर्य महाविद्यालय में डॉ. भीमराव अम्बेडकर जयंती मनाई गई और उनके राष्ट्रनिर्माण में योगदान को याद करते हुए भाषण प्रतियोगिता का आयोजन करवाया गया। जिसमें मुख्य अतिथि की भूमिका डॉ. जेएस फोर उपप्राचार्य ने निभाई। भाषण प्रतियोगिता अंजू प्रथम रही।

राजनीति विज्ञान विभाग के सभी प्राध्यापकों व स्वयंसेवकों ने भारतरत्न डॉ. भीमराव अम्बेडकर की जयंती पर उन्हें नमन किया। उन्होंने बाबा साहब के अमूल्य योगदान को याद करते हुए कहा कि बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी डॉ. अम्बेडकर भारतीय संविधान के प्रारूप समिति के अध्यक्ष थे। उन्होंने विविधता लिए भारत देश को मजबूत किया साथ ही सभी महिलाओं और पुरुषों को अच्छी शिक्षा लेकर आगे बढ़ने के लिए हमेशा प्रोत्साहित किया।

प्रो. विक्रम तुषीर ने मंच संचालन किया और सभी विद्यार्थियों को बाबा साहब के आदर्शों पर चलने के लिए प्रेरित किया। यह आयोजन डॉ. ऊषा दहिया (एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर, एसोसिएट प्रो. राजनीति विज्ञान विभाग) के सहयोग से आयोजित किया गया। निर्णायक मंडल में डॉ. पिंकी, डॉ. निधि व डॉ. पूनम उपस्थित रहे। इस अवसर पर डॉ. मुकेश कुमारी, प्रो. कीर्ति, प्रो. कविता, प्रो. संगीता, प्रो. ज्योति, प्रो. सुप्रिया आदि उपस्थित रहे।

सूने घर से लाखों के गहने व नकदी चोरी

सोनीपत। गांव मिमारपुर में घर से लाखों रुपये कीमत के आभूषण व नकदी के चोरी होने के आरोप का मामला सामने आया है। गांव मिमारपुर निवासी मुकेश उर्फ मिंटू ने बताया कि उनका परिवार खेत में गेहूं की कटाई करने के लिए गया था। जब शाम को वापस घर लौटे तो घर का ताला टूटा मिला। जांच की तो संदूक में रखे 1.16 लाख रुपये और सोने-चांदी के आभूषण गायब मिले। अपने स्तर पर सामान की तलाश की, लेकिन कोई सुराग हाथ नहीं लग पाया।

मामले को लेकर पुलिस को अवगत करवाया। सूचना के बाद मौके पर पहुंची मुरथल थाना पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। जांच अधिकारी एसआई सुशील ने बताया कि आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जाएगी। जल्द ही चोरों का पता लगाकर गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

इंटर कॉलेज क्विज कंपीटिशन में छात्राओं का धमाकेदार प्रदर्शन

सोनीपत। इंटर कालेज क्विज कंपीटिशन में जीवीएम गर्ल्स कालेज की छात्राओं ने प्रथम और द्वितीय स्थान अपने नाम किये। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने विजेताओं को बधाई देते हुए कहा कि बेटियों ने गौरवमयी प्रदर्शन किया है। जीवीएम गर्ल्ज कालेज के तत्वावधान में द बार्ड ब्रिलियेंस : ए क्विज ऑन शेक्सपीयर्स वर्क्स पर इंटर कालेज क्विज कंपीटिशन का आयोजन किया गया, जिसका शुभारंभ प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने दीप प्रज्वलित करते हुए किया। क्विज में छह टीमों ने हिस्सा लिया, जिनमें तेईस विद्यार्थी शामिल रहे। क्विज में प्रथम स्थान जीवीएम की टीम ने जीता, जिनमें हन्नी, वर्तिका, मुस्कान और हंसिका शामिल रही। द्वितीय स्थान भी जीवीएम के नाम रहा, जिसमें किरण, खुशी, कशिश और भारती शामिल रही। तृतीय स्थान हिंदू गर्ल्ज कालेज की छात्राओं ने जीता, जिसमें मानसी, गुड़िया, मानसी व हिमांशी शामिल रही। इनके अलावा हिंदू कालेज की टीम को सांत्वना पुरस्कार से नवाजा गया, जिसमें अंजलि, साक्षी और खुशबू शामिल रही। इस अवसर पर जीवीएम की कला संकाय की डीन संगीता शर्मा सहित अंग्रेजी विभाग की अध्यक्ष कमलेश चोपड़ा, रोजी चोपड़ा, बबीता, डा. गरिमा, एकता और गरिमा ने छात्राओं को सराहा।

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कॉलेज में विजेता छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

भक्तों की मनोकामनाएं पूर्ण करते हैं बजरंगबली :मदान

सोनीपत। शनिवार को हनुमान जी जन्मोत्सव के अवसर पर विधायक निखिल मदान ने शहर के विभिन्न हिस्सों में आयोजित तीन दर्जन से अधिक कार्यक्रमों में भाग लिया और शहरवासियों को भगवान हनुमान जी के जन्मोत्सव की शुभकामनाएं दी।विधायक निखिल मदान ने ओल्ड महावीर कालोनी में सिद्धपीठ श्री लक्ष्मीनारायण बालाजी मंदिर, सनातन धर्म सभा हनुमान मंदिर मॉडल टाउन, चिंताहरण हनुमान जी मंदिर दिल्ली रोड, शिव मंदिर सैनीपुरा, हिंदू कन्या स्कूल, इंडस्ट्रियल एरिया, फ़ाजिलपुर, हनुमान मंदिर ककरोई चौक में बतौर मुख्यातिथि पहुंचकर बालाजी का आशीर्वाद लिया और भंडारे में प्रसाद ग्रहण किया।

इसके उपरांत विधायक निखिल मदान सनातन धर्म सभा हनुमान मंदिर छोटा गीता भवन मॉडल टाउन पहुंचे जहां उन्होंने अन्य

भक्तों के साथ मंदिर प्रांगण में चल रहे सुंदर कांड पाठ का श्रवण किया। साथ ही संकट मोचन मंदिर तिरंगा चौक ककरोई रोड, बालाजी मंदिर सिद्धार्थ एनक्लेव, बहालगढ़ रोड, श्री हरि शरणाम संकीर्तन मण्डल, चावला कालोनी डाक खाने वाली गली पर आयोजित श्री हनुमान जन्मोत्सव में भाग लिया और सभी भक्तों को हनुमान जन्मोत्सव की शुभकामनाएं दी।

छात्राओं ने ली समाज में भाईचारे व समानता को बढ़ावा देने की शपथ

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई दो और कम्युनिटी आउटरीच सेल द्वारा कार्यक्रम अधिकारी डॉ. प्रमिला के नेतृत्व में डॉ.भीमराव अंबेडकर की जयंती के उपलक्ष्य में पदयात्रा और शपथ समारोह का आयोजन किया गया। कॉलेज प्राचार्या डॉ. प्रमिला ने दोनों प्रकोष्ठों की छात्राओं को हरी झंडी दिखाकर पदयात्रा के लिए रवाना किया। छात्राओं ने बाबा साहेब के द्वारा दिए गए नारे- शिक्षित बनो, संगठित रहो, संघर्ष करो के नारे लगाते हुए खरखौदा के रोहतक रोड पर स्थित अंबेडकर चौक तक पदयात्रा निकाली। जहां प्राचार्या और छात्राओं ने अंबेडकर की प्रतिमा पर माल्यार्पण करके उनके भारतीय संविधान निर्माण में विशेष योगदान के लिए नमन किया। इस अवसर पर प्राचार्या ने कहा कि डॉ. भीमराव अंबेडकर ने संविधान निर्माण के साथ-साथ समाज में एकता, समानता, न्याय और भाईचारे की भावना को विकसित करने के लिए लोगों को प्रेरित कर समाज उत्थान में भी अपनी महत्वपूर्ण

भूमिका निभाई है। इस अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना यूनिट दो और कम्युनिटी आउटरीच सेल प्रभारी डॉ. प्रमिला ने छात्राओं को बताया कि डॉ भीमराव अंबेडकर की जयंती मनाने का मुख्य उद्देश्य समाज में समानता और भाईचारे की भावना को बढ़ावा देना है। इस अवसर पर छात्राओं ने समाज में न्याय, भाईचारे की भावना और समानता को बढ़ावा देने की शपथ भी ग्रहण की। शपथ ग्रहण समारोह में प्राचार्या, कार्यक्रम अधिकारी डॉ. प्रमिला के साथ डॉ.नमिता, डॉ.प्रदीप, डॉ. विजयदीप सहित अन्य मौजूद रहे।

जानलेवा हमला करने का आरोपित किया गिरफ्तार, अदालत ने भेजा जेल

सोनीपत। कुंडली थाना क्षेत्र में जानलेवा हमला करने की वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित को पुलिस ने प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। आरोपित रामनिवास उर्फ मोगली निवासी खेड़ा खुर्द नरेला का है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है।

गांव कुंडली निवासी नवीन ने गत 21 अक्टूबर 2024 को पुलिस से शिकायत देकर बताया कि वह कुंडली में जिम चलाता है। उसका दो दिन पहले अमन निवासी प्याऊ मनियारी के साथ झगड़ा हो गया था। वह 20 अक्टूबर को देर शाम अपने दोस्त अर्पित उर्फ प्रीत के साथ शिवा प्रॉपर्टी कार्यालय में बैठा हुआ था। उसी दौरान अमन अपने दोस्तों के साथ कार्यालय में घुस आया। उसे बाहर बाहर निकालकर जान से मारने की नीयत से गोली चला दी। गोली उसके पैर में लगी व एक गोली दूसरे पैर में लगी। साथ ही कार्यालय के शीशे पर गोली लगी। शोर मचाने पर हमलावर जान से मारने की धमकी देकर फरार हो गए। घायल अवस्था में उसे उपचार के लिए अस्पताल में लाया गया। जहां चिकित्सक ने उसका उपचार करवाया। पुलिस ने इस संबंध में विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया था। जांच अधिकारी मंदीप की टीम ने वारदात में शामिल आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। उसे अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। वारदात में शामिल पांच आरोपितों को पहले गिरफ्तार कर लिया है।

धनाना और बुटाना में हनुमान जन्मोत्सव मनाया

भक्ति, समर्पण व सांस्कृतिक चेतना का संगम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

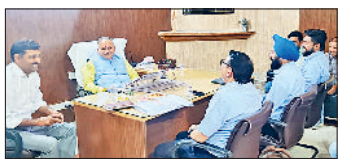
क्षेत्र के गांव धनाना स्थित हनुमान अखाड़ा और बुटाना में हनुमान जन्मोत्सव धूमधाम से मनाया गया। समारोह में प्रभु हनुमान की श्रद्धा, समर्पण और सांस्कृतिक चेतना का संगम देखने को मिला। दोनों कार्यक्रमों में बरोदा विधानसभा क्षेत्र के विधायक इंदुराज नरवाल ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत करते हुए श्रद्धालुओं के साथ प्रभु हनुमान की पूजा करके समाज में सुख एवं समृद्धि की कामना की।

विधायक इंदुराज नरवाल ने कहा कि हमारे उत्सव हमारी सांस्कृतिक धरोहर हैं। हमें अपनी संस्कृति की मजबूती के लिए अपने सभी त्योहार, पर्व और उत्सवों को हर्षोल्लास के साथ मनाना चाहिए। गांव धनाना और बुटाना के ग्रामीणों ने इन कार्यक्रमों के माध्यम से ग्रामीणों ने प्रभु हनुमान के प्रति आस्था, समर्पण और सामाजिक समरसता का संदेश दिया। गांव धनाना के कार्यक्रम में सरपंच प्रतिनिधि अनिल, मनदीप, ओमबीर, बसंत, संदीप, कुलदीप, वीरेंद्र, वकील सुरेंद्र, हरज्ञान, रामपाल, ढीलू फौजी और सुनील सहित अन्य गणमान्य व्यक्तियों की गरिमामयी उपस्थिति रही। गांव बुटाना में कार्यक्रम के लिए संयोजन पंडित रामनिवास का रहा।

ये रहे मौजूद: कार्यक्रम में गोहाना विधानसभा के पूर्व विधायक जगबीर मलिक, ईश्वर, पंडित सुभाष, सतनारायण, रमेश फौजी, सुनील फौजी व अनिल उपस्थित रहे।

कूड़ा उठाने के कार्य में तेजी लाएं सफाई का काम ढंग से हो: जैन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत



सोनीपत। जेबीएम अधिकारियों के साथ बैठक करते हुए नगर निगम मेयर राजीव जैन।

नगर निगम मेयर राजीव जैन ने जेबीएम कंपनी के अधिकारियों को घर-घर कूड़ा उठाने के कार्य में तेजी लाने तथा सफाई ठेकेदारों को शहर में सफाई का कार्य सुचारु रूप से करने के निर्देश दिए हैं ताकि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्वच्छ भारत मिशन सफल हो सके। नगर निगम कार्यालय में आयोजित बैठक में राजीव जैन ने कहा कि पिछले कुछ माह से शहर में सफाई वयवस्था चरमराई हुई है, उसके जो भी कारण रहे हों परन्तु अब लापरवाही बर्दाश्त नहीं होगी। उन्होंने कहा कि केवल मुख्य सड़कों पर ही नहीं बल्कि गलियों के अंदर भी सफाई होनी सुनिश्चित की जाये। ठेकेदारों ने बताया कि अब तक नियमित वेतन ना मिलने के कारण जयादातर सफाई कर्मी काम पर नहीं आते थे परन्तु अब सफाई कर्मियों की संख्या बढ़ाकर सफाई पर पूरा धयान दिया जायेगा। बैठक में नगर निगम सह आयुक्त नरेश कुमार भी उपस्थित रहे। जेवीएम कंपनी के अधिकारी राजेश पांडे ने बताया कि जब से कम्पनी का कचरे से बिजली बनाने का संयत्र शुरू हुआ है तब से शहर के काफी कूड़ा संग्रहण प्वॉइंट ख़त्म किये गए हैं और जो बाकि बचे हैं उनकी वयवस्था भी सुधारी जाएगी। पांडे ने बताया कि घर-घर से कूड़ा उठाने के लिए 80 टेम्पो लगाए गए हैं तथा कचरा केंद्रों से समय पर कूड़ा उठे इसके लिए बड़ी गाड़ियां एवं मशीने लगाई गई हैं।

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

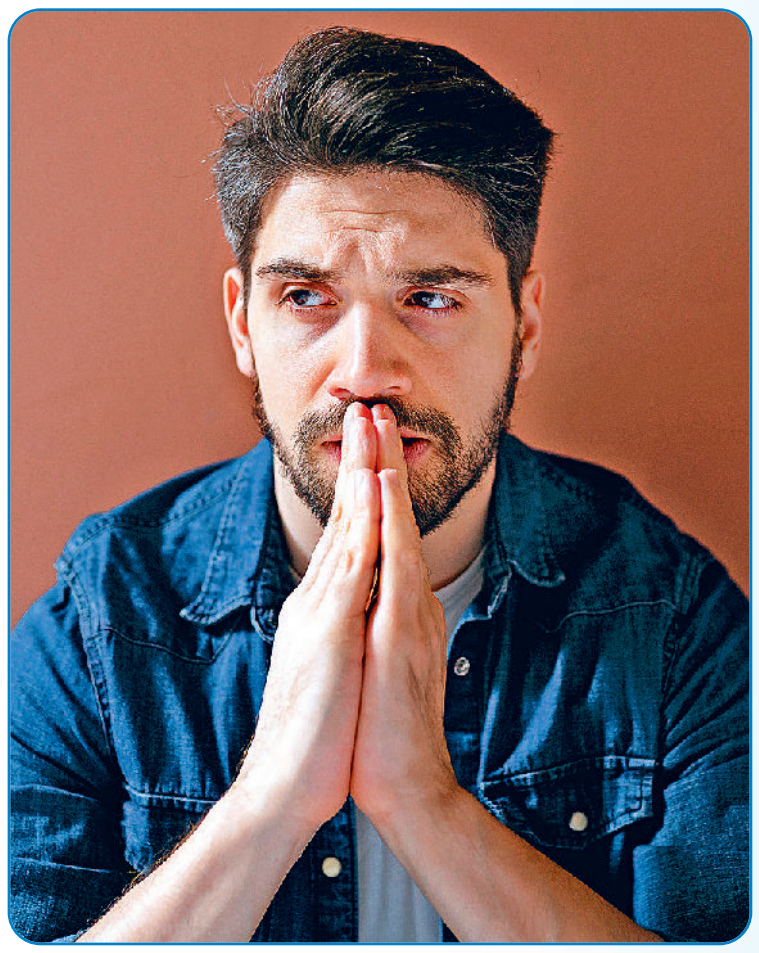
कवर स्टोरी

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।

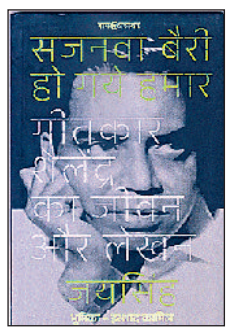
विश्वसनीयता का संकट: सवाल है आज की दुनिया में नैतिकता, सच्चाई और अच्छाई का मूल्य आखिर इतना कम क्यों हो गया है? ऐसा नहीं है कि यह दुनिया शुरू से ही ऐसी थी। पहले लोगों की पूंजी उनका चरित्र हुआ करता था। लेकिन अब हालात बदल चुके हैं। अब ईमानदार इंसान को 'अनप्रॉफिटेबल इन्वेस्टमेंट' मान लिया जाता है। किसी की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

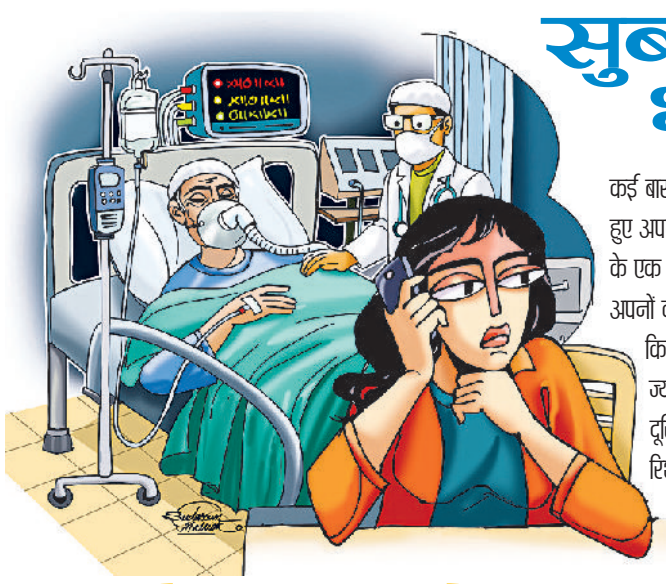
पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

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

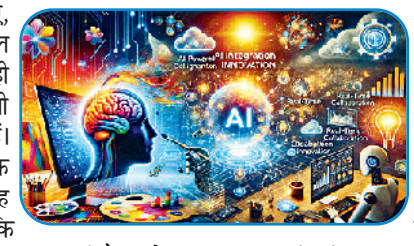
इंटरनेट और सोशल मीडिया पर आए दिन कोई-न-कोई फीचर या एप ट्रेंड करता रहता है। ऐसा ही एक ट्रेंड पिछले कुछ दिनों से इंटरनेट की दुनिया में छाया हुआ है, जिसका नाम है-घिब्ली स्टाइल। आपमें से कई लोगों ने अपनी और अपनों की फोटोज को घिब्ली स्टाइल में क्रिएट कर एंज्वॉय भी किया होगा।

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

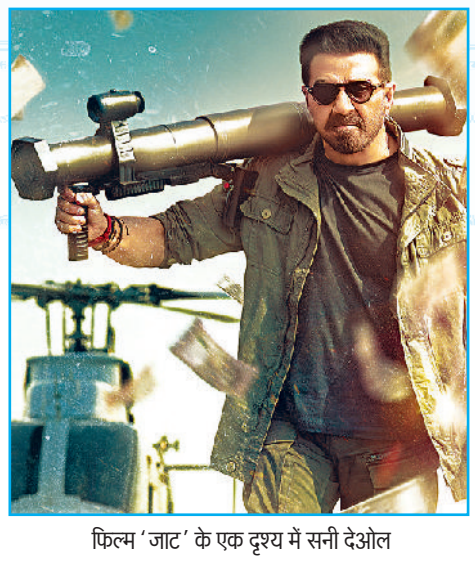
चार दशक पहले फिल्म 'बेताब' से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाले सनी देओल को फिल्म इंडस्ट्री में 42 वर्ष हो चुके हैं। इन दिनों सनी देओल, बीते शुक्रवार को रिलीज हुई फिल्म 'जाट' को लेकर चर्चा में हैं। इस फिल्म की कहानी और पटकथा लिखने के साथ ही डायरेक्ट भी किया है साउथ फिल्मों के गोपीचंद मलिनेनी ने। फिल्म में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