पुस्तक समीक्षा

मानवीय संबंधों को तलाश करती हैं मौन की गूँज की कहानियाँ

बहुविधायी लेखिका डॉ. वीणा विज उदित ने साहित्य की कथा, कविता, संस्मरण आदि विधाओं में उल्लेखनीय योगदान दिया है। फलस्वरूप वह पुरस्कृत भी हुई हैं और उनके लेखन पर शोध कार्य भी सम्पन्न हुआ है। उनके सद्यः प्रकाशित कहानी संग्रह मौन की गूँज में संकलित 19 कहानियों का पठन करने के उपरांत यह बात स्पष्ट रूप से उभर कर सामने आती है कि लेखिका को समाज के एक वर्ग विशेष की संवेदनाओं, आकांक्षाओं, त्रासदियों, पीड़ाओं का सूक्ष्म अनुभव है। उस परिवेश के मानवीय संबंधों, अंतर्दन्दों, सांस्कृतिक मूल्यों का भी भलीभाँति ज्ञान है। उनके जीवन से जुड़ी सभी समस्याओं और अपेक्षाओं को लेखिका यथार्थवादी पुट देकर उनकी भावनात्मक प्रस्तुति देने में सफल हुई है। लेखिका के पास जहाँ विषयों के चयन की प्रतिभा है वहीं उन्हें कहानी में परिवर्तित करने की कला का भी ज्ञान है।

लेखिका के पास लम्बा जीवन अनुभव है। वह वर्तमान में कहानी कहती हुई कथानक में भूत को वर्तमान के समकक्ष रखते हुए भविष्य की ओर इशारा भी कर जाती है। पाठक एक ही समय पात्रों के समग्र जीवन, उसके सकारात्मक और नकारात्मक पहलूओं से अवगत होता जाता है। इन कहानियों के उम्र दराज़ पात्र हों या युवा और बच्चे भी उन्हें सुविधा सम्पन्न जीवन प्राप्त है लेकिन सुख, खुशी और मन की संतुष्टि इन भौतिक और पदार्थवादी सुविधाओं से कहीं परे है। उनका एकाकी और आधुनिकता से ऊबा हुआ जीवन, भीतर से अकेले पन के साथ- साथ एक खोखलेपन का भी शिकार है। जिसकी प्रतिपूर्ति पदार्थों से नहीं मानवीय सुखद संबंधों और भावनात्मक संप्रेषण से संभव है, जिसका उनके जीवन में नितांत अभाव है। वास्तव में पुस्तक का शीर्षक मौन की गूँज अपने आप में संग्रह की सभी कहानियों का केंद्रीय भाव समाहित किये हुए है। ये कहानियाँ अपरोक्ष रूप से मानवीय और नैतिक मूल्यों को बाहरी और भीतरी क्षरण से बचाने का ठोस संदेश भी देतीं हैं। संग्रह की पहली शीर्षक कहानी के पात्र वसुधा- सूरज, आशुतोष-ईला, पुनीत सानिया सभी अपने अपने अकेलेपन और उपेक्षा का बोझ ढोते प्रतीत होते हैं। पहले डिमेंशिया फिर मैमरी लास्ट का शिकार होते हैं। काण विवाह अन्य कहानियों से अलग हट कर विशेष जनजाति की जीवन और विवाह पद्धति को प्रकट करती हुई सूचनात्मक कहानी बन गई है। लेकिन है रोचक।इसी प्रकार नोना बेबी पोपोव कहानी मनुष्यों से ज्यादा जानवरों की वफ़ादारी की उदाहरण प्रस्तुत करती है। शेष हो कर भी अशेष एक मार्मिक रचना है जिसमें जीवन के अधूरेपन को पूरा करते इन्सान के स्वयं पूरा हो जाने की गाथा है। संग्रह की अन्य कहानियाँ भी आधुनिक कहानी के नक्श तलाशती हुई पात्रों को खुले फ़लक में परवाज़ भरने का अवसर प्रदान करती हुई हमें जीवन और समाज की वास्तविक के रूबरू कराने का प्रयास करती हैं। कलात्मक दृष्टि से लेखिका कहन के अंदाज़ से भी संतुष्ट करती है। भावपूर्ण एवं दार्शनिकता ओढ़े कई वाक्य मन को छूते हैं।बानगी देखें- खामोशियाँ बयां कर देती थीं सारे जज़्बात जबकि शब्दों के तो अपने दायरे होते हैं (पृष्ठ 18) मौन के भीतर की वेदना मुखर पीड़ा से अधिक दहक होती है। पृष्ठ 25) हमने भी राज कपूर की तरह तीसरी कसम खाई कि अब कभी कुत्ता नहीं पालेंगे(पृष्ठ, 97) वक्त की लहरें पैरों के नीचे से रेत चुरा कर ले जाती हैं। वक्त की अगली लहर फिर यही दोहराने आ जाती है। (पृष्ठ 101) जब तक दोनों पल्लों में मेल न बैठे तो दरवाजे कहाँ बंद होते थे।(पृष्ठ 171) और आखरी कहानी की आखिरी पंक्तियाँ-मेरी आवाज़ किसी गहरी खड्ड में ज़ख्मी हुई पड़ी थी। मेरे अल्फ़ाज़ों की लाशें उठाने वाला भी तो वहाँ कोई नहीं था। आदि। इस प्रकार मौन की गूंज संग्रह की प्रत्येक कहानी में सुनाई देती है। मुहावरेदार और प्रतीकात्मक भाषा कहानियों में रवानी के साथ- साथ संप्रेषणीयता में भी वृद्धि करती है। पाठक इन कहानियों को अवश्य पसंद करेंगे।

समीक्षक- डॉ.धर्मपाल साहिल, होशियारपुर, पंजाब, (9876156964)

पुस्तक- मौन की गूँज (कहानी संग्रह) , लेखिका- डा. वीणा विज उदित, प्रकाशक - पेन मैन प्रेस,, बागपत यूपी, पृष्ठ- 178 मूल्य- 399/-

रणवीर सिंह का बॉयकॉट या बदलते भारत से भय?

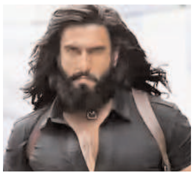
भारत केवल एक राजनीतिक राष्ट्र नहीं, बल्कि हजारों वर्षों पुरानी सांस्कृतिक चेतना का जीवंत स्वरूप है। यहाँ धर्म केवल पूजा-पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की व्यवस्था है। यही कारण है कि जब भी भारत को वैचारिक रूप से कमजोर करने का प्रयास हुआ, सबसे पहले उसकी संस्कृति, परंपराओं, संतों, मंदिरों और आध्यात्मिक प्रतीकों पर प्रहार किए गए।

बॉलीवुड केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं है। यह वर्षों से समाज की सोच, युवाओं की मानसिकता और सांस्कृतिक दिशा को प्रभावित करने वाला सबसे बड़ा मंच रहा है। इसलिए जब फिल्मों का नैरेटिव बदलता है, तो उसका प्रभाव केवल बॉक्स ऑफिस तक सीमित नहीं रहता, बल्कि समाज की चेतना तक पहुँचता है।

इसी कारण अभिनेता रणवीर सिंह और फिल्म धुरंधर को लेकर उठ रही चर्चाएँ केवल फिल्मी विवाद नहीं मानी जा सकतीं। यह उस वैचारिक संघर्ष का संकेत है, जिसमें एक ओर सनातन चेतना और राष्ट्रवाद के साथ खड़ा नया भारत है, तो दूसरी ओर वह पुराना वैचारिक तंत्र, जिसने वर्षों तक बॉलीवुड को अपनी सोच के अनुसार प्रभावित किया। फिल्मों में सनातन को कैसे प्रस्तुत किया गया? लंबे समय तक बॉलीवुड की अनेक फिल्मों में हिंदू पुजारी को लालची, पंडित को पाखंडी और साधु-संतों को ढोंगी के रूप में दिखाना एक सामान्य प्रवृत्ति बन गई थी। मंदिरों को अंधविश्वास और पिछड़ेपन का प्रतीक बताया गया, जबकि अन्य मतों के धार्मिक प्रतीकों के प्रति वही फिल्में अत्यधिक संवेदनशील दिखाई देती थीं।

कई फिल्मों में भगवान और धार्मिक आस्थाओं का उपहास कॉमेडी के नाम पर किया गया। धार्मिक प्रतीकों को व्यंग्य का माध्यम बनाया गया और धीरे-धीरे इसे क्रिएटिव फ्रीडम का नाम दिया गया। यह कोई एक-दो फिल्मों की बात नहीं थी, बल्कि एक लगातार चलने वाला नैरेटिव था। PK में हिंदू आस्थाओं और पूजा-पद्धतियों पर तीखे व्यंग्य किए गए। ह्रस्त्र ङ्क ह्र्द्ध स्व्र त्तश्स्त्र! में धार्मिक व्यवस्थाओं पर कटाक्ष किया गया। वहीं ॥ड्डद्बस्त्रद्गह्र जैसी फिल्मों में राष्ट्रवादी दृष्टिकोण को संदेह की दृष्टि से प्रस्तुत करने के प्रयास दिखाई दिए। प्रश्न यह नहीं कि फिल्मों में प्रश्न क्यों पूछे गए। प्रश्न यह है कि प्रश्न हमेशा सनातन परंपराओं और हिंदू प्रतीकों पर ही क्यों खड़े किए गए?

धुरंधर के बाद क्यों बढ़ी बेचैनी? धुरंधर के आने के बाद बॉलीवुड के एक विशेष वर्ग की बेचैनी स्पष्ट दिखाई देने लगी।



कारण केवल फिल्म नहीं, बल्कि वह संदेश है जो ऐसी फिल्में समाज तक पहुँचा रही हैं। वर्षों तक फिल्मों में राष्ट्रवाद को कट्टरता और सनातन परंपराओं को पिछड़ेपन के रूप में प्रस्तुत किया गया। परंतु अब ऐसी फिल्में सामने आ रही हैं, जिनमें भारत, भारतीय सेना, सनातन संस्कृति और राष्ट्रीय स्वाभिमान को सकारात्मक रूप में दिखाया जा रहा है। धुरंधर को लेकर चर्चा केवल उसकी कहानी की नहीं रही, बल्कि इसे उस मानसिकता को चुनौती देने वाली फिल्म माना जाने लगा, जिसने वर्षों तक भारत विरोधी या सनातन विरोधी नैरेटिव को प्रगतिशीलता का नाम दिया।

रणवीर सिंह क्यों निशाने पर? चर्चाओं के अनुसार अभिनेता रणवीर सिंह नागपुर स्थित राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ मुख्यालय गए, डॉ. हेडगेवार को श्रद्धांजलि अर्पित की और संघ प्रमुख मोहन भागवत से मुलाकात की। इसके बाद सोशल मीडिया और फिल्मी गलियारों में उनके प्रति दृष्टिकोण बदलता दिखाई देने लगा। रणवीर सिंह मंदिरों में दर्शन करते, माथे पर त्रिपुंड लगाए और भारतीय संस्कृति से जुड़ते दिखाई दिए। यही वह क्षण था जब बॉलीवुड का तथाकथित लिबरल वर्ग असहज हो उठा। यदि कोई कलाकार अपनी संस्कृति और परंपराओं के प्रति सम्मान व्यक्त करता है, तो इसमें समस्या क्या है?

क्या बॉलीवुड का वैचारिक एकाधिकार टूट रहा है? लंबे समय तक बॉलीवुड में ऐसा वातावरण बनाया गया, जहाँ सनातन संस्कृति का मजाक उड़ाना प्रगतिशीलता माना जाता था। परंतु अब परिस्थितियाँ बदल रही हैं। द कश्मीर फाइल्स, ग़दर 2 , द केरला स्टोरी जैसी फिल्मों ने यह स्पष्ट कर दिया कि भारत का दर्शक अब अपनी संस्कृति और राष्ट्रगौरव को सम्मान देने वाले सिनेमा को स्वीकार कर रहा है। धुरंधर को भी इसी बदलते वैचारिक दौर का प्रतीक माना जा रहा है।

भारत माता की जय से असहजता क्यों? हाल ही में अभिनेता अर्जुन रामपाल द्वारा भारत माता की जय कहे जाने पर कुछ तथाकथित बुद्धिजीवियों ने आपत्ति जताई। प्रश्न यह है कि क्या अपने देश के प्रति प्रेम व्यक्त करना भी कट्टरता माना जाएगा? जिस भारत माता के लिए लाखों क्रांतिकारियों ने बलिदान दिए, उसी भारत माता का जयघोष यदि किसी को खतरनाक लगता है, तो यह वैचारिक असहिष्णुता का उदाहरण है।

युवाओं के लिए सबसे बड़ा संदेश- आज भारत का युवा समझ रहा है कि आधुनिकता का अर्थ अपनी संस्कृति से घृणा करना नहीं होता। मंदिर जाना पिछड़ापन नहीं, बल्कि अपनी जड़ों से जुड़ाव है। राष्ट्रवाद कट्टरता नहीं, बल्कि अपने देश के प्रति सम्मान है। यदि कोई कलाकार भारत माता की जय बोलता है, सनातन संस्कृति का सम्मान करता है या राष्ट्रवादी विचारों के साथ खड़ा होता है, तो यह उसका अधिकार है – और यही नए भारत की पहचान भी बनती जा रही है। धुरंधर जैसी फिल्मों और रणवीर सिंह जैसे कलाकारों को लेकर उठ रहे विवाद इसी बात का संकेत हैं कि भारत का सांस्कृतिक नैरेटिव बदल रहा है। अब भारत लौट रहा है – अपनी संस्कृति की ओर, अपने राष्ट्रगौरव की ओर, और अपनी सनातन चेतना की ओर।

- राजेश कुमरावत 'सार्थक'

लेखिका व कवयित्री कुसुम चौहान के कविता संग्रह 'सुनो प्रियतम' पर गढ़वाल भवन में हुई साहित्यिक परिचर्चा

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली स्थित गढ़वाल भवन के सभागार में आयोजित मासिक साहित्यिक संगोष्ठी इस बार जानी-मानी फिल्म, टेलीविजन एवं रंगमंच अभिनेत्री, कवयित्री और लेखिका कुसुम चौहान के दूसरे कविता संग्रह 'सुनो प्रियतम' को समर्पित रही। इस अवसर पर आयोजित विशेष परिचर्चा में हिंदी साहित्य और उत्तराखंड की सांस्कृतिक एवं साहित्यिक दुनिया से जुड़े अनेक प्रतिष्ठित साहित्यकार, कवि, लेखक, रंगकर्मी और कलाकार उपस्थित रहे।

कार्यक्रम में हिंदी अकादमी दिल्ली द्वारा सम्मानित वरिष्ठ साहित्यकार पी.एस. केदारखंडी, वरिष्ठ साहित्यकार जगमोहन रावत 'जगमोरा', प्रसिद्ध कवि एवं लेखक सुशील बूड़ाकोटी, वरिष्ठ नाट्य निर्देशक लक्ष्मी रावत, सुप्रसिद्ध लोक गायिका कुसुम भट्ट सोभनी तथा वरिष्ठ रंगकर्मी महेंद्र सिंह लटवाल सहित कई गणमान्य साहित्यप्रेमियों ने सहभागिता की। सभी वक्ताओं ने कुसुम चौहान के नवीन काव्य संग्रह 'सुनो प्रियतम' की संवेदनशील अभिव्यक्ति, भावप्रधान लेखन शैली और मानवीय रिश्तों की गहन अनुभूतियों को अत्यंत सराहनीय बताया।

बतौर लेखिका कुसुम चौहान का यह दूसरा काव्य संग्रह है। इससे पूर्व उनका पहला कविता संग्रह 'दिल के कोने में' साहित्य प्रेमियों के बीच विशेष रूप से चर्चित रहा, जिसका विमोचन देश के पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री एवं उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक' द्वारा किया गया था। उनके प्रथम संग्रह को भी पाठकों और साहित्य जगत से व्यापक सराहना मिली थी। परिचर्चा के दौरान वक्ताओं ने कहा कि कुसुम चौहान ने अभिनय के साथ-साथ साहित्य के क्षेत्र में भी अपनी एक सशक्त और संवेदनशील पहचान बनाई है। उनके लेखन में स्त्री मन की भावनाएं, प्रेम, संवेदना, सामाजिक सरोकार और जीवन के विविध अनुभव बेहद सहजता और प्रभावशाली ढंग से अभिव्यक्त होते हैं। गौरतलब है कि कुसुम चौहान को हाल ही में नई दिल्ली स्थित उत्तराखंड सदन में बिज़नेस उत्तरायणी के तत्वावधान में आयोजित सेलेब्रेटिंग कम्युनिटी पिलर्स श्रृंखला के अंतर्गत उनके अभिनय और साहित्यिक योगदान के लिए प्रतिष्ठित 'लोक प्रहरी सम्मान-2026' से सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त उन्हें कला, रंगमंच और साहित्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए अब तक अनेक प्रतिष्ठित सम्मानों से नवाजा जा चुका है, जिनमें 9वां डॉ. सरोजिनी नायडू इंटरनेशनल अवार्ड-2025, यंग उत्तराखंड सिने अवार्ड, उत्तराखंड लोक संस्कृति सम्मान, प्रज्ञा आज थिएटर अवार्ड, डिजायर फिल्म फेस्टिवल अवार्ड, संगिनी क्लब एक्सीलेंस अवार्ड, अलकनंदा साहित्य सम्मान तथा ललित मोहन थपलियाल नाटक कला सम्मान प्रमुख हैं। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित साहित्यकारों एवं कलाकारों ने कुसुम चौहान को उनके उज्वल साहित्यिक एवं अभिनय भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। उल्लेखनीय है कि कुसुम चौहान जल्द ही नई उत्तराखण्डी फीचर फिल्म 'कंडाली' में एक महत्वपूर्ण भूमिका में दर्शकों के सामने नजर आएंगी।

मारवाड़ी राजस्थानी व्यंजन - स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक राबड़ी

राबड़ी सिर्फ एक पारंपरिक व्यंजन नहीं, बल्कि गांव की जीवनशैली, मेहनतकश संस्कृति और हमारी समृद्ध लोक विरासत की पहचान है। आइए मैं श्रीमती दिव्या रावत गर्ग उण्डू आज राजस्थानी व्यंजन मोटा अनाज से बनी राबड़ी पर केंद्रित लघु आलेख पेश कर रही हूं आशा है आपको पसंद आयेगा। राबड़ी को राजस्थान सहित देश के कई ग्रामीण इलाकों में वर्षों से राबड़ी केवल स्वाद के लिए नहीं, बल्कि सेहत और ऊर्जा के स्रोत के रूप में खाई जाती रही है। बाजरा, जौ, मक्का और छाछ जैसे पौष्टिक तत्वों से बनी राबड़ी शरीर को ठंडक देती है, पाचन को बेहतर बनाती है और लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करती है। यही कारण है कि किसान और मेहनतकश लोग इसे अपने भोजन का अहम हिस्सा मानते आए हैं। राबड़ी की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह हमें अपनी मिट्टी, अपनी खेती और अपनी परंपराओं से जोड़कर रखती है। मिट्टी के चूल्हे पर बनने वाली इसकी खुशबू गांव की सादगी, अपनापन और भारतीय संस्कृति की आत्मा को महसूस कराती है।

चिकित्सकों और पोषण विशेषज्ञों का भी मानना है कि पारंपरिक देसी भोजन, यदि संतुलित मात्रा में और स्वच्छ तरीके से तैयार किया जाए, तो वह शरीर के लिए बेहद लाभकारी होता है। राबड़ी में मौजूद प्राकृतिक पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ गर्मी के मौसम में डिहाइड्रेशन से बचाने, पाचन तंत्र को मजबूत करने और आंतों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं। आज जब फास्ट फूड हमारी जीवनशैली पर हावी होता जा रहा है, तब राबड़ी जैसे पारंपरिक और पौष्टिक भोजन की उपयोगिता और भी बढ़ जाती है।

बनाने का तरीका- 1. घोल बनाओ- बाजरे के आटे को छाछ और पानी में अच्छे से घोल लो। गुठली नहीं रहनी चाहिए। 15 मिनट ऐसे ही रख दो। 2. पकाओ- भारी तले के बर्तन में ये घोल डालो। नमक और साबुत जीरा मिलाओ। धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए पकाओ। 3. गाढ़ा होने तक- 20-25 मिनट में राबड़ी गाढ़ी होने लगेगी। चमचे से गिराने पर धार बननी चाहिए - न ज्यादा पतली न ज्यादा गाढ़ी। 4. तड़का- छोटी कड़ाही में घी गर्म करो। जीरा, हींग, सूखी लाल मिर्च का तड़का लगाओ और राबड़ी में मिला दो। 5. ठंडी करो- राबड़ी को पूरी तरह ठंडा होने दो। फ्रिज में रखो तो और भी बढ़िया। **कैसे खाएं** - ठंडी राबड़ी कटोरी में निकालो, ऊपर से थोड़ा भुना जीरा पाउडर डालो। साथ में प्याज, हरी मिर्च और चटनी रखो। राजस्थानी लोग इसे बाजरे की रोटी या सोगरा के साथ भी खाते हैं। गर्मियों में दोपहर को लू से बचाती है क्योंकि छाछ की तासीर ठंडी होती है। बाजरे की जगह ज्वार या मक्की का आटा भी यूज कर सकते हो। मेरा सभी लोगों से आग्रह है कि राबड़ी जैसे देसी और पौष्टिक भोजन को अपने जीवन का हिस्सा बनाइए। कुछ समय तक नियमित रूप से अपनाकर देखिए, आपके स्वास्थ्य, ऊर्जा और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव स्वयं महसूस होने लगेगा। आपका हर दिन शुभ मंगलमय हो ऐसी कामनाएं। **- श्रीमती दिव्या रावत गर्ग उण्डू, श्री हरि विष्णु कृपा भवन, श्री गर्गवास राजबेरा, राजस्थान**

कोटक म्यूचुअल फंड ने कोटक निफ्टी अल्फा लो-वोलैटिलिटी 30 इंडेक्स फंड लॉन्च किया

यह एक ओपन-एंडेड स्कीम है और Nifty Alpha Low-Volatility 30 Inde& को ट्रैक करेगी. यह न्यू फंड ऑफर (हस्नह) 29 मई 2026 से सब्सक्रिप्शन के लिए खुल गया है और 12 जून 2026 तक निवेश किया जा सकेगा. यह फंड उन 30 कंपनियों में निवेश करता है, जिन्हें Alpha और Low Volatility फैक्टर्स के आधार पर चुना जाता है.

NFO: आज से खुला कमाई का नया मौका! 1000 से निवेश की शुरुआत, जानिए स्कीम की खासियत- यह फंड उन 30 कंपनियों में निवेश करता है, जिन्हें Alpha और Low Volatility फैक्टर्स के आधार पर चुना जाता है. (फोटो सोर्स Pe&els)

क्या है Kotak Nifty Alpha Low-Volatilit4 30 Inde& Fund?

Kotak Nifty Alpha Low-Volatility 30 Inde& Fund एक ओपन-एंडेड इंडेक्स फंड है, जो Nifty Alpha Low-Volatility 30 Inde& को ट्रैक करता है. यह फंड उन 30 कंपनियों में निवेश करता है, जिन्हें Alpha और Low Volatility फैक्टर्स के आधार पर चुना जाता है.

फंड का निवेश उद्देश्य क्या है? इस स्कीम का उद्देश्य निवेशकों को ऐसा रिटर्न देना है, जो खर्चों से पहले Nifty Alpha Low-Volatility 30 Inde& के कुल रिटर्न के बराबर हो. हालांकि, इसमें ट्रैकिंग एरर का असर हो सकता है.

Alpha और Low Volatility को समझें- क्या है Low Volatility? Low Volatility एक डिफेंसिव फैक्टर माना जाता है.बेहतर Risk-Adjusted Return देने में मदद करता है. बाजार में गिरावट के दौरान अपेक्षाकृत बेहतर प्रदर्शन कर सकता है.

क्या है Alpha? Alpha °.¤ Pro-Cyclical Factor है. तेजी वाले बाजार में बेहतर प्रदर्शन करने वाला फैक्टर है. बाजार से ज्यादा रिटर्न देने की क्षमता है. ग्रोथ और मोमेंटम वाले शेयरों पर फोकस करता है.

Nifty Alpha Low-Volatility 30 Inde& कैसे चुनता है शेयर? Nifty Alpha Low-Volatilit4 30 Inde& एक नियम-आधारित इंडेक्स है, जो Alpha और Low Volatility फैक्टर्स के आधार पर शेयरों का चयन करता है. इसका उद्देश्य निवेशकों को बेहतर रिटर्न की संभावना के साथ अपेक्षाकृत कम उतार-चढ़ाव वाला पोर्टफोलियो देना है. सबसे पहले Nift4 100 Inde& और Nifty Midcap 50 Inde& की कुल 150 कंपनियों को चयन प्रक्रिया में शामिल किया जाता है. Alpha Score, JensenÓs Alpha के आधार पर निकाला जाता है, जबकि Low Volatility Score, शेयर की कीमतों में उतार-चढ़ाव को मापकर तय किया जाता है. इंडेक्स में शामिल होने के लिए शेयरों को Alpha ¥õÚU Low Volatility दोनों फैक्टर्स के आधार पर स्कोर दिया जाता है. फाइनल चयन में दोनों फैक्टर्स को 50-50 वेटेज दिया जाता है और सबसे बेहतर स्कोर वाले 30 शेयर चुने जाते हैं. इंडेक्स में प्रत्येक शेयर का वेटेज उसके फैक्टर स्कोर के आधार पर तय किया जाता है. हालांकि, किसी एक शेयर का अधिकतम वेटेज 5त्न तक सीमित रखा जाता है, ताकि पोर्टफोलियो में संतुलन बना रहे.

1,000 से निवेश शुरू- इस NFO में न्यूनतम निवेश राशि 1,000 रखी गई है, जबकि इसके बाद निवेशक किसी भी अतिरिक्त राशि से निवेश कर सकते हैं. वहीं SIP के जरिए निवेश करने के लिए न्यूनतम राशि 500 तय की गई है.

भीषण गर्मी है - घरेलू शीतल पेय शर्बत ! आप भी पिए : अतिथियों को भी पिलाए !

गर्मी के दिनों में जब हम घर से बाहर निकल रहे हों या बाहर से घर आये हैं तो ऐसी ईच्छा होती है कि ठंडा पानी और अपनी पसंद का शीतल पेय पीने को मिल जाए वैसे तो हर घरों में आजकल बाजार के बने बनाए विविध फलों के स्वादवाले अच्छे शीतल पेय रखे जाते हैं जिन्हें तुरन्त पी सकते हैं ।आजकल बाजार में शीतल पेय के दामों में इतनी बढ़ोतरी हो रही है कि यदि मध्यम वर्गीय भरेपूरे परिवार में इन्हें लाकर घर में रखना चाहे तो महिने का पूरा बजट गड़बड़ा जाता है और यदि घर पर ला कर रख भी दिये जाए तो भी घर के बच्चे कुछ ही दिनों में बार बार जिद्दकर या छुप छुप कर शीतल पेय को पी जाते हैं और हमको इसकी ख़बर ही नहीं होती और जब घर पर कोई मेहमान आये और हम उनके लिए शीतल पेय लाने जाए तो हमें बगले झांकने पड़ते हैं फिरभी जैसे तैसे कोई देसी और घरैलु जुगाड़ कर उस समय उनका स्वागत कर उस समय की समस्या सुलझाना पड़ती है । मेहमानों की नज़र में ये घरैलु जुगाड़ भले ही दकियानुसी या नापसंद के लगे पर ये शरबत या शीतल पेय बाजार के आकर्षक पेय से एकदम शुद्व स्वादिष्ट और नाम मात्र के खर्च वाले होते हैं जो स्वास्थ्य और शरीर के लिए बहुत ही गुणकारी होते हैं इन्हें थोड़ा ज्यादा भी पी लिया जाए तो शरीर और स्वास्थ विपरित प्रभाव नहीं पड़ता है । यदि हम अपने परिवार और अपने मेहमानों की सेहत के प्रति जरा भी सजग है तो जहाँ तक हो हमें हमेशा अपने घर में ही तैयार किये जा सकने वाले शीतल पेय ही पीना और पिलाए जाना चाहिए क्योंकि इनका स्वाद ,सुगंध और रंग इनकी मूल प्रकृति का होता है और ये एकदम ताजा और शुद्ध होते हैं जो स्वास्थ्यप्रद तथा शरीर को तत्काल स्फूर्त व उर्जावान बनाते हैं।

घर पर सरलता से तुरत फुरत तैयार किये जाने वाले पेय - 1 .नीम्बू पानी सादा , मीठा , नमकीन और शिकंजी, 2 . लस्सी दही की मीठी या नमकीन शिंकंजी, 3 . दूध या दूध की लस्सी, 4 . दही , दही का मट्ठा ,छाछ या शिकंजी, 5 . यदि घर में उपलब्ध हो कोई फल जैसे आम , चीकू , अंगूर ,सन्तरे ,पाईन एप्पल कच्ची केरी ,बेल(बिल्वपत्रके पेड़ पर लगने वाला फल बिल्लफल) कुछ इस तरह बनाए जा सकते हैं शीतल पेय या घर पर गृहणियाँ आमतौर पर जैसे भी बना सकती है

1 . घर में हमेशा 4 - 5 नींबू तैयार रखें जब आपको लगे आवश्यकता के अनुरूप या मेहमानों की संख्या के मान से नींबू काटकर रस निकाल लें यदि मीठा पसन्द हो तोएक छोटे ग्लास में एक चाय के चम्मच प्रमाण की शक्कर डाल सकते हैं । एक बड़े अच्छे नींबूं से 4 छोटे ग्लास शर्बत तैयार किया जा सकता है । यदि मीठा न चाहे तो इसी रस में स्वाद अनुसार सैंधा या सादा नमक ,कालानमक और सिका हुआ जीरा पावडर मिला लें

-एक छोटे बाऊल में थोडी़ सी अच्छे से साफ किए गए हरे ताजे पोदीने के पत्ते (बोलेतो आपकी मुट्ठी में समाजाए इतने बस) , तीन छोटे चाय वाले चम्मच भर शक्कर , स्वादभर सैंधा नमक ,बहुत थोडा़ भुने हुए जीरे का पावडर ,एक हरी इलायची के दानों के साथ एक बड़े नींबू का रस मिलाकर बिलकुल ही थोडा़ मात्र गिला हो इतना पाना मिलाकर मिक्सर में लसलसा पेस्ट बनाले जिसको तीन ग्लास ठंडे पानी में मिक्स कर दे अच्छी तरह आलचाल कर ले यदि हम कम खट्टा पीना पसन्द करते हैं तो इसमें एक ग्लास पानी और मिलाकर कुल चार छोटे ग्लास शरबत , शिकंजी के रुप में मिल सकता है जो बहुत स्वादिष्ट ,स्वास्थ्य वर्धक और पेट,तन,और मन को शांति प्रदान करने वाला पेय होगा ।यदि घर में ही दही जमाया जाता हो तो घर पर ही आप जब चाहे तब मिठी या नमकीन सादी लस्सी बना सकते हैं इसी तरह घर में पर्याप्त दूध उपलब्ध होता है तो आप दूध पानी और शक्कर के साथ सादी लस्सी भी बनाई जा सकती है । इसी प्रकार घर में उपलब्ध दही से आप मट्ठा और छाछ भी जब तब बना सकते हैं । इनको भी मीठा ,नमकीन अथ्रवा एकदम सादा जैसा चाहे अपनी रूचिका बना सकते हैं । इसी तरह घर में उपलब्ध फलों का रस तो जब चाहे तब तत्काल ही तैयार किया जा सकता है । इसमें हर गृहणी,घर की मुखिया या माँ बहिने भाभी सभी बहुत अच्छे से बनाते ही हैं और बना भी सकती हैं । इन सबके अलावा गर्मियों के इस मौसम में सबसे सरल,अच्छा और स्वास्थ्यवर्धक पेय तो कच्ची केरी अमिया को उबालकर बनाया जाने वाला पेय है जिसे ,पना ,चोला और झोलिया भी कहते हैं । इसे पीना सभी लोग पसन्द करते हैं । आम तौर पर आजकल गर्मियों के इन दिनों में शादी समारोह और भोज कार्यक्रमों में झोलियाँ खासतौर से बनाया जाता है और इसे सभी आयु वर्ग के लोग पीना पसन्द करते हैं और दो दो तीन तीन ग्लास तो बातों ही बातों में पी भी जाते हैं । पना या झोलिया बनाए यथा -

?4-5 कच्ची केरी (अमिया) जो पहले अच्छी तरह से 2-3बार धोले उसके बाद तकरीबन एक लिटर पीने के पानी के साथ एक तपेली में रखकर अच्छी तरह से ऊबाल ले और फिर ठंडा होने के लिए रखें> ठंडा होने देके बाद उसके छिलके निकाल ले और गुठलियों को हाथ से अच्छी तरह निचोड़ ले । आपके द्वारा तैयार किए इस ज्यूस में 4 ग्लास ठंडा पीने का पानी और मिला दीजिए यह ख्याल रहे कि इस तरह कुल ऊपर ली गई अमिया से कुल आठ ग्लास पना तैयार हो जाना चाहिए ।

तैयार किये इस केरी के घोल को विविध तरीको से भी बना सकते हैं यथा - ?1 . मीठा - आठ ग्लास केरी के घोल में 16 छोटे चम्मच शक्कर , 1चम्मच सादा नमक, 1/2 चम्मच सैंधा नमक,1/2 चम्मच काला नमक , 1/2 चम्मच काली मिर्च पावडर ,1 चम्मच सिका हुआ जीरा पावडर , 2 चम्मच पिसी सौंफ , 4-6 पिसी हुई हरी इलायची का पावडर और 1 छोटी पौदीने की गड्डी से तोड़े गये हरे पत्तोंका पिसा हुआ पेस्ट ये सभी इस केरी के सादे घोल में मिलाकर एक बार अच्छी तरह से हिला दें और फिर पहले एक बार स्वयं चखकर देख़ ले यदि यह पना या झोलिया सुस्वादु लगे तो इसे आप कुछ देर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें यदि तुरन्त ही पीना हो तो बर्फ के छोटे टुकड़े डालकर पी सकते हैं ।

2 . नमकीन -जो मीठा पीना नहीं चाहते हैं वें इसमें शक्कर नहीं मिलाए और बाकी वस्तुएं जो ऊपर मिलाई है वैसी उसी प्रमाण की डालें । 3 . इस झोलिये को दो चम्मच देसी घी के साथ थोडा़ सा जीरा और सौफ और हींग का बघार याने तड़का देकर भी बना सकते हैं क्योंकि ऊपर पहले तरीके में बताई सभी मिलाइ सामग्री के अतिरिक्त इसमें केवल अलग से एक बघार या तड़का ही आपको लगाना है । यह झोलिया या पना भी एक अच्छा ज़ायका देगा । 4 . दो कच्ची केरी ले उसे अच्छे से धोले फिर उसका हरा छिलका निकाले शेष रहे सफेद हल्के गीर या गुदे वाले भाग को अन्दर की गुटली से अलग करके एक प्लेट में रखलें अब

इसमें एक चम्मच सादा नमक ,आधा चम्मच काला नमक ,आधा चम्मच सैंधा नमक , एक चम्मच भुना हुआ पिसा जीरा ,एक चम्मच पिसी काली मिर्च , तीन या चार चम्मच सौंफ और करीब एक मुट्ठी में आ जाए इतनी ताजी हरे पोदीने की धुली साफ पत्तियां और करीब 16 चाय के चम्मचभर शक्कर और एक कप पानी मिला कर मिक्सर में डालकर अच्छी तरह पीस लें एक बार जरा खोल कर देख भी ले पूरी सामग्री अच्छी महीन नहीं हुई हो तो एक दो बार मिक्सर और चला दें । जब यह पूरी तरह महीन होगया हो तो 6 या 8 गलास ठंडे पानी में अच्छी तरह घुलाकर जब चाहे तब पीने के लिए उपयोग कर सकते हैं जहाँ तक हो इसे बनाने के 10 -12 घन्टे के अन्दर कभी भी उपयोग कर सकते है ।

बाज़ारवाद के लबादे को हल्का करें ! आजकल हर घर और परिवार के प्रायः सभी बच्चे,बड़े,स्त्री और पुरुष वर्ग के सदस्य शिक्षा , नौकरी पेशा , और स्वयं के व्यवसाय में लगे हैं ऐसे में समय की कमी के मसलों की अनेक बाधाओं के चलते यह संभव नहीं है कि ऐसे कामों के लिए समय जाया किया जाय ! इसलिए आज हम सब का जीवन छोटी छोटी बातों के लिए बाज़ारवाद पर आश्रित होगया है । छोटी से छोटी बातों के लिए हमें बडी़ बडी़ मुसीबतों का सामना करना पड़ता । अगर हम कुछ सोच समझ कर अपने जीवन को सहज बनाना चाहते हैं जितना हो सके हमारे भोगी जीवन के बाज़ारवाद के लबादे को हल्के से हल्का करें जितना भी बन सके सहज ओर सादा देसी तौर तरीकों वाला जीवन जिए और आने वाली समस्याओं से निजात पायें । यदि हम अपने खान पान और रहन सहन के तौर तरीकों देसीपन से जोड़ा तो हम हरदिन ज्यादा स्वस्थ , स्फूर्त , सुखी ,उर्जावान और आनन्दित रह सकते है ।

प्रफुल्ल त्रिवेदी