हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, रविवार, 5 अक्टूबर 2025

तापमान
अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 24.0 डिग्री

9 इंडस स्कूल के बच्चों ने स्टेज पर प्रतिभा दिखाकर मोहा सबका मन

9 सभी बच्चों में भगवान का वासः डॉ. धर्मदेव

खबर संक्षेप

आज तीन घंटे तक बंद रहेगी बिजली सप्लाई

नरवाना। नरवाना में रविवार को 132 केवी सब स्टेशन ओल्ड से चलने वाले बिजली सप्लाई सुबह तीन घंटों के लिए बाधित रहेगी। दीपावली पर्व के मद्देनजर रखते रविवार को 132 केवी बिजली घर नरवाना पर रखरखाव कार्य किया जाएगा। क्योंकि 132 सब स्टेशन बिजली घर नरवाना में हॉट प्वायंट बना हुआ है।

बस की चपेट में आने से साइकिल सवार घायल

कैथल। ढांड रोड पर किसान भवन के पास निजी की चपेट में आने से साइकिल सवार छात्र घायल हो गया। उसके चेहरे, सिर और हाथ पैरों पर काफी चोटें लगी। घटना की सूचना जैसे ही परिजनों के पास पहुंची तो वे तुरंत छात्र को लेकर अस्पताल पहुंचे और उसे अस्पताल में दाखिल करवाया। परिजनों ने बस के ड्राइवर पर लापरवाही का आरोप लगाया है।

जींदः रेलवे लाइन से शव बरामद, शिनाख्त नहीं

जींद। रेलवे पुलिस ने दिल्ली-भठिंडा रेलवे लाइन पर व्यक्ति के क्षत विक्षिप्त शव को बरामद किया है। मृतक के पास से ऐसा कुछ नही मिला है जिससे उसकी शिनाख्त हो सके। रेलवे थाना प्रभारी चरण सिंह ने बताया कि मृतक की उम्र लगभग 32 वर्ष है। मृतक ने ग्रे रंग की पैंट तथा सफेद रंग की टी शर्ट पहनी हुई है। चेहरे पर दाढ़ी है।

गांव हजवाना में मारपीट में एक व्यक्ति घायल

कैथल। गांव हजवाना में हुई मारपीट में एक व्यक्ति घायल हो गया। उसे अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। हजवाना के ओमप्रकाश ने पुंडरी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 2 अक्टूबर को जब वह शाम के करीब 7:00 बजे गांव से जा रहा था तो कृष्णा तथा अशिधा उर्फ नीतू ने मिलकर उसे रास्ता रोकते उसके साथ मारपीट कर उसे घायल कर दिया।

ऑनलाइन लोन का झांसा देकर हड़पे, सवा लाख रुपये

जींद। ऑनलाइन लोन करवाने को झांसा देकर साइबर ठग ने व्यक्ति को एक लाख, आठ हजार 504 हजार रुपये का चूना लगा दिया। शिकायत के आधार पर साइबर थाना पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिव कालोनी निवासी संदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके ऑनलाइन लोन की एड देखी थी। जिसके आधार पर उसने दिए गए नंबर पर संपर्क साधा।

महिला के बैग से 50 हजार की नकदी चुराई

कैथल। चीका के गुहला रोड से दो महिलाएं महिला के बैग से 50000 की नकदी चुरा कर ले गई। डेरा थेहबुटाना की जीत कोर ने चीका पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह किसी काम से 3 अक्टूबर को चीका गई थी। जैसे ही वह चीका के गुहला रोड से जा रही थी तो दो महिलाओं ने उसे बातों में उलझा कर उसके बैग से 50000 की नकदी चुरा ली।

मकान का टूटा ताला जेवरात व नगदी चोरी

जींद। भिवानी रोड शर्मा नगर में चोरों ने मकान का ताला तोड़ कर सोना, चांदी के जेवरात तथा अन्य सामान को चोरी कर लिया। पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बिमला ने शिकायत में बताया कि बीती रात चोरों ने ताला तोड़ कर जेवरात, 1200 रुपये की नगदी व अन्य सामान को चोरी कर लिया।

कैथलः मंदिर में महिला की सोने की चेन तोड़ी

कैथल। चीका के भवानी मंदिर से चोर एक महिला के गले से लाखों रुपए की सोने की चेन छीन कर फरार हो गए। कुसुम देवी ने चीका पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 2 अक्टूबर को वह कस्बा चीका के भवानी मंदिर में पूजा अर्चना के लिए गई थी। पूजा के बाद बाहर आई तो सोने की चेन नहीं मिली।

तापमान में उतार चढ़ाव से सांस संबंधी रोगों में वृद्धि देखी जा रही

मौसम में बदलाव, सांस के रोगियों पर भारी, नागरिक अस्पताल में हर दिन 150 मरीज उपचार के लिए आ रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

मौसम में धीरे-धीरे बदलाव आ रहा है। दिन के समय गर्मी और रात के समय हलकी ठंडक होना मौसम सांस के रोगियों के लिए परेशानी बन रहा है। नागरिक अस्पताल की की बात की जाए तो प्रतिदिन 150 मरीज उपचार (फिजिशियन ओपीडी) में आ रहे हैं। जो सांस लेने में परेशानी, चलने में परेशानी, जोडों में दर्द, सांस लेते हुए छाती भारी होना जैसे लक्षण बता रहे हैं। वहीं जुखाम व खांसी के मरीज भी उपचार के लिए आ रहे हैं। चिकित्सकों के अनुसार तापमान में उतार-चढ़ाव केकारण सांस संबंधी रोगों में वृद्धि देखी जा रही है।

दीपावली से पहले बढ़ी परेशानी

इस बार दीपावली से पहले ही बढ़ी सांस के रोगियों की परेशानी अक्सर दीपावली पर्व पर होने वाली आतिशबाजी व पराल जलाने से सांस के रोगियों की परेशानी बढने लगती है लेकिन इस बार दीपावली पर्व से पहले ही सांस के रोगी उपचार के लिए अस्पताल पहुंचने लगे हैं। अस्थमा एक सांस संबंधी बीमारी है। जिसमें फेफड़ों की वायु नलिकाएं संकुचित, सूज जाती हैं। जिससे सांस लेने में तकलीफ होती है। मौसम में बदलाव, प्रदूषण, धूल, परागकण, धुआं या तनाव इसकी गंभीरता को बढ़ाते हैं। नागरिक अस्पताल की फिजिशियन डा. विनिता के अुनसार मौसम में बदलाव की शुरूआत है और अभी से सांस की बीमारी, एलर्जी, सर्दी, खांसी, जुखाम, फीवर, हड्डियों में दर्द के मरीज बढ़ गए हैं। इस समय नागरिक अस्पताल में ओपीडी 1800 के आसपास हो रही है।

जींद। फिजिशियन के कमरे के बाहर उपचार के लिए खड़े लोग। फोटो :हरिभूमि

सांस, दमे व एलर्जी के मरीज रखें अपना विशेष ध्यान : डा. विनिता

नागरिक अस्पताल की फिजिशियन डा. विनिता ने बताया कि इस समय धीरे-धीरे मौसम में बदलाव हो रहा है। यह बदलाव एलर्जी, सांस व छोटे बच्चों के लिए खतरनाक है, जो सांस, दमा, एलर्जी के मरीजों की परेशानियां बढ़ा देता है। ऐसे में मरीजों को बहुत संभाल रखने की आवश्यकता है।

ये हैं लक्षणः सांस लेने में कठिनाई, सांस लेने या छोडने में घरघराहट, खांसी, छाती में जकडन, घरघराहट, थकान और कमजोरी, नींद में परेशानी, एलर्जी से संबंधित लक्षण जैसे नाक बहना, छींक आना या त्वचा पर चकत्ते दिखाई दे सकते हैं। होंठ या नाखून नीले पडना जैसे लक्षण दिखाई दें तो तुरंत चिकित्सक से उपचार करवाएं।

पेट दर्द के इलाज के लिए पहुंची थी नागरिक अस्पताल

नाबालिग लड़की ने दिया मृत बच्ची को जन्म, मचा हड़कंप

नाबालिग को किसने बनाया हवस का शिकार खुलासा नही

पीड़िता की मां की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

नागरिक अस्पताल में पेट दर्द इलाज कराने पहुंची नाबालिग लड़की द्वारा मृत लड़की को जन्म देने से हडंकप मच गया। नाबालिग को हवस का शिकार किसने बनाया, इसका खुलासा नही हो पाया। शहर थाना पुलिस ने पीड़िता की मां की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ दुष्कर्म चाइल्ड प्रोटेक्शन एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। भ्रूण को पोस्टमार्टम के लिए खानपुर पीजीआई रेफर किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। शहर थाना इलाके की एक 17 वर्षीय लड़की को पेट दर्द के कारण इलाज के लिए नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां पर पता चला कि नाबालिग गर्भवती है। जिसके बाद उसने मृत लड़की को जन्म दिया। जिसके अंग पूर्णतः विकसित हो चुके थे। नाबालिग लड़की द्वारा मृत भ्रूण को जन्म देने की सूचना पाकर शहर थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई और हालातों का जायजा लिया। छानबीन में सामने आया कि पीड़िता दूसरे जिले की रहने वाली है और अपने परिवार के साथ शहर में रह रही है। परिवार पहले शहर के दूसरे इलाके में रहता था। जहां पर पीड़िता के साथ किसी ने दुष्कर्म किया। घटना दिसंबर 2024 के अंत की बताई जा रही है। दुष्कर्म करने वाला कौन था, इसका खुलासा नही हो पाया। परिजनों तथा पीड़िता ने भी दुष्कर्म करने वाले व्यक्ति के बारे में अभिनज्ञता जताई।

भ्रूण पोस्टमार्टम के लिए खानपुर रेफर

फिलहाल शहर थाना पुलिस पीड़िता की मां की शिकायत पर अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ दुष्कर्म करने, चाइल्ड प्रोटेक्शन एक्ट समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज किया है। वहीं लड़की भ्रूण को पोस्टमार्टम के लिए खानपुर पीजीआई रेफर किया गया है। पोस्टमार्टम के बाद ही पता चल पाएगा की भ्रूण कितने माह का है। शहर थाना के जांच अधिकारी जसबीर ने बताया कि फिलहाल अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। भ्रूण को पोस्टमार्टम के लिए खानपुर पीजीआई रेफर किया गया है। मामले की जांच की जा रही है।

पुलिस ने मारा छापा, मकान से 72 किलोग्राम पटाखे बरामद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

सीआईए स्टाफ सफीदों ने गीता कालोनी में मकान पर छापेमारी कर 72 किलोग्राम बम पटाखे बरामद किए हैं। बंम, पटाखों को बिक्री के उद्देश्य से छुपा कर रखा गया था। शहर थाना सफीदों पुलिस ने मकान मालिक के खिलाफ एक्सपलोसिव एक्ट के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सीआईए सफीदों को सूचना मिली थी कि गीता कालोनी निवासी राहुल ने अपने घर बम, पटाखों को बेचने के लिए अपने घर में छुपा कर रखा हुआ है।

आरोपित से पूछताछ जारी

बम, पटाखों पर सरकार ने रोक लगाई हुई है। रिहायशी इलाकों बम, पटाखों का भंडारण करना भी अपराध है। सूचना के आधार पर पुलिस ने राहुल के मकान पर छापेमारी की और तलाशी अभियान चलाया। तलाशी के दौरान मकान से तीस पेटी बम, पटाखे बरामद हुए। जिनका वजन 72 किलोग्राम पाया गया। शहर थाना सफीदों पुलिस ने दीपक के खिलाफ एक्सपलोसिव एक्ट के तहत मामला दर्ज कर गिरफ्तार कर लिया। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। शहर थाना सफीदों प्रभारी दिनेश कुमार ने बताया कि सूचना के आधार पर छापेमारी की गई थी। आरोपित के खिलाफ मामला दर्ज कर गिरफ्तार कर लिया है। आरोपित से पूछताछ की जा रही है।

जींद। पुलिस गिरफ्त में आरोपित।

- रोक के बाद भी बिक्री के उद्देश्य से घर में छुपाए थे
- पुलिस ने आरोपित पर मामला दर्ज कर किया गिरफ्तार

युवक को गोलियां मारने पर मां बेटा नामजद, एक आरोपित काबू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

गांव डूमरखां कलां में व्यक्ति को गोलियां मार कर गंभीर रूप से घायल करने पर सदर थाना नरवाना पुलिस ने मां बेटा के खिलाफ जानलेवा हमला करने, शस्त्र अधिनियम समेत विभिन्न भारतीय न्याय संहिता के तहत मामला दर्ज कर आरोपित को गिरफ्तार किया है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर रही है। डूमरखां कलां निवासी संजीव (40) ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि गत दिवस सुबह उसके पड़ोसी रिश्ते की चाची वीरमति मकान के आगे कूड़ा डालने को लेकर उन्हें गाली दे रही थी। उसने बाहर निकल कर कूड़ा उनके द्वारा न डाले जाने तथा गाली न देने की बात कही। शोर सुन कर उसका भतीजा दीपक गली में आ गया। उसी दौरान वीरमति व उसका बेटा मनजीत उसके साथ हाथापाई करने लगे। दीपक ने उसे छुड़ाने की कोशिश की तो आरोपित मनजीत अपने घर से रिवाल्वर निकाल लाया और उस पर फायरिंग शुरू कर दी।

गांव रमाना में विवाहिता की मौत

कैथल। रमाणा में 25 वर्षीय विवाहिता की संदेहास्पद स्थिति में मौत हो गई। परिजनों नें उसे नशीली दवा पिला व गला घोंटकर ससुराल पक्ष पर हत्या का आरोप लगाया है। परिजनों ने आरोप लगाते कहा कि बेटी को ससुराल पक्ष के लोग काफी समय से प्रताड़ित कर रहे थे। उनकी बेटी को नशीली दवा पिलाई और फिर मौत के घाट उतार दिया। मामले में पूंडरी थाना पुलिस ने मृतिका के पति, सास, ससुर, ननद व ननद के पति के हत्या की धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। घटना पर ससुराल पक्ष ने अंजलि की ओर से गेहूं में रखी कीटनाशक दवा पीने के बाद आत्महत्या करने की बात कही है। घटना के बाद मृतका की बहन बिंदू ने बताया कि उनकी बहन की शादी पांच साल पहले हुई।

ड्रेन से मिला 21 वर्षीय युवक का शव परिजनों ने जताई हत्या की आशंका

- युवक दो दिन पहले पशुओं को चराने के लिए बाहर गया था

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

गांव ककराला में ड्रेन से करीब 21 वर्षीय युवक जगदीप का शव बरामद हुआ है। युवक दो दिन पहले पशुओं को चराने के लिए बाहर गया था, लेकिन वापस नहीं लौटा। परिजनों ने गांव के ही किसी व्यक्ति पर हत्या कर शव को ड्रेन में फेंकने का आरोप लगाया है। इस संबंध में सीवन थाना में युवक की गुमशुदगी का का केस दर्ज करवाया गया था, लेकिन अब युवक का शव ड्रेन में पाया गया। परिजनों ने हत्या का आरोप लगाते हुए अज्ञात के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। अस्पताल पहुंचे युवक के चाचा जोगिंद्र सिंह ने बताया कि उसका भतीजा जगदीप रोजाना की तरह 2 अक्टूबर को भी सुबह अपनी भैंसों को लेकर चराने के लिए ड्रेन पर गया था, लेकिन वह वापस नहीं लौटा। पहले उन्हें लगा कि लड़का लापता हो गया है, लेकिन आज जब उसका शव ड्रेन में पाया गया, तो उन्हें शक है कि उसकी हत्या करने के बाद उसे ड्रेन में फेंका गया है। अस्पताल पहुंचे परिजनों ने बताया कि सुबह गांव के लोग ड्रेन पर अपने पशुओं को चने के लिए गए हुए थे। उन्होंने ही शव को देखा और परिजनों व पुलिस को सूचना दी। उन्होंने बताया कि लड़का अभी अविवाहित था।

जांच जारी

सीवन थाना प्रभारी सुनीता ने बताया कि पुलिस ने दो दिन पहले मामले में गुमशुदगी का केस दर्ज किया था। फिलहाल परिजनों के बयान दर्ज किए गए हैं। मामले की आगामी जांच की जा रही है।

पटाखे बजा रहे दो बुलेट और ब्लैक फिल्म लगी स्कॉर्पियो चालक का 42 हजार का चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

पटाखे की आवाज निकालने वाले मॉडिफाइड साइलेंसर युक्त बुलेट मोटरसाइकिल तथा गाड़ी पर ब्लैक फिल्म लगाकर वाहन चलाने वाले चालकों पर शिकंजा कसने के लिए पुलिस द्वारा विशेष मुहिम चलाते हुए निरंतर पैनी नजर रखी जा रही है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि बुलेट चालक अपने बाइक का साइलेंसर चेंज करवा कर पटाखे बजाकर तथा अन्य बाइक चालक प्रेशर हॉर्न लगवा कर दहशत फैलाने का काम करते है। बाइक चालको पर सख्त एक्शन लेने के लिए एसपी उपासना द्वारा आदेश दिए गए है। इसी कड़ी में ट्रैफिक एसएचओ इंस्पेक्टर नरेश कुमार, ट्रैफिक थाना मुंशी एचसी कपिल देव की टीम द्वारा एक बुलेट बाइक चालक को गांव चंदलाना के पास से काबू किया गया। बुलेट से पटाखे बजाने सहित अन्य आरोप तहत बाइक का 22 हजार 500 रुपए का चालान किया गया तथा पेहवा चौक कैथल के पास से एक अन्य बुलेट बाइक को काबू कर 10 हजार रुपये का चालान किया गया। इसके साथ साथ नया बस स्टैंड कैथल के पास रेलवे फाटक के नजदीक ब्लैक फिल्म लगी एक स्कॉर्पियो गाड़ी को रुकवाया गया, ब्लैक फिल्म लगाने के आरोप तहत 10 हजार का चालान करके गाड़ी की ब्लैक फिल्म को मौके पर ही हटाया गया।

पटाखे बजाने पर प्रतिबंधित

एसपी उपासना ने कहा कि बुलेट बाइक से पटाखे बजाना न केवल कानूनन प्रतिबंधित हैं बल्कि आमजन के स्वास्थ्य व सुरक्षा के लिए भी हानिकारक हैं। इससे सड़क दुर्घटनाओं की आशंका बढ़ जाती है और ध्वनि प्रदूषण से आम जनता को परेशानी का सामना करना पड़ता है। उन्होंने अपील की है कि वाहन चलाते समय ट्रैफिक नियमों की पालना करें, वाहन पर किसी प्रकार का अवैध मॉडिफिकेशन न करें, प्रेशर हॉर्न, मॉडिफाइड साइलेंसर, ब्लैक फिल्म व ओवरस्पीडिंग जैसी गलतियों से बचें।

कार्यक्रम आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान के तहत जिला कार्यालय में कार्यशाला संपन्न

कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष ने शिरकत की

आत्मनिर्भर भारत के विजन को जन-जन तक पहुंचाएं कार्यकर्ता : मोहनलाल बड़ौली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

भाजपा जिला कार्यालय में शनिवार को आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान के तहत वक्ताओं की कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के रूप में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ोली ने शिरकत की। कार्यक्रम में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष ने वक्ताओं को पार्टी के आवश्यक दिशा-निर्देश दिए और आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान के उद्देश्यों व कार्यक्रमों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। कार्याशाला को संबोधित करते भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडौली ने कहा कि आत्मनिर्भर भारत भाषण भारत सरकार की श्आत्मनिर्भर भारत अभियान एक पहल का समर्थन करने के लिए है। जिसका उद्देश्य देश के आर्थिक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देना है। इस अभियान का लक्ष्य है कि भारत स्थानीय स्तर पर वस्तुओं और समाधानों का निर्माण करे, जिससे आयात में कमी आए और निर्यात में वृद्धि हो। इसके लिए सरकार ने एमएसएमई, लघु और मध्यम उद्यम के लिए विभिन्न योजनाएं शुरू की हैं। किसानों और प्रवासियों को सहायता प्रदान की है और स्टार्टअप को प्रोत्साहित किया है।

जींद। कार्यशाला में मौजूद भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बडौली।

ये रहे मौजूद

कार्यशाला में जिला प्रधान भाजपा तजेंद्र ढूल, रामपाल शर्मा, जितेंद्र रोहड सहित अन्य प्रमुख नेता मौजूद रहे। यह कार्यशाला आत्मनिर्भर भारत के विजन को जन-जन तक पहुंचाने और पार्टी कार्यकर्ताओं को प्रेरित करने के लिए रही।

राजौंद। करवा चौथ को लेकर खरीदारी करती महिलाएं। फोटो :हरिभूमि

करवा चौथ को लेकर महिलाओं में उत्साह

राजौंद। करवाचौथ का व्रत जैसे जैसे नजदीक आ रहा है वैसे वैसे महिलाओं में इस व्रत को लेकर उत्साह बढ़ रहा है। इस पर्व को लेकर बाजारों में चहल कदमी बड़ गई है। महिलाएं चूड़ी मेहंदी व वस्त्रों की खरीद करती नजर आ रही है। बता दे कि इस बार करवाचौथ का व्रत 10 अक्टूबर को मनाया जाऐगा। महिला शीला प्रियंका नैना प्रियंका हेमा कविता बबली पूजा संतोष सुमन ने बताया कि करवाचौथ का व्रत पति पत्नी के प्रेम को बढ़ाता है व उनके रिश्तों में अटूट बंधन का अहसास करवाता है। यह पर्व आधुनिक समाज में आत्मिक भावनाओं को प्रकट करने काशुभ अवसर होता है। करवा चौथ का व्रत महिलाएं अपने पति की लंबी आयु के लिए रखती है। इस दिन धर्मपरायण निष्ठावान महिलाएं नीर जल निराहार इस व्रत को पूर्ण करके सौभाग्य की प्राप्ति करती हैं। वास्तव में यह व्रत दाम्पत्य जीवन के मनमुटाव तथा सूक्ष्मए विघ्न बाधाओं को दूर करने में समर्थ है। इस दिन सुहागिन महिलाएं सोलह श्रृंगार करके सजधज के बहुत सुंदर रूप में दिखती हैं। नए मन भावन वस्त्र पहनकर हाथों में मेहंदी रचाकर अपने विवाह के प्यारे पलों को याद करती हैं।

शेयर बाजार बन रहा सांप-सीढ़ी का खेल, संभलकर करें निवेश

बाजार के उतार-चढ़ाव में फूल रही निवेशकों की सांसे, ऐसे में क्या करें ● अपने निवेश को रोके नहीं, एसआईपी निवेश का सबसे बेहतर विकल्प ● करीब 11 इक्विटी म्यूचुअल फंड ने 5 साल में दिया 30% से ज्यादा रिटर्न ● बाजार के इस दौर में भी मुनाफा के साथ अच्छा रिटर्न दे रहे म्यूचुअल फंड

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार इन दिनों सांप-सीढ़ी का खेल दिखा रहा है। ऐसे में निवेशक हैरान और परेशान हैं कि क्या करें, कैसे करें कि मुनाफा मिलता रहे। निवेश में नुकसान नहीं झेलना पड़े। बाजार की उठा-पटक में कभी इंडेक्स खूब चढ़ जाता है तो कभी काफी लुढ़क जाता है, लेकिन इन तमाम झंझावातों के बीच भी कुछ ऐसे इक्विटी म्यूचुअल फंड हैं जो निवेशकों को बीते 5 साल में 30 फीसदी या इससे ज्यादा का सीएजीआर का रिटर्न दिया है। ऐसे में नए निवेशक भी इनमें निवेश कर मुनाफा कमा सकते हैं। म्यूचुअल फंड बाजार के उतार-चढ़ाव वाले दौर में भी निवेशकों को लुभा रहे हैं। खासकर एसआईपी में निवेश सबसे बेहतर माना जाता है। करीब 11 इक्विटी म्यूचुअल फंड ने 5 साल में 30% से ज्यादा रिटर्न दिया है। ऐसे में आप भी इनमें निवेश कर अपने भविष्य को बेहतर बना सकते हैं।

सबसे पुराना और सबसे बड़ा कॉन्ट्रा फंड, एसबीआई कॉन्ट्रा फंड, ने उक्त अवधि में 30.03% का सीएजीआर दिया। निप्पॉन इंडिया ग्रोथ मिड कैप फंड आखिरी फंड था जिसने 30% से ज़्यादा का CAGR दिया। इस फंड ने पिछले पांच सालों में 30.02% का सीएजीआर दिया। बाकी 191 फंडों ने पिछले पांच सालों में 13.98% से 29.99% के बीच का सीएजीआर दिया। मोतीलाल ओसवाल लार्ज एंड मिडकैप फंड ने उक्त अवधि में 29.99% का सीएजीआर दिया।

झूले झूल रहा बाजार

इस समय शेयर बाजार में उठापटक का दौर चल रहा है। बीएसई सेंसेक्स कभी नीचे तो कभी ऊपर जा रहा है। ऐसे में निवेशक परेशान हैंए कि क्या करें। सेंसेक्स कभी पॉजिटिव तो कभी निगेटिव के झूले झूल रहा है। इस वजह से इक्विटी म्यूचुअल फंड में शुद्ध निवेश कम होने की खबरें भी आ रही हैं। हालांकि ऐसी स्थिति में घबराने की जरूरत नहीं है। संयम और धैर्य के साथ किया गया निवेश आपको मुना देगा। अभी भी कुछ म्यूचुअल फंड ऐसे हैं, जो मुनाफा ही नहीं, बल्कि अच्छा रिटर्न दे रहे हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे ऐसे ही कुछ इक्विटी म्यूचुअल फंड के बारे में जिसने पिछले 5 सालों में 30 फीसदी या इससे ज्यादा का सीएजीआर रिटर्न दिया है।

202 फंड, सभी ने दिया डबल डिजिट रिटर्न

एक रिपोर्ट के मुताबिक पिछले 5 साल की अवधि के दौरान सक्रिय सभी इक्विटी म्यूचुअल फंड को ट्रैक किया है। इस दौरान पाया गया कि इस दौरान इस सेक्टर में 202 म्यूचुअल फंड थे। उन सभी ने अपने निवेशकों को डबल डिजिट यानी 10 फीसदी से ज्यादा का रिटर्न दिया है। हम यहां 11 वैसे फंड का चयन किया है, जिन्होंने इस अवधि में 30% से ज़्यादा का सीएजीआर दिया है। सीएजीआर का मतलब है कंपाउंडेड एनुअल ग्रोथ रेट होता है।

कौन हैं टॉप रिटर्न देने वाले

5 साल में 30 फीसदी का ज्यादा रिटर्न देने वाले 11 फंडों में से तीन निप्पॉन इंडिया म्यूचुअल फंड के थे। वहीं, क्वांट म्यूचुअल फंड, मोतीलाल ओसवाल म्यूचुअल फंड, बंधन म्यूचुअल फंड, एचडीएफसी म्यूचुअल फंड, एचएसबीसी म्यूचुअल फंड, इनवेस्को म्यूचुअल फंड, टाटा म्यूचुअल फंड और एसबीआई म्यूचुअल फंड जैसे फंड हाउसों का एक-एक स्कीम शामिल था।

लिस्ट में सबसे ऊपर कौन

इस लिस्ट में क्वांट स्मॉल कैप फंड का नाम सबसे ऊपर रहा। इसने पिछले पांच वर्षों में 35.26% का सीएजीआर दिया है। इसके बाद मोतीलाल ओसवाल मिडकैप फंड का स्थान है जिसने इसी अवधि में 34.11% का सीएजीआर दिया। इसके बाद तीन स्मॉल कैप फंड थे। निप्पॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड, जो कि एसेट मैनेजमेंट के हिसाब से सबसे बड़ा स्मॉल कैप फंड है, ने पिछले पाँच सालों में 32.89% का सीएजीआर दिया। इसके बाद बंधन स्मॉल कैप फंड और एचडीएफसी स्मॉल कैप फंड रहे, जिन्होंने इसी अवधि में क्रमशः 31.38% और 31.15% का सीएजीआर दिया। निप्पॉन इंडिया मल्टी कैप फंड ने पिछले पांच सालों में 30.96% का सीएजीआर दिया। इस मल्टी कैप फंड के बाद तीन स्मॉल कैप फंड थे। एचएसबीसी स्मॉल कैप फंड, इनवेस्को इंडिया स्मॉलकैप फंड और टाटा स्मॉल कैप फंड ने पिछले पांच सालों में क्रमशः 30.72%, 30.70% और 30.42% का सीएजीआर दिया।

क्या है इक्विटी म्यूचुअल फंड

इक्विटी म्यूचुअल फंड एक प्रकार का म्यूचुअल फंड है जो मुख्य रूप से शेयर बाजार में निवेश करता है। इसका उद्देश्य निवेशकों को शेयर बाजार में निवेश करने का अवसर प्रदान करना है, जिससे वे अपने निवेश पर अच्छा रिटर्न प्राप्त कर सकें।

इक्विटी म्यूचुअल फंड के प्रकार

1. लार्ज-कैप फंडः ये फंड बड़े कैप शेयरों में निवेश करते हैं, जो आमतौर पर अच्छी तरह से स्थापित कंपनियों के शेयर होते हैं।
2. मिड-कैप फंड : ये फंड मध्यम आकार की कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
3. स्मॉल-कैप फंड : ये फंड छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
4. मल्टी-कैप फंड : ये फंड विभिन्न कैप साइज (लार्ज, मिड, स्मॉल) के शेयरों में निवेश करते हैं।
5. सेक्टोरल फंड : ये फंड विशिष्ट क्षेत्रों या उद्योगों में निवेश करते हैं।
6. थीमैटिक फंड : ये फंड विशिष्ट थीम या ट्रेंड पर आधारित निवेश करते हैं।

निवेश की सही प्लानिंग बनाएं और आर्थिक चिंता को निपटाएं

तैयारी
बिजनेस डेस्क

- **भारत में 10 करोड़ का पोर्टफोलियो आर्थिक आजादी का पहला लक्ष्य**
- **अगर 10 करोड़ को इक्विटी, फिक्स्ड इनकम और रियल एस्टेट में निवेश करें तो सालाना 7-9% रिटर्न**

वित्तीय आजादी का मतलब अक्सर बड़ी संपत्ति, कई प्रॉपर्टीज और बहुराष्ट्रीय निवेश समझा जाता है। लेकिन भारत में असली वित्तीय आजादी का पैमाना इससे काफी कम है। कई अमीर लोगों के लिए यह सिर्फ 10 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो है, जो जीवनभर की आरामदायक और सुरक्षित जिंदगी के लिए शुरुआती लक्ष्य माना जाता है। यह संख्या बेशक कम लगती है, लेकिन बेहद तार्किक है। दरअसल, फाइनेंशियल फ्रीडम खर्च करने के लिए नहीं, बल्कि अपने जीवन को सहज और सुरक्षित ढंग से चलाने के लिए होती है। 10 करोड़ रुपये के सही तरीके से निवेश किए पोर्टफोलियो से आप अपनी लाइफस्टाइल, हेल्थ इंश्योरेंस, बच्चों की पढ़ाई और भविष्य की योजनाओं को लंबे समय तक चला सकते हैं।

वित्तीय आजादी का असली मतलब

कई बार लोग फाइनेंशियल फ्रीडम का मतलब सिर्फ बेशुमार दौलत से समझते हैं। लेकिन, असल में इसका मतलब है कि आपकी संपत्ति और निवेश से इतनी कमाई हो कि आपकी जिंदगी की जरूरतें पूरी हों, बिना किसी नौकरी या नियमित आय पर निर्भर रहे बिना। यह संख्या ज्यादा नहीं, बल्कि आपके समय और विकल्प की स्वतंत्रता को दिखाती है।

भारत में फाइनेंशियल फ्रीडम के पहलू

भारत में फैमिली स्ट्रक्चर बाकी दुनिया के मुकाबले काफी अलग है। इसके चलते फाइनेंशियल फ्रीडम में और भी जिम्मेदारियां जुड़ी होती हैं। बच्चों की पढ़ाई, शादी, बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल और प्रॉपर्टी ट्रांसफर जैसी जिम्मेदारियां यह तय करती हैं कि आजादी कितनी है।

10 करोड़ क्यों सबसे बेस्ट

1. स्थायी पैसिव इनकम : अगर 10 करोड़ रुपये को इक्विटी, फिक्स्ड इनकम और रियल एस्टेट में निवेश किया जाए तो सालाना 7-9% रिटर्न मिल सकता है। इसका मतलब 70-90 लाख रुपये सालाना या 6-7.5 लाख रुपये प्रति माह। यह आम भारतीय हाई-मिडिल क्लास फैमिली के लिए आरामदायक जीवनशैली, बच्चों की पढ़ाई, स्वास्थ्य, यात्रा और मनोरंजन के लिए पर्याप्त है।

2. महंगाई से सुरक्षा : भारत में औसत महंगाई 5-6% रहती है। 10 करोड़ का सही तरह से निवेश किया पोर्टफोलियो इतना रिटर्न देगा कि महंगाई से ऊपर रहेगा। साथ ही, आपके पास जरूरी खर्चों के लिए पर्याप्त लिक्विडिटी बनी रहेगी।

3. इमरजेंसी खर्च : जीवन अनिश्चित है। मेडिकल इमरजेंसी या बच्चों की विदेश में पढ़ाई जैसी बड़ी जरूरतें कभी भी आ सकती हैं। 10 करोड़ का पोर्टफोलियो अप्रत्याशित खर्चों को पूरा करने में मदद करता है। व्यापक बीमा इस सुरक्षा को मजबूत बनाता है।

4. जीवनशैली की इच्छाएं : अधिकतर मिलियनेयर शानदार जीवनशैली की नहीं सोचते। उनका ध्यान आरामदायक घर, समय-समय पर घूमना-फिरना, भरोसेमंद स्वास्थ्य सेवा और बच्चों के भविष्य पर होता है। ऐसे में 10 करोड़ रुपये उनके लिए अच्छी रकम बन जाते हैं।

5. मानसिक राहत : 10 करोड़ रुपये एक मानसिक सीमा भी है। यह आर्थिक अनिश्चितता से सुरक्षा की भावना देती है और लोग पैसिव आय पर निर्भर होकर अपने शौक, विरासत योजना या चैरिटी पर ध्यान दे सकते हैं।

6. लचीलापन और सुविधा
एसआईपी की सबसे खास बात यह है कि इसे कभी भी बदला या रोका जा सकता है। आप चाहें तो निवेश की रकम बढ़ा सकते हैं, घटा सकते हैं या कैंसल कर सकते हैं। इसमें कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं लगता। एसआईपी को इक्विटी, डेब्ट या हाइब्रिड फंड- किसी में भी लगाया जा सकता है। यही लचीलापन इसे हर निवेशक की जरूरतों के अनुकूल बनाता है।

अलग-अलग पीढ़ी में वित्तीय आजादी का मतलब

युवा पेशेवर (25-35 साल) जल्दी आर्थिक आजादी पाना चाहते हैं। वे अक्सर 3–5 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो बनाने का लक्ष्य रखते हैं। उनका लक्ष्य होता है कि 40 की उम्र तक काम छोड़कर अपने मनमुताबिक जिंदगी बिता सकें। इस उम्र में उनके लिए समय और लचीलापन ज्यादा महत्वपूर्ण होते हैं। मिडल-एज लोग (35–50 साल) घर के लोन, बच्चों की पढ़ाई और माता-पिता की देखभाल जैसी जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। उनके लिए 10-15 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो पर्याप्त हो सकता है, जिससे वे अपने खर्चों और परिवार की जरूरतों को आराम से पूरा कर सकें। वरिष्ठ मिलियनेयर (50 साल से ऊपर) रिटायरमेंट के करीब होते हैं। उनके लिए स्वास्थ्य, जीवन के आखिरी हिस्से की योजना और संपत्ति अगली पीढ़ी को देने की जिम्मेदारी सबसे बड़ी होती है। उनके लिए 20–25 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो उन्हें सुरक्षित जीवन और बच्चों को संपत्ति देने में मदद करता है।

10 करोड़ के फंड तक कैसे पहुंचे

- 25 साल का युवा अगर 50,000 रुपये प्रति माह निवेश करता है और 12% रिटर्न पाता है, तो 55 की उम्र तक 10 करोड़ आसानी से बन सकते हैं।
- इक्विटी, म्यूचुअल फंड, फिक्स्ड इनकम, रियल एस्टेट और गोल्ड का तालमेल जोखिम कम करता है। यह सुरक्षित तरीके से संपत्ति बढ़ाता है।
- जैसे-जैसे कमाई बढ़ती है, खर्च भी बढ़ते हैं। ऐसे में बोनस और अन्य आय को निवेश में लगाना जरूरी है।
- इमरजेंसी फंड, हेल्थ इंश्योरेंस और रिस्क कवरेज से वित्तीय सुरक्षा सुनिश्चित होती है। इससे मुश्किल वक्त में बचत को नहीं छेड़ना पड़ता।

सोना-चांदी ने मचाई धूम, गोल्ड 22% और सिल्वर 39% चढ़ा

दोनों धातुओं ने 30 साल का रिकॉर्ड तोड़ा, आगे भी ऐसी ही उम्मीद ■ दो वर्षों में सोने और चांदी की कीमतों की राह ऊपर की ही रही ■ चालू वित्त वर्ष के पहले छह महीनों में इनमें भारी बढ़त देखी गई ■ निवेशकों के सबसे प्रिय बनकर उभरी दोनों धातुएं

सुझाव
बिजनेस डेस्क

अमेरिका में ऊंची मुद्रास्फीति और धीमी वृद्धि को लेकर पैदा अनिश्चितताओं ने सोने-चांदी में तेजी को हवा दी है। इनके साथ-साथ अमेरिका के बढ़ते कर्ज और ट्रंप प्रशासन के आयात/निर्यात शुल्कों के कारण दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था कीमती धातुओं के दामों में लगातार रिकॉर्ड तेजी का केंद्र बन गई है। पिछले दो वर्षों में सोने और चांदी की कीमतों की राह ऊपर की रही है। लेकिन चालू वित्त वर्ष के पहले छह महीनों में इनमें भारी बढ़त देखी गई है। वित्त वर्ष 26 की पहली छमाही में अंतरराष्ट्रीय सोने ने 22.1 फीसदी का रिटर्न दिया है जो कम से कम 30 वर्षों के बाद किसी पहली छमाही में दर्ज अब तक का सबसे ज्यादा रिटर्न है। इसी तरह चांदी ने 39.5 फीसदी का रिटर्न दिया है जो पिछले तीन दशकों में दूसरा सबसे अच्छा रिटर्न है। इससे पहले, कोविड महामारी के कारण ऐतिहासिक लॉकडाउन वाले वर्ष 2020-21 की पहली छमाही में चांदी ने 66.3 फीसदी की बढ़त दर्ज की थी। ये रिटर्न और कीमतें 30 सितंबर शाम 5.40 बजे की कीमतों पर आधारित हैं। रुपये के लिहाज से वित्त वर्ष 26 की पहली छमाही में सोना 29.5 फीसदी बढ़ा है जो पिछले तीन दशकों में पहली छमाही का सबसे ज्यादा रिटर्न है। चांदी ने 43.1 फीसदी का रिटर्न दिया है जो लॉकडाउन वर्ष (वित्त वर्ष 21) की पहली छमाही की 53 फीसदी बढ़त के बाद दूसरा सर्वश्रेष्ठ आंकड़ा है।

विविधीकरण

लगातार बढ़ रही कीमतें

हालांकि, मंगलवार को सोने और चांदी की कीमतों में मामूली गिरावट के साथ तेजी थमी। सुबह के कारोबार में 3,871 डॉलर प्रति औंस के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंचने के बाद सोने की कीमतों में गिरावट आई और यह 3,815 डॉलर के आसपास कारोबार कर रहा था। चांदी भी 47.1 डॉलर प्रति औंस से गिरकर 46.3 डॉलर के आसपास कारोबार कर रही है,जो अपने सर्वकालिक उच्च स्तर 49 डॉलर प्रति औंस से थोड़ा कम है। मुंबई के हाजिर बाजार में 995 शुद्धता वाला 24 कैरेट सोना 1,14,887 रुपये प्रति 10 ग्राम (1,16,435 रुपये की शुरुआती कीमत से कम) पर बंद हुआ। चांदी 1,42,434 रुपये प्रति किलोग्राम (सुबह के कारोबार में 1.45 लाख रुपये की कीमत से कम) पर बंद हुई जो अंतरराष्ट्रीय कीमतों के अनुरूप है।

तेजी के ये कारण

सोने में हालिया तेजी का मुख्य कारण अमेरिका में सरकारी कामकाज ठप होने की आशंका है। रिकॉर्ड 37.5 ट्रिलियन डॉलर के कर्ज का वित्तपोषण मुश्किल है और अमेरिका में ट्रंप प्रशासन और कांग्रेस के प्रतिनिधियों के बीच हाल में हुई बैठक में भी बंदी के मुद्दे को सुलझाने को लेकर कोई सकारात्मक नतीजा नहीं निकला। 1971 में अमेरिका में बंद की आशंकाओं के चलते निक्सन प्रशासन ने अमेरिकी डॉलर को सोने में बदलने पर रोक लगा दी थी। पिछले कुछ महीनों से अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा ब्याज दरों में बढ़ोतरी, अमेरिका में मुद्रास्फीति की आशंका, अमेरिकी फेड अधिकारियों के खिलाफ सरकार की टिप्पणियों और पश्चिम एशिया में भू-राजनीतिक अनिश्चितताओं ने कीमती धातुओं में तेजी को बढ़ावा दिया है। वैश्विक स्तर पर केंद्रीय बैंक भी सोने के बड़े खरीदार रहे हैं।

आगे की राह भी ऐसी ही रहेगी

पिछले कुछ महीनों से चांदी की सिफारिश करते रहे हैं। उन्होंने कहा, चांदी में अब जरूरत से ज्यादा खरीद हुई दिखती है। तेजी की एक और लहर इसे नई ऊंचाई पर ले जाएगी, लेकिन उससे पहले इसमें गिरावट की संभावना है। उद्योग और निवेशकों के बीच चांदी की उच्च मांग है। इस कारण भारत में बाजार 50 सेंट के प्रीमियम पर पहुंच गया है, जबकि तत्काल डिलिवरी मिलना मुश्किल है। वैश्विक स्तर के बारे में एक प्रमुख व्यापारी ने कहा कि इलेक्ट्रिक वाहन निर्माता चांदी के बड़े खरीदार हैं जो बैटरी निर्माण के लिए आवश्यक है और सौर पैनल निर्माताओं और निवेशकों की मांग से इसे समर्थन मिल रहा है। चांदी की भारी मांग है। लेकिन स्थानीय स्तर पर सोने की मांग फिलहाल कमजोर है। ग्राहक सिक्के खरीद रहे हैं और पुराने जेवरों को नए आभूषणों से बदल रहे हैं।

चांदी को लेकर भी काफी आशावादी

अमेरिका में सरकारी शटडाउन से बचना मुश्किल होने के कारण सोने की कीमत को 4,000 डॉलर से 4,100 डॉलर के बीच प्रतिरोध का सामना करना पड़ सकता है। वे चांदी को लेकर भी काफी आशावादी हैं, लेकिन चांदी की कीमतें और ऊपर जाने से पहले कई बार 49 डॉलर प्रति औंस के सर्वकालिक उच्च स्तर को छू सकती हैं। चांदी के 60 डॉलर प्रति औंस के स्तर पर पहुंचने का अनुमान है। अंतरराष्ट्रीय बाजारों में सोने और चांदी से पहले नौ महीनों का रिटर्न 45 साल में सबसे ज्यादा है। कैलेंडर वर्ष 2025 के पहले नौ महीनों में सोने का रिटर्न 45 फीसदी है जबकि चांदी का रिटर्न 59 फीसदी है।

आखिर मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अब कवरेज बेहद ज़रूरी क्यों?

- आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में काम का प्रेशर तो कभी पैसों की चिंता कर रही परेशान
- समाज की उम्मीदों को भी पूरा करने का रहता है दबाव, ये सब बढ़ाते हैं तनाव
- लगातार तनाव की वजह से चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं कर रही परेशान
- ऐसे में जरूरी हो जाता है कवरेज, बिना किसी चिंता के करवा सकते हैं देखभाल

जानकारी
भास्कर नेरुरकर

मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही महत्वपूर्ण है। हाल के समय में कई मशहूर हस्तियों के अपने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बातों को खुलकर सामने रखने और मीडिया में हो रही चर्चा से इस समस्या के प्रति लोगों में जागरूकता आई है। बहुत से लोग इस बारे में खुलकर बात नहीं करते थे, जिस वजह से इसे कभी प्राथमिकता नहीं समझा गया। आज, चीजें बदल रही हैं। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कभी काम का प्रेशर होता है, कभी पैसों की चिंता और ऊपर से समाज की उम्मीदों को भी पूरा करना पड़ता है और ये सब मिलकर रोज़मर्रा का तनाव बढ़ाते हैं। इस लगातार तनाव की वजह से चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं. हालांकि टेक्नोलॉजी की मदद से हम एक दूसरे से जुड़े रहते हैं, लेकिन कई बार इससे हमें अकेलापन या तनाव का एहसास भी होता है, जो हमारे मन पर असर डालता है। समय रहते मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को समाधान करने से स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है। ऐसे माहौल में, मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम, 2017 ने इलाज तक पहुंच को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाई। इस कानून के तहत, भारतीय बीमा विनियामक और विकास प्राधिकरण (आईआरडीएआई) ने दिशानिर्देश जारी किए, जिनके अनुसार 31 अक्टूबर 2022 से सभी हेल्थ इंश्योरेंस कंपनियों को मानसिक बीमारी से जुड़े इलाज को शारीरिक बीमारी के बराबर मानते हुए कवर करना और उससे जुड़े क्लेम स्वीकार करना अनिवार्य कर दिया गया। इसका मतलब है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोग अब बिना किसी चिंता के ज़रूरी देखभाल हासिल

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कॉम्प्रिहेंसिव कवरेज के मुख्य लाभ

जल्दी मदद प्राप्त करना आसान : जब मानसिक स्वास्थ्य देखभाल आपके इंश्योरेंस का हिस्सा हो, तो ज़रूरत महसूस होते ही मदद लेना ज़्यादा आसान और संभव हो जाता है। समय रहते इलाज प्राप्त करने से समस्या ज़्यादा गंभीर नहीं होती है और रिकवरी भी जल्दी हो जाती है। हेल्थ इंश्योरेंस आपको मेडिकल बिल की लागत पर चिंता किए बिना तुरंत समस्या का समाधान करने का आत्मविश्वास देता है।

आपकी जेब पर पड़ता है कम बोझ

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल महंगी होती है। इसमें अक्सर नियमित थेरेपी सेशन, दवाएं और कभी-कभी हॉस्पिटल में भर्ती होना शामिल होता है। ये खर्च तेज़ी से बढ़ सकते हैं और एक समय पर इलाज जारी रखना मुश्किल हो जाता है। एक अच्छा हेल्थ इंश्योरेंस कवर इन खर्चों का बड़ा हिस्सा चुका देता है, जिससे आप पैसे की चिंता किए बिना अपनी सेहत सुधारने पर ध्यान दे सकते हैं। कृपया ध्यान दें कि प्लान में क्या शामिल है, यह आपके द्वारा चुने गए प्लान के प्रकार पर निर्भर करता है।

हॉस्पिटलाइज़ेशन के बिना ली गई थेरेपी के लिए कवरेज

कुछ हेल्थ इंश्योरेंस प्लान में ओपीडी(आउटपेशेंट डिपार्टमेंट) की सुविधा मिलती है, जिसका मतलब है कि हॉस्पिटल में भर्ती हुए बिना भी थेरेपी या काउंसलिंग की सुविधा प्राप्त की जा सकती है। इससे ज़रूरत पड़ने पर नियमित मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करना आसान हो जाता है। यह सुविधाजनक और किफायती विकल्प है, जो आपको अपनी देखभाल जारी रखने में मदद करता है।

मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में मदद

मानसिक स्वास्थ्य तुरंत ठीक नहीं होता है। कई लोगों को लंबे समय तक मदद की ज़रूरत होती है, जैसे कि लगातार थेरेपी लेना, दवाइयां लेना या नियमित रूप से मनोचिकित्सक के पास जाना जो इंश्योरेंस प्लान मानसिक स्वास्थ्य को कवर करते हैं, वे लंबे समय तक इलाज जारी रखने में मदद करते हैं, जिससे भावनात्मक रूप से स्वस्थ बने रहना आसान होता है।

विशेष मानसिक स्वास्थ्य प्लान

सामान्य हेल्थ इंश्योरेंस के अलावा, कुछ कंपनियां ऑटिज़्म, पार्किंसंस रोग और बौद्धिक अक्षमताओं जैसी खास मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए विशेष प्लान भी प्रदान करते हैं। इन पॉलिसी में आयुष उपचारों के लिए भी कवरेज मिल सकती है, जिनमें आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी शामिल हैं। कुछ बीमा कंपनियां इन विशेष प्लान के तहत पहले से मौजूद कुछ मानसिक बीमारियों को भी कवर करती हैं। एक संतुलित और अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझना बहुत ज़रूरी है। बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक, हमारी मानसिक सेहत इस बात को प्रभावित करती है कि हम क्या सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं और दुनिया के साथ कैसे तालमेल बैठाते हैं। अगर हम मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और समय पर देखभाल करें, तो हम एक ऐसा समाज बना सकते हैं जहां इसे शारीरिक स्वास्थ्य के बराबर माना जाएगा। थेरेपी या मदद लेना कमज़ोरी नहीं, बल्कि ठीक होने, आगे बढ़ने और मज़बूत बनने की एक बड़ी पहल है।

- (लेखक बजाज आलियांज़ जनरल इंश्योरेंस के हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन टीम के हेड हैं)

खबर संक्षेप

प्राकृतिक संतुलन के लिए वन्य जीवों का संरक्षण जरूरी

जींद। वन्य जीव अधिकारी मनवीर खटकड़ ने बताया कि डीसी मोहम्मद इमरान रजा के मार्गदर्शन में वन्यजीव सप्ताह कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। आज के कार्यक्रम में वन्य जीव विभाग के द्वारा करवाई गई पेंटिंग प्रतियोगिता की छात्र, छात्राओं को विभाग के द्वारा प्रस्तुति पत्र प्रदान किए गए। मनवीर खटकड़ ने बताया यह अभियान सात अक्टूबर तक मनाया जा रहा है।

रीना देवी बनी मार्केट कमेटी उचाना की सदस्य

अलेवा। रीना देवी पेगां को मार्केट कमेटी उचाना की सदस्य बनाने जाने पर रीना देवी ने भाजपा पार्टी के शीर्ष संगठन, प्रदेश अध्यक्ष, मुख्यमंत्री, जिला अध्यक्ष एवं विधायक देवेंद्र चतुर्भुज अत्री के अलावा विधानसभा संयोजक गोस्वामी नीरज देवी का धन्यवाद किया है। रीना ने बताया कि पार्टी ने उसको जो जिम्मेदारी सौंपी है।

भाविप ने लगाया सर्वाइकल कैंसर जागरूकता कैंप

नरवाना। भाविप शाखा ने शनिवार को सर्वाइकल कैंसर जागरूकता कैंप का सफल आयोजन एसडी कन्या स्कूल में किया जिसमें परिषद परिवार की डा. सुमन भार्गव ने स्कूल की छात्राओं को सर्वाइकल कैंसर के संबंध में होने वाली समस्याओं और उनके निवारण हेतु जानकारी दी। कैंप में स्कूल और कॉलेज की 400 से अधिक छात्राओं ने इस खतरनाक बीमारी से बचने के लिए जानकारी ली।

उचानाः नशे के खिलाफ निकाली जागरूक रैली

उचाना। सनातन धर्म कन्या कॉलेज उचाना मंडी में स्वच्छ भारत मिशन के अंतर्गत सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा नशा मुक्ति एवं स्वच्छता अभियान चलाया। अध्यक्षता प्राचार्या अंजू रानी ने की। राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा पोस्टर मेकिंग, भाषण, कविता प्रतियोगिता करवाई गई। छात्राओं ने नशा मुक्ति पर रैली निकाली। स्वयंसेवकों ने बाजार से गुजरते हुए नशा को भगाना है।

बैंक रोड पर अग्रोहा धाम में बैठक का आयोजन

जींद। बैंक रोड पर निजी संस्थान में समाज के लोगों की एक बैठक आयोजित की गई। जिसमें अग्रोहा धाम विकास ट्रस्ट जींद इकाई के पदाधिकारियों ने आगामी सात अक्टूबर को अग्रोहा धाम में लगने वाले विशाल वार्षिक मेले में लोगों को शामिल होने के लिए आमंत्रित किया। अग्रोहा धाम विकास ट्रस्ट के प्रदेश उपाध्यक्ष महावीर कंप्यूटर, जिला अध्यक्ष एडवोकेट ईश्वर दास गोयल, युवा जिला अध्यक्ष दीपक गोयल और युवा नगर प्रधान नीरज गोयल ने मेले की रूपरेखा के बारे में विस्तार से जानकारी दी।

मुफ्त बिजली योजना का लाभ उठाएं पात्र नागरिक

कैथल। डीसी प्रीति ने बताया कि केंद्र सरकार द्वारा पीएम सूर्य घर - मुफ्त बिजली योजना शुरू की गई है। जिनकी सालाना आय 1.80 लाख से कम है व जिनकी सालाना बिजली खपत 2400 युनिट तक है, वे दो किलोवाट तक का सोलर पैनल लगवाने पर केंद्र सरकार की ओर से 60 हजार व प्रदेश सरकार की ओर से 50 हजार रुपये अनुदान यानि कि कुल 1.10 लाख रुपये का अनुदान प्राप्त कर सकते हैं।

अनाज मंडी में धान खरीद का कार्य शुरू

राजौंद। असंध रोड पर स्थित अनाज मंडी में धान की खरीद का कार्य शुरू कर दिया गया है। शनिवार को 4755 क्विंटल धान की खरीद का कार्य किया गया। धान की खरीद के साथ-साथ उठान का कार्य भी जारी है।

एक लाख 32 हजार 889 एमटी धान की खरीद

कैथल। जिला की विभिन्न मंडियों में खरीद एजेंसियों द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य पर एक लाख 32 हजार 889 मीट्रिक टन (एमटी) धान की खरीद की जा चुकी है। कुल खरीद में से खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा 70 हजार 263 एमटी, हैफेड द्वारा 35 हजार 523 एमटी तथा हरियाणा वेयर हाउसिंग कॉरपोरेशन द्वारा 287हजार 103 एमटी खरीदी गई है।

जूनियर विंग में सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन

इंडस स्कूल के बच्चों ने स्टेज पर प्रतिभा दिखाकर मोहा सबका मन

निदेशिका रचना श्योराण, प्राचार्या अरूणा ने दीप प्रज्जवलित कर किया शुभारंभ

विद्यार्थियों के अभिभावकों के लिए विभिन्न गेम्स का अयोजन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

इंडस पब्लिक स्कूल जूनियर विंग जींद में कक्षा एलकेजी के विद्यार्थियों के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ निदेशिका रचना श्योराण, प्राचार्या अरूणा शार्म और परममित्र कन्या विद्या निकेतन के प्राचार्य अमित व पिल्लूखेड़ा की मुख्यध्यापिका ज्योति सैनी ने दीप प्रज्वलित करके किया। अभिभावकों ने आकर बच्चों को मुस्कान और उत्साह से भर दिया। कार्यक्रम का आगाज हरशंभू के सुरों के साथ किया गया। नन्हे मुन्ने बच्चों ने आए अभिभावकों के लिए विशेष प्रस्तुतियां देते उनके प्रति आभार व्यक्त किया। जिससे वहां पर उपस्थित अभिभावक मंत्रमुग्ध होग। बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम में अलग-अलग त्योहारों पर अपनी प्रस्तुतियां दी। जैसे जन्माष्टमी, पेरेंट्स डे, इंडिपेंडेंस डे, तीज, दिवाली, रक्षाबंधन और सावन आदि कार्यक्रम में विद्यार्थियों के अभिभावकों के लिए विभिन्न गेम्स का अयोजन किया। अवसर पर प्राचार्या अरूणा ने कहा कि बच्चों के चंहुमुखी विकास के लिए स्कूल के साथ-साथ अभिभावकों को आदर्शन बन कर बच्चों का मार्गदर्शन करना चाहिए। जिससे वे संस्कारी बन सकें। साथ ही साथ पेरेंट्स को ऐसे सूत्र बताए, जिनके जरिये परिवार में रह कर बच्चों को वो संस्कार दिए जा सकते हैं जो समाज के निर्माण में सहायक सिद्ध होते हैं। अंत में मुख्यध्यापिका गुरमीत कौर ने बच्चों की सराहना करते हुए उन्हें बधाई दी व उपस्थिति व उनके सहयोग के लिए धन्यवाद किया।

जींद। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते बच्चे। फोटो :हरिभूमि

सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेने का आह्वान

उचाना। राजीव गांधी महाविद्यालय में दो दिवसीय प्रतिभा खोज प्रतियोगिता सम्पन्न हुई। प्राचार्य डॉ. रणवीर कौशल की अध्यक्षता में आयोजन हुआ। भाषण, प्रश्नोत्तरी, पेंटिंग, कविता पाठ, सामूहिक नृत्य एकल नृत्य एवं एकल गायन की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के तौर पर डॉ. पवन केंद्र निदेशक आकाशवाणी हिसार ने भाग लिया। डॉ. पवन ने कहा कि शैक्षणिक गतिविधियों के साथ-साथ सांस्कृतिक गतिविधियां विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की दूरी होती है इसलिए ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थियों को सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग लेना चाहिए प्रतियोगिता की संयोजिका एवं मंच संचालक डॉ प्रीति ने बताया कि छात्र-छात्राओं ने अनेक गीतों पर जिम मेरा चुंदड़ मंगा दे ओ नंदी के वीरा, बोल तेरे मीठे मीठे, बाजी थाली बगड़ में आज आदि गानों पर नृत्य प्रस्तुत कर श्रोताओं को मंत्र मुक्त किया।

छात्राओं ने लिया स्वास्थ्य-पोषण का संकल्प

हरिभूमि न्यूज ▶▶| पूंडरी

प्रधानमंत्री के आह्वान पर देशभर में चलाए जा रहे /"सही पोषण, देश रोशन/" अभियान एवं /"सशक्त नारी, सशक्त परिवार/" कार्यक्रम के तहत चौ. ईश्वर सिंह कन्या महाविद्यालय, पूंडरी में पोषण माह बड़े उत्साह से मनाया गया। इस अवसर पर वुमन सेल, गृह विज्ञान विभाग एवं योग क्लब द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अमिता राणा ने किया। मुख्य वक्ता लोकनायक जयप्रकाश अस्पताल कुरुक्षेत्र की कंसल्टेंट डॉ. अनुपमा सिंह ने विद्यार्थियों को संबोधित किया।

पूंडरी। कार्यक्रम के दौरान कन्या महाविद्यालय का स्टाफ व विद्यार्थी।

जीवन में अपनाने का संकल्प लिया

योग क्लब की कन्वीनर डॉ. प्रेमलता ने कहा कि योग मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है। निर्णायक मंडल में डॉ. विनय खुरानिया, डॉ. मीनू सिंघल, डॉ. रीना गोरा, डॉ. सोनिया दहिया, श्रीमती सुशीला और श्रीमती किरण जोत शामिल रहीं। कार्यक्रम में डॉ. गीता जायसवाल, डॉ. वंदना, डॉ. अनु, श्रीमती निशा और श्रीमती सुशीला ने भी सक्रिय भूमिका निभाई। कार्यक्रम के समापन पर मुख्य अतिथि और प्राचार्या डॉ. अमिता राणा ने विजेता छात्राओं को सम्मानित किया और उनके प्रयासों की सराहना की। पूरे कार्यक्रम में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी संदेश को जीवन में अपनाने का संकल्प लिया।

पूंडरी। विजेता छात्रा को सम्मानित करते स्कूल स्टॉफ। फोटो :हरिभूमि

पदक विजेताओं को किया सम्मानित

पूंडरी। फरीदाबाद सेक्टर-12 स्पोर्ट्स काम्प्लेक्स में 59 वी. राज्य स्तरीय विधालय प्रतियोगिता 29 सितम्बर से 01अक्टूबर तक आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में 29 सितम्बर को आयोजित 400 मीटर बाधा दौड़ में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विधालय रसीना की कक्षा 12 वी की छात्रा चांदनी ने शानदार प्रदर्शन कर द्वितीय स्थान प्राप्त किया। रजत पदक विजेता बनकर चांदनी ने अपने विधालय, परिवार और गाँव का नाम रोशन किया। इसके साथ ही चांदनी का चयन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिये भी हो गया। आज विधालय पहुंचने पर विजेता छात्र को सम्मानित करते हुए द्वारा चांदनी का शानदार स्वागत किया गया। सभी द्वारा चांदनी को शानदार प्रदर्शन के लिए बधाई दी गई और जीवन में आगे भी ऐसे ही कठोर मेहनत कर नई बुलंदिया हासिल करने का आशीर्वाद दिया गया। अध्यापको ने आगामी राष्ट्रीय स्तर प्रतियोगिता के लिए भी चांदनी को अग्रिम शुभकामनाये दी।

कार्तिकेय करेंगे पंडित केदारनाथ शर्मा संस्कृत भवन का उद्घाटन

जींद। श्री ब्राह्मण संस्कृत महाविद्यालय रामरायेमें 5 अक्टूबर रविवार को पंडित केदारनाथ शर्मा संस्कृत भवन (एआई) का भव्य शिलान्यास किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 10 बजे होगा। मुख्यअतिथि के रूप में राज्यसभा सांसद कार्तिकेय शर्मा शिरकत करेंगे। वहीं अध्यक्षता पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं वरिष्ठ नेता पंडित विनोद शर्मा तथा विधायक शक्ति रानी शर्मा द्वारा की जाएगी। महाविद्यालय प्रबंधन समिति के अनुसार शिलान्यास समारोह शिक्षा के क्षेत्र में एक नए अध्याय की शुरुआत करेगा। संस्कृत भाषा और भारतीय संस्कृति के संरक्षण एवं संवर्धन की दिशा में यह आयोजन मील का पत्थर साबित होगा। समाज को जोड़ते कार्यक्रम के लिए आह्वान किया है। फूलकुमार शास्त्री, नरेंद्र नाथ शर्मा, रमेश चंद्र शर्मा, सुरेंद्र गौतम, मनोज शर्मा एडवोकेट, कमल गौतम, गौरव शर्मा, कमल कुमार शर्मा, अशुतोष शर्मा, प्रदीप शर्मा, राजेश शर्मा, जितेंद्र कौशिक, जितेंद्र शर्मा समाज के लोगों को आमंत्रित कर रहे हैं ताकि अधिक से अधिक संख्या में लोग इस ऐतिहासिक पल के साक्षी बन सकें।

दीक्षांत समारोह का आयोजन

पूंडरी। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान महिला पुंडरी को दीक्षांत समारोह मनाया गया। इसमे सत्र 2024-2025 की सभी व्सायो में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को सम्मानित किया व डिप्लोमा दिया गया। समारोह में नगर पालिका पुंडरी अध्यक्ष बबली गोस्वामी को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया। बबली गोस्वामी ने प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं को डिप्लोमा दिया व उनको भविष्य में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। समारोह में चैयरपर्सन प्रतिनिधि राकेश गोस्वामी भी उपस्थित रहे। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान महिला पुंडरी के प्रधानाचार्य शमशेर सिंह ने अध्यक्ष का अपना कीमती समय निकालने के लिए धन्यवाद किया और छात्राओं को उनके उज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी।

छात्राओं को सम्मानित करते नगरपालिका चैयरपर्सन बबली गोस्वामी।

सीवन। रसूलपुर के स्कूल में पौधारोपण करते अभी मेहता व बच्चे।

पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया

सीवन। राजकीय प्राथमिक पाठशाला रसूलपुर में समाजसेवी अभिषेक मेहता ने स्कूल स्टाफ के साथ मिलकर पौधारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया। इस अवसर पर स्कूल परिसर में विभिन्न प्रकार के फलदार और फूलदार पौधे लगाए गए। स्कूल के मुखिया अश्वनी कुमार आहुजा ने बताया कि पर्यावरण संरक्षण आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। हमें बच्चों को पर्यावरण संतुलन के महत्व के बारे में बताना और उन्हें जागरूक करना चाहिए, ताकि आने वाले समय में वे पर्यावरण असंतुलन से उत्पन्न होने वाले खतरों से खुद को और समाज को सुरक्षित रख सकें। अश्वनी कुमार ने कहा कि हमारा भविष्य तभी सुरक्षित रह सकता है, जब हम अधिक से अधिक पौधारोपण करें और लगाए गए पौधों की नियमित देखभाल करें।

भारतीय मजदूर संघ की बैठक संपन्न

कैथल। भारतीय मजदूर संघ जिला कैथल कार्यकारणी की एक बैठक भारतीय मजदूर संघ कार्यालय कैथल बस स्टैंड पर हुई। इसमें बैठक की अध्यक्षता जिला अध्यक्ष संजीव बाता द्वारा की गई और मंच का संचालन जिला मंत्री भारतीय मजदूर संघ सुरेंद्र जांगड़ा द्वारा किया गया। बैठक में मुख्य रूप से हमारे बीच में पूर्व प्रदेश उपाध्यक्ष भारतीय मजदूर संघ अशोक का आशीर्वाद प्राप्त हुआ। सर्वप्रथम बैठक में सभी साथियों का आपस में परिचय किया गया। इसके उपरांत पिछली बैठक में हुए आए व्यय सभी को बताया गया और सभी संगठनों में चल रही गतिविधियों की जानकारी ली गई जिसमें कार्यकारणी के सभी साथियों ने अपनी अपनी बात रखी। अंत में अशोक द्वारा सभी को बधाई देते संगठन को ऊंचाइयों पर लेकर जाने संबंधी आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

कैथल। विचार विमर्श करते भारतीय मजदूर संघ के सदस्य।

जींद। मांगों को लेकर एसएमओ डा अरूण को ज्ञापन सौंपते स्वास्थ्यकर्मी।

कर्मचारी हितों के लिए संघर्ष जारी रहेगा

जींद। एमपीएचडब्ल्यू एसो ने शनिवार को ब्लॉक प्रधान सुनील की अध्यक्षता में कालवा एसएमओ डा. अरूण कुमार से मुलाकात की और मांगों को ललेकर ज्ञापन सौंपा। ब्लॉक प्रधान सुनील मलार ने बताया कि वर्तमान में स्वास्थ्य विभाग द्वारा सभी कार्यक्रमों को ऑनलाइन करवाया जा रहा है लेकिन इसके लिए बिना किसी संसाधन एवं इंटरनेट की उचित व्यवस्था प्रदान किए अनुचित दबाव बनाया जा रहा है। जिसका सभी एकमत से विरोध कर रहे हैं। पूर्व में सरकार को ऑनलाइन कार्य हेतु संसाधन उपलब्ध कराने हेतु भेजे गए मांगपत्र अनुसार अम्ल न किए जाने के विरोध स्वरूप तीन जिलों भिवानी, फरीदाबाद, यमुनानगर जिलो में सिविल सर्जन को सूचना भेज कर ऑनलाइन कार्यों को रोक दिया गया है। यदि सरकार द्वारा इस विषय पर कोई कदम नहीं उठाया गया तो आगामी 25 अक्टूबर से पूरे प्रदेशभर में ऑनलाइन कार्यों को रोक दिया जाएगा तथा इस बारे किसी विपरीत प्रभाव एवं आमजन को स्वास्थ्य सेवाओं बारे होने वाली किसी भी परेशानी की पूर्ण जिम्मेदारी सरकार एवं विभाग की होगी।

हसनपुर गांव में डेंगू के प्रति लोगों को पंपलेट बांटकर जागरूक करती स्वास्थ्य विभाग की टीम।

चांदपुर में चलाया जागरूकता अभियान

अलेवा। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने शनिवार को नगूरां पीएचसी के अधीन हसनपुर तथा चांदपुर गांव में रेपिड फीवर मास सर्वे अभियान चलाया। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्वास्थ्य निरीक्षक नरेंद्र ढांडा ने की। इस दौरान टीम ने 25 लोगों के खून के नमूने लिए। स्वास्थ्य निरीक्षक नरेंद्र ढांडा ने बताया कि इस दौरान स्वास्थ्य विभाग की टीमें स्कूलों, कालेजों, आंगनबाड़ी केंद्र, मंदिर व अन्य सार्वजनिक स्थानों पर लोगों को डेंगू बुखार के लक्षण, बचाव व उपचार के बारे में जानकारी दे रही है। लोगों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते स्वास्थ्य विभाग की टीमें लगातार लोगों के घरों के कोने-कोने तक पहुंचकर होदी, कूलर, टंकी आदि में टेमीफोस नामक कीटनाशक दवाई डाल रही है, जोकि मच्छरों के लारवा के नियंत्रण के लिए काफी प्रभावी है। इसके अलावा गांव में गंदी नालियों में काला तेल व डीजल भी डाला जा रहा है। अक्तूबर तथा नवंबर महिने में डेंगू फैलने की प्रबल संभावना होती है, इसलिए लोगों को अपने आसपास साफ-सफाई रखनी चाहिए। स्वास्थ्य विभाग ने गांव में ग्राम पंचायतों को भी फोङ्कषगंग करवाने के लिए निर्देश दिए।

विज्ञान प्रश्नोत्तरी में आधारशिला विजेता

- इंडस पब्लिक स्कूल में जिलास्तरीय प्रतियोगिता का किया आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जिलास्तरीय विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में आधारशिला के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम रोशन किया। यह प्रतियोगिता हरियाणा सरकार के विज्ञान एवं तकनीकी विभाग द्वारा इंडस पब्लिक स्कूल में आयोजित की गई। इसमें जींद जिले के लगभग सभी स्कूलों ने भाग लिया। स्कूल की तरफ से विजेता के रूप में सुशांत, रौनक और महक ने भाग लेकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। प्रथम पड़ाव में स्क्रीनिंग टेस्ट छात्रों द्वारा पास किया गया। उसके बाद अंतिम पड़ाव में आधारशिला के विद्यार्थियों ने प्रथम स्थान प्राप्त करके बाजी मारी। सभी विजेता विद्यार्थियों को प्रार्थना सभा में सम्मानित किया गया। सभी विद्यार्थियों का चयन जोनल लेवल के लिए हो गया है। प्रधानाचार्य व निदेशिका अंजू सिहाग ने सभी छात्रों एवं सभी विज्ञान अध्यापकों को उचित प्रशिक्षण हेतु बधाई दी। विद्यार्थियों को संबोधित करते बताया कि सफलता केवल कुछ समय की मेहनत का नहीं अपितु निरंतर प्रयास का प्रतिफल है। हमें शुरू से ही अपने छोटे. छोटे लक्ष्य बना कर तैयारी करनी चाहिए और अपने अध्यापकों पर विश्वास कर आगे बढना चाहिए। सभी बच्चों को विज्ञान के विषय में रूचि लेकर पढने व नई-नई जानकारियां प्राप्त करने प्रेरित किया।

जींद। प्रतियोगिता में विजेता रहे बच्चे। फोटो :हरिभूमि

जींद। प्रतियोगिता में दमखम दिखाते खिलाड़ी। फोटो :हरिभूमि

विजेता टीम को किया सम्मानित

जींद। चौधरी रणबीर सिंह विवि से सम्बद्ध महाविद्यालयों के बीच पुरुष वर्ग खो-खो प्रतियोगिता का आयोजन राजकीय महाविद्यालय में किया गया। प्रतियोगिता में खिलाडिय़ों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। समापन अवसर पर विजेता टीमों को राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. सत्यवान मलिक ने मेडल पहनाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर उन्होंने खिलाडिय़ों को संबोधित करते हुए कहा कि खेल व्यक्ति में अनुशासन, एकता और संघर्षशीलता की भावना विकसित करते हैं। विजेता खिलाडिय़ों को भविष्य में और बेहतर प्रदर्शन की शुभकामनाएं दी। इस प्रतियोगिता में राजकीय महाविद्यालय जींद की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त कर महाविद्यालय का नाम रोशन किया। द्वितीय स्थान विश्वविद्यालय शिक्षण विभाग सीआरएसयू जींद ने प्राप्त किया।

डीएवी स्कूल में बाल लीला कार्यक्रम का आयोजन

सभी बच्चों में भगवान का वासः डॉ. धमदेव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

हरियाणा साहित्य अकादमी पंचकूला के निदेशक डा. धर्मदेव विद्यार्थी ने कहा कि बच्चों में भगवान बसता है। बच्चे ही कल का भविष्य है। इन बच्चों को संवारने का मतलब देश का भविष्य संभालना है। डा. विद्यार्थी डीएवी पब्लिक स्कूल अर्बन स्टेट जींद में आयोजित बाल लीला कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि बच्चों को संवारने का काम एक अध्यापक जिस प्रकार करता है, उस प्रकार कोई अन्य नहीं कर सकता। दुनिया में दो ही व्यक्ति हैं जो बच्चे को अपने से आगे देखना चाहते हैं। एक माता-पिता और दूसरा अध्यापक। जब यह तीनों मिल जाते हैं तो उसे देश को विश्व गुरु बनने से कोई रोक नहीं सकता। इस मौके पर बच्चों ने अन्य कार्य कर्मों के साथ-साथ संपूर्ण रामायण का मंचन करके उपस्थित जन समुदाय का मन मोह लिया। रीमा वालिया बच्चों की परफॉर्मेंस पर इतनी भाव विभोर हुई कि उनकी आंखों में आंसू आ गए। वही एक अन्य अभिभावक भारती ने बच्चों की विशेष रूप से छोटे-छोटे बच्चों द्वारा कलात्मक प्रस्तुतियों को भविष्य के कलाकार निर्माण का साधन बताया। मंजू और सुजाता जैसे अनेक अभिभावकों ने कार्यक्रम की सराहना की। वहीं कविता ने मंच का संचालन करते हुए छोटे-छोटे बच्चों द्वारा मंच का संचालन करने का अभ्यास करवाया। बच्चों के मन से भय को दूर करने का प्रयास किया।

जींद। कार्यक्रम में प्रस्तुत करते बच्चे। फोटो :हरिभूमि

श्रीराम और हनुमान जी के जयकारें गूंजे

सभी अभिभावक अपने बच्चों के साथ फोटो खिंचवाते नजर आए। क्योंकि बच्चों ने रामायण के पात्रों के परिधान पहने हुए थे। अनेक लोग श्रीराम और हनुमान जी के जय के नारे लगाते भी देखे गए। सुप्रसिद्ध कवि राम कुमार कविराज ने अपनी कविता के माध्यम से बच्चों के बालपन और निरूस्वार्थ भाव का अद्भुत वर्णन किया। रश्मि विद्यार्थी ने कहा कि स्कूल के पांच छात्रों का अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चयन होना तथा 13 छात्रों का राष्ट्रपति स्काउट चुना जाना अपने आप में स्कूल की छवि को निखारता है। स्कूल के छात्र अनेक खेलों में राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा चुके हैं। वहीं साइंस तथा गणित में जोनल स्तर पर अपनी प्रतिभा दिखा कर राष्ट्रीय स्तर की ओर अग्रसर है। समारोह में बड़ी संख्या में अभिभावकों ने भाग लिया। सभी अभिभावकों को दीपावली सहित आने वाले त्योहारों की शुभकामनाओं के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

जींद। कूलर के पानी में लार्वा की जांच करते स्वास्थ्यकर्मी। फोटो :हरिभूमि

डेंगू के प्रति किया जागरूक

जींद। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र दरियावाला के तहत गांव जुलानी गांव में स्वास्थ्यकर्मियों की टीम सुशील शर्मा के नेतृत्व में ग्रामीणों को डेंगू तथा मलेरिया के प्रति जागरूक किया। इस दौरान टीमों ने नुक्कड़ सभा व पंपलेट के माध्यम से दूषित जल को हटाना है, डेंगू व मलेरिया से सबको बचाना है नामक स्लोगनों से लोगों को जागरूक किया। एमपीएचडब्ल्यू पवन श्योकंद ने बताया कि इस दौरान स्वास्थ्यकर्मियों ने घरों का सर्वे करने के दौरान बुखार पीड़ितों की रक्त पट्टिकाएं बनाई तथा खड़े पानी में काला तेल डाला गया। टंकी, कूलर, होदी, फ्रिज के पीछे लगी वेस्ट ट्रे, टायर, गमला, पक्षियों के पीने के पानी के कटोरे, छत पर पड़े नारियल के खोल, प्लास्टिक की बोतल आदि की जांच की। पवन श्योकंद, बिमला व पूनम ने ग्रामीणों को जागरूक करते हुए कहा कि घर के आसपास गंदगी और पानी इक्कठा न होने दें। घरों की खिड़कियों पर जाली लगवाएं।

खबर संक्षेप

ऋषिराम शर्मा डूमरखां को मानव रतन पुरस्कार

उचाना। असमर्थ महिला कल्याण ट्रस्ट जींद द्वारा समाज सेवी एवं भीष्म मानव कल्याण फाउंडेशन के संस्थापक ऋषिराम शर्मा डूमरखां को मानव रतन पुरस्कार से सम्मानित किया। उन्होंने बताया कि मानव हित में काम करने पर पुरस्कार दिया। रक्तदान, मेडिकल कैंपों के आयोजन करने के साथ-साथ अन्य जरूरतमंदों की मदद करने के लिए सम्मानित किया गया। आयुर्वेदिक दवा भी वो मुफ्त में देते हैं।

भारत तिब्बत संघ की राष्ट्रीय बैठक प्रारंभ

नरवाना। भारत तिब्बत समन्वय संघ का राष्ट्रीय सम्मेलन शुभारंभ सियांची भवन जोधपुर में राजस्थान हाईकोर्ट जस्टिस पुष्पेंद्र नाथ भाटी ने किया। जिसमें दोनों देशों के राष्ट्रीय पदाधिकारी व प्रांत के लोग सम्मिलित हुए। अध्यक्षता जोधपुर भाजपा विधायक अतुल भंसाली ने की। केंद्रीय संयोजक हमेंद्र तोमर, महामंत्री राजो मालवीय, राष्ट्रीय मंत्री राजेंद्र गुप्ता अमरगढ़वाला व युवा राष्ट्रीय मंत्री नितेश ने जस्टिस पुष्पेंद्र नाथ भाटी का स्वागत किया।

आईटीआई की मेधावी छात्राएं सम्मानित

उचाना। डूमरखा कलां की महिला आईटीआई में कार्यक्रम आयोजित हुआ। सरपंच राहुल उर्फ गोल्डी व प्राचार्य जसवंत सिंह मौजूद रहे। राज्य स्तर पर परीक्षा परिणा में स्थान प्राप्त करने वाली छात्रा ममता, आशा, मंजू रानी, सविता, मनीषा, काजल को सरपंच द्वारा सम्मानित किया। आईटीआई में स्थान प्राप्त करने वाली 24 छात्राओं को भी सम्मानित किया। प्राचार्य रामनिवास जांगड़ा, जीआई मंजू रानी, पवन जांगड़ा, मंदीप जांगड़ा एवं स्टॉफ मौजूद रहा।

जाट धन्ना सेवा सदन व मंदिर का शिलान्यास आज

कैथल। गांव जाखौली में बनाए गए संत शिरोमणि जाट धन्ना भगत सेवा सदन व मन्दिर के शिलान्यास आज रविवार को किया जाएगा। होशियार सिंह ने बताया कि सदन का शिलान्यास गनौर से विधायक देवेंद्र कादयान, कुरुक्षेत्र लोकसभा के सांसद नवीन जिंदल ,पूर्व मंत्री कमलेश ढांडा, अंतर्राष्ट्रीय जाट धर्मशाला कुरुक्षेत्र के प्रधान डॉ कृष्ण श्योकंद करेंगे। उन्होंने बताया कि यह कदम न केवल गांव के सामाजिक व धार्मिक विकास की दिशा में एक बड़ा योगदान है।

छात्राओं की प्रतिभा ही हमारी असली पूंजी : डा. पूनम मोर

'...बोल तेरे मीठे-मीठे' में गीत पर थिरकीं हिंदू कॉलेज की छात्राएं

प्रतिभा खोज प्रतियोगिता, किया धमाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

बोल तेरे मीठे-मीठे सहित हरियाणवी, पंजाबी व बालीवूड गीतों पर छात्राएं जमकर थिरकी और अपनी प्रतिभा को दर्शाया। शनिवार को हिंदू कन्या महाविद्यालय के सभागार में शनिवार को युवा एवं सांस्कृतिक विभाग चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय के निर्देशन में प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का भव्य आयोजन हुआ। यह दिन महाविद्यालय के इतिहास में सुनहरे अक्षरों में अंकित होने योग्य रहा। क्योंकि छात्राओं की सृजनात्मकता, कला और अद्भुत ऊर्जा ने पूरे पंडाल को आलोकित कर दिया। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की पूर्व छात्रा व ललित कला के क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सुनीता पांचाल और प्राचार्या डा. पूनम मोर ने किया। विशिष्ट अतिथि के रूप में प्रेरक वक्ता व समाजसेवी के रूप में पहचान बना चुकी कुमारी रोमी रमन ने शिरकत की। प्राचार्या डा. पूनम मोर ने कहा कि छात्राओं की प्रतिभा ही हमारी असली पूंजी है। ऐसे आयोजन न केवल उनकी छिपी हुई क्षमताओं को सामने लाते हैं बल्कि उनमें आत्मविश्वास और नेतृत्व की भावना भी जगाते हैं। शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य केवल पुस्तक तक सीमित नहीं बल्कि व्यक्तित्व निर्माण है।

जींद। स्टेज पर नृत्य की प्रस्तुति देते हुए छात्राएं। फोटो : हरिभूमि

छात्राओं ने प्रतिभा से मोहा मन

इस समारोह के प्रथम चरण के दौरान छात्राओं द्वारा विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताएं जैसे कविता व भाषण पाठ प्रतियोगिता, संस्कृत श्लोक, अभिनय, फोटोग्राफी, रंगोली व पेंटिंग प्रतियोगिता, वादन व गायन प्रतियोगिता, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता, हरियाणवी कला से संबंधित प्रतियोगिता, हस्तकला से संबंधित प्रतियोगिताओं का आयोजन विभिन्न विभागों के द्वारा किया गया। द्वितीय चरण में नृत्य की प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने बढ़ चढ़ कर भाग लेते हुए अपनी-अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। निर्णायक मंडल की भूमिका सांस्कृतिक विभाग की संयोजिका डा. क्यूटी एवं सह संयोजिका आरती सैनी द्वारा निभाई गई। इन सभी प्रतियोगिताओं में विजेता छात्राओं को प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त करने पर सुनीता पांचाल एवं महाविद्यालय प्राचार्या के द्वारा पुरस्कार एवं प्रशस्ति पत्र दिए गए।

समय के साथ बदलाव

सुनीता पांचाल ने कहा कि पुराने समय में जब छात्राओं को अपने घर से बाहर जाकर पढने की अनुमति नहीं होती थी। संसाधनों के भी अभाव होते थे हमारा समय तब का समय था और हम उसे समय से लेकर आज तक में अपने आप को जो के तो बनाए हुए हैं लेकिन अब जब संसाधनों का कोई अभाव नही है और सभी तकनीकी व्यवस्थाएं और सुविधाएं भी आप लोगों को उपलब्ध हैं तो आप सब छात्राओं को सही मार्ग पर चलना चाहिए और अपने लिए मंजिल खुद तय करनी चाहिए।

छात्राओं में भरा जोश

रोमी रमन ने अपने प्रेरक उद्बोधन एवं संगीत के द्वारा छात्राओं में जोश भर दिया। उन्होंने अपने एक हरियाणवी गीत लाडो बेटी सुन कर समस्त पंडाल को भाव विभोर कर दिया। उनके द्वारा गाई गई यह प्रेरणा पद पंक्तियां समस्त पंडाल में ऊर्जा का संचार कर गई। संपूर्ण कार्यक्रम के सफल संचालन में विभिन्न विभागों की प्राध्यापिकाओं ने विभिन्न प्रकार के कार्यभार को बाखूबी संभाला। समारोह के अंत में प्राचार्या डा. पूनम मोर व वरिष्ठ प्राध्यापिकाओं ने मुख्यअतिथि सुनीता पांचाल व विशिष्ट अतिथि रोनी रमन को सम्मानित किया।

पूरे प्रदेश में सदभाव के लिए आज पैदल यात्रा पर निकलेंगे बृजेंद्र सिंह

- दनौदा के ऐतिहासिक चबूतरे से शुरू करेंगे पद यात्रा
- यात्रा की सभी तैयारी पूरी नरवाना हलके में दो दिन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह।

पूरे प्रदेश में सदभाव का संदेश देने के लिए कांग्रेस राष्ट्रीय प्रवक्ता एवं पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह पांच अक्टूबर रविवार से नरवाना हलके से पैदल यात्रा पर निकलेंगे। जिसकी शुरूआत दनौदा के ऐतिहासिक चबूतरे से होगी। सदभाव यात्रा पर पूरे प्रदेश की नजर लगी हुई है। यात्रा की शुरूआत पर कौन-कौन कांग्रेस का नेता पहुंचेगाइस पर सभी की नजर लगी हुई हैं।। सात माह च ल ने वाली यात्रा प्रदेश के 90 हलकों में जाएगी। यात्रा में करीब 6900 किलोमीटर पैदल यात्रा बृजेंद्र सिंह करेंगे। यात्रा दो दिन नरवाना हलके में रहेगी। नरवाना से कलायत हलके में यात्रा जाएगी। यात्रा को लेकर बीते कई दिनों से पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह अलग-अलग जिलों में कार्यकर्ताओं के साथ मीटिंग कर चुके है तो पूर्व केंद्रीय मंत्री चौ. बीरेंद्र सिंह भी निरंतर यात्रा को लेकर सक्रियता बढ़ाए हुए है। चौ. बीरेंद्र सिंह की गिनती प्रदेश के बड़े नेताओं में होती है। जिनका पूरे प्रदेश में खुद का बड़ा जनाधार है। मार्केट कमेटी पूर्व चेयरमैन सज्जन सिंह, हरेंद्र सिंह, राजबीर बुडायन, देवव्रत ढांडा, राममेहर दनौदा ने कहा कि सदभाव यात्रा प्रदेश की राजनीति में बड़ा बदलाव लाने का काम करेगी। ये यात्रा प्रदेश में खराब हुए भाईचारे को दोबारा से कायम करने का प्रयास है। इस यात्रा के माध्यम से पूर्व सांसद बृजेंद्र सिंह बेरोजगारी, वोट चोरी का मुद्दा प्रमुख रूप से उठाएंगे। दनौदा गांव में बिनैन खाप का ऐतिहासिक चबूतरा है।

प्रांतीय संस्कृति महोत्सव में छाए आदर्श बाल स्कूल के विद्यार्थी

- महोत्सव में स्कूल के 24 बच्चों ने कथा कथन, संस्कृतिक प्रश्न, आचार्य वाचन पत्र, कलां संगम प्रतियोगिताओं में लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

विद्या भारती हरियाणा प्रांत द्वारा दो दिवसीय संस्कृति महोत्सव विवेकानंद सीनियर सेकेंडरी स्कूल करनाल में आयोजित किया गया। इस महोत्सव में प्रांत के नौ स्कूलों के बच्चों ने भाग लिया। इस महोत्सव में आदर्श बाल मंदिर उच्च विद्यालय नरवाना के 24 बच्चों ने भाग लिया। जिसमें बाल और शिशु वर्ग कथा कथन प्रथम व द्वितीय स्थान पर रहे। संस्कृति प्रश्न मंच में द्वितीय, आचार्य पत्र वाचन में तृतीय, मूर्ति कला में द्वितीय व कला संगम ;हरियाणवी नृत्यद्ध में अव्वल रहे। कथा कथन एवं कला संगम के 15 बच्चे उत्तर क्षेत्र की प्रतियोगिता में दिल्ली व हरियाणा का प्रतिनिधित्व करेंगे। उत्तर क्षेत्र में आदर्श स्कूल नरवाना की टीम पहुंचने पर विद्यालय प्रधानाचार्य जोगिंद्र सिंह एवं आचार्यों ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी तथा अव्वल रहने वाले बच्चों को वंदना सभा में पुरस्कृत किया। प्रबंध समिति के सभी सदस्यों ने भी छात्रों को उत्तर क्षेत्र में पहुंचने पर बधाई दी। संरक्षक आचार्य संगीत प्रमुख अश्विनी, रोहित, सुमन, रामकेश, इंदु, मुकेश एवं मोनिका का विशेष सहयोग रहा। इस अवसर पर विद्यालय में खुशी का माहौल रहा।

नरवाना। संस्कृति महोत्सव में अव्वल रहे आदर्श स्कूल के बच्चे प्रधानाचार्य जोगिंद्र सिंह के साथ।

युवा लगन और मेहनत से करें अपना कार्य : नरिंद्र मिगलानी

- दीक्षांत समारोह में अव्वल रहे विद्यार्थियों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान कैथल में शनिवार को दीक्षांत समारोह का आयोजन किया गया। उद्योगपति नरिंद्र मिगलानी थे तथा अध्यक्षता संस्थान के प्रधानाचार्य सतीश मच्छाल ने की। मुख्य अतिथि नरिंद्र मिगलानी ने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर विद्यार्थियों द्वारा हरियाणवी व पंजाबी गिद्दा प्रस्तुत कर कार्यक्रम को चार चांद लगा दिए। मैं छोरा हरियाणे का, मनैं कर दिया उंचा नाम मेरे हरियाणे का पर दर्शक भी थिरकते नजर आए। नरिंद्र मिगलानी ने कहा कि हमें अपना कार्य पूरी लगन व मेहनत से करें।

मुख्य अतिथि आईटीआई के विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र वितरित करते हुए।

इन्हें किया गया सम्मानित

आल इंडिया टॉप रहने वाले विद्यार्थियों में एसएसए हिंदी से इशा पुत्री सुरेंद्र, एसएसए अंग्रेजी से रीतु पुत्री बलजीत सिंह, फायर टैकनोलाजी से किरण पुत्र कृष्ण कुमार, मल्टीमीडिया से योगेश पुत्र जगदीश, इंस्टरूमैंट मैकेनिक से अजय पुत्र प्रताप सिंह, पेंटर जनरल से मनजीत पुत्र अजमेर, टीपीईएस से अमरिक सोमनाथ पुत्र श्री अमरीक चंद तथा टूल एंड डाई से जतिन पुत्र परमजीत सिंह तथा स्टेट टॉपरों को भी सम्मानित किया गया।

राष्ट्र निर्माण में निभाएं अहम भूमिका: सुरेश

- 6 अक्टूबर 2025 को विद्यालय और विद्यार्थियों का रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कैथल

भारत को 2047 तक एक विकसित और आत्मनिर्भर राष्ट्र बनाने का लक्ष्य तय किया गया है जिला शिक्षा अधिकारी सुरेश कुमार ने कहा कि इस सपने को साकार करने में युवा पीढ़ी स्कूली छात्र महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे आज जो विद्यार्थी कक्षा 6 में पढ़ रहा है। सन 2047 यानि 22 वर्ष बाद वह देश का जिम्मेवार नागरिक होगा। यह देश का सबसे बड़ा स्कूल इन्नोवेशन चैलेंज होगा नई शिक्षा नीति के तहत अब बच्चों को वास्तविक समस्याओं के समाधान खोजने का मौका दिया जा रहा है। आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में कक्षा 6 से 12 के विद्यार्थियों का विशेष योगदान रहेगा। डीईओ सुरेश कुमार ने कहा कि इस अभियान में सभी सरकारी एवं निजी विद्यालय मिडिल उच्च एवं वरिष्ठ विद्यालय भाग लेंगे।

इन विद्यालयों के विज्ञान के प्राध्यापक या अध्यापक कम से कम दो विकसित भारत बिल्डकॉन पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन करेंगे। रजिस्ट्रेशन करने के साथ-साथ 5 से 7 बच्चों की अपनी टीम का भी पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन उसी दिन करवाना होगा। इसकी अंतिम तिथि 6 अक्टूबर 2025 रखी गई है। इस बिल्डथान में चार थीम रखे गए हैं आत्मनिर्भर भारत, स्वदेशी , वोकल फॉर लोकल समृद्ध भारत।

कैथल। डीइओ सुरेश कुमार अधिकारियों से बातचीत करते हुए

ये रहेगा शेड्यूल

विकसित भारत बिल्डथान को लेकर महत्वपूर्ण तिथियां साइंस प्राध्यापकों, अध्यापकों एवं विद्यार्थियों की टीम की रजिस्ट्रेशन की अंतिम तिथि 6 अक्टूबर 2025 रहेगी। पोर्टल पर अपने प्रोजेक्ट का आईडिया भी सबमिट करना होगा। 7 से 12 अक्टूबर तक प्रोजेक्ट की तैयारी का कार्यक्रम रहेगा। 13 अक्टूबर को इस कार्यक्रम पर पीएम का एक लाइव इवेंट पर सेशन रहेगा जो सभी विद्यार्थियों को देखना होगा। 13 अक्टूबर से 31 अक्टूबर तक प्रोजेक्ट का फाइनल अपलोड का कार्यक्रम रहेगा। नवंबर से दिसंबर तक जिला स्तर और राज्य स्तर पर मूल्यांकन कार्यक्रम रहेगा।

जीएसटी दरें घटने का सभी को फायदा : सुभाष बराला

- दुर्जनपुर गांव के किसान अमित को जीएसटी कम होन पर ट्रैक्टर खरीदने पर 67 हजार का हुआ लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ उचाना

जीएसटी की कम दरें होने के बाद किसानों को खेती उपकरण लेने में फायदा हो रहा है। जीएसटी उत्सव पूरे देश में भाजपा द्वारा मना कर जीएसटी की जो दरें कम हो हुई उनके बारे में आमजन को बताया जा रहा है। उचाना हलके के दुर्जनपुर गांव के किसान मा. अमित द्वारा जीएसटी दरें कम होने पर खरीद गए ट्रैक्टर पर करीब पहले की अपेक्षा 67 हजार की जीएसटी दर कम होने से छूट मिली। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला द्वारा किसान को उत्साहित करते हुए ट्रैक्टर की चॉबी भेंट की। बराला ने कहा कि जीएसटी की दरें जो कम हुई है उसका लाभ हर किसी को मिल रहा है। पीएम नरेंद्र मोदी ऐतिहासिक फैसले लेते है। मोदी है तो मुमकिन है। जो बड़े फैसले लेने में कभी पीछे नहीं हटते है। जीएसटी की दरों में छूट का फैसला कृषि क्षेत्र के साथ-साथ अन्य वस्तुओं पर जीएसटी दरें कम होने से आमजन को मिल रहा है।

उचाना। जीएसटी दरें कम होने पर खरीदे गए ट्रैक्टर की चॉबी किसान मा. अमित को सौंपते हुए राज्यसभा सदस्य सुभाष बराला।

धान खरीद शुरू करने की मांग पर इनेलो कार्यकर्ताओं ने किया प्रदर्शन

- धान की खरीद शुरू करवाने की मांग को लेकर सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

सरकार द्वारा धान की खरीद पर नमी के नाम पर किसानों से हो रही लूट को लेकर इनेलो कार्यकर्ताओं ने शनिवार को नरवाना नई अनाज मंडी मेला मंडी में प्रदर्शन किया और सरकार के खिलाफ नारेबाजी की।

इनेलो जिला प्रधान विजेंद्र रेढू व जिला प्रभारी पूर्व विधायक रामफल कुंडू के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने नरवाना सचिव मार्केट कमेटी के माध्यम से मुख्यमंत्री को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने बताया प्रदेश में धान की खरीद में की जा रही धांधली के कारण हो रही लूट की ओर सरकार का ध्यान दिलाना चाहते हैं। किसानों द्वारा मंडियों में धान लाए जाने के बावजूद सरकारी एजेंसी खरीद भी नहीं कर रही है। किसानों को अपनी फसल ओने-पौने दामों पर बेचने को मजबूर होना पड़ रहा है। सरकार द्वारा सामान्य धान का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2369 रुपये प्रति क्विंटल का मूल्य 2389 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया हुआ है। सरकारी धान खरीद एजेंसियों और राइस मिलर्ज की मिलीभगत के कारण नमी की आड़ में 200-300 रुपये में खरीद रही है।

नरवाना। धान खरीद शुरू करवाने की मांग को लेकर ज्ञापन सौंपते हुए इनेलो कार्यकर्ता।

स्वच्छता स्वस्थ समाज के लिए अति आवश्यक : डॉ. ऋषिपाल

- बाबू अनन्त राम जनता महाविद्यालय, कौल में एनसीसी कैडेट्स व विद्यार्थियों ने अभियान में लिया भाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ ढांड

बाबू अनन्त राम जनता महाविद्यालय, कौल में स्वच्छता अभियान का आयोजन प्राचार्य डॉ. ऋषिपाल के दिशा-निर्देशन एवं एनसीसी अधिकारी डॉ. सुरभि अदलखा की देखरेख में किया गया। इस अभियान में बड़ी संख्या में एनसीसी कैडेट्स एवं विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।अभियान का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. ऋषिपाल ने किया। उन्होंने कहा कि "स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत" का लक्ष्य तभी प्राप्त हो सकता है जब प्रत्येक नागरिक सक्रिय भागीदारी निभाए। स्वच्छता से न केवल बीमारियां दूर होती हैं, बल्कि समाज और देश की तरक्की भी उसी अनुपात में होती है जितना वातावरण स्वच्छ होता है।कार्यक्रम के अंतर्गत महाविद्यालय परिसर की सफाई की गई। प्रतिभागियों ने झाड़ू लगाई, कचरा उठाया तथा कविता-पाठ, पोस्टर-मेकिंग, नुक्कड़ नाटक और बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट जैसी गतिविधियों के माध्यम से जागरूकता का संदेश दिया। विद्यार्थियों ने शपथ लें कि वे अपने घरों व आसपास स्वच्छ रखेंगे।

ढांड। स्वच्छता अभियान चलाते स्वयं सेवक।

नरवाना। प्रतियोगिता में एक छात्रा अपनी रंगोली दिखाती हुई।

राजीव गांधी सनातन धर्म महाविद्यालय में प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का आयोजन

नरवाना। राजीव गांधी सनातन धर्म कॉलेज में दो दिवसीय हुनर एक पहचान प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कॉलेज प्राचार्या डा. बबीता गर्ग ने शुभारंभ किया। कार्यक्रम में छात्र व छात्राओं ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। मंच संचालन बीए तृतीय वर्ष की छात्रा सोनिया व रितिका द्वारा किया गया। विभिन्न प्रस्तुतियों पेंटिंग, रंगोली, हरियाणवी क्राफ्ट, फोटोग्राफी, क्विज, नृत्य, गायन, भाषण, मोनो एक्टिंग के माध्यम से छात्र व छात्राओं ने अपने हुनर को अभिव्यक्त किया। रंगोली प्रतियोगिता में बीए तृतीय वर्ष की छात्रा सोनिया ने प्रथम, बीए प्रथम वर्ष की छात्रा ज्योति ने द्वितीय और बी कॉम तृतीय वर्ष की छात्रा अंशिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। आर्ट एंड कल्चरल प्रतियोगिता में बीए तृतीय वर्ष की छात्रा स्नेहा ने प्रथम, बीए प्रथम वर्ष की छात्रा डिम्पल ने द्वितीय और बीए तृतीय वर्ष की छात्रा चांदनी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। नृत्य प्रतियोगिता में बीए प्रथम वर्ष की छात्रा नैंसी ने प्रथम, बीए प्रथम वर्ष की छात्रा काजल ने द्वितीय व बीए प्रथम वर्ष की छात्रा भूमिका तृतीय स्थान प्राप्त किया।

विधायक सतपाल जांबा ने दी पूंडरी हलके के गांवों को दी विकास की सौगात

गांवों में विभिन्न विकास योजनाओं का किया शिलान्यास

जीतगढ़ में आठ, टीक में सात लाख होंगे खर्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶ पूंडरी

विधायक सतपाल जांबा ने शनिवार को हलके के विभिन्न गांवों में कई परियोजनाओं का शिलान्यास किया। सबसे पहले उन्होंने गांव रावणहेडा व जीतगढ़ में आठ लाख रुपये की लागत से बनने वाली चौपाल, गांव टीक में करीब सात लाख रुपये की लागत से बनने वाली एक गली, गांव ढांड के सरकारी स्कूल 45 लाख रुपये से बनने वाले 5 कमरों, गांव खेड़ी रायवाली में पार्क कम व्यायामशाला (68 लाख) का शिलान्यास किया। इसके साथ ही उन्होंने गांव बेगपुर में एक गली (6 लाख), गांव बरोट के सरकारी स्कूल में लोहे का शैड लागत (6 लाख), रंगा चौपाल में हाल (8.65 लाख), गांव चुहडमाजरा में एक गली (9 लाख), गांव धेरडू में ब्रह्मानंद आश्रम की चारदीवारी (5 लाख), गांव आहूं में गली (11.52 लाख) के निर्माण कार्य का शिलान्यास किया।

पूंडरी। विधायक सतपाल जांबा चूहडमाजरा में विकास कार्य का शिलान्यास करते हुए।

प्रदेश में तीन गुणा रफ्तार से हो रहा विकास

विधायक सतपाल जांबा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश में तीन गुणी रफ्तार से विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के आशीर्वाद से पूंडरी में विकास की गंगा बह रही है। उन्होंने पूंडरी के विकास के लिए कई बड़ी परियोजनाओं की घोषणा की है। जिनमें से अधिकतर पर काम शुरू हो गया है। गत दिवस केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कुरुक्षेत्र से वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से जिले के गांव धेरडू में बने गुरु ब्रह्मानंद नर्सिंग कॉलेज के भवन का उद्घाटन किया है, जोकि हलके के साथ साथ जिले व प्रदेश के लिए बड़ी सौगात है।

नहीं छोड़ूगा कमी

विधायक ने कहा कि हलके के जनप्रतिनिधि होने के नाते मैं विकास कार्य में कोई कमी नहीं छोड़ूगा। प्रदेश सरकार शिक्षा, स्वास्थ्य तथा रोजगार की ओर से विशेष रूप से बल दे रही है। अच्छा माहौल देने के लिए नए कमरों का निर्माण करवाया जा रहा है। आमजन के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए पार्क व व्यायामशालाओं का निर्माण करवाया जा रहा है। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि वे इन सुविधाओं का लाभ उठाकर अच्छी पढ़ाई करें और अपने लक्ष्य को हासिल करें।

कवर स्टोरी

डॉ. गरिमा संजय दुबे

किस बात की है इतनी जल्दबाजी!

आज के दौर की जीवनशैली इतनी तेज हो चुकी है कि हर कोई, सब कुछ तुरंत पा लेना चाहता है। तुरंत सफल न होने पर हम तनाव और अवसाद से घिर जाते हैं। जल्दबाजी की इस प्रवृत्ति के कारण हम जीवन का आनंद लेना ही भूलते जा रहे हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि हम जरा ठहरें और जीवन को संतुलन के साथ जीने का प्रयास करें।

महान संत कवि कबीर दास का प्रसिद्ध दोहा है-

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय।
माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आवे फल होय।।

इसमें कबीर दास जी कहते हैं कि मन में धीरज रखने से ही सब होता है। यानी किसी कार्य को पूरा होने में निर्धारित समय लगता है। इसलिए अनावश्यक जल्दबाजी या अधीर होना सही नहीं है।

अकसर लोग यह भी कहते सुने जाते हैं कि समय से पहले और भाग्य से अधिक कुछ नहीं मिलता। यदि यहां भाग्य को नकार भी दिया जाए तो समय को तो नकारा नहीं जा सकता। लेकिन आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी और उस पर दिखावे के साथ भौतिकतावादी तत्वों के आकर्षण ने केवल युवा ही नहीं प्रौढ़ और अधेड़ उम्र के व्यक्तियों को भी अपनी चपेट में ले लिया है। इस वजह से लोगों में धीरज कम होता जा रहा है। हर कोई सब कुछ जल्द से जल्द पा लेना चाहता है। क्यों बढ़ रही है यह मनोवृत्ति, इसके क्या हैं परिणाम और इससे बचने के उपायों के बारे में हम सभी को विचार करना जरूरी है।

पहचान पाने की होड़

यह सही है कि इस दुनिया में हर इंसान अपनी अलग विशिष्ट पहचान बनाने के लिए संघर्ष करता है, करना भी चाहिए। लेकिन आज यह प्रवृत्ति बड़ी तेजी से असंतुलन का कारण बनती जा रही है। एक-दूसरे से अंतहीन होड़, उसकी कमीज मेरी कमीज से सफेद कैसे की तर्ज पर, अब यह अहंकार पुष्टि का पर्याय भी बनती जा रही है। अपनी अलग पहचान बनाने की इच्छा बुरी नहीं है, लेकिन उसकी हड़बड़ी जरूर व्यक्तित्व में असंतुलन पैदा कर सकती है। सब कुछ एक साथ, अभी के अभी मुझे मिल जाए। मैं हर जगह मौजूद रहूं, हर कहीं, पुरस्कार केवल मेरे हिस्से में आएं, केवल मेरी ही चर्चा हो, सब मुझे चाहें, सब मुझे सराहें, केवल मेरे पास ही सब हो, सब मेरी सुनें, सब मेरे ज्ञान से लाभान्वित हो (गोया कि ज्ञान पर केवल आपका कॉपीराइट है) और मैं इस वाह-वाह के बादलों पर सवार हो उड़ान भरूं। ऐसी सोच ना तो पूरी तरह व्यावहारिक है और ना ही सही कही जा सकती है।

सोशल मीडिया की भूमिका

वास्तव में देखा जाए तो पहले की तुलना में पहचान का संकट अब उतना रहा नहीं है कि आपमें कोई विशिष्ट गुण हो और आप अनदेखे रह जाएं। सोशल मीडिया ने प्रचार-प्रसार के तमाम साधन उपलब्ध करवाए हैं। हालांकि सोशल मीडिया के कई लाभ हैं तो कई नुकसान भी हैं। इसके जरिए पॉपुलर होने की धुन में इन दिनों रील बनाने की लत युवाओं को लग गई है। इस लत के चलते कई बार सफलता मिलने के बाद फिर फॉलोअर्स में कमी आने पर युवा अवसाद में भी चले जाते हैं। इससे आत्महत्याओं की खबरें भी आती रहती हैं, जो बेहद चिंताजनक हैं। सोशल मीडिया के जरिए रातों-रात सफलता मिलने पर उसे सही तरीके से संतुलित करने का प्रयास होना चाहिए और उसकी लत से जीवन समाप्त कर देने की अति से भी बचा जाना चाहिए। यही नहीं इंस्टेंट सक्सेस की चाह आज के दौर में सब कुछ बहुत तेजी से बदल रहा है। जीवनशैली में इस भाग-दौड़ की प्रवृत्ति का यह असर है कि लोग कामयाबी भी जल्दी हासिल करना चाहते हैं। इसके साथ ही आजकल कुछ लोग, दूसरे सफल लोगों की उपलब्धियों को देख-देखकर हीनभावना से ग्रसित होने लगते हैं। सफलता पाने की आस कतई गलत नहीं है। सबके अपने-अपने लक्ष्य होते हैं, जिन्हें पाने का वे प्रयास करते हैं। लेकिन जीवन में कोई भी बड़ी सफलता इंस्टेंटली नहीं मिलती है। हमें नहीं भूलना चाहिए कि बड़ी सफलता पाने के लिए सधी हुई निरंतर गति, प्रयास और स्तरीय रचनाधर्मिता जरूरी होती है। लक्ष्य की प्राप्ति, धैर्य के साथ सही प्रयास की मांग करती है। स्थायी सफलता, छोटे-छोटे लेकिन सार्थक कदमों का परिणाम होती है।

सबकी क्षमताएं होती हैं भिन्न

किसी को सफल देखकर हम यह नहीं सोचते कि उस व्यक्ति की क्षमता, योग्यता, समय की उपलब्धि, जिम्मेदारियों का प्रकार अलग हो सकता है। आमतौर पर किसी को सफल देखकर हम दो तरीके से प्रतिक्रिया देते हैं। एक, जब वो कर सकता या सकती है तो मैं क्यों नहीं? दूसरी, अरे उनके पास कोई काम-काज है नहीं, फुर्सत रहती है, इसलिए बस लगे रहते हैं। भई हमें तो और भी बहुत काम हैं। इसलिए उनके जैसी सफलता नहीं पा सके। दोनों ही प्रतिक्रियाएं अतिवादी हैं और गलत भी। न तो हर कोई हर कार्य कर सकता है और न ही वो इसलिए अच्छा काम कर पा रहा है, है क्योंकि उसके पास फालतू का टाइम रहता है। आपको समझना चाहिए कि उस व्यक्ति की लगन, प्रयास और समय प्रबंधन आपसे बेहतर है। जिस तरह यह कहा जाता है कि हर बच्चा एक जैसा नहीं होता, सबकी अपनी-अपनी क्षमता होती है, ठीक यही बात बड़ों को भी समझनी होगी कि हम सब भिन्न-भिन्न प्रकृति के, भिन्न-भिन्न योग्यता वाले इंसान हैं। कोई कवि है, कोई खिलाड़ी, कोई अच्छा खाना बनाता है तो कोई अच्छा गाता है, कोई सामाजिक स्तर पर सक्रिय है तो कोई घरेलू मोर्चे पर सफल है, किसी ने जॉब को प्राथमिकता माना है तो किसी ने घर को, हममें से कोई भी असफल नहीं है। हमें अपने क्षेत्र में प्रवीणता हासिल कर सफल होने का प्रयास करना चाहिए, न कि दूसरों की नकल करके या उससे ईर्ष्या करके उस क्षेत्र में प्रयास करना चाहिए, जिसकी प्रतिभा हम में है ही नहीं।

खुद को ना मानें असफल

ऐसा सोचना सही नहीं है कि जिसकी चर्चा अधिक होती है, तो वह सफल है। यदि किसी व्यक्ति में दुनिया को बताने या चर्चित होने के लिए कोई विशेष गुण न भी हो, तो भी वह एक व्यक्ति एक इकाई के रूप में तो सफल है ही। आखिर हम पर सफलता का इतना दबाव क्यों होना चाहिए? हमें सोचना चाहिए कि इससे क्या फर्क पड़ता है, यदि मुझे कुछ कम लोग जानते हैं? किसी को 2000 लोग जानते हैं और किसी को 500 तो क्या फर्क पड़ जाएगा? आपकी सफलता का मानक सिर्फ आपकी सोशल पॉपुलैरिटी पर निर्भर नहीं करता है। इसका एक मानक यह भी है कि आपकी अपने परिवार, अपने सोशल और फ्रेंड सर्कल में कैसी इमेज है? आप अपने दायित्वों का कितनी अच्छी तरह से निर्वहन करते हैं?

सही नहीं जल्दबाजी का तनाव

यह कहना गलत नहीं होगा कि आधुनिक जीवनशैली ने स्लो एंड स्टेडी की जगह हमें फास्ट एंड फ्यूरियस बना दिया है। धैर्यवान की जगह हम में से अधिकतर अधीर होते जा रहे हैं। शांति के बजाय मन में बेचैनी सी छाई रहती है। अपने साथ दूसरों की उन्नति देख प्रसन्न होने की जगह ईर्ष्या का भाव जन्म लेने लगता है। सफलता की चाह में सक्रिय होने के बजाय हाइपर एक्टिव होते जा रहे हैं हम। इससे हम अनचाहे तनाव से घिरकर अपने जीवन को अशांत और अव्यवस्थित बना लेते हैं। ऐसे में ठहरकर विचार करने की जरूरत है। कहते हैं, 'अति सर्वत्र वर्जयेत।' जरूरत से अधिक सक्रियता, तेजी और जल्दबाजी, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिरता को नष्ट कर देती है। थोड़ा धैर्य और थोड़ी स्थिरता से हम बेहतर परिणाम पा सकते हैं। *

न्यू लाइफस्टाइल / अंशु सिंह

जेन जी यानी बिल्कुल नई पीढ़ी के बच्चे और युवा, हाथ से लिखने के बजाय कीपैड पर कंपोज करना आसान मानते हैं। लेकिन हैंड राइटिंग से बढ़ती यह दूरी, इस पीढ़ी के लिए किस तरह नुकसानदेह है, इस बारे में ध्यान देने की जरूरत है।

हैंड राइटिंग से बच रही जेन जी

आज की डिजिटल तकनीक के विस्फोट ने जहां हमारे संवाद और सीखने के तरीके को बदल दिया है। दूसरी ओर बच्चों की मोबाइल फोन और वीडियो गेम्स की लत से पहले से परेशान पैरेंट्स, अब उनकी लिखावट को लेकर भी चिंतित रहने लगे हैं। खासकर जेन जी पीढ़ी (पीयू रिसर्च के मुताबिक, जेन जी यानी जेनरेशन जेड, वह पीढ़ी है, जो 1997 और 2012 के बीच पैदा हुई है। इन्हें

जूमर्स या पोस्ट मिलेनियल्स भी कहते हैं।) पेन और पेंसिल से बचने लगी है। इसलिए वे हाथ से लिखना भूलते जा रहे हैं, जो चिंता का विषय है। अध्ययनों के अनुसार, हाथ से लिखना साक्षरता और संज्ञानात्मक विकास के लिए महत्वपूर्ण होता है।

नहीं लिखना चाहती नई पीढ़ी: कोविड के दौरान जब ऑनलाइन क्लासेज का सिलसिला शुरू हुआ, तो बच्चों का डिजिटल समय पहले से कई गुणा बढ़ गया। उस दौर में शिक्षा जारी रखने का दूसरा कोई विकल्प भी नहीं था। लेकिन एक समय के बाद शिक्षकों और पैरेंट्स दोनों को आभास हुआ कि बच्चे लिखना नहीं चाह रहे। वे हाथ से लिखने से बच रहे हैं। अब स्टेवांगर यूनिवर्सिटी का एक अध्ययन बताता है कि करीब 40 फीसदी जेन जी पीढ़ी हस्तलिखित संवाद पर अपनी पकड़ खोती जा रही है। उनकी लेखनी में न सफाई दिखाई दे रही है और न ही स्पष्टता।

डिजिटल मीडिया ने बदला संवाद का तरीका: दरअसल, डिजिटल टेक्नोलॉजी और सोशल मीडिया ने आपस में संवाद के पूरे तरीके को ही बदल दिया है। बच्चे हों या नौजवान, सभी वाट्सएप, टेलीग्राम, स्नैपचैट पर संक्षिप्त संदेशों या इमोजी के जरिए अपनी बात रखना पसंद करते हैं। कम से कम शब्दों में सूचनाएं देने की कोशिश करते हैं। कई बार सिर्फ 10 शब्दों में पूरी बात खत्म हो जाती है। ये स्लैंग के माध्यम से साझा किए गए छोटे विचार होते हैं। इससे लिखने की आदत छूटती जा रही है। स्टेवांगर यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर नेदरेट किलिसेरी ने जब इस प्रवृत्ति पर शोध किया तो पाया कि इन दिनों कॉलेज स्टूडेंट्स के पास बुनियादी लेखन कौशल की कमी होती जा रही है। वे लंबे वाक्य संरचनाओं के बजाय छोटे वाक्य लिख रहे हैं। कलम की जगह की-बोर्ड का प्रयोग करने के कारण कई स्टूडेंट्स के लिए कागज पर खुद को ठीक से अभिव्यक्त करना मुश्किल हो रहा है। वे न पत्र लिख पाते हैं और न ही औपचारिक ई-मेल। यही पीढ़ी जब वर्कफोर्स का हिस्सा बनती है तो उन्हें कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। उनकी प्रेजेंटेशन स्किल से लेकर अन्य कौशल प्रभावित होते हैं।

हस्तलिपि से बढ़ती है याद्दाश्त: शिक्षा में हस्तलेखन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो संज्ञानात्मक विकास, सीखने की क्षमता को बनाए रखने और शैक्षणिक प्रदर्शन में योगदान देता है। जब बच्चे हाथ से लिखना सीखते हैं, तो उनके मस्तिष्क के कई क्षेत्र सक्रिय होते हैं, जो गतिशील कौशल, स्मृति और भाषा अधिग्रहण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। इसके अलावा, यह प्रक्रिया तंत्रिका संबंधों को बढ़ाती है, जो पढ़ने और लिखने में सहायक होते हैं। साक्षरता और समग्र संज्ञानात्मक विकास की नींव रखते हैं। हस्तलेखन केवल संज्ञानात्मक लाभ ही नहीं प्रदान करता, यह रचनात्मकता और व्यक्तिगत अभिव्यक्ति को भी बढ़ावा देता है। प्रत्येक छात्र की अनूठी लेखन शैली उनके आत्मविश्वास और संलग्नता को बढ़ा सकती है, जिससे सीखने का अनुभव अधिक व्यक्तिगत और सार्थक बन जाता है। इसके अतिरिक्त, हस्तलेखन अनुशासन और

एकाग्रता को बढ़ावा देता है। इससे याद्दाश्त तेज होती है। तभी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले नोट्स बनाने पर ध्यान देते हैं। लिखने का अभ्यास करते हैं।

मानसिक रोगों से निपटने में मददगार: नॉर्वेजियन यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी में न्यूरोसाइकोलॉजी की प्रोफेसर ऑड्रे वैन डेर मीर के अनुसार, हाथ से कुछ लिखना, टाइप करने की तुलना में मस्तिष्क पर अलग तरह से प्रभाव डालता है। इससे छात्र लिखी गई जानकारी को बेहतर ढंग से याद रख पाते हैं। कोई भी पीढ़ी हस्तलिपि के फायदों को नजरअंदाज नहीं कर सकती, क्योंकि हाथ से लिखने के अनेक लाभ हैं। इससे अलग हटकर सोचने में मदद मिलती है। यह दिमाग को दैनिक दिनचर्या से हटकर खुद को अभिव्यक्त करने की आजादी देता है। अकसर जब हमारा मन किसी खास चिंता में घिरा रहता है, तो हाथ से लिखने पर विचारों की गति धीमी होती जाती है। मनोचिकित्सकों का कहना है कि हस्तलेखन से अवसाद और चिंता दूर होती है। *

दोहे

प्रो. शरद नारायण खरे

शरद पूर्णिमा

अमिय बरसता चांद से, मंगलमय है नेह।
हृदय नवल आवेग में, हुई तरंगित देह।।
शशि की किरणें शुभ्र हैं, अंतर में आनंद।
पूर्णमासी आ गई, सबको आज पसंद।।
प्रीति चढ़ी परवान है, मादक हुए विचार।
तम ने खाई मात है, निखर रहा उजियार।।
प्रेमातुर संसार है, वादों का विस्तार।
सबको आकर्षित करे, देखो अब अभिसार।।
छत पर बैठा है युगल, ले हाथों में हाथ।
चंदा भी देने लगा, प्रेमपगों का साथ।।
खिलती ज्योत्स्ना भली, बांट रही जो प्यार।
खीर खा रहा है जगत, बढ़ने लगा दुलार।।
शरद निशा चोखी हुई, बनी एक सौगात।
कोमल है अब चेतना, दिव्य हुए जज्बात।।
शरद चांद में है दमक, नया हुआ संसार।
प्रकृति पा गई प्रेम का, अनुपम नव उपहार।।

व्यंग्य / अशोक गौतम

मंत्री जी का जंगलारोपण इवेंट

मंत्री जी ने चमचों के साथ दो घंटे से चल रही गप्पों की गंभीर बैठक अचानक रोकी और पीए को बुलाया, 'पीए साहब! इस महीने के सारे जनहित काम हो गए न? देखो, हमें पेंडेंसी कतई पसंद नहीं।'

'जी जनाब! आपके चुनाव क्षेत्र के बाढ़ग्रस्त एरिया का भाभी जी ने पूरा दौरा कर लिया। वह भी एक बार नहीं, चार-चार बार ताकि चुनाव क्षेत्र का कोई भी बाढ़ग्रस्त कोना उनकी आंखों से ओझल न रहे। आपके बाढ़ प्रभावितों के प्रति संवेदनाओं को लेकर जितने प्रेस नोट और फोटो अखबारों में छपे, वे दूसरे मंत्रियों से दुगने ही छपे। बधाई हो सर!'

'गुड! वैरी गुड! और अब इस माह का बचा क्या है जनता को करने को?'

'सर! सॉरी! एक बात तो बताना भूल ही गया था।' कहते हुए पीए ने अपना सिर झुका लिया तो मंत्री जी ने पूछा, 'क्या?'

'सर! बरसात गुजर गई। पर सर, इस बार आपके कर कमलों द्वारा अब तक सद्भावना का पौधा नहीं लगा।'

'क्यों?'

'सर आप जनहित के दूसरे कामों में व्यस्त ही इतने थे कि मुझे लगा आप ओवर लोडेड हो जाएंगे। लेकिन सर! हर साल आपका पर्यावरण बचाने के लिए पौधा लगाना बहुत जरूरी है। आपका लगाया एक पौधा लाखों पौधों में जान फूंकता है सर! जब तक आप पौधा नहीं लगाते, जनता भले ही कितने ही पौधे क्यों न लगा ले, उनका कोई महत्व नहीं होता। वे पर्यावरण की रक्षा नहीं कर पाते। वे जंगल नहीं बन पाते।'

'पर, ये इतना जरूरी है क्या?' मंत्री जी ने पूछा।

'सर! आपको पर्यावरण हित में पौधा हर हाल में लगाना होगा। अगर आप पौधा नहीं लगाएंगे तो ग्लोबल वार्मिंग और बढ़ जाएगी। अगर आप पौधा नहीं लगाएंगे तो अगले साल बसंत में ही लू चलनी शुरू हो जाएगी। इसलिए जनहित में आपको पौधा लगाना ही होगा सर!'

'अच्छा! पर यार लगाएंगे कहां?'

'इसका भी इंतजाम मैंने कर लिया है सर! आप अपने ऑफिस में ही जंगलारोपण करेंगे।' 'ऑफिस में! यहां मेरे कठोर अनुशासन के डर से पौधा सूख गया तो?'

'ऐसा नहीं होगा! सर! आपके लगाए पौधे आज तक सूखे कहां जो यह पौधा सूख जाएगा? आपके हाथों में वह जादुई शक्ति है, जो आप सूखे बांस की टहनी भी लगाएं तो वह भी दूसरे ही दिन बिन खाद पानी के हरी हो जाए। आप जैसे जनसेवक लोकतंत्र में युगों बाद जनता की रक्षा के लिए अवतरित होते हैं सर।' पीए ने चमचों के सामने उनमें हवा भरी तो जनाब आसमान में पहुंच गए।

'तो इसके लिए करना क्या होगा? इतनी जल्दी इवेंट मैनेज हो जाएगा क्या?' मंत्री जी आर्टिफिशियली गंभीर हुए, 'क्यों नहीं जनाब! बंदा है किसलिए? अभी प्रेस नोट बनाकर भेज देता हूं कि कल मंत्रीजी अपने ऑफिस में जंगलमहोत्सव मनाते प्रेम भाईचारे, तप, त्याग का अजर अमर कल्पवृक्ष लगा रहे हैं। इस अवसर पर वे एक और वृक्ष पर्यावरण को समर्पित करेंगे।'

'और भीड़ का क्या होगा?'

'आप चिंता न करे जनाब! आपके विभाग के सारे अफसर बुला लिए जाएंगे। वे और करते भी क्या हैं सर? और आपके जंगल-महोत्सव में जो सबसे हटकर होगा वह ये कि सब हरे कपड़े, हरे जूते, हरे मौजे, मुंह पर हरा रंग पोते आएंगे ताकि पौधा लगने से पहले ही वातावरण हरा-भरा हो जाए।' 'पर पौधा किस चीज का लगाएंगे? तुम्हें तो पता है कि हम सेकुलर कम नॉन सेकुलर हैं। सब में पौधे को लेकर भी मेरी तरह भ्रम की स्थिति बनी रहनी चाहिए।'

'सब समझ गया जनाब! आप चिंता न करें। ऐसा ही होगा। सर! अब बजट की बात भी हो जाए तो?'

'बजट कितना?'

'सर! मोटा-मोटा एक लाख रख लीजिए। आपके जंगलारोपण के बाद सबको लंच, गमले में लगा नॉन सेकुलर कम सेकुलर पौधा देंगे।'

'डोंट वरी, बस! इवेंट चकाचक हो जाए हर बार की तरह! और हां! मीडिया को बता देना कि पौधे से अधिक फोकस मुझ पर हो।'

'मेरे होते हुए चिंता की कोई बात नहीं जनाब!' पीए साहब ने उन्हें हद से अधिक आश्वस्त किया और कल के मंत्री जी के जंगल-महोत्सव हेतु उनके विभाग के मुखियाओं को अपने कमरे में आ मंत्री जी से भी अधिक गंभीर हो आवश्यक दिशा निर्देश देने में जुट गए। *

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 कि अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?
सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर 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।

एक डिस्क लेवल के 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।

NBC@

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.)
समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक | व्हाट्सएप पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें
सम्पर्क - 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

हरिभूमि रविवार भारती
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 5 अक्टूबर 2025

मिनी स्विट्जरलैंड जैसा एहसास कराए कौसानी

टूरिस्ट प्लेस
समीर चौधरी

वैसे तो उत्तराखंड में एक से बढ़कर एक सुंदर टूरिस्ट प्लेस हैं। लेकिन उनमें भी कौसानी सबसे अलग और बेहद खूबसूरत है। बारिश के बाद की हल्की ठंड भरे इस मौसम में मिनी स्विटजरलैंड कौसानी की यात्रा का अपना आनंद है। हाल में ही वहां की यात्रा से लौटे लेखक साझा कर रहे हैं, अपने अनुभव।

उत्तराखंड और उसके सभी प्रमुख पर्यटक स्थलों की तो एक नहीं कई कई बार यात्रा कर चुका हूं। लेकिन मैं कौसानी कभी नहीं गया था। कौसानी के बारे में मैंने बहुत सुना था, विशेषकर इसकी सुंदरता और वहां के शानदार मौसम के बारे में। हालांकि वहां अब तक न जाने का कोई विशेष कारण नहीं था, बस यूं कहिए कि जाना हो ही न सका। बहरहाल, पिछले महीने मैंने तय किया कि पांच दिन के लिए कौसानी घूम आया जाए। किसी भी हिल स्टेशन के लिए इतना समय पर्याप्त होता है। इसलिए मैंने दिल्ली से पंतनगर के लिए फ्लाइट पकड़ी और फिर कौसानी पहुंचने के लिए टैक्सी किराए पर ली। पंतनगर से कौसानी लगभग 178 किमी. के फासले पर है।

पहुंचने के कई तरीके: वैसे मैं बताता चलूं कि कौसानी रेल व सड़क मार्गों से भी पहुंचा जा सकता है। निकटतम रेलवे स्टेशन काठगोदाम है, जहां से अल्मोड़ा होते हुए कौसानी की चढ़ाई आरंभ हो जाती है। यहां से कौसानी की दूरी लगभग 141 किमी. है और टैक्सी के जरिए आसानी से पहुंचा जा सकता है। अगर सड़क मार्ग की बात करूं तो कौसानी अन्य कई हिल स्टेशनों से सड़क के जरिए जुड़ा हुआ है। मसलन, कौसानी अल्मोड़ा से 51 किमी., रानीखेत से 60 किमी., पिथौरागढ़ से 107 किमी., ग्वालदम से 39 किमी. और नैनीताल से 117 किमी. की दूरी पर है। दिल्ली से कौसानी पहुंचने के लिए सड़क पर 431 किमी. की यात्रा करनी पड़ती है।

याद आता है स्विटजरलैंड: मेरी टैक्सी ने जैसे ही कौसानी में प्रवेश किया तो मुझे एकदम से अपनी स्विटजरलैंड यात्रा याद आ गई। जिला बागेश्वर की गोद में बसे इस सुंदर हिल स्टेशन में स्विटजरलैंड में होने का एहसास होता है और इससे भी बढ़कर बात यह है कि लाखों रुपए खर्च करने की जरूरत नहीं, चंद हजार रुपयों में ही स्विटजरलैंड का आनंद कौसानी में पाया जा सकता है। मैंने अपने जीवन में कौसानी से सस्ता हिल स्टेशन नहीं देखा। आपको सुनकर हैरत होगी कि मेरी पांच दिन की कौसानी यात्रा में सिर्फ 20,000 रुपए का ही खर्च आया। हालांकि कहीं भी घूमने का खर्च इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने समय वहां ठहरे, आपकी यात्रा शैली क्या है और आपने ठहरने के लिए किस स्तर की जगह का चयन किया है? लेकिन अगर आप कौसानी की बजट फ्रेंडली यात्रा करना चाहते हैं तो आप यहां 2 से 3 दिन तक मात्र 5,000 रुपए में भी घूम सकते हैं।

कई स्थलों पर दिखते हैं मनमोहक नैसर्गिक दृश्य

हर जगह मिलता है प्राकृतिक सान्निध्य का अनूठा अनुभव

बैजनाथ मंदिर

दिखते हैं लाजवाब नजारे: कौसानी में मुझे स्विटजरलैंड में होने का एहसास अकारण नहीं हुआ। बाद में मुझे एहसास हुआ कि मन को लुभाने वाली खूबसूरती के कारण ही लोग कौसानी को 'मिनी स्विटजरलैंड' भी कहते हैं। मैंने होटल में अपने कमरे में अपना सामान रखा, स्नान करके फ्रेश हुआ और हल्का सा नाश्ता करने के बाद कौसानी के आस-पास की पहाड़ी चोटियों की ओर टहलता हुआ निकल गया। चोटियों पर बादलों के रंगों के जादुई खेल को देखते हुए कब सुबह से शाम हो गई, मुझे पता ही न चला। चीड़ और नीले देवदार के जंगलों से ढंकी पहाड़ियों पर बसा यह गांव खासतौर से त्रिशूल, नंदा देवी और पंचाचूली जैसे हिमालय की चोटियों के मनमोहक नजारों के लिए भी विख्यात है। इसकी सुंदरता ने तो मेरा दिल ही जीत लिया। मुझे रोमांटिक कवि जॉन कीट्स की वह पंक्ति याद आ गई कि सुंदर चीज हमेशा के लिए आनंद का स्रोत होती है। कौसानी की यात्रा केवल उसकी खूबसूरती के लिए भी की जा सकती है और मेरा तो मानना है कि कौसानी की यात्रा दिल के सुकून के लिए बार-बार की जा सकती है।

अगर आप मेरी तरह प्रकृति प्रेमी हैं तो कौसानी का दौरा आपको कम से कम एक बार अवश्य करना चाहिए। आमतौर पर महानगर के कंक्रीट के जंगल में रहते हुए लोग प्रकृति का अनुभव ही नहीं कर पाते हैं। यहां आस-पास के जंगलों में घूमते हुए प्रकृति से जुड़ने, कल-कल करती नदियों के किनारे बैठकर पक्षियों के गीत सुनने और जागती आंखों से सपनीले दृश्य देखने का अनुभव अवर्णनीय है।

दिखे खूबसूरत पक्षी-मनमोहक बागान: कौसानी में 50 से अधिक विभिन्न प्रजातियों के पक्षियों को तो मैंने देखा, जिनमें मैं कुछ की ही पहचान कर सका जैसे कठफोड़वा, बारबेट, तोता, रोबिन, फोर्क टेल आदि, लेकिन जिन परिंदों को मैं पहचान न सका उनकी सुंदरता ने भी मुझे मंत्रमुग्ध कर दिया। कौसानी के चाय के बागान भी देखने लायक हैं। ऋतिक रोशन की फिल्म 'कोई मिल गया' (2003) की शूटिंग नैनीताल और भीमताल के अतिरिक्त कौसानी में भी हुई थी। कौसानी में ट्रैकिंग करते हुए मैं पास के ही पिन्नाथ गांव पहुंचा, जो गोपालकोट चोटी की तलहटी में बसा हुआ है। इस गांव में भगवान भैरो को समर्पित छोटा सा मंदिर है। कौसानी में ही एक प्रसिद्ध बैजनाथ मंदिर भी है। कौसानी, आदि कैलाश ट्रैक, बेस कौसानी ट्रैक और कफनी ग्लेशियर के ट्रैक के लिए शुरुआती बिंदु भी है, जो 3,853 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। वहां से लौटते हुए मन ही मन वादा किया कि जब भी मौका मिलेगा मैं फिर से कौसानी जरूर आऊंगा। *

स्पेशल: वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे
10 अक्टूबर

पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए फिजिकली के साथ मेंटली हेल्दी रहना भी जरूरी है। हालांकि इसके प्रति लोगों में अवेयरनेस बढ़ रही है लेकिन इस दिशा में और भी प्रयास किए जाने की जरूरत है।

फिजिकली ही नहीं मेंटली हेल्दी रहना भी है जरूरी

अवेयरनेस / रेखा देशराज

इंसान के जीवन का हर पहलू उसकी सोच, उसकी भावना, उसका व्यवहार, लोगों के साथ उसके संबंध और उसकी कार्यक्षमता आदि सबका रिश्ता उसके मानसिक स्वास्थ्य से होता है। इसलिए हमारे शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण हमारा मानसिक स्वास्थ्य भी होता है। बावजूद इसके हम इसके प्रति कितने लापरवाह हैं, इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक 2012 से आगामी 2030 के बीच की अवधि में अकेले भारत में मानसिक स्वास्थ्य परेशानियों के कारण देश को 1.03 ट्रिलियन डॉलर या 85,49,000 करोड़ रुपए का नुकसान होना तय है। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य, सिर्फ हमारी सेहत की ही नहीं बल्कि हमारी अर्थव्यवस्था को भी कितनी बड़ी क्षति पहुंचा रहा है। यह स्थिति अकेले भारत की नहीं है, दुनिया के ज्यादातर देशों में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति यही है।

मेंटल हेल्थ-डे की हुई शुरुआत: वर्ष 1992 से विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा हर साल 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाए जाने की शुरुआत हुई ताकि लोगों में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़े। यह दिन विशेष रूप से हमारे समाज, हमारी सरकार और हमारी विभिन्न संस्थाओं को यह याद दिलाता है कि मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है। विश्व मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लोगों की उदासीनता और समाज में गलत धारणाओं को मद्देनजर रखते हुए ही इसके लिए एक विशेष दिन की घोषणा की। हालांकि पहली बार तो इस दिन के लिए कोई विशेष थीम या विषय नहीं चुना गया था, लेकिन 1994 के बाद हर साल इस दिन को मनाने के लिए एक विशेष थीम का चयन होता है, ताकि पूरे साल उस थीम विशेष के इर्द-गिर्द के मानसिक स्वास्थ्य पर फोकस किया जाए।

चिंताजनक है स्थिति: आज पूरी दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति चिंताजनक हो गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक भारत में हर एक लाख व्यक्ति में 2,443 लोग मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं और वह इसी अस्वस्थता के साथ जीवन जी रहे हैं। भारत में आत्महत्या की दर प्रति एक लाख लोगों में 21.1 है। इस दर की वजह भी बड़े पैमाने पर मानसिक स्वास्थ्य की समस्या का होना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट बताती है कि मानसिक विकार जैसे- डिप्रेशन, स्ट्रेस, बाईपोलर डिसऑर्डर, सिजोफ्रेनिया आदि रोग दुनिया के हेल्थ बर्डन का एक बड़ा हिस्सा बनाते हैं। वर्तमान यानी साल 2025 में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जो थीम घोषित की गई है, उसमें यही बात है कि आपातकाल, प्राकृतिक आपदाएं, विस्थापन, युद्ध और महामारी जैसी घटनाएं मानसिक स्वास्थ्य पर ज्यादा दबाव बना रही हैं या दूसरे शब्दों में इनका रोग में बहुत ज्यादा बर्डन बढ़ चुका है। इसलिए आज आपातकाल, प्राकृतिक आपदाएं, विस्थापन, युद्ध और महामारी जैसी घटनाएं मानसिक स्वास्थ्य पर लगातार असर डाल रही हैं। इसलिए हर किसी का फर्ज है कि वह इस मानसिक स्वास्थ्य की समस्या से निपटने में खुद से पहल करे।

बढ़ रही है जागरूकता: विशेषज्ञों का अनुमान है कि जब से यह दिन मनाया जाना शुरू हुआ है, तब से बहुत बड़े पैमाने पर दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य सजगता बढ़ी है। आज दुनिया के करीब 80 फीसदी लोग यह जानते हैं कि उनके लिए मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही जरूरी है, जितना शारीरिक स्वास्थ्य। इसलिए अब लोग न केवल सहजता से अपने मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को समझने लगे हैं बल्कि इसके निवारण में पूरी ताकत से हिस्सा लेते हैं। कुल मिलाकर धीरे-धीरे मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजगता बढ़ रही है। *

रोजमर्रा की जिंदगी में ताजगी भर दे चाय

रोचक / शैलेंद्र सिंह

चाय महज एक पेय पदार्थ नहीं है। यह हमारी रोजमर्रा की लाइफस्टाइल की अनगिनत कहानियों का केंद्र भी है। कॉलेज के दिनों में कैंटीन में बैठकर दोस्तों के साथ न जानें कितनी कहानियां इसी चाय की चुस्कियों के बीच बनती-बिगड़ती हैं। ऑफिस में सहकर्मियों के साथ चाय की गपशप ब्रेक को कौन भूल सकता है। या घर में सर्दी-जुकाम होने पर दादी-नानी की अदरक, तुलसी वाली चाय से मिलने वाली राहत हो। मतलब यह कि चाय जीवन के हर खूबसूरत मौके पर एक बेहतरीन पुल का काम करती है।

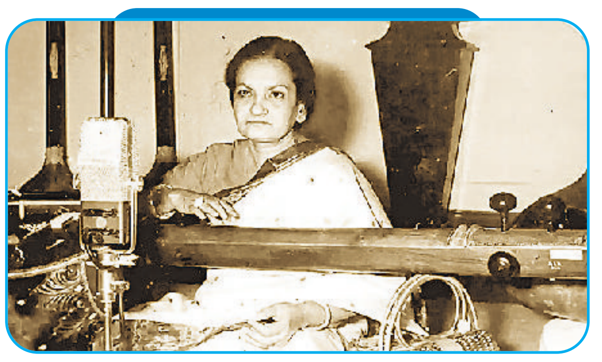
चुस्ती-ताजगी भर दे: चाहे रिश्तों को जोड़ने का वाकया हो या किसी फैसले पर पहुंचने की रणनीति हो, शाम की तैयारी हो, दोस्ती की शुरुआत हो, प्रेम का इजहार हो या थकान भगाने का जरिया ही क्यों न हो, चाय हमारी जीवनशैली का जरूरी हिस्सा है। सुबह की नींद से लेकर रात की थकान तक, दोस्तों की बैठक से लेकर ऑफिस की थकाऊ मीटिंग, हर जगह चाय काम आती है। हममें से ज्यादातर की सुबह यह जुमला बोलते हुए शुरू होती है, 'अरे चाय बनी क्या?' नींद से अभी आंखें पूरी तरह से खुली भी नहीं होतीं कि गरम-गरम चाय का एक घूंट हममें चुस्ती, फुर्ती और ताजगी भर देता है।

शुरू हुआ टी-ब्रेक का चलन: शायद ही देश में ऐसा कोई शख्स हो, जिसके कानों में 'चाय गरम, चाय गरम...' की आवाज सुनाई पड़े और उसकी आंखों में हिंदुस्तान का कोई रेलवे प्लेटफॉर्म न घूमने लगे। हमारी रेल की यात्राएं चाय की कहानियों के साथ नत्थी होती हैं। चाय न हो तो रेलवे का सफर बेहद उबाऊ हो जाएगा। रेलवे की ही क्यों, ऑफिस की बात क्यों न करें। क्या भारतीय दफ्तरों की दास्तानें बिना चाय की चुस्कियों के पूरी होती हैं क्या? कॉरपोरेट जगत में तो टी-ब्रेक को तरोताजा करने वाला ब्रेक माना जाता है। शायद यह बात अंग्रेज भी अच्छी तरह से जानते थे या फिर शायद अंग्रेजों ने ही इसकी खोज की, क्योंकि द्वितीय विश्वयुद्ध के समय जब हिंदुस्तान में 24 घंटे कारखानों में काम करने का सिलसिला शुरू हुआ, तो इसके साथ ही अनिवार्य रूप से टी-ब्रेक होना शुरू हुआ। हर एक ड्यूटी में दो टी-ब्रेक और एक में नाश्ता होता था। यह एक ऐसी शुरुआत थी कि लोगों ने काम की थकान से ऊबने की शिकायतें करना बंद कर दिया। कर्मचारियों को सिर्फ काम के बीच चाय का ब्रेक याद रहता और उसी ब्रेक के लिए वे पूरे टाइम जी-जान लगाकर काम करते रहते हैं कि टी-ब्रेक में गर्मागर्म चाय पीएं। यानी, चाय महज एक पेय पदार्थ नहीं बल्कि सैकड़ों कहानियों की जननी है। *

स्मरण
शिव चरण चौहान

गजलों की रानी के नाम से मशहूर बेगम अख्तर, अपनी तरह की बेमिसाल गायिका थीं। आगामी 7 अक्टूबर को उनकी जयंती पर बेगम अख्तर के जीवन और गायन सफर को याद कर रहे हैं लेखक।

बेमिसाल गायिका बेगम अख्तर



ऐ मोहब्बत तेरे अंजाम पे रोना आया/जाने, क्यों आज तेरे नाम पे रोना आया/जब जिक्र हुआ जमाने में मोहब्बत का शकील/मुझको अपने दिल ए नाकाम पे रोना आया।

गजल गायिका बेगम अख्तर की गाई इस गजल को जिसने भी सुना है, वह जानता है कि इसमें बेगम अख्तर का अपना दर्द भी समाया हुआ है। गजल हो या ठुमरी, दादरा या खयाल गायकी, बेगम अख्तर को भारतीय शास्त्रीय संगीत में महारत हासिल थी। वह लखनऊ के समृद्ध शास्त्रीय संगीत परंपरा से संबंधित थीं। उनकी मीठी आवाज ने गजल गायकी को एक नई दिशा प्रदान की।

बचपन से था संगीत से लगाव: बेगम अख्तर का जन्म 7 अक्टूबर 1910 को उत्तर प्रदेश के फैजाबाद में हुआ था। उनके बचपन का नाम उनकी मां ने बिब्बो रखा था। बाद में वह अख्तरी बाई फैजाबादी कहलाने लगीं। उनकी संगीत में विशेष रुचि थी। किराना घराने के अब्दुल वाहिद खान और पटियाला घराने के अता मोहम्मद से उन्होंने संगीत की तालीम हासिल की। उनकी पहली रिकॉर्डिंग 'वोह असीरे दमें' से लेकर ऑल इंडिया रेडियो के लिए की गई अंतिम रिकॉर्डिंग 'मैं ढूंढ़ता हूं जिसे वो यहां नहीं मिलीं' तक के गायन के सफर में उन्होंने कई नज्मों और गजलों को अपना स्वर प्रदान कर अमर बना दिया।

ऐसे मिली लोकप्रियता: सार्वजनिक मंच पर उनके गायन की शुरुआत से एक दिलचस्प घटना जुड़ी है। कलकत्ता (अब कोलकाता) की एक प्रख्यात नाटक कंपनी ने 1934 में बिहार में आए भूकंप पीड़ितों के सहायतार्थ संगीत सम्मेलन का आयोजन किया था। इसमें बड़े-बड़े फनकार आने वाले थे, लेकिन कुछ कारणों से वे लोग नहीं आ सके। दर्शकों ने शोर मचाना शुरू कर दिया तो उस्ताद अता मोहम्मद खान ने घोषणा की कि आने वाले मशहूर कलाकारों की अनुपस्थिति में एक नवोदित गायिका गाएगी। वह गायिका उनकी प्रिय शिष्या अख्तरी बाई ही थीं। उन्हें केवल दो गजलें गाने के लिए कहा गया था, लेकिन उनकी आवाज के सम्मोहन से दर्शक इतने अधिक प्रभावित हुए कि उन्हें दर्शकों की फरमाइश पर चार गजलें और तीन दादरे सुनाने पड़े। इस कार्यक्रम ने इस गायिका अख्तरी बाई फैजाबादी यानी बेगम अख्तर को लोकप्रियता की बुलंदी पर पहुंचा दिया।

गायन का था अनोखा अंदाज: बेगम अख्तर, उर्दू की भी अच्छी जानकार थीं, इसलिए गजलों के लफ्जों और जज्बातों पर उनकी गहरी पकड़ थी। गजल गायन की उनकी एक विशेष शैली थी। उन्होंने न केवल प्रतिष्ठित उर्दू कवि, शायर, बल्कि नवोदित कवियों के लिए भी गाया। गजल, दादरा, ठुमरी के अलावा वह विशेष लखनवी अंदाज में सोजवाणी गाने के लिए भी प्रसिद्ध थीं। किसी कार्यक्रम में वह अपने गायन की शुरुआत प्रायः किराना शैली में ख्याल गायन से करती थीं, फिर ठुमरी, दादरा और गजल गाती थीं। उन्होंने देश भर में अनेक कार्यक्रम प्रस्तुत किए और अपनी गायकी से लाखों लोगों के दिलों में अपना विशेष मुकाम हासिल किया।

फिल्मों में भी किया गायन: व्यक्तिगत जीवन में बेगम अख्तर बहुत ही खुशमिजाज महिला थीं। अपनी प्रसिद्धि का उन्हें जरा भी गुमान नहीं था। बेगम अख्तर ने करीब 9 फिल्मों में भी गायन किया और कुछ फिल्मों में अभिनय भी किया। भारत सरकार ने बेगम अख्तर को पद्मश्री से सम्मानित किया और मरणोपरांत उन्हें सन 1975 में पद्मभूषण भी प्रदान किया गया था। बेगम अख्तर को संगीत नाटक अकादमी सहित कई अन्य संस्थाओं के प्रतिष्ठित पुरस्कार भी मिले। *

'पलकों की छांव में' के यादगार गीत 'डाकिया डाक लाया..' का सीन

'मैंने प्यार किया' में कबूतर ने निभाई डाकिए की भूमिका

विशेष: भारतीय डाक सप्ताह 9-15 अक्टूबर

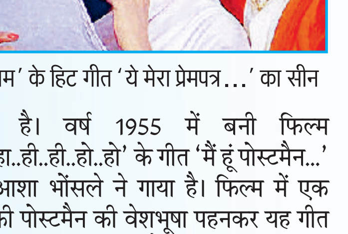
जीवन और समाज का शायद ही कोई विषय हो, जिस पर हिंदी फिल्में न बनी हों या गीत न रचे गए हों। चिट्ठी, पत्र और उसे पहुंचाने वाले डाकिए के इर्द-गिर्द भी कई फिल्में और गीत रचे गए हैं। इनमें से कुछ पर एक नजर।

फिल्मों में खूब दिखी है डाकिए की डाक

बॉलीवुड / अशोक वाधवाणी

सोशल मीडिया और ईमेल के इस सुपर फास्ट संदेश भेजने के दौर में भी डाक, डाकघर और डाकिए की अहमियत-जरूरत को नकारा नहीं जा सकता। डाक विभाग ने भी बदलते युग में जरूरत के अनुसार अपनी संरचना और कार्यप्रणाली में काफी बदलाव, सुधार किए हैं। डाकघर को स्मार्ट बनाया जा रहा है। हिंदी फिल्मों में भी शुरुआती दौर से ही पत्र, पत्र के जरिए भेजे जाने वाले संदेश और डाकिए की भूमिका को लेकर कई फिल्मों में यादगार गीत और दृश्य फिल्माए गए हैं। कुछ फिल्मों के तो नाम में ही पत्र या लेटर शब्द को शामिल किया गया है।

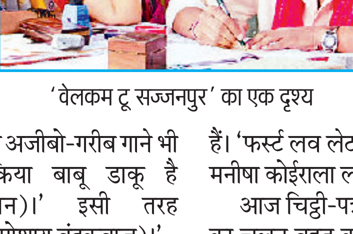
यादगार हैं ये गीत: बात अगर शुरू करें उन गानों से, जिनमें खत, चिट्ठी, पत्र या डाकिए शब्द का इस्तेमाल हुआ है तो इसकी फेहरिस्त लंबी है। वर्ष 1955 में बनी फिल्म 'हा..हा..ही..ही..हो..हो' के गीत 'मैं हूं पोस्टमैन...' को आशा भोंसले ने गाया है। फिल्म में एक लड़की पोस्टमैन की वेशभूषा पहनकर यह गीत गाते हुए नजर आती है। इसके बाद फिल्म 'संगम' का गीत 'ये मेरा प्रेम पत्र पढ़कर...', फिल्म 'सरस्वती चंद्र' का गीत 'फूल तुम्हें भेजा है खत में...', फिल्म 'कन्यादान' का गाना 'लिखे जो खत तुझे। वो तेरी याद में...', फिल्म 'प्रेम पुजारी' का गीत 'फूलों के रंग से... तुझको लिखी रोज पाती...'और फिल्म 'आए दिन बहार के' में आशा भोसले का गाया गीत 'खत लिख दे सांवरिया के नाम बाबू...' भी अपने दौर में खूब पसंद किए गए और आज भी लोग इनको गुनगुनाते हैं। लेकिन डाकिए की भूमिका को जिस गीत से भरपूर लोकप्रियता मिली वह गीत है 'डाकिया डाक लाया...!' किशोर कुमार द्वारा गाए और राजेश खन्ना पर पिक्चराइज फिल्म 'पलकों की छांव में' के इस गाने का उल्लेख किए बिना आलेख अधूरा ही रह जाएगा। गुलजार की कलम का कमाल इस गीत में देख सकते हैं, जिन्होंने डाकिए की भूमिका को इस गाने में बहुत खूबसूरती से शब्दों में पिरोया है। 'चिट्ठी आई है, बड़े दिनों के बाद...(नाम)', 'कबूतर जा जा जा... पहले प्यार की पहली चिट्ठी...(मैंने प्यार किया)', 'हमने सनम को खत लिखा, खत में लिखा...(शक्ति)', 'संदेसे आते हैं, हमें तड़पाते हैं, जो चिट्ठी आती है...(बॉर्डर)' गीत भी बहुत मर्मस्पर्शी हैं। खासतौर पर 'बॉर्डर' का गीत से तो देश की सेवा में समर्पित सैनिक खुद को बहुत जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। इसी तरह फिल्म 'दुश्मन' का गाना 'चिट्ठी न कोई संदेस। जाने वो कौन-सा देस...' अपने साथी से दूर हर व्यक्ति के मन को भिगो देता है।



'संगम' के हिट गीत 'ये मेरा प्रेमपत्र...' का सीन

दिलचस्प हैं ये गीत : हिंदी फिल्मों में डाकिए और चिट्ठी को लेकर कुछ अजीबो-गरीब गाने भी बने हैं। जैसे- 'डाकिया बाबू डाकू है पक्का...(शेर-ए-हिंदुस्तान)।' इसी तरह 'पोस्टमैन हैं भैया.. (बाबूमोशाय बंदूकबाज)।'

बनी हैं इस पर कुछ फिल्में: पोस्टमैन की भूमिका वाली कुछ सशक्त फिल्में भी बनी हैं। नसीरुद्दीन शाह के किरदार के इर्द-गिर्द घूमती पूरी कहानी है फिल्म 'फाइंडिंग फैनी' की, जो उन्हें एक लेटर मिलने के बाद ही शुरू होती है। विजय अरोड़ा की पोस्टमैन की भूमिका वाली 'गौतम गोविंदा' भी काफी चर्चित रही थी। इसके अलावा हाल में रिलीज हुई शॉर्ट फिल्म 'पोस्टमैन' में संजय मिश्रा पोस्टमैन के रोल में नजर आए। वर्ष 2008 में रिलीज हुई सोशल कॉमेडी फिल्म 'वेलकम टू सज्जनपुर' में बेरोजगार, ग्रेजुएट नायक रोजी-रोटी के लिए गांव वालों को पत्र लिखकर देता है। 'सिर्फ तुम' (1999) में संजय कपूर और प्रिया गिल के बीच चिट्ठियों का आदान-प्रदान दिखाया गया है। सोशल मीडिया के युग में भी उनके प्रेम पत्र नहीं अखरते। यह मनोरंजक रोमांटिक फिल्म बन पड़ी है। 'आखिरी खत' (1966) अलग हटकर बुनी गई एक कहानी पर बेस्ड बेहतरीन फिल्म है। 'प्रेम पत्र' (1962) में शशि कपूर और साधना के किरदारों के बीच चिट्ठी को लेकर कई भ्रम पैदा होते हैं। इस रोमांटिक फिल्म में कई सुमधुर गीत हैं। 'फर्स्ट लव लेटर' (1991) में विवेक मुश्रान, मनीषा कोईराला लीड रोल्स में हैं।



'वेलकम टू सज्जनपुर' का एक दृश्य

आज चिट्ठी-पत्र लिखने और डाक से भेजने का चलन बहुत कम हो गया है लेकिन ये हिंदी फिल्में और उसके गीत हमें हमेशा इनकी महत्ता की याद दिलाते रहेंगे। *