

हरिभूमि सिरसा-फतेहाबाद मूमि

रोहताक, रविवार, 5 अक्टूबर, 2025

10 प्रधान मंत्री फसल बीमा योजना से कंपनियों मालामाल



10 गंभीर बीमारी से बचने के लिए जागरूकता व टीकाकरण जरूरी



खबर संक्षेप

राष्ट्र सेविका समिति ने विजयादशमी उत्सव मनाया
फतेहाबाद। राष्ट्र सेविका समिति की ओर से 90वां स्थापना वर्ष मनाया गया। जिला संघ कार्यालय फतेहाबाद में आयोजित कार्यक्रम के दौरान विजयादशमी उत्सव का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता सह जिला संघचालक कृष्ण रहे। कार्यक्रम में जिला कार्यवाहिका गीता, जिला सह कार्यवाहिका ज्योत्सना बिश्नोई, रामलेखा व नगर संघचालक राहुल गोयल भी मौजूद रहे। कार्यक्रम में सह जिला संघचालक कृष्ण ने कहा कि राष्ट्र सेविका समिति नारी शक्ति के माध्यम से समाज में संगठन, संस्कार और सेवा की ज्योति प्रचलित कर रही है।

ऑनलाइन फ्राँड में पीड़ित को वापस दिलवाए पैसे

फतेहाबाद। साइबर ठगी के एम मामले में कार्रवाई करते हुए थाना सदर टोहाना पुलिस ने पीड़ित व्यक्ति को उसकी पूरी राशि वापस दिलाने में सफलता हासिल की है। थाना सदर टोहाना पुलिस को मिली शिकायत में गांव समेण निवासी राजवीर ने बताया कि उसके साथ ऑनलाइन धोखाधड़ी कर 4140 रुपये की ठगी की गई थी। यह मामला साइबर पोर्टल पर 19 सितम्बर को दर्ज किया गया था। पुलिस की तत्पर कार्रवाई के चलते राजवीर के खाते में पूरी राशि वापस आ गई।

मारपीट मामले को दूसरा आरोपी पकड़ा

ओढ़ां। बड़ागुढा थाना पुलिस ने घर में हुई मारपीट मामले में दूसरे आरोपी को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान रघुवना निवासी हरमंदर सिंह के रूप में हुई है। बड़ागुढा थाना प्रभारी निरीक्षक राजेश कुमार ने बताया कि शिकायतकर्ता मलकीत सिंह ने बीती 11 अगस्त को शिकायत दर्ज कराई कि दो लोगों ने उसके घर में घुसकर उसके फिर पर ईट-पत्थर से वार किए गए तथा घरवालों और आसपास के लोगों को धमकाकर जान से मारने की बात कहकर फरार हो गए। शिकायतकर्ता के बयान पर अभियोग दर्ज कर जांच शुरू की गई। उन्होंने बताया कि इस अभियोग में पहले ही एक आरोपी को गिरफ्तार किया जा चुका था।

सुरेश दड़बा राष्ट्रीय संयोजक मनोनीत

सिरसा। अखिल भारतीय गुर्जरगौड़ ब्राह्मण महासभा द्वारा सिरसा के सुरेश दड़बा को महासभा के मूर्ति प्रकोष्ठ का राष्ट्रीय संयोजक मनोनीत किया गया है। महासभा के अध्यक्ष ओमप्रकाश जोशी के निर्देश पर महासभा के प्रधान प्रद्युम्न जोशी द्वारा जारी आदेश पत्र में उल्लेख किया गया है कि सुरेश दड़बा का अनुभव, कार्यनिष्ठा एवं समाज सेवा के प्रति भावना संगठन के कार्यों का और अधिक प्रभावशाली बनाएगी।

पुलिस की एडवाइजरी: त्योहारी सीजन में ऑनलाइन शॉपिंग में बरतें सावधानी

■ साइबर ठग फर्जी वेबसाइट, नकली कस्टमर केयर नंबर, एडवांस पेमेंट और सस्ते ऑफर्स के नाम पर भोले-भाले ग्राहकों को निशाना बना रहे

हरिभूमि न्यूज || सिरसा

त्योहारी सीजन में जहां बाजारों में चहल-पहल और ऑनलाइन शॉपिंग का उत्साह चरम पर है, वहीं साइबर अपराधी इसी माहौल का फायदा उठाकर लोगों को ठगने में सक्षम हैं। सिरसा पुलिस ने बढ़ते ऑनलाइन शॉपिंग फ्राँड के मामलों को देखते हुए नागरिकों के लिए एक विशेष एडवाइजरी जारी की है। पुलिस अधीक्षक डॉ. मयंक गुप्ता ने बताया कि साइबर ठग फर्जी वेबसाइट, नकली कस्टमर केयर नंबर, एडवांस पेमेंट और सस्ते

दुकानदारों को हुए नुकसान का भी मुआवजा मांगा दुकानों के आगे तोड़ फोड़ करने वाले अधिकारियों पर हो मुकदमा दर्ज

फतेहाबाद, टोहाना के व्यापारियों ने सीएम को लिखे पत्र

हरिभूमि न्यूज || फतेहाबाद/टोहाना

अतिक्रमण हटाने के नाम पर जिलाभर में प्रशासन द्वारा की गई तोड़फोड़ के मामले में व्यापारियों ने दोषी अधिकारियों पर कानूनी कार्रवाई करने की मांग तेज होने लगी है। इसको लेकर व्यापार मंडल फतेहाबाद व टोहाना ने डीजीपी, हिसार मंडल के आईजी व फतेहाबाद के एसपी को पत्र लिखे हैं। पत्र में बिना लिखित नोटिस अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई करने, दुकानों पर तोड़फोड़ और प्रशासनिक दुर्व्यवहार का आरोप लगाते हुए मुकदमा दर्ज करने की मांग की है। इसके अलावा व्यापार मंडल ने प्रभावित दुकानदारों को हुए आर्थिक नुकसान का मुआवजा दिए जाने की भी मांग की है। पुलिस अधिकारियों को लिखे पत्र में टोहाना व्यापार मंडल पदाधिकारियों ने कहा है कि 27 सितम्बर को प्रशासनिक अधिकारियों और कर्मचारियों द्वारा बिना किसी लिखित नोटिस, आदेश अथवा लीगल प्रोसिजर का पालन



टोहाना। प्रशासन द्वारा तोड़े गए शैड।

(फाइल फोटो)

अधिकारियों पर हो कार्रवाई

व्यापार मंडल ने कहा कि यह पूरी कार्रवाई पूर्णतः अवैध, गममानी और संविधान द्वारा प्रदत्त अधिकारों का उल्लंघन है। अधिकारियों द्वारा बिना नोटिस और बिना उचित प्रक्रिया अपनाए किया गया यह कृत्य अपराध है। व्यापार मंडल ने पुलिस अधिकारियों से दोषी अधिकारियों पर संपत्ति को जानबूझ कर नुकसान पहुंचाने, लोकसेवक द्वारा अवैध बल प्रयोग या अधिकारों का दुरुपयोग करने, बिना अधिकारी किसी व्यक्ति को संपत्ति या परिसर में प्रवेश करने, नागरिक को आर्थिक क्षति पहुंचाने के आरोप में कानूनी कार्रवाई करने की मांग की गई है। इसके अलावा व्यापार मंडल ने प्रभावित दुकानदारों को हुए आर्थिक नुकसान का मुआवजा दिए जाने की भी मांग की गई है।

किए नेहरू मार्किट तथा कंवर सैन गुप्ता चौक, टोहाना में स्थित कई व्यापारियों की दुकानों के ऊपर लगे शैड को जबरन जेसीबी मशीन के माध्यम से गिरा दिया गया। यह कार्यवाही न केवल बिना किसी वैधानिक सूचना के की गई बल्कि

मौके पर मौजूद अधिकारियों ने नागरिकों की कोई सुनवाई नहीं की। इस दौरान दुकानदारों की दुकानों को गंभीर आर्थिक नुकसान पहुंचा उनको बिजली मीटर टूट गई। कई दुकानों के शटर क्षतिग्रस्त हो गए तथा सामान बिखर गया।

दुकानदारों को नहीं मिला कोई नोटिस

पिछले दिनों नगर परिषद द्वारा शहर में दुकानों के बाहर की गई तोड़फोड़ के बाद अब हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल शहर फतेहाबाद ने अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई को लेकर मुख्यमंत्री को पत्र लिखा है। व्यापार मंडल ने कहा कि तोड़फोड़ से पूर्व किसी तरह का लिखित नोटिस किसी दुकानदार को नहीं दिया गया और सुबह दुकाने खोलने से पहले लोगों के दुकानों के बाहर तोड़फोड़ की गई। इससे व्यापारियों में रोष व्याप्त है। जिन अधिकारियों ने यह कार्य किया है, उन पर कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जाए एवं मविध में उन्हें जान-सरोकार के पक्ष पर भी न रखा जाए। यह पत्र फतेहाबाद व्यापार मंडल ने मुख्यमंत्री, विकास मंत्री विपुल गोयल, डीएस फतेहाबाद, एसडीएम फतेहाबाद, चीफ सेक्रेटरी चंडीगढ़ को मेल के माध्यम से भेजा है। ज्ञात रहे फतेहाबाद में पिछले कई दिनों से दुकानों के बाहर की गई तोड़फोड़ पूरे प्रदेश में चर्चा का विषय बनी रही। दशहर के दिन व्यापारियों ने दुकानें बंद करे नुकसान अधिकारियों का पुतला भी जवाहर चौक में जलाया था।

तोड़फोड़ करने वाले कर्मचारियों पर कठोर दंडात्मक कार्रवाई की मांग, सीएम को भेजा शिकायत पत्र

फतेहाबाद। नगर परिषद फतेहाबाद में शटरदार और मिलीमगत कर सरकारी कार्यों में बाधा पहुंचाने वाले अधिकारियों व कर्मचारियों के खिलाफ कठोर दंडात्मक कार्रवाई की मांग उठी है। इस संबंध में फतेहाबाद के सोशल एक्टिविस्ट राधेश्याम सोनी ने हरियाणा के मुख्यमंत्री नारायण सिंह सैनी को शिकायत पत्र भेजा है। शिकायत में उल्लेख किया गया है कि हरियाणा सरकार द्वारा घोषित जीरो टॉलरेंस पॉलिसी के बावजूद नगर परिषद फतेहाबाद में कुछ अधिकारी शटरदार निवृत्त अधिकारियों, 1988 और हरियाणा सिविल सेवा (आवरण) नियम, 2016 का खुला उल्लंघन कर रहे हैं। पत्र में राधेश्याम सोनी ने कहा है कि नगर परिषद के कुछ

अधिकारी-कर्मचारी मिलीमगत कर कर्मचारियों को आंदोलन का नोटिस जारी करता रहे हैं। आंदोलन का उद्देश्य केवल शटरदार की जांच से बचना और अवैध गतिविधियों को छिपाना प्रतीत होता है। यह कार्य न केवल भारतीय दंड संहिता की धारा 120बी (आपराधिक षड्यंत्र) के अंतर्गत दंडनीय है, बल्कि सरकारी सेवा की गरिमा को भी धूलिगत करता है। शिकायत में मांग की गई है कि दोषियों को तत्काल प्रभाव से निलंबित किया जाए। उनके खिलाफ विभागीय जांच और कठोर अनुशासनात्मक कार्रवाई की जाए। संबंधित अधिकारियों और उनके परिवारजनों की चल-अचल संपत्ति, बैंक खाते और आयकर रिटर्न की जांच विजिलेंस/लोकसुख से करवाई जाए।

चेक बाउंस मामले में पिता-पुत्र को एक साल की सजा

सिरसा। हिसार रोड स्थित शिवदेई रिजोर्ट के मालिक, उसकी पत्नी और पुत्र को अदालत ने चैक बाउंस के आधा दर्जन मामलों में दोषी धरार देते हुए एक-एक साल की कैद की सजा सुनाई है। जबकि दर्जनभर मामलों का अभी फैसला आना बाकी है। जानकारी के अनुसार शिवदेई रिजोर्ट के मालिक विष्णु भगवान गुप्ता, उनकी पत्नी लता गुप्ता व पुत्र नीरज गुप्ता के खिलाफ एनआई एक्ट के तहत स्थानीय अदालत में वाद आना बाकी दायर किया गया था। सुनीता गोयल

दर्जनभर अभी फैसला अदालत में वाद आना बाकी

बनाम शिवदेई रिजोर्ट्स, संजय गोयल बनाम नीरज गुप्ता, संजय गोयल बनाम विष्णु भगवान गुप्ता व अन्य के मामलों का निपटारा करते हुए विद्वान न्यायाधीश रिचु ज्यूडिशियल मैजिस्ट्रेट प्रथम श्रेणी ने बीती 26 सितंबर 2025 को फैसला सुनाते हुए पिता विष्णु भगवान गुप्ता व उसके पुत्र नीरज गुप्ता को एक-एक साल की कैद और चैक राशि का दोगुणा राशि अदा करने के निर्देश दिए।

22.170 ग्राम हेरोइन सहित दो पकड़े

■ आरोपियों के खिलाफ शहर थाना में मामला दर्ज कर आगामी कार्रवाई की जा रही है

हरिभूमि न्यूज || सिरसा

पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान 22 ग्राम 170 मिलीग्राम हेरोइन सहित बाइक सवार दो लोगों को डबवाली शहर के राम बाग फाटक क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। एनएससी स्टाफ डबवाली प्रभारी सूबे सिंह ने बताया कि पकड़े गए आरोपियों की पहचान विजयदीप व जसपाल सिंह के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान शहर के राम बाग फाटक क्षेत्र में मौजूद थी। इसी दौरान कबीर चौक की तरफ से बाइक सवार दो युवक आते दिखाई दिए जो कि पुलिस टीम को देखकर भागने की कोशिश की। पुलिस ने शक के आधार पर उन्हें काबू कर लिया और तलाशी लेने पर उनके कब्जे से 22 ग्राम 170 ग्राम हेरोइन बरामद हुई। उन्होंने बताया कि आरोपियों के खिलाफ शहर थाना में मामला दर्ज कर आगामी कार्रवाई की जा रही है।



सिरसा। हेरोइन तस्करी मामले में पकड़े गए आरोपी।

फोटो: हरिभूमि

वांछित तस्कर गिरफ्तार

उधर, पुलिस ने करीब 4 लाख रुपये के 53 किलो 625 ग्राम चूरापोस्ट तस्करी मामले में असल तस्कर को पंजाब के बठिंडा क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। सीआईए डबवाली प्रभारी राजपाल ने बताया कि पकड़े गए आरोपी की पहचान पलविंदर के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि बीते दिनों पुलिस ने देसूजोधा से शेख रोड क्षेत्र से इलाडियों में छिपाकर रखे 53 किलो 625 ग्राम चूरापोस्ट बरामद कर एक आरोपी को मौके से गिरफ्तार किया था। पुलिस पूछताछ में आरोपी तरसेम सिंह ने बताया कि उसे यह चूरापोस्ट पलविंदर ने बेचा था। जिस पर पुलिस ने पलविंदर के खिलाफ भी मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी। पुलिस ने आज महत्वपूर्ण सूचना के आधार पर आरोपी को पंजाब के बठिंडा क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी को अदालत में पेश कर पुलिस रिमांड पर लेकर पूछताछ कर चूरापोस्ट तस्करी नेटवर्क से जुड़े अन्य लोगों के बारे में जानकारी हासिल कर उनके खिलाफ भी कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

9 अक्टूबर को काउंसलिंग के माध्यम से पदोन्नत शिक्षकों को स्कूलों का आवंटन किया जाएगा

15 जेबीटी शिक्षकों को मुख्यशिक्षक के पद पर मिली पदोन्नति, दी बधाई

हरिभूमि न्यूज || फतेहाबाद

लंबे समय से लंबित जेबीटी शिक्षकों की पदोन्नति की मांग आखिरकार पूरी हो गई है। राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ के निरंतर प्रयासों और संघर्षों के फलस्वरूप शिक्षा विभाग ने 15 जेबीटी शिक्षकों को मुख्यशिक्षक यानि हेड टीचर के पद पर पदोन्नत करने की सूची जारी कर दी है। उल्लेखनीय है कि पिछली पदोन्नति सूची वर्ष 2019 में जारी की गई थी। संघ के राज्य चेयरमैन एवं पूर्व मुख्यशिक्षक देवेन्द्र सिंह दहिया और पूर्व जिला प्रधान विकास टुटेजा के अथक प्रयासों



फतेहाबाद। प्राथमिक शिक्षक संघ पदाधिकारियों को पदोन्नति सूची सौंपते डीईओ संगीता बिश्नोई।

फोटो: हरिभूमि

से यह महत्वपूर्ण सूची जारी करवाई गई। इसको लेकर संघ द्वारा लगातार अधिकारियों को ज्ञापन सौंपे गए, विभागीय

अधिकारियों से वार्ताएं की गईं और विभिन्न स्तरों पर निरंतर पैरवी की गई, जिसके परिणामस्वरूप शिक्षकों को

पदोन्नत शिक्षकों की काउंसलिंग नौ अक्टूबर को

जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी फतेहाबाद द्वारा जारी पत्र के अनुसार, पदोन्नति प्राप्त शिक्षकों को 9 अक्टूबर को काउंसलिंग के माध्यम से स्कूलों का आवंटन किया जाएगा। संघ पदाधिकारियों ने कहा कि यह सफलता संकाय की एकजुटता और शिक्षकों के संघर्ष का परिणाम है। उन्होंने सभी पदोन्नत शिक्षकों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि वे नई जिम्मेदारियों को पूर्ण निष्ठा और समर्पण के साथ निभाएं।

उनका अधिकार मिल सका। जिला शिक्षा अधिकारी संगीता बिश्नोई ने बताया कि राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ पिछले काफी समय से पदोन्नति सूची जारी करवाने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा था और उनके सहयोग तथा विभागीय समन्वय के कारण ही यह सूची जारी हो पाई

है। पदोन्नत हुए शिक्षकों ने राजकीय प्राथमिक शिक्षक संघ का विशेष आभार व्यक्त किया और साथ ही जिला शिक्षा अधिकारी मैडम संगीता बिश्नोई तथा कार्यालय के अन्य स्टाफ की भी धन्यवाद किया, जिनके सहयोग से पदोन्नति प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूरी हो सकी।

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

बाजार के उतार-चढ़ाव में फूल रही निवेशकों की सांसें, ऐसे में क्या करें? ● अपने निवेश को रोके नहीं, एसआईपी निवेश का सबसे बेहतर विकल्प ● करीब 11 इविटी 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 कमी इंडेक्स खूब चढ़ जाता है तो कमी काफी लुबक जाता है, लेकिन इन तमाम झंझावातों के बीच भी कुछ ऐसे इविटी 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 इविटी 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।



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 हैं कि क्या करें। सेंसेक्स कभी पाजिटिव तो कभी निगेटिव के झूले झूल रहा है। इस वजह से इविटी 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 मुनाफा 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 इविटी म्यूचुअल फंड के बारे में जिनमें 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 इविटी 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 वेस फंड का चयन किया है, जिन्होंने इस अवधि में 30% से ज्यादा 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 निपॉन इंडिया म्यूचुअल फंड के थे। वहीं, क्वांट म्यूचुअल फंड, मोतीलाल ओसवाल म्यूचुअल फंड, एचडीएफसी म्यूचुअल फंड, एचएसबीसी म्यूचुअल फंड, इनवेस्टो 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। निपॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड, जो कि एसेट मैनेजमेंट के हिसाब से सबसे बड़ा स्मॉल कैप फंड है, ने पिछले पांच 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। निपॉन इंडिया म्यूचुअल 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, इन्वेस्टो 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 इविटी म्यूचुअल फंड

इविटी 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।

इविटी म्यूचुअल फंड के प्रकार

- लार्ज-कैप फंड - ये फंड बड़े कैप शेयरों में निवेश करते हैं, जो आमतौर पर अच्छी तरह से स्थापित कंपनियों के शेयर होते हैं।
- मिड-कैप फंड - ये फंड मध्यम आकार की कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
- स्मॉल-कैप फंड - ये फंड छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
- मल्टी-कैप फंड - ये फंड विभिन्न कैप साइज (लार्ज, मिड, स्मॉल) के शेयरों में निवेश करते हैं।
- सेक्टरल फंड - ये फंड विशिष्ट क्षेत्रों या उद्योगों में निवेश करते हैं।
- थीमेटिक 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

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 ज़िंदगी 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 इश्योर्स, 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 बेशुगर ढीलत से समझते हैं। लेकिन, असल में इसका मतलब है कि आपकी संपत्ति और निवेश से इतनी कमाई हो कि आपकी ज़िंदगी 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 फेमिली 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 जैसे जिम्मेदारियां यह तय करती हैं कि आजादी कितनी हो।

10 करोड़ क्यों सबसे बेस्ट
1. **स्थायी पेंसिव इनकम** : अगर 10 करोड़ रुपये को इविटी, 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 फेमिली 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 अपर्याप्त खर्चों को पूरा करने में मदद करता है। व्यापक बीमा इस सुरक्षा को मजबूत बनाता है।

4. जीवशैली की इच्छा : 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।

10 करोड़ के फंड तक कैसे पहुंचें

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।

इविटी, 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 लगाया जरूरी है।

इमरजेंसी फंड, हेल्थ इश्योर्स और रिटायरमेंट फंडों के लिए निवेश करना है कि हम क्या सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं और दुनिया के साथ कैसे तालमेल बैठते हैं। अगर हम मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और समय पर देखभाल करें, तो हम एक ऐसा समाज बना सकते हैं जहां इधरे शारीरिक स्वास्थ्य के बराबर माना जाए। श्रेयोपे या मदद लेना कमजोरी नहीं, बल्कि ठीक होने, आगे बढ़ने और मजबूत बनने की एक बड़ी पहल है।

हॉस्पिटलाइजेशन के बिना ली गई थैरेपी के लिए कवरेज

कुछ हेल्थ इश्योर्स प्लान में ओपीडी (आउटपैशेंट डिपार्टमेंट) की सुविधा मिलती है, जिसका मतलब है कि हॉस्पिटल में भर्ती हुए बिना भी थैरेपी या काउंसलिंग की सुविधा प्राप्त की जा सकती है। इससे जरूरत 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 जरूरत होती है, जैसे कि लगातार थैरेपी लेना, दवाइयां लेना या नियमित रूप से मनोचिकित्सक के पास जाना जो इश्योर्स 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 इश्योर्स के अलावा, कुछ कंपनियां ऑटिज्म, पार्किंसंस रोग और बौद्धिक अक्षमताओं जैसी खास मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए विशेष प्लान भी प्रदान करते हैं। इन पॉलिसी में आयुष्य उपचारों के लिए भी कवरेज मिल सकती है, जिनमें आयुर्वेद, योग, युगाना, 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 जरूरी 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 बैठते हैं। अगर हम मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और समय पर देखभाल करें, तो हम एक ऐसा समाज बना सकते हैं जहां इधरे शारीरिक स्वास्थ्य के बराबर माना जाए। श्रेयोपे या मदद लेना कमजोरी नहीं, बल्कि ठीक होने, आगे बढ़ने और मजबूत बनने की एक बड़ी पहल है।

-(लेखक बजाज आलियांज नजरल इश्योर्स के हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन टीम के हेड हैं)

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 उमरी 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।

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

■ आज की मागदौड़ भरी ज़िंदगी में काम का प्रेशर तो कमी 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

मास्कर नेकरकर

मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही महत्वपूर्ण है। हाल के समय में कई महत्त्वपूर्ण हस्तियों के अपने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बातों को खुलकर सामने रखने और भीड़ियों 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 मागदौड़ भरी ज़िंदगी में कमी काम का प्रेशर होता है, कमी पैसों की चिंता और ऊपर से समाज की उम्मीदों को भी पूरा करना पड़ता है और ये सब मिलकर रोजगारों 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 ऑथोरिटीज, 2017 के इलाज तक पहुंच को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाई। इस कानून के तहत, भारतीय बीमा दिनियामक और विकास प्राधिकरण (आईआरडीएआई) ने दिशानिर्देश जारी किए, जिनके अनुसार 31 अक्टूबर 2022 से सभी हेल्थ इश्योर्स कंपनियों को मानसिक बीमारियों से जुड़े इलाज को शारीरिक बीमारियों के बराबर मानते हुए कवर करना और उससे जुड़े वेलफेयर स्वीकार करना अनिवार्य कर दिया गया। इसका मतलब है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा रहे लोग अब बिना किसी चिंता के जरूरी देखभाल हासिल



मानसिक स्वास्थ्य के लिए कॉन्प्रिहेंसिव कवरेज के मुख्य लाभ

जल्दी मदद प्राप्त करना आसान : जब मानसिक स्वास्थ्य देखभाल आपके इश्योर्स का हिस्सा हो, तो जरूरत महसूस होते ही मदद लेना ज्यादा आसान और संभव हो जाता है। समय रहते इलाज प्राप्त करने से समस्या ज्यादा गंभीर नहीं होती है और रिकवरी भी जल्दी हो जाती है। हेल्थ इश्योर्स 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 थैरेपी सेशन, दवाएं और कभी-कभी हॉस्पिटल में भर्ती होना शामिल होता है। ये खर्च तेजी से बढ़ सकते हैं और एक समय पर इलाज जारी रखना मुश्किल हो जाता है। एक अच्छे हेल्थ इश्योर्स 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।

खबर संक्षेप

शरद पूजन एवं पथ संचलन कार्यक्रम आज

फतेहाबाद। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ द्वारा श्री विजयदशमी उत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा। 5 अक्टूबर रविवार को रानी लक्ष्मी बाई पार्क, गौशाला रोड, इंडस्ट्रीयल एरिया फतेहाबाद में इस अवसर पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। यह जानकारी देते हुए नगर संघ चालक राहुल गोयल, नगर कार्यवाह रविन्द्र कुमार, माधव उपनगर प्रमुख सुरेन्द्र सिंह ने बताया कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का शुभारंभ विजयदशमी के पावन दिवस पर स-1925 में हुआ था। तप, त्याग, सेवा, राष्ट्र अराधना की यह यात्रा अपने 100 वर्ष पूर्व कर रही है।

सही पोषण के साथ-साथ पढाई भी जरूरी : कौर

फतेहाबाद। पोषण माह अभियान के अंतर्गत महिला एवं बाल विकास विभाग ने गांव हिम्मतपुरा में महिलाओं के लिए एक जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं को यह संदेश देना था कि पोषण के साथ पढाई भी उतनी ही जरूरी है। राजकीय माध्यमिक विद्यालय हिम्मतपुरा की छात्राएँ भी मौजूद रहीं। सुपरवाइजर करमजीत कौर ने महिलाओं को जागरूक करते हुए बताया कि संतुलित और पोष्टिक आहार शरीर को स्वस्थ, ऊर्जावान और रोग-प्रतिरोधक क्षमता से भरपूर बनाता है।

बिजली चोरी के मामले में युवक गिरफ्तार

फतेहाबाद। मकान का ताला तोड़कर कब्जा करने और बिजली चोरी के एक मामले में थाना भुना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान रामनिवास पुत्र मांगेरा निवासी वार्ड नंबर 14, भुना के रूप में हुई है। थाना प्रभारी उपनिरीक्षक ओमप्रकाश ने बताया कि इस बारे पुलिस ने 29 जुलाई को निहाल सिंह पुत्र छबीलदास निवासी वार्ड नं. 14, मॉडल टाउन भुना की शिकायत पर केस दर्ज किया था। उसके मकान की खराब हालत के चलते वह परिवार सहित वार्ड नं. 1 में किराये के मकान में रह रहा था।

आठ तक करवा सकेंगे दस्तावेजों में सुधार

फतेहाबाद। जिला फतेहाबाद के जिन किसानों/पाराली आधारित उद्योग/किसानों के समूह/किसानों की सहकारी समिति/एमपीओ व पंचायत ने पराली प्रबंधन सप्लाय चैन स्थापना हेतु आवेदन किया था, वे धान आपूर्ति श्रृंखला पहल के अंतर्गत दस्तावेज अपडेट लिंक विभागीय पोर्टल पर पुनः सक्रिय कर दिया गया है। आवेदन में त्रुटि/कमियां या दस्तावेज अपलोड नहीं है वे आवेदक 8 अक्टूबर तक विभागीय पोर्टल पर अपना आवेदन अपडेट करना सुनिश्चित करें।

मल्लेवाला में मनाया बाबा का बरसी समागम

सिरसा। डेरा बाबा भूमण शाह जी गद्दी कच्चा पक्का मल्लेवाला में बाबा सेवादास को छठी बरसी समागम बड़े श्रद्धा भाव से मनाया गया। इस समागम में इलाके से सैकड़ों श्रद्धालु दरबार में पहुंचे और बाबा जी को अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किए। सुबह 10 बजे श्री गुरु ग्रंथ साहिब के पाठ के भोग डाल गए और 11 से 1 बजे तक भजन मंडली द्वारा कीर्तन करके संगत में हाजरी लगावाई। गद्दीनाशीन बाबा हरिनाम दास ने सत्संग में अपने वचनों से संगत को निहाल किया।

7 अक्टूबर को लगने वाला मेला ऐतिहासिक होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद
अग्रोहा विकास ट्रस्ट के जिला प्रधान एवं एसएस जैन सभा श्याम नगर के प्रधान सुरेन्द्र मित्तल ने अग्रवाल धर्मशाला में अग्र बन्धुओं की बैठक को संबोधित किया। उन्होंने बताया कि 7 अक्टूबर को अग्रोहा धाम में लगने वाला 42वां विशाल वार्षिक मेला ऐतिहासिक होगा।
मेले में देश की अनेक महान हस्तियां शिरकत करेंगी। मेले में मुख्य अतिथि के तौर पर अग्रोहा धाम के संरक्षक व जी-टीवी के चेयरमैन सुभाष चन्द्रा, निकाय मंत्री विपुल गोयल, पंजाब सरकार के

किसान सभा के राज्य सम्मेलन पर भट्ट अनाज मण्डी में जनसभा आयोजित
प्रधान मंत्री फसल बीमा योजना से कंपनियां मालामाल : कृष्णन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टकलां

अखिल भारतीय किसान सभा द्वारा 15वें दो दिवसीय राज्य सम्मेलन के अवसर पर भट्ट अनाज मण्डी में जनसभा का आयोजन किया गया। जनसभा की अध्यक्षता राज्य अध्यक्ष बलबीर सिंह ने की तथा संचालन राज्य सचिव सुमित दलाल व जिला प्रधान विष्णुदत्त ने किया। राज्य सम्मेलन रविवार को अग्रवाल धर्मशाला में जारी रहेगा। जनसभा को किसान सभा के राष्ट्रीय महासचिव बीजू कृष्णन, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. इंद्रजीत सिंह, राजस्थान के किसान नेता व पूर्व विधायक बलवान सिंह पुनियां ने संबोधित किया।

किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त ने किसान नेताओं का भट्ट पहुंचने पर स्वागत किया। किसान सभा के राष्ट्रीय महासचिव बीजू कृष्णन ने कहा कि भाजपा की डबल इंजन सरकार सिर्फ दुख ही दुख दे रही है। भयंकर बरसात व बाढ़ से पूरे उत्तरी भारत का किसान मजदूर बर्बाद हो गया है। लाखों एकड़ फसलें नष्ट हो गई हैं। सरकार को किसानों को नष्ट फसलों का 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा देने के साथ व मजदूरों को भी उचित मुआवजा देना चाहिए।



भट्टकलां। जनसभा को संबोधित करते किसान नेता।

लायों एकड़ फसलें नष्ट हो गई हैं। सरकार को किसानों को नष्ट फसलों का 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा देने के साथ व मजदूरों को भी उचित मुआवजा देना चाहिए।

उन्होंने कहा कि मोदी सरकार धन्या सेटों की सरकार है। उन्हीं के पक्ष की नीतियां बनाकर किसान व मजदूर के लिए जीवन संकट पैदा करती जा रही है। मजदूरों को मारनेगा के तहत काम दिया जाना चाहिए। काम नहीं तो मारनेगा के तहत बेरोजगारी भत्ता दिया जाए। किसान नेता ने कहा कि

प्रधान मंत्री फसल बीमा योजना ने कम्पनियों को तो मालामाल किया है, परंतु किसान को फायदा नहीं है। फसलों का भाव नहीं मिल रहा, कर्ज बढ़ता जा रहा है। किसान मजदूर कर्जा मुक्त हो, एमएसपी की गारंटी हो, इसलिए किसान सभा इंसफ के लिए संघर्ष को तेज करेगी।

बरसात से धान हुआ नष्ट

किसान सभा के उपाध्यक्ष डॉ. इंद्रजीत सिंह ने कहा कि आज देश के किसान का बाढ़ व बरसात धान नष्ट हो गया है। सुपीम कोर्ट को किसानों से हमदर्दी दिखाते हुए सरकार को मदद करने को कहना चाहिए था, परंतु ऐसे समय में पराली जलाने के लिए जेल भेजने का फरमान जारी करना, किसानों को दंडित करना निंदनीय है। बाढ़दा के पूर्व विधायक बलवान पुनियां ने कहा कि मोदी सरकार कारपोरेट का 14.5 लाख करोड़ माफ कर सकती है तो किसानों को कर्जमुक्त क्यों नहीं किया जाता। सभा को सीटू के राज्य उपाध्यक्ष का. सुरेन्द्र मलिक व खेत मजदूर युनियन राज्य उपप्रधान रामकुमार बहबलपुरिया ने भी संबोधित किया।

फोटो : हरिभूमि

डेंगू-मलेरिया बीमारियों के कारण लक्षण और रोकथाम के तरीके बताए

टीमें मच्छरों के लार्वा की बार-बार जांच की जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

स्वास्थ्य विभाग द्वारा क्षेत्र में डेंगू-मलेरिया बीमारी से बचाव को लेकर ग्रामीणों को जागरूक किया जा रहा है। इसी कड़ी में शनिवार को गांव रुपाणा खुर्द में स्वास्थ्य विभाग के बहु-उद्देशीय स्वास्थ्य कर्मचारी नरेश कुमार व अजय, मंजू देवी द्वारा गांव में खड़े बरसाती पानी में लगातार टेमिफोस दवा डाली जा रही है और घरों में पानी के कूलर्स, टंकी, हीदी में मच्छरों के लार्वा की बार-बार जांच की जा रही है। गांव



चोपटा। गांव की नालियों में खड़े पानी में दवा का छिड़काव करते हुए।

के स्कूल, विद्यार्थियों, ग्राम पंचायत के मौजिन लोगों व ग्रामीणों को डेंगू-मलेरिया बीमारियों के फैलने, लक्षण और रोकथाम के तरीके बताए जा रहे हैं। गांव में जो बुखार के संदिग्ध मरीज आ रहे हैं उनकी रक्त पट्टीका बनाकर लैब में जांच

प्री वोकेशनल ट्रेनिंग विकास में उपयोगी

सिरसा। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान डिग में जिले के विभिन्न विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों के लिए तीन दिवसीय प्री वोकेशनल प्रशिक्षण शनिवार को संपन्न हो गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में एससीईआरटी हरियाणा से प्रशिक्षित प्रशिक्षकों हरि राम वर्मा, जीतन कुमार, रमनजीत, परचिंदर पाल, उपासना, बर्बाती, मुकेश, रमेश, नरेश एवं मदन कुमार ने प्रतिभागी अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया। डाइटे प्रवक्ता डॉ. विनोद भट्ट ने बताया कि प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन समारोह में मुख्यातिथि डाइटे प्रभारी सुरेन्द्र सिंह पुनियां ने कहा कि राष्ट्र निर्माण में शिक्षकों की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है। प्रवक्ता सतपाल सिंह एवं संदीप कुमार का प्रशिक्षण कार्यक्रम को सुचारू एवं व्यवस्थित रूप से आयोजित करने में विशेष सहयोग रहा। मौके पर डॉ. सतबीर न्यूल, डॉ. मनोज पूरी, डॉ. अनिल बिश्नोई आदि मौजूद रहे।

एचएसईबी वर्कर युनियन ने किया प्रदर्शन

चेतावनी पत्र देने के बावजूद दो जेई को रिलीव कर दिया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

सिटी सब डिवीजन में कार्यरत दो जेई को बिना किसी शिकायत के अकारण सब डिविजन से रिलीव करने पर शनिवार को एचएसईबी वर्कर युनियन ने एसडीओ के खिलाफ धरना देकर रोष प्रदर्शन किया। युनियन ने आरोप लगाया कि बीती एक अक्टूबर को चेतावनी पत्र देने के बावजूद भी दो जेई को रिलीव कर दिया गया। उन्होंने बताया कि पूरे सिरसा संकल में विभिन्न पदों पर बहुत से कर्मचारी टेंपरेरी ऑर्डर पर अपनी सेवाएं दे रहे हैं। इसके साथ-साथ कर्मचारियों की भारी कमी के कारण बहुत से कर्मा सीट या कार्य से



सिरसा। मांगों को लेकर प्रदर्शन करते हुए बिजली कर्मचारी।

हटकर अन्य सीटों पर टेंप्रेरी बैठे हैं। अन्य सबडिवीजन या डिवीजन के किसी और कर्मचारी को रिलीव नहीं किया। द्वेष भावना व सिर्फ दबाव का बोलकर अनैतिक तरीके से राजेश व मदन लाल जेई को रिलीव किया गया है। यदि उक्त दोनों जेई के आर्डर रद्द नहीं किए जाते तो धरना प्रदर्शन जारी रहेगा।

रह रहे मौजूद
इस मौके पर सतिंद मोना, सुरेश मंगल, देवी लाल हिरला, सीताराम, सत्यदेव, कुलदीप सोनी, उमाशंकर, रामपाल, गोगराम, रमेश, मुकेश, मदन, तारा राम, सुभाष फौजी, राजेश कसावा, कुलदीप जांगड़, राकेश कुमार, प्रमोद कुमार आदि मौजूद थे।

आईटीआई में दीक्षांत समारोह में विद्यार्थियों ने दी रंगारंग प्रस्तुति



सिरसा। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

सिरसा। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान सिरसा में दीक्षांत समारोह का आयोजन प्रधानाचार्य राजेंद्र प्रसाद व प्रधानाचार्य राकेश शर्मा की अध्यक्षता में किया गया। संस्थान की छात्राओं द्वारा सरस्वती वंदना व हरिजनवादी लोकनृत्य प्रस्तुत किए गए। इस कार्यक्रम में मंत्र का संचालन रणजीत कुमार, कोषा अनुदेशक व अनिल कुमार एमएसवी अनुदेशक द्वारा करते हुए छात्र/छात्राओं को रिकल के महत्व व प्रधानमंत्री द्वारा चलाई जा रही रिकल्ट्स रिकमी की जानकारी दी गई। डॉ. दीपांशु चावला ने छात्र/छात्राओं को बताया कि लगन और मेहनत से कार्य करते हैं तो सफलता निश्चित है तथा छात्र/छात्राओं को मविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। उन्होंने संस्थान के छात्र/छात्राओं को स्मृति चिन्ह व सर्टिफिकेट वितरित किए। इस कार्यक्रम में संस्थान के कर्मचारी हरीश कुमार वर्ग अनुदेशक, मनदीप कौर वर्ग अनुदेशिका, अनिल कुमार वर्ग अनुदेशक, श्याम सिंह वर्ग अनुदेशक, गुरदयाल सिंह वर्ग अनुदेशक, उत्तम रानी इंचार्ज दीक्षांत समारोह व सस्तर संस्थान में कार्यरत कर्मचारी उपस्थित रहे।

तेग बहादुर की शहादत सत्ता के दमनकारी चरित्र को सीधी चुनौती : डॉ. सुखदेव

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

मानवीय आजादी, समानता एवं सामाजिक न्याय के पक्षधर श्रीगुरु तेग बहादुर ने भिन्न धार्मिक मतैक्य वाले समुदाय के मानवीय अधिकारों की रक्षार्थ अपने समय की दमनकारी सत्ता को सीधी चुनौती दी। यह विचार प्रख्यात चिंतक डॉ. सुखदेव सिंह सिरसा ने श्री गुरु तेग बहादुर के 350वें शहादत वर्ष के उपलक्ष्य राजकीय नेशनल महाविद्यालय, सिरसा में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार के उद्घाटन सत्र में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि श्री गुरु तेग बहादुर की शहादत बहुराष्ट्रीयता,



सिरसा। संगोष्ठी के दौरान अतिथिगण पुस्तक का विमोचन करते हुए।

सिरसा में दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार आयोजित

बहुधार्मिक, एवं सहअस्तित्ववादी बहुसंस्कृति को एक मजबूत वैचारिक आधार प्रदान करने में सक्षम है। सेमिनार के उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता राजकीय नेशनल महाविद्यालय, सिरसा के प्राचार्य प्रो. हरजिंद सिंह, परमानंद शास्त्री, डॉ. सरबजीत सिंह, डॉ. गुलजार सिंह भंधेर, डॉ. हरविंद सिंह, डॉ. गुरप्रीत कौर व डॉ. संदीप सिंह मुंडे पर आधारित अध्यक्ष मंडल ने की।

नटराज पेंसिल फ्रॉड केस में अलवर के युवक को दबोचा

आरोपी के कब्जे से 14,500 रुपये की नगदी बरामद की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

नटराज पेंसिल पैकिंग के नाम पर एक युवक से हजारों रुपये की ठगी करने के मामले में थाना साइबर फतेहाबाद पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है।



फतेहाबाद। गिरफ्तार युवक।

गिरफ्तार आरोपी की पहचान विष्णु कुमार पुत्र फूल सिंह निवासी ख्यादा करमली, जिला अलवर, राजस्थान के रूप में हुई है। आरोपी के कब्जे से 14,500 रुपये की नगदी बरामद की है। इस मामले में एक अन्य आरोपी पहले ही गिरफ्तार किया जा चुका है। थाना साइबर फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक कहलु ने बताया कि 26 अप्रैल को रोहित कुमार पुत्र महेश कुमार निवासी गांव भूना ने साइबर पोर्टल पर शिकायत दर्ज करवाई थी। शिकायतकर्ता ने बताया कि उसने यूट्यूब पर नटराज पेंसिल पैकिंग का एक विज्ञापन देखा था और उसमें दिए गए नंबर पर संपर्क किया।

7 अक्टूबर को लगने वाला मेला ऐतिहासिक होगा

मेला ऐतिहासिक होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद
अग्रोहा विकास ट्रस्ट के जिला प्रधान एवं एसएस जैन सभा श्याम नगर के प्रधान सुरेन्द्र मित्तल ने अग्रवाल धर्मशाला में अग्र बन्धुओं की बैठक को संबोधित किया। उन्होंने बताया कि 7 अक्टूबर को अग्रोहा धाम में लगने वाला 42वां विशाल वार्षिक मेला ऐतिहासिक होगा।
मेले में देश की अनेक महान हस्तियां शिरकत करेंगी। मेले में मुख्य अतिथि के तौर पर अग्रोहा धाम के संरक्षक व जी-टीवी के चेयरमैन सुभाष चन्द्रा, निकाय मंत्री विपुल गोयल, पंजाब सरकार के



केबिनेट मंत्री विरेन्द्र गोयल, हिसार की विधायक सावित्री जिंदल उपस्थित रहेंगे तथा राष्ट्रीय अध्यक्ष उत्तम अग्रवाल, राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य बजरंग गंग और राष्ट्रीय महासचिव गजानंद गुप्ता विशिष्ट अतिथि होंगे। उन्होंने बताया कि मेले में अनंत श्री विभूषित जगदूरु श्री कुमार स्वामी भक्तों को आशीर्वाद देंगे।

डॉ. मत्था मुखी ने कार्यक्रम का संचालन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

मनोहर मेमोरियल कॉलेज में यूथ रेडक्रॉस व वूमैन सैल द्वारा इन्टरव्हील क्लब तेजस्वनी के सहयोग से सर्वाइकल कैंसर वैकसीनेशन को लेकर जागरूकता कैम्प का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर डॉ. जानकी चौधरी, डॉ. सुरभि



फतेहाबाद। कार्यक्रम को संबोधित करते मुख्य वक्ता व उपस्थित छात्राएं।

महतानी एवं डॉ. सुनीता सोखी ने भाग लिया वहीं कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज प्राचार्य डॉ. डिम्पल मुंजाल, उषा दहिया, अंजू बत्रा ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. मत्था मुखी द्वारा किया गया। यूथ रेडक्रॉस एवं वूमैन सैल कोर्डिनेटर डॉ. मीनाक्षी कोहली और इन्टरव्हील क्लब (तेजस्वनी) की प्रधान रजनी चौधरी ने आए हुए अतिथियों का स्वागत किया और कैम्प के आयोजन के उद्देश्यों बारे जानकारी दी। एमएम एजुकेशन सोसाइटी के चेयरमैन आत्मप्रकाश बत्रा, प्रधान राजीव बत्रा, उपप्रधान अशोक तनेजा, सचिव विनोद मेहता एडवोकेट, कोषाध्यक्ष कैलाश बत्रा ने सफल कार्यक्रम के लिए शुभकामनाएं दी।

गंभीर बीमारी से बचने के लिए जागरूकता व टीकाकरण जरूरी

कैंसर गंभीर बीमारी

कार्यक्रम में छात्राओं को सर्वाइकल कैंसर बारे विस्तार से जानकारी देते हुए डॉ. जानकी चौधरी ने कहा कि सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में तेजी से बढ़ रही एक गंभीर बीमारी है, जिसे समय रहते जागरूकता और टीकाकरण से रोका जा सकता है। डॉ. सुरभि महतानी ने कहा कि एक लाख में से 18 महिलाएं सर्वाइकल कैंसर से पीड़ित मिल रही हैं। हर साल 72 हजार महिलाओं की मौत एचपीवी वायरस के चलते हो रही है। वैक्सीन और स्क्रीनिंग से इसका बचाव संभव है। कार्यक्रम में डॉ. रजिता बत्रा व रिचा बत्रा ने भी छात्राओं को महिला स्वास्थ्य से जुड़ी आवश्यक जानकारी और परामर्श प्रदान किया। यूथ रेडक्रॉस कोर्डिनेटर डॉ. मीनाक्षी कोहली और इन्टरव्हील क्लब तेजस्वनी की प्रधान रजनी चौधरी ने कहा कि इस शिविर का मुख्य उद्देश्य समाज में महिलाओं को इस बीमारी से बचाव के प्रति जागरूक करना और युवा पीढ़ी को सुरक्षित मतिष्य प्रदान करना रहा। डॉ. मिनाक्षी कोहली ने अतिथियों का धन्यवाद किया और उन्हें सम्मानित किया गया। इस अवसर पर प्रो. प्रतिभा मजोरा, डॉ. कान्ना, प्रो. तारिका नानग, प्रो. भारती शर्मा, प्रो. किंजा, हेड क्लर्क अनु जिंदल सहित अन्य स्टाफ सदस्य भी मौजूद रहे।

कवर स्टोरी

डॉ. गरिमा संजय दुबे

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।

किस बात की है इतनी जल्दबाजी!



महान संत कवि कबीर दास का प्रसिद्ध दोहा है-

धीरे-धीरे रे बना, धीरे सब कुछ होय।

गाली सीधे सो घडा, ऋतु आये 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 अशुद्ध 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 व्यक्तिगत में असंतुलन पैदा कर सकती है। सब कुछ एक साथ, अभी के अभी मुझे मिल जाए। मैं हर जगह मौजूद रहूँ, हर कहीं, पुरस्कार केवल मेरे हिस्से में आएँ, 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 भरूँ। 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 ग्रस्त 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 सही 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 मिन्न

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, फुरसत 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

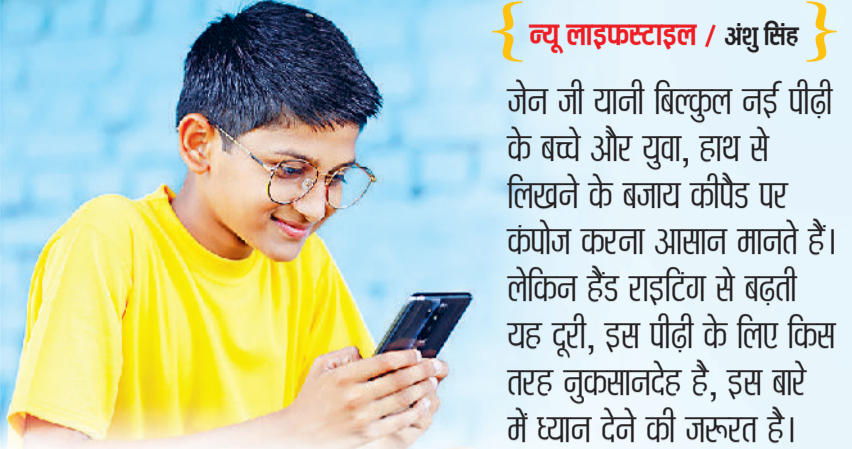
बच्चा एक जैसा नहीं होता, सबकी अपनी-अपनी क्षमता होती है, ठीक यही बात बड़ों को भी समझनी होगी कि हम सब भिन्न-भिन्न प्रकृति के, भिन्न-भिन्न योग्यता वाले इंसान हैं। कोई कवि है, कोई खिलाड़ी, कोई अच्छा खाना बनाता है तो कोई अच्छा गाता है, कोई सामाजिक स्तर पर सक्रिय है तो कोई चरलू मोर्चे पर सफल है, किसी ने जाँच 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? आपको 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 धिरकर अपने जीवन को अशांत और अव्यवस्थित बना लेते हैं। ऐसे में उठकर विचार करने की जरूरत है। कहते हैं, 'अति सर्वत्र वर्जयते।' 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



जुमर्स 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 स्टेवंगर यूनिवर्सिटी का एक अध्ययन बताता है कि करीब 40 फीसदी जेन जी पीढ़ी हस्तलिखित संवाद पर अपनी पकड़ खोती जा रही है। 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। स्टेवंगर 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 ऑपचारिक 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 यादशक्ति: 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 यादशक्ति 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। *

तोहे
प्रो. शरद नाशरण खरे



श्रमिय बरसात चांद से, गंगलमय है नेह। हृदय ब्रतत आश्रय में, हुई तरंगित देर। शशि की किरणें शुभ हैं, अंतर में आनंद। पूर्णमासी आ गई, सबको आनंद पसंद। प्रीति यही परवान है, मादक हुए दिवार। तम ने खड़ा नात है, निगदर रहा श्रमियार। प्रेमातुर संसार है, दादों का विस्तार। सबको आकर्षित करे, देखो अब श्रमियार। छत पर बैठा है युगल, ले राधों में लय। चंद्रा भी देने लगा, प्रेमपलों का साथ। रिखलती ज्योत्स्ना भली, बांट रही जो प्यार। खीर खा रहा है जगत, बढ़ने लगा दुतार। शरद निशा घोड़ी हुई, बनी एक सौगात। कोमल है अब चेतना, दिव्य हुए जगत्तार। शरद चांद में है दमक, नया लूना संसार। प्रकृति पा गई प्रेम का, श्रुपुन बव उपहार।

लंघ्य / अशोक गौतम

मंत्री जी ने चमचों के साथ दो घंटे से चल रही गणों की गंभीर बैठक अचानक रोकी और पीए को बुलाया, 'पीए साहब! इस महीने के सारे जनहित काम हो गए न? देखो, हमें पेंडिंग कर्तई पसंद नहीं।' 'जी जनाब! आपके चुनाव क्षेत्र के बाढ़ग्रस्त परिवार 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 दुखने ही छपे। बधाई हो सर!' 'गुड! वरी 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?'

मंत्री जी का जंगलारोपण इवेंट



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 करें 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 आएं 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।' 'डोट 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 आश्चर्य 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। *

'ऐसा नहीं होगा! सर! आपके लगाए पौधे आज तक सूखे कहां जो यह पौधा सूख जाएगा? आपके हाथों में वह जादूई शक्ति है, जो आप सूखे बांस की टहनियों में लगाएंगे 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

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-

दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारण 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 होता 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 विशिष्ट मशीन की निगरानी में किया जाता है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं? स्पाइन सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैड एवर् मोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इन्फ्लॉट फेलियर जैसे जो कॉम्प्लिकेशन 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 रेडोक्वेलोपैथी, डिजनरेटिव डिस्क, फेसिट जॉइंट सिंड्रोम, माइलौपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारण है। जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारण है? यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या

डॉ. प्रमोद पहारिया स्पाइन सर्जन

MBBS, D-Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho) पूर्ण सर्जन- सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंश्यूरी सेंटर, नई दिल्ली

देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, वारादरी, मुयार, ग्वालियर (म.प्र.)

समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक

रहस्यपूर्ण पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें

संपर्क - 7354858466 www.nonsurgicalspinecentre.in

मिनी स्वित्जरलैंड जैसा एहसास कराए कौसानी



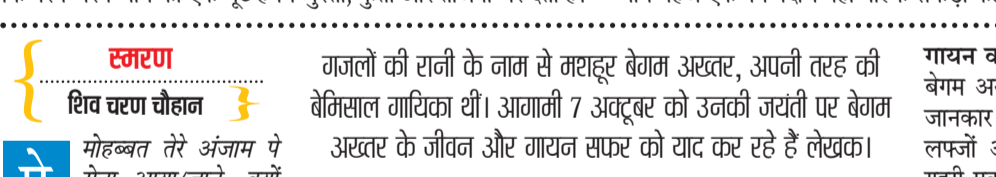
उत्तराखंड और उसके सभी प्रमुख पर्यटक स्थलों की तो एक नहीं कई बार यात्रा कर चुका हूं। लेकिन मैं कौसानी कभी नहीं गया था। कौसानी के बारे में मैंने बहुत सुना था, विशेषकर इसकी सुंदरता और वहां के शानदार मौसम के बारे में। हालांकि वहां अब तक न जाने का कोई विशेष कारण नहीं था, बस यूँ कहिए कि जाना ही न सका। बहरहाल, 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 चला 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 स्वित्जरलैंड: मेरी टैक्सी ने जैसे ही कौसानी में प्रवेश किया तो मुझे एकदम से अपनी स्वित्जरलैंड यात्रा याद आ गई। जिला बागेश्वर की गोद में बसे इस सुंदर हिल स्टेशन में स्वित्जरलैंड 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 स्वित्जरलैंड 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 मिसता है प्राकृतिक सान्निध्य का अनूठा अनुभव



बैजनाथ मंदिर दिखते हैं लाजवाब नजारे: कौसानी में मुझे स्वित्जरलैंड 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 स्वित्जरलैंड' भी कहते हैं। मैंने होटल में अपने कमरे में अपना सामान रखा, स्नान करके फ्रेश हुआ और हल्का सा

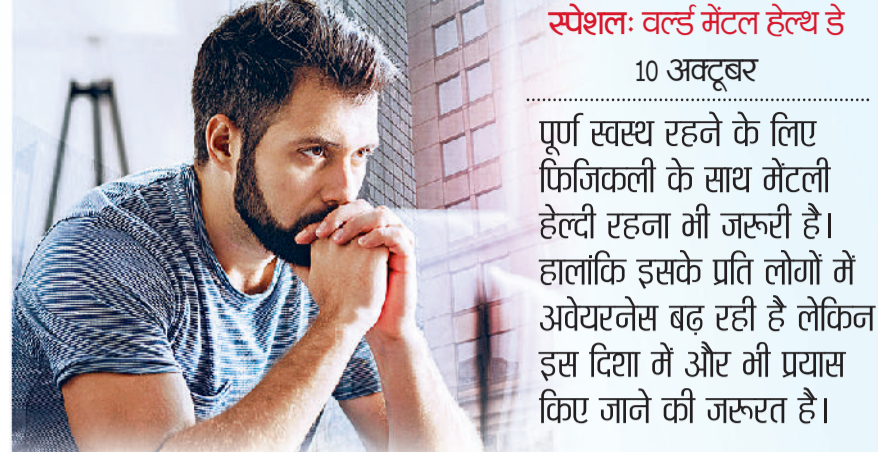
टूरिस्ट प्लेस सनी चौधरी

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 मरे इस मौसम में मिनी स्वित्जरलैंड कौसानी की यात्रा का अपना आनंद है। हाल में ही वहां की यात्रा से लौटे लेखक साझा कर रहे हैं, अपने अनुभव।

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। चोड़ और नीले देवदार के जंगलों से ढंकी पहाड़ियों पर बसा यह गांव खासतौर से त्रिशूल, नंद देवी और पंचचूली जैसे हिमालय की चोटियों के मनमोहक नजरों के लिए भी विख्यात है। इसकी सुंदरता ने तो मेरा दिल ही जीत लिया। मुझे रोमांटिक कवि जॉन कीट्स को यह 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। अमरतर 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 अगणनीय 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 कठफोड़ा, बारबेट, तोता, रोबिन, फोक टेल आदि, लेकिन जिन परिदों को मैं पहचान न सका उनकी सुंदरता ने भी मुझे मंत्रमुग्ध कर दिया। कौसानी के चाय के बागान भी देखने लायक हैं। ऋतिक रोषन की फिल्म 'कोई मिल गया' (2003) की शूटिंग नैनीताल और भीमताल के अतिरिक्त कौसानी में भी हुई थी। कौसानी में ट्रेकिंग 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 है। कौसानी, आदि कैलाश ट्रेक, बसे कौसानी ट्रेक और कफनी प्लेशियर के ट्रेक 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। *



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 फिजिकली 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 बर्दन का एक बड़ा हिस्सा बनाते हैं। वर्तमान यानी साल 2025 में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जो थीम घोषित की गई है, उसमें वही 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 बर्दन 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। बड़ 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। *

रोकक / शैलेन्द्र सिंह

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

चुल्नी-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 जुगलुपा बोलते हुए शुरु होती है, 'अरे चाय बनी क्या?' नींद से अभी आंखें पूरी तरह से खुली भी नहीं होती कि गरम-गरम चाय का एक घूंट हममें चुल्नी, फुर्ती और ताजगी भर देता है।

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 इयूटी 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 पीएँ। यानी, चाय महज एक पेय पदार्थ नहीं बल्कि सैकड़ों कहानियों की जन्मनी है। *

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 साफर को याद कर रहे हैं लेखक।

बेमिसाल गायिका बेगम अख्तर

वे 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 सहायताार्थ 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 मचाया

रोजमर्रा की जिंदगी में ताजगी भर दे चाय



शुरु 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 नथी होती हैं। चाय न हो तो रेलवे का सफर बेहद उबाऊ हो जाएगा। रेलवे की ही क्यों, ऑफिस की बात क्यों न कहें। क्या भारतीय दफ्तरों की दस्तानों बिना चाय की चुस्कीयों के पूरी होती हैं क्या? कॉर्पोरेट 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



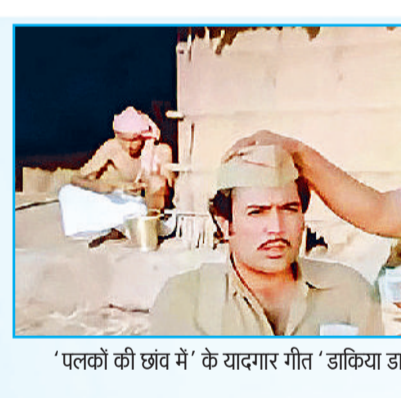
शुरू कर दिया तो उस्ताद अता मोहम्मद खान ने घोषणा की कि आने वाले मशहूर कलाकारों की अनुपस्थिति में एक नवोदित गायिका गाएंगी। वह गायिका उनकी प्रिय शिष्या अख्तरा बाई ही थीं। उन्हें केवल दो गजलें गाने के लिए कहा गया था, लेकिन उनकी आवाज के सम्मोहन से दर्शक इतने अधिक प्रभावित हुए कि उन्हें दर्शकों की फरमाइश पर चार गजलें और तीन दादरे सुनाने पड़े। इस कार्यक्रम ने इस गायिका अख्तरा बाई फैजाबादी यानी बेगम अख्तर को लोकप्रियता की खुलंदी पर पहुंचा दिया।

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। गुलजरा 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)', 'संदेश 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

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

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। गुलजरा 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)', 'संदेश 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

लंबी है। वर्ष 1955 में बनी फिल्म 'हा.हा.ही.ही.ही.ही.' के गीत 'मैं हूँ पोस्टमैन...' को आशा भोंसले ने गाया है। फिल्म में एक लड़की पोस्टमैन की वेशभूषण 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 'लिख जो खत तुझे, वो तेरी याद में...', फिल्म 'प्रेम पुत्रियों' का गीत 'फूलों के रंग से... तुझको लिखीं रोज पाती...' और फिल्म 'आए दिन बहार के' में आशा भोंसले का गाना 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



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

बॉलीवुड / अशोक वाघवाणी

शाल मॉडिया 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



'संगम' के हिट गीत 'ये मेरा प्रेमपत्र...' 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 फिल्मों ने बनी हो या गीत न रचे गए हों। चिट्ठी, पत्र और उसे पहुंचाने वाले डाकिए के इर्द-गिर्द भी कई फिल्मों और गीत रचे गए हैं। इनमें से कुछ पर एक नजर।

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। गुलजरा 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)', 'संदेश 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

पड़ी है। 'आखिरी खत' (1966) अलग हटकर बुनी गई एक कहानी पर बेस्ट बेहतरीन फिल्म है। 'प्रेम पत्र' (1962) में शशि कपूर और साधना के किरदारों के बीच चिट्ठी की लेकर कई भ्रम पैदा होते हैं। इस रोमांटिक फिल्म में कई सुमधुर गीत हैं। 'फर्स्ट लव लेटर' (1991) में विक्रम मुश्रान, मनीषा कोइराला लीड रोल में हैं। आज चिट्ठी-पत्र लिखने और डाक से भेजने का चलन बहुत कम हो गया है लेकिन ये हिंदी फिल्मों और उसके गीत हमें हमेशा इनकी महत्ता की याद दिलाते रहेंगे। *



'वेलकम टू सज्जनपुर' का एक दृश्य

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। गुलजरा 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)', 'संदेश 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



'वेलकम टू सज्जनपुर' का एक दृश्य