हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार, 6 जुलाई 2025

तापमान
अधिकतम 35.5 डिग्री
न्यूनतम 24.5 डिग्री

नौ जुलाई की हड़ताल में रोडवेज का चक्का जाम... 11

भाकियू चढ़ूनी यूनियन का विस्तार अशोक कुमार बने... 11

खबर संक्षेप

हत्या के मामले में 7 साल से फरार नाबालिग दबोचा

रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने बस स्टैंड के सामने एक युवक की पीट-पीट कर हत्या करने की वारदात में संलिप्त 7 साल से फरार चल रहे एक नाबालिग को अभिरक्षा में लिया है। पुलिस इस मामले 16 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। 21 सितंबर 2018 को गांव मूंदी निवासी प्रजब्बल व गांव माजरा निवासी पंकज पर कुछ युवकों ने बस स्टैंड के सामने डंडों से हमला कर दिया था। हमले में सिर पर चोट लगने से प्रजब्बल गंभीर रूप से घायल हो गया था। घायल प्रजब्बल को उपचार के लिए निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया था, जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई थी।

नौ की हड़ताल को लेकर कर्मचारियों की बैठक

रेवाड़ी। बिजली निगम के कर्मचारियों की ओर से शनिवार को रेवाड़ी सर्कल की बैठक आयोजित की गई, जिसमें 9 जुलाई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल सफल होने का दावा किया गया। हड़ताल में सभी कर्मियों से शामिल होने का आह्वान किया गया। बैठक की अध्यक्षता सर्कल सचिव नवीन यादव तथा मंच संचालन अजय सोनी ने किया। ऑल हरियाणा पावर कारपोरेशन वर्कर यूनियन के राज्य उप प्रधान सुदामपाल मान, राज्य सचिव संजय सैनी, राज्य सचिव लोकेश कुमार व सर्व कर्मचारी संघ के जिला प्रधान धनराज ने कर्मचारियों को संबोधित किया। सुदामापाल मान ने कहा कि हड़ताल में सभी विभागों को निजीकरण से बचाने, कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने समेत कई मांगे रखी गई हैं।

बाइक चोरी करने के मामले में एक और काबू

रेवाड़ी। रामपुरा थाना पुलिस ने बाइक चोरी करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान मोहल्ला बास सिताबराय रेवाड़ी निवासी महेश के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। गांव प्रहलादपुरा निवासी राजकुमार 2 अप्रैल 2023 को गांव भाड़ावास के बाबा मोहन दास के मंदिर में गया था तथा बाइक मंदिर के सामने पार्किंग में खड़ी की थी, जिसे कोई व्यक्ति चोरी करके ले गया। पुलिस ने मामले में संलिप्त एक आरोपी गांव इब्राहिमपुर निवासी महेंद्र सिंह को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था तथा आरोपी के कब्जे से चोरी की गई बाइक को बरामद कर लिया था।

अस्पताल निर्माण की मांग पर धरना जारी, आंदोलन पर चढ़ने लगा राजनीतिक रंग

■ धरने के दौरान वक्ताओं ने लगाए विधायक की आवाज दबाने के आरोप, केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह को घेरने में नहीं छोड़ रहे कोई कसर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। रामगढ़-भगवानपुर में धरने पर बैठे ग्रामीण।

रामगढ़ भगवानपुर में अस्पताल निर्माण की मांग को लेकर बीते 17 जून से शुरू किए आंदोलन पर अब राजनीतिक रंग जमकर चढ़ने लगा है। धरने पर बैठने वाले लोग अब केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह पर जमकर निशाना साधते हुए स्थानीय विधायक की आवाज को दबाने के आरोप लगा रहे हैं। आंदोलनकारी 13 जुलाई को बड़ी संख्या में रेवाड़ी कूच की घोषणा कर चुके हैं। शनिवार को धरने पर बैठे रामगढ़ भगवानपुर व आसपास के कई गांवों ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि राव इंद्रजीत सिंह ने अस्पताल खोलने का आश्वासन देने के बाद मुकरना उनके राजनीतिक कैरियर को बड़ा नुकसान पहुंचाने वाला साबित होगा। वक्ताओं ने आरोप लगाए कि राव उनके विधायक की आवाज को दबा रहे हैं। अस्पताल के लिए जमीन का निरीक्षण करने के लिए जब कैबिनेट मंत्री आरती राव उनके गांव पहुंची, तो उनके साथ बावल व कोसली के विधायक मौजूद थे। रेवाड़ी के विधायक को साथ नहीं लिया गया था। इससे यह बात साफ हो गई कि उनके विधायक को राव बोलने का मौका तक नहीं दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि राव यह बात साफ कर चुके हैं कि उनकी बेटी आरती राव को अटेली से ही चुनाव लड़ना है। अगर ऐसा है, तो आरती को उनके हलके में अनावश्यक हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए।

कम से कम 60 फीसदी की भावना का रखें ध्यान

सरपंच प्रतिनिधि अनिल कुमार ने धरनास्थल पर पत्रकारों से बातचीत करते हुए राव के उस दावे को सिरे से खारिज किया कि लोकसभा चुनावों के दौरान उन्होंने कांग्रेस प्रत्याशी का साथ दिया था। उन्होंने कहा कि वह खुलकर राव इंद्रजीत सिंह व भाजपा के साथ थे। गांव में बूथ एजेंट भी उन्होंने ही बनाए थे। चुनाव जीतने के बाद राव ने उन्हें फूलमाला पहनाकर सम्मानित भी किया गया था। अब वह कहते हैं कि राजबब्बर को 40 फीसदी वोट इस गांव से मिले। उनकी बात सही है, तो राव को बचे हुए 60 फीसदी ग्रामीणों की भावना का तो ख्याल करना चाहिए।

पंचायत नहीं किया गलत शब्दों का इस्तेमाल

वक्ताओं ने स्पष्ट किया महापंचायत के मंच पर आरती राव के प्रति अभद्र भाषा का इस्तेमाल नहीं किया गया। अगर मीडिया के समक्ष किसी ने व्यक्तिगत रूप से ऐसा किया, तो वह उसकी निंदा करते हैं। वक्ताओं ने कहा कि राव और उनकी बेटी पीएम मोदी और सीएम नायब सिंह सैनी की नीतियों के कारण जीते हैं। दक्षिणी हरियाणा के भाजपा प्रत्याशी भी इसी वजह से जीते हैं। राव की बेटी तो मुश्किल से चुनाव जीती हैं। इसके बावजूद वह भाजपा प्रत्याशियों को जिताने के दावे कर रहे हैं।

पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल का नया भवन साढ़े चार वर्ष बाद भी अधूरा

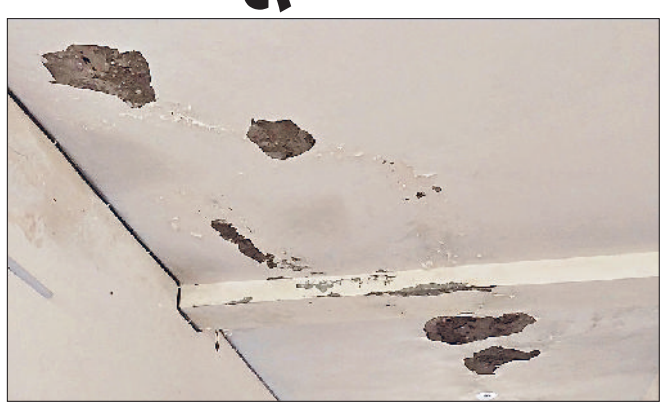
लटक-लटक कर चला भवन का कार्य

पीएम श्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के कंडम कमरों की वजह से काफी समय से नए भवन की मांग चल रही थी। 2.91 करोड़ का बजट सेक्शन होने के बाद स्कूल परिसर में 2020 दिसंबर माह के पहले सप्ताह में तीन मंजिला भवन का निर्माण कार्य शुरू हुआ था। ठेका लेने वाली फर्म की ओर से करीब 18 माह में भवन के निर्माण कार्य को पूरा करना था, लेकिन साढ़े चार साल बीत जाने पर भी स्कूल भवन का कार्य अधूरा पड़ा है। इस समय अंतराल के दौरान भवन का कार्य काफी टाइम बंद रहा।

गर्ल्स स्कूल के नए भवन का साढ़े चार साल में भी काम अधूरा, छत से झड़ने लगा प्लास्टर

स्कूल के कंडम घोषित कमरों के तोड़े जाने से नए भवन की जरूरत बढ़ी, नए भवन के कमरों में आ रहा बरसात का पानी

हेमंत शर्मा ▶▶ रेवाड़ी



रेवाड़ी। गर्ल्स स्कूल के नए भवन का झड़ने लगा प्लास्टर व स्कूल के नए भवन की छत पर जमा पानी व हटाई गई टाइल्स। फोटो : हरिभूमि

सरकुलर रोड स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल के नया भवन साढ़े चार वर्ष यानि 54 महीने में भी पूरी तरह तैयार नहीं हो पाया है, जबकि स्कूल भवन को 18 महीने में तैयार किया जाना था। स्कूल की छात्राओं व शिक्षकों को लंबे समय से नए भवन का इंतजार है। सर्व शिक्षा अभियान यानि एसएसए की ओर से दिसंबर 2020 में शुरू हुआ स्कूल के तीन मंजिला भवन में काफी कार्य पेंडिंग है। भवन में बिजली फिटिंग, पानी की व्यवस्था, खिड़कियों के शीशे, कमरों के टॉयलेट, रैंप व लॉबी सहित एंट्रेंस का काफी कार्य अधूरा पड़ा हुआ है। यहां तक कि कार्य के चलते ही स्कूल भवन की दीवारों में बरसात से सीलन आने से प्लास्टर झड़ने लगा है और भवन की छत पर पानी जमा हो रहा है। एक जुलाई को आई बरसात से नए भवन में सीलन आ गई और कमरों में पानी आ गया। छत से पानी की निकासी करने के लिए विभाग की ओर से टाइल्स को हटाकर दोबारा से पानी निकासी की व्यवस्था की जा रही है, जिसके लिए छत पर कई जगह पाइप डालकर नालियां बनाई गई है। पहले छत पर न तो पानी निकासी की नालियां थी और न ही ठीक तरह से ढलान दिया गया था। अब दोबारा कार्य करने से समय और पैसें दोनों की बर्बादी हो रही है। इसके अलावा बरसात के कारण कमरों में भी पानी जमा हो रहा है।

जनवरी में एसडीएम ने दिए थे आदेश

गवर्नमेंट गर्ल्स स्कूल में कक्षा छठी से बारहवीं तक की 1500 के करीब छात्राएं शिक्षा ग्रहण कर रही है, जिनके लिए प्राचार्य सहित 50 से ऊपर टीचिंग स्टाफ कार्यरत है। स्कूल में प्रति वर्ष छात्राओं की संख्या में बढ़ोतरी हो जाती है। तत्कालीन शिक्षामंत्री रामबिलास शर्मा के प्रयास से दिसंबर 2020 में स्कूल भवन का निर्माण भी शुरू हुआ था। स्कूल के पहले के कमरों मे लैब व कार्यालय भी चल रहे है। कमरों की कमी के कारण बरामदे में भी कक्षाएं लगानी पड़ती है तथा काफी कमरें कंडम भी हो चुके थे। जनवरी में एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने एसएसए के अधिकारी स्कूल भवन के अधूरे पड़े कार्य को जल्द पूरा करने के निर्देश दिए थे, लेकिन उसके बाद से भी कार्य पांच महीने में पूरा नहीं हो पाया है।

स्कूल में गिराए जा रहे कंडम घोषित कमरे

पीएम श्री गर्ल्स स्कूल में पिछले दो सप्ताह से कंडम घोषित कमरे गिराए जा रहे है। नए भवन के पास स्थित कमरे गिराए जा चुक है तथा अब लैब के पास के कमरों की तोड़फोड़ की जा रही है। इसके अलावा प्रिंसिपल ऑफिस को भी तोड़कर समतल किया जाएगा। स्कूल के कंडम कमरों के टूटने से अब नए भवन के लिए छात्राओं की आवश्यकता ज्यादा बढ़ गई है, लेकिन भवन का कार्य अधूरा होने से नए सत्र में भी परेशानी बढ़ने वाली है। स्कूल के प्राचार्य ने तोड़े गए कमरों की जगह एसएसए से होम साइंस लैब, पिजिक्स लैब या मल्टीपपर्ज हाल बनाने की डिमांड की है, लेकिन विभाग की ओर से अभी तक इसका भी जवाब नहीं मिल पाया है।

फांसी पर लटका मिला युवक का शव

रेवाड़ी। रामगढ़ फ्लाईओवर के पास सड़क किनारे खेत में एक पेड़ से युवक का शव फांसी के फंदे पर लटका हुआ मिला है। शव को शिनाख्त के लिए सामान्य अस्पताल के शवगृह में रखवाया गया है। एक सप्ताह में पेड़ से शव लटका मिलने की यह दूसरी घटना सामने आई है। शुक्रवार सायं सड़क किनारे ग्रीन बेल्ट के पीछे खेत में पेड़ से एक शव लटका हुआ दिखाई देने के बाद पुलिस को सूचना दी गई। सूचना मिलने के बाद थाना सदर पुलिस मौके पर पहुंच गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर शिनाख्त कराने का प्रयास किया, परंतु मृतक की शिनाख्त नहीं हो सकी। मृतक की उम्र लगभग 35 साल बताई जा रही है। पुलिस ने मौके पर ही सीन ऑफ क्राइम टीम बुलाई।

झांसे में लेकर बुजुर्ग से सोने की अंगूठियां हड़पी

रेवाड़ी। गांधी चौक के पास शुक्रवार देर सायं बाइक सवार दो युवकों ने एक बुजुर्ग को बातों में उलझाकर उंगलियों से सोने की दो अंगूठियां निकाल लीं। सूचना मिलने के बाद मॉडल थाना पुलिस ने घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज से आरोपियों का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस शिकायत में शक्तिनगर निवासी विजय कुमार ने बताया कि देर सायं दुकान से अपने घर जा रहा था। गांधी चौक से थोड़ा आगे निकलते ही बाइक पर आए दो युवक उसके पास रुक गए। दोनों ने उसे बातों में उलझा दिया। इसके बाद वह अपनी सुध-बुध खो बैठा। कुछ देर बाद जब वह पूरी तरह होश में आया तो उंगलियों से सोने की दो अंगूठियां गायब थीं। विजय कुमार ने घटना की सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंच गई। आसपास के लोगों से पूछताछ करते हुए पुलिस ने अब सीसीटीवी कैमरों की फुटेज से आरोपियों का पता लगाने के प्रयास शुरू किए हैं।

विधायक ने रोझूवास व लाला में विकास कार्यों को किया उद्घाटन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कोसली

रेवाड़ी। विकास कार्यों का शुभारंभ करते हुए विधायक अनिल यादव।

कोसली के विधायक अनिल यादव ने कहा कि बारिश के मौसम में जलभराव तथा नहरों में ओवरफ्लो जैसी समस्याओं को रोकने के लिए हरियाणा सरकार की ओर से ठोस प्रयास किए जा रहे हैं। विधायक ने शनिवार को गांव रोझूवास व लाला में विकास कार्यों का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि कोसली विधानसभा क्षेत्र के कुछ गांवों में जलभराव की दिक्कत होती थी, उसके लिए सिंचाई विभाग ने स्थाई व मूवेबल मोटर पंपों की व्यवस्था की हुई है। पंचायत विभाग को भी पानी भरने की समस्या का तत्काल समाधान करने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा कि मनरेगा योजना के तहत भी बांध बनाकर बरसाती पानी को रोकने के पुख्ता इंतजाम किए जा रहे हैं।

ये रहे मौजूदः इस अवसर पर जाटूसाना ब्लॉक के चेयरमैन प्रवीन कुमार, चेयरमैन राजकुमार, वाइस चेयरमैन विक्रम सिंह, बीडीपीओ कविता, मंडल अध्यक्ष सुरेंद्र सिंह, जिला पार्षद भूपेंद्र, जीवन हितैषी, मौसमी रानी, रणजीत भोला करावरा व हरिकिशन जीवड़ा मौजूद थे।

रेजांगला शौर्य गाथा के नए संस्करण का अयोध्या में श्री राम जन्म भूमि तीर्थ स्थल पर हुआ विमोचन

रेवाड़ी। रेजांगला शौर्य समिति के महासचिव नरेश चौहान राष्ट्रपूत की ओर से लिखित रेजांगला शौर्य गाथा के नए संस्करण का शनिवार को अयोध्या में श्री राम जन्म भूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के महासचिव चंपत राय ने विमोचन किया। रेजांगला युद्ध के महानायक मेजर शैतान सिंह भाटी परमवीर चक्र के शताब्दी जयंती वर्ष में 17 जून को उनकी जन्म स्थली जोधपुर से चलकर झुंझुनू, भिवानी, चरखी दादरी, महेंद्रगढ़, बहरोड, रेवाड़ी, गुरुग्राम, झज्जर, खरखोदा-सोनीपत, मेरठ, गाजियाबाद, बुलंदशहर, मथुरा, आगरा, एटा, मैनपुरी, इटावा, कन्नौज, उन्नाव, फतेहपुर, प्रयागराज, बनारस, गाजीपुर व सुल्तानपुर के रास्ते रेजांगला शहीद परिवारों को सम्मानित करते हुए अयोध्या धाम पहुंची रेजांगला पराक्रम यात्रा का भवन में सत्कार किया गया।

रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी मेन की रसोई का शुभारंभ

रेवाड़ी। रोटरी क्लब ऑफ रेवाड़ी मेन की ओर से शनिवार को सरकुलर रोड के पास स्थित सेक्टर-5 में रोटरी रसोई तथा वाटर कूलर का शुभारंभ किया गया। रोटरी डिस्ट्रिक्ट गवर्नर रवि गुगनानी, डिस्ट्रिक्ट सेक्रेटरी संजीव वाधवा, रोटरी क्लब रेवाड़ी की प्रधान नेहा शर्मा, क्लब सेक्रेटेरी अनुकूल शर्मा, खजांची राहुल जैन और रोटरी रसोई प्रोजेक्ट की चेयरमैन ज्योति अदलखा ने रोटरी रसोई तथा वाटर कूलर का उद्धाटन किया। आईजीयू से रिटायर्ड हुई प्रोफ़ मंजू परुथी ने रोटरी क्लब को वॉटर कूलर भेंट किया। इस मौके पर अनुराधा सैनी की देखरेख में त्रिवेणी और 40 पौधे लगाकर रसोई के आसपास हरियाली की शुरूआत की गई। इंडियन बैंक के मैनेजर अमित मिश्रा ने कूलर भेंट किया। इस अवसर पर डिस्ट्रिक्ट गवर्नर ने क्लब के प्रयासों की सराहना की और रोटरी रसोई जैसे स्थाई सेवा प्रकल्पों के महत्व पर बल दिया। उन्होंने बताया कि रोटरी रसोई पहल का उद्धेश्य समाज के वंचित वर्गों को भोजन उपलब्ध कराना है। डा. नवीन अदलखा ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में सीएमओ डा. नरेंद्र दहिया, डिप्टी सीएमओ डा. अशोक, रोटरी क्लब नारनौल से नरेश गोगिया, डिस्ट्रिक्ट टीम से हनीश महेन्द्रू, धीरज भूटानी, रश्मि भूटानी आदि मौजूद रहे।

एनसीसी कैडेट्स ने सैन्य तकनीकों के सीखे गुर

आपदा प्रबंधन और प्राथमिक सहायता पर प्रशिक्षण कार्यक्रम जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कैडेट्स को आपदा प्रबंधन की जानकारी देती मीनाक्षी व कैडेट्स को फायरिंग का अभ्यास कराते अधिकारी।

राजकीय बहुतकनीकी संस्थान लिसाना में चल रहे एनसीसी वार्षिक प्रशिक्षण शिविर के चौथे दिन शनिवार को सेना में महिलाओं के लिए उपलब्ध अवसरों पर विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया तथा कैडेट्स को हथियार प्रशिक्षण दिया गया। चरखी दादरी सेना भर्ती कार्यालय के मेजर अश्विनी कुमार ने भारतीय सेना में महिलाओं के लिए उपलब्ध विभिन्न प्रवेश योजनाओं के बारे में जानकारी दी। मेजर कुमार ने अग्निवीर महिला मिलिट्री पुलिस, शॉर्ट सर्विस कमीशन एसएससी-टेक व नॉन टेक, एनडीए, सीडीएस, विशेष प्रविष्टि, सर्टिफिकेट एंट्री व जज एडवोकेट जनरल प्रवेश के बारे में बताया। अग्निवीर योजना के तहत मिलने वाले लाभों जैसे अग्नि स्किल सर्टिफिकेट, कॉर्पोरेट जॉब में प्राथमिकता, 48 लाख रुपए तक का निःशुल्क जीवन बीमा और सेवा निधि पैकेज की जानकारी दी गई। उन्होंने सेना के प्रमुख कोर जैसे इन्फैंट्री, आर्म्ड, पैरा स्पेशल फोर्सेस, मैकेनाइज्ड इन्फैंट्री, आर्टिलरी, एयर डिफेंस, और सहयोगी कोर जैसे मेडिकल, डेंटल, ईएमई, आर्मी एविएशन, आरवीसी की भी जानकारी सांझा की। इसके अलावा कैडेट्स को हथियार पकड़ने, निशाना साधने व फायरिंग जैसी मूलभूत सैन्य तकनीकों का प्रशिक्षण दिया गया। कर्नल सोमवीर डबास के दिशा निर्देश में सूबेदार विनोद पायल ने कैडेट्स को फायरिंग रेंज पर विधिवत फायरिंग अभ्यास कराया। जिला आपदा प्रबंधन विभाग में परियोजना अधिकारी मीनाक्षी ने आपदा के प्रकार व आपदा प्रबंधन की भूमिका पर प्रकाश डाला तथा उनका सही मूल्यांकन करने का तरीका बताया। उन्होंने कैडेट्स को आपदा पूर्व, आपदा के दौरान और आपदा के बाद की रणनीतियों, आपदा प्रबंधन प्रतिक्रिया बल, राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, राज्य एवं जिला आपदा प्राधिकरण तथा राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन संस्थान की संरचना के बारे में जानकारी दी। कैंप में सूबेदार मेजर सुरजीत सिंह, सूबेदार जोगेन्दर सिंह व सूबेदार सुंदर सिंह सहित सभी कैडेट्स मौजूद थे।

निवेश मंत्रा बिजनेस डेस्क

- पहले अपना लक्ष्य तय करें और रिस्क क्षमता जांच लें
- आपका लक्ष्य लंबी अवधि का है, तो इक्विटी म्यूचुअल फंड बेहतर
- रिटायरमेंट में ज्यादा वक्त नहीं बचा है तो डेट फंड्स में निवेश सही

हर म्यूचुअल फंड का रिस्क लेवल अलग होता है। इक्विटी फंड ज्यादा उतार-चढ़ाव वाले होते हैं, जबकि डेट या हाइब्रिड फंड ज्यादा स्टेबल रिटर्न देते हैं। आपकी रिस्क लेने की क्षमता आपकी उम्र, आमदनी और वित्तीय जिम्मेदारियों के हिसाब से भी तय होती है। साथ ही यह भी सोचें कि आपको पैसों की जरूरत कितने समय बाद पड़ेगी। अगर आपका लक्ष्य कुछ साल दूर है, तो इक्विटी में निवेश कर सकते हैं, लेकिन शॉर्ट टर्म के लिए डेट या लिक्विड फंड ज्यादा अच्छे माने जाते हैं।

निवेश करने जा रहे हैं तो पल्ले 'गांठ' बांध लें ये बातें, अच्छी होगी कमाई

म्यूचुअल फंड निवेश का एक पॉपुलर और स्मार्ट तरीका बन चुका है। यह एक ऐसा ऑप्शन है, जिसमें छोटे निवेशकों को भी प्रोफेशनल मैनेजमेंट, डायवर्सिफिकेशन और फ्लेक्सिबिलिटी का फायदा मिल पाता है, लेकिन अपने लिए सही म्यूचुअल फंड का सेलेक्शन करते समय केवल पिछले रिटर्न को देखना ही काफी नहीं होता। सही फंड चुनने के लिए कुछ अहम बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि निवेश से बेहतर रिटर्न मिले और रिस्क भी कंट्रोल में रहे। सबसे पहले अपनी रिस्क क्षमता को देखते हुए लक्ष्य तय करें। इसके बाद ही निवेश के इस समर में उतरे। अगर इन जरूरी बातों पर ध्यान नहीं दिया तो सही फंड चुनने में चूक हो सकती है और आर्थिक नुकसान उठाना पड़ सकता है।

अपना फाइनेंशियल गोल तय करें

सबसे पहले ये समझना जरूरी है कि आप निवेश क्यों कर रहे हैं। घर खरीदने के लिए, बच्चों की पढ़ाई के लिए, रिटायरमेंट प्लान करने के लिए या फिर एसेट्स बनाने के लिए। अगर आपका निवेश का लक्ष्य साफ होगा, तो आपके लिए यह तय करना भी आसान हो जाएगा कि आपके लिए किस तरह का फंड बेहतर रहेगा। मिसाल के तौर पर अगर आपका लक्ष्य लंबी अवधि का है, तो इक्विटी म्यूचुअल फंड बेहतर विकल्प हो सकते हैं, जबकि रिटायरमेंट में ज्यादा वक्त नहीं बचा है तो डेट फंड्स में निवेश करना सही हो सकता है.

रिस्क लेने की क्षमता और इनवेस्टमेंट होराइजन

हर म्यूचुअल फंड का रिस्क लेवल अलग होता है। इक्विटी फंड ज्यादा उतार-चढ़ाव वाले होते हैं, जबकि डेट या हाइब्रिड फंड ज्यादा स्टेबल रिटर्न देते हैं। आपकी रिस्क लेने की क्षमता आपकी उम्र, आमदनी और वित्तीय जिम्मेदारियों के हिसाब से भी तय होती है। साथ ही यह भी सोचें कि आपको पैसों की जरूरत कितने समय बाद पड़ेगी। अगर आपका लक्ष्य कुछ साल दूर है, तो इक्विटी में निवेश कर सकते हैं, लेकिन शॉर्ट टर्म के लिए डेट या लिक्विड फंड ज्यादा अच्छे माने जाते हैं।

म्यूचुअल फंड की कैटेगरी को समझें

म्यूचुअल फंड्स की कई कैटेगरी हैं। मिसाल के तौर पर इक्विटी, डेट, हाइब्रिड, इंडेक्स, सेक्टोरल, ईएलएसएस वगैरह। हर फंड कैटेगरी की खूबियां अलग-अलग होती हैं। इसलिए यह जानना जरूरी है कि कौन-सा फंड किस तरह की जरूरत के लिए बना है। फंड एक्टिव है या पैसिव, यह जानना भी जरूरी है, क्योंकि इससे निवेश की रणनीति बदल सकती है।

पिछला ट्रैक रिकॉर्ड जरूर चेक करें

म्यूचुअल फंड्स के पिछले रिटर्न भविष्य की गारंटी नहीं देते, लेकिन यह जरूर बताते हैं कि किसी फंड ने बाजार के अलग-अलग साइकल या हालात में कैसा प्रदर्शन किया है। किसी फंड के तीन, पांच और सात साल के औसत रिटर्न की तुलना स्कीम के बेंचमार्क इंडेक्स और कैटेगरी एवरेज से करने पर उसके प्रदर्शन का काफी-कुछ अंदाजा लगाया जा सकता है।

फंड का पोर्टफोलियो देखें

कोई फंड किन कंपनियों में निवेश कर रहा है, यह जानना भी जरूरी है। इससे पता चलता है कि फंड मैनेजर की इनवेस्टमेंट फिलॉसफी क्या है और यह आपके जोखिम प्रोफाइल से मेल खाती है या नहीं। मिसाल के तौर पर लार्ज कैप स्टॉक्स में ज्यादा निवेश करने वाले फंड, मिड कैप या स्मॉल कैप में ज्यादा इनवेस्ट करने वाली स्कीम के मुकाबले कम रिस्क वाले हो सकते हैं।

फंड मैनेजर का पिछला ट्रैक रिकॉर्ड

म्यूचुअल फंड्स में फंड मैनेजर की भूमिका बहुत अहम होती है। उनका अनुभव और ट्रैक रिकॉर्ड बताता है कि वे बाजार की चाल को कितना समझते हैं और निवेशकों के पैसों को संभालने में कितने माहिर हैं। यह भी देखें कि जिस फंड में आप निवेश करना चाहते हैं, उसके फंड मैनेजर कितने अनुभवी हैं।

निवेश के खर्च पर भी गौर करें

किसी फंड में निवेश करने पर कितना खर्च आता है, यह उसके एक्सपेंस रेशियो से पता चलता है. अगर यह ज्यादा है तो आपकी कमाई पर असर पड़ सकता है। एक्टिव फंड्स में यह रेशियो कुछ अधिक हो सकता है, लेकिन पैसिव या इंडेक्स फंड्स में इसे कम ही रहना चाहिए. साथ ही डायरेक्ट प्लान का एक्सपेंस रेशियो भी उसी स्कीम के रेगुलर प्लान से कम होता है।

एग्जिट लोड व लॉक-इन पीरियड को समझें

कुछ फंड्स में तय समय से पहले पैसे निकालने पर एग्जिट लोड लगता है। ईएलएसएस जैसे फंड में 3 साल का लॉक-इन पीरियड होता है। कुछ फंड्स में यह 5 साल भी हो सकता है। इसलिए निवेश से पहले यह जानना जरूरी है कि आप जरूर पड़ने पर अपने पैसे कितनी जल्दी निकाल सकते हैं और उसका खर्च कितना होगा।

टैक्स के असर को भी जानें

इक्विटी और डेट फंड्स पर टैक्स की दरें अलग-अलग होती हैं। लॉन्ग टर्म और शॉर्ट टर्म के टैक्स रेट भी अलग होते हैं। निवेश का फैसला करते समय टैक्स इम्पैक्ट को ध्यान में रखें ताकि नेट रिटर्न का सही कैलकुलेशन हो सके।

फंड हाउस का पुराना प्रदर्शन भी देखें

जिस एसेट मैनेजमेंट कंपनी से फंड जुड़ा है, उसकी क्रेडिबिलिटी और पिछले इतिहास को जानना भी जरूरी है। एक मजबूत और भरोसेमंद एएमसी आपके पैसों को बेहतर तरीके से मैनेज कर सकता है। म्यूचुअल फंड में निवेश से अच्छा रिटर्न मिल सकता है, लेकिन इसके लिए आंख बंद करके किसी भी फंड में पैसा न लगाएं। अपनी जरूरत, रिस्क लेने की क्षमता और इनवेस्टमेंट होराइजन को समझें और ऊपर बताए गए हर प्वाइंट को ध्यान में रखकर फैसला करें। अगर जरूरत हो तो किसी फाइनेंशियल एक्सपर्ट की सलाह भी लें।

पीपीएफ में निवेश से भी जुटा सकते हैं 1.50 करोड़, ट्रिपल 5 का फॉर्मूला आएगा काम

केंद्र सरकार ने निवेशकों खासतौर से सैलरीड क्लास के बीच पॉपुलर स्मॉल सेविंग्स पर ब्याज दरों में कोई बइलाव नहीं किया है। जुलाई से सितंबर 2025 तक के लिए पीपीएफ पर 7.1 फीसदी सालाना ब्याज मिलता रहेगा। पीपीएफ की मैच्योरिटी 15 साल होती है, यानी यह लंबी अवधि के निवेश पर फोकस करने वाली स्कीम है। फाइनेंशियल एडवाइजर भी इसे लंबी अवधि के लिए सुरक्षित स्कीम मानते हैं। इस स्कीम के जरिए आप कितना फंड जुटा सकते हैं। क्या 1 करोड़ या 1.50 करोड़। इसका जवाब है आपके द्वारा होल्ड किए जाने वाली अवधि। पब्लिक प्रोविडेंट फंड एक ऐसी सरकारी स्कीम है, जिसे लंबी अवधि की निवेश के लिए डिजाइन किया गया है। अगर इस सरकारी स्कीम में लंबी अवधि तक या पूरे नौकरी पीरियड तक निवेश बनाए रहें तो रिटायरमेंट पर यह सरप्राइज दे सकता है। अब सवाल है कि मैच्योरिटी 15 साल की है तो इसे 25 साल या 30 साल तक होल्ड करना कैसे संभव है। ऐसा संभव है, इसे संभव बनाता है इस स्कीम में एक्सटेंशन से जुड़ा नियम।

28 की उम्र में पीपीएफ अकाउंट शुरू करना और इसे 58 साल तक बनाए रखने का मतलब है कि आपने 15 साल की मैच्योरिटी के बाद 3 बार 5 साल के लिए यानी ट्रिपल 5 का फॉर्मूला अपनाकर इसमें निवेश जारी रखा।

पीपीएफ में निवेश के नियम

पीपीएफ की मैच्योरिटी वैसे तो 15 साल की है, लेकिन निवेशक चाहें तो इसे एक बार में 5 साल - 5 साल के लिए कितनी बार भी आगे बढ़ा सकते हैं। इस तरह से यह स्कीम पूरी नौकरी पीरियड में भी बनाए रखी जा सकती है। अगर आप एक्सटेंशन से जुड़े इस नियम का सही से फायदा उठाते हैं तो आपका भविष्य वित्तीय रूप से बहुत हद तक सुरक्षित हो सकता है। हमने यहां 28 साल से 58 साल तक यानी नौकरी के 30 साल निवेश पर कैलकुलेशन दिया है।

28 से 58 साल तक निवेश

28 की उम्र में पीपीएफ अकाउंट शुरू करना और इसे 58 साल तक बनाए रखने का मतलब है कि आपने 15 साल की मैच्योरिटी के बाद 3 बार 5 साल के लिए यानी ट्रिपल 5 का फॉर्मूला अपनाकर इसमें निवेश जारी रखा।

इसे ऐसे समझें

- एक फाइनेंशियल ईयर में जमा : 1.50 लाख रुपये
- ब्याज दर : 7.1 फीसदी सालाना
- 15 साल में कुल जमा : 22,50,000
- 15 साल बाद कुल फंड : 40,68,209
- 3 बार एक्सटेंड करने पर
- 30 साल में कुल जमा : 45,00,000
- 30 साल बाद कुल फंड : 1,54,50,911
- ब्याज का फायदा : 1,09,50,911 रुपये

पीपीएफ को एक्सटेंड करने पर क्या हैं फायदे?

यह बचत स्कीम एक्सटेंड करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि आप अपने रिटायरमेंट तक इसके जरिए एक बड़ा कॉर्पस जो 1.50 करोड़ रुपये भी हो सकता है, तैयार कर सकते हैं। वहीं ईपीएफ अकाउंट से भी आपको रिटायरमेंट पर अच्छा खासा फंड मिलेगा। ऐसे में आपका बुढ़ापा पूरी तरह से टेंशन फ्री हो जाएगा।

क्लोजिंग बैलेंस पर 89,000 रुपये मंथली इनकम

यहां आपने 30 साल तक निवेश कर, रिटायरमेंट तक 1.50 करोड़ फंड जुटा लिया। अब इसी फंड से मंथली कमाई करना चाहते हैं तो इसे फिर एक्सटेंड कर फायदा उठा सकते हैं. अगर आप स्कीम को बिना कुछ निवेश किए 5 साल के लिए एक्सटेंड किया है तो आपको क्लोजिंग बैलेंस पर सालाना ब्याज मिलेगा। वहीं हर साल एक बार आप पूरी रकम का कितना फीसदी भी निकाल सकते हैं। यह 100 फीसदी तक हो सकता है। यहां 1.50 करोड़ रुपये के क्लोजिंग बैलेंस पर 7.1 फीसदी सालाना ब्याज मिलेगा। यह एक साल में 10,65,000 रुपये होगा. आप एक साल में एक बार में इस पूरी ब्याज की रकम को निकाल सकते हैं। इसे 12 महीनों में बांट दें तो करीब 88,750 रुपये महीना होगा. वहीं इस निकासी पर कोई टैक्स भी नहीं लगेगा।

क्या है पीपीएफ

- पीपीएफ (पब्लिक प्रोविडेंट फंड) एक प्रकार की बचत योजना है जो भारत सरकार द्वारा संचालित की जाती है। यह योजना व्यक्तियों को अपने भविष्य के लिए बचत करने और कर लाभ प्राप्त करने का अवसर प्रदान करती है।
- लंबी अवधि की बचतः पीपीएफ एक लंबी अवधि की बचत योजना है जिसमें निवेश की अवधि 15 वर्ष होती है।
- कर लाभः पीपीएफ में निवेश करने से आयकर अधिनियम की धारा 80सी के तहत कर लाभ प्राप्त होता है।
- निश्चित ब्याज दरः पीपीएफ पर ब्याज दर सरकार द्वारा निर्धारित की जाती है और यह दरें समय-समय पर बदलती रहती हैं।
- सुरक्षित निवेशः पीपीएफ एक सुरक्षित निवेश विकल्प है क्योंकि इसमें सरकार का समर्थन होता है।

सोने में लौट रहा निवेशकों का भरोसा

गोल्ड ईटीएफ ने 5 वर्ष में दिया बड़ा मुनाफा

विकल्प बिजनेस डेस्क

अगर आपने पिछले 5 सालों में हर महीने सिर्फ 10,000 रुपये गोल्ड ईटीएफ में लगाए होते, तो आज आपकी रकम करीब 10 लाख हो चुकी होती! एक रिपोर्ट के मुताबिक, येलो कमोडिटी यानी गोल्ड पर बेस्ड ईटीएफ ने निवेशकों को शानदार रिटर्न दिया है। उदाहरण के तौर पर, एलआईसी एमएफ गोल्ड ईटीएफ में 10,000 रुपये की मंथली एसआईपी से कुल 6 लाख रुपये का निवेश करके 5 साल में 9.93 लाख रुपये तक का फंड तैयार किया है। इस दौरान इसका एक्सआईआरआर 20.93% रहा। इगोवहीं, यूटीआई गोल्ड ईटीएफ ने भी 9.92 लाख का रिटर्न दिया, जिसमें एक्सआईआरआर 20.87% रहा। कुल मिलाकर, गोल्ड ईटीएफ ने यह दिखा दिया है कि अगर आप अनुशासित तरीके से एसआईपी करते हैं, तो आपको बेहतर रिटर्न मिल सकता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक मई 2025 में गोल्ड ईटीएफ में कुल 291 करोड़ रुपये का निवेश आया है। इससे पता चलता है कि गोल्ड में निवेशकों को भरोसा लौट रहा है।

सोना निवेश का भरासेमंद विकल्प

मई 2025 में गोल्ड ईटीएफ में 291 करोड़ की नया निवेश हुआ। एक्सपर्ट का मानना है कि सोने की मजबूत कीमत और दुनिया भर की अनिश्चितताओं के कारण निवेशकों का सोने में फिर से भरोसा बढ़ रहा है। इससे पता चलता है कि सोना अब भी एक सुरक्षित और भरोसेमंद निवेश का ऑप्शन बना हुआ है। जानकारों के मुताबिक निवेशक फिर से सोने पर भरोसा कर रहे हैं क्योंकि सोना शेयर और बॉन्ड बाजार की अस्थिरता के बीच एक सुरक्षित जगह माना जाता है। मई महीने में सोने की कीमतें ज्यादा बदल नहीं हुईं, जिससे निवेशकों के लिए यह सही समय था कि वे अपने पैसे सुरक्षित जगह लगाएं या अपने निवेश का संतुलन ठीक करें। इसलिए अब ज्यादा लोग सोने में निवेश कर रहे हैं।

क्या है गोल्ड ईटीएफ

गोल्ड ईटीएफ (एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड) एक प्रकार का निवेश विकल्प है जो सोने की कीमतों को ट्रैक करता है। यह निवेशकों को सोने में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है बिना भौतिक सोना खरीदने की आवश्यकता के।

गोल्ड ईटीएफ के लाभ

- **सोने में निवेश :** गोल्ड ईटीएफ निवेशकों को सोने में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है बिना भौतिक सोना खरीदने की आवश्यकता के।
- **विविधीकरण :** गोल्ड ईटीएफ निवेशकों को अपने पोर्टफोलियो को विविध बनाने में मदद कर सकता है।
- **लिक्विडिटी :** गोल्ड ईटीएफ में उच्च लिक्विडिटी होती है, जिससे निवेशक अपने निवेश को आसानी से बेच सकते हैं।
- **कम लागत :** गोल्ड ईटीएफ में निवेश करने की लागत कम होती है।

एसआईपी करने वालों के लिए खुशखबरी

■ 5 साल में गोल्ड ईटीएफ ने 10,000 मासिक एसआईपी को 10 लाख में बदला

■ एलआईसी, यूटीएल, और इनवेस्को जैसे फंड्स ने 20% से ज्यादा रिटर्न दिया

■ मई में गोल्ड ईटीएफ में 291 करोड़ का निवेश आया, दे रहा बढ़िया संकेत

गोल्ड ईटीएफ- 5 साल का परफॉर्मेंस

गोल्ड ईटीएफ	10,000 मंथली एसआईपी का वर्तमान वैल्यू जो 5 साल पहले शुरू किया था	एक्सआईआरआर (%)
एलआईसी	993,917.25	20.93
यूटीआई गोल्ड	992,677.42	20.87
इन्वेस्को इंडिया	991,639.77	20.83
एक्सिस	990,730.89	20.79
आईसीआईसीआई प्रू	990,214.31	20.77
आदित्य बिड़ला एसएल	988,839.31	20.71
एचडीएफसी	988,609.05	20.7
कोटक	988,529.52	20.7
एसबीआई	986,021.61	20.59
क्वांटम गोल्ड फंड	984,917.72	20.54
निप्पॉन इंडिया ईटीएफ गोल्ड बीईएस	983,924.09	20.5

गोल्ड ईटीएफ की विशेषताएं

- सोने की कीमतों को ट्रैक करना : गोल्ड ईटीएफ सोने की कीमतों को ट्रैक करता है, जिससे निवेशकों को सोने के मूल्य में परिवर्तन के अनुसार लाभ या हानि होती है।
- एक्सचेंज पर कारोबार : गोल्ड ईटीएफ शेयर बाजार में सूचीबद्ध होता है और इसका कारोबार शेयरों की तरह किया जा सकता है।
- लिक्विडिटी : गोल्ड ईटीएफ में उच्च लिक्विडिटी होती है, जिससे निवेशक अपने निवेश को आसानी से बेच सकते हैं।
- कम लागत : गोल्ड ईटीएफ में निवेश करने की लागत कम होती है क्योंकि इसमें भौतिक सोना खरीदने और रखने की आवश्यकता नहीं होती है।

स्वास्थ्य बीमा में ईएमआई के लाभ : कवरेज को और किफायती बनाएं

ईएमआई भुगतान विकल्प के साथ स्वास्थ्य बीमा खरीदना करना ज़्यादा सुविधाजनक ■ पॉलिसीधारक छोटी, ज़्यादा सुलभ किश्तों में प्रीमियम का भुगतान कर पाने में होते हैं सक्षम ■ मिलती है मासिक, त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक भुगतान माध्यम चुनने की सुविधा

आज की भागदौड़ भरी दुनिया में, स्वास्थ्य समस्याएं और बढ़ते मेडिकल खर्चे व्यक्तियों और परिवारों दोनों के लिए एक आम समस्या बन गए हैं। हेल्थकेयर की बढ़ती लागत के चलते, बहुत से लोगों के लिए कॉमप्रिहेंसिव स्वास्थ्य बीमा कवरेज खरीदना पहले से ज़्यादा मुश्किल हो गया है। सुलभता और किफायत को बढ़ाने के लिए, इंश्योरेंस रेगुलेटरी एंड डेवलपमेंट ऑथोरिटी ऑफ इंडिया (आईआरडीएआई) ने 2019 में यह नियम बनाया कि बीमा प्रीमियम का भुगतान एकमुश्त करने के बजाय, बीमा कंपनियां पॉलिसीधारकों को ईएमआई (समान मासिक किश्तों) में प्रीमियम चुकाने का विकल्प दें। इससे लोगों के लिए अपने खर्चों को बजट में लाना आसान हो जाएगा और यह सुनिश्चित होगा है कि उनके पास अप्रत्याशित मेडिकल खर्चों से सुरक्षा के लिए निरंतर स्वास्थ्य कवरेज हो। ईएमआई भुगतान विकल्प के साथ स्वास्थ्य बीमा

जानकारी
भास्कर नेरुरकर

खरीदना करना ज़्यादा सुविधाजनक हो जाता है, जिससे पॉलिसीधारक छोटी, ज़्यादा सुलभ किश्तों में प्रीमियम का भुगतान कर पाते हैं।

ईएमआई पर स्वास्थ्य बीमा आपको एक बार में पूरी राशि का भुगतान करने के बजाय, मासिक, त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक भुगतान माध्यम चुनने की सुविधा देता है, जिससे अपना बजट बनाना आपके लिए आसान हो जाता है। उदाहरण के लिए, अगर आपका वार्षिक प्रीमियम 36,000 रुपये है, तो फाइनेंशियल बाधाओं की वजह से पूरी राशि का एकमुश्त भुगतान करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ईएमआई भुगतान के ज़रिए, आप 3,000 रुपये की 12 किश्तों में भुगतान करने का विकल्प चुन सकते हैं या पूरी राशि को त्रैमासिक या अर्ध-वार्षिक किश्तों में बांटकर भुगतान कर सकते हैं, जिससे आपको लगातार कवरेज भी मिलती है और आपकी फाइनेंशियल स्थिरता भी बनी रहती है। यह तरीका पॉलिसीधारकों को एक बार में बड़े खर्चों से बचने में मदद करता है, जिससे स्वास्थ्य बीमा प्राप्त करना और मैनेज करना आसान हो जाता है। ईएमआई पर स्वास्थ्य बीमा लेने से कई लाभ मिलते हैं, जो हेल्थकेयर कवरेज प्राप्त करना आसान और सुविधाजनक बनाते हैं. यहां कुछ प्रमुख लाभ दिए गए हैं।

उच्च कवरेज का एक्सेस

एक अच्छा स्वास्थ्य बीमा प्लान होना बहुत जरूरी है, लेकिन कई बार इसकी लागत आपके लिए चिंता का विषय हो सकती है। ईएमआई का विकल्प चुनकर, आप उच्च कवरेज वाले प्लान खरीद सकते हैं। जो कि विशेष रूप से हृदय रोग, कैंसर, किडनी फेलियर या न्यूरोलॉजिकल विकार जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मददगार होते हैं। इन बीमारियों का इलाज महंगा हो सकता है, जिसमें लंबे समय तक मेडिकल केयर, सर्जरी और महंगी दवाओं की आवश्यकता होती है। ईएमआई प्लान के साथ, आप उन गंभीर बीमारियों को कवर करने वाली बीमा पॉलिसी चुन सकते हैं, जिनके लिए एकमुश्त भुगतान करने की आवश्यकता नहीं होती, जिससे कठिन समय में आपके और आपके परिवार के लिए फाइनेंशियल सुरक्षा सुनिश्चित होती है।

सीनियर सिटीज़न और रिटायर हो चुके लोगों के लिए उपयुक्त

जैसे-जैसे व्यक्ति की आयु बढ़ती है, स्वास्थ्य बीमा और भी महत्वपूर्ण हो जाता है, लेकिन आयु से संबंधित स्वास्थ्य जोखिमों के कारण कवरेज की लागत अधिक हो सकती है. सीनियर सिटीज़न और रिटायर हुए लोगों के लिए, बीमा के लिए बड़ी राशि का एकमुश्त भुगतान चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासतौर पर तब जब उनकी आय एक निश्चित राशि तक ही सीमित हो। ऐसी स्थिति में ईएमआई प्लान सहायक बन जाते हैं। सुविधाजनक भुगतान विकल्पों के साथ, वे सही पॉलिसी प्राप्त कर सकते हैं जो फाइनेंशियल स्थिरता बनाए रखते हुए उनके स्वास्थ्य की सुरक्षा करती है।

ज़्यादा किफायती

बीमा के लिए एक बड़ी राशि का भुगतान करना कभी-कभी आपकी जेब पर भारी पड़ सकता है। ऐसे में ईएमआई प्लान मददगार साबित होते हैं -वे खर्च को छोटे, आसान भुगतानों में बांटते हैं, जिससे हर किसी के लिए बीमा लेना ज़्यादा किफायती हो जाता है। वार्षिक प्रीमियम का एक बार में भुगतान करके परेशान होने की बजाय, आप आसान किश्तों में भुगतान कर सकते हैं, जिससे आपका आर्थिक दबाव कम हो सकता है। उदाहरण के लिए, कॉमप्रिहेंसिव पॉलिसी के लिए एक बार में 50,000 रुपये का भुगतान करने के बजाय, आप एक वर्ष के लिए प्रति माह लगभग 4,167 रुपये का भुगतान करने का विकल्प चुन सकते हैं।

परेशानियों को कम करते हैं ऑटोमैटिक भुगतान

कभी-कभी बीमा प्रीमियम का भुगतान करना मुश्किल हो सकता है, खासतौर पर जब आप जीवन में व्यस्त हो जाते हैं। इसलिए कई बीमा कंपनियां ईएमआई भुगतान के लिए ऑटो-डेबिट विकल्प प्रदान करती हैं, जिससे प्रीमियम का भुगतान करना आसान हो जाता है और यह सुनिश्चित होता है कि आपकी पॉलिसी जारी रहे. ऑटो-डेबिट सुविधा के साथ, आपकी चुनी गई आवृति, जैसे मासिक, तिमाही, अर्ध-वार्षिक या वार्षिक के आधार पर, आपका बीमा प्रीमियम ऑटोमैटिक रूप से आपके बैंक अकाउंट से काटा जाता है। यह सुविधा आपको भुगतान से चूकने से बचाती है और भुगतान में देरी की वजह से पॉलिसी समाप्त होने के जोखिम को खत्म करती है। इसके अलावा, यह आपको हर देय तिथि को याद रखने से भी बचाती है। इस विकल्प के साथ, आप बिना किसी फाइनेंशियल दबाव के लगातार कवरेज बनाए रख सकते हैं और हर समय सुरक्षित रह सकते हैं।

टैक्स लाभ : स्वास्थ्य बीमा न केवल आर्थिक सुरक्षा प्रदान करता है, बल्कि टैक्स लाभ भी प्रदान करता है, जो आपको पैसे बचाने में मदद कर सकता है। इनकम टैक्स एक्ट के सेक्शन 80डी के तहत, आप स्वास्थ्य बीमा के प्रीमियम पर खर्च किए गए पैसे पर कटौती का क्लेम कर सकते हैं। यह आपकी टैक्स योग्य आय को कम करता है, जिससे आपका देय टैक्स भी कम हो जाता है। स्वयं, पति/पत्नी, बच्चों और आश्रित माता-पिता के लिए चुकाए गए प्रीमियम पर यह कटौती लागू होती है। अगर आप प्रीमियम का भुगतान ईएमआई पर करना चुनते हैं, तो आपको टैक्स लाभ भी मिलेंगे और छोटे भुगतानों की सुविधा भी। टैक्स फाइल करते समय कटौती का क्लेम करने के लिए, सभी भुगतानों की रसीदें और पॉलिसी डॉक्यूमेंट को प्रमाण के रूप में ज़रूर रखें।

स्मार्ट और सुविधाजनक विकल्प : ईएमआई पर स्वास्थ्य बीमा उन व्यक्तियों और परिवारों के लिए एक स्मार्ट और सुविधाजनक विकल्प है, जो एक बार में बड़ी राशि का भुगतान किए बिना कॉमप्रिहेंसिव हेल्थकेयर कवरेज चाहते हैं। शुरुआत करने के लिए, अपनी हेल्थकेयर की आवश्यकताओं का आकलन करें और विभिन्न बीमा प्लान्स के बारे में जानें। नियम और शर्तों को समझें और अपने बजट के अनुसार भुगतान की आवृति चुनें। पता लगाएं कि क्या कोई अतिरिक्त शुल्क लग रहा है, पॉलिसी की कवरेज में क्या शामिल है और क्लेम कैसे करते हैं, ताकि बाद में कोई समस्या न हो। सही स्वास्थ्य बीमा प्लान और किफायती ईएमआई आपको लंबे समय के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा, फाइनेंशियल सुरक्षा और मन की शांति प्रदान करते हैं। याद रखें, आज सही विकल्प चुनने से आपको भविष्य में मेडिकल एमरजेंसी के दौरान फाइनेंशियल तनाव से बचने में मदद मिल सकती है।

(लेखक बजाज आलियांज जनरल इंश्योरेंस के हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन टीम के हेड हैं।)

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। मंदिर में विराजमान चोले वाले हनुमान जी की प्रतिमा

हनुमान मंदिर में सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या 15 को

रेवाड़ी। सोलहराही सेक्टर-1 स्थित प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 15 जुलाई को शाम को 5 बजे से सुंदरकांड पाठ व भजन संध्या का आयोजन किया जाएगा। इसके बाद मंदिर परिसर में 7 बजे से भंडारे का आयोजन होगा। मंदिर के पुजारी बिजेन्द्र भारद्वाज ने बताया कि सुंदरकांड पाठ के मुख्य यजमान सीए अनिल कुमार व चंचल होंगे। कार्यक्रम में रेवाड़ी से गायक गोपाल वर्मा, दिल्ली से गायक धर्मबीर फौजी व गोकलगढ़ से संजय शर्मा मनमोहक भजनों के माध्यम से बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। मंदिर के संस्थापक भूपेन्द्र गुप्ता ने बताया कि प्राचीन इच्छापूर्ण चोले वाले हनुमान मंदिर में 24वें सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जा रहा है। बाबा के भक्तों के सहयोग से मंदिर में प्रति माह सुंदरकांड पाठ व भंडारे का आयोजन किया जाता है।

आज बंद रहेगी बेगपुर और गोकलपुर फीडर की लाइन

मंडी अटेली। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम की छह जुलाई को सुबह आठ से सायं छह बजे तक बेगपुर फीडर व गोकलपुर फीडर की लाइन बंद रहेगी। जानकारी देते हुए जेई महेश कुमार ने बताया कि बेगपुर फीडर व गोकलपुर फीडर का केबल बदलने का कार्य किया जाएगा, जिसको लेकर लाइट दिनभर बंद रहेगी। वहीं पुराना बस स्टैंड से धनुंदा चौक तक सिटी लाइट भी बंद रहेगी।

बिजली बोर्ड में भंडारा आठ को

महेंद्रगढ़। शहर के कुराहवटा रोड स्थित दक्षिणी हरियाणा बिजली वितरण निगम कार्यालय में निगम के कर्मचारियों की ओर से आठ जुलाई को हनुमान जी के भंडारे का आयोजन किया जाएगा। वहीं सात जुलाई सोमवार को रात्रि जागरण एवं भजन संकीर्तन का आयोजन किया जाएगा तथा आठ जुलाई मंगलवार सुबह आठ बजे हवन के बाद भंडारे का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने ज्यादा से ज्यादा संख्या में पहुंचकर प्रसाद ग्रहण करने का आह्वान किया है।

टैंपो चालक ने बाइक व स्कूटी को मारी टक्कर

नारनौल। नशे में धुत एक टैंपो ड्राइवर ने सड़क किनारे खड़े कई वाहनों को टक्कर मार दी, जिससे लगभग 20 बाइक व स्कूटी क्षतिग्रस्त हो गई। लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने टैंपो ड्राइवर को काबू कर लिया। इससे आसपास के दुकानदारों सुरेश सैनी, रमेश कुमार व बिल्लू प्रधान ने बताया कि वहां पर राजा गार्डन के नाम से एक मैरिज पैलेस बना हुआ है, जिसके पास व्हीकल मिस्त्रियों की दुकानें हैं।

कई मांगों पर सहमति बनने के बाद सरकार की ओर से पत्र जारी न करने पर रोष

नौ की हड़ताल में रोडवेज का चक्काजाम करेंगे सभी विभागों के कर्मचारी, तैयारी पूरी

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन, सर्व कर्मचारी संघ व सीटू हरियाणा के संयुक्त कर्मचारी हुए एकजुट

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। 9 जुलाई की हड़ताल को लेकर बैठक करते रोडवेज कर्मचारी। फोटो: हरिभूमि

हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन, सर्व कर्मचारी संघ व सीटू हरियाणा का संयुक्त जीप जत्था शनिवार को रेवाड़ी डिपो में पहुंचा। इस मौके पर रोडवेज कार्याशाला में बैठक का आयोजन किया गया। इस मौके पर हरियाणा रोडवेज वर्कर्स यूनियन के राज्य उप प्रधान जयकुंवार दहिया व सर्व कर्मचारी संघ डिपो प्रधान प्रवीण यादव ने कहा कि 9 जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल में पूरे देश के कर्मचारी, किसान व मजदूरों के साथ रोडवेज कर्मचारी भी चक्का जाम हड़ताल करेंगे। जयकुंवार दहिया, रविंद्र झाड़ौदा व नवीन कुमार ने बताया कि रोडवेज के साझा मोर्चा ने हरियाणा सरकार व अधिकारियों के साथ कई दौर की बातचीत की, जिसमें कर्मचारियों की 10-12 मांगों पर सहमति बनी थी, लेकिन अब तक सरकार ने एक भी मांग का परिपत्र जारी नहीं किया है, जिससे कर्मचारियों में भारी रोष है।

बैठक में इन मांगों को प्रमुखता से उठाया

बैठक में प्रस्ताव पास किया गया कि एचकेआरएल से लगे सभी कर्मचारियों को पक्का करे, विभाग भविष्य में पक्की भर्ती करें और उनके बकाया वेतन का भुगतान जल्द करे, पुरानी पेंशन बहाल करने, कर्मचारी मजदूर विरोधी चारों लेबर कोड बिल रद करने, निजीकरण बंद कर विभाग में 10 हजार बसें शामिल करने, मोटर वाहन अधिनियम संशोधन बिल रद करने, रोड़वेज कर्मचारियों की सभी मानी गई मांगों को लागू करने व चालक का वेतनमान 52000 परिचालक वेतनमान 35400 का प्रस्ताव सरकार को भेजने सहित अनेक मांगों को लेकर 9 जुलाई को राष्ट्रव्यापी हड़ताल के दौरान रोडवेज बसों का चक्का जाम करेंगे।

साझा मोर्चा ने 9 जुलाई को होने वाली राष्ट्रव्यापी हड़ताल को लेकर राज्य प्रधान नरेंद्र दिनोद, महासचिव सुमेर सिवाच, वरिष्ठ उप प्रधान सतबीर मुंढाल, राज्य कैशियर शुसिल ईकस व रमेश सोकंद की अध्यक्षता में चार टीमों का गठन किया है। राज्य महासचिव ने कहा कि 22 मई 2025 को महानिदेशक व पिछली सरकार में परिवहन मंत्री से अनेक बार हुई बातचीत में मानी गई मांगों को लागू नहीं करने पर रोड़वेज कर्मचारी ठगा सा महसूस कर रहे हैं। उन्होंने कहा 5 मई को हरियाणा सरकार द्वारा रोडवेज विभाग के मैकेनिक, क्लर्क, उप निरीक्षक एवं निरीक्षकों का तबादला ऑनलाइन नीति के तहत किया गया था, जिससे सरकार को एक रुपए का फायदा नहीं हुआ और अब सरकार चालक-परिचालक का ऑनलाइन पॉलिसी के तहत तबादला करने जा रही है। कर्मचारी नेताओं ने नई तबादला नीति को रद कर चालक-परिचालकों का आपसी स्थानांतरण करने की मांग की है। यूनियन नेताओं ने कहा 22 मई 2025 को महानिदेशक के साथ हुई बातचीत में प्राइवेट इलेक्ट्रिक बसों को रोड़वेज विभाग में शामिल करने, परिचालकों का पे ग्रेड बढ़ाने, चालक व परिचालकों को एक माह में 30 रात्रि ठहराव के भुगतान की पावर महाप्रबंधकों को देने, 2004 से पहले लगे चालकों को नियुक्ति तिथि से पक्का करने व पुरानी पेंशन योजना में शामिल करने तथा चालक, परिचालक, निरीक्षक, उपनिरीक्षक व कर्मशाला के कर्मचारियों को मिलने वाले देय अर्जित अवकाश पूर्व की भांति एक वर्ष में 33 अवकाश देने, चालकों की पदोन्नति के लिए 194 पोस्ट अड्डा इंचार्ज बनाने, कर्मशाला में ग्रुप डी के कर्मचारियों को कॉमन कैडर से बाहर करने व तकनीकी वेतनमान देकर सभी पदों पर पदोन्नति का लाभ देने, 2008 के भर्ती परिचालकों को उपनिरीक्षक के पद पर शीघ्र प्रमोशन करने, 10 वर्ष के बकाया बोनस का भुगतान करने, चालक व परिचालकों के साथ झगड़े मामले में शख्त कार्यवाही नियम बनाने, सभी महाप्रबंधकों को डिपो स्तर की मांगों को पूरा करने के लिए मुख्यालय की ओर से पत्र जारी करने, लेखाकार व जुनियर एडिटर, एसए व अधीक्षक के रिक्त पदों पर जल्द प्रमोशन करने, लिपिक की प्रमोशन में 12 साल की शर्त को घटाकर 8 साल करने व एचकेआरएल के कर्मचारियों को समय पर वेतन देने का आश्वासन दिया गया था, लेकिन मांगों को लागू नहीं करने पर रोड़वेज कर्मचारियों में भारी रोष है। बैठक में दीपक हुड्डा, राजपाल यादव, प्रवीण यादव, शवि कुमार, संजय यादव, उधम सिंह, सतपाल सिंह, बालकिशन, रविंद्र झाडोदा, नवीन कुमार, नवीन यादव, पवन कुमार व रामकिशन सहित अनेक कर्मचारी मौजूद थे।

रेवाड़ी। बैठक में जानकारी देते हुए सीजेएम अमित वर्मा। फोटो: हरिभूमि

राष्ट्रीय लोक अदालत को लेकर बैठक आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण पंचकूला के निर्देशानुसार व मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण अमित वर्मा की अध्यक्षता में शनिवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के पैनल एडवोकेट, पैरा लीगल वॉलेंटियर्स, लीगल एड डिफेंस काउंसिल सिस्टम तथा मेडिएटर्स के साथ बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सीजेएम अमित वर्मा ने कहा कि आगामी 12 जुलाई को होने वाली लोक अदालत की जानकारी आम जनता तक ज्यादा से ज्यादा पहुंचाई जाए। उन्होंने जागृति स्कीम व मादक पदार्थ की रोकथाम के बारे में जानकारी दी। सीजेएम ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से हेल्पलाइन नंबर01274-220 062 चलाया हुआ है, जिस पर आमजन किसी भी प्रकार के कानूनी जानकारी प्राप्त कर सकते है। इसके अलावा उच्चतम न्यायालय के टोल फ्री नंबर 15100 पर कॉल करके फ्री कानूनी सहायता ली जा सकती है। बैठक में एडवोकेट हवा सिंह ने मोटर व्हीकल एक्ट एवं क्लेम केसेस के बारे में जानकारी दी।

सैनी पब्लिक स्कूल में विद्यार्थियों को बताया पेड़-पौधों का महत्व

रेवाड़ी। सैनी पब्लिक स्कूल में शनिवार को वन महोत्सव के तहत पौधारोपण किया गया। विद्यार्थियों ने पौधारोपण करके उनका संरक्षण करने का संकल्प लिया। इस अवसर पर विद्यालय की प्राचार्या अनीता यादव ने पेड़ों को प्रकृति का सच्चा श्रृंगार बताते हुए कहा कि हम पेड़ों के संरक्षण और संवर्धन से ही प्रकृति की रक्षा कर सकते हैं। सैनी सभा के प्रधान नवीन सैनी, चेयरमैन चेतराम सैनी व महासचिव मनोज सैनी सहित कार्यकारिणी व कॉलेजियम सदस्यों ने पेड़-पौधों के महत्व पर बल दिया।

पोस्टर मेकिंग से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। विद्यालय परिसर में पौधारोपण करते हुए शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

महेन्द्रगढ़ रोड स्थित वीआईपी स्कूल में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास तथा पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता के लिए रचनात्मक एवं शैक्षिक गतिविधियों का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में नर्सरी से कक्षा 12 तक के विद्यार्थियों ने उत्साह व उमंग के साथ भाग लिया। कक्षा 3 से पांचवी तक के बच्चों ने सेव ट्री, सेव लाइफ विषय पर स्लोगन बनाए। कक्षा 6 से 8 तक के छात्रों ने पोस्टर मेकिंग से पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। कक्षा 9 एवं 10 के छात्रों ने वन क्षेत्र के महत्व पर निबंध लेखन किया तथा कक्षा 11वीं व 12वीं के छात्रों ने विद्यालय परिसर में पौधारोपण करके उनके संरक्षण का संकल्प लिया। विद्यालय की डायरेक्टर डा. उषा यादव ने विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि पेड़ हमारे जीवन का आधार हैं। वर्तमान समय में वनों की अंधाधुंध कटाई से कई प्राकृतिक संकट उत्पन्न हो रहे हैं। ऐसे में बच्चों में गतिविधियों के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण की भावना जागृत करना अति आवश्यक है। प्राचार्य नवीन कुमार ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण हर नागरिक की नैतिक जिम्मेदारी है। कार्यक्रम में विद्यालय के समस्त शिक्षक स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

कार्यकर्ताओं ने किया स्वागत

भाकियू चढ़ूनी यूनियन का विस्तार अशोक कुमार बने जिला महासचिव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। बैठक में मौजूद भाकियू चढ़ूनी के सदस्य फोटो: हरिभूमि

भारतीय किसान यूनियन चढ़ूनी की ओर से शनिवार का गांव रोहड़ाई में खोल ब्लॉक के प्रधान राजेंद्र प्रसाद की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संगठन का विस्तार भी किया गया, जिसमें अशोक कुमार को जिला महासचिव बनाया गया। यूनियन के प्रधान समय सिंह ने बताया कि 3 अगस्त को राष्ट्रीय अध्यक्ष गुरनाम सिंह चढ़ूनी रेवाड़ी आ रहे हैं, जिसको लेकर बैठक में कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार की गई और यूनियन के पदाधिकारियों को गांव-गांव सम्पर्क कर लोगों को जोड़ने की जिम्मेदारी सौंपी गई। प्रधान ने कहा कि किसानों की बाजरा भावांतर राशि और क्षतिपूर्ति का पैसा अभी तक खातों में नहीं आया है। जिला उपायुक्त ने एक सप्ताह का समय दिया था।

बैठक में शिक्षा की बेहतरी पर हुई चर्चा

टीचर्स एसोसिएशन ने कुलपति का किया सम्मान, प्रगति का दिया आश्वासन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। टीचिंग एसोसिएशन के साथ बैठक करते कुलपति व कुलसचिव। फोटो: हरिभूमि

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय टीचिंग एसोसिएशन यानि ईगूटा की ओर से विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी का पगड़ी पहनाकर सम्मान किया गया। कार्यक्रम में विवि के कुलसचिव प्रोफेसर दिलबाग सिंह भी उपस्थित थे। संगठन की प्रधान प्रोफेसर सविता श्योराण एवं सचिव डा. ममता अग्रवाल ने फूलों का गुलदस्ता भेंट कर कुलपति एवं कुलसचिव का स्वागत किया। टीचिंग एसोसिएशन के उपप्रधान डा. महावीर बड़क ने कुलपति का पगड़ी पहनाकर सम्मान किया। इस अवसर पर संगठन की प्रधान डा. सविता ने बताया कि टीचिंग एसोसिएशन शिक्षकों के हितों के लिए कार्य करती है। उन्होंने सभी शिक्षकों की तरफ से कुलपति को यह आश्वासन दिया कि वे विश्वविद्यालय को आगे बढ़ाने में पूर्ण निष्ठा के साथ कार्य करेंगे। कुलपति मिगलानी ने कहा कि विश्वविद्यालय की तरक्की में सभी को मिलकर प्रयास करने हैं तथा विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास सबसे पहली प्राथमिकता होनी चाहिए।

बच्चों में संस्कार होना बहुत जरूरी: उमा यादव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

रेवाड़ी। रस्साकसी में जोर आजमाइस करते अभिभावक फोटो: हरिभूमि

राजकीय प्राथमिक पाठशाला लुखी में शनिवार को मेगा पीटीएम का आयोजन किया गया। इस मौके पर अभिभावकों के बीच विभिन्न जॉयफुल एवं फ्रेंडली प्रतियोगताओं का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लुखी की प्राचार्या उमा यादव मुख्य अतिथि के रुप में मौजूद रहीं तथा अध्यक्षता विद्यालय प्रभारी मनोज नठेड़ा ने की। प्राचार्या उमा यादव ने कहा कि अभिभावकों को चाहिए कि वे समय-समय पर अपने बच्चों की प्रगति रिपोर्ट विद्यालय आकर लेते रहें। उन्होंने कहा कि किसी भी बच्चे की प्रगति में तीन महत्वपूर्ण कारक काम करते हैं। अभिभावक, अध्यापक एवं स्वयं विद्यार्थी, यदि तीनों कारक सही से अपने अपने कार्यों का निष्पादन करें तो बच्चे की तरक्की निश्चित है। उन्होंने कहा कि आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत संस्कारित विद्यार्थियों की है। उन्होंने कहा कि विकसित भारत का सपना संस्कारित एवं देश प्रेमी भावी पीढ़ी ही कर सकती है। विद्यालय प्रभारी मनोज नठेड़ा ने कहा कि समय-समय पर अभिभावक भी बच्चों की प्रोग्रेस रिपोर्ट लेते रहे तो परिणाम और बेहतर हो सकते हैं। इस मौके पर आयोजित मटका दौड़ में अभिभावक रीना प्रथम, बीरमती द्वितीय एवं ज्योती तीसरे स्थान पर रही। नींबू-चम्मच दौड़ में सपना प्रथम एवं ज्योति दूसरे स्थान पर रही एवं रस्साकसी प्रतियोगिता में अभिभावकों की टीम प्रथम रही।

रेवाड़ी। छात्र जीवन

छात्रा सृष्टि

- जीवन एवं सृष्टि दोनों बैचलर ऑफ होटल मैनेजमेंट एंड कैटरिंग टेक्नालॉजी के पांचवे सेमेस्टर के विद्यार्थी हैं

फोटो: हरिभूमि

आईजीयू के दो छात्रों का फाइव स्टार होटल में ट्रेनिंग के लिए चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के डिपार्टमेंट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट के दो विद्यार्थियों का चयन देश के प्रतिष्ठित 5-स्टार होटल आईटीसी ग्रैंड भारत में इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग के लिए हुआ है। चयनित छात्रों में जीवन एवं सृष्टि दोनों बैचलर ऑफ होटल मैनेजमेंट एंड कैटरिंग टेक्नालॉजी के पांचवे सेमेस्टर के विद्यार्थी हैं। दोनों विद्यार्थियों की ट्रेनिंग 6 महीने की अवधि की होगी, जिसमें विद्यार्थियों को होटल इंडस्ट्री के विभिन्न क्षेत्रों में व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। इस अवधि में विद्यार्थियों को आईटीसी ग्रैंड भारत की ओर से निःशुल्क भोजन की व्यवस्था दी जाएगी तथा उन्हें 8000 रुपये प्रति माह प्रोत्साहन राशि भी प्रदान की जाएगी। इस उपलब्धि के लिए डिपार्टमेंट ऑफ होटल एंड टूरिज्म मैनेजमेंट के अध्यापकों और विश्वविद्यालय प्रशासन ने दोनों विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी हैं।

मुख्य अतिथि सचिन मलिक ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया और बच्चों को शुभकामनाएं दीं

खुशी में दिव्यांग बच्चों के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित

उत्साह: दिव्यांग बच्चों को मिलेगा अपना भवन सांस्कृतिक कार्यक्रमों से किया खुशी का इजहार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। भोले की बारात नृत्य करते हुए दिव्यांग बच्चे। फोटो: हरिभूमि

रेवाड़ी। कार्यक्रम में दिव्यांग बच्चों के साथ डांस करते स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

सेक्टर-3 स्थित गणेशीलाल गोयल धर्मशाला में नव प्रेरणा संस्था की ओर से अपने भवन की जमीन लेने की खुशी में दिव्यांग बच्चों के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि सचिन मलिक ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस अवसर पर निधि, मासूम, मीत, अमित, अजयपाल, वेदांत, निलेश, तमन्ना, आयुषी, कुणाल, रुपेश, उपेंद्र, सन्नी, अनिल, देविका, प्रिंस, गणेश, उदय, विवान, धीरज, मनीष, ललित व अविनाश ने मनमोहक नृत्य की प्रस्तुति दी, जिसमें भोले की बारात डांस मुख्य आकर्षण का केंद्र रहा। लंबे समय से नव प्रेरणा संस्थान के सदस्य दिव्यांग बच्चों के अपने परिसर के लिए लगातार प्रयास कर रहे थे। अब दिव्यांग बच्चों का अपना परिसर होगा। संस्था के सदस्य नरेंद्र बत्रा ने इसे नव प्रेरणा परिवार के लिए एक लंबी छलांग बताया, जिसमें शहर के प्रतिष्ठित लोगों का पूर्ण सहयोग मिला। संस्था की ओर से सभी सहयोगियों को स्मृति चिन्ह भेंट किए गए। इस अवसर पर अशोक गोयल, दिनेश गोयल, अनिल मखीजा, एडवोकेट महेंद्र चक्रवर्ती, दिनेश यादव, अनुज शर्मा, राजरानी, अजीत सिंह, गोविंद लाल, अनुराधा यादव, गोपाल दुआ, शिवचरण गुप्ता, अनिल ठकराल, नरेश कलरा, रमेश सचदेवा व कैप्टन वीर सिंह चंद्रपाल सहित नव प्रेरणा संस्था के स्टाफ सदस्य व अभिभावक उपस्थित थे। संस्था के प्रधान हरीश मलिक ने सभी का आभार व्यक्त किया।

चार दिन से तापमान में कोई खास बदलाव नहीं उमस भरी गर्मी की इन्तहा ने किया परेशान

- आसमान में बादलों के बीच बूंदाबांदी बढ़ा रही उमस, कूलरों की हवा तक से नहीं मिल पा रही राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। राव तुलाराम पार्क में जमा पानी में गर्मी से राहत पाते बंदर।

आसमान में बादलों के बीच अलग-अलग इलाकों में हल्की बारिश या बूंदाबांदी तो हो रही है, लेकिन अच्छी बरसात के बिना वातावरण में उमस लोगों को जमकर परेशान कर रही है। तापमान में चार दिन से ज्यादा बदलाव देखने को नहीं मिला है। लगभग एक सप्ताह तक मौसम इसी तरह का बना रह सकता है। आने वाले सप्ताह में अच्छी बरसात की संभावना जताई जा रही है।

2 जुलाई से लेकर शनिवार तक अधिकतम तापमान 34.5 से 35.5 डिग्री के आसपास ही चल रहा है। न्यूनतम तापमान में भी मामूली बदलाव देखने को मिल रहा है। शनिवार को अधिकतम तापमान 0.3 डिग्री की मामूली वृद्धि के साथ 35.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

यूनतम तापमान भी 0.5 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 24.5 डिग्री पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 80 फीसदी तक रहा, जबकि हवा की रफ्तार 8 किमी प्रति घंटा रही। शनिवार को सुबह से ही आसमान में बादल छाए रहे। कई इलाकों में फुवारें गिरती रहीं, लेकिन अच्छी बरसात नहीं हुई। दोपहर तक बादल एक बार साफ हुए, तो तेज धूप ने उमस बढ़ा दी। वातावरण में चिपचिपाहट इस कदर हावी हो गई कि शाम तक लोग पसीने में तर-बतर रहे।

कूलरों की हवा ने भी वातावरण में नमी के कारण काम करना बंद कर दिया। शरीर से पसीना पानी की तरह बहता रहा। शाम के समय आसमान में बादल एक बार फिर से गहरा गए, जिससे बारिश की संभावना बन गई। मानसून शुरू होने के बाद अभी तक भारी बारिश का इंतजार खत्म नहीं हुआ है। अच्छी बरसात होने से पहले उमस भरी गर्मी से राहत मिलने की उम्मीद नहीं है। तब तक लोगों को ऐसे ही पसीने-पसीने होना पड़ेगा। जुलाई माह के दौरान औसत 30 एमएम तक ही बरसात हुई है, जिससे अच्छी बरसात का इंतजार बना हुआ है।

कई दिनों तक मौसम ऐसा ही बना रहेगा

मौसम विभाग के अनुसार अभी लगभग एक सप्ताह तक मौसम परिवर्तनशील बना रहेगा। कभी आसमान में बादल छाएंगे, तो कभी आसमान साफ होने के बाद तेज धूप खिलेगी। बूंदाबांदी का क्रम कई दिनों तक चल सकता है, जबकि आने वाले सप्ताह में मध्यम से भारी बारिश होने की संभावना जताई जा रही है। आने वाले सप्ताह में सावन जैसी झड़ी भी देखने को मिल सकती है। हवा में नमी का स्तर ज्यादा रहने से धूप निकलते ही उमस अपना प्रभाव जरूर दिखाएगी।

नशीली दवाओं के दुरुपयोग और तस्करी पर नियंत्रण के लिए मानस हेल्पलाइन नंबर शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा।

डीसी अभिषेक मीणा ने कहा कि नशा मुक्त भारत 2047 अभियान के तहत केंद्र सरकार की ओर से नशीली दवाओं के दुरुपयोग और नार्कोटिक्स तस्करी पर प्रभावी नियंत्रण के लिए एक अहम कदम उठाया गया है। इस दिशा में गृह मंत्रालय की ओर से नेशनल नारकोटिक्स हेल्पलाइन मानस 1933 की शुरूआत की गई है। यह हेल्पलाइन नंबर 24 घंटे सक्रिय रहेगा और नागरिकों को किसी भी समय नशीली दवाओं से संबंधित अपराधों की जानकारी साझा करने की सुविधा देगा। डीसी मीणा ने बताया कि सूचना देने वाले व्यक्तियों की पहचान पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी, जिससे लोग बिना किसी डर या संकोच के नशीली दवाओं के अवैध व्यापार से जुड़ी जानकारी साझा कर सकें। उन्होंने कहा कि यह पहल न केवल समाज में व्याप्त नशे की प्रवृत्ति को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होगी, बल्कि इससे युवाओं को भी इस बुराई से बचाने में बल मिलेगा। डीसी ने सभी नागरिकों से किसी भी प्रकार की नशीली दवाओं के व्यापार, तस्करी या दुरुपयोग की जानकारी मिलने पर हेल्पलाइन नंबर 1933 पर सूचित करने की अपील की है।

अलंकरण समारोह में प्रशांत हैड ब्वॉय और खुशबू बनी हैड गर्ल

बावल। सरवन इंटरनेशनल स्कूल बावल में अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया। इस मौके पर स्कूल संचालिका डा. आशा यादव व प्रधानाचार्य अतुल कुमार ने मुख्य अतिथि राम अवतार गौतम जिला संघ संचालक का स्वागत किया। मुख्य अतिथि ने पदाधिकारियों को बैज लगाए। समारोह में हाउस कप्तान, हाउस उपकप्तान, खेल कप्तान, खेल उपकप्तान, हैड ब्वॉय और हैड गर्ल चुने गए। कक्षा ग्यारहवीं से प्रशांत को हैड ब्वॉय व कक्षा ग्यारहवीं से खुशबू को हैड गर्ल चुना गया। छात्र शिव को खेल कप्तान, नीतिका को उपकप्तान तथा अचीवर हाउस से पलक को कप्तान व अमनदीप को उपकप्तान, चैलेंजर हाउस से भावना को कप्तान व पायल को उपकप्तान, टाइटन हाउस से निशांत को कप्तान व दीपेश को उपकप्तान तथा वॉरियर हाउस से स्नेहा को कप्तान व भव्या को उपकप्तान घोषित किया गया। मुख्य अतिथि और स्कूल संचालिका ने सभी विद्यार्थियों को बधाई दी। इस अवसर पर विद्यालय के सभी शिक्षकगण उपस्थित थे।

रेवाड़ी। सीहा स्कूल में कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए सरपंच, प्राचार्य व इको क्लब प्रतिनिधि। फोटो : हरिभूमि

सीहा स्कूल में गृह कार्य प्रदर्शनी और स्वच्छता शिविर का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सीहा में शनिवार को हिमालय सदन के नेतृत्व में अनेक गतिविधियों का आयोजन किया गया। मुख्यातिथि सीहा की सरपंच सरिता यादव ने शतरंज प्रतियोगिता, आई कार्ड वितरण, श्रमदान शिविर, गृहकार्य प्रदर्शनी तथा एक पौधा मां के नाम गतिविधियों का शुभारंभ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया ने की।

विद्यालय के स्टाफ सचिव यशपाल आर्य ने बताया कि ग्रीष्मावकाश के बाद पहले शनिवार को ग्रीष्मावकाश गृह कार्य पर केंद्रित प्रदर्शनी तथा स्वच्छता शिविर आयोजित किया गया। सरपंच सरिता यादव ने सभी विद्यार्थियों से पर्यावरण संरक्षण के लिए ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने का आह्वान किया। विद्यालय के इको क्लब प्रभारी नरेश कुमार ने विद्यार्थियों को एक पौधा मां के नाम अभियान की जानकारी दी।

एबीआरसी अनुराधा चौहान, अध्यापिका लक्ष्मी यादव, मंजू शर्मा, रेखा तथा प्रियंका ने गृह कार्य प्रदर्शनी तथा अध्यापक शशिकपूर व शक्ति सिंह ने शतरंज प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई।

प्राध्यापिका अनिता कुमारी ने खेलों के लिए खिलाड़ियों का चयन किया तथा सभी कक्षा प्रभारियों ने विद्यार्थियों को नए शैक्षणिक सत्र के आई कार्ड वितरित किए। इको क्लब के संयोजक प्रदीप चौहान की देखरेख में पौधारोपण किया गया। गतिविधियों के संयोजक वरिष्ठ प्राध्यापक हरीश कुमार ने सभी का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर सभी स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

बाबा मीठावाला धाम पर महोत्सव का आयोजन

महिलाओं ने निकाली कलश यात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

बाबा मीठावाला धाम गांव मुसेपुर में शनिवार को 20वें भंडारे महोत्सव का आयोजन किया गया। इस मौके पर हवन भी किया गया। धाम के सेवक रविन्द्र आशावादी ने कहा कि बाबा मीठा वाला एक दिव्य शक्ति है। बाबा मीठा वाला अपने भक्तों के सुख-दुख में हमेशा साथ देता है। हवन के बाद कन्याओं, पंडितों एवं साधु-महात्माओं को भोजन कराया गया। महिलाओं ने सत्संग-भजन करते हुए गांव में कलश यात्रा निकाली। बाबा मीठा वाला के भक्त रितिक ने नौकरी लगने पर पेट पलनिया करके धाम पर ध्वज चढ़ाया। बाबा के 20वें भंडारा उत्सव में कोसली विधायक अनिल यादव व अशोक यादव कमांडेंट आईटीबीपी जाटूसाना भी मौजूद थे। इस मौके पर योगेंद्र योगाचार्य, प्रवीण यादव चेयरपर्सन प्रतिनिधि, विक्रम वाइस चेयरमैन जाटूसाना, राजकुमार कतोपुरी, हेडमास्टर रामनारायण, रमेश कुमार सरपंच, हरेंद्र प्रधान, सविता यादव, एक्स सरपंच रामकुमार, एडवोकेट बिशंबर, वेद प्रकाश, कैप्टन रामकुमार एक्स सरपंच, बाबू रामकिशन, सरदार सिंह पंच, रोहताश, डा. सुभाष, पोहकर, लखपत, रामसिंह, लाला सदीप, पवन, नितिन यादव, ब्रह्मप्रकाश, मोहित व सुनील यादव सहित अनेक लोग मौजूद थे।

रेवाड़ी। बाबा मीठावाला धाम पर मौजूद विधायक व भक्तगण। फोटो : हरिभूमि

जिला पुलिस ने गवर्नमेंट स्कूल ओढ़ी, रामसिंहपुरा, मोहनपुर व चांदूवास में चलाया नशा मुक्त अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

नशा एक अभिशाप है, सभी मिलकर इसका बहिष्कार करें : रामपाल

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा के मार्गदर्शन में जिले को नशा मुक्त करने के लिए पुलिस का अथक प्रयास निरंतर जारी है। शनिवार को निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने गवर्नमेंट स्कूल ओढ़ी, रामसिंहपुरा, मोहनपुर व गांव चांदूवास में शिक्षकों, विद्यार्थियों व ग्रामीणों को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराते हुए मादक पदार्थों का सेवन न करने की सलाह दी। इस मौके पर निरीक्षक रामपाल ने कहा कि पुलिस और आमजन के बीच बेहतर समन्वय से ही अपराध-अपराधियों तथा गैरकानूनी धंधा करने वालों पर अंकुश लगाया जा सकता है, इसलिए नागरिक पुलिस प्रशासन की ओर से नशे के खिलाफ चलाई जा रही मुहिम में शामिल होकर अपनी अग्रणी भूमिका निभाएं ताकि नशे को समाज से पूरी तरह से खत्म किया जा सकें। उन्होंने कहा कि युवा अपनी ऊर्जा शिक्षा व खेलों में लगाएं तथा अपनी बेहतर प्रतिभा का प्रदर्शन कर अपने मां-बाप तथा इलाके का नाम रोशन करें। रामपाल ने कहा कि नशे को जड़ से समाप्त करने के लिए समाज के सभी लोगों को मिलकर सामूहिक प्रयास करना होगा। उन्होंने कहा कि सभी पंचायतों को समय-समय पर खेलों का आयोजन करना चाहिए ताकि युवा पीढ़ी नशे रूपी बीमारी से दूर रह सकें। जिला पुलिस इसमें पूरा सहयोग करेगी। निरीक्षक रामपाल ने कहा कि नशा एक अभिशाप है, सभी मिलकर इसका बहिष्कार करें। अगर किसी के पास नशे संबंधी सूचना है या कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई करता है तो पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करे।

रेवाड़ी। स्कूल में शिक्षकों व बच्चों को नशे से दूर रहने की शपथ दिलाती पुलिस टीम तथा ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक करती पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

नवजात शिशु एवं बाल रोग विशेषज्ञ
उगन्ता देवी बच्चों का अस्पताल

20% off
CT SCAN & Lab Test
TILL 31 JULY 2024
CT SCAN की सुविधा उपलब्ध
24 HOURS SERVICE EVERY DAY

डॉ. सुधा यादव
PEDIATRICIAN AND CRITICAL CARE SPECIALIST & NEONATOLOGIST
MD, DNB, PFCC MIMA, MIAP
EX. MS, RCPCH-UK (AIIMS, PGI)
सुविधाओं
• नवजात शिशु की सभी सुविधाएं एवं NICU, PICU
• वेटीलेटर, CPAP, BIPAP, Oxygen नवजात पीलिया
• बच्चों को दौरा आना, दिमांग में कीड़ा, अपाहिज मंदबुद्धि, दिमाग में पानी (हाईड्रोकेफलस)
• डेंगू, मलेरिया, टायफाईड एवं पीलिया का इंफेक्शन लीव रोग, वजन न बढ़ना, बार-बार दस्त लगना पेट दर्द, गेहूं एलर्जी
• छाती रोग, दमा, निमोनिया, टी.बी., चमड़ी रोग एलर्जी
हर रविवार OPD फीस फ्री
सभी मेजर TPA के तहत कैशलैश ईलाज की सुविधा
नईवाली चौक रेवाड़ी
8059105066, 8570982373

दमा एलर्जी जोड़ों का दर्द
डॉ. रघुबीर सिंह Acu.M.D.
9416901254
फोन पर संपर्क करने का समय प्रात: 8 बजे से सायं 6 बजे तक
शुगर पुराना नजला का इलाज
बिना दवा चीनी मशीन द्वारा
रेवाड़ी: हर सोमवार को मिलें
समय: प्रात: 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक, सायं 5 बजे से 7 बजे तक
दमा, एलर्जी, जोड़ों का दर्द, शुगर, नजला का ईलाज चीनी मशीन द्वारा जड़ से खत्म किया जाता है।
आज भारत में करोड़ों लोग अस्थमा रोग के शिकार है। अस्थमा का उचित उपचार न करने के कारणप हर वर्ष हजारों लोगों की मृत्यु भी हो जाती है। अस्थमा रोग किसी भी आयु के व्यक्ति को हो सकता है। अस्थता / दमा यह एक एलर्जी रोग है जिसका समय पर उपचार न करने से रोगी व्यक्ति की हालत गंभीर हो सकती है। अस्थमा का रोकथाम करने के लिए रोगी व्यक्ति को दिए, जाने वाले उपचार की जानकारी और महत्व पता होना जरूरी है।
• श्वसनी दमा फेफड़ों की ऐसी समस्या है, जिससे श्वास नली में बाधा आती है।
• अलग अलग बच्चों में अस्थमा के लक्ष्ण अलग होते है और ये लक्ष्ण एक ही बच्चें में बदलते भी रहते है।
• अस्थमा में श्वास नली पूरी तरह बंद हो जाती हैं, जिससे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को आक्सीजन की आपूर्ति बंद हो सकती है।
• अस्थमा सांस संबंधी रोग है जिसमें व्यक्ति को सांस लेने और छोड़ने में परेशानी होती है। दवाओं के जरिये इसे नियंत्रित तो किया जा सकता है लेकिन ठीक नहीं किया जा सकता है। हमारे इलाज से रोगी को पूर्णतः ठीक किया जाता है।

न्यूरों से संबंधित सभी बीमारियों का एक्यूपंचर द्वारा उपचार
साइटिका सर्वाइकल, फ्रोजन शोल्डर, माइग्रेन, कंधे का दर्द, कमर के हिस्से से पर तक होने वाला दर्द, स्लिप डिस्क, कमर दर्द, हाथों की उंगलियों का कम काम करना, हाथ में लगातार रहने वाला दर्द एवं अन्य लाईलाज न्यूरों की विभिन्न बीमारियों का सफल उपचार।
कौन से ऐसे कारण है जिनसे एलर्जी होती है।
एलर्जी हमारे दैनिक जीवन में भ्रमण करते हुए हमारे आसपास के माहौल/वातावरण से कई कारणों से हा सकती है जैसे पेड़, पौधे, धूल, मिट्टी, पालतु जानवर, दवाएं एवं खाने-पीने की वस्तुएं इत्यादि। 1. एक परिवार के विभिन्न सदस्यों, महिला, पुरुष, बच्चे या वृद्ध की विभिन्न वस्तुओं से एलर्जी हो सकते है। 2. कुछ तो फूलों को छूने से एलर्जी हो सकती है। 3. दूध, दही, मास, मछली का सेवन करने से भी एलर्जी हो सकती है। 4. पॉलीथीन एवं नायलॉन के साथ भी एलर्जी हो सकती है। 5. सौंदर्य प्रसाधनों के प्रयोग से भी एलर्जी हो सकती है।
आइये जाने क्या है एलर्जी
प्रत्येक मनुष्य भले महिला हो या पुरुष में कुदरत ने बाहरी तत्वों को सहन करने की खास ताकत दी है। फिर भी कई बार ऐसे तत्व जो मनुष्य के शरीर पर दुष्प्रभाव डालने वाले एवं शरीर के भीतर पहुचने की कोशिश कतेर हैं, तब शरीर के आंतरिक तत्व हलचल में आकर उन उल्टे तत्वों के प्रभाव को शरीर पर पड़ने की कोशिश को रोकते हैं। इस तरह की प्रक्रिया एलर्जी की उत्पत्ति का कारण बनती है। एलर्जी के लक्षण: • शरीर में खुजली • चमड़ी का लाल होना • लाल दाने होना • शरीर में दाने वाली जगह पर सूजन होना। • एलर्जी होने से "एग्जिमा" नाम की बीमारी भी हो जाती है, जिससे जोर से खारिश होना या उस जगह पर पानी का रिसाव होने लगता है। • एलर्जी के कारण कुछ लोगों को अस्थमा नाम की बीमारी हो जाती है। इस स्थिति में रोगी को सांस लेने में परेशानी आती है, फेफड़ों में सूजन होना व जलन होना। • छींकों का आना, नाक बंद होना, नाक की हड्डी टेडी होना, जुकाम होना। • गले में तेज जलन एवं दर्द होना • पेट का दर्द होना • चेहरा, होंट, आंखों में सूजन • जी मिचलाना एवं डायरिया • खाने में तकलीफ

गठिया: डाक्टर ने बताया कि गठिया शरीर के किसी भी एक जोड़ से दर्द शुरू होता है और धीरे-धीरे शरीर के सभी जोड़ प्रभावित होते हैं। सभी जोड़ों में असहनीय दर्द होता है। गठिया का रोगी सालो इलाज करवा कर भी ठीक नहीं हो पाते और डाक्टर कते हैं कि गठिया में सारी उमर दवा खानी पड़ेगी और दवा खाते रोगी के अंग भी टेढे-मेढे होने लगते हैं, रोगी बिस्तर पर चला जाता है और चलने फिरने से लाचार हो जाता है। डाक्टर कहते है कि एक्यूपेंचर द्वारा गठिया चाहे कितना पुराना भी हो, गठिया रोग जड़ से खत्म हो जाता है।

कृपया ध्यानपूर्वक पढ़े

• गठिया रोग (पुराने से पुराना) • घुटनों का दर्द • कमर दर्द • हिप ज्वाईंट पेन • शुगर व बी.पी. • सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस
• क्या आपका चलना-फिरना, उठना-बैठना, सीढ़िया चढ़ना-उतरना या आपके घुटनों की ग्रीस खत्म हो गई है?
• क्या आपके घुटने टेढे-मेढे हो गए है?
• क्या डॉक्टरों ने आपको ऑप्रेशन करवाने की सलाह दी है? ऑप्रेशन से पहले एक बार अपने घुटने हमारे अस्पताल में जरूर आकर दिखाए। आपको ऑप्रेशन करवाने की जरूरत नहीं पड़ेगी बिना ऑप्रेशन आपके घुटने बिल्कुल सीधे और ठीक हो जायेंगे। कुछ ही दिनों में आराम आना शुरू हो जाएगा।
दमा, एलर्जी क्लीनिक के संचालक डॉ. रघुबीर सिंह यादव का कहना कि विशेष मशीनें नजला रोगियों के लिए वरदान साबित हो रही है। इस पद्धति में रोगी को कोई दवाई लेने की जरूरत नहीं होती। डॉ. यादव का कहना है कि इस बीमारी का प्रकोप अब बूढ़े और जवान व्यक्ति के अलावा बच्चों में भी बहुत अधिक हो रहा। रोगी को चाहिए की इलाज में लापरवाही नहीं बरते और अंग्रेजी दवाई से बचना चाहिए क्योंकि अंग्रेजी दवाई आपके शरीर को नुकसान पहुँचती है। नजला एक विजातीय द्रव्य है। हमारे सिर में एक आलफैक्ट्री वाल्व होती है। जिसमें यह जमा रहता है। इसकी सात वाल्व होते है। इसके लीक होने के कई कारण होते है जैसे सर्द-गर्म का बिगड़ना, कफ की अधिकता, सहवास के बाद हवा लगना आदि। नाक के मस्से बढ़ना, नाक रुकना, छींके आना, एलर्जी इत्यादि पहली तीन वाल्व लीक होने से होता है। इसके बाद वाली चार वाल्व लीक होने से यह विजातीय द्रव्य (नजला) गले में अंदर गिरने लगता है, जिसमें सांस की नली जाम हो जाती है। एलर्जी का कोई भी कारण हो यहां ईलाज लेने से रोगी उम्र भर के लिए ठीक हो जाता है। डॉ. यादव के अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों में दमा मरीजों की संख्या ज्यादा हो रही है। लगातार धूम्रपान करने एवं वातावरण में व्याप्त धूल के कण हवा के कारण यह बढ़ रही है। अगर इसका सही समय पर ईलाज नहीं किया जाता है तो कैंसर होने का खतरा रहता है। कभी-कभी तो आदमी की मौत भी हो जाती है। आजकल यह एक घातक बीमारी सिद्ध हो रही है। इसलिए सही समय के रहते डॉक्टर के पास जांच करवानी चाहिए। यहां इन बीमारियों का ईलाज चीनी पद्धति से किया जाता है। इसमें शरीर में निश्चित बिन्दू होते है, इन बिन्दुओं पर विशेष मशीनों से ईलाज किया जाता है। इसमें कोई चीरे की जरूरत नहीं पड़ती है। हजारों मरीज हमारे यहां फायदा उठा चुके है और उठा रहे है।

विज्ञापन कभी कभी प्रकाशित होता है। विज्ञापन की कटिंग साथ लाऐं।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 6 जुलाई 2025

विशेष: विश्व जनसंख्या दिवस
11 जुलाई

पिछले दो-तीन दशकों में शहरी जनसंख्या के अनियंत्रित रूप से बढ़ने की वजह से लोगों का जीवन समस्याओं से घिरता जा रहा है। इससे साफ हवा-पानी की कमी, ट्रैफिक जाम, रहने के लिए असुविधाजनक आवास समेत कई तरह की परेशानियों के साथ लोग जीने के लिए बाध्य हैं। आने वाले वर्षों में उत्पन्न होने वाले गंभीर संकटों से बचने के लिए इन चुनौतियों पर गंभीरता से विचार करना होगा।

जीवन कठिन बना रही शहरों की बढ़ती जनसंख्या

कवर स्टोरी/शैलेंद्र सिंह

भारत में तेजी से बढ़ते शहरीकरण ने लोगों के लिए आर्थिक अवसर तो पैदा किए हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि इससे लोगों के जीवन की गुणवत्ता में बहुत गिरावट आई है। यानी बढ़ते शहरीकरण ने शहरों में रहने वाले लोगों के जीवन को बहुत तकलीफदेह बना दिया है। ये पूरी दुनिया की समस्या नहीं बल्कि भारत और कुछ अन्य विकासशील देशों की ही है, जिसमें भारतीय उपमहाद्वीप में बांग्लादेश और पाकिस्तान भी शामिल हैं।

शहरों में नागरिक सुविधाओं की कमी

आजादी के बाद देश में तेजी से शहरीकरण बढ़ा और इस दौरान शहर, देश के आर्थिक अवसरों का केंद्र बन कर भी उभरे। लेकिन भारत में शहरों की तरफ गांवों से बहुत तेज पलायन हुआ, जिसने शहरों में जीवन जीने की स्थितियों को बहुत गहरे तक प्रभावित किया है। नागरिक सुविधाओं का देश के लगभग हर शहर में अभाव है। आज देश का शायद ही कोई ऐसा शहर हो, जो पूरी तरह साफ-सुथरा, खुला-खुला और नागरिक सुविधाओं से भरपूर हो। हर शहर में कुछ इलाके तो बहुत अच्छे हैं, लेकिन सभी शहरों के ज्यादातर हिस्से सुविधाओं की नजर से समस्याओं से ग्रस्त दिखते हैं। चाहे मुंबई हो, दिल्ली हो, बेंगलुरु हो या हैदराबाद। देश और दुनिया के ये बड़े-बड़े शहर आज बड़ी-बड़ी उपलब्धियों के गढ़ तो हैं, लेकिन इन बड़े शहरों में बहुसंख्यक लोग भीषण परेशानियों के बीच रह रहे हैं।

अनियोजित शहरीकरण

अपने देश में 80 के दशक के बाद से इतना तेज शहरीकरण हो रहा है कि देश का कोई भी शहर अपनी बढ़ने वाली जनसंख्या को ध्यान में रखकर नगर नियोजन का काम नहीं कर पा रहा है। हर शहर अगले 10 सालों तक जितनी

जनसंख्या का अनुमान लगाकर नियोजन करता है, जनसंख्या हमेशा उससे दो से तीन गुना बढ़ जाती है। यही कारण है कि भारत के सभी बड़े शहर अनियोजित शहरीकरण की समस्या से जूझ रहे हैं। यहां तक कि कानपुर, लुधियाना, भोपाल, अमृतसर, कोल्हापुर और राजकोट जैसे मझौले शहर भी जनसंख्या के दबाव से इस कदर अव्यवस्थित हो गए हैं कि इनकी आधारभूत संरचना के मुकाबले कई गुना ज्यादा इन पर जनसंख्या का दबाव है। दिल्ली, मुंबई और बेंगलुरु जैसे महानगर लाख प्रयासों के बावजूद पिछले कई दशकों में अपने शहर की झुग्गी बस्तियां नहीं खत्म कर सके और न ही इन झुग्गी बस्तियों को साफ पानी, सीवर या बिजली की सुविधा दे सके हैं।

बढ़ते ट्रैफिक में फंसे शहर

आवास और बिजली, पानी की समस्या तो शहरों में है ही, लगभग सभी शहर आज सबसे बड़ी जिस समस्या से जूझ रहे हैं, वह है-सड़कों पर वाहनों की बेतहाशा वृद्धि। अंधाधुंध बढ़े वाहनों के कारण बेंगलुरु और मुंबई जैसे शहर तो थम से गए हैं। बेंगलुरु में पीक आवर्स में सड़कों पर यातायात बिल्कुल रेंगता है। 10 किलोमीटर की दूरी अकसर लोग कार से डेढ़ से दो घंटे में तय कर पाते हैं। यहां की सड़कें बिल्कुल चोक्ड हो गई हैं, उन पर क्षमता से 300 फीसदी से ज्यादा वाहन दौड़ रहे हैं। इसीलिए आज वहां की सबसे बड़ी समस्या ट्रैफिक की है। इससे भी खराब दशा मुंबई की है। मुंबई में पीक आवर्स में सड़क यातायात की रफ्तार 5 से 10 किलोमीटर प्रतिघंटा होती है। कमोवेश सभी शहरों का यही हाल है। यही वजह है कि आज हर एक घंटे में भारत के सिर्फ शहरों में 150 से लेकर 180 लोग सड़क दुर्घटनाओं में मर रहे हैं।

नागरिक सुविधाओं का अभाव

देश में बड़े शहर तेजी से फैल रहे हैं, जहां स्वास्थ्य, शिक्षा, पानी, कचरा प्रबंधन, सीवर और सुरक्षा जैसी मूलभूत सुविधाएं हर किसी के लिए नहीं हैं। सिर्फ कुछ लोगों के लिए ही हैं। शहरों की कुछ कालोनियों में ही नियमित रूप से साफ पानी आता है, सड़कें सपाट और चौड़ी हैं, स्कूल, अस्पताल आदि की सुविधाएं हैं। जबकि शहरों के बड़े हिस्से इन सुविधाओं से वंचित हैं। यही कारण है कि नागरिक सुविधाओं के नजरिए से देश के बड़े शहरों में पर्यावरणीय संकट भी विकट है। पिछले दो दशकों में लाखों की तादाद में पेड़ काटे गए हैं। बस्तियों के बीच मौजूद तालाब, नाले आदि सब पाट दिए गए हैं। शहरों के बीच से बहने वाली नदियों को सीवर में तब्दील कर दिया गया है। यही कारण है कि देश के बड़े शहर, वायु प्रदूषण, जल भराव, हीट वेव और घटते भू-जल स्तर की समस्याओं से दो चार हैं।

जीवन की गुणवत्ता में गिरावट और तनाव

देश के शहरों में आम लोगों का जीवन जिंदगी की गुणवत्ता से जंग कर रहा है। बहुसंख्यक शहरी लोगों के जीवन में मजबूत सामाजिक संबंध नहीं रहे। समय और जगह की कमी है। मानसिक बीमारियों का रेला है और खालीपन व असुरक्षा का लगातार घेरा बढ़ता जा रहा है, जिसके कारण लोगों के आम जीवन में जबर्दस्त सामाजिक तनाव और असमानता व्याप्त है। कुल मिलाकर भारत में पिछले चार दशकों में जनसंख्या का जो तेज शहरीकरण हुआ है, उसके कारण हमारे शहरों की व्यवस्था को बनाए रखना बड़ी चुनौती बन गया है। *

कोठरियों में रहते लोग

यूं तो हर शहर में कुछ चमचमाती हुई इमारतें होती हैं, कुछ बड़े-बड़े बंगले होते हैं। लेकिन शहरों का 70 से 75 फीसदी हिस्सा घरों का नहीं, कोठरियों या छोटे-छोटे दड़बों का जंगल बन गया है। मध्यम और निम्न वर्ग के लिए सस्ते घरों में गरिमामय आवास की कल्पना नहीं की जा सकती। मुंबई में तो 250 से 300 फीट के एक कमरे वाले फ्लैट लेना भी सपने जैसा हो चुका है, क्योंकि ये छोटे-छोटे दड़बे भी 40 से 50 लाख रुपए के मिलते हैं। भारत के लगभग सभी शहरों में प्राइवेट बिल्डर फ्लैट्स और कॉलोनियों की भरमार है, जहां रहने के लिए आवास को गरिमामय बनाने का कोई मापदंड नहीं है। यहां झुग्गियां, किराए के लिए मकान और अनधिकृत कॉलोनियों की अंतहीन रेंज हैं। दिल्ली में 80 से 90 लाख लोग अनधिकृत कॉलोनियों में और 30 से 35 लाख लोग झुग्गी बस्तियों में रहते हैं। जहां लोगों को न तो भावनात्मक सुरक्षा है और न ही मनोवैज्ञानिक निजता।

बदलाव / नरेंद्र शर्मा

इसमें संदेह नहीं कि आज के दौर में लगभग हर क्षेत्र में एआई की घुसपैठ बढ़ रही है। साहित्य, संगीत और कला में भी इसकी एंट्री हो चुकी है। लेकिन लाख कोशिश के बाद भी इससे निर्मित आर्ट प्रोडक्ट, हमारे मन को स्पर्श नहीं कर पाता है।

मन को नहीं छू पाता एआई का आर्ट प्रोडक्ट

आज पूरी दुनिया में इस आशंका का सवाल गहराता जा रहा है कि क्या एआई, कला से उसकी स्वाभाविक कल्पनाशीलता, मौलिकता और कलात्मकता छीन रही है? दरअसल, कला का मूल स्वभाव सृजन है। ऐसा सृजन, जो व्यक्ति की भावनाओं, संवेदनाओं, अनुभवों और कल्पनाओं से उपजता है। चित्रकला, संगीत, साहित्य, मूर्तिकला या रंगमंच। ये सभी विद्याएं मानवीय कल्पना शक्ति का विस्तार हैं। विविध रूपीय विस्तार। लेकिन अब एआई द्वारा कुछ ही सेकेंड में चित्र बनाए जा रहे हैं, कहानियां लिखी जा रही हैं, संगीत रचा जा रहा है, तो क्या ये सारी एआई से पैदा होने वाली कलाएं उस मानवीय कल्पनाशीलता की बराबरी करती हैं? यह सवाल इसलिए भी जरूरी है कि अगर वास्तव में ऐसा होता है तो लगता है कि आजतक के मानव विकास क्रम को मशीन यानी एआई ने एक झटके में अर्थहीन कर दिया है। लेकिन यह सोचना सही नहीं है।

भावनाहीन होते हैं एआई प्रोडक्ट: एआई टूल हजारों पुराने चित्रों के डेटा के आधार पर नई पेंटिंग क्षणभर में बना दे रहे हैं। आप अगर इन एआई टूल्स से कहते हैं कि एक महिला जो समुद्र की लहरों से बनी है और जिसकी आंखों में तारे झिलमिला रहे हैं, ऐसी पेंटिंग बनाओ तो ये टूल्स एक क्षण में यह पेंटिंग्स बना करके हाजिर कर देंगे। लेकिन क्या ये पेंटिंग्स उस कलाकार की पेंटिंग जैसी होगी, जो समुद्र किनारे अपना पेंटिंग स्टैंड लगाए घंटों लहरों से आंखमिचौली करते हुए अपनी कल्पना में रंग भरता है। जी नहीं, बिल्कुल नहीं होगी। इस कलाकार की पेंटिंग्स में जो कलाकृति उभर कर आएगी, वह भावनाओं से संवाद करेगी। एआई की कल्पना ऐसा नहीं कर सकती। कलाकार की बनाई गई पेंटिंग संभावनाओं का आंकड़ा नहीं होगी, क्योंकि वह पहले से दुनिया में मौजूद किसी पेंटिंग की प्रतिकृति नहीं गढ़ रहा होगा, उसके मन में एक नई ही छवि मूर्तवत हो रही होगी, जो पहले नहीं होगी। जिसकी आंखों में कलाकार की भावनाएं, संवेदनाएं सब कुछ बोल रही होंगी। लेकिन एआई को यह सब नहीं करना। उसे अपने डाटा स्टोर में मौजूद आंकड़ों के मेल से एक नई फोटो कॉपी भर गढ़नी है। फर्क सिर्फ इतना होगा कि एआई किसी एक कलाकृति की बजाय बहुत सी कलाकृतियों को आपस में मिक्स करके उनसे एक नई कलाकृति निर्मित करने का भ्रम भर रचेगा। इसलिए कहा जा सकता है कि एआई कला का पुनरोत्पादन तो कर सकता है पर कला सृजन नहीं कर सकता। इसलिए एआई कलाकारों से उनकी कल्पनाशीलता नहीं छीन सकता।

अनुभूति को नहीं दे सकता शब्द: अब जीपीटी मॉडल हिंदी और अंग्रेजी में आदेश पर कविताएं लिख रहे हैं। मसलन, आप उनसे कहें एक प्रेम कविता लिखो, जिसमें बारिश भी हो, मन का उल्लास भी हो, तारे सितारे छूने की कल्पनाशीलता भी हो, तो वह शब्दों के उस ढांचे में जिसे कविता कहना कहीं से उचित नहीं होगा, में डाल तो देगा, लेकिन वे शब्द कभी दिल को नहीं छुएंगे। यह एक किस्म की मशीनी शब्द उत्पाद होगा। ऐसी कविता न कवि को खुशी देगी और न ही कविता सुनने वालों को कहीं से प्रेरित कर सकेगी। अगर यही प्रेम कविताएं होंगी, तो फिर कविता का कोई मतलब नहीं रह जाएगा। इसलिए एआई कुछ भले कर लें या चाहे करता दिखे, लेकिन वह न तो इंसानी भावनाओं की नकल कर सकता है और न ही इंसानी अनुभूति को शब्द या कैनवास में उतार सकता है। एआई के लिए बारिश एक गतिविधि भर है और किसी कवि या कलाकार के लिए बारिश एक समूचा जीवन है, जीवन धड़कन है और उसकी एक-एक बूंद पर उसकी लाखों अनुभूतियों का बसेरा हो सकता है। कवि या कलाकार की रचना केवल शब्दों या रंगों का संगठन भर नहीं होगा, वो अनुभूति की एक जीवंत दुनिया होगी। इसलिए एआई कितनी भी तेज रफ्तार से कला की प्रतिकृतियां रचने में चौंका रहा हो, पर कभी दिल और दिमाग को झंकृत नहीं कर पाएगी।

बनी रहेगी कला की जीवंतता: एआई के बारे में यही बात संगीत रचना, थिएटर और अभिनय आदि पर भी लागू होती है। एआई का कोई टूल किसी रंगमंच के अभिनेता की जगह नहीं ले सकता। एआई की सजगता, उसकी मशीनी चातुरी कभी किसी नाटक की स्क्रिप्ट की जगह नहीं ले सकती। एआई कला से या कलाकारों से उनकी कल्पनाशीलता या जीवंतता की अनुभूति कभी नहीं छीन सकती। *

सही नहीं हर बात पर साधे रहना चुप्पी

जिस तरह बेवजह और जरूरत से ज्यादा बोलना सही नहीं होता, उसी तरह जरूरत के समय ना बोलना या हमेशा चुप्पी साधे रहना भी नुकसानदेह होता है। इस मामले में सोच-समझकर एक संतुलन की जरूरत होती है।

जीवनशैली
भूपेंद्र भारतीय

मानव जीवन की सबसे सुंदर विशेषता है, उसे ईश्वर द्वारा मिली अभिव्यक्ति की शक्ति। अभिव्यक्ति को एक शक्ति ही माना जाना चाहिए, जो इस ब्रह्मांड में सिर्फ मानव को पूर्ण रूप में मिली है। लेकिन क्या हम अभिव्यक्ति की इस शक्ति का सही उपयोग कर पाते हैं? यह प्रश्न हमें स्वयं से पूछना चाहिए।

हो सकती हैं कई समस्याएं: सामान्य तौर पर अपनी बात कहना या फिर कुछ बोलना ही अभिव्यक्ति करना कहा जाता है। वहीं कुछ नहीं बोलना मतलब चुप रहना। हालांकि किसी मामले में चुप रहना भी अभिव्यक्ति का ही एक रूप माना जाता है, लेकिन जब जरूरत हो तब अपनी बात, विचार व्यक्त न करना, कई पारिवारिक और सामाजिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। यही नहीं हमेशा चुप्पी साधे रखना मानसिक रोग की भी वजह बन सकती है। हर इंसान के जीवन में ऐसे अवसर अकसर आते रहते हैं, जब उसे चुप रहना पड़ता है। लेकिन क्या हमेशा चुप रहना, उसके आस-पास के परिवेश के लिए उचित होता है? यह प्रश्न ही यहां सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण है, जो चुप्पियों को जन्म देता है। ऐसी चुप्पियां हमें भारी नुकसान पहुंचाती हैं। हमें अंदर से धीरे-धीरे तोड़ती जाती हैं। हमें पल-पल कमजोर करती रहती हैं। सच्चाई यह है कि जरूरत से ज्यादा चुप्पियां, हमें प्रतिपल दीमक की तरह खोखला करती रहती हैं।

हमेशा ना रहें खामोश: प्रेमचंद की प्रसिद्ध कहानी 'पंच परमेश्वर' का प्रसिद्ध कथन है, 'क्या बिगाड़ के डर से ईमान की बात न कहोगे?' यह कथन उचित समय पर चुप्पियों को तोड़ने का बल देता है,

वहीं यह संदेश भी देता है कि सही बात को बोलना ही चाहिए। भले ही छोटा-मोटा बिगाड़ हो जाए। लाख कोशिशों के बाद भी, एक न एक दिन कितनी भी बड़ी चुप्पी हो उसे तोड़ना ही पड़ता है, नहीं तो वह चुप्पी आपको तोड़ देगी।

हो सकते हैं महाविनाश: चुप्पी के कारण महाभारत जैसे युद्ध तक हो सकते हैं। दुर्योधन और दुःशासन के अनाचार के समय अगर भीष्म, द्रोणाचार्य और धृतराष्ट्र समेत दरबार में उपस्थित अन्य लोगों ने चुप्पी तोड़ दी होती, अनाचार को रोकने के लिए आवाज उठाई होती तो महाभारत कभी नहीं होता। इसी तरह धर्मराज युधिष्ठिर ने अपनी माता कुंती को महाभारत युद्ध के बाद कहा था, 'माता, कर्ण से जुड़ा सत्य आपने छुपाकर बहुत बड़ी गलती कर दी।'

चुप्पी साधने के कारण: चुप्पी साधने के अनेक कारण हो सकते हैं। हम डरते हैं कि हमारे बोलने से कोई नुकसान ना हो जाए। वह फिर मानव संबंधों का मामला हो या फिर सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक, आर्थिक आदि से जुड़े मामले हों। हमारे सत्य बोलने से किसी को बुरा लग सकता है और हम अपने संबंधों को बिगाड़ना नहीं चाहते, किसी को नाराज नहीं करना चाहते। वास्तव में सत्य डरावना या फिर बुरा नहीं होता है। लेकिन हम सत्य की सुंदरता देख नहीं पाते। इसी सत्य की शक्ति के स्वरूप हजारी प्रसाद द्विवेदी अपने प्रसिद्ध उपन्यास 'बाणभट्ट की आत्मकथा' में लिखते हैं, 'सत्य के लिए, किसी से भी न डरना, गुरु से भी नहीं, मंत्र से भी नहीं, लोक से भी नहीं, वेद से भी नहीं।' यह डर ही हमको बहुत सी बातें ना कहने के लिए विवश करता है कि चुप रहो। यह चुप रहना ही धीरे-धीरे चुप्पियों का बड़ा रूप ले लेता है और हमारे अंदर डर का एक मकड़जाल बन जाता है। हम यथार्थ से भागने लगते हैं।

बढ़ रही हैं जीवन में चुप्पियां: वर्तमान दौर में मोबाइल और इंटरनेट जैसी तकनीकी ने भी हमें चुप्पी और संवादहीनता की ओर बढ़ाया है। परिवार में हर कोई इन्हीं में व्यस्त रहता है। जहां संवाद नहीं वहां जीवन और समाज आगे नहीं बढ़ सकता है। प्रसिद्ध संत तरुण सागर कहते हैं, 'समाज, परिवार और आपसी संबंधों से कभी संवाद बंद मत करो। जिस दिन आपने संबंधों में बोलना बंद किया, उस दिन से आपके संबंध धीरे-धीरे टूटना शुरू हो जाएंगे। इसलिए बोलना कभी बंद मत करना।' *

गजल
वसीम अहमद

करार आने लगा है

जो कुछ-कुछ एतबार आने लगा है
तो इस दिल को करार आने लगा है
जैसे-जैसे है उनसे अपनत्व जागा
मुसलसल उनपे प्यार आने लगा है
कि जब से घर में दर्पण आ गया है
उन्हें करना सिंगार आने लगा है
परस्पर दिल्लगी जब से बढ़ी है
तो रिश्तों में सुधार आने लगा है
हूं जब से उनको अपना मान बैठा
मेरे दिल को करार आने लगा है।
निगाहों को निगाहें पढ़ रही हैं
मुसलसल एतबार आने लगा है

व्यंग्य
सूर्यकुमार पांडेय

जिनका काम सूखी तनख्वाह से चल जाता हो, वे फिक्र न करें! किंतु जो सतत सेविंग में विश्वास रखते हैं, निलंबन उनके लिए राजकीय वरदान है। इसीलिए मूरख रोते हैं और ज्ञानी फरमाते हैं, काम विलंबित करो, निलंबित हो जाओ! फिर कोई और पार्ट टाइम कमाई वाला काम करो।

निलंबन में मजा है

वह सरकारी काम, काम नहीं होता, जो लंबित न रहे और वह सरकारी अफसर, अफसर नहीं, जो नौकरी में एक-दो बार निलंबित न रहे। सस्पेंड होना बुरा नहीं है। बुरा होता है, निलंबित होकर फटाफट बहाल हो जाना। निलंबित हुए बिना महंगाई भत्ता, नगर प्रतिकर भत्ता आदि बहुत सारे भत्ते मिल सकते हैं, मगर निलंबन भत्ता नसीब नहीं हो सकता।

जिनका काम सूखी तनख्वाह से चल जाता हो, वे फिक्र न करें! किंतु जो सतत सेविंग में विश्वास रखते हैं, निलंबन उनके लिए राजकीय वरदान है। इसीलिए मूरख रोते हैं और ज्ञानी फरमाते हैं, काम विलंबित करो, निलंबित हो जाओ! फिर कोई और पार्ट टाइम कमाई वाला काम करो। मेरे एक डॉक्टर मित्र हैं। अपने सीनियर अफसर से जान-बूझकर पंगा ले बैठे। सस्पेंड हो गए। अब शान से प्राइवेट प्रैक्टिस झाड़ रहे हैं। विभाग ने हर मुमकिन कोशिश की कि वह बहाल हो जाएं, वह खुद ही मुकर गए। सस्पेंशन रस का स्वाद उनके मुंह लग चुका है।

वह जानते हैं, सरकार दयालु है। एक-न-एक दिन पाई-पाई जोड़कर बुढ़ापे के वक्त उनकी चारपाई पर धर जाएगी। अब वह अपने उसी सस्पेंडक सीनियर अफसर को मासिक रूप से बंधी रकम पहुंचाते हैं। इसलिए नहीं कि बहाल हो जाएं, बल्कि इसलिए कि निलंबन बरकरार रहे। इस भांति दोनों सुखी और संपन्न हैं। डॉक्टर साहब की प्राइवेट प्रैक्टिस चल रही है, बड़े साहब की पब्लिक प्रैक्टिस। पारस्परिक सद्भावना सुदृढ़ है। जनसेवा और राजसेवा साथ-साथ चलायमान हैं।

मेरे एक और मित्र बड़े अफसर हैं। ऊंची पकड़ के चलते बरसों से एक ही जिले में अटके हुए हैं। उनके पास तरह-तरह के तिकड़मी डंडे हैं। पर वह पूरे जिले को एक ही डंडे से हांकते हैं। स्वभाव से मृदु हैं। अंदाज दोस्ताना है। मैं अकसर वार्तालाप की तलब उठने पर अपनी शामें जाया करने उनके सरकारी अजायब खाने पर पहुंच जाया करता हूं।

उस रोज गया, तो उनका चपरासी चौंकता हुआ बोला, 'अरे, आपको नहीं मालूम, अपने साहब तो हसबैंड होइ गए!'

अब चौंकने की बारी मेरी थी। मैं जानता था, साहब कुंआरे हैं। न सगाई, न न्यौता, न दावत!

यह साहब हसबैंड कब हो गए? दिमाग पर जोर डाला, तो समझ में आया कि यह साहब हसबैंड नहीं, सस्पेंड हो गए हैं। और सच भी यही है, हसबैंड ओर सस्पेंड होने में कोई खास फर्क नहीं होता। ये दोनों ही हो जाने के बाद आमदनी का एक हिस्सा किसी और की भेंट हो जाया करता है। तब कमाई के नए जरिए तलाशने ही पड़ जाते हैं। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

संवेदना से भरी लघुकथाएं

अलका 'सोनी' की लघुकथाएं और कविताएं पत्र-पत्रिकाओं में छपती रहती हैं। सरल-सहज लहजे में वे जीवन की सूक्ष्म संवेदनाओं को अपने लेखन में व्यक्त करती हैं। हाल में छपकर आए उनके लघुकथा संग्रह 'हवा में बनती हैं नई जगहें' की लघुकथाओं में भी इसकी बानगी देखी जा सकती है। 'टूटा तारा' लघुकथा के जरिए लेखिका ने शहरी जीवनशैली की विडंबनाओं और उसके फलस्वरूप नई पीढ़ी की प्रकृति से बढ़ती दूरी को मार्मिक तरीके से उभारा है। इसी तरह 'जिंदगी का डिस्काउंट' लघुकथा में भी आधुनिक जीवनशैली में बिसरती जा रही खुशी और अपनेपन की परिभाषा पर प्रभावी तरीके से कटाक्ष किया गया है। 'पापा का कोना' लघुकथा भी बहुत हौले से हमारी निर्जीव होती जा रही संवेदना को स्पर्श करती है। इसमें नई पीढ़ी फादर्स डे मनाने के लिए इस कदर उत्साहित होती है कि उसे पुरानी पीढ़ी के अपने पिता ही सेलिब्रेशन में मिसफिट लगने लगते हैं और उनको किसी कोने में बैठने को कह दिया जाता है। कहने की जरूरत नहीं कि ये लघुकथाएं, हमें हमारे समय का प्रतिबिंब, बगैर किसी लाग-लपेट के दिखाने में सक्षम हैं। *

पुस्तक: हवा में बनती हैं नई जगहें (लघुकथा संग्रह), **लेखिका:** अलका सोनी, **मूल्य:** 150 रुपए, **प्रकाशक:** मेधा बुक्स, दिल्ली

प्राचीन-अनूठी बादामी गुफाएं

कर्नाटक राज्य के उत्तरी भाग के बागलकोट जिले में ऐतिहासिक बादामी नगर में स्थित हैं बादामी गुफाएं और मंदिर। इन गुफाओं का न केवल पौराणिक बल्कि ऐतिहासिक महत्व भी है। इन गुफाओं में मौजूद प्रतिमाएं चालुक्य वंश की शिल्पकला का बेहतरीन उदाहरण प्रस्तुत करती हैं, जो इतिहासप्रेमी पर्यटकों को मोहित कर लेती हैं।

{ दर्शनीय स्थल / जगत नारायण भारद्वाज }

अगर आप इतिहासप्रेमी पर्यटक हैं तो आपको एक बार कर्नाटक के बादामी नगर में स्थित प्राचीन गुफाओं और मंदिरों को जरूर देखना चाहिए। इन गुफा-मंदिरों में मौजूद प्रतिमाएं, छठी-सातवीं सदी में यहां शासन करने वाले चालुक्य शासकों के दौर की उत्कृष्ट शिल्प कला का प्रमाण प्रस्तुत करती हैं।

पौराणिक मान्यता: पौराणिक मान्यता के अनुसार कर्नाटक का बादामी नगर, महाभारतकालीन असुर राजा वातापी की राजधानी हुआ करती थी। पौराणिक काल के विंध्याचल पर्वत के दक्षिण में स्थित इस दंडकवन में अगस्त्य ऋषि और लोपामुद्रा वास किया करते थे। यहीं पर वातापी और इलविल दो भाई अपनी संजीवनी विद्या का दुरुपयोग करके ऋषि-मुनियों को तंग करते और कई बार उन्हें मार भी देते थे। एक बार अंजाने में इन दोनों भाइयों ने अगस्त्य ऋषि पर भी आघात करना चाहा। इस पर अगस्त्य ऋषि ने अपने तपोबल से वातापी को उदरस्थ कर नष्ट कर दिया और दंडक वन को उनके अत्याचारों से मुक्त कर दिया। तभी से इसे अगस्त्य तीर्थ भी कहा जाने लगा।

ऐतिहासिक महत्ता: सन 547-757 तक बादामी नगर, चालुक्यवंशी राजाओं की राजधानी रही है। यहां के पराक्रमी सम्राट पुलकेशिन द्वितीय ने ही उत्तर भारत के सम्राट हर्षवर्धन को पराजित किया था। इसी सम्राट पुलकेशिन के पुत्रों मंगलेश और कीर्तिवर्मन ने यहां के पर्वतों को काटकर गुफा और मंदिरों का निर्माण कराया था। वही प्राचीन गुफाएं और मंदिर, बादामी गुफाओं के नाम से प्रसिद्ध हैं।

मौजूद हैं प्राचीन प्रतिमाएं: यहां प्रमुख रूप से चार गुफाएं हैं। इन 4 गुफाओं में पहली गुफा हिंदू देवी-देवताओं को समर्पित है, जिसे नटराज गुफा कहा जाता है। इसमें अर्धनारीश्वर, हरिहर रूप और 18 भुजाओं वाली नटराज की प्रतिमा है, जो देश में अन्यत्र नहीं है। नटराज की मूल प्रतिमा, जो तमिलनाडु के चिदंबरम में है, में भी 16 हाथ हैं। इस गुफा में एक मूर्ति ऐसी भी है, जिसे एक ओर से ढंकने पर हाथी और एक ओर से ढंकने पर नंदी की प्रतिमा दिखाई देती है। इन गुफाओं की एक विशेषता यह भी है कि यहां पर प्रतिमाओं के साथ ही शिल्पकारों के नामों को भी उकेरकर उन्हें अमर कर दिया गया है।

एक अन्य गुफा भगवान विष्णु को समर्पित है। इस गुफा में भूदेवी के साथ वराह और वामन अवतार की विशाल प्रतिमाएं बनी हैं। समुद्रमंथन, कृष्णलीला और अन्य पौराणिक आख्यानों के दृश्य भी बहुत सुंदरता से इस गुफा में उकेरे गए हैं। गुफाओं के विशाल स्तंभों पर सुंदर और महीन कलात्मक कारीगरी की गई है। ये कलाकारी इतनी मोहक है कि जिन्हें स्थानीय साड़ियों के निर्माता भी ऐसी डिजाइन की साड़ियां बनवाते हैं। गुफा की ऊपरी छत पर ऐसे स्वास्तिक बने हैं, जिनका प्रारंभ और अंत का भी आभास नहीं होता है। आपने शेषनाग पर शयन करते भगवान विष्णु की प्रतिमा तो देखी होगी लेकिन शेषनाग पर विराजित भगवान विष्णु की प्रतिमा आप यहीं पर देख पाएंगे। यहां 578 ईसवी में निर्मित कन्नड़ लिपि में लिखा गया एक शिलालेख भी है। इसमें मंगलेश द्वारा एक गांव को दान में दिए जाने का उल्लेख है। तीसरी गुफा भी भगवान शिव को समर्पित की गई है। जबकि चौथी गुफा में जैन तीर्थंकरों की विशाल मूर्तियां बनी हैं। इसमें भगवान वर्धमान, महावीर, पार्श्वनाथ तथा बाहुबली की सुंदर प्रतिमाएं सुशोभित हैं।

कुछ ऐसे प्रमाण भी मिलते हैं कि चालुक्य वंश के शासकों ने पहले शैव, वैष्णव और फिर जैन पंथ को अपनाया। इसीलिए इन गुफाओं में इनकी प्रतिमाएं देखने को मिलती हैं। यह प्राचीन काल में धार्मिक समन्वय का सशक्त उदाहरण है। शाम के समय में इन गुफाओं की शोभा देखते ही बनती है। इन गुफाओं के कारण ही बादामी नगर विश्व में प्रसिद्ध हुई है। यह स्थल पुरातत्व विभाग के संरक्षण में है।

अन्य दर्शनीय स्थल: इन बादामी गुफाओं के नीचे अगस्त्य तालाब के दाहिनी ओर आगे चलने पर खंडहरों के प्रतीक आज भी मिलते हैं। यहां पर अनेक चलचित्रों का फिल्मांकन भी हुआ है। गुफाओं के नीचे आने पर अगस्त्य तालाब के किनारे प्राचीन सूर्य मंदिर है। तालाब के एक कोने पर भगवान शिव को समर्पित द्रविड़ शैली में बना भूतनाथ मंदिर समूह है, जिसे 7वीं सदी में बादामी चालुक्यों द्वारा बनवाया गया था। यहां 12वीं सदी में कल्याणी चालुक्यों द्वारा मल्लिकार्जुन मंदिर समूह का निर्माण कराया गया था। भगवान विष्णु और शिव को समर्पित यह मंदिर भी पर्यटकों को आकर्षित करता है। इनके निर्माण की शिल्पकला में स्पष्ट अंतर देखा जा सकता है। पास में ही एक भैरव मंदिर है, जिसकी चट्टान पर कई पौराणिक चित्र उकेरे गए हैं। यहीं से चार किमी की दूरी पर बादामी चालुक्यों की कुलदेवी बनशंकरी देवी का मंदिर है, जिसे मां पार्वती का अवतार माना जाता है। इसकी स्थापना अगस्त्य ऋषि ने की थी। मंदिर के पास में ही दर्शनार्थियों के ठहरने की व्यवस्था भी है। यहां गर्मी के मौसम को छोड़कर पूरे वर्ष में कभी भी जाया जा सकता है। *

{ सेल्फ इंप्रूवमेंट / अतुल मलिकराम }

फील्ड कोई भी हो, बतौर टीम लीडर काम करने की ख्वाहिश प्राय: सभी को होती है। लेकिन टीम लीडर के रूप में सक्सेसफुल होने के लिए अपने काम में एक्सपर्ट होने के साथ ही आपके अंदर कुछ लीडरशिप क्वालिटीज का होना भी जरूरी है। क्या हैं वो क्वालिटीज, जानिए।

ये क्वालिटीज बनाएंगी सक्सेसफुल टीम लीडर

महात्मा गांधी की इस उक्ति 'आप खुद के भीतर वह बदलाव लाएं, जो आप लोगों में देखना चाहते हैं।' को अच्छे लीडरशिप के सबसे महत्वपूर्ण गुणों में से एक के रूप में व्याख्यायित किया जा सकता है। एक अच्छे लीडर में कुछ मूलभूत गुणों का होना आवश्यक है। आत्मविश्वास, संचार कौशल, दूरदर्शिता, निर्णय क्षमता, ईमानदारी आदि गुणों की अपेक्षा एक टीम लीडर से की जाती है। एक अच्छा लीडर ऐसे निर्णय लेता है, जो उसकी टीम या संगठन के हित में हो।

पॉजिटिव एटिट्यूड: एक टीम लीडर के रूप में जरूरी है कि आप अपना एटिट्यूड हमेशा पॉजिटिव रखें। आप अपने टीम मेंबर्स को आगे बढ़ने में हमेशा मदद करें। आपके डिसिजंस ऐसे होने चाहिए, जिसे आपकी टीम बेझिझक स्वीकार करती हो। एक अच्छे टीम लीडर के रूप में आपको अपनी टीम की हर जरूरत की जानकारी होनी चाहिए। साथ ही टीम मेंबर्स के हार्ड वर्क और अचीवमेंट्स के लिए उन्हें रिवॉर्ड भी जरूर देना चाहिए। एक टीम लीडर के रूप में विश्वास रखें कि आपकी टीम मजबूत है, यहां हर कोई अपनी भूमिका अच्छे से निभाना जानता है और अपना टार्गेट अचीव करने की क्षमता रखता है।

बढ़ाएं टीम मेंबर्स का हौसला: एक अच्छे टीम लीडर को चाहिए कि वह अपने टीम मेंबर्स को, अपने कुलीग्स को हमेशा मोटिवेट करता रहे। आगे बढ़कर नेतृत्व करने का गुण या सार्थक नेतृत्व हमेशा ही लीडर की परछाई के समान साथ-साथ चलता है। एक लीडर के रूप में आपका पॉजिटिव बिहेवियर और लीडरशिप टीम मेंबर्स को अधिक गहराई से और पूरी तरह से बदलने की ताकत रखता है। यदि आप चाहते हैं कि आपकी टीम अधिक सकारात्मक हो, तो सबसे पहले आपको सकारात्मक रवैया अपनाना होगा। यदि आप चाहते हैं कि टीम मेंबर्स अपने काम को बिना किसी गलती के बेहतरी से पूरा करें, तो आपको उनके ऊपर विश्वास रखना होगा और उनके भीतर आत्मविश्वास जगाना होगा। उनकी कम्युनिकेशन स्किल्स और अपीयरेंस आदि पर विशेष तौर पर ध्यान दें और बेझिझक उन्हें सही सलाह देते रहें। साथ ही आपको चाहिए कि आप उनकी मदद करें और उनका हौसला बढ़ाते रहें।

स्वयं बनें उदाहरण: अगर आप चाहते हैं कि आपके टीम मेंबर्स समय से कार्यस्थल पर आएं और अपना हर काम समय पर पूरा करें, तो पहले आपको स्वयं समय से पहले या समय से वर्कप्लेस पर आने की आदत डालनी चाहिए। आप उन्हें वक्त की पाबंदी के फायदे बताएं। अपना और अपनी सफलता का उदाहरण देकर उन्हें समझाएं। याद रखिए, सफल नेतृत्व के तीन सबसे कारगर सिद्धांत हैं- उदाहरण, उदाहरण और उदाहरण। आप अपनी टीम के लिए कितना बड़ा और प्रभावी उदाहरण बन सकते हैं या पेश कर सकते हैं, यह आप पर निर्भर करता है। लेकिन यकीन मानिए, आपके ऐसा करने का आपकी टीम पर बहुत पॉजिटिव इफेक्ट पड़ेगा। *

{ चिंता / के.पी. सिंह }

विलुप्ति की कगार पर सोन चिरैया

सोन चिरैया यानी ग्रेट इंडियन बस्टर्ड, भारत के समृद्ध पारिस्थितिकी तंत्र का हिस्सा रही है। यह पक्षी मुख्य रूप से राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात के कच्छ क्षेत्र में और कर्नाटक व आंध्र प्रदेश के कुछ क्षेत्रों में पाए जाते हैं। कभी बहुतायत में पाई जाने वाली सोन चिरैया धीरे-धीरे लुप्त होने की कगार पर है।

अनोखी शारीरिक संरचना: सोन चिरैया का वैज्ञानिक नाम 'अर्देवोटिस निग्रिसेप्स' है। इसे हिंदी में सोन चिरैया, मराठी में माढोक और राजस्थानी में गोडावण कहते हैं। सोन चिरैया लगभग एक मीटर ऊंची होती है, इनमें नर का वजन आमतौर पर 11 से 15 किलो होता है, जबकि मादा 4 से 7 किलो की ही होती है। इसके सिर के ऊपरी भाग में एक काली टोपी नुमा संरचना होती है। गर्दन स्पष्ट रूप से भूरे रंग की होती है। यह मानसून के दौरान प्रजनन करती है। नर सोन चिरैया में प्रजनन काल के दौरान गले पर पाउच जैसी संरचना उभर आती है। नर, मादा को बुलाने के लिए अपने पाउच से एक विशेष किस्म की आवाज निकालता है। सोन चिरैया सुबह और शाम के समय सक्रिय रहती है। दिन के समय यह प्रायः निष्क्रिय रहती है।

अत्यंत संकटग्रस्त: चिंताजनक बात यह है कि गीतों, कविताओं और लोककथाओं की शान रही भारत की यह खास चिड़िया लुप्त होने की कगार पर पहुंच गई है। आईयूसीएन की रेड डाटा लिस्ट में ग्रेट इंडियन बस्टर्ड को अत्यंत संकटग्रस्त प्रजाति की श्रेणी में रखा गया है।

लुप्त होने के कारण: सोन चिरैया के लुप्त होने के अनेक कारण हैं। पहले इसका आवास घास के मैदानों और खेतों के बीच होता था, लेकिन अब घास के मैदान और खेत कम होने से इसके आवास की समस्या पैदा हो गई है। एक कारण यह भी है कि यह साल में केवल एक अंडा देती है और उसे भी जमीन पर देती है, जिसे आमतौर पर कुत्तों, लोमड़ियों या अन्य पशुओं द्वारा नष्ट कर दिया जाता है। अपनी कमजोर दृष्टि के कारण ये कांटों, बिजली के तारों आदि में फंसकर मरे जाते हैं।

संरक्षण के लिए किए जा रहे प्रयास: सोन चिरैया के संरक्षण के लिए आईयूसीएन, केंद्र एवं राज्यों द्वारा विभिन्न स्तरों पर अनेक प्रयास किए जा रहे हैं। मसलन, इसके शिकार पर पूर्ण प्रतिबंध लगा दिया गया है। जैसलमेर के सुधासरी और रामदेवरा में इन्हें सुरक्षित आवासों में रखकर प्रजनन करवाया जाता है। इन सबके अलावा एनजीओ, वैज्ञानिक और स्थानीय समुदाय के लोग भी सोन चिरैया के संरक्षण के लिए प्रयासरत हैं। *

{ लाइफस्टाइल / शिखर चंद जैन }

बेहतर शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद बहुत जरूरी है। इसीलिए दुनिया भर में लोग अच्छी नींद के लिए तरह-तरह की तरकीबें अपनाते हैं।

अच्छी नींद के लिए अजब-गजब उपाय

कई शोध ऐसे हो चुके हैं, जिनमें अच्छी नींद को मानसिक और शारीरिक सेहत के लिए बेहद जरूरी बताया गया है। अच्छी नींद के लिए चिकित्साविज्ञानी तरह-तरह के उपाय भी बताते रहे हैं, जैसे अंधेरे कमरे में सोना, ठंडे बेडरूम में सोना, बेड टाइम पर स्क्रीन से दूर रहना, रेग्युलर एक्सरसाइज करना आदि। लेकिन इन सब से हटकर दुनिया के विभिन्न देशों में लोग अच्छी नींद के लिए कुछ अलग तरह के उपायों को भी अपनाते हैं।

सोने से पहले पैर धोना: चीन में अच्छी, लंबी और गहरी नींद के लिए लोग गर्म पानी में पैर डुबोते हैं और एक्सफोलिएशन भी करते हैं। इससे हाइजीन के साथ-साथ ब्लड सर्कुलेशन भी दुरुस्त होता है और ब्लड वेसल्स भी ब्लॉक नहीं होती हैं। पैर गर्म रहने और बॉडी टेंपरेचर कम होने से नींद जल्दी आती है। यहां कुछ लोग फुट मसाज और स्पा ट्रीटमेंट लेते हैं। अरोमाथेरेपी लेते हैं और पैरों में गरम तौलिया भी लपेटते हैं। इससे उनकी दिन भर की थकान दूर हो जाती है और सुकून की नींद आती है।

कपल्स लेते हैं स्लीप डाइवोर्स: अमेरिका में अच्छी नींद के लिए कपल्स स्लीप डाइवोर्स का आइडिया अपनाते हैं। इसके तहत पार्टनर अलग-अलग बेड पर सोते हैं। कई कपल तो अलग-अलग रूम में भी सोते हैं ताकि नींद में खलल न पड़े।

पेट्स के साथ सोना: एक सर्वे के मुताबिक कनाडा के डॉग ऑनर्स में से कम से कम 75 फीसदी लोग अपने कुत्ते के साथ बेडरूम में सोना पसंद करते हैं, जबकि बिल्ली पालने वालों में से कम से कम 50 फीसदी लोग बिल्लियों को साथ लेकर सोते हैं। अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया और यूके में कम से कम 65 फीसदी लोग अपने पालतू के साथ सोते हैं। शोधकर्ताओं का मानना है कि अपने पालतू पशुओं के साथ सोने से अच्छी और बेफिक्र नींद आती है। यूनिवर्सिटी आफ टोरंटो में इवोल्यूशनरी एंथ्रोपोलॉजी के एसोसिएट प्रोफेसर डेविड सैमसंग कहते हैं कि डॉग का साथ इंसान को सुरक्षा का एहसास देता है। यही वजह है कि अपने पेट डॉग के साथ लोग निश्चिंत और बेफिक्र होकर सोते हैं।

तकिए के नीचे डॉल रखकर सोना: ग्वाटेमाला में पुरानी परंपरा है कि लोग अपने तकिए के नीचे एक छोटी-सी डॉल रखकर सोते हैं, जिसका नाम है- वरी डॉल। मान्यता है कि वरी डॉल लोगों की चिंता या डर को दूर करती है। इससे उन्हें काफी कंफर्ट महसूस होता है। कई मनोवैज्ञानिकों और स्लीप एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए अध्ययन में पता चला है कि इन वरी डॉल्स की उपस्थिति से लोगों का एंजायटी लेवल काफी कम हो जाता है, जिससे उन्हें अच्छी नींद आती है। *

हिंदी और साउथ फिल्म इंडस्ट्री में मैडी के नाम से पॉपुलर एक्टर आर. माधवन की रोमांटिक फिल्म 'आप जैसा कोई' 11 जुलाई को रिलीज हो रही है। इस अलग-सी रोमांटिक फिल्म को उन्होंने क्यों एक्सेप्ट किया? इसके लिए उन्हें कैसी तैयारियां करनी पड़ीं? इस फिल्म, करियर और पर्सनल लाइफ से जुड़ी बातें आर. माधवन से।

मनोरंजन का कामयाब जरिया बन गया है ओटीटी: आर. माधवन

{ मुलाकात / पूजा सामंत }

आर. माधवन हिंदी और साउथ फिल्म इंडस्ट्री में समान रूप से एक्टिव हैं। वे एक अच्छे एक्टर होने के साथ-साथ सहज, मिलनसार और डाउन टु अर्थ इंसान भी हैं। वर्ष 2001 में रिलीज 'रहना है तेरे दिल में' बतौर लीड एक्टर माधवन की पहली हिंदी फिल्म थी। हमेशा चुनिंदा फिल्मों में नजर आने वाले माधवन, नेटफ्लिक्स की रोमांटिक फिल्म 'आप जैसा कोई' में फातिमा सना शेख के साथ नजर आएंगे। इस फिल्म को निर्देशित किया है विवेक सोनी ने। पेश है आर. माधवन से इस फिल्म और करियर पर हुई लंबी बातचीत के प्रमुख अंश-

आपकी फिल्म 'आप जैसा कोई' रिलीज हो रही है। इस फिल्म के बारे में कुछ बताइए। इस रोमांटिक फिल्म को करने के पीछे क्या वजह रही?

लेखक-निर्देशक विवेक सोनी ने जब मुझे फिल्म की कहानी सुनाई तो मुझे इस प्रेम कहानी का अनोखापन बहुत पसंद आया। प्रेम के रिश्ते में लड़का-लड़की दोनों एक ही लेवल पर होते हैं। न लड़का खुद को ग्रेट समझे, न लड़की। यह इक्कीसवीं सदी की प्रेम कहानी है। बिल्कुल इस दौर की कहानी। प्रेम के रिश्ते में लड़की अगर प्यार की पहल करे तो क्या बुराई है? फिल्म का हीरो यानी मैं संस्कृत सिखाने वाला प्रोफेसर हूं। मेरी शादी 40 की उम्र तक नहीं होती है। मेट्रीमोनियल वेबसाइट पर मेरी मुलाकात एक युवती (फातिमा सना शेख) से होती है, जो काफी मॉडर्न खयालात की है। उसे मेरे घर के लोग मना कर देते हैं। फिर क्या होता है? क्या हमारा रिश्ता आगे बढ़ता है? इसके इर्द-गिर्द फिल्म की कहानी घूमती है। मुझे यह प्लॉट, मेरा किरदार (श्रीरेणु) सब बहुत पसंद आया।

श्रीरेणु का किरदार निभाने के लिए आपको किस तरह की तैयारियां करनी पड़ीं?

मेरी रियल एज 55 साल है। लेकिन फिल्म में मेरा किरदार श्रीरेणु 40 के आस-पास का है। मुझे अपनी उम्र से 15 वर्ष कम का दिखना था। इसके लिए मैंने जिम जाकर काफी वर्कआउट किया। स्क्रीन पर उम्र कम दिखे इसलिए मुझे अपनी दाढ़ी हटानी पड़ी, क्लीन शेव रखनी पड़ी। हालांकि मैं अपना दाढ़ी वाला लुक बदलना नहीं चाहता था। मेरे लिए यह बड़ा बदलाव था। फिल्म में मेरे कैरेक्टर की साइकोलॉजी को समझना था। कुल मिलाकर मुझे इस कैरेक्टर के लिए खुद को तैयार करने में काफी मेहनत करनी पड़ी।

'आप जैसा कोई' के एक दृश्य में आर. माधवन और फातिमा सना शेख

इस फिल्म में अधेड़ उम्र के पुरुष का प्यार दिखाया गया है। आपकी नजर में क्या समाज ऐसे प्यार को स्वीकार करता है?

समाज का क्या है, वो तो हर कंडीशन में कुछ न कुछ कहता ही रहता है। दंपति में उम्र का फासला ज्यादा हो तो दिक्कत, उम्र एक सी हो दोनों की तो भी कहने वाले कहते रहेंगे, पति-पत्नी की हाइट में बहुत फर्क हो तो भी कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना। लेकिन मेरा मानना है कि अब सामाजिक परिवर्तन हो रहा है, स्वीकार्यता बढ़ रही है।

सुना है, 'आप जैसा कोई' फिल्म की शूटिंग के दौरान आप जमशेदपुर स्थित अपने पुश्तैनी घर भी गए थे, कैसा रहा वहां जाने का अनुभव?

जमशेदपुर में मेरा जन्म हुआ था। कई वर्षों तक मेरा वहां जाना नहीं हुआ। जब इस फिल्म की शूटिंग उस इलाके (हुगली) में हो रही थी तो मैं टाइम निकालकर अपने पुश्तैनी घर जमशेदपुर गया। बचपन में जो घर मुझे बहुत बड़ा लगता था, इस बार छोटा नजर आया। जो लोग मेरे पड़ोस में थे, अब उनमें से शायद ही कोई वहां था। मैंने वहां आइसक्रीम, स्वीट्स को एंज्वॉय किया। अपने पुराने घर की ढेर सारी यादों को साथ लेकर मैं वापस आया।

आपने टीवी से डेब्यू किया था। फिर आपने साउथ, हिंदी, अंग्रेजी फिल्मों में काम किया। और अब 'आप जैसा कोई' फिल्म से आप ओटीटी प्लेटफॉर्म पर एंट्री कर रहे हैं। इस बारे में क्या कहना चाहेंगे आप?

सभी जानते हैं, ओटीटी आज के दौर में मनोरंजन का बेहद कामयाब जरिया है। यहां फिल्में भी आती हैं, डॉक्यूमेंटरी सीरीज और वेब सीरीज भी। अब कलाकारों के लिए यह मायने नहीं रखता कि वे किस प्लेटफॉर्म के लिए काम करते हैं। अच्छे मौके आए तो बॉलीवुड क्या, हॉलीवुड क्या, ओटीटी क्या और टीवी क्या? किस माध्यम के लिए मैं कंटेंट बना रहा हूं यह मेकर को अहसास हो, तो वो उस माध्यम का लाभ उठाकर उम्दा कंटेंट दे सकता है। बहरहाल, मैं इस वर्ष बड़े परदे यानी सिनेमा के लिए भी काम कर रहा हूं। 'दे दे प्यार दे 2' और 'धुरंधर' मेरी दो फिल्में इसी वर्ष रिलीज होंगी। *

● मैं ये सब नहीं कर सकता

आर. माधवन इतनी अच्छी एक्टिंग कर लेते हैं लेकिन क्या कुछ ऐसे काम भी हैं, जो वह नहीं कर सकते? पूछने पर वह बताते हैं, 'मैं फूडी हूं, इसलिए डाइटिंग नहीं कर सकता। मुझे आंकड़ों से नफरत है। मैं अपने फाइनेंसियल मैटर्स को मैनेज नहीं कर सकता, मेरी पत्नी सरिता यह काम संभालती हैं। सरिता ने मुझे क्रेडिट कार्ड दे रखा है। मैं अपने जरूरी खर्चे क्रेडिट कार्ड से चला लेता हूं। कैश खोने का डर रहता है। मेरे जितने भी बैंक अकाउंट्स हैं, वो सरिता के नाम पर हैं। मेरी हमसफर के अलावा वो मेरी कैशियर, बैंक मैनेजर भी है।'