हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार, 3 अगस्त 2025

तापमान
अधिकतम 32 .5 डिग्री
न्यूनतम 21.0 डिग्री

9 दो दिवसीय योगासन खेल प्रतियोगिता का समापन, विजेता खिलाड़ियों को मिले जीत के मेडल

10 स्वतंत्रता दिवस तक तीन चरणों में चलेगा हर घर तिरंगा अभियान

खबर संक्षेप

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में बाइक चोरी के आरोपी। फोटो :हरिभूमि

बाइक चोरी करने के मामले में दो आरोपी गिरफ्तार

डहीना। डहीना चौकी पुलिस ने बाइक चोरी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गांव नेहरूगढ़ निवासी जगत सिंह व गांव नांगल भगवानपुर निवासी रोहित के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से चोरी की गई बाइक को बरामद कर लिया है। गांव डहीना निवासी बाबूलाल ने गत 10 मई को अपनी बाइक गांव के डीएस मैरिज प्लेस के बाहर खड़ी की थी, जिसे कोई व्यक्ति चोरी करके ले गया। पुलिस ने शुक्रवार को मामले में संलिप्त दो आरोपी जगत सिंह व रोहित को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

ब्रह्माकुमारी संस्थान में उत्सव आज

रेवाड़ी। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ओर से 3 अगस्त को शिवनगर स्थित दिव्य दर्शन भवन में भाई-बहन के अटूट प्रेम और रक्षा-संवेदना का प्रतीक रक्षाबंधन का पावन पर्व उत्साह के साथ मनाया जाएगा। ब्रह्माकुमारी कमलेश ने बताया कि हर वर्ष की भांति इस बार भी रक्षाबंधन का पर्व हर्षोल्लास के साथ मनाया जा रहा है। कार्यक्रम में दिल्ली के राजौरी गार्डन से राजयोगिनी शक्ति दीदी मुख्य अतिथि के रूप में अपने दिव्य विचारों से सभी को लाभान्वित करेंगी। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रातः 10 बजे किया जाएगा। कार्यक्रम में रक्षासूत्र बांधने के साथ-साथ आत्मिक संबंध, शुद्ध चिंतन और ईश्वरीय ज्ञान का महत्व भी साझा किया जाएगा।

ब्रह्माकुमारी कमलेश

मेघवाल समाज की बैठक खलीलपुर में आज

रेवाड़ी। मेघवाल उत्थान समिति हरियाणा के सचिव भूपेन्द्र शेखपुर ने बताया कि मेघवाल समाज की बैठक 3 अगस्त को सुबह 10 बजे खलीलपुर गांव में आयोजित की जाएगी। मीटिंग में समिति के सभी पदाधिकारी, महिला शक्ति व समाज के लोग शामिल होंगे। बैठक में मेघवाल उत्थान समिति को मजबूत बनाने ने लिए विचार-विमर्श किया जाएगा।

अनाजमंडी में डेढ महीने में ही सड़क से गायब हो गया पैचवर्क

बरसात के पानी की निकासी नहीं, अनाजमंडी में जलभराव से गिरी दीवार, कीचड़ से लबरेज सब्जीमंडी की सड़क

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी। कीचड़ से लबरेज नाईवाली सब्जीमंड़ी की सड़क, अनाजमंडी में क्षतिग्रस्त व ओवरफ्लो सीवर,जून में हुए पैचवर्क की निकली रोड़िया। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। अनाजमंडी में बिजली तारों पर टूटकर गिरा पेड़, जलभराव के कारण गिरी अनाजमंडी की दीवार,अनाजमंडी में दुकानों के पीछे जमा बरसात का पानी।

बरसात के मौसम में वर्तमान में नई अनाजमंडी व नाईवाली सब्जीमंडी के दयनीय हालात बने हुए है। सब्जीमंडी में सफाई न होने के कारण सड़कों पर जमा गंदगी बरसात के कारण पूरी तरह कीचड़ में तब्दील हो चुकी है, जिससे लोगों का निकलना भी दुर्भर हो गया है। यही हालात सब्जीमंडी के अंदर के बने हुए है। नई अनाजमंडी में भी जगह-जगह जमा पानी ने कीचड़ का रूप ले लिया है। अनाजमंडी के सीवर तक ओवरफ्लो हो गए है। सड़कों पर हुए कीचड़ से बदबू उठने के कारण आसपास के लोगों का रहना दुश्वार हो गया है। अनाजमंडी स्थित दुकानों के पिछले हिस्से की हालत ज्यादा खराब है। जहां पानी की निकासी नहीं हो रही है। अनाजमंडी के नेहरू पार्क की तरफ के पिछले हिस्से में जलभराव के कारण शनिवार का चारदीवारी गिर गई, हांलाकि कि अनाजमंडी की पूरी चारदीवारी लंबे समय से जर्जर अवस्था में है।

टेंडर होने के बाद भी गंदगी का आलम

मार्केट कमेटी का सफाई का टेंडर चल रहा है, लेकिन सफाई कर्मचारियों की कमी के कारण हालात सुधर नहीं पा रहे है। सफाई न होने से बरसात के कारण अनाजमंडी व सब्जीमंडी की सूरत पूरी तरह बिगड़ गई है। निकासी नहीं होने से जगह-जगह पानी जमा हो गया है, जिससे अनाजमंडी में कीचड़ की स्थिति बनी हुई है। यही हाल नाईवाली चौक स्थित सब्जीमंडी का हो रहा है। नाईवाली सब्जीमंडी से कचरे का उठान नहीं होने के कारण यह कीचड़ में तब्दील हो गया है, जिससे लोगों को आने-जाने में काफी परेशानी उठानी पड़ रही है।

अनाजमंडी में सीवर जाम होने की समस्या

अनाजमंडी में सीवर जाम होने की समस्या कई वर्षो से चल रही है। सीवर लाइन छोटी व पुरानी होने के कारण सीवर ओवरफ्लों की समस्या बार-बार पैदा हो रही है। बरसात के समय में यह समस्या और भी विकट हो जाती है, जिससे सड़कों पर गंदा पानी जमा होने के साथ कीचड़ होने से परेशानी पैदा हो जाती है। पिछले दिनों अनाजमंडी में पानी निकासी के लिए टीनशेड दो व तीन के पास पाइप लाइन डाली गई थी, जिससे इस क्षेत्र में कुछ सुधार है, लेकिन अन्य जगहों पर जलभराव से गंदगी हो रही है।

बिजली तारों पर गिरे पोल पर ध्यान नहीं

अनाजमंडी में बरसात के कारण जलभराव के कारण टीनशेड नंबर दो के सामने धर्मकांटे के पास एक पेड़ भी बिजली की तारों पर गिरकर लटका हुआ है, लेकिन पेड़ को हटाने के लिए किसी ने कोई कदम नहीं उठाया है। ये पेड़ कभी भी अपनी जगह छोड़कर बिजली की तारों को तोड़कर हादसे का कारण बन सकता है।

नौसमी बीमारियां फैलने का खतरा बना

नई अनाजमंडी में 15 जून को मुख्यमंत्री की रैली को लेकर सड़कों पर पैचवर्क किया गया था, हांलाकि बाद में सीएम की रैली राव तुलाराम स्टेडियम में आयोजित की गई। अनाजमंडी में सीएम आगमन को लेकर सड़कों पर पैचवर्क किया गया था, जोकि डेढ़ महीने में ही सड़कों से गायब हो चुका है। सड़कों पर जगह-जगह गड्ढे हो चुके है तथ रोड़ियां बिखर चुकी है। वर्तमान में अनाजमंडी की हालत दयनीय हो चुकी है। दुकानों के फड के आगे भी कीचड़ युक्त पानी जमा हो रहा है, जिसमें मच्छर पनप रहे है। इससे से लोगों को मौसमी बीमारियां फैलने का खतरा सता रहा है।

अर्थशास्त्र विभाग की छात्रा आशु रानी ने जेआरएफ में पाई सफलता

रेवाड़ी। छात्रा आशु रानी शिक्षकों के साथ। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर के अर्थशास्त्र विभाग की छात्रा आशु रानी ने अर्थशास्त्र में जेआरएफ उत्तीर्ण किया। इससे पूर्व आशु रानी नेट तथा एचटेट जैसी परीक्षा पास कर चुकी है। आशु रानी पूर्व में एमए अर्थशास्त्र सत्र 2020 से 2022 की छात्रा रही है, एमए में छात्रा ने 73 प्रतिशत अंक प्राप्त किए और वर्तमान में अर्थशास्त्र विभाग में ही शोधार्थी भी हैं। फरवरी 2025 में पीएचडी कोर्स में दाखिला लिया व अभी शोध के साथ-साथ सहायक प्रोफेसर की तैयारी कर रही है। विभागाध्यक्ष प्रोफेसर विकास बत्रा ने आशु रानी की सफलता पर बधाई दी। उन्होंने कहा कि आशु रानी की सफलता अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगी। प्रोफसर सतीश कुमार, डा. देवेंद्र सिंह और डा. रितु कुमारी ने भी छात्रा को शुभकामनाएं दी एवं भविष्य में ओर कड़ी मेहनत करते रहने के लिए प्रोत्साहित किया।

नाले के चैंबर में गिरने से सिर में लगी चोट से बुजुर्ग की मौत

हरिभूमि न्यूज. रेवाड़ी

शनिवार को नाले के चैंबर में गिरने से साइकिल सवार बुजुर्ग की मौत हो गई। घटना का पास में लगे सीसीटीवी में भी कैद हो गई। नाले में गिरने से बुजुर्ग के सिर में गहरी चोट आई, जिससे उनकी मौत हो गई। परिवार ने किसी के खिलाफ कोई शिकायत दर्ज नहीं कराई है। शनिवार सुबह रामगढ़ गांव निवासी 72 वर्षीय ब्रह्मप्रकाश साइकिल पर हैंडपंप से पानी लेने के लिए जा रहा था। ब्रह्मप्रकाश रोजाना पड़ोस के गांव भगवानपुर से साइकिल पर पानी लेने जाता था। सुबह करीब साढे 8 बजे भगवानपुर गांव में मंदिर के पास पहुंचा तो उसकी

मृतक ब्रह्मप्रकाश

■ नाले में गिरने से बुजुर्ग के सिर में गहरी चोट आई, जिससे उनकी मौत हो गई

साइकिल अचानक से सड़क के दूसरी तरफ चली और वह नाले के चैंबर में जा गिरी। जहां पर उसका सिर पत्थर पर टकरा गया। सिर में गहरी चोटें आने से उसकी मौत हो गई। घटना के समय एक ट्रैक्टर ड्राइवर वहां से गुजर रहा था। उसने आसपास के लोगों को बुलाकर बुजुर्ग को चैंबर से निकाला। इसके बाद सूचना पर पहुंचे परिजन उसे ट्रॉमा सेंटर पहुंचे थे, जहां पर उसे मृत घोषित कर दिया गया। मृतक ब्रह्मप्रकाश के बेटे जसबीर ने बताया कि उसके पिता काफी सालों से रोजाना सुबह पानी लेने के लिए भगवानपुर जाते थे। वहां के एक हैंडपंप का पानी मीठा है, जिसे घर के लोग पीने के लिए प्रयोग करते थे। उनके पिता को भी उसी हैंडपंप का पानी अच्छा लगता था।

पुलिस ने सुलझाई मनोज हत्याकांड की गुत्थी, एक आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सेक्टर-6 धारूहेड़ा थाना पुलिस ने दिल्ली निवासी एक युवक की हत्या की गुत्थी को सुलझाते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान गांव जौनियावास निवासी विवेक उर्फ विक्की के रूप में हुई है। शनिवार को पत्रकार वार्ता में डीएसपी हेडक्वार्टर डा. रविन्द्र सिंह ने बताया कि गत 29 जुलाई को पुलिस को गांव मालपुरा से मऊ रोड पर एक युवक का शव पड़ा होने की सूचना मिली थी। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर मौके पर सीन ऑफ क्राइम टीम को बुलाया। काफी प्रयास के बाद भी मृतक की पहचान नहीं हो सकी। पुलिस की ओर से जांच करने पर परिजनों का पता चला। परिजनों ने जब शव की शिनाख्त की तो युवक की पहचान

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में हत्या का आरोपी।

दिल्ली के मोहन गार्डन उत्तम नगर निवासी 33 वर्षीय मनोज के रूप में हुई। मृतक के भाई भरत ने बताया था कि 27 जुलाई को उसका बड़ा भाई मनोज अपने दोस्त साहुन खान के साथ अपने ननिहाल गांव पाटखोरी से अपने कुछ परिचितों से मिलने की कहकर घर से गया था। इसी दौरान उसे सूचना मिली की मनोज का शव गांव मालपुरा से मऊ रोड पर मिला है। मृतक के भाई ने कुछ लोगों पर मनोज की हत्या का संदेह जताया था। सेक्टर-6 धारूहेड़ा थाना पुलिस ने मृतक के भाई भरत की शिकायत पर हत्या का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। पुलिस छानबीन में सामने आया कि जौनियावास गांव के 5-6 लोगों ने मिलकर हत्या की वारदात को अंजाम दिया है, जो शराब के नशे में थे। घटना के बाद से सभी आरोपी अपने घरों से फरार थे। पुलिस ने शुक्रवार को मामले में संलिप्त एक आरोपी गांव जौनियावास निवासी विवेक उर्फ विक्की को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है। डीएसपी रविंद्र कुमार ने बताया कि मर्डर में विवेक ने खुलासा किया है कि दीपक, अमित, देवेंद्र, देवीलाल, मानसिंह व राकेश ने मिलकर पूरी घटना को अंजाम दिया है। पुलिस सभी लोगों की गिरफ्तारी के प्रयास कर रही हैं।

शराब के नशे में की थी मारपीट

डीएसपी डा. रविंद्र कुमार ने बताया कि पुलिस पूछताछ आरोपी विवेक उर्फ विक्की ने बताया की घटना के दिन शराब के नशे में उसके साथी दीपक व मृतक मनोज की किसी बात को लेकर कहासुनी हो गई थी। उसके साथी दीपक ने उसे फोन करके मौके पर बुलाया था। जब वह मौके पर पहुंचा तो दीपक व उनके 4-5 अन्य साथी मौके पर पहले से मौजूद थे। सभी ने मनोज को पीटना शुरू कर दिया। मारपीट के बाद मनोज घटनास्थल से करीब 200 मीटर ही चल पाया। उसके बाद वह गिर गया, जिसके बाद वे घबरा गए और मौके से फरार हो गए। इंटरनल ब्लीडिंग के कारण मनोज की मौत हो गई।

यात्रा का नेतृत्व रेजांगला युद्ध के 87 वर्षीय जीवित योद्धा कप्तान रामचंद्र यादव ने किया

रेजांगला पराक्रम यात्रा का युद्ध स्मारक दिल्ली में भव्य समापन

■ यात्रा ने 23 जुलाई को शिव रात्रि के पावन पर्व पर हरिद्वार से लाई गई गंगा जल की डाक कांवड चढ़ाने का कीर्तिमान स्थापित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेजांगला युद्ध के महानायक मेजर शैतान सिंह भाटी परमवीर चक्र के शताब्दी जयंती वर्ष में 17 जून को उनके पैतृक स्थान जोधपुर से एनडी निम्बावत की अध्यक्षता वाली मेजर शैतान सिंह रेजांगला शौर्य समिति के तत्वावधान में शहीद सेवादल फाउंडेशन के बैनर तले निकाली गई रेजांगला पराक्रम यात्रा का युद्ध स्मारक दिल्ली में समापन हो गया। यात्रा का नेतृत्व रेजांगला युद्ध के 87 वर्षीय जीवित योद्धा कप्तान रामचंद्र यादव ने किया। युद्ध के जीवित जांबाज सेना मेडल निहाल सिंह यादव, मेजर शैतान सिंह भाटी पीवीसी के पुत्र नरपत सिंह भाटी, फाउंडेशन निदेशक सावन सिंह रोहिल्ला, समिति महासचिव नरेश चौहान राष्ट्रपूत, लेखक श्याम लाल यादव व जगदीश यादव सहित एक दर्जन यात्री निरंतर यात्रा में बने रहे। यात्रा में राजस्थान, हरियाणा, उत्तर प्रदेश तथा पंजाब के सभी 110 रेजांगला शहीद परिवारों के गांव व जिला मुख्यालय पर शहीद परिवारों

`वाड़ी। यात्रा के समापन पर शहीदों को पुष्प अर्पित करते हुए समिति सदस्य।

की मौजूदा पीढ़ी को अहीर धाम रेजांगला युद्ध स्मारक चूशूल घाटी से लाई गई पावन माटी के कलश, सम्मान सामग्री तथा बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ के तहत एक-एक नाबालिग बालिका को 5-5 हजार रुपये का किसान विकास पत्र अथवा फिक्स्ड डिपॉजिट पत्र से सम्मानित किया गया। यात्रा ने 23 जुलाई को शिव रात्रि के पावन पर्व पर हरिद्वार से लाई गई गंगा जल की डाक कांवड चढ़ाने का कीर्तिमान भी स्थापित किया। शनिवार को यात्रा के समापन अवसर पर राष्ट्रीय युद्ध स्मारक नई दिल्ली पर श्रद्धांजलि कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित कर भारत सरकार से मेजर शैतान सिंह भाटी परमवीर चक्र शताब्दी एक्सप्रेस रेल का जोधपुर से संचालन, 1962 के युद्ध के दस्तावेज डिकोडिफाई करने, राज्यसभा में प्रत्येक कार्यकाल में दो शहीद परिवारों के सदस्यों को नॉमिनेट करने तथा सेवानिवृत्त होने वाले सैनिकों और अग्निवीरों को प्राइवेट सेक्टर में समायोजन के समय सर्विस काल में मिलने वाले वेतन अनुरूप उनका वेतन भत्ते निर्धारित किए जाने का पुरजोर आग्रह किया।

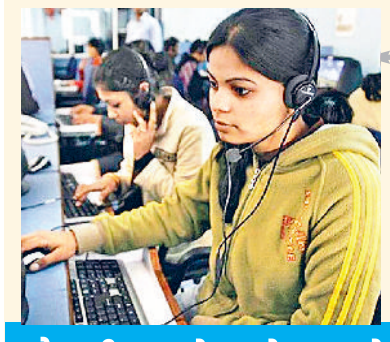
ड्रेस पर प्रेस करते करंट लगने से किशोर की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शनिवार को प्रेस से करंट लगने से 15 वर्षीय किशोर की मौत हो गई। मृतक के परिजनों ने शव का बिना पोस्टमार्टम कराए अंतिम संस्कार कर दिया। गांव भाड़ावास निवासी मनीत सुबह स्कूल जाने से पहले ड्रेस पर प्रेस कर रहा था। इसी दौरान उसका हाथ नंगे तार से टच हो गया, जिसके कारण उसे करंट का झटका लगा। परिजन किशोर का को रेवाड़ी के निजी अस्पताल ले गए, जहां डॉक्टरों ने एसे मृत घोषित कर दिया। मनीत अपने माता-पिता का इकलौता बेटा था तथा 9वीं कक्षा का छात्र था। वहीं उसकी बहन नव्या छठी कक्षा की

■ मृतक के परिजनों ने शव का बिना पोस्टमार्टम कराए अंतिम संस्कार कर दिया

छात्रा है। परिजनों ने गमगीन माहौल में मनीत का गांव में अंतिम संस्कार किया। मृतक मनित के पिता रिंकू का भी करीब एक साल पहले एक्सीडेंट हो गया था। गुरूग्राम के पटौदी में रिंकू की बाइक को किसी वाहन ने टक्कर मार दी। तीन ऑपरेशन के बावजूद रिंकू अभी पूरी तरह से ठीक नहीं हो पाया है।



नौकरी करने वाले न करें ये फाइनेंशियल गलतियां वर्ना पड़ सकता है पछताना

सुझाव | बिजनेस डेस्क

नौकरीपेशा लोगों के लिए वित्तीय स्थिरता हासिल करना महत्वपूर्ण होता है। लेकिन अनजाने में की गई कुछ सामान्य गलतियां, बचत और भविष्य की योजनाओं को प्रभावित कर सकती हैं। सैलरी बढ़ने के साथ खर्च बढ़ाना, क्रेडिट कार्ड का गलत इस्तेमाल, बचत और निवेश को नजरअंदाज करना, इमरजेंसी फंड की कमी, और बजट न बनाना जैसी गलतियां आगे चलकर वित्तीय संकट का कारण बन सकती हैं। इन गलतियों से बचकर आप अपने वित्तीय लक्ष्यों को आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। आइए इन पांच वित्तीय गलतियों और उनसे बचने के तरीकों के बारे में जानते हैं।

सैलरी बढ़ने पर खर्च बढ़ाना

सैलरी बढ़ते ही लोग अक्सर अपने खर्चों को भी बढ़ा लेते हैं, जिसे 'लाइफस्टाइल इन्फ्लेशन' कहा जाता है। महंगे गैजेट्स, लग्जरी आइटम्स या बार-बार बाहर खाने जैसे फालतू खर्चे आपकी बचत को खत्म कर सकते हैं। इसका समाधान यह है कि अपनी बढ़ी हुई सैलरी का कम से कम 50 फीसद हिस्सा बचत या निवेश में लगाएं। उदाहरण के लिए, अगर आपकी सैलरी में 10,000 रुपये की वृद्धि होती है, तो कम से कम 5,000 रुपये को बचत खाते, म्यूचुअल फंड या अन्य निवेश विकल्पों में डालें।

क्रेडिट कार्ड का गलत इस्तेमाल

सैलरी बढ़ने के साथ कई लोग क्रेडिट कार्ड ले लेते हैं और हर छोटी-बड़ी खरीदारी के लिए इसका उपयोग शुरू कर देते हैं। क्रेडिट कार्ड के चार्जेस, लेट फी, और ब्याज दरों की जानकारी न होने पर यह वित्तीय बोझ बन सकता है। क्रेडिट कार्ड का उपयोग सीमित और सोच-समझकर करें। बिल समय पर चुकाएं और अनावश्यक खरीदारी से बचें। हमेशा अपने क्रेडिट कार्ड की शर्तों, जैसे वार्षिक शुल्क और ब्याज दर, को समझ लें ताकि आप अतिरिक्त खर्चों से बच सकें।

बचत को नजरअंदाज करना

कई लोग सोचते हैं कि बचत और निवेश 30-35 साल की उम्र में शुरू करना चाहिए, लेकिन यह एक बड़ी गलती है। पहली नौकरी से ही अपनी सैलरी का 20-30 फीसद हिस्सा बचत और निवेश में लगाना शुरू करें। उदाहरण के लिए, सिप (एसआईपी) के माध्यम से म्यूचुअल फंड में छोटी राशि से निवेश शुरू करें, जो लंबे समय में चक्रवृद्धि ब्याज के साथ बढ़ेगा। जल्दी शुरू करने से आपके पास रिटायरमेंट या बड़े वित्तीय लक्ष्यों के लिए पर्याप्त धन जमा हो सकता है।

हेल्थ इंश्योरेंस की अनदेखी

इमरजेंसी फंड और हेल्थ इंश्योरेंस को टालना वित्तीय सुरक्षा के लिए खतरनाक हो सकता है। अप्रत्याशित खर्चों, जैसे मेडिकल इमरजेंसी या नौकरी छूटने की स्थिति, के लिए कम से कम 6 महीने का इमरजेंसी फंड जरूरी है। उदाहरण के लिए, अगर आपका मासिक खर्च 50,000 रुपये है, तो 3 लाख रुपये का फंड बनाएं। इसके अलावा, एक अच्छा हेल्थ इंश्योरेंस प्लान लें, जो अस्पताल के खर्चों को कवर करे और आपकी बचत को सुरक्षित रखने में महत्वपूर्ण मददगार साबित होगा।

बजट न बनाना

अगर आपको यह नहीं पता कि आपकी सैलरी कहां खर्च हो रही है, तो पैसा जल्दी खत्म हो सकता है। बिना बजट बनाए खर्च करना वित्तीय अनुशासन को तोड़ता है। बजट बनाकर अपने खर्चों को श्रेणियों में बांटें, जैसे किराया, किराना, बचत, और मनोरंजन। उदाहरण के लिए, 50-30-20 नियम का पालन करें। सैलरी का 50 फीसद जरूरी खर्चों पर, 30 फीसद इच्छाओं की पूर्ति करने पर और 20 फीसद बचत व निवेश के लिए आवंटित किया जाना चाहिए। बजट बनाने से आप अनावश्यक खर्चों को कम कर सकते हैं और अपने वित्तीय लक्ष्यों की ओर बढ़ सकते हैं।

वित्तीय अनुशासन का महत्व

इन गलतियों से बचने के लिए वित्तीय अनुशासन अपनाना जरूरी है। नियमित रूप से अपनी आय और खर्चों की समीक्षा करें, और अपने वित्तीय लक्ष्य निर्धारित करें, जैसे घर खरीदना या रिटायरमेंट प्लानिंग। छोटे-छोटे कदम, जैसे ऑटोमेटेड बचत खाता या एसआईपी , लंबे समय में बड़ा बदलाव ला सकते हैं। अगर आप निवेश के विकल्पों को समझने में नए हैं, तो वित्तीय सलाहकार की मदद लेना फायदेमंद हो सकता है।

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

25 से 35% की दर से दे रहे हैं रिटर्न, इनकी रेटिंग भी हाई, अगर किसी एमएफ की स्कीम की टॉप रेटिंग है, तो फंड बेहतर विकल्प

निवेश के लिए सबसे सस्ते म्यूचुअल फंड, दिला सकते हैं बढ़िया रिटर्न

स्कीम का एक्सपेंस रेश्यो कम है तो आपके निवेश की लागत कम होगी

म्यूचुअल फंड में निवेश करते समय जिन बातों का खास तौर पर ध्यान रखना चाहिए, उनमें उनका एक्सपेंस रेश्यो और रेटिंग भी है। किसी म्यूचुअल फंड स्कीम का एक्सपेंस रेश्यो कम होने का मतलब है कि आपके निवेश की लागत कम होगी। वहीं, म्यूचुअल फंड स्कीम का ट्रैक रिकॉर्ड और निवेश की रणनीति के आधार पर उसकी रेटिंग बनती है। अगर ये दोनों बातें पॉजिटिव हैं, यानी एक्सपेंस रेश्यो बहुत कम है और साथ में फंड को टॉप रेटिंग मिली है, तो इसका मतलब है कि वह फंड बेहतर विकल्प बन सकता है। अगर इसके बाद भी उनके प्रदर्शन को लेकर आशंका है तो हमने ऐसे 7 इक्विटी स्कीम की जानकारी दी है, जिनका एक्सपेंस रेश्यो कम है, रेटिंग मजबूत है और उन्होंने 5 साल की अवधि में हाई रिटर्न भी दिया है। चाहे लम्प सम हो या एसआईपी। आप भी इन पर विचार कर सकते हैं।

बंधन स्मॉल कैप फंड

बंधन स्मॉलकैप फंड का एक्सपेंस रेश्यो 0.39 फीसदी है और इसे वैल्यू रिसर्च पर 5 स्टार की मजबूत रेटिंग मिली है। फंड ने 5 साल में लम्स सम पर 37.47 फीसदी सालाना और 5 साल की एसआईपी में 33.96 फीसदी सालाना रिटर्न दिया है।

- एक्सपेंस रेश्यो : 0.39%
- रेटिंग : 5 स्टार
- 5 साल का लम्प सम रिटर्न : 37.47% सालाना
- 5 साल का एसआईपी रिटर्न : 33.96% सालाना
- कुल एसेट्स : 12,982 करोड़ रुपये (30 जून, 2025)
- मिनिमम लम्स सम : 1,000 रुपये
- मिनिमम एसआईपी : 100 रुपये

एडलवाइस स्मॉल कैप फंड

एडेलवाइस स्मॉलकैप फंड का एक्सपेंस रेश्यो 0.42 फीसदी है और इसे वैल्यू रिसर्च पर 4 स्टार की मजबूत रेटिंग मिली है। फंड ने 5 साल में लम्स सम पर 35.10 फीसदी सालाना और 5 साल की एसआईपी में 29.52 फीसदी सालाना रिटर्न दिया है।

- एक्सपेंस रेश्यो : 0.42%
- रेटिंग : 4 स्टार
- 5 साल का लम्प सम रिटर्न : 35.10% सालाना
- 5 साल का एसआईपी रिटर्न : 29.52% सालाना
- कुल एसेट्स : 4,930 करोड़ रुपये (30 जून, 2025)
- मिनिमम लम्स सम : 100 रुपये
- मिनिमम एसआईपी : 100 रुपये

एडेलवाइस फ्लेक्सी कैप फंड

एडेलवाइस फ्लेक्सी कैप फंड का एक्सपेंस रेश्यो 0.43 फीसदी है। इसे वैल्यू रिसर्च पर 4 स्टार की मजबूत रेटिंग मिली है। फंड ने 5 साल में लम्स सम पर 24.54 फीसदी सालाना और 5 साल की एसआईपी में 21.89 फीसदी सालाना रिटर्न दिया है।

- एक्सपेंस रेश्यो : 0.43%
- रेटिंग : 4 स्टार
- 5 साल का लम्प सम रिटर्न : 24.54% सालाना
- 5 साल का एसआईपी रिटर्न : 21.89% सालाना
- कुल एसेट्स : 2,802 करोड़ रुपये (30 जून, 2025)
- मिनिमम लम्स सम : 100 रुपये
- मिनिमम एसआईपी : 100 रुपये

इन्वेस्को इंडिया स्मॉलकैप फंड

इन्वेस्को इंडिया स्मॉलकैप फंड का एक्सपेंस रेश्यो 0.44 फीसदी है और इसे वैल्यू रिसर्च पर 5 स्टार की मजबूत रेटिंग मिली है। फंड ने 5 साल में लम्स सम पर 35.01 फीसदी सालाना और 5 साल की एसआईपी में 31.47 फीसदी सालाना रिटर्न दिया है।

- एक्सपेंस रेश्यो : 0.44%
- रेटिंग : 5 स्टार
- 5 साल का लम्प सम रिटर्न : 35.01% सालाना
- 5 साल का एसआईपी रिटर्न : 31.47% सालाना
- कुल एसेट्स : 7,425 करोड़ रुपये (30 जून, 2025)
- मिनिमम लम्स सम : 1,000 रुपये
- मिनिमम एसआईपी : 500 रुपये

केनरा रोबेको लार्जकैप फंड

केनरा रोबेको लार्जकैप फंड का एक्सपेंस रेश्यो 0.45 फीसदी है और इसे वैल्यू रिसर्च पर 4 स्टार की मजबूत रेटिंग मिली है। फंड ने 5 साल में लम्स सम पर 20.44 फीसदी सालाना और 5 साल की एसआईपी में 18.27 फीसदी सालाना रिटर्न दिया है।

- एक्सपेंस रेश्यो : 0.45%
- रेटिंग : 4 स्टार
- 5 साल का लम्प सम रिटर्न : 20.44% सालाना
- 5 साल का एसआईपी रिटर्न : 18.27% सालाना
- कुल एसेट्स : 16,617 करोड़ रुपये (30 जून, 2025)
- मिनिमम लम्स सम : 5,000 रुपये
- मिनिमम एसआईपी : 100 रुपये

जेएम फ्लेक्सी कैप फंड

जेएम फ्लेक्सी कैप फंड का एक्सपेंस रेश्यो 0.49 फीसदी है और इसे वैल्यू रिसर्च पर 4 स्टार की मजबूत रेटिंग मिली है। फंड ने 5 साल में लम्स सम पर 27.12 फीसदी सालाना और 5 साल की एसआईपी में 24.78 फीसदी सालाना रिटर्न दिया है।

- एक्सपेंस रेश्यो : 0.49%
- रेटिंग : 4 स्टार
- 5 साल का लम्प सम रिटर्न : 27.12% सालाना
- 5 साल का एसआईपी रिटर्न : 24.78% सालाना
- कुल एसेट्स : 6,144 करोड़ रुपये (30 जून, 2025)
- मिनिमम लम्स सम : 1,000 रुपये
- मिनिमम एसआईपी : 100 रुपये

एलआईसी म्यूचुअल फंड इंफ्रास्ट्रक्चर फंड

एलआईसी म्यूचुअल फंड इंफ्रास्ट्रक्चर फंड का एक्सपेंस रेश्यो 0.50 फीसदी है और इसे वैल्यू रिसर्च पर 4 स्टार की मजबूत रेटिंग मिली है. फंड ने 5 साल में लम्स सम पर 33.78 फीसदी सालाना और 5 साल की एसआईपी में 32.20 फीसदी सालाना रिटर्न दिया है।

- एक्सपेंस रेश्यो : 0.50%
- रेटिंग : 4 स्टार
- 5 साल का लम्प सम रिटर्न : 33.78% सालाना
- 5 साल का एसआईपी रिटर्न : 32.20% सालाना
- कुल एसेट्स : 1,053 करोड़ रुपये (30 जून, 2025)
- मिनिमम लम्स सम : 5,000 रुपये
- मिनिमम एसआईपी : 200 रुपये

किसी भी तरह के भूराजनीतिक तनाव के बीच सोना डिमांड में रहेगा

6 साल में 200% उछला सोना, अगले 5 वर्ष में सवा 2 लाख रु. का हो सकता है 10 ग्राम!

सर्राफा | बिजनेस डेस्क

1 सेफ एसेट के तौर पर जाना जाता है सोना, हर कोई करता है निवेश

"अगले पांच साल में सोने की कीमतें सवा दो लाख रुपये प्रति 10 ग्राम तक जा सकती हैं। गोल्ड बाजार के जानकारों का कहना कि सोना से सबसे लोकप्रिय और सुरक्षित निवेश के तौर पर जाना जाता है। चाहे परिस्थितियां कैसी भी हों सोने ने हमेशा से ही अच्छा और सुरक्षित रिटर्न दिया है। इस तेजी में मुख्य रूप से कोविड-19 महामारी, बेहद ज्यादा ढीली मौद्रिक नीतियों, भू-राजनीतिक तनाव और वित्तीय बाजार में अनिश्चितता का हाथ रहा। 2025 में सोने ने एमसीएक्स पर अपना रिकॉर्ड हाई 1,01,078 रुपये प्रति 10 ग्राम देखा।

एक रिपोर्ट के मुताबिक देश में सोने की कीमत पिछले 6 साल में 200 प्रतिशत तक बढ़ी हैं। मई 2019 में सोना 30,000 रुपये प्रति 10 ग्राम पर था, लेकिन जून 2025 तक कीमत बढ़कर करीब 1,00,000 रुपये प्रति 10 ग्राम से अधिक हो गई। इस साल की बात करें तो सोने की कीमतों ने 2025 में निवेशकों को शानदार रिटर्न दिया है। मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज (एमसीएक्स) पर सोने का भाव 30 प्रतिशत से ज्यादा चढ़ा है। पिछले 6 साल पर नजर डालें तो एमसीएक्स पर सोने का भाव मई 2019 में लगभग 32,000 प्रति 10 ग्राम था। यह अब बढ़कर लगभग 97,800 प्रति 10 ग्राम हो गया है, यानि कि 200 प्रतिशत से ज्यादा की वृद्धि।

अगले पांच साल में सोने की कीमतें सवा दो लाख रुपये प्रति 10 ग्राम तक जा सकती हैं। गोल्ड बाजार के जानकारों का कहना कि सोना से सबसे लोकप्रिय और सुरक्षित निवेश के तौर पर जाना जाता है। चाहे परिस्थितियां कैसी भी हों सोने ने हमेशा से ही अच्छा और सुरक्षित रिटर्न दिया है। इस तेजी में मुख्य रूप से कोविड-19 महामारी, बेहद ज्यादा ढीली मौद्रिक नीतियों, भू-राजनीतिक तनाव और वित्तीय बाजार में अनिश्चितता का हाथ रहा। 2025 में सोने ने एमसीएक्स पर अपना रिकॉर्ड हाई 1,01,078 रुपये प्रति 10 ग्राम देखा। लॉन्ग टर्म में संरचनात्मक रूप से ऊंची कीमतों के लिए माहौल अभी भी सपोर्टिव बना हुआ है। पोर्टफोलियो डायवर्सिफिकेशन में सोने का अहम रोल बरकरार है और आगे भी रहेगा। सोने के भविष्य की बात करें तो किसी भी तरह के भूराजनीतिक तनाव के बीच सेफ एसेट के तौर पर सोना डिमांड में रहेगा। साथ ही इसकी मांग के नए रास्ते भी खुल रहे हैं। जैसे कि कहा जा रहा है कि चीन बीमा क्षेत्र में कथित तौर पर अपने एसेट्स अंडर मैनेजमेंट (एयूएम) का 1% सोने में लगा रहा है।

5 साल में कहां होगी कीमत

एक रिपोर्ट के मुताबिक, एक एक्सपर्ट का कहना है कि अगले 5 साल के दौरान सोने की कीमतों में शानदार तेजी जारी रह सकती है। भू-राजनीतिक तनाव और ट्रेड वॉर के चलते सुरक्षित निवेश के रूप में सोने की मांग बनी रहने की उम्मीद है। पिछले 5 वर्षों में भारतीय बाजार में सोने का भाव 18% की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर (सीएजीआर) से बढ़ा। अगर यही रफ्तार जारी रही तो आगे के 5 सालों के दौरान सोने की कीमतें 2,25,000 रुपये प्रति 10 ग्राम तक पहुंच सकती हैं।

कंसोलिडेशन का अनुमान

वहीं दूसरी ओर एक एजेंसी की गोल्ड स्ट्रैटेजी रिपोर्ट में कहा है कि सोने की कीमतें अब कंसोलिडेशन फेज यानि ठहराव के दौर में जा सकती हैं। आगे तेजी के लिए किसी बड़े और नए ट्रिगर की जरूरत होगी। अब ज्यादा स्पष्टता का इंतजार करना चाहिए या किसी निर्णायक ट्रिगर का, जो गोल्ड की कीमतों को फिर से पुश करे। इस बीच गोल्ड में कंसोलिडेशन यानी ठहराव का दौर रहेगा। रिपोर्ट में तेजी थमने के पीछे कई अहम कारण बताए गए हैं। जैसे कि इजराइल-ईरान और रूस-यूक्रेन के बीच भूराजनीतिक संघर्ष का असर हल्का पड़ना, टैरिफ वॉर में कमी, ब्याज दरों में कटौती की उम्मीदें टलना, केंद्रीय बैंकों की ओर से धीमी खरीदारी और गोल्ड की कीमतें काफी समय से ऊंचे स्तर पर होना।

स्टॉक मार्केट ऊंचाई पर हो तो बंद नहीं करें एसआईपी, संयम बरतें

बिजनेस डेस्क

जब शेयर बाजार नई ऊंचाइयों पर पहुंचता है, तो कई निवेशकों के मन में सवाल आता है कि क्या अब सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) रोक देना चाहिए? उन्हें लगता है कि ऊंचे स्तर पर निवेश करने से रिटर्न कम मिल सकता है या घाटा हो सकता है। हालांकि, इन्वेस्टमेंट एक्सपर्ट की राय इसके ठीक उलट है। उनका कहना है कि ऐसा सोचना निवेश की मूल रणनीति के खिलाफ है और इससे लंबे समय में नुकसान हो सकता है। इसलिए जब बाजार ऊंचाइयों पर हो तो निवेशकों को संयम बरतना चाहिए। इससे वे लान्ग टर्म में अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं और अपने पैसे को बढ़ा सकते हैं। ऐसे समय में निवेशकों को थोड़ा स्मार्ट और चूजी बन जाना चाहिए ताकि, आने वाले समय में परेशानी न हो। इसलिए निवेश बंद न करें और इंतजार करें। बाजार में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं।

एसआईपीऔर डिप-बायिंग को साथ चलाना समझदारी

जानकारों का कहना है कि एसआईपी को रोकने की बजाय उसे जारी रखना चाहिए और अगर आपके पास अतिरिक्त रकम है, तो बाजार में गिरावट के दौरान उसमें लंबी अवधि के नजरिए से निवेश करना बेहतर रहता है। उनके मुताबिक, मासिक बचत एसआईपी के जरिए होनी चाहिए और अगर बाजार गिरता है, तो उसमें अतिरिक्त निवेश किया जा सकता है। इससे लॉन्ग टर्म में फायदा मिलता है। हालांकि, बाजार कब गिरेगा, इसका अंदाजा लगाना आसान नहीं है। डिप्स को पहचानना मुश्किल होता है, इसलिए निवेशकों के लिए बेहतर रणनीति यह हो सकती है कि वो लंप सम राशि को एसआईपी और डिप-बायिंग दोनों के लिए अलग-अलग हिस्सों में निवेश करें।

2025 में अब तक 1.12 करोड़ एसआईपी बंद

एएमएफआई (एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया) के आंकड़ों के मुताबिक, 2025 की शुरुआत से लेकर अब तक करीब 1.12 करोड़ एसआईपी अकाउंट बंद हो चुके हैं। इसका मतलब है कि बहुत से निवेशकों ने बाजार की ऊंचाई देखकर अपनी एसआईपी रोक दी है और बाजार गिरने पर दोबारा शुरू करने की सोच रहे हैं। एसआईपी को रोकना गलत कदम है। उनके मुताबिक, जब बाजार ऊंचा होता है, तो एसआईपी रोकना सही लग सकता है। लेकिन ये कदम फाइनेंशियल गोल्स को नुकसान पहुंचा सकता है। एसआईपी का फायदा यही है कि ये आपको समय पर और बिना भावनाओं के निवेश करने में मदद करता है। भारतीय बाजार ने पिछले 10 सालों में कई बार नई ऊंचाइयां देखी हैं और हर बार वह और ऊपर गया है। अगर लोग हर बार एसआईपी रोकते, तो वे बड़े फायदे से चूक जाते।

उलटी सोच हो सकती है एसआईपी रोकना

एसआईपी को रोकने के फैसले को 'काउंटरइंट्यूटिव' यानी आम समझ के खिलाफ मानते हैं। उनका कहना है कि इतिहास यही बताता है कि जो निवेशक लगातार निवेश करते हैं, वो ज्यादा फायदा कमाते हैं। बार-बार एन्जिट और एंट्री करने से फायदा नहीं होता। वो कहती हैं, एसआईपी का मकसद ये है कि आपकी हर महीने की बचत बाजार में लगती रहे। अगर इसे नियमित और अनुशासित तरीके से किया जाए तो कंपाउंडिंग का फायदा मिलता है। लेकिन कई बार लोग बाजार के मूवमेंट को देखकर एसआईपी बदलने लगते हैं, जो सही नहीं है।

इंस्टाग्राम रील वाली फाइनेंशियल प्लानिंग के साइड इफेक्ट गहरे

सतर्कता | बिजनेस डेस्क

इंस्टाग्राम पर दिखने वाले फाइनेंशियल रूल्स सुनने में आसान और रोचक जरूर हैं

हमेशा पैटर्न यानी ढर्रे पर काम करना बेहद अच्छा होता है चाहे वह वह जिंदगी से जुड़ा हो, काम हो या पैसे से जुड़ा मामला। शायद इसी वजह से कुछ खास नियम हमेशा याद रखने चाहिए। वैसे हम सभी के साथ ऐसा होता है। पहला पैसा से जुड़ा नियम जो तुरंत समझ आया, वह नियम है 72 का नियम। यह बहुत ही सीधा और सरल होता है। आप 72 को उस ब्याज दर से भाग देते हैं जो आपको निवेश पर मिल रही है, और जो संख्या आएगी, वह बताएगी कि आपके पैसे को दोगुना होने में कितने साल लगेंगे। उदाहरण के लिए, अगर आपका निवेश 15 प्रतिशत रिटर्न दे रहा है, तो आपका पैसा लगभग 5 साल में दोगुना हो जाएगा। सीधा है ना? यही कारण है कि यह नियम हमेशा जेहन में रहता है। लेकिन आपको पता है, पिछले 3 से 4 सालों में बहुत सारे ऐसे नियम ऐसे आएं है जो चौकाने वाले हैं। जैसे रील्स, इन्फोग्राफिक्स, न्यूज़लेटर में लेकिन उनमें से एक भी मेरे दिमाग में टिक नहीं पाया जैसे रूल ऑफ 72 था। सच कहें तो बहुत सारे नंबर और फॉर्मूले सामने आ गए हैं।

इंस्टाग्राम फाइनेंस

जानकारों का कहना है कि शायद यही कारण था कि 2016 के आसपास जब इंस्टाग्राम फाइनेंस की शुरुआत हुई, तो वह बहुत तरोताजा और नया लगा। तब लोग ऐसे मनी टिप्स शेयर कर रहे थे जो सरल और अपनाने लायक लगते थे। मुझे आज भी याद है मैंने सोचा था 'ये नियम तो वाकई समझ में आते हैं।' इंटरनेट सस्ता और तेज हो गया था। क्रिएटर्स की रचनात्मकता के कारण फाइनेंस अब आम लोगों तक पहुंचने लगा था। 2019 से 2021 के बीच कुछ फाइनेंस क्रिएटर्स के साथ काम किया और उनके लिए ऐसे स्क्रिप्ट्स भी लिखे जो पर्सनल फाइनेंस को आसान और समझने लायक बनाते थे। कुछ पोस्ट वायरल भी हुए। कुछ टिप्स काफी स्मार्ट लगे। लेकिन फिर धीरे-धीरे मुझे एक बात खटकने लगी। ये सब दिखने में तो बहुत प्रैक्टिकल थे, लेकिन असल जिंदगी में ये ज़्यादातर काम नहीं करते थे।

नियम चले सोशल मीडिया पर, ज़िंदगी में नहीं

सोशल मीडिया पर फाइनेंस की बातें एक संरचना देती हैं। लोगों को लगता है कि एक निश्चित तरीका है, जिससे सब ठीक हो जाएगा। पैसे को लेकर लोग अस्थिरता और चिंता रखते हैं। तो जब कोई कहता है इस एक नियम को फॉलो करो और कंट्रोल आप के हाथ में हो जाएगा, तो यह तुरंत राहत देता है। यह मानसिक रूप से उस स्थिति से जुड़ता है, जिसे साइकोलॉजी में कॉग्निटिव क्लोजर कहते हैं। यह उस मनोवैज्ञानिक झुकाव को दर्शाता है, जिसमें हमारा दिमाग स्पष्ट उत्तर से बेहतर महसूस करता है, भले ही वह उत्तर बहुत सरलीकृत ही क्यों न हो। एक और विचार है नियंत्रण का भ्रम सिर्फ इक नियम फॉलो करने से जैसे किसी विशेष प्रतिशत बचाना या केवल एक तय खर्च श्रेणी के भीतर रहना, लोग सोचते हैं कि वे जीवन पर नियंत्रण कर रहे हैं। यह एहसास, चाहे अस्थायी ही सही, सील अनुभूति देता है। लगता है आप सही दिशा की ओर बढ़ रहे हैं।

बुनियादी सच भूल रहे नियम

आपके खर्च हर महीने साफसुथरे प्रतिशत की तरह व्यवस्थित नहीं होते। आपकी आमदनी एक समय स्थिर हो सकती है और फिर बदल सकती है। परिवार की जिम्मेदारी आ सकती है। किराया बढ़ सकता है। कोई स्वास्थ्य समस्या रुकावट ला सकती है। या कभी-कभी आपको बस ब्रेक की जरूरत हो सकती है। 500 प्रतिदिन बचाएं या 503020 वाला बजट विभाजन जैसे नियम इन बदलावों के लिए जगह नहीं छोड़ते। ये ऐसे बनाए गए हैं मानो जीवन एक सीधी रेखा हो। एक और विचार है जिसे अक्सर सोचा जाता है। मोरल लाइसेंसिंग कभी व्यक्ति एसआईपी ऑटोमेट करने का नियम फॉलो करता है या कुछ हफ्तों तक बजट में रहता है, और फिर वही अच्छा महसूस करना उसे कहीं और ढील देने का बहाना दे देता है। यह मैं अच्छा कर रहा था, अब थोड़ा आराम का चक्र बनाता है। नियम समय-समय पर फिर से शुरू करने वाला जैसे ट्रेडमिल बन जाता है। ऐंकरिंग नामक एक असर होता है जहां कोई संख्या जैसे 30% या 500 एक मानक बन जाती है। यदि आप उस मानक पर नहीं ठहर पाते, तो ऐसा लगता है जैसे आप असफल हो गए हैं। भले आपके फैसले पूरी तरह से उपयुक्त हों, फिर भी आपको लगता है कि आप कुछ गलत कर रहे हैं। यह लगातार तनाव जोड़ता है और व्यक्ति वैध निर्णयों पर ही शक करने लगता है।

क्या मदद कर सकता है

मेरे विचार में ज़्यादातर लोगों को एक और नया नियम नहीं चाहिए। इससे ज़्यादा मदद करती है कुछ आसान सवाल पूछना, जो आपकी ज़िंदगी की असल हालत को ध्यान में रखते हैं। मुझे हर महीने कितना चाहिए ताकि मैं स्थिर महसूस कर सकूं? इसमें किराया, बिल, राशन आदि शामिल हैं। जो बैंक बैलेंस देखते समय चुप्पी में आने वाले घबराहट को रोकते हैं। यह संख्या जानने से आपकी चिंता थोड़ी कम होगी, पूरी समस्या हल नहीं होती लेकिन राहत जरूर मिलती है। मैं अभी किस समस्या का हल ढूंढ़ रहा हूं। कुछ महीने आप बचत करना चाहते हैं, कुछ महीने घर की देखभाल करनी पड़ सकती है, कुछ महीने सिर्फ शांति की जरूरत होती है। आपकी पैसे की आदतें आपके जीवन के पड़ावों के अनुसार बदल सकती हैं और इसमें कोई गलत नहीं है। मैं क्या ऑटोमेट कर सकता हूं, बिना घबराए? चाहे 2,000 की एसआईपी हो या खर्च देखने के लिए हफ्ते में एक रिमाइंडर एक ऐसी चीज चुनें जो एक लय बनाने में मदद करे। जरूरी नहीं कि सब कुछ 500/दिन जैसा सख्त हो यह कोई जिम की मेंबरशिप नहीं है जिसे आप अगले हफ्ते भूल जाएं। सच्चाई यह है कि छोटे और लगातार प्रयास बेहतर काम करते हैं, बजाय पूर्णता और तनाव के। पैसा हो या जीवन, अभी कहानी बाकी है (जैसा एसआरके ने कहा था 'ओम शांतिओम' में) और आप ही तय करेंगे कि अगला दृश्य कैसा होगा।

खबर संक्षेप

आज बिजली सप्लाई रहेगी बाधित

नारनौल। सिटी सब डिवीजन के उपमंडल अधिकारी मोहम्मद अजरूद्दीन ने बताया कि तीन अगस्त को सुबह 10 बजे से दोपहर एक बजे तक सिटी पांच व सिटी तीन फीडर की सप्लाई बाधित रहेगी। जिसके अंतर्गत आने वाला एरिया महावीर चौक, बॉयज आईटीआई, पार्क गली, मोहिनी गली, बस स्टैंड, कैलाश नगर, सोनी होटल तक तथा सिटी पांच फीडर का एरिया गोशाला मार्केट, पुलिस लाइन, रेलवे रोड, मालवीय नगर सेकंड पेप्सी गोदाम के आसपास की सप्लाई बाधित रहेगी। पावर हाउस 220 केवी में पावर ट्रांसफार्मर की मेंटेनेंस का कार्य किया जाएगा, जिसके चलते सप्लाई बंद रहेगी।

बारिश के चलते खेतों में जमा हुआ पानी

कनीना। क्षेत्र में पिछले पांच दिन से रूक रूककर हो रही बारिश से चंहुओर पानी पानी दिखाई देने लगा है। अत्यधिक बारिश में खराब होने के चलते सब्जी के रेट में उछाल आया है। मंगलवार को 74 एमएम बारिश हुई थी। वहीं बुधवार को 10 एमएम, वीरवार को 59 एमएम, शुक्रवार को 37 एमएम व शनिवार को नौ एमएम बारिश रिकार्ड की गई। जिसका पानी सड़कों सहित बाजरे व कपास की फसल में जमा हो गई। जिससे उसमें नुकसान की संभावना बनने लगी है। बारिश के पानी से अटेली मोड़, बस स्टैंड, गाहड़ा रोड सहित विभिन्न निचले स्थानों की हालत भी दयनीय बनती जा रही है।

मोड़ी में भोले बाबा का मेला पांच को

कनीना। विकास खंड के गांव मोड़ी में पांच अगस्त को भोले बाबा के 16वें मेले का आयोजन किया जाएगा। ग्राम सरपंच रामनिवास ने बताया कि इस मेले के मुख्यातिथि पंचायत समिति के चेयरमैन जेपी यादव होंगे। मेले में खेलकूद प्रतियोगिता के अलावा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम व भंडारा भी होगा। उन्होंने बताया कि खेलों में कबड्डी ओपन व 48 किलोग्राम भार वर्ग, लंबी कूद, ऊंची कूद, रस्साकसी, लड़कियों व महिलाओं की दौड़ शामिल हैं।
जिनमें विजेता व उपविजेता टीमों व प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार प्रदान किया जाएगा। रंगरंग सांस्कृतिक कार्यक्रम में सुरेश बेनीवाल, पवन डागर, अजय, निशा जांगड़ा, गीता चौधरी, छाया, पंकज व मानवी श्रोताओं का मनोरंजन करेंगे।

पैर फिसला, जोहड़ में डूबने से महिला की मौत

नारनौल। पांव फिसलने से एक महिला जोहड़ में डूब गई। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने लोगों की सहायता से महिला के शव को जोहड़ के बाहर निकाला। जिसके बाद उसके शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल में भिजवाया। जहां चिकित्सकों ने शव का पोस्टमॉर्टम कर परिजनों को सौंप दिया।
पुलिस के अनुसार गांव बलाहा कलां निवासी करीब 60 वर्षीय संतोष देवी अपने मायके में ही रहती थी। उसके कोई भाई नहीं होने के कारण वह शादी के बाद से यहीं पर ही रह रही थी। वह रोजाना जोहड़ पर घूमने तथा पक्षियों को दाना डालने के लिए जाती थी।

सैनी पब्लिक स्कूल में आयोजित किया गया शपथ ग्रहण समारोह

सैनी सभा के नवनिर्वाचित पदाधिकारियों और कॉलेजियम सदस्यों ने ली शपथ

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

सैनी सभा के नवनिर्वाचित पदाधिकारियों व कॉलेजियम सदस्यों का शपथ ग्रहण समारोह सैनी पब्लिक स्कूल में आयोजित हुआ। समारोह में बतौर मुख्यातिथि विधायक लक्ष्मण सिंह यादव तथा बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार उपस्थित थे। समारोह की अध्यक्षता ऑल इंडिया सैनी सेवा समाज के पूर्व प्रधान श्रीपाल सैनी ने की। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह ने कहा कि सैनी समाज ने हमेशा ही एकजुटता का संदेश दिया है। उन्होंने प्रधान मनोज सैनी सहित सभी पदाधिकारियों व कॉलेजियम सदस्यों को बधाई दी। विधायक ने कहा कि शीघ्र ही मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी भी सैनी समाज के बीच पहुंचेंगे। विधायक ने सैनी समाज को 11 लाख रुपए की सहयोग राशि देने की घोषणा की। बावल के विधायक डा. कृष्ण कुमार ने कहा कि सैनी समाज के लोगों के साथ उनका पुराना संबंध रहा है। उन्होंने दसवीं तक की पढ़ाई सैनी स्कूल में ही की थी। बावल विधायक ने भी समाज को ढाई लाख रुपए की राशि देने की घोषणा की।

रेवाड़ी। समारोह में सैनी समाज को संबोधित करते विधायक लक्ष्मण सिंह।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे श्रीपाल सैनी ने समाज की एकजुटता की प्रशंसा की तथा 2 लाख 51000 की राशि समाज को भेंट की। हरिराम सैनी ने समाज को 4 लाख 51000 की राशि दी। वे पहले भी समाज को 11 लाख रुपए की राशि भेंट कर चुके हैं। सैनी पब्लिक स्कूल के चेयरमैन चेतराम सैनी ने कहा कि समाज पूरी तरह एकजुटता से आगे बढ़ रहा है। पूर्व प्रधान शशि भूषण सैनी ने कहा कि समाज की शिक्षण संस्थाएं लगातार विकास के पथ पर अग्रसर हैं। नवनिर्वाचित प्रधान मनोज सैनी ने समाज की जिम्मेदारी दिए जाने पर सभी का आभार व्यक्त किया। सचिव एडवोकेट धर्मेंद्र सैनी ने अतिथियों व सभी लोगों का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर समाज के पूर्व प्रधानों व वरिष्ठ लोगों को सम्मानित किया गया। चुनाव अधिकारी व प्रिंसिपल अनीता यादव तथा एडवोकेट चंदन यादव को भी समाज की ओर से विशेष सम्मान दिया गया। इस अवसर पर पूर्व प्रधान अनिल सैनी, कैलाश चंद्र सैनी पूर्व महासचिव, खुशीराम सैनी, ऑल इंडिया मेडिकल एसोसिएशन के पूर्व प्रधान डा. दीपक यादव, जिला बार एसोसिएशन के प्रधान विश्वामित्र यादव, विश्वकर्मा स्कूल के प्रिंसिपल व प्रबंधन कार्यकारिणी मौजूद रही।

इन पदाधिकारियों व सदस्यों ने ली शपथ

कार्यक्रम में मनोज सैनी ने प्रधान पद, राम सिंह सैनी उप-प्रधान, धर्मेन्द्र सैनी महासचिव ,सुंदर लाल सैनी सह-सचिव, लक्ष्मीनारायण सैनी कोषाध्यक्ष, कार्यकारी सदस्य उमेश सैनी, ओमप्रकाश सैनी, सतीश कुमार सैनी व मोहित सैनी, कॉलेजियम सदस्य चेतराम सैनी, शशि भूषण सैनी, कैलाश चंद्र सैनी, अजीत सैनी, अजीत सिंह सैनी, भगवान दास, वेद प्रकाश सैनी, भूपेश सैनी, राजेश कुमार उर्फ राजू, ओमप्रकाश सैनी, सुभाष चंद सैनी, ललित सैनी, ओमप्रकाश सैनी, मनीष सैनी, सचिन सैनी, दलीप सैनी, परमानंद सैनी, प्रताप सिंह सैनी, भूपेन्द्र सैनी, रोशन लाल सैनी, सर्वेश कुमार, नवीन सैनी, हरिराम सैनी, लक्ष्मण दास, सतीश कुमार सैनी, सौरभ सैनी, हरीश चंद, लोकेश सैनी व गिरधारी लाल सैनी ने पद एवं गोपनीयता की शपथ ली।

रेवाड़ी। ग्रामीणों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करती पुलिस टीम।

प्रत्येक नागरिक नशा मुक्त समाज बनाने में अग्रणी भूमिका अदा करे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

जिले को नशामुक्त बनाने को लेकर पुलिस की नशा मुक्त टीम गांवों में लगातार ग्रामीणों को जागरूक कर रही हैं। शनिवार को निरीक्षक रामपाल के नेतृत्व में नशा मुक्त टीम ने गांव नांगल तेजू, नांगल उगरा, किशनपुर व रघुनाथपुर में डोर टू डोर सम्पर्क करके ग्रामीणों के साथ गांवों को नशा मुक्त करने तथा लोगों नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया। निरीक्षक रामपाल ने कहा कि नशे जैसी बुराई पर आपसी तालमेल से ही नियंत्रण पाया जा सकता है। इस बुराई के विरुद्ध सामाजिक आंदोलन चलाने की आवश्यकता है। इसलिए समाज का प्रत्येक नागरिक नशा मुक्त समाज बनाने में अग्रणी भूमिका अदा करें और नशे का मिलकर बहिष्कार करें। उन्होंने कहा कि अगर आमजन के पास किसी प्रकार की नशे संबंधी सूचना है या कोई व्यक्ति नशे का प्रयोग करता है या नशे की सप्लाई इत्यादि करता है तो इस बारे पुलिस को मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 या 112 नंबर पर सूचित करें। उन्होंने गांव के नौजवानों और बच्चों से अपील करते हुए कहा कि वे नशे से दूर रहकर पढ़ाई और खेलों में अपने परिवार, प्रदेश और देश का नाम रोशन करें। गांव में किसी भी परिवार में कोई भी व्यक्ति नशे का सेवन करता है तो उसे नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करें।

स्तनपान शिशु के लिए संपूर्ण आहार, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाताः मंजू

बावल। बावल स्थित सीडीपीओ कार्यालय में विश्व स्तनपान सप्ताह की शुरूआत की गई। महिला एवं बाल विकास विभाग की सुपरवाइजर मंजू ने बताया कि हर वर्ष 1 अगस्त से 7 अगस्त तक विश्व स्तनपान सप्ताह मनाया जाता है। इसका उद्देश्य माताओं को स्तनपान के लाभों के प्रति जागरूक करना और नवजात शिशुओं के पोषण को बेहतर बनाना है। सुपरवाइजर मंजू ने कहा कि स्तनपान न केवल शिशु के लिए संपूर्ण आहार है, बल्कि यह उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। मां और बच्चे दोनों के लिए यह शारीरिक और भावनात्मक जुड़ाव का माध्यम बनता है। कार्यक्रम के दौरान आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को भी स्तनपान के महत्व, सही तरीके और सावधानियों के बारे में प्रशिक्षित किया गया। सप्ताह के दौरान विभाग की ओर से विभिन्न गांवों में जागरूकता कार्यक्रम, रैलियां और पोस्टर प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी। कार्यक्रम में महिलाओं, आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं ने भाग लिया।

दलित समाज में संविधान सम्मान, स्वाभिमान की क्रांति का हो चुका आगाजः सुदेश कटारिया

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

केंद्रीय ऊर्जा एवं शहरी विकास मंत्री मनोहरलाल के मुख्य मीडिया सलाहकार सुदेश कटारिया ने कहा कि संविधान निर्माता बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर का सपना अब जमीन पर साकार होता जा रहा है। दलित समाज अब उस मानसिक गुलामी से आजाद हो रहा है, जिसका अभी तक वोट बैंक के तौर पर इस्तेमाल होता रहा है। समाज में संविधान सम्मान, स्वाभिमान की ऐसी क्रांति का आगाज हो चुका है, जिसकी कल्पना बाबा साहेब ने संविधान लिखते समय की थी। सुदेश कटारिया शनिवार को माता रामाबाई संस्था के प्रांगण में आयोजित हमारा संविधान हमारा स्वाभिमान समारोह को संबोधित कर रहे थे। समारोह में जिलेभर से समाज से जुड़े अनेक संगठनों के सदस्यों ने शिरकत की। सुदेश कटारिया के मार्गदर्शन में समाज को हर लिहाज से मजबूत करने की दिशा में प्रदेश स्तर पर इस तरह के आयोजन चल रहे हैं।

रेवाड़ी। सुदेश कटारिया का सम्मान करते हुए आयोजक। फोटो : हरिभूमि

सुदेश कटारिया ने कहा कि इतिहास आज भी चिल्ला चिल्ला कर बता रहा है कि बाबा साहेब के वजूद को पूरी तरह से खत्म करने के लिए कांग्रेस ने तमाम हदों को पार कर दिया था। इसलिए हरियाणा में कांग्रेस का जब तक शासन रहा बाबा साहेब के मूल्यों व सिद्धांतों के साथ खिलवाड़ होता रहा। 2014 में मुख्यमंत्री मनोहरलाल ने सत्ता संभालते ही समाज के उस स्वरूप को जीवंत कर दिया, जिसका परिकल्पना बाबा साहेब ने की थी। हरियाणा में एससी कमीशन आयोग गठित करने से लेकर नौकरियों में आरक्षण व्यवस्था को पूरी तरह से लागू किया। उन्होंने कहा की प्रदेश में समाज में किसी भी व्यक्ति के साथ प्रशासनिक स्तर पर कोई अन्याय नही होने दिया जाएगा। उनकी समस्या को प्राथमिकता पर रखा गया है। उन्होंने समाज से आह्वानन किया कि वे इसी तरह आपसी भाईचारा एवं एकजुटता बनाए रखे। समारोह के विशिष्ट अतिथि अनुसूचित जाति आयोग के वाइस चेयरमैन विजेंद्र बड़गुर्जर ने कहा कि समाज की मजबूत आवाज बन चुके सुदेश कटारिया के मार्गदर्शन में पिछले एक साल से प्रदेशभर में संविधान निर्माता बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर के बनाए रास्ते पर चलकर समाज के उत्थान, अधिकार, सम्मान एवं स्वाभिमान को लेकर जिला स्तर पर कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है।

स्तनपान मां और शिशु के बीच गहरे भावनात्मक संबंधः शालू यादव

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से 7 अगस्त तक विश्व स्पनपान जागरूकता सप्ताह मनाया जा रहा है। विभाग की कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव ने बताया कि विश्व स्तनपान सप्ताह के अंतर्गत 4 अगस्त को प्रातः 11 बजे पीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस में जिला स्तरीय स्तनपान जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस वर्ष की थीम 'स्तनपान में निवेश-भविष्य में निवेश' है। कार्यक्रम समाज के समक्ष स्तनपान के महत्व को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने और इसे एक साझा सामाजिक जिम्मेदारी के रूप में स्थापित करने के उद्देश्य से किया जा रहा है। कार्यक्रम में जिले के सभी महिला एवं बाल परियोजना अधिकारी, सुपरवाइजर एवं कर्मचारियों की उपस्थिति अनिवार्य रहेगी। कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव ने कहा कि स्तनपान नवजात शिशु को न केवल संपूर्ण पोषण और रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है, बल्कि मानसिक विकास में भी सहायक है। माताओं को इससे स्तन कैंसर, टाइप-2 डायबिटीज और प्रसव उपरांत स्वास्थ्य समस्याओं से सुरक्षा मिलती है।

सभी से कार्यक्रम में भाग लेने की अपील

शालू यादव ने कहा कि प्रारंभिक जीवन में स्तनपान कराना न केवल तत्काल लाभ देता है, बल्कि यह स्वस्थ और सशक्त राष्ट्र निर्माण की दिशा में दीर्घकालिक निवेश है। इससे स्वास्थ्य प्रणाली पर बोझ कम होता है और बच्चों का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित होता है। उन्होंने विभागीय अधिकारियों, कार्यकर्ताओं और कर्मचारियों से अपील की कि वे कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर भाग लें।

नदी की दीवार टूटने से फसल जलमग्न

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

अटेली तहसील के गढ़ी रूथल गांव के खेतों में मोहरसिंह की झाणी के निकट कृष्णावती नदी की दीवार टूटने के कारण सैंकड़ों एकड़ में खड़ी बाजरा व कपास की फसल जलभराव के कारण खराब हो गई है। बहुजन समाज पार्टी नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल एडवोकेट ने किसानों के बुलावे पर प्रभावित खेतों में जाकर फसल खराबा का जायजा लेने के बाद कहा कि तीन चार दिन से उनके खेतों में दो दो फुट पानी खड़ा है, जिससे फसलें खराब हो गई हैं।

नारनौल। जलभराव के कारण खराब फसलों का जायजा लेते बसपा नेता अतरलाल।

किसानों ने हजारों रुपये की लागत लगाकर बाजरा और कपास की फसल उगाई थी। उनकी लागत तथा मेहनत चौपट हो गई है। प्रभावित किसान बहुत परेशान तथा दुखी हैं। उन्होंने राज्य सरकार तथा जिला प्रशासन से तत्काल विशेष गिरदावरी करवाकर प्रभावित किसानों को चालीस हजार रुपये प्रति एकड़ की दर से मुआवजा देने की मांग की।

उन्होंने कहा कि पिछली बार भी कृष्णावती के नदी के पानी से उनकी फसलें खराब हो गई थी। फरियाद करने के बाद भी उनको मुआवजा नहीं मिला। जिससे किसानों में भारी रोष है। उन्होंने प्रशासन तथा सरकार से ऐसे पुख्ता बंदोबस्त करने की मांग भी की। जिससे भविष्य में किसानों की फसलों को नुकसान नहीं हो। इस मौके पर भागसिंह चेयरमैन, दानसिंह प्रजापत, हंसराज, शिशराम, धर्मपाल, नित्यानंद, सोनू, संजू, सुनील, राकेश यादव आदि मौजूद थे।

स्वास्थ्य मंत्री के गृह जिले के हालात

छह माह का लिंगानुपात 875 बच्चियों की चाह भी कम

नारनौल। हरियाणा की स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव का गृह जिला महेंद्रगढ़ है। इसी जिला की अटेली विधानसभा से वह विधायक बनी। जब स्वास्थ्य मंत्री का औहदा मिला तो आस जगी, स्वास्थ्य सेवाओं में बढ़ोतरी होगी। प्रयास भी किए जा रहे है। अगर हम लिंगानुपात की बात करें तो जिला में अटेली ब्लाक ही अन्य ब्लाक से पीछे है। यह हम नहीं कह रहे। जनवरी से जून माह मतलब छह माह के जिला से जुड़े लिंगानुपात आंकड़े सामने आए है। इन आंकड़ों पर नजर डाली जाए तो जिला भर की 26 पीएचसी के अधीन आने वाले ग्रामीण आंचल के 440 गांव व ढाणी का लिंगानुपात 875 है। जिला में सात अलग-अलग ब्लॉक बनाकर आंकड़ों को बांट गया है। इनमें अटेली ब्लाक ऐसा है जहां जिला के अन्य ब्लॉक के मुकाबले कम लड़कियों ने जन्म लिया है। लाख प्रयास के बावजूद भी अभिभावकों में बच्चियों को पाने की चाह नहीं बढ़ पा रही है। अटेली ब्लॉक के अधीन चार पीएचसी है। इनमें पीएचसी अटेली, बाछौद, सिहमा व कांटी है। इन सभी पीएचसी के नीचे 79 गांव व ढाणियां है। इस तरह इस ब्लाक में जनवरी से जून माह तक 484 लड़के व 405 लड़कों ने जन्म लिया। इस तरह इस ब्लाक का लिंगानुपात 837 रहा है। वहीं अन्य छह ब्लाक की बात करें तो सबसे बेहतर स्थिति सेहलंग ब्लाक की है। यहां 213 लड़कों व 205 लड़कियों ने जन्म लिया है। इसका लिंगानुपात 962 है। यह ब्लाक भी अटेली विधानसभा के अधीन ही है। इसके बाद दूसरे नंबर पर नांगल चौधरी ब्लाक रहा है। यहां 518 लड़के व 458 लड़कियों ने जन्म लिया। इसका लिंगानुपात 884 रहा। तीसरे नंबर पर सतनाली ब्लाक रहा। यहां 652 लड़के व 574 लड़कियों ने जन्म लिया। इसका लिंगानुपात 880 रहा।

दो दिवसीय योगासन खेल प्रतियोगिता संपन्न

विजेता खिलाड़ियों को मिले जीत के मेडल

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

बाल भवन में शनिवार को पांचवी जिला स्तरीय योगासन खेल प्रतियोगिता का समापन हो गया। दूसरे दिन का शुभारंभ विधायक लक्ष्मण सिंह यादव, खंड शिक्षा अधिकारी राकेश वर्मा, हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के राज्य सचिव डा. युद्धवीर, योगासन के जिला सचिव नितिन कुमार, कम्पीटीशन डारेक्टर भूपेंद्र यादव, कम्पीटीशन मैनेजर राकेश छिल्लर, महिला पतंजलि योग समिति की प्रभारी सरोज व कप्तान राजेंद्र सिंह ने संयुक्त रूप से किया। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह ने कहा कि योग हमारे ऋषि मुनियों की देन है, लेकिन यह विधा लुप्त हो गई थीं, जिसे स्वामी रामदेव महाराज ने आमजन तक पहुंचाया तथा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विश्व योग दिवस के रूप में पूरे विश्व को दी। उन्होंने कहा कि आज योग का नया रूप योगासन खेल की विधा को देखकर लगता है कि वो दिन दूर नहीं जब हमारा यह खेल ओलंपिक में शामिल होगा। उन्होंने योगासन टीम को बधाई देते हुए कहा कि आपके प्रयास से आज जिले में इतनी बड़ी संख्या में योगासन खेल के खिलाड़ियों को मंच मिला है। उन्होंने विजेताओं का मेडल पहनकर उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि व कंपीटिशन ऑब्जर्वर के रूप में झज्जर से डा. मदन मानव, ईएमए के अध्यक्ष डा. दीपक शर्मा, इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी के योग विभाग से असिस्टेंट प्रोफेसर जयपाल सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर प्रवीण कुमार, प्रोफेसर लक्ष्मीनारायण, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के जिला संपर्क प्रमुख प्रशांत गुप्ता, संजय कुमार, ब्रह्मप्रकाश व सुनील कुमार ने शिरकत की। योगासन एसोसिएशन की ओर से सभी अतिथियों को स्मृति चिह्न भेंट किया गया।

रेवाड़ी। प्रतियोगिता में योगकला का प्रदर्शन करती छात्राएं व प्रतियोगिता के विजेता विधायक व अन्य अतिथियों के साथ।

कोसली में खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता संपन्न, विजेता खिलाड़ी हुए सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

शहीद मेजर विकास यादव राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली में खंड स्तरीय खेल प्रतियोगिता के समापन समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि एसडीएम विजय सिंह यादव थे और अध्यक्षता खंड शिक्षा अधिकारी डा. राजेंद्र सिंह यादव ने की। इस मौके पर एसडीएम ने कहा कि छात्र न केवल अकादमिक क्षेत्र में अपना और देश का नाम रोशन कर सकते हैं, अपितु खेल विधा में भी अपने देश का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चमका सकते हैं। खेल व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में अहम भूमिका निभाकर शारीरिक एवं मानसिक रूप से बलिष्ठ एवं संस्कारवान बनाते हैं। खंड शिक्षा अधिकारी ने बताया कि खंड के खेल इतिहास में पहली बार लगभग 350 विजेताओं को विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं शतरंज, कबड्डी, ताइक्वांडों, क्रिकेट, खो-खो और अन्य खेलों में सम्मानित किया गया है। तीन आयु वर्ग 14 वर्ष, 17 वर्ष और 19 वर्ष में खंड के विभिन्न विद्यालयों के छात्र और छात्राओं ने भाग लिया और अपनी खेल भावना का परिचय दिया। इस मौके पर हसला के प्रदेश उपाध्यक्ष रवींद्र भाकली, सरपंच श्याम यादव, प्राइवेट स्कूल एसोसिएशन के प्रधान बाबूलाल यादव, प्राचार्य दयानंद भारद्वाज, प्राचार्य जितेन्द्र कुमार, प्राचार्य राजेंद्र सिंह, प्राचार्य विद्या भूषण गुप्ता, प्रवक्ता माया यादव, बाल योगेशर, नीलम रानी, सोनिका, सुभाष बव्वा, ललित कुमार यादव, महेन्द्र सिंह डीपीई, कपूर सिंह, ब्रह्मप्रकाश, सत्या यादव पीटीआई, चंद्र शेखर पीटीआई, दिनेश कौशिक सहायक व हरिओम क्लर्क सहित विद्यालय के समस्त स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

रेवाड़ी। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि एसडीएम विजय कुमार।

खबर संक्षेप

ब्रेजा गाड़ी व मोबाइल छीनकर बदमाश फरार

रेवाड़ी। शुक्रवार को चोर बदमाशों ने एक युवक से उसकी ब्रेजा कार और मोबाइल छीन लिया। गांव टांकड़ी निवासी युवक अभिषेक अपनी कार से ड्यूटी जा रहा था। जैतड़ावास गांव के पास पीछे से आई एक क्रेटा कार ने उसे ओवरटेक करके उसकी गाड़ी का रोक लिया। चारों बदमाश क्रेटा से उतरे और उसे कार से उतारकर कर उसका मोबाइल छीन लिया तथा ब्रेजा लेकर फरार हो गए।

बीएसएनएल फ्रीडम प्लान दो जीबी डेटा व कॉल मुफ्त

रेवाड़ी। बीएसएनएल की ओर से 79वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर नए उपभोक्ताओं के लिए एक विशेष फ्रीडम प्लान शुरू किया गया है, जिसमें उपभोक्ता हाल ही में शुरू हुई बीएसएनएल 4जी सेवाओं का मात्र एक रुपये में एक महीने तक लाभ ले सकते हैं। इस प्लान के अंतर्गत ग्राहकों को मुफ्त सिम उपलब्ध कराई जाएगी, जिसमें उपभोक्ता एक महीने तक प्रतिदिन 2 जीबी डेटा के साथ अनलिमिटेड कॉल कर सकते हैं।

श्रमिकों को 30 हजार वेतन देने की मांग

रेवाड़ी। एआईयूटीयूसी ने प्रदेश के श्रमिकों का न्यूनतम वेतन तय करने को लेकर श्रमायुक्त हरियाणा को ई-मेल करके अपना प्रतिवेदन प्रस्तुत किया है, जिसमें श्रमिकों का न्यूनतम कम से कम 30 हजार रुपये मासिक करने की मांग की गई है। एआईयूटीयूसी के जिला सचिव शेर सिंह ने कहा कि श्रम विभाग हरियाणा प्रदेश के श्रमिकों का न्यूनतम वेतन पिछले 10 वर्ष के लंबे अंतराल के बाद रिवाइज नहीं हुआ है, जबकि कानूनन प्रत्येक 5 वर्ष में यह पुनः निर्धारित हो जाना चाहिए। एआईयूटीयूसी हरियाणा के प्रदेश अध्यक्ष राजेंद्र सिंह ने न्यूनतम वेतन रिवाइज कमेटी की ओर से गत 18 जुलाई को गुरुग्राम में बुलाई गई मीटिंग में अपने सुझाव रखे थे, जिसको लेका प्रदेश सचिव हरिप्रकाश ने लिखित प्रतिवेदन पेश किया गया है। प्रतिवेदन में मांग की गई है कि अनुसूचित श्रमिकों को कम से कम 30000 रुपये प्रति माह न्यूनतम वेतन दिया जाए।

3 पिस्तौल व 24 कारतूस बरामद, 2 आरोपी काबू

चरखी दादरी। दादरी स्पेशल स्टाफ पुलिस टीम ने 3 पिस्तौल व 24 कारतूसों के साथ 2 युवकों को काबू किया है। पुलिस प्रवक्ता योगेश कुमार ने बताया कि सीआईए स्टाफ की एक टीम हेड कांस्टेबल विकास के नेतृत्व में महेंद्रगढ़ चौक पर गस्त पर तैनात थे। टीम को सूचना मिली कि भैरवी से घसोला रोड पर दो युवक अवैध हथियार लिए हुए किसी के इंतजार में खड़े हुए हैं। जो किसी आपराधिक घटना को अंजाम देने की फिराक में है। सूचना मिलते ही पुलिस ने भैरवी रोड पर दबिश दी। जहां दो युवक बाइक पर खड़े हुए मिले जो भागने का प्रयास करने लगे।

आठ अगस्त तक चलेगा तिरंगा अभियान का पहला चरण

स्वतंत्रता दिवस तक तीन चरणों में चलेगा हर घर तिरंगा अभियान

- शैक्षणिक संस्थानों व सरकारी भवनों में लगाई जाएंगी प्रदर्शनियां
- कार्यशालाओं और प्रतियोगिताओं का होगा आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। तिरंगा अभियान का फाईल फोटो। फोटो :हरिभूमि

अपने घरों पर राष्ट्रीय ध्वज फहराने और तिरंगे के साथ व्यक्तिगत और भावनात्मक संबंधों को और मजबूत बनाने के लिए केंद्र सरकार की ओर से आजादी का अमृत महोत्सव की श्रृंखला में लगातार चौथे वर्ष हर घर तिरंगा अभियान चलाया जाएगा। हर घर तिरंगा अभियान 15 अगस्त 79वें स्वतंत्रता दिवस तक तीन चरणों में चलेगा। पहला चरण 8 अगस्त तक, दूसरा चरण 9 से 12 अगस्त तक तथा तीसरा चरण 13 से 15 अगस्त तक आयोजित किया जाएगा। डीसी अभिषेक मीणा ने बताया कि पहले चरण में 8 अगस्त तक स्कूलों की दीवारों और बोर्ड को तिरंगे से प्रेरित कला से सजाया जाएगा। शैक्षणिक संस्थानों, सरकारी भवनों आदि में प्रदर्शनियों का आयोजन होगा। स्कूल, कॉलेज व सार्वजनिक स्थानों पर तिरंगा रंगोली प्रतियोगिता आयोजित की जाएगी। तिरंगा राखी बनाने की कार्यशालाएं और प्रतियोगिताओं के आयोजन के साथ ही सैनिकों और पुलिसकर्मियों को आभार पत्र लिखकर डाक विभाग के समन्वय से राखियां भेजी जाएंगी। सार्वजनिक स्थानों व बाजारों में तिरंगे रंगों को प्रदर्शित करने के लिए तिरंगे धागे युक्त तिरंगा बुनाई और धागे की गतिविधियों का आयोजन किया जाएगा।

जानिए झंडा फहराने के सही नियम

देशभक्ति का प्रतीक राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा जब आप अपने घर, स्कूल या दफ्तर पर फहराएं तो इन नियमों का ध्यान जरूर रखें। राष्ट्रीय ध्वज सूर्योदय से सूर्यास्त तक फहराएं और बाद में सम्मान पूर्वक उतारें। रात में केवल विशेष परिस्थितियों में ही राष्ट्रीय ध्वज फहराया जा सकता है। फटा या आधा झुका झंडा लगाना सख्त मना है। झंडे को कभी फेंके नहीं, तह लगाकर सुरक्षित रखें। सम्मान से तिरंगा लहराए, गर्व से सिर उठाएं। 12 से 15 अगस्त तक निजी घरों और प्रतिष्ठानों पर फहराए गए तिरंगे को सम्मानपूर्वक उतारकर सुरक्षित स्थान पर रखें।

तिरंगा मेले में तिरंगा प्रदर्शनी का होगा आयोजन

डीसी मीणा ने बताया कि दूसरे चरण में 9 से 12 अगस्त के बीच वृहद आयोजन होंगे। इस दौरान तिरंगा महोत्सव के रूप में एक बड़ा आयोजन किया जाएगा, जिसमें वृहद तिरंगा मेला और भव्य तिरंगा म्यूजिकल कन्सर्ट का आयोजन होगा। प्रदेश स्तरीय तिरंगा महोत्सव का आयोजन किसी प्रमुख स्थल पर व्यापक जनभागीदारी के साथ होगा। तिरंगा महोत्सव आयोजित किए जाने वाले प्रमुख स्थल पर तिरंगा मेले का भी आयोजन होगा। इसमें ग्रामीण विकास विभाग के स्वयं सहायता समूह की ओर से निर्मित उत्पाद तथा सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम विभाग के सहयोग से निर्मित उत्पादों, स्थानीय उत्पादों, तिरंगा रंग की थीम वाली वस्तुओं की बिक्री की जाएगी। तिरंगा मेला में तिरंगा प्रदर्शनी का भी आयोजन होगा। गृह विभाग-पुलिसकर्मियों, अर्धसैनिक बलों, एनसीसी, एनएसएस, सिविल डिफेंस, होमगार्ड एवं खेल विभाग के सहयोग से तिरंगा बाइक व तिरंगा साइकिल रैली का आयोजन किया जाएगा। स्वयं सहायता समूहों, पीडीएस दुकानों, खादी भंडार और बाजार के वस्त्रालयों के माध्यम से तिरंगे की बिक्री और वितरण किया जाएगा। डीसी ने बताया कि अभियान के तीसरे चरण में 13 से 15 अगस्त के बीच सभी सरकारी भवनों, शैक्षणिक संस्थानों, सरकारी कार्यालयों आदि पर ध्वजारोहण समारोह और तिरंगा प्रकाश की व्यवस्था की जाएगी। नागरिकों को तिरंगे के साथ सेल्फी लेकर उसे वेबसाइट हरघरतिरंगा.कॉम पर अपलोड करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। डीसी ने बताया कि स्वतंत्रता और देशभक्ति की भावना को स्मरण करने के लिए हर घर तिरंगा अभियान के तहत कई कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने कहा हर घर तिरंगा पहल का उद्देश्य नागरिकों में देशभक्ति की गहरी भावना जगाना, राष्ट्रीय ध्वज के प्रति सम्मान को बढ़ावा देना और राष्ट्रीय प्रतीकों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि हर घर तिरंगा, हर घर स्वच्छता, स्वतंत्रता का उत्सव, स्वच्छता के संग, थीम पर आधारित कार्यक्रम तीन चरणों में होगा। डीसी ने बताया कि कार्यक्रम के अंतर्गत सार्वजनिक उपक्रमों, स्व-सहायता समूहों, सामाजिक संगठनों के समस्त कर्मचारियों एवं उनके परिवारों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जाएगी। तिरंगे की बिक्री डाकघरों, उचित मूल्य दुकानों और पंचायत केंद्रों से होगी।

रेवाड़ी। स्कूल परिसर में पौधारोपण करते हुए डॉक्टर। फोटो :हरिभूमि

आईएमए व एनएमओ ने मिलकर चलाया पौधरोपण अभियान

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

- कार्यक्रम में आईएमए और एनएमओ के प्रतिनिधियों ने भाग लिया

आईएमए की ओर से शनिवार को नेशनल मेडिकल ऑर्गेनाइजेशन शाखा यानि एनएमओ के साथ मिलकर पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का आयोजन डा. एसपी यादव स्कूल जाड़रा में किया गया था।

कार्यक्रम में आईएमए और एनएमओ के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में आईएमए के जिला अध्यक्ष डा. दीपक शर्मा, उपाध्यक्ष डा. पवन गुप्ता, संरक्षक डा. आरएस यादव, डा. पीसी सिंघल, डा. बीएल गोयल, डा. एसपी यादव तथा एनएमओ शाखा से अध्यक्ष डा. कंवर सिंह व डा. कपिल यादव सहित सभी सदस्यों ने 150 से अधिक पौधे लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।

आईएमए प्रधान डा. दीपक शर्मा ने कहा कि इस अभियान का उद्देश्य स्वच्छ हवा को बढ़ावा देना और युवा पीढ़ी को पर्यावरण के प्रति सम्मान व जिम्मेदारी की भावना को प्रेरित करना था।

यह आयोजन चिकित्सा पेशेवरों की समग्र कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता का प्रतीक है, जिसमें मानव स्वास्थ्य और ग्रह के स्वास्थ्य दोनों शामिल हैं।

उन्होंने सभी सदस्यों का उत्साह और समर्थन के लिए आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि आईएमए की ओर से भविष्य में भी इस तरह के सामाजिक और पर्यावरणीय कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा।

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत महिलाओं को किया जागरूक

- समाज में बेटियों की घटती संख्या एक गंभीर चिंता का विषय बनती जा रही

हरिभूमि न्यूज ⏭ जाटूसाना

रेवाड़ी। गांव में जागरूकता रैली निकालती महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के अंतर्गत गांव मसीत में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं को बेटियों के महत्व, उनके अधिकारों और शिक्षा की आवश्यकता को लेकर जागरूक किया गया।

इस मौके पर आंगनबाड़ी कार्यकर्ता दुर्गा ने कहा कि समाज में बेटियों की घटती संख्या एक गंभीर चिंता का विषय बनती जा रही है। यह केवल एक आंकड़ा नहीं, बल्कि सामाजिक असंतुलन की चेतावनी है, जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। उन्होंने कहा कि बेटा-बेटी में भेदभाव अब समाप्त होना चाहिए और समाज को मानसिक रूप से तैयार होना होगा कि बेटियां भी घर और देश का भविष्य संवार सकती हैं।

कार्यकर्ता दुर्गा ने उपस्थित महिलाओं से आह्वान किया कि वे भ्रूण हत्या जैसी सामाजिक बुराइयों का खुलकर विरोध करें और अपने घर, समाज व आस-पड़ोस में बेटियों को शिक्षा, सुरक्षा और समान अवसर दिलाने के लिए पहल करें। उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा बेटियों के कल्याण के लिए कई योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनका लाभ सभी पात्र परिवारों को लेना चाहिए। इस अवसर पर महिलाओं ने भी अपनी राय साझा की। सभी ने बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ का संदेश जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प भी लिया।

आरडीएस कॉलेज से एसोसिएट प्रोफेसर डा. चेतना हुई सेवानिवृत्त

रेवाड़ी। कालाका रोड स्थित आरडीएस पब्लिक गर्ल्स कॉलेज में शनिवार को प्राचार्य डा. दलबीर सिंह यादव की अध्यक्षता में डा. चेतना मुद्गल एसोसिएट प्रोफेसर इतिहास विभाग की सेवानिवृत्ति के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। डा. चेतना मुद्गल ने अपने करीब 33 वर्ष के कुशल कार्यकाल में शिक्षण कार्य के अतिरिक्त महाविद्यालय की विभिन्न जिम्मेदारियों का कुशलता पूर्वक निर्वहन किया। डा. चेतना महाविद्यालय की सांस्कृतिक कमेटी एवं परचेज कमेटी की संयोजिका रहीं। उनके नेतृत्व में महाविद्यालय ने विश्वविद्यालय स्तर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। डा. चेतना को गत वर्ष महाविद्यालय में आयोजित कन्वोकेशन समारोह में विश्वविद्यालय के उप कुलपति की ओर से श्रेष्ठ पुरस्कार से भी नवाजा गया। प्राचार्य डा. दलबीर सिंह यादव ने उनके स्वस्थ एवं उज्जवल भविष्य की कामना की। मंच संचालन स्टाफ रिप्रेजेंटेटिव डा. सुनीता यादव ने किया। इस अवसर पर महाविद्यालय का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

इनसो सामाजिक सरोकार दिवस के रूप में मनाएगी स्थापना दिवस

रेवाड़ी। जजपा की ओर से छात्र इकाई इनसो का 23वां स्थापना दिवस 5 अगस्त को हरियाणा भर में सामाजिक सरोकार दिवस के रूप में मनाया जाएगा। रेवाड़ी में दोपहर एक बजे सांझरपुर बावल गोशाला में गोसेवा व पौधारोपण करके स्थापना दिवस मनाया जाएगा। जजपा के प्रवक्ता कमल मंगलेवर ने बताया कि कार्यक्रम बतौर मुख्य अतिथि जिला प्रभारी रामकुमार केतवाल पूर्व विधायक व नरेश द्वारका उपस्थित रहेंगे। इसके अलावा कार्यक्रम के संयोजक जिला प्रधान विजय पंच व जिले के सभी पदाधिकारीगण और कार्यकर्ता भी मौजूद रहेंगे।

- इनसो का 23वां स्थापना दिवस 5 अगस्त को मनाया जाएगा

खतरे के साए में रह रहे परिवार, जर्जर बिल्डिंग में आई दरारें, गिर रहा प्लास्टर

रेवाड़ी। सोसायटी के भवन का गिरा प्लास्टर।

रेवाड़ी। शहर के सेक्टर-3 पार्ट 2 स्थित साक्षी सोसायटी की जर्जर बिल्डिंग को लेकर एडवोकेट नरेंद्र मोनू राव ने सवाल उठाते हुए सोसायटी निर्माण की जांच कराने की मांग की है। एडवोकेट ने स्थानीय अधिकारियों से लेकर मुख्यमंत्री को भेजी शिकायत में कहा कि सोसायटी में 30 परिवार रहते है। सोसायटी की बिल्डिंग इतनी जर्जर हाल हो चुकी है कि वो कभी भी गिर सकती है। इसके पिलरों में दरारें आ चुकी हैं। बिल्डिंग का जगह-जगह से प्लास्टर भी गिर चुका है। सोसायटी प्रांगण में छोटे बच्चे खेलते है। उन पर भी कई बार प्लास्टर झड़कर गिर चुका है। अधिकारी इस ओर ध्यान देने को तैयार ही नहीं हैं। उन्होंने बताया कि कुछ समय पहले भूकंप आने से पिलरों में दरार आ गई। उन्होंने आरोप लगाया कि जिन्होंने सोसायटी की मरम्मत के लिए पैसे लिए थे, लेकिन कोई मरम्मत नहीं कराई गई। मरम्मत की राशि का कोई हिसाब भी नहीं है। ऐसे में सोसायटी में रह रहे परिवारों की जिंदगी खतरे के साए में है तथा हर वक्त कोई भी हादसा होने का खतरा बना रहता है।

कोसली कॉलेज में हवन के साथ नए सत्र का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ कोसली

इस अवसर पर महाविद्यालय के वरिष्ठ शिक्षक सुरेंद्र कुमार, ओम प्रकाश यादव, मंजीत सिंह, नागेश कुमार, डा. संध्या, संजीव कुमार, डा. निशा, त्रिदेव, प्रीतम, संदीप, जसमेर, रेणु यादव, सविता, विक्की, दीपक, सुमित, सपना, ममता, मुकेश, तेजपाल, राजेश, शोभा व नरेश सहित अनेक विद्यार्थी मौजूद थे।

कोसली के राजकीय महाविद्यालय में शनिवार को नए सत्र की शुरूआत हवन के साथ की गई। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या प्रोफेसर डा. लाज कौशल, स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी उपस्थित थे। हवन के साथ विद्यार्थियों के लिए शुभ और मंगल की कामना की गई। पंडित रामचन्द्र ने वैदिक मंत्रों का उच्चारण कर हवन सम्पन्न कराया। प्राचार्या ने कहा कि सनातन संस्कृति के अनुसार कोई भी मंगल कार्य हवन के साथ ही प्रारम्भ करना चाहिए। उन्होंने कहा कि हवन की सकारात्मक उर्जा से हमारा वातावरण भी शुद्ध होता है। प्राचार्या ने विद्यार्थियों को नए सत्र की शुरूआत पर शुभकामनाएं देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

आईजीयू में पत्रकारिता एवं जनसंचार तथा रक्षा अध्ययन कोर्स में दाखिले शुरू

- पहली मेरिट सूची 18 अगस्त को जारी की जाएगी और पहली फिजिकल काउंसलिंग 18 व 19 अगस्त को होगी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कुलपति असीम मिगलानी।

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में सत्र 2025-26 से विश्वविद्यालय के शिक्षण विभागों में पत्रकारिता एवं जनसंचार तथा रक्षा अध्ययन में दो नए 4 वर्षीय स्नातक कार्यक्रम शुरू किए हैं। इन पाठ्यक्रमों के लिए अभ्यर्थी विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट पर 16 अगस्त तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते है। दोनों कार्यक्रमों के लिए 30-30 सीटें उपलब्ध हैं और कुल शुल्क 20000 रुपये प्रति वर्ष (विषम सेमेस्टर में 12000 रुपये और सम सेमेस्टर में 8000 रुपये) है। इन पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए पात्रता कम से कम 50 प्रतिशत अंकों के साथ वरिष्ठ माध्यमिक परीक्षा उत्तीर्ण होना आवश्यक है। अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति/दृष्टिबाधित उम्मीदवारों के लिए 47.5 प्रतिशत अंक मान्य होंगे। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर असीम मिगलानी ने कहा कि इन दोनों कार्यक्रमों की इस क्षेत्र में मांग है और दोनों ही रोजगारोन्मुखी भी हैं। पहली मेरिट सूची 18 अगस्त को जारी की जाएगी और पहली फिजिकल काउंसलिंग 18 व 19 अगस्त को होगी। दूसरी मेरिट सूची 20 अगस्त को जारी की जाएगी और दूसरी फिजिकल काउंसलिंग 20 व 21 अगस्त को होगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सैं.मी 10X 8 सैं.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

योजना

योजना के तहत जिले के किसानों के खातों में आई 12 करोड़ 37 लाख 84 हजार रुपये की राशि

किसान उत्सव दिवस में विधायक लक्ष्मण सिंह यादव बतौर मुख्यातिथि उपस्थित हुए

रेवाड़ी जिले के 61892 किसानों को मिली पीएम किसान सम्मान निधि योजना की 20वीं किस्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ रेवाड़ी

रेवाड़ी। प्रगतिशील किसानों के साथ विधायक लक्ष्मण सिंह तथा कार्यक्रम में मौजूद विधायक, कृषि अधिकारी व किसान। फोटो : हरिभूमि

शनिवार को देशभर में किसान उत्सव दिवस भव्य तरीके से मनाया गया। रेवाड़ी में किसान उत्सव दिवस के तहत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वाराणसी से किसानों के खाते में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि की 20वीं किस्त जारी की। जिले में आयोजित किसान उत्सव दिवस में विधायक लक्ष्मण सिंह यादव बतौर मुख्यातिथि उपस्थित हुए। जिला स्तरीय कार्यक्रम कृषि विज्ञान केंद्र रामपुरा में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में जिले के किसानों को पीएम किसान सम्मान निधि योजना की 20वीं किस्त जारी की गई। इस अवसर पर प्रधानमंत्री के वाराणसी से कार्यक्रम का लाइव प्रसारण भी दिखाया गया। इस मौके पर विधायक लक्ष्मण सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने डीबीटी के माध्यम से पीएम किसान योजना के अंतर्गत देश के करोड़ों किसानों के बैंक खाते में 20वीं किस्त हस्तांतरित की है, जिसमें रेवाड़ी जिले के 61 हजार 892 किसानों को 12 करोड़ 37 लाख 84 हजार रुपये की पीएम किसान सम्मान निधि योजना की 20वीं किस्त जारी की गई। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की राशि से किसानों को जो आर्थिक मदद मिली है, उससे वे कृषि कार्यों को और अधिक सुगमता से कर सकेंगें। उन्होंने कहा कि यह योजना छोटे और सीमांत किसानों के आर्थिक सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। विधायक ने कहा कि वर्तमान सरकार की ओर से किसानों के हितों को ध्यान में रखते हुए अनेक योजनाएं चलाई जा रही है। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के अंतर्गत फसलों का बीमा कराया जाता है। मृदा स्वास्थ्य कार्ड के माध्यम से भूमि के स्वास्थ्य की जांच की जाती है। किसानों को वैज्ञानिक तरीके से खेती करनी चाहिए। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विजन है कि यदि किसान मजबूत होगा तो देश मजबूत होगा। केंद्र सरकार द्वारा जो भी योजनाएं क्रियान्वित की जाती है, उनका केन्द्र बिंदु किसान और मध्यम वर्ग होता है। उन्होंने किसानों को आधुनिक तरीके से खेती करने के लिए भी जागरूक किया। उन्होंने पर्यावरण को शुद्ध रखने व पर्यावरण संरक्षण के लिए सभी से पौधे लगाने की भी अपील की। इस मौके पर उपमंडल कृषि अधिकारी डा. दीपक यादव ने किसानों से कृषि से संबंधित आयोजित होने वाले कार्यक्रमों में अधिक से अधिक भागीदारी करने का आग्रह किया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर बिजेन्द्र डहीना, मैनपाल चौहान, सरपंच रामपुरा नरेश, कोऑर्डिनेटर कृषि विज्ञान केन्द्र रामपुरा डा. कपूर सिंह, डा. विश्वजीत, खंड कृषि अधिकारी मनोज, संजु यादव, अजीत व मनोज सहित इफ्को से आशीष सहित जिले के अनेक किसान मौजूद थे।

देश के पूर्वोत्तर राज्य मेघालय की राजधानी शिलांग के उत्तर-पूर्व में खासी पहाड़ियों के बीच बसा मॉसिनराम ग़ांव विश्व में सर्वाधिक वर्षा वाले स्थान के रूप में जाना जाता है। साल में लगभग आठ महीने बारिश से भीगने वाले इस गांव की अनेक विशेषताएं इसे दुनिया में अलग पहचान प्रदान करती हैं। क्यों होती है यहां इतनी बारिश, कैसे रहते हैं स्थानीय लोग वहां, विस्तार से जानिए।

बादलों और बारिश का बसेरा
मॉसिनराम गांव

टूरिस्ट स्पॉट / वीना गौतम

चाहे कोई शहर हो, कस्बा हो या फिर गांव, हर जगह की अपनी एक निजी पहचान, कुछ अलग विशेषता होती है। यही विशेषता उस स्थान विशेष को एक लैंडमार्क के रूप में स्थापित करती है। भारत में ऐसा ही एक स्थान है, मेघालय की राजधानी शिलांग में स्थित मॉसिनराम गांव।

सर्वाधिक वर्षा वाला स्थान

आज से कुछ दशक पूर्व तक चेरापूंजी विश्व के सर्वाधिक वर्षा वाले स्थान के रूप में जाना जाता था। लेकिन अब मॉसिनराम को सर्वाधिक वर्षा वाले स्थान का खिताब प्राप्त है। दरअसल, 1973 से 2019 के बीच मौसम विज्ञान के डेटा के मुताबिक चेरापूंजी में मॉसिनराम से 0.42 मिलीलीटर कम बारिश होने लगी थी। इस अंतर को देखते हुए सर्वाधिक वर्षा वाले स्थान का जो ताज चेरापूंजी के सिर पर हुआ करता था, वह मॉसिनराम नामक गांव के सिर पर सज गया।

इसलिए होती है सर्वाधिक बारिश

सवाल है आखिर मॉसिनराम में दुनिया की सबसे ज्यादा बारिश कैसे होती है? जबकि दुनिया में सबसे ज्यादा बारिश वाली जगहें आमतौर पर भूमध्य रेखा के आस-पास होती हैं। दुनिया में भौगोलिक रूप से देखा जाए तो सबसे ज्यादा बारिश दक्षिण अमेरिका, मध्य-पश्चिमी अफ्रीकी देशों और कुछ दक्षिण-पूर्वी एशिया के देशों में होती है। फिर मॉसिनराम ने दुनिया में सबसे ज्यादा बारिश की बाजी कैसे मार ली? इसका जवाब है कि आमतौर पर मई से सितंबर तक यहां जो बारिश होती है, उसका सबसे बड़ा कारण इस गांव की अपनी खास भौगोलिक स्थिति है। शिलांग से लगभग 60 से 65 किलोमीटर दूर उत्तर पूर्वी दिशा में खासी पहाड़ियों के बीच बसा यह गांव अपनी विशेष स्थिति के कारण दक्षिण-पश्चिम मानसून के दौरान पानी से भरी बदलियों का डेरा बन जाता है। खासी पहाड़ियों की खास स्थिति इन पानी से भरी बदलियों को आवभगत के लिए रोकती है और ठीक तभी बंगाल की खाड़ी से आने वाली गर्म और नम हवाएं इन्हें यहां झूमकर बरस जाने के लिए मजबूर कर देती हैं। 1491 मीटर ऊंची खासी पहाड़ियों के कारण ही इन बादलों की नमी संघनित होकर बारिश में बदल जाती है।

बांस के छाते से खुद को भीगने से बचाते स्थानीय लोग

पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र

हर वर्ष मई से सितंबर तक यहां प्रायः हर रोज कम से कम एक बार तो झूमकर बादल बरसते ही हैं। यही नहीं ये बादल दिन के ज्यादातर समय यहां डेरा डाले रहते हैं। पहले देश-विदेश के लोग चेरापूंजी इसलिए घूमने जाया करते थे कि यह भारत और दुनिया में सबसे ज्यादा बारिश वाली जगह थी, उसी तरह अब लोग मॉसिनराम जाते हैं। पर्यटकों की वजह से यहां के लोगों के आय का स्रोत भी थोड़ा बढ़ा है। चेरापूंजी के सिर से हालांकि सर्वाधिक बारिश वाला ताज तो इसके पड़ोसी मॉसिनराम ने छीन लिया, लेकिन आज भी चेरापूंजी दुनिया में दूसरे नंबर के सबसे ज्यादा बारिश वाली जगह बनी हुई है। मॉसिनराम का मौसम सालभर ठंडा और ह्यूमिड यानी नमी वाला रहता है। हां, इसके बावजूद यह जगह अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए पर्यटकों को आकर्षित करती है। यही कारण है कि शिलांग या चेरापूंजी घूमने का कार्यक्रम बनाने वाले लोग अब मॉसिनराम को भी अपने पर्यटन शिड्यूल शामिल करते हैं। क्योंकि यह भारत के नक्शे में एक विशिष्ट लैंडमार्क है।

दुनिया का सर्वाधिक नम स्थान भी है मॉसिनराम

ये खूबियां बनाती हैं खास

इस गांव की अपनी कई और खूबियां भी हैं। हर समय बारिश होने के कारण यहां पानी में उगने वाली कई पत्तेदार सब्जियां खूब मिलती हैं। कई तरह के मौसमी फल भी यहां खूब मिलते हैं। पानी भरपूर होने के कारण मछलियां भी खूब पाई जाती हैं। देश के दूसरे हिस्सों में जब बारिश होती है तो आमतौर पर जनजीवन ठहर सा जाता है। लेकिन मॉसिनराम गांव में ऐसा नहीं होता। यहां के लोग बारिश के बीच चलते-फिरते और घूमते रहते हैं। यहां के बाशिंदे बारिश के समय भीगने से बचने के लिए खास तरह के बांस के बने छातों का इस्तेमाल करते हैं, जिन्हें कनूप कहते हैं। यह कनूप सिर्फ यहां की ही नहीं चेरापूंजी की भी पहचान है। दरअसल, इससे यहां के लोगों का कमर तक शरीर ढका रहता है और वे अपने सारे काम करते रहते हैं।

इसके नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड

मॉसिनराम के पास दुनिया में सबसे ज्यादा बारिश का गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड है। यहां पूरे साल में करीब 6 से 8 महीने लगभग हर दिन एक बार बारिश होती है और यहां देश के किसी भी बाकी हिस्से से लगभग 10 गुना ज्यादा बारिश होती है। एक साल में लगभग 11,871 मिलीमीटर। इतनी ज्यादा बारिश दुनिया में और कहीं नहीं होती। मॉसिनराम गांव, दुनिया में सबसे गीली जगह भी है। यहां पर 'वेटेस्ट प्लेस ऑफ अर्थ' का साइन बोर्ड भी लगा हुआ है।

हालांकि मॉसिनराम के दावे को चुनौती देने के लिए कुछ सालों पहले कंबोडिया के एक शहर यूरो ने दावा किया था कि उसके यहां साल में 12,717 मिलीलीटर बारिश होती है, लेकिन जब गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स द्वारा उसके दावे की जांच की गई, तो यह गलत पाया गया। माना गया कि शायद बारिश को नापने का उसका पैमाना, पुराना और पारंपरिक है, जिससे उनसे यह गलतफहमी हुई। *

वास्तव में जीरो नहीं होता है
लोन पर जीरो इंटरेस्ट

आकर्षक डिस्काउंट, जीरो इंटरेस्ट पर लोन जैसे प्रलोभनों के जाल में अकसर लोग फंस जाते हैं। इन ऑफर्स या लोन पर सामान खरीदना क्या वास्तव में फायदेमंद होता है? इसकी हकीकत आपको पता होनी चाहिए।

मनी मैटर्स / शिखर चंद जैन

चाहे 15 अगस्त हो या 26 जनवरी, क्रिसमस हो या न्यू ईयर, वैलेंटाइन-डे हो, वूमेंस-डे हो, दीपावली हो या होली, प्रायः हर फेस्टिवल, खास ऑकेजन पर प्रोडक्ट निर्माता कंपनियां अपने ग्राहकों को लुभाने के लिए तरह-तरह के ऑफर्स देती हैं। साथ ही कई डीलर या उनके साथ मिलकर काम करने वाले फाइनेंसर 'जीरो इंटरेस्ट' ईएमआई पर घरेलू उपकरण देने की पेशकश भी करते हैं। अकसर ग्राहक ऑफर्स के ऐसे भ्रम जाल में फंस जाते हैं।

जीरो इंटरेस्ट का फंडा: ईएमआई या लोन पर घरेलू सामान या मशीनरी की खरीद करते समय अच्छी तरह जान लें कि डीलर या फाइनेंसर मुफ्त समाज सेवा करने के लिए नहीं बैठा है। वे अपनी रकम के बदले ब्याज वसूल करते हैं। जीरो इंटरेस्ट के पीछे एक चतुराई भरा हिसाब-किताब होता है। पहली बात, नकद खरीद में एकमुश्त पैसा देकर खरीदने पर इलेक्ट्रिक आइटमों पर काफी डिस्काउंट दिया जाता है, जो ब्रांड और सामान की क्वालिटी पर निर्भर करता है। कई बार तो यह एमआरपी पर 40 फीसदी तक भी हो सकता है। लेकिन जब आप किश्तों पर सामान खरीदते हैं, तो सारा हिसाब-किताब एमआरपी के हिसाब से ही किया जाता है। मामूली डिस्काउंट दे भी दिया जाए, तो एडमिनिस्ट्रेशन या सर्विस चार्ज के नाम पर आपसे वसूली कर ली जाती है। साथ ही आप खरीददारी के वक्त जो डाउन पेमेंट देते हैं, वो हाथों-हाथ देने के बावजूद उस पर भी ब्याज जोड़ लिया जाता है। याद रखें, 'जीरो इंटरेस्ट' का ऑफर, प्रायः प्रोडक्ट की सेल बढ़ाने का मात्र एक तरीका होता है। सच तो यह है कि ज्यादातर फाइनेंस करने वाला, लोन की रकम पर पूरा ब्याज वसूलता है। लोन पर या किश्तों पर घरेलू उपकरण खरीदना अधिकांश मामलों में घाटे का सौदा ही होता है।

ऐसे भी मिल सकता है डिस्काउंट: कई बार डीलर आपको काफी डिस्काउंट और बहुत कम एडमिनिस्ट्रेटिव फीस में भी ईजी इंस्टॉलमेंट पर सामान देने के लिए तैयार हो जाता है। ऐसा करने के पीछे कुछ कारण होते हैं। जैसे- सामान को स्टॉक में रखने और हैंडल करने की बजाय बेचने में लाभ, वैसे गैजेट्स या उपकरण का कोई नया मॉडल बाजार में आ चुका हो या आने वाला हो, जिससे उसकी मांग में गिरावट आ सकती हो, काफी दिनों से स्टॉक में रहने के बावजूद उस मॉडल की बाजार में खास मांग न आ रही हो। इन स्थितियों में उपकरण की लाइफलाइन बहुत कम हो जाती है और रीसेल वैल्यू भी गिर जाती है। इसलिए प्रोडक्ट की पूरी जानकारी लेकर ही उसे खरीदें।

इन बातों पर विचार कर लें: अगर आपको लोन या किश्तों पर सामान खरीदना ही हो, तो डीलर से कंज्यूमर लोन लेने की बजाय दूसरे विकल्पों पर विचार करके देखें। अगर आपके अपने बैंक डिपॉजिट पर कम ब्याज दर पर लोन मिल रहा हो या उससे कम ब्याज दर पर पर्सनल लोन मिल रहा हो, तो उस पर विचार करें। क्रेडिट कार्ड पर सामान खरीदना तो कई बार और भी महंगा ऑप्शन साबित हो सकता है।

समझें जरूरत-दिखावे का अंतर: कई बार लोग जरूरत न होने पर भी देखा-देखी या दिखावे के चक्कर में अनावश्यक घरेलू सामान खरीद लेते हैं। यहां ध्यान देने की बात यह है कि घरेलू सामान या उपकरणों की रीसेल वैल्यू बहुत कम होती है। साथ ही इन प्रोडक्ट्स का लाइफ स्पैन भी काफी कम होता है। इसलिए ये सामान तभी खरीदें, जब आपको इनकी जरूरत हो। जीरो इंटरेस्ट के छलावे में आकर सिर्फ दिखावे के लिए ऐसे सामानों की खरीद, आपके घरेलू बजट पर बुरा असर डाल सकती है।

तुलनात्मक लाभ को समझें: अगर आप अपने पास पर्याप्त रकम होने के बावजूद लोन पर सामान खरीद रहे हैं, तो ऐसा करना तभी ठीक होगा जब आप अपनी रकम को किसी ऐसी जगह निवेश कर रहें हों, जहां से तुलनात्मक रूप से आपको ज्यादा रिटर्न (फायदा) मिल सकता है। ऐसी स्थिति में आप फायदे में रहेंगे। अन्यथा लोन लेना सही नहीं रहेगा। *

दायित्व / विजय सिंह चौहान

जब हम किसी के लिए कुछ अच्छा या उसकी मदद करते हैं तो इससे उस जरूरतमंद इंसान का भला तो होता ही है, हमें भी संतुष्टि मिलती है। इसलिए ऐसे अवसर को कभी न गवाएं।

जितना हो सके संभव
बनें किसी का सहारा

एक वृक्ष बिना किसी अपेक्षा के हमें छाया देता है, फल-फूल देता है, लकड़ी और प्राण वायु तक देता है। वह न तो कुछ संजोता है और न ही प्रतिदान की आकांक्षा रखता है। उसका समर्पण पूर्णतः निःस्वार्थ होता है। पेड़ ही नहीं पूरी प्रकृति हमें देना, दूसरों का भला करना सिखाती है। प्रकृति का मौन संदेश है-सब कुछ देकर भी विनम्र बने रहना।

हम समझें अपना दायित्व: मानव होने के नाते हमारा भी यह उत्तरदायित्व बनता है कि हम समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को जानें, समझें और उन्हें निभाएं। किसी भटके को राह दिखाना, लड़खड़ाते को थाम लेना, निराश को आशा देना-एक इंसान, एक सामाजिक प्राणी होने के नाते हमारा सामाजिक दायित्व है।

मनुष्य होने की सार्थकता: जब भी किसी जरूरतमंद की मदद करने की बात आती है, तो कई लोगों के मन में यह प्रश्न उठता है, 'मैं ही क्यों मदद करूं?' जरा ध्यान से सोचें, तो इस प्रश्न का उत्तर हमें स्वयं ही मिल जाएगा। आज हम आभासी दुनिया में उलझे हुए हैं, मानवीय संवेदनाएं सूखती जा रही हैं। हम समस्याओं को पहचानते हैं, उन पर चर्चा भी करते हैं, पर रुक कर किसी की सहायता करना जैसे भूलते जा रहे हैं। यदि हमारा छोटा-सा प्रयास, हमारी थोड़ी-सी मदद किसी के जीवन में रोशनी भर सकती है, तो हमें इस तरह के प्रयास जरूर करने चाहिए। ऐसा न करके हम एक जरूरतमंद-लाचार को मदद से वंचित तो रखते ही हैं, साथ ही यह एक इंसान के रूप में स्वयं से भी छल है। मनुष्य वही है, जो मनुष्य के काम आए। इसलिए अगर आप समर्थ हैं तो आपको अपने सामर्थ्य के अनुसार किसी जरूरतमंद की मदद जरूर करनी चाहिए। ध्यान रखें, वास्तविक परोपकार केवल दान-पुण्य तक सीमित नहीं होता। यह एक सोच है, एक जीवनशैली जो हमें 'मनुष्य' होने के सही अर्थ से जोड़ती है।

हम क्या कर सकते हैं: अगर मन में परोपकार की सच्ची भावना है, तो हम कई तरह से किसी जरूरतमंद की मदद कर सकते हैं। किसी निर्धन बालक की शिक्षा में सहयोग करें, उसे किताबें दें या थोड़ा-सा समय निकाल कर स्वयं पढ़ाएं। ज्ञान का दीपक एक बार जल जाए, तो वह अनेक दीपों को रोशन कर सकता है। अगर आपके पास आर्थिक संसाधन सीमित हों तो तन से सेवा करें। वृक्षारोपण, जल संरक्षण, अस्पतालों या वृद्धाश्रमों में सहयोग कर सकते हैं। रक्तदान जैसे महादान के माध्यम से भी हम मानव सेवा या परोपकार कर सकते हैं।

व्यवहार से परोपकार: आप अपनी वाणी, अपने व्यवहार से भी किसी को उपकृत कर सकते हैं, किसी का संबल बन सकते हैं। आज असंख्य लोग अवसाद और अकेलेपन से जूझ रहे हैं, विशेष रूप से हमारे बुजुर्ग। ऐसे में अपनत्व भरे दो शब्द उनके जीवन की संध्या में उजास भर सकते हैं। किसी बुजुर्ग का हाथ थाम लेना, उनकी मन की सुन लेना, यह छोटा-सा आत्मीय व्यवहार उनके लिए अमूल्य हो सकता है।

कर सकते हैं सार्थक प्रयास : सेवानिवृत्त हो चुके बुजुर्ग और कुशल युवा, समाज के जरूरतमंद तबकों की मदद करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। अपने अनुभव और ज्ञान से वे जरूरतमंद युवाओं और किशोरों को आत्मनिर्भर बनने में मार्गदर्शन दे सकते हैं। उनकी यह सेवा तात्कालिक नहीं, दीर्घकालिक प्रभाव वाली होगी।

दीर्घकालिक संस्कार: जब हम यह सोचने लगते हैं, 'मैं समाज को क्या दे सकता हूं?' तभी हम सच्चे अर्थों में मनुष्यत्व के नजदीक पहुंचते हैं। हमारा एक छोटा-सा प्रयास किसी के जीवन में आशा बनकर खिल सकता है। वास्तव में, परोपकार कोई क्षणिक भाव नहीं, बल्कि दीर्घकालिक संस्कार है। तो आइए समाज को कुछ देने का हर संभव प्रयास करें। *

फिल्म-ट्रेंड / हेमंत पाल

बॉलीवुड में जिन रिश्तों या भावनाओं को आधार बनाकर कई सफल फिल्में बनीं, उनमें से एक दोस्ती भी है। इन फिल्मों को दर्शकों ने भी खूब पसंद किया। दोस्ती के अलग-अलग रंगों से सजी कुछ फिल्मों पर एक नजर।

फिल्मों में खूब नजर आए हैं
दोस्ती के अलग-अलग रंग

'दोस्ती' ने कायम की फिल्मी दोस्ती की मिसाल

'सौदागर' में दिखी राजकुमार-दिलीप कुमार की दोस्ती

हम सभी की जिंदगी में दोस्त बहुत अहमियत रखते हैं। यही वजह है कि जिंदगी के अलग-अलग शेड्स को सिल्वर स्क्रीन पर पेश करने वाले फिल्मकारों ने भी दोस्त और दोस्ती की फीलिंग पर कई यादगार फिल्में बनाई हैं। हिंदी फिल्मों के शुरुआती दौर से कई ऐसी फिल्में बनी हैं, जिनमें दोस्ती के रिश्ते को बड़ी ही खूबसूरती के साथ पेश किया गया। दोस्ती पर आधारित ऐसी कई फिल्में हैं, जिन्हें दर्शकों का भरपूर प्यार मिला।

मील का पत्थर बनी 'दोस्ती': जब भी दोस्त और दोस्ती पर बनी फिल्मों का जिक्र होता है, 1964 में राजश्री प्रोडक्शन की फिल्म 'दोस्ती' के बिना बात पूरी नहीं होती। अपने समय की यह सुपरहिट फिल्म थी। फिल्म में शारीरिक रूप से अक्षम दो गरीब दोस्तों रामू और मोहन की कहानी दिखाई गई है। फिल्म में रामू (सुशील कुमार सोमैया) पैर से अक्षम होता है और मोहन (सुधीर कुमार सावंत) की आंखें नहीं होती हैं। वे दोनों एक-दूसरे के साथ मिलकर जीवन की चुनौतियों का सामना करते हैं। दोस्ती जैसे विषय पर बनी फिल्मों के बीच एक मील का पत्थर है यह फिल्म। उसके बाद तो दोस्ती की मिसाल वाले इस विषय को कई बार घुमा फिराकर परोसा जाता रहा। 'दोस्त', 'खुदगर्ज' 'चश्मेबद्दूर' और 'काई पो चे' में दोस्ती को अलग-अलग ढंग से पेश किया गया।

इन कलाकारों ने कई फिल्मों में निभाई दोस्ती: बॉलीवुड के बिग बी यानी अमिताभ बच्चन की कई फिल्मों का केंद्रीय विषय दोस्ती रहा। 'जंजीर', 'शोले', 'नमक हराम', 'हेराफेरी', 'शान', 'सुहाग', 'दोस्ताना', 'मुकद्दर का सिकंदर' जैसी फिल्मों को याद कीजिए। इन सभी सफल फिल्मों में अमिताभ और अन्य कलाकारों के बीच की दोस्ती के विभिन्न रंगों को अलग-अलग ढंग से पेश किया गया। 'हेराफेरी', 'मुकद्दर का सिकंदर' में अमिताभ और विनोद खन्ना की दोस्ती दिखाई गई। 'दोस्ताना' में शत्रुघ्न सिन्हा के साथ अमिताभ की दोस्ती मिसाल के रूप में याद की जाती है। 'शोले' में जय (अमिताभ बच्चन) और वीरू (धर्मेंद्र) की दोस्ती को कौन भूल सकता है भला! अमिताभ और धर्मेंद्र की दोस्ती बाद में 'चुपके-चुपके' और 'राम बलराम' जैसी फिल्मों में भी दिखी। राजेश खन्ना के साथ अमिताभ ने 'आनंद' और 'नमक हराम' में दोस्ती को जीवंतता दी। शशि कपूर के साथ 'ईमान धरम' और 'सुहाग' जैसी फिल्मों में अमिताभ ने यही दोस्ती निभाई।

'जिंदगी ना मिलेगी दोबारा' में दिखी नए दौर की दोस्ती

धर्मेंद्र भी उन कलाकारों में हैं, जिन्होंने कई एक्टर्स के साथ फिल्मी दोस्ती का किरदार अदा किया। फिल्मों में धर्मेंद्र की दोस्ती शत्रुघ्न सिन्हा और विनोद खन्ना के साथ कई बार बनी। इनके अलावा अनिल कपूर-जैकी श्रॉफ, अक्षय कुमार-सुनील शेट्टी और संजय दत्त-गोविंदा की दोस्ती पर बनी फिल्मों को भी दर्शकों ने खूब पसंद किया।

दोस्ती और प्रेम त्रिकोण: दोस्ती और प्रेम त्रिकोण पर आधारित कई हिंदी फिल्में बनीं और सफल हुईं।

'शोले' में जय-वीरू की यादगार दोस्ती

दो दोस्तों की दोस्ती के बीच एक लड़की आ जाती है। फिर या तो गलतफहमी पनपती है या प्रेम त्रिकोण बन जाता है। क्लाइमैक्स में या तो गलतफहमी दूर हो जाती है या फिर एक दोस्त का त्याग सामने आता है। इस तरह की फिल्मों का चलन शायद राज कपूर, राजेंद्र कुमार की फिल्म 'संगम' से शुरू हुआ था। आगे चलकर इस तरह की कई फिल्में बनीं और सफल हुईं।

यादगार है 'सौदागर' की दोस्ती: 1991 में सुभाष घई ने फिल्मी दुनिया के दो दिग्गजों दिलीप कुमार और राज कुमार को दोस्ती की डोर में बांधा और फिल्म बनाई-सौदागर। इस फिल्म की गिनती दोस्ती पर आधारित श्रेष्ठ फिल्मों में होती है।

दिखे दोस्ती के कई रूप: हर दौर में दोस्ती के आधार पर बनाई गई फिल्मों में दोस्ती के अलग-अलग रूप नजर आते रहे हैं। 'दिल चाहता है' तीन दोस्तों, आकाश (आमिर खान), समीर (सैफ अली खान) और सिद्धार्थ (अक्षय खन्ना) की कहानी है, जो अपनी जिंदगी के अलग-अलग पड़ावों से गुजरते हुए दोस्ती के महत्व को समझते हैं। '3 इडियट्स' तीन इंजीनियरिंग छात्रों की कहानी है, जो अपनी पढ़ाई, करियर और जीवन के बारे में अलग-अलग दृष्टिकोण रखते हैं, पर उनकी दोस्ती बनी रहती है। 'जिंदगी न मिलेगी दोबारा' तीन दोस्तों की कहानी है जो बैचलर पार्टी के लिए स्पेन जाते हैं और वहां अपनी दोस्ती के नए आयाम ढूंढते हैं। बीते कुछ दशकों में ऐसी फिल्में भी बनाई गईं, जिनमें दोस्ती तो थी, पर फिल्म का केंद्रीय विषय कुछ और ही था। 'रंग दे बसंती', 'कुछ-कुछ होता है', 'दिल तो पागल है' और 'चश्मे बद्दूर' जैसी फिल्मों को इस श्रेणी में रखा जा सकता है। कहने का सार है कि दोस्ती पर फिल्म बनने का सिलसिला आज भी जारी है। जिसे दर्शक पसंद भी खूब करते हैं। *

जानकारी / सुनील कुमार महला

अब कम सुनाई देती है
झींगुरों की झांय-झांय !

बारिश के मौसम में ग्रामीण या पेड़-पौधों से भरे इलाकों में सूरज ढलते ही झींगुरों की झांय-झांय सुनाई देने लगती है। कभी-कभी तो दिन के समय भी जब बारिश के कारण मौसम में ठंडक होती है, वातावरण झांय-झांय की आवाज से गूंजने लगता है। लेकिन शहरों में झींगुरों के बारे में देखने-सुनने को नहीं मिलता। आखिर इसके पीछे कारण क्या हैं?

कम होने के कारण: बढ़ती आबादी, औद्योगिकीकरण, शहरीकरण, तीव्र विकास, ग्लोबल वार्मिंग के कारण जंगलों का घनत्व कम होता जा रहा है। इंसानी शोर बढ़ने से ही झींगुरों की झांय-झांय पर लगातार खतरा मंडरा रहा है। इस संबंध में कुछ समय पहले एक शोध के नतीजे बीएमसी इकोलॉजी एंड इवोल्यूशन जर्नल में प्रकाशित हुए थे। इसके मुताबिक इंसानों के बढ़ते शोर से न सिर्फ झींगुरों का संगीत मंद पड़ा है, बल्कि उनका जीवन काल भी घट गया है।

ऐसे उत्पन्न होती है आवाज: नर झींगुर अपनी विशेष आवाज (झांय-झांय) के लिए जाने जाते हैं। यह ऐसी ध्वनि होती है, जो उनके पंखों के घर्षण से उत्पन्न होती है, जिसे स्ट्रिड्यूलेशन कहते हैं। दरअसल, इस तरह की ध्वनि के दो उद्देश्य होते हैं। एक, यह मादा झींगुरों को आकर्षित करता है और दूसरा इसके जरिए अन्य नर झींगुरों के बीच क्षेत्रों को निर्धारित करते हैं। ये मुख्य रूप से रात में सक्रिय रहते हैं।

पारिस्थितिकी तंत्र में महत्वपूर्ण: झींगुर विभिन्न पारिस्थितिकी तंत्रों में मुख्य रूप से अपघटन, पोषक तत्वों के पुनर्चक्रण और कीट नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये सड़ने वाले कार्बनिक पदार्थों को खाते हैं, जिससे पोषक तत्वों को वापस मिट्टी में मिलाने में मदद मिलती है। दूसरे शब्दों में कहें तो झींगुर मृत पौधों और जानवरों के अवशेषों को खाते हैं, जिससे वे छोटे टुकड़ों में टूट जाते हैं और हमारे पर्यावरण में अपघटन की प्रक्रिया में मदद करते हैं। अपघटन की क्रिया से झींगुर विभिन्न पोषक तत्वों को मिट्टी में या इस धरती पर वापस छोड़ते हैं। *

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 3 अगस्त 2025

मित्रता दिवस आज

बाकी सारे रिश्ते तो हमें जन्म से मिलते हैं, एक दोस्ती का रिश्ता हम खुद ही बनाते हैं। स्वार्थ से परे, सुख-दुख पर हमेशा साए की तरह मौजूद रहने वाला यह रिश्ता हमारे लिए सबसे अधिक मायने रखता है। भले ही समय के साथ इसका स्वरूप बदल गया हो लेकिन आज भी यह उतना ही मूल्यवान है।

सबसे प्यारा-अनमोल दोस्ती का रिश्ता

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

इस दुनिया में तरह-तरह के लोग रहते हैं। कुछ हमारे परिवार के सदस्य होते हैं, कुछ रिश्तेदार। कुछ हमसे प्रेम करते हैं तो कुछ हमसे ईर्ष्या करते हैं। कुछ ऐसे भी लोग होते हैं, जो बिना किसी फायदे के जरूरत पड़ने पर हमारी हर संभव मदद करने को सदैव तत्पर रहते हैं। हमें जीवन का सही मार्ग दिखाते हैं। दुख और मुश्किल समय में साथ खड़े होते हैं। उन्हें ही हम दोस्त कहते हैं। यह दोस्ती हमारे आपसी विश्वास और आस्था पर टिकी होती है।

स्वार्थ से परे आत्मीय रिश्ता: किसी ने कहा है, 'मुझे अपने मित्रों के बारे में बताइए, मैं आपके व्यक्तिव के बारे में बता दूंगा।' वास्तव में आपके दोस्त किस तरह के हैं, वह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि आपका जीवन में क्या लक्ष्य है? आपका चरित्र कैसा है, आपकी सोच कैसी है?

सच में, धन-दौलत तो बहुत से लोग कमा लेते हैं। लेकिन दोस्ती जैसा सच्चा धन हर कोई नहीं कमा पाता। इस दुनिया में हर इंसान को एक ऐसे शख्स की जरूरत होती है, जिसे वह अपनी दिल की बातें बेझिझक बता सके। इसलिए दोस्त वो होता है, जिस पर आंख बंद कर भरोसा किया जा सके। दोस्तों के बीच स्वार्थ का कोई स्थान नहीं होता। न ही दोस्ती किसी की जाति, पंथ या धर्म देखती है।

पुराणों-इतिहास में मित्रता: हिंदू पौराणिक कथाओं में मित्रता के कई आदर्श उदाहरण देखे जा सकते हैं। जैसे, भगवान श्रीकृष्ण और सुदामा, वानर राज सुग्रीव एवं भगवान श्रीराम, श्रीराम एवं विभीषण की मित्रता हमारे लिए आज भी आदर्श हैं। इतिहास पर नजर डालें तो 19वीं सदी के शुरुआती दौर में लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक और मोहम्मद अली जिन्ना बहुत अच्छे दोस्त हुआ करते थे। वे अकसर घर-सार्वजनिक स्थलों पर मिलकर अंग्रेजों को देश से खदेड़ने के तरीकों पर चर्चा करते थे। मुगल

काल में छत्रपति शिवाजी और तानाजी भी बचपन के दोस्त थे। बाल्यकाल से ही दोनों मुगलों के अधीन किलों पर विजय पाने की रणनीति बनाया करते थे। जैसे-जैसे दोनों बड़े हुए, शिवाजी ने तानाजी की मदद से कई लड़ाइयां जीतीं और तानाजी उनके योद्धा सेनापति बन गए। इस तरह उन्होंने आजीवन अपनी दोस्ती की मिसाल कायम की। उनकी दोस्ती इतिहास में अमर हो गई।

होता है मार्गदर्शक : दोस्ती का संबंध ही ऐसा होता है कि वे सदा एक-दूसरे के लिए मौजूद रहते हैं। अपने दोस्त का हित करने के लिए व्यक्ति उसकी नाराजगी भी झेलने को तैयार रहता है। एक सच्चा दोस्त हमेशा अपने दोस्त का सबसे बड़ा शुभचिंतक होता है, उसका मार्गदर्शक होता है। हो सकता है कि किसी समय कुछ देर के लिए अपने मित्र की बातें या कार्य आपको उचित न लगें। लेकिन कभी न भूलें कि सच्चा मित्र हर स्थिति में आपका हित ही चाहता है। अगर वह कोई कार्य करने से आपको रोकता है तो उसमें जरूर आपका हित ही होगा। हो सकता है उसका मनोभाव आपको कुछ समय बाद समझ में आए।

मित्रता पर भी पड़ा तकनीकी प्रभाव: पिछले दो-तीन दशकों में विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक और तकनीकी कारणों से मित्रता में काफी बदलाव आया है। 20 वीं सदी तक दोस्ती खतों और आमने-सामने की मुलाकातों के जरिए कायम रहती थी। फिर टेलीफोन और बाद में इंटरनेट ने संपर्क बनाए रखना आसान बना दिया। इक्कीसवीं सदी में टेक्स्ट मैसेज, सोशल मीडिया और वीडियो कॉल के जरिए संवाद होने लगा। व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम और ट्विटर जैसे प्लेटफॉर्म ने तो दोस्ती बनाने और निभाने के तरीके को पूरी तरह बदल कर रख दिया। इनसे लोग दुनिया भर में एक-दूसरे से जुड़ सकते हैं। हालांकि इसमें ज्यादातर रिश्तों में गहराई नहीं होती। कह सकते हैं कि दोस्ती की परिभाषा व्यापक हो गई है। आज दोस्ती पारंपरिक बाधाओं को पार करते हुए अधिक विविध और समावेशी तरीकों से विकसित हो सकती है। बहरहाल, समय और दौर कोई भी हो, दोस्ती आज भी दो इंसानों के बीच सबसे प्यारा और अनमोल रिश्ता होता है। *

दोस्ती से बेहतर रहता है मानसिक स्वास्थ्य

पल्लवी प्रकाश
साइकोलॉजिस्ट -मोटिवेशनल कोच

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी दोस्ती का बहुत अधिक महत्व होता है। दोस्त, भावनाओं को व्यक्त करने, समस्याओं को साझा करने और सलाह लेने के लिए एक आत्मीय साथ प्रदान करता है। इस भावनात्मक समर्थन से तनाव, चिंता और उदासी सभी को कम किया जा सकता है। फ्रेंडशिप नेटवर्क का हिस्सा होने से व्यक्ति जुड़ाव और खुद को मूल्यवान महसूस करता है। यह अपनेपन की भावना मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है और उसे अकेलेपन, अलगाव की भावनाओं से बचा सकती है। दोस्त नियमित व्यायाम, संतुलित आहार जैसी स्वस्थ आदतों को प्रोत्साहित करके और धूम्रपान या अत्यधिक शराब पीने जैसे हानिकारक आदतों से बचाकर व्यवहार को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

बॉलीवुड में दोस्ती

हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में पिछले कुछ सालों में बहुत कुछ बदला है। एक ऐसी इंडस्ट्री जो अधिकतर बिजनेस बेनिफिट और स्वार्थ के लिए जानी जाती है। उस माहौल में भी कई स्टार्स की दोस्ती एक मिसाल की तरह है। जैसे, करीना-अमृता-मलाइका की एक दशक से भी ज्यादा पुरानी दोस्ती आज भी उतनी ही मजबूत और अटूट बनी हुई है। बॉलीवुड स्टार शाहरुख खान की बेटी सुहाना खान, अनन्या पांडे और शनाया कपूर बचपन की दोस्त हैं। अनन्या, शनाया को सोल सिस्टर कहती हैं। अभिनेता रणबीर कपूर और निर्देशक अयान मुखर्जी का ब्रोमांस इंडस्ट्री में बेहद चर्चित है। सलमान खान और अजय देवगन भी वर्षों से पक्के दोस्त हैं। इस बारे में अजय कहते हैं, 'सलमान और मैं एक ही समय पर इंडस्ट्री में आए थे। पिछले 25 सालों से हमारी दोस्ती बरकरार है।'

सेल्फ मोटिवेशन
राजयोगी बीके निकुंज जी

हमेशा साथ रहता है हमारा सच्चा मित्र

यह सही है कि आज के दौर में सच्चा मित्र मिलना बहुत कठिन है। बिना किसी स्वार्थ के हमेशा साथ रहने वाला सच्चा मित्र। ऐसे ही सच्चे मित्र की तरह ईश्वर भी हमेशा हमारे साथ रहता है।

जरूरत के वक्त जो साथ दे, वही सच्चा मित्र होता है। यह पुरानी कहावत आज भी उतनी ही सच है, जितनी वर्षों पहले थी। जीवन के किसी न किसी मोड़ पर हम सभी ने इसे अनुभव किया है, कभी किसी अजनबी से, तो कभी उस शख्स से जिससे हमें कोई उम्मीद नहीं थी। लेकिन आज, जब हमारे जीवन में रिश्तों से ज्यादा 'कांटेक्ट्स' हैं, और मित्र बस केवल स्क्रीन पर दिखाई देने वाले नाम बनकर रह गए हैं, तब यह सवाल जरूरी हो गया है कि मित्रता वास्तव में हमारे लिए क्या मायने रखती है?

हर रिश्ते से ऊपर: जब आप आंखें बंद करके खुद से यह पूछते हैं कि मेरे जीवन में कौन वास्तव में मायने रखता है? तो आपका ध्यान शायद उस व्यक्ति की ओर नहीं जाता, जिसने आपको योग्य सलाह दी। बल्कि उस व्यक्ति को मन याद करता है, जो उस समय चुपचाप आपके कंधे पर हाथ रखकर पास बैठा रहा, जब आपकी दुनिया बिखर रही थी। जी हां! मित्रता वही रिश्ता है, जो न खून के रिश्ते से बंधा होता है, न शर्तों पर टिका होता है। एक सच्चा मित्र आपको वैसे ही स्वीकार करता है, जैसे आप हो न कि जैसे वह आपको देखना चाहता है। शायद इसलिए ही परिवार या रिश्तेदार से ऊपर हम हमेशा मित्रता को रखते हैं क्योंकि यही एक ऐसा रिश्ता है, जो हम अपनी पसंद से चुनते हैं।

बनता है आत्मिक संबंध: एक सच्चा मित्र शायद हमसे हमारी पसंद की बात हमेशा कह न पाए, लेकिन उसकी बात सीधे दिल तक पहुंचती है और इसीलिए उस व्यक्ति के साथ हमें एक आत्मीयता सी महसूस होती है, जो न किसी तर्क पर टिकी होती है, न किसी प्रयोजन पर। जब यह जुड़ाव दोनों ओर से होता है, जब आत्माएं एक-दूसरे को पहचानें और सम्मान दें, तब एक सुंदर संबंध का जन्म होता है। एक ऐसा संबंध, जो जीवन भर और शायद उसके बाद भी बना रहता है।

सच्ची नहीं आभासी मित्रता: आज बदलते युग में मित्रता का अर्थ बदलता जा रहा है। आज हम सहकर्मी, सहपाठी, जिम के साथी या सोशल मीडिया फॉलोअर्स को भी मित्र कह देते हैं। लेकिन साथ रहना और दिल से जुड़ना इन दोनों में बड़ा फर्क है। फेसबुक फ्रेंड होना, इंस्टाग्राम पर जन्मदिन की बधाई देना, ये सब असली मित्रता नहीं है। सच्ची मित्रता वहां होती है, जहां भावनात्मक समानता होती है, दिल से दिल का रिश्ता होता है, जहां न अहं होता है और न किसी भी प्रकार की अपेक्षा।

सवाल उठता है कि तो कौन होता है सच्चा मित्र? एक ऐसा व्यक्ति जिसके समक्ष आप बिना किसी मुखौटे के अपने मूल रूप में रह सकें, बिना कुछ छुपाए, बिना कुछ साबित किए। जो आपके दोषों को जानकर भी आपका साथ न छोड़े। जो शब्दों से नहीं, मौन से भी दिल तक पहुंच जाए और एक हल्के से स्पर्श या दृष्टि से आपको यह जता दे 'मैं यहीं हूं तुम्हारे साथ।' आज के इस तेज रफ्तार जीवन में, सबसे दुर्लभ बात है, उपलब्धता। वर्तमान काल में ऐसा कोई है, जो बिना विचलित हुए बस आपकी बात सुने? है कोई ऐसा? आजकल तो सभी से ज्यादातर, 'थोड़ी देर बाद बात करते हैं', फिर से कॉल करता हूं', 'थोड़ा बिजी हूं' यही सब सुनने को मिलता है, जो भावनात्मक दूरी की नई भाषा बन चुके हैं। इसीलिए इस बात से कोई इंकार नहीं करेगा कि आज हम एक ऐसे दौर में जी रहे हैं, जहां रिश्ते भी सुविधाओं के अनुसार चलते हैं। जब जरूरत हो, तब याद किया जाता है। जब हम किसी के काम के नहीं रहते, तो भुला दिए जाते हैं।

ईश्वर होता है हमारा परममित्र: आज के समय में ऐसा मित्र मिलना मुश्किल है, जो बिना किसी अपेक्षा के, बिना किसी शर्त के साथ दे। मैंने अपने अनुभव में पाया कि सबसे स्थायी, सबसे निःस्वार्थ मित्रता मुझे इंसानों में नहीं, बल्कि किसी और में मिली, सर्व शक्तिमान परमात्मा में। जी हां, उस दिव्य सत्ता में जिसे आप भगवान, ईश्वर, खुदा, सर्वोच्च आत्मा या सिर्फ मेरा सबसे प्यारा मित्र कह सकते हैं। हम प्रार्थना में अकसर उसे पिता, माता, गुरु या मार्गदर्शक कह कर पुकारते हैं। लेकिन क्या कभी आपने उससे एक मित्र की तरह बात की है? बिना किसी औपचारिकता, बिना किसी रीति-नीति के, बस सीधे दिल से? एक बार कोशिश कीजिए। जैसे अपने सबसे करीबी दोस्त से आप बात करते हैं, वैसे ही उनसे भी करिए, बिना कोई डर, बिना संकोच। फिर देखना आप अंदर ही अंदर महसूस करेंगे एक ऐसी शांति, ऐसा सुकून, जो किसी मानवीय रिश्ते में नहीं मिलता। उसका प्रेम प्रदर्शन पर नहीं अपितु उपस्थिति पर आधारित है। बस उसे दिल से याद कीजिए और वो आपकी हर धड़कन में मौजूद मिलेगा। *

लाइफस्टाइल
शिखर चंद जैन

जिंदगी में अच्छे दोस्तों की अहमियत बहुत ज्यादा है, क्योंकि हम जो कुछ भी हैं अपने आस-पास के लोगों, अपनी संगत और माहौल की वजह से ही हैं। हमारे सपने, लक्ष्य, सोचने और काम करने का तरीका, रहन-सहन और जीने का अंदाज बहुत कुछ उन्हीं लोगों से प्रभावित होता है, जिनके साथ हम अपना ज्यादातर वक्त बिताते हैं। इसे मनोविज्ञानी लॉ ऑफ अट्रैक्शन कहते हैं। अमेरिकी व्यवसायी जिम रॉन ने कहा है कि आप उन 5 लोगों का एवरेज होते हैं, जिनके साथ आप हमेशा रहते हैं। इसलिए दोस्त बनाने में बहुत सावधानी बरतनी चाहिए।

जो देते हैं स्मार्ट सोशल सपोर्ट: हम जो कुछ करते हैं, उसमें प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से बहुत सारे लोगों का इंवॉल्वमेंट होता है। पर्सनल लाइफ हो या प्रोफेशनल लाइफ, अपने आर्थिक, मानसिक, सामाजिक और शारीरिक हितों के लिए हमें कुछ लोगों पर निर्भर होना पड़ता है, अच्छे दोस्त यह जरूरत पूरी करते हैं।

अच्छे दोस्त मिलना सौभाग्य की बात है। इससे जिंदगी गुलजार हो जाती है। इसलिए किसी को अपना घनिष्ठ दोस्त बनाने से पहले उसमें मौजूद कुछ क्वालिटीज के बारे में जरूर जान लेना चाहिए।

जिंदगी में बहुत जरूरी हैं ऐसे दोस्त

जो ज्यादा समझदार हों: महान दार्शनिक कन्फ्यूशियस ने कहा था, 'अगर आप अपने इनर सर्किल में सबसे स्मार्ट या बुद्धिमान व्यक्ति हैं तो आप एक गलत सर्किल में रह रहे हैं।' कहने का तात्पर्य यह है कि आपको खुद से ज्यादा सफल, सक्षम, समझदार और प्रतिष्ठित दोस्तों के बीच रहना चाहिए। इसलिए आप ऐसे लोगों को दोस्ती के लिए चुनें, जो आपकी सफलता और मानसिक सुकून में आपके साथी बन सकें।

जिनका साथ अच्छा लगे: मानसिक बीमारियों के प्रबल वर्तमान दौर में मन का सुकून बड़ी दुर्लभ चीज हो गई है। अधिकांश इंसान दुश्चिंता और अवसाद से घिरे रहते हैं। ऐसे में जिन लोगों के बीच रहकर आपको मानसिक सुकून मिलता हो, जिनके साथ हंसी-मजाक का दौर चलता हो, उन्हें अपनी जिंदगी का हिस्सा जरूर बनाएं।

जिनकी उपस्थिति में सहज महसूस करें: ऐसे दोस्त जिनकी उपस्थिति में आप सहज महसूस करें और अपने मन की बातें बिना लाग लपेट के खुलकर कह सकें, उनको साथ रखना चाहिए। ये ऐसे लोग होते हैं, जिनके कुछ कहने पर आपका ईगो हर्ट नहीं होता और आप कुछ कह दें तो ये भी दिल पर नहीं लेते। ये शॉक एब्जॉर्बर करने वाले लोग, जिनकी आपको जरूरत होती है।

जो बुरे वक्त में साथ खड़े रहते हों: हर व्यक्ति की जिंदगी में दो चार दोस्त ऐसे जरूर होने चाहिए, जो बुरे वक्त में उसके साथ खड़े रह सकें। बीमारी की स्थिति में सही डॉक्टर या अस्पताल तक पहुंचाना और तीमारदारी, दुख की घड़ी में

संबल प्रदान करने वाला और आर्थिक मुसीबत के वक्त पैसों की मदद करने वाले लोग निहायत जरूरी हैं। आपको भी ऐसे लोगों से अपने रिश्ते प्रगाढ़ रखने चाहिए।

जो आत्मविश्वास बढ़ाते हों: आप किसी नए प्रोजेक्ट पर काम करना चाहते हैं, कोई नया बिजनेस करना चाहते हैं या चैलेंजिंग जॉब ज्वाइन करना चाहते हैं तो शुरू-शुरू में हिचक रहती है। ऐसे में आप असफल लोगों से राय मांगेंगे तो वे आप को हतोत्साहित कर देंगे। वहीं सकारात्मक स्वभाव के दोस्त आपका आत्मविश्वास बढ़ाएंगे, पॉजिटिव सजेशन देंगे और आपको प्रेरणा देंगे। ऐसे लोगों से मेल मिलाप अवश्य रखें।

जो आपसे ईर्ष्या ना करते हों: कुछ लोग अपने इर्द-गिर्द वालों की तरक्की, खुशहाली और सुकून नहीं देख सकते। ये ईर्ष्यालु होते हैं और मौका मिलते ही टांग खींचते हैं। ऐसे लोगों से दोस्ती करने से दूर रहें। जो लोग आपकी सफलता को सराहते हैं और आपसे प्रेरणा या सलाह लेना चाहते हैं, उन्हें अवश्य अपने सर्किल में रखें। इनसे आप जीवन में कभी खुद को अकेला महसूस नहीं करेंगे। *

दोहे / राजश्री राठी

बरखा नर्तन करे

झंकृत वीणा हृदय की छेड़ रही अनुराग।
बरखा नर्तन यूं करे जैसे पद में राग।।
नैन बाट जोहत रहे भर-भर कर मनुहार।
बरखा का स्वागत करे हृदय कुसुम बन हार।।
बरखा छम-छम यूं करे ज्यूं पायल झनकार।
दुल्हन रूप धरा लिए सज सोलह सिंगार।।
गरजे घन-घन मेघ जब करते बंद किवाड़।
बैरन सी बरखा हुई मन को रही बिगाड़।।
बादरवा घनन गरजे मन मोरा घबराय।
पिया रहे परदेस में नैन नेह बरसाय।।
छम-छम बरखा जो हुई मन मे भरी उमंग।
आसमान में उड़ रही जैसे कोई पतंग।।

कहानी
विनय कुमार पाठक

राखी का तोहफा

बेईमानों से भरी इस दुनिया में भी बहुत से ऐसे ईमानदार हैं, जिनका मन विपन्नता में भी किसी के पड़े बैग में ढेर सारे पैसे देखकर भी नहीं डगमगाता। ऐसे ही एक कबाड़ बटोरने वाले गरीब इंसान की दिल को छूती कहानी।

एआई इमेज

राजेंद्र एक कबाड़ बीनने वाला है, वह रोज की तरह रेलवे स्टेशन पर कचरे के ढेर में अपने काम की चीजें तलाश रहा था। उसकी नजरें बेहद सतर्क थीं-प्लास्टिक की बोतलें, टीन के डिब्बे और अपने काम की अन्य चीजे, उसकी निगाहें तलाश रही थीं। इन्हें वह कबाड़ी को बेचकर कुछ पैसे कमा लेता था। उसने अपनी बोरी में ऐसी कई चीजें भर रखी थीं, लेकिन वह कुछ और सामान बटोरना चाह रहा था।

तभी राजेंद्र की नजर दूर पड़े एक भूरे रंग के हैंडबैग पर पड़ी। 'शायद किसी अमीर आदमी ने यूं ही फेंक दिया होगा।' राजेंद्र ने सोचा। उसे मालूम है, जो चीजें अमीरों के लिए बेकार होती हैं, वही किसी गरीब के लिए बहुत काम की होती हैं। उसे पहले भी कूड़े से एक जोड़ी अच्छे जूते मिले थे, जिसे वह खुद इस्तेमाल कर रहा था। यह बैग उसे कुछ ऐसा ही अवसर लग रहा था।

तेजी से चलकर राजेंद्र उस बैग तक पहुंचा। सौभाग्य से आस-पास कोई और रद्दी बीनने वाला नहीं था। बैग अच्छी हालत में था। बस उसका हैंडल टूटा हुआ था, जिसे कोई मोची आसानी से ठीक कर सकता था। राजेंद्र ने इधर-उधर देखा कि कोई देख तो नहीं रहा, फिर बैग के बीच वाला चेंबर खोला। अंदर देखा तो उसके होश उड़ गए-उसमें पांच सौ के नोटों की एक मोटी गड्डी थी। साथ ही एक क्रेडिट कार्ड और डेबिट कार्ड भी रखा दिखा। यह अप्रत्याशित दौलत देखकर राजेंद्र के मन में खुशी की लहर दौड़ गई। लेकिन दूसरे ही पल उसे अहसास हुआ कि कार्ड उसके किसी काम के नहीं हैं। राजेंद्र ने सुना था कि किसी और के कार्ड इस्तेमाल करने पर जेल हो सकती है। हो सकता है, यहां कहीं लगा सीसीटीवी कैमरा यह सब कवर कर रहा हो। उसका बेवजह फंसने का कोई इरादा नहीं था। एकाएक राजेंद्र के दिमाग में आया, हो सकता है इस बैग के मालिक को पैसों की बहुत जरूरत हो, दवाई या किसी और जरूरी काम के लिए। अपने मन के बोझ को दूर करने के लिए वह सीधे रेलवे स्टेशन जा पहुंचा। स्टेशन मास्टर के केबिन में जाकर बोला, 'साहब, यह बैग मुझे रेलवे ट्रैक के पास मिला था, जब मैं कबाड़ बीन रहा था।'

'ठीक है, जाकर उधर एक किनारे बैठ जाओ।' स्टेशन मास्टर ने कहा। वहां रूम में एक व्यक्ति बैठा हुआ था। वह चिंतित दिख रहा था।

'मिस्टर अजय, शायद यही वह बैग है, जिसकी आप तलाश कर रहे थे।' स्टेशन मास्टर ने उस व्यक्ति से पूछा।

'संभव है, मेरी कुलीग मीनाक्षी ने बताया था कि उसका ब्राउन बैग खो गया है। इसका डिटेल इससे मेल खाता है। उसमें आईडेंटिटी कार्ड, क्रेडिट कार्ड, डेबिट कार्ड और आज की सैलरी थी।' अजय ने जवाब दिया और राजेंद्र को थोड़ा संदेह की नजर से देखा।

'हां, इसमें पांच सौ के नोटों की मोटी गड्डी और दो कार्ड हैं।' राजेंद्र ने बताया।

'हमें इसकी पुष्टि करनी होगी।' स्टेशन मास्टर ने कहा और बैग खोलकर देखा। अंदर मीनाक्षी माथुर का ऑफिस पहचान पत्र और दोनों कार्ड मौजूद थे। नाम कार्ड पर स्पष्ट लिखा हुआ था।

'अजय जी, प्लीज मीनाक्षी जी को तुरंत फोन करें और बताएं कि उनका बैग मिल गया है, मेरे पास सुरक्षित है। आधार, वोटर कार्ड या पैन कार्ड लेकर आएं और सत्यापन करवा लें।' स्टेशन मास्टर ने कहा।

अजय ने तुरंत मीनाक्षी को कॉल किया। वह पहले से ही बहुत परेशान थी। कॉल उठाते ही बोली, 'मैं अभी आ रही हूं। आधे घंटे में पहुंच जाऊंगी। प्लीज उस सज्जन को रोकिए, जिन्होंने बैग लौटाया है। मैं उन्हें धन्यवाद देना चाहूंगी। मेरे लिए यह पैसा बहुत जरूरी है।'

'सर, अब मैं जा सकता हूं?' राजेंद्र ने पूछा।

'हां, आप जा सकते हैं। आपकी ईमानदारी सराहनीय है। रेलवे प्रशासन को मैं आपके लिए पुरस्कार की सिफारिश करूंगा। आप अपना नाम और पता नोट करवा दीजिए।' स्टेशन मास्टर ने कहा।

'भाई साहब, जरा रुक जाइए। बैग की मालकिन आने ही वाली हैं, वो आपको व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद देना चाहती हैं।' अजय ने आग्रहपूर्वक कहा।

'ठीक है।' राजेंद्र ने कहा और अपना बोरा किनारे रखकर बैठ गया। करीब पैंतालीस-पचास मिनट बाद मीनाक्षी पहुंची, थोड़ी हांफती हुई।

'माफ कीजिए, ट्रैफिक बहुत था, इसलिए देर हो गई।' मीनाक्षी ने कहा। फिर अपना आधार कार्ड देकर प्रक्रिया पूरी की। स्टेशन मास्टर ने उसे बैग सौंप दिया।

'भाई साहब, मैं आपकी ईमानदारी के लिए आपको दिल से धन्यवाद देना चाहती हूं। आज मेरी सैलरी मिली थी, वह कुछ ही घंटों में गुम हो गई। भीड़ में ट्रेन से उतरते समय हैंडल टूट गया था। ढूंढने की बहुत कोशिश की, लेकिन नहीं मिला। मैं आपको कुछ देना चाहती हूं, इसलिए देर हो गई। क्या आपको पता है कि आज रक्षा बंधन है?' मीनाक्षी ने अपने पर्स से एक राखी निकाली और मुस्कुरा दी। राजेंद्र ने बिना झिझक अपना हाथ बढ़ा दिया। मीनाक्षी ने पूरे स्नेह से उसे राखी बांधी। राजेंद्र ने अपनी फटी हुई जेब से एक छोटा पर्स निकाला। उसमें केवल दस रुपए का एक नोट था। उसने उस नोट को निकाला और कहा, 'मेरे पास बस यही है।' 'भैया, आपको कुछ भी देने की जरूरत नहीं है। आपकी ईमानदारी ही मेरे लिए सबसे बड़ा तोहफा है।' मीनाक्षी ने कहा और अपने बैग की ओर इशारा किया, आगे बोली, 'मैं मिठाई नहीं ला पाई तो कृपया ये पैसे रख लीजिए। अपने लिए मिठाई खरीद लीजिएगा।' उसने बैग से पांच सौ के दो नोट निकाले और राजेंद्र को सौंप दिए।

राजेंद्र थोड़ा झिझका, लेकिन स्टेशन मास्टर और अजय ने उसे कहा, 'यह पैसा स्वेच्छा से दे रही हैं, इसे लेने में कोई बुराई नहीं है।' अंततः राजेंद्र ने पैसे ले लिए और कमरे से बाहर निकल गया।

'आज भी ऐसे नेक लोग हैं दुनिया में।' मीनाक्षी ने अजय से कहा। वह राजेंद्र को जाते हुए तब तक देखती रही, जब तक नजरों से ओझल नहीं हो गया। *