तापमान

अधिकतम 33 .2 डिग्री
न्यूनतम 26 .6 डिग्री

हरिभूमि
रोहतक भूमि

रोहतक, रविवार, 7 जुलाई 2024

9 पीजीआई के अनुबंध कर्मचारी गरजे ...

10 विधायक बत्तरा का प्रशासन को 7 दिन का अल्टीमेटम ..

फॉलो करने पर पाये EXTRA 5% OFF ON MAKING OF EVERY GOLD JEWELLERY
@PPJEWELLERSROHTAK
ppjewellersrohtak
P.P. Jewellers Rohtak
P.P. Jewellers Rohtak

केवल 5% बनवाई सोने के सभी आभूषण पर
सभी 22K HUID हॉलमार्क आभूषण उपलब्ध हैं।

P.P. Jewellers
रोहतक
का सबसे बेहतरीन आभूषण स्टोर
RAILWAY ROAD ROHTAK, CALL :- 70828-66177

केवल 0% बनवाई हीरे के सभी आभूषण पर
कोई पॉलिश नहीं | कोई अतिरिक्त चार्ज नहीं
35% की छूट हीरे की कीमत पर

SPIN
सुनिश्चित उपहार जीतें।
हीरे के आभूषणों की हर न्यूनतम खरीद पर।
T&C APPLY
SUNDAY OPEN

शहर में आज

- जनस्वास्थ्य मंत्री डॉ. बनवारी लाल पुराना हाउसिंग बोर्ड में बरसाती पानी निपटान केंद्र के सुदृढ़ीकरण का उद्घाटन शाम 6 बजे
- शिक्षा मंत्री सीमा त्रिखा आज रोहतक में पार्टी की बैठक में आएंगी शाम 4.30 बजे
- अलग-अलग विभागों के लिपिक हुडा सिटी पार्क से करनाल के लिए रवाना होंगे सुबह 8 बजे
- नगर निगम की टीम प्रोपर्टी आईडी ठीक करने के लिए झार-घर जाएगी 10 बजे से
- एमकेजेके कॉलेज में प्रशिक्षण शिविर सुबह 10 बजे से
- दयनंद मठ में मासिक वैदिक सत्संग होगा सुबह 10 बजे

बिजली कट

- सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक

खरावड़ 11 केवी फीडर, खेड़ी साध 11 फीडर, गांधरा इंडस्ट्री रोड, यूपीएस फीडर, सांपला इंडस्ट्री के आसपास बिजली गुल रहेगी

- सुबह 10 से शाम 5 बजे तक

किला रोड मंदिर वाली गली, प्रताप मौहल्ला, गनेरी वाली गली, किला मोहल्ला आदि में बिजली बाधित रहेगी।

हवलदार आत्महत्या मामले में नया मोड़, झज्जर के बाकरा हेड से मिला संजय का शव, सुसाइड नोट में लिखा

'सुदेश तू बहुत अच्छी थी, एक गंदे इंसान ने परिवार को तबाह कर दिया, मेरी प्रॉपर्टी बच्चों के नाम कर दी जाए'

- संजय के भाई की शिकायत पर पत्नी सहित पर तीन पर केस दर्ज
- बच्चे के स्कूल की नोट बुक में लिखा मिला सुसाइड नोट

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

रोहतक पुलिस में तैनात हवलदार संजय आत्महत्या मामले में नया मोड़ आ गया है। संजय का शव शनिवार को झज्जर के बाकरा हेड से मिला है। हवलदार ने बच्चे के स्कूल की नोट बुक में सुसाइड नोट लिखा है। सुसाइड नोट में संजय ने अपनी पत्नी सुदेश और एक शिक्षक पर गंभीर आरोप लगाए हैं। संजय के भाई डॉ. रूप राम ने सुसाइड नोट के आधार पर एफआईआर दर्ज करवाई है। सुसाइड नोट में लिखा है कि पत्नी अब मेरी जिन्दगी में एक दाग है। जिसने मेरे परिवार की तबाही में अहम रोल अदा किया है, जिसने दगाबाजी करके शिक्षक के साथ मिलकर मेरी जीना दूभर कर दिया। सुदेश तू बहूत अच्छी थी, लेकिन एक गंदे इंसान ने पूरे परिवार को तबाह कर दिया। उसके साथ जिंदगी बिताने के लिए पूरे परिवार को कैसे तबाह करते हैं वो तूने मुझे दिखा दिया। मैं अपने परिवार से बहुत प्यार करता हूं। मेरी प्रोपर्टी और जो भी मुझे मिले मेरे दोनों बच्चों के नाम करा दिया जाए। ओजस, लशिका मेरी जान के टुकड़े हैं। पुलिस ने संजय के भाई की शिकायत पर पत्नी सुदेश, प्रवेश और संदीप पर केस दर्ज किया है।

हवलदार संजय (फाइल फोटो)

ये है मामला

संजय मूल रूप से सोनीपत के बुटाना गांव का रहने वाला है। वह करीब 20 साल पहले हरियाणा पुलिस भर्ती हुआ था। 2005 में संजय की शादी सुदेश से हुई थी। करीब 10 साल से संजय की इयूटी रोहतक में थी और वह सनसिटी सेक्टर-35 में परिवार के साथ रहता था। उसके दो बच्चे ओजस और लशिका थे। शुक्रवार को इयूटी के बाद स्कूटी लेकर संजय दिल्ली बाईपास के पास जेएलएन नहर पर पहुंचा। वहां स्कूटी में एक सुसाइड नोट छोड़ा और करीब 5 बजे जेएलएन नहर में छलांग लगा दी। इस दौरान दो युवकों ने उन्हें नहर से बाहर निकाल लिया था। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, कुछ देर बाद संजय ने फिर नहर के पुल पर जाकर छलांग लगा दी। जब तक लोग वहां पहुंचे तो संजय नहर में बह चुके थे। इसके बाद राहगीरों ने इसकी सूचना पुलिस को दी।

सुसाइड नोट में लिखा-मेरे को कहती है तू मुझे अपनी शक्ल नहीं दिखा, यहां से भाग जा

संजय के भाई डॉ. रूप राम ने पुलिस को शिकायत दी है। डॉ. रूप राम के अनुसार सुसाइड नोट में लिख है कि मैं संजय अपने बारे में लिखकर जा रहा हूं। मेरे दो बच्चे हैं मेरी पत्नी सुदेश है। जो अब मेरी जिन्दगी में एक दाग है। जिसने मेरे परिवार की तबाही में अहम रोल अदा किया है, जिसने दगाबाजी करके अपने प्रेमी प्रवेश के साथ मिलकर मेरा जीना दुभर कर दिया, उसके कहने पर मेरे को ताने मारती है, मेरे को कहती है तू मुझे अपनी शक्ल नहीं दिखा। यहां से भाग जा। मैं अपने परिवार से बहुत प्यार करता हूं। मेरी प्रोपर्टी व जो भी मुझे मिले मेरे दोनों बच्चों के नाम करा दिया जाए। ओजस, लशिका मेरी जान के टुकडे हैं। सुदेश जिंदगी में जो तूने साथ दिया शुक्रिया। कोई गलती मैंने की तो माफ कर देना। तू बहूत अच्छी थी, लेकिन एक गंदे इंसान ने पूरे परिवार को तबाह कर दिया। उसके साथ जिंदगी बिताने के लिए पूरे परिवार को कैसे तबाह करते हैं वो तूने मुझे दिखा दिया।

भाई ने ये बताया

संजय के भाई डॉ. रूप राम निवासी बुटाना कुंडू (सोनीपत), वे फिलहाल पंचकुला रहते हैं। डॉ. रूप राम ने पुलिस को शिकायत में बताया कि हम दो भाई व दो बहनें हैं, चारों शादीशुदा हैं। मेरा छोटा भाई संजय कुमार हरियाणा पुलिस रोहतक में तैनात था। कल पुलिस के माध्यम से मुझे पता चला कि मेरा भाई संजय कुमार जेएलएन नहर पुल से कूदकर पानी में डूब गया। पुलिस ने मुझे सुसाइड की कॉपी भी पढ़ाई है। उसके आधार पर एफआईआर दर्ज करवाई गई है। डॉ. रूप राम ने आरोप लगाया कि पहले भी संजय ने मुझे कई बार बताया था कि मेरी पत्नी सुदेश अपने किसी मित्र प्रवेश मास्टर निवासी बोहर व संदीप मास्टर निवासी खेड़ा नजदीक गांव बुटाना, जींद रोड, सोनीपत के साथ मिलकर मुझे परेशान करती रहती है। इन सभी बातों को देखते हुए मेरे भाई संजय ने उसकी पत्नी सुदेश व उसके दोस्त प्रवेश व संदीप से तंग आकर आत्महत्या की है।

स्कूटी सुदेश के नाम, साले का फोन भी आया था

पुलिस के अनुसार जब वे मौके पर पहुंचे तो एक स्कूटी खड़ी मिली। स्कूटी को ई-चालान मशीन पर चेक किया जो सुदेश कुमारी निवासी हनुमान कॉलोनी, रोहतक के नाम पर मिली। स्कूटी की डिग्गी में एक मोबाइल फोन भी मिला। मिला जिस पर किसी व्यक्ति का फोन आया। फोन करने वाले ने अपने आप को राकेश निवासी हिसार बताया। फोन करने वाले ने बताया कि वह संजय का साला है। उसने संजय के बडे भाई डॉ. रूप राम का मोबाइल नंबर दिया। इसके बाद डॉ. रूप राम को फोन करके सूचना दी गई। स्कूटी से एक स्कूल नोट बुक मार्का विद्याश्री इंटरनेशनल स्कूल भी मिली, जिसके अंतिम पेज पर संजय कुमार ने लाल पैन से आप बीती लिख रखी है।

कुछ दिन से तनाव में थे

सिपाही संजय की बहन पूनम ने बताया कि वह चार भाई-बहन हैं। वह सबसे छोटे हैं। संजय घर के विवाद को खत्म करने के लिए रोहतक आकर रहने लगे। मगर उसी विवाद ने संजय को आत्महत्या के लिए उकसाया है। कुछ दिन से काफी तनाव में थे और अकसर जान देने की बात कहते थे। उन्हें परिवार के सभी लोगों ने काफी समझाया था।

LOHCHAB

MG 100 YEARS OF DRIVING SMILES

INTRODUCING HECTOR 2024

NEW VARIANTS. UNBELIEVABLE PRICES.

NOW STARTING AT ₹13.99* LAKH

T&C APPLY*

7303764068

Lohchab MG, 4Km Stone, Rohtak-Hisar Road, Near IDC, Rohtak, Haryana

लगातार कुलाचें भर रहा शेयर बाजार, अब क्या करें निवेशक

एसआईपी का टारगेट पूरा हो गया है तो पैसा निकालने का सही समय

●

सेंसेक्स 80,000 के पार पहुंचा, निवेशकों की मिलीजुली प्रतिक्रिया

● एक्सपर्ट बोले, एसआईपी कर रहे हैं घबराएं नहीं, निवेश करते रहें● बाजार में अगर गिरावट आती है तो और यूनिट खरीदें यानी निवेश बढ़ाएं ● मौजूदा घरेलू मैक्रोज के आधार पर, निवेशक लंबी अवधि का लक्ष्य बनाए ● इक्विटी में एसआईपी जारी रखें, अच्छा मुनाफा देकर जाएगा बाजार

अलर्ट
बिजनेस डेस्क

इस समय शेयर बाजार अपने रिकॉर्ड हाई पर है। यह लगातार कुलाचें भर रहा है और नित नए रिकॉर्ड बना रहा है। निवेशक हर रोज लाखों रुपये कमा रहे हैं। लगातार बढ़ते बाजार के कारण 4 जुलाई को बीएसई बेंचमार्क सेंसेक्स ने पहली बार 80,000 का स्तर पार कर लिया। 12 दिसंबर 2023 को सेंसेक्स 70 हजार तक पहुंचा था, यानी 7 महीनों से कम समय में इसने 10 हजार अंकों की तेजी दिखाई है। वहीं, 2 साल की बात करें तो सेंसेक्स 53 हजार से 27 हजार अंक बढ़कर 80 हजार के लेवल तक पहुंचा है। कोविड के समय की बात करें तो सेंसेक्स मार्च 2020 में 26,000 के लेवल पर था। तब से अब तक इसमें 54,000 अंकों की तेजी आ चुकी है। अब सवाल यह है कि इक्विटी में इतनी बड़ी रैली रैली आने के बाद इक्विटी म्यूचुअल फंड निवेशकों को क्या करना चाहिए। एसआईपी भुना लें या अभी भी जारी रखें। इस रिपोर्ट हम देंगे ऐसी ही जानकारी जो आपके निवेश की बढ़त बनाए रखेगी।

अवास्तविक नहीं बाजार की तेजी

बाजार के जानकारों का कहना है कि 4 साल पहले देखें तो मार्च 2020 में सेंसेक्स 26,000 के लेवल के आस पास था, जो अब करीब 54,000 अंक बढ़कर 80,000 के पार चला गया है। यह अवास्तविक लगता जरूर है, लेकिन यह सच भी है। यह निवेशकों को भरोसा दिलाता है कि इक्विटी बाजारों ने लंबे समय में अच्छा प्रदर्शन किया है, हमें निवेश करते समय और उसके बाद भी धैर्य और आत्मविश्वास की आवश्यकता है। मौजूदा घरेलू मैक्रोज के आधार पर, निवेशकों को लंबी अवधि का लक्ष्य बनाकर इक्विटी में एसआईपी जारी रखना चाहिए। म्यूचुअल फंड स्ट्रैटेजीज, स्टॉक मार्केट में सीधे निवेश करने से अलग होती है। लंबी अवधि के निवेशक जिनके पास अच्छी तरह से डाइवर्सिफाइड पोर्टफोलियो हैं और एसआईपी के जरिए निवेश करते हैं, उन्हें लंबी अवधि तक निवेश को बनाए रखना चाहिए। बंद नहीं करना चाहिए।

बाजार कमजोर हो तो यूनिट खरीदें

बाजार में यह रैली पहली बार नहीं है। रैली और फिर कंसोलिडेशन ये बाजार के नेचर में हैं। इसलिए बाजार भले ही 80,000 के पार चला गया है, आगे भी इसमें तेजी आती रहेगी। इसलिए एसआईपी कर रहे हैं तो बाजार की तेजी से घबराने की बजाय, एसआईपी में बने रहें, बल्कि बाजार में अगर गिरावट आती है तो और यूनिट खरीदें यानी बाजार की गिरावट पर निवेश बढ़ा दें।

अगर गोल पूरे हो गए

अगर आपके फाइनेंशियल गोल पूरे हो गए हैं तो आप इक्विटी से अपना पैसा किसी ज्यादा सुरक्षित विकल्प में शिफ्ट कर सकते हैं। इसे ऐसे समझ सकते हैं कि मान लिया आपने बच्चे के हायर एजुकेशन के लिए एसआईपी शुरू किया था। आपका लक्ष्य इसके जरिए 15 लाख जुटाने का था। अगर आपके एसआईपी की वैल्यू 15 लाख हो गई है या बिल्कुल इसके करीब है, तो आपको बाजार के इस वैल्युएशन पर अपना पैसा किसी सुरक्षित विकल्प में शिफ्ट करने की सलाह दी जाती है। इससे लक्ष्य तक आपको एक भी पैसा नुकसान नहीं होगा। आप अपना पैसा एफडी या डेट विकल्पों में शिफ्ट कर सकते हैं। इससे आपके लक्ष्य पूरे हो जाएंगे और आपका निवेश भी सुरक्षित रहेगा।

पहली बार के निवेशकों के लिए

अगर आप बाजार में नए हैं तो आपको एसेट अलोकेशन स्ट्रैटेजी पर चलना होगा, जहां इक्विटी, डेट और गोल्ड का सही रेश्यो हो। इक्विटी में एक्सपोजर चाहते हैं तो अभी के दौर में लार्जकैप और मल्टी कैप फंड बेहतर विकल्प हैं। एसेट अलोकेशन अपनी उम्र और जोखिम लेने की क्षमता के आधार पर तय कर सकते हैं।

रिस्क क्षमता जांच लें

अगर 21 से 40 साल की उम्र है और रिस्क ले सकते हैं तो इक्विटी में 80 फीसदी और डेट में 20 फीसदी अलोकेट रख सकते हैं। उम्र अगर 40 से 55 साल है तो मॉडरेट रिस्क कैटेगरी में आएंगे। ऐसे में आप इक्विटी और डेट में 60 और 40 फीसदी या 50 और 50 फीसदी रेश्यो तय कर सकते हैं। उम्र 55 साल से ज्यादा है यानी आप रिस्क लेने की क्षमता के आधार पर कन्जर्वेटिव इन्वेस्टर हैं, तो इक्विटी और डेट में एक्सपोजर 40 फीसदी और 60 फीसदी होना चाहिए। इस तरह से निवेश करेंगे तो आपको नुकसान नहीं होगा। अगर इक्विटी नुकसान करेगी तो डेट इसकी भरपाई कर देगा। निवेश करते समय अच्छी रणनीति अपनाएंगे तो नुकसान से बचा जा सकता है। इसलिए सावधानी, धैर्य के साथ रणनीति बनाकर निवेश करें।

स्मॉल कैप में निवेश की क्या होगी सही रणनीति

- इस हाई रिटर्न-हाई रिस्क कैटेगरी में लगा रहे पैसा
- स्मॉल कैप को हाई रिस्क इनवेस्टमेंट माना जाता है
- जोखिम के बावजूद मोटा मुनाफा भी दे जाते हैं ये फंड
- निवेशक चाह कर भी नहीं करते नजरअंदाज
- धैर्य और लंबे समय के लिए निवेश से बढ़िया रिटर्न मिलेगा
- स्मॉल कैप में निवेश के लिए सही रणनीति अपनाएं
- रिस्क को मैनेज करते हुए बेहतर रिटर्न हासिल करें

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

स्मॉल कैप फंड में बढ़िया पैसा देने की क्षमता है। इसलिए ये फंड हाई रिस्क के बावजूद निवेशकों की पहली पसंद बने हुए हैं। निवेशक इन फंडों में निवेश कर लगातार मालामाल हो रहे हैं। बाजार आधारित निवेश से मोटी कमाई करनी हो, तो ऊंचा रिटर्न देने वाले स्मॉल कैप शेयर या स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड का जिक्र आ ही जाता है, लेकिन स्मॉल कैप के साथ हाई रिटर्न के साथ ही साथ हाई रिस्क भी जुड़ जाता है। यानी स्मॉल कैप शेयर या उनमें पैसे डालने वाले स्मॉल कैप फंड्स, निवेश पर मोटा मुनाफा तो दे सकते हैं, लेकिन उनके साथ ज्यादा जोखिम भी जुड़ा होता है। यही वजह है कि आमतौर पर छोटे निवेशकों को स्मॉल कैप से दूरी बनाए रखने या उनमें एक्सपोजर बेहद सीमित रखने की सलाह दी जाती है।

स्मॉल कैप में निवेश का मतलब

स्मॉल कैप में निवेश का मतलब है अपने पैसों को ऐसी छोटी कंपनियों में लगाना, जिनमें आगे चलकर बेहतर रिटर्न देने की क्षमता हो। ये कंपनियां, आकार में छोटी होने के बावजूद, तेजी से बढ़ने की क्षमता रखती हैं। यही बात मुख्य रूप से स्मॉल कैप शेयरों में निवेश करने वाले म्यूचुअल फंड्स के बारे में भी कही जा सकती है। हालांकि स्मॉल कैप में निवेश के साथ एक बड़ा जोखिम भी जुड़ा रहता है, क्योंकि स्मॉल कैप इनवेस्टमेंट काफी अस्थिर माने जाते हैं। यही वजह है कि सिर्फ उन्हीं लोगों को इनमें निवेश की सलाह दी जाती है, जो बाजार में आने वाले भारी उतार-चढ़ाव को हैंडल कर सकते हैं।

असाधारण रिटर्न संभव

असाधारण रिटर्न मिलने की संभावना स्मॉल कैप में निवेश का मुख्य आकर्षण है। उन छोटी कंपनियों में निवेश करना जबरदस्त ढंग से फायदेमंद साबित हो सकता है, जिनके बिजनेस में आगे चलकर नई ऊंचाइयां छूने की संभावना हो। हालांकि इस दौरान उनमें काफी उतार-चढ़ाव भी आ सकते हैं, जिसे झेलना सबके लिए संभव नहीं हो सकता है, लेकिन जो लोग इसे बर्दाश्त करने की क्षमता रखते हैं, वे अच्छा-खासा मुनाफा हासिल कर सकते हैं।

स्मॉल कैप में सफल निवेश की रणनीति

बाजार में निवेश से जुड़ा एक सच यह भी है कि जिन निवेशकों को मार्केट में पैसे लगाकर मोटा मुनाफा कमाना है या मल्टीबैगर की तलाश है, वे स्मॉल कैप को पूरी तरह नजरअंदाज नहीं कर सकते। स्मॉल कैप में निवेश करने वाले अगर सही रणनीति पर अमल करें तो रिस्क को मैनेज करते हुए बेहतर रिटर्न हासिल कर सकते हैं। स्मॉल कैप में निवेश की स्ट्रैटजी को सफल बनाने के लिए इन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

डायवर्सिफिकेशन पर ध्यान दें
रिस्क को कम करने के लिए अपने पैसों को कई स्मॉल कैप फंडों में बांटकर निवेश करें।

नियमित रूप से निवेश करें
बाजार में होने वाले उतार-चढ़ाव के बीच कॉस्ट एवरेजिंग करने के लिए सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (**SIP**) के माध्यम से नियमित निवेश करें।

लॉन्ग टर्म नजरिये से निवेश
बाजार की अस्थिरता का मुकाबला करना है, तो आपको अपना इनवेस्टमेंट होराइजन 7 से 10 साल तक रखना चाहिए।

रिसर्च पर ध्यान दें
स्मॉल कैप में निवेश से मुनाफा कमाना है और मल्टी-बैगर स्टॉक्स की पहचान करनी है, तो आपको रिसर्च पर मेहनत करनी पड़ेगी। तभी आप सही समय पर ऐसी कंपनियों की पहचान कर पाएंगे, जो आगे चलकर मोटा मुनाफा देने की संभावना रखती हैं।

धैर्य बनाए रखें
लंबी अवधि में स्मॉल कैप में निवेश के जरिये मुनाफा कमाना है, तो बाजार में आने वाले शॉर्ट टर्म उतार-चढ़ाव के बीच धैर्य बनाए रखना जरूरी है। तभी आप निवेश के सही मौकों का लाभ उठा पाएंगे।

स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड का सेलेक्शन
स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड में निवेश करना, भविष्य में बड़ा मुनाफा देने की संभावना रखने वाली छोटी कंपनियों में निवेश करने का एक सुरक्षित और अधिक व्यावहारिक तरीका हो सकता है। फंड मैनेजरों के पास अच्छे स्मॉल कैप स्टॉक चुनने और खराब या संदेहजनक मैनेजमेंट वाले स्टॉक से दूर रहने के लिए जरूरी विशेषज्ञता होती है। सही फंड चुनने के लिए फुल मार्केट साइकल के दौरान उसके प्रदर्शन का मूल्यांकन करना और फंड मैनेजर के अनुभव और रणनीति पर विचार करना भी जरूरी है।

फंड के साइज और लिक्विडिटी का महत्व
स्मॉल कैप फंड जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं, फंड मैनेजरों के लिए अपने प्रदर्शन को बनाए रखना अधिक चुनौती भरा काम हो जाता है। कैपिटल का फ्लो बहुत बड़ा हो, तो फंड मैनेजर के लिए स्मॉल कैप कंपनियों के शेयरों की कीमतों पर असर डाले बिना उन्हें खरीदना और बेचना बेहद मुश्किल हो सकता है। इसलिए छोटे या मंझोले आकार के फंड में निवेश करने से ग्रोथ के बेहतर मौके मिल सकते हैं।

निवेश में सोना सबसे 'खरा' लोगों को बना रहा 'धनवान'

छह महीने में 8,400 रुपये तक महंगा हो गया गोल्ड, सोने की कीमत में हाल में काफी तेजी दर्ज की गई है, चीन में मांग बढ़ने, दुनियाभर के केंद्रीय बैंकों के जमकर खरीदारी की, फेड रिजर्व के ब्याज दरों में कटौती करने की संभावना से भी कीमत बढ़ी

जानकारी
विनोद कौशिक

कहा जाता है कि सोना सबसे सुरक्षित निवेश है। चाहे इसे आप किसी भी रूप में खरीदें। यह आपको कभी निराश नहीं करेगा। अक्सर निवेशकों खासकर महिलाओं के लिए तो यह और भी खास है। निवेश के मामले में सोना लगातार बढ़िया प्रदर्शन कर रहा है। पिछले छह महीने में तो सोने ने सबसे ज्यदा रिटर्न दिया है। इसके दाम 8,400 रुपये तक बढ़ गए हैं। इसलिए तो कहा जा रहा है कि सोना निवेश के मामले में सबसे 'खरा' उतरा है। इसका कोई तोड़ नहीं है। वहीं जानकारों का कहना है कि इस साल सोने के दाम 77000 से 80000 रुपये प्रति दस ग्राम तक जाने की संभावना है। ऐसे में यह निवेश के लिए बेहतर विकल्प है। सोने ने कभी निवेशकों को धोखा नहीं दिया है। इसलिए आप भी इस पीली धातू में निवेश कर मोटा मुनाफा कमा सकते हैं।

सोने का निफ्टी से बेहतर प्रदर्शन

साल की पहली छमाही खत्म हो चुकी है। इस दौरान सोने ने निफ्टी से कहीं बेहतर प्रदर्शन किया है। सोने ने साल की पहली छमाही में 13.37% रिटर्न दिया है, जबकि निफ्टी में इस दौरान 10.5% तेजी आई है। रुपये के लिहाज से देखें तो इस दौरान एमसीएक्स गोल्ड कॉन्ट्रैक्ट में करीब 8,400 रुपये प्रति 10 ग्राम की बढ़ोतरी हुई है। दूसरी ओर देखें तो इस दौरान सेंसेक्स में 2,279 अंकों की बढ़ोतरी हुई है। जुलाई का सोना वायदा 74,777 रुपये के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंच गया था और अब यह 71,800 करोड़ रुपये के आसपास मंडरा रहा है। मध्य पूर्व में तनाव, चीन में सोने की मांग में तेजी और फेड ब्याज दरों में कटौती की उम्मीदों के कारण सोने की कीमत में तेजी देखने को मिली।

सोने ने छह महीने में दिया 13.37% रिटर्न

पांच साल से बेहतर रिटर्न

पिछले पांच सालों में सोने और निफ्टी के पहली छमाही के प्रदर्शन को देखें तो गोल्ड ने काफी बेहतर रिटर्न दिया।

सोने का रिटर्न: साल 2019 और 2023 के बीच, सोने का रिटर्न चार मौकों पर सकारात्मक रहा है, जिसमें 2020 में सबसे ज्यादा (13.71%) और 2022 में सबसे कम (0.59%) रहा। 2021 में इसने 3.63% का नकारात्मक रिटर्न दिया है।

निफ्टी का रिटर्न : वहीं, इसके विपरीत, निफ्टी ने तीन मौकों (2019, 2021 और 2023) में सकारात्मक रिटर्न दिया है। इस दौरान 2021 की पहली छमाही में इसने 12% से अधिक रिटर्न दिया जो 2019 और 2023 के बीच 5 साल की अवधि में सबसे अधिक है। 2020 में, मार्च में कोविड 19 लॉकडाउन के कारण निफ्टी के स्तर में 15% की गिरावट देखी गई। 2022 की पहली छमाही में निफ्टी में 9% की गिरावट आई।

कहां तक जाएगी कीमत

सोने के प्रदर्शन के बारे में स्वर्ण बाजार के जानकारों का कहना है कि फरवरी और अप्रैल के बीच 18% की तेजी के साथ रेकॉर्ड ऊंचाई पर पहुंचने के बाद सोना 71,000-72,000 रुपये के आसपास मजबूत हो रहा है। उक्त अवधि में इसमें 12,000 रुपये प्रति 10 ग्राम की तेजी आई है। जानकारों ने कीमतों में स्थिरता के लिए पर्याप्त ट्रिगर्स की कमी को जिम्मेदार ठहराया है। कमजोर बुनियादी बातों और तकनीकी कारणों से अगले 1-2 महीनों में सोना 70,000 रुपये तक पहुंच सकता है। मध्यम से लंबी अवधि का नजरिया अभी भी सकारात्मक है और 2024 की आखिरी तिमाही में पीली धातु नए रिकॉर्ड ऊंचाई पर पहुंच सकती है। साल के अंत तक यि 75,000 रुपये से 77,000 या 80000 रुपये प्रति 10 ग्राम के लक्ष्य को हासिल कर सकता है। हालांकि अगले एक दो महीने में यह 70,000 रुपये प्रति 10 ग्राम के आसपास रहने की उम्मीद है। इस दौरान निवेश इसे खरीदेंगे जो इसमें अच्छा मुनाफा मिलने के पूरे चांस है।

सोने में निवेश के विकल्प

गोल्ड ईटीएफ

आप शेयरों की तरह भी सोने को खरीद सकते हैं। इस सुविधा को ही गोल्ड ईटीएफ कहते हैं। ये एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड होते हैं। इन्हें स्टॉक एक्सचेंजों पर खरीदा और बेचा जा सकता है। आप इसे गोल्ड की वास्तविक कीमत के करीब खरीद सकते हैं, क्योंकि गोल्ड ईटीएफ का बेंचमार्क स्पॉट गोल्ड की कीमतें हैं। हालांकि आपके पास ट्रेडिंग डीमैट अकाउंट होना जरूरी है।

फिजिकल गोल्ड

आप फिजिकल गोल्ड भी खरीद सकते हैं। फिजिकल गोल्ड जैसे सोने के बिस्किट-सिक्के या ज्वैलरी खरीदना है। हालांकि एक्सपर्ट ज्वैलरी खरीदने को गोल्ड में निवेश का अच्छा विकल्प नहीं मानते हैं। इसकी वजह है कि इसपर आपको मेकिंग चार्ज और जीएसटी देना पड़ता है।

पेमेंट ऐप से करें निवेश यानी डिजिटल गोल्ड

अब आप बेहद आसानी से अपने स्मार्टफोन से भी सोने में निवेश कर सकते हैं। आपको इसके लिए ज्यादा रुपये खर्च करने की भी जरूरत नहीं है। आप अपनी सुविधा के हिसाब से जब चाहें गोल्ड में निवेश कर सकते हैं। गूगल पे, पेटीएम, फोनपे और अमेजन पे जैसे कई प्लेटफार्म उपलब्ध हैं। डिजिटल गोल्ड खरीदने के कई फायदे हैं।

सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड

सोने में निवेश का एक विकल्प सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड भी है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड एक सरकारी बॉन्ड होता है, जिसे सरकार समय-समय पर जारी करती है। इसका मूल्य रुपये या डॉलर में नहीं होता है, बल्कि सोने के वजन में होता है। अगर बॉन्ड एक ग्राम सोने का है, तो एक ग्राम सोने की जितनी कीमत होगी, उतनी ही बॉन्ड की कीमत होगी। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड में इश्यू प्राइस पर हर साल 2.50% का निश्चित ब्याज मिलता है। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड में निवेश के लिए भी डीमैट अकाउंट जरूरी होता है।

बाढ़ में कार डैमेज हो जाए तो क्या मिलता है इंश्योरेंस कवर

अगर आपकी कार बाढ़ में डैमेज हो जाए तो इंश्योरेंस कंपनी को उनके कस्टमर हेल्प नंबर पर संपर्क करके या उनकी वेबसाइट पर जाकर डैमेज कार की जानकारी दें। फिर कंपनी डैमेज का आकलन कर आगे की प्रक्रिया को आगे बढ़ाती हैं।

बीमा की बात
बिजनेस डेस्क

देश के अधिकांश हिस्सों में मॉनसून आ चुका है। कई इलाकों में बाढ़ की स्थिति है। ऐसे में आप बाढ़ में कार के बहने और डूबने की खबरें देखते हैं। हाल ही में हरिद्वार में एक सूखी नदी में बाढ़ के कारण कई कारें बह गई थी, पहाड़ी इलाकों में कई जगह भूस्खलन के कारण कारों को नुकसान पहुंचा है। लेकिन क्या आपने यह सोचा है कि जब ये कारें बाढ़ में बहकर डैमेज हो जाती हैं तो क्या इस स्थिति में कार इंश्योरेंस कवर मिलता है? जानकारों का कहना है कि बाढ़ से होने वाले नुकसान के लिए कवरेज आपके द्वारा चुनी गई कार बीमा पॉलिसी के प्रकार पर निर्भर करता है। अगर आपने व्यापक कार पॉलिसी चुनी है, तो आप बाढ़ से होने वाले नुकसान या अपने वाहन को होने वाले नुकसान से सुरक्षित रहेंगे। आइए इस रिपोर्ट में हम उन बातों पर चर्चा करते हैं जो आपको अपनी कार के लिए बाढ़ बीमा, व्यापक कार बीमा लाभों और बाढ़ के नुकसान की स्थिति में कार बीमा दावा दायर करने के तरीके के बारे में जानने की जरूरत है।

बाढ़ से होने वाले नुकसान के लिए कवरेज की सीमा आपकी पॉलिसी के विशिष्ट विवरण के आधार पर अलग-अलग हो सकती है, इसलिए विस्तृत जानकारी के लिए पॉलिसी दस्तावेजों की समीक्षा करना या अपने बीमा प्रदाता से परामर्श करना महत्वपूर्ण है। बाढ़ से होने वाले नुकसान को समझना बेहद जरूरी है। बारिश से होने वाले नुकसान की गंभीरता तभी स्पष्ट होती है जब आप अपने वाहन को मैकेनिक के पास ले जाते हैं। जब वे मरम्मत की लिस्ट देते हैं, तो परिणामस्वरूप वित्तीय भार भारी हो सकता है।

बाढ़ से कार को होने वाले नुकसान

इंजन डैमेज
जब पानी कार के इंजन में चला जाता है, तो इससे कार के आंतरिक हिस्सों को आंशिक या संपूर्ण क्षति हो सकती है। इससे आपकी कार बेकार हो सकती है।

गियरबॉक्स डैमेज
जब पानी गियरबॉक्स में प्रवेश करता है, तो यह उपकरण को खराब कर सकता है या पूरी तरह से बेकार बना सकता है। यह आपकी परेशानी बढ़ाने वाला हो सकता है।

इलेक्ट्रॉनिक फ्रंक्शन
जब बाढ़ के दौरान पानी कार में घुस जाता है, तो इससे इलेक्ट्रॉनिक्स में शॉर्ट सर्किट हो सकता है और डैशबोर्ड अलर्ट लाइट की संभावित विफलता हो सकती है। इलेक्ट्रॉनिक्स डिवाइस को पानी बहुत जल्दी और भारी नुकसान पहुंचाता है।

इंटीरियर को नुकसान
पानी के आक्रमण के परिणामस्वरूप इंटीरियर बर्बाद हो सकता है। इसमें कार्पेट, सीटें और दूसरे नरम सामान शामिल हैं। इससे आपकी गाड़ी पूरी रूह बिगड़ सकती है। अगर आप ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जहां बाढ़ का खतरा है, तो आपके पास पर्याप्त कार बीमा कवरेज होना चाहिए।

कौन सी कार पॉलिसी बेहतर

व्यापक कार बीमा बाढ़ से संबंधित कवरेज प्रदान करता है। भूकंप और बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाएं कभी भी हो सकती हैं और उनकी भविष्यवाणी करना मुश्किल है। इसलिए, अगर आप ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जहां बाढ़ का खतरा है, तो आपके पास पर्याप्त कार बीमा कवरेज होना चाहिए। इससे आपको आसानी से डैमेज कार का इंश्योरेंस मिल सकेगा।

कवरेज के निम्न तरीके

इंजन सुरक्षा कवरेज
कार का इंजन बाढ़ के पानी के घुसने से क्षतिग्रस्त हो जाता है। व्यापक बीमा इंजन क्षति को कवर नहीं करता है। हालांकि, यह इंजन की मरम्मत या रिप्लेसमेंट के लिए वित्तीय कवरेज प्रदान करता है। इसलिए बीमा करवाते समय यह ध्यान रखने की बातें हैं।

शून्य मूल्यह्रास कवरेज
कार के पुर्जे समय के साथ घिसाव और टूट-फूट के कारण स्वाभाविक रूप से खराब हो जाते हैं, जिससे वाहन के मूल्य में कमी आती है, जिसे मूल्यह्रास कहा जाता है। क्लेम करते समय, मानक बीमा क्षतिग्रस्त पुर्जों के मूल्यह्रास मूल्य को कवर करता है। हालांकि, शून्य मूल्यह्रास कवरेज के साथ, बीमा मूल्यह्रास को ध्यान में रखे बिना मरम्मत के लिए पूरी राशि का भुगतान करता है, यह सुनिश्चित करता है कि कार की मरम्मत की कुल लागत को कवर किया जाए।

चाबी बदलने का कवर
आधुनिक कार की चाबियां ठीक करना या बदलना जटिल और महंगा है। अगर बाढ़ के चलते आपकी कार की चाबी या लॉकसेट डैमेज हो जाता है, तो यह कवरेज लॉकसेट को बदलने या मरम्मत करने की लागत को कवर करेगा।

उपभोज्य कवर
बेस प्लान लुब्रिकेंट, गियरबॉक्स और इंजन ऑयल, नट और बोल्ट, ग्रीस इत्यादि जैसी उपभोग्य वस्तुओं को बदलने के खर्च को कवर नहीं करता है। हालांकि, इस ऐड-ऑन के साथ, आप किसी दुर्घटना या प्राकृतिक आपदा, जैसे बाढ़ के बाद होने वाले उपभोग्य खर्चों के लिए कवर किए जाते हैं।

खबर संक्षेप

सेक्टर तीन के पार्क में कुत्तों का आंतक

रोहतक। सेक्टर तीन के पार्क नम्बर सात में कुत्तों का आतंक बढ़ता जा रहा है। साथ ही यहां गंदगी के ढेर लगे हुए हैं जिसकी सुध लेने के लिए विभाग के पास समय नहीं है। पार्क के हालात बहुत ही खस्ता हैं। सेक्टर निवासियों ने बताया कि पार्क में चारों ओर लम्बी-लम्बी घास उगी हुई है। घास की कटाई न होने की वजह से हर दिन सांप निकलते हुए दिखाई देते हैं। कुत्तों ने इस पार्क को अपना घर बना लिया है।

पीडब्ल्यूडी कर्मचारी यूनियन की बैठक आज

रोहतक। पीडब्ल्यूडी कर्मचारी यूनियन की बैठक रविवार को विभाग के परिसर में होगी। प्रदेश महासचिव इन्द्र सिंह सिहाग ने बताया कि इसमें पूरे प्रदेश के सभी जिलों से केन्द्रीय कमेटी, जिला कमेटी एवं प्रदेश में कार्यरत सभी शाखाओं के पदाधिकारी भाग लेंगे। मीटिंग में कच्चे कर्मचारियों को नियमित करने, समान वेतन देने सहित लम्बित मांगों को लेकर चर्चा की जाएगी।

शिविर में अग्निशमन का प्रशिक्षण दिया

रोहतक। 2 हरियाणा कन्या वाहिनी एनसीसी रोहतक द्वारा कमान अधिकारी कर्नल अमित मैथ्यू के नेतृत्व में आयोजित वार्षिक प्रशिक्षण शिविर में शनिवार को अग्निशमन का प्रशिक्षण दिया गया। फायर ब्रिगेड डिपार्टमेंट द्वारा आग से दुर्घटना होने लगे तो किस प्रकार उससे बचा जाए इसकी जानकारी दी गई। साथ ही आग बुझाने के तरीके भी सिखाए। फायर ब्रिगेड का प्रयोग करके भी दिखाया।

बच्चों को प्राथमिक चिकित्सा के टिप्स दिए

रोहतक। जिला रेडक्रॉस सोसाइटी की टीम ने मॉडल स्कूल के बच्चों को प्राथमिक चिकित्सा के विभिन्न पहलुओं के बारे में बारीकी से समझाया। फर्स्ट एड एंड होम नर्सिंग में प्राध्यापक दया सिंह व धीरज सैनी ने बताया कि किसी भी तरह की सड़क दुर्घटना, पानी में डूबना आदि में एंबुलेंस या डॉक्टर के पहुंचने से पहले दिए जाने वाले सबसे पहले उपचार को प्राथमिक चिकित्सा कहते हैं, जो मरीज की जान बचाने में सबसे महत्वपूर्ण होता है।

युवक पर जानलेवा हमले के मामले में आरोपी काबू

रोहतक। पुलिस ने भालौठ निवासी युवक पर हुए जानलेवा हमले की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। आईएमटी थाना प्रभारी दिलबाग सिंह ने बताया कि भालौठ निवासी अमन की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरु की गई थी।

ब्रह्माकुमारी ने अर्पण संस्था का किया दौरा

रोहतक। ब्रह्माकुमारी की टीम ने अर्पण संस्था में दौरा किया। उन्होंने दिव्यांग बच्चों से मुलाकात की। इनमें वासुदेव भाई , अतुल कुमार, लवली बहन, कमलेश बहन शामिल रहे। जहां उन्होंने अर्पण, श्रवण और सिरतार के मानसिक दिवयांग बच्चों के विकास के लिए प्रेरणादायक गतिविधियां कराई।

विधानसभा चुनाव में सरकार को करवाएंगे ताकत का अहसास

पीजीआई के अनुबंध कर्मचारी गरजे, नई भर्ती की जांच हो, कंपनी का लाइसेंस हो रद

जोखिम भरी ड्यूटी करने वाले हमारे स्वीपर कर्मचारी व बेयरर कर्मचारियों को जोखिम भत्ता देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

अनुबंध कर्मचारी संगठन ने विजय पार्क में बैठक करके चेतावनी दी है कि उनकी मांगों को पूरा नहीं किया जा रहा। विधानसभा चुनाव में पीजीआई कर्मचारी वोट की चोट से सरकार को ताकत का एहसास करवाएंगे। इस चुनाव में भाजपा को सत्ता से दूर करने में दूसरी पार्टी को सपोर्ट करेंगे। कर्मचारियों ने मांग की है कि अनुबंध कर्मचारियों में नियुक्ति तिथि से पक्का किया जाए। सभी कर्मचारियों को पुरानी पेंशन नीति लागू की जाए। जोखिम भरी ड्यूटी करने वाले हमारे स्वीपर कर्मचारी व बेयरर कर्मचारियों को जोखिम भत्ता दिया जाए। कर्मचारियों ने कहा कि स्वतंत्र जांच कमेटी गठित करके हटाए गए कर्मचारियों की जगह भर्ती की जांच हो। इस कम्पनी का लाइसेंस रद करके ब्लैक लिस्ट किया जाए और पीजीआई प्रशासन द्वारा कमेटी गठित करके कर्मचारियों की आपत्ति सुनी जाएं।

पुराने हटाकर नए भर्ती किए जा रहे

बैठक में इंटक के धर्मवीर लोहान, कृष्ण नैन, आजाद जौरासी, महाबीर मलिक मुख्य रूप से शामिल हुए। बैठक का संचालन अध्यक्ष कलावती कांगडा ने किया। धर्मवीर लौहान, महाबीर मलिक व कृष्ण नैन ने बताया कि पीजीआईएमएस में लगभग 4500 अनुबंध कर्मचारियों का शोषण कम्पनी प्रबन्ध और प्रशासन द्वारा किया जा रहा है। दस-दस पुराने अनुबंध कर्मचारियों को हटाकर नए कर्मचारियों को रखा जा रहा है। संगठन की प्रधान कलावती कांगड़ा, महासचिव अजमेर बोहत व अन्य पदाधिकारियों द्वारा इस भर्ती पर रोक लगाने व पुराने कर्मचारियों को सेवा में लेने के लिए लिखित रूप में दिया जा चुका है। लेकिन पीजीआई प्रशासन, स्वास्थ्य मंत्री व मुख्यमंत्री समस्याओं पर ध्यान नहीं दे रहे।

बैठक में ये रहे मौजूद

बैठक में बेयरर कर्मचारी, स्वीपर कर्मचारी व सिक्योरिटी कर्मचारियों ने भाग लिया। इस मौके पर अनीता खुंडिया, गीता काजल, दिलबाग आदिवाल, रविन्द्र चण्डालिया, आशीष चौहान, सावन टांक, रामचन्द्र लोहट, राकेश खटक, रामनिवास डुलगच, अजमेर बोहत, प्रदीप, अमित सरासर, रमेश, अशोक, सन्नी, राकेश, विनोद, संदीप, प्रवीन वैद, मनदीप राठी, दीपक रंगा, मुकेश राठी, दीपक खत्री, मुरली, सतीश बोहत, राजबीर बिडलान, सुरेन्द्र मदीना, प्रदीप मदीना, रणबीर, रामेशर, मनोज और गुलाब भगोतीपुर उपस्थित रहे।

टारगेट करके निगरानी के लिए बनाया पोर्टल, गुस्से में नगर निगम कर्मी

रोहतक। नगर पालिका कर्मचारी संघ मांगें पूरी न होने पर 12 जुलाई को काले झंडों व उल्टी झाड़ू के साथ प्रदर्शन करेगा। साथ ही सफाई कर्मचारियों की निगरानी करने के शहरी स्थानीय निकाय विभाग के सचिव द्वारा जारी पत्र की प्रति जलाते हुए सरकार से ज्ञापन के माध्यम से इन आदेशों को वापस लेने की मांग करेगा। कर्मचारी संघ के राज्य प्रधान नरेश कुमार शास्त्री ने यह ऐलान किया। वे शनिवार को सुखपुरा चौक स्थित कर्मचारी भवन में मीटिंग के बाद पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। उन्होंने कहा कि वह काफी समय से गुरुग्राम के 26 सफाई कर्मचारी नेताओं की बहाली, 29 अक्टूबर 2022 व 5 अप्रैल 2023 के समझौतों को लागू करने, 8 फरवरी 2023 के पत्र अनुसार 4298 सफाई कर्मचारी व 68 सीवरमैन के पदों पर नियमित भर्ती करने, हकरन सहित सभी कच्चे कर्मचारियों को पक्का करने, 1327 अनुबन्धित फायर मैन व ड्राइवर को फायर ऑपरेटरों के सृजित पदों पर समायोजित कर पक्का करने सहित अन्य मांगों को लेकर आंदोलन कर रहे हैं।

इन मांगों को पूरा करे सरकार-

- हरियाणा कौशल रोजगार निगम सहित वर्क आउटसोर्स ऑपरेशनल मेंटेनेंस के ठेकों को समाप्त हो।
- हरियाणा कौशल रोजगार निगम पार्ट 2 पार्ट 1 दैनिक वेतन भोगी व अन्य सभी तृतीय आवश्यक श्रेणी के कर्मचारियों को नीति बनाकर पक्का किया जाए।
- क्षेत्रफल आबादी के अनुपात में नए पद सृजित किए जाएं, रिक्त पदों पर पक्की भर्ती की जाए।
- सभी कर्मचारियों को बिना शर्त एसीपी का लाभ मिले, पुरानी पेंशन बहाल हो, बेलदार माली ड्राइवर अन्य सभी फोर्थ क्लास कर्मचारियों को तेल व साबुन दिया जाए।
- जोखिम भत्ता 5 हजार रुपये किया जाए। सभी कच्चे सफाई कर्मियों व सीवर कर्मचारियों का वेतन 26 हजार किया जाए। सालाना 5 प्रतिशत की वृद्धि लागू हो। अन्य चतुर्थ श्रेणी के कर्मचारियों की भांति पात्र सफाई व सीवर कर्मचारियों को भी तृतीय श्रेणी के पदों पर पदोन्नति किया जाए।
- सफाई व सीवर कर्मचारियों, सफाई दरोगा, हेड सीवर मैन, सहायक सफाई निरीक्षक, सफाई निरीक्षक, के पद सृजित किए जाएं।
- फायर के अनुबंधित कर्मचारियों के वेतन में बढ़ोतरी की जाए, फायर ऑपरेटर के पदों पर फायर ड्राइवर एवं फायरमैन को समायोजित किया जाए।

पठानिया स्कूल में स्वदेशी व विदेशी संस्कृति को जानो लगाई प्रदर्शनी

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पठानिया पब्लिक स्कूल की शाखा मेन कैंपस और वर्ल्ड कैंपस में शनिवार को ग्रीष्मावकाश गृहकार्य प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। कक्षा नर्सरी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों की रचनात्मक प्रतिभा को निखारने के लिए विषयानुसार विभिन्न परियोजनाएं आवंटित की गई। विदेशी व स्वदेशी संस्कृति को जानो थीम पर मॉडल, चार्ट, वाल हैंगिंग, मॉडल (वर्किंग, नान-वर्किंग) जैसी परियोजनाएं गर्मियों की छुट्टी में गृहकार्य के रूप में दी गई थी। इससे विद्यार्थियों को अमेरिका, ब्रिटेन, श्रीलंका, अर्जेंटीना, साऊथ अफ्रीका, पौलंड, रूस, जर्मनी, फ्रांस आदि देशों की प्रसिद्ध हस्तियों, खिलाड़ियों, रीति-रिवाज, रहन-सहन, खान-पान, भाषा, विदेशी मुद्रा आदि को जानने व समझने का अवसर प्राप्त हुआ। इससे उनके ज्ञानात्मक व रचनात्मक कौशल में अभिवृद्धि हुई। विद्यालय में मुख्य मंच पर भारतीय संस्कृति की सतरंगी आभा बिखरी नज़र आ रही थी। विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधियों जैसे-नृत्य, गायन-वादन, जिम्नास्टिक, योगा आदि की प्रस्तुति दी गई। कला प्रदर्शनी में मेंहदी, टैटू, पोस्टर, मंडेला आर्ट, टाई एंड डाई, पोट डेकोरेशन, पेपर क्राफ्ट, स्कैच, लाइव कैनवस, रोबोटिक्स व लैमन लावा, रिफलैक्शन ऑफ लाइट तथा इनविसिबलिंग आदि विज्ञान के ज्ञानवर्धक प्रयोग करके दिखाए।

तकनीक के फायदे और नुकसान बताए

रोहतक। गोहाना रोड स्थित उपकार हाई स्कूल में कक्षा पहली से पांचवीं तक कविता प्रतियोगिता तथा कक्षा छठी से दसवीं तक वाद- विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। बच्चों ने मनमोहक कविताएं सुनाई। वाद-विवाद प्रतियोगिता का विषय तकनीक रहा, जिसमें बच्चों ने तकनीक के फायदे और नुकसान के बारे में बताया। स्कूल प्रिंसिपल सीमा श्योराण ने बच्चों के प्रयास और विचारों की सराहना की तथा जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर स्कूल डायरेक्टर डॉ. विजय कायत, मैनेजिंग डायरेक्टर वैभव कायत आदि मौजूद रहे।

रस्साकशी में 14 खिलाड़ियों को स्वर्ण, 11 को रजत व 9 को कांस्य

रोहतक। डीएलएफ कमला नगर विद्यालय में 16वीं जिला स्तरीय रस्सी कूद प्रतियोगिता में पदक प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित किया गया, प्रधानाचार्य रिंकू वर्मा ने खिलाड़ियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए, प्रतियोगिता में 56 खिलाड़ियों ने भाग लिया, जिनमें से 14 ने स्वर्ण, 11 ने रजत व 9 खिलाड़ियों ने कांस्य पदक प्राप्त किया। पूर्वी, कीर्ति, अवनी, अंशिका, एकलव्य, अनन्या, विजयांशी,मयूषका, निलाकशी, पूर्वी, विनय, टीआर दक्ष, रितेश, कृष ने स्वर्ण, सिद्धार्थ, हर्षित, आरव, मयूषका, तनुष, परिसा, कुशल, वेदांत, लक्षित, दक्ष, एकलव्य ने रजत और दक्ष, लक्षित, जिया, पूर्वी, वंश, सोनल, वंश, सूर्यांश, हर्षित ने कांस्य पदक प्राप्त किया।

शिक्षा भारती स्कूल में लगाया एनीमिया जांच शिविर

रोहतक। भारत विकास परिषद रोहतक शाखा द्वारा शिक्षा भारती स्कूल रामनगर में एनीमिया जांच शिविर लगाया गया। जिसमें 90 विद्यार्थियों का एचबी 10 से कम पाया गया। शाखा अध्यक्ष रमन गुप्ताने बताया कि बच्चों को फास्ट फूड से परहेज करना चाहिए। कार्यक्रम संयोजिका डॉ. सीमा शर्मा ने कहा कि गुड़, चना, हरी फलदार सब्जियां खाने से हीमोग्लोबिन को बढ़ाया जा सकता है। इस मौके पर अध्यक्ष रमन गुप्ता, विजय गुप्ता, वेद प्रकाश सेतिया, कार्यक्रम संयोजिका डॉ सीमा शर्मा, मंजू बिंदल, ममता भोला, प्रेक्षा, संजय भाटिया, दिनेश बिंदल, विक्रांत शर्मा, गणपत राय गोयल, अशोक ठकराल आदि उपस्थित रहे।

पुलिस ने फरार चल रहे आरोपियों को पकड़ने के लिए चलाया अभियान

- अभियान के दौरान कोर्ट से फरार चल रहे 96 आरोपी काबू

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पुलिस ने फरार चल रहे आरोपियों को पकड़ने के लिए शनिवार को विशेष अभियान चलाया। जिसके तहत अदालत में विचाराधीन मामलों में फरार चल रहे आरोपियों को काबू करने के लिए छापेमारी की गई। एसपी हिमांशु गर्ग के दिशा-निर्देशों अनुसार प्रत्येक थाना अनुसार टीमों का गठन किया गया। इसके अतिरिक्त सीआईए स्टाफ, एवीटी स्टाफ, एएनसी स्टाफ व पीओ स्टाफ से भी अलग-2 टीमों का गठन किया गया।

सुबह 5 बजे से दोपहर 12 बजे तक विशेष अभियान चलाया गया जिसके तहत गठित की गई विभिन्न टीमों ने छापेमारी करने शुरू की। अभियान के दौरान उन आरोपियों के ठिकानों पर छापेमारी की गई। जिन्हें पुलिस द्वारा आपराधिक मामलें में पहले गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जा चुका है, जो मामला अदालत में विचाराधीन है तथा अदालत द्वारा जमानत पर आए हुआ है। लेकिन जमानत पर आने के बाद अदालत में हाजिर नहीं आ रहे तथा फरार चल रहे है। जिनकें खिलाफ कोर्ट द्वारा गिरफ्तारी वारंट जारी किया गया है। ऐसे सभी आरोपियों की सूची तैयार की गई तथा विशेष अभियान के तहत गठित की गई। टीमों को थाना अनुसार व एरिया अनुसार सूची सौंपी गई। प्रत्येक टीम ने आरोपियों के घरों व संभावित ठिकानों पर छापेमारी की है तथा आरोपियों को काबू करने के प्रयास किए है। जिसके फलस्वरूप जिला पुलिस द्वारा विशेष अभियान के तहत 96 आरोपियों को काबू करने में सफलता मिली है। अभियान के दौरान एवीटी स्टाफ द्वारा 14, सीआईए-1 स्टाफ द्वारा 9, थाना कलानौर व आर्यनगर द्वारा 8-8 व पीओ स्टाफ द्वारा 7 आरोपियों को काबू किया गया है। जिला पुलिस द्वारा समय-2 पर विशेष अभियान चलाकर आरोपियो के खिलाफ कार्यवाही की जाती है।

रोहतक। अभियान के दौरान घरों पर जांच करते हुए पुलिस टीम।

शुभम अध्यक्ष और आर्यन बने कोषाध्यक्ष

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जेपी कॉलोनी स्थित शिक्षा भारती विद्यालय में बाल भारती के पदों के लिए विद्यार्थियों का गठन किया गया। जिसमें शुभम अध्यक्ष, सौरभ मंत्री, आर्यन कोषाध्यक्ष, खुशी सेनापति, प्रियांशु प्रचार प्रसार मंत्री बनाए गए। अध्यक्ष के अधीन अनुशासन विभाग, भोजन, जलपान, बाल सभा, अतिथि सत्कार व सेवा संस्कार आदि आते हैं। वहीं मंत्री के अधीन विभाग पुस्तकालय, वाचनालय, खोया पाया, चिकित्सा व बाल बैंक, कोषाध्यक्ष के अधीन क्रय-निवेश, जल तथा विद्युत, सेनापति के अधीन प्रार्थना स्वच्छता एवं सज्जा तथा पर्यावरण संरक्षण और प्रचार प्रसार मंत्री के अधीन उत्सव पर्व, जयंतियां, बाल पत्रकार व घोष आदि आते हैं। सभी विभागों के लिए भी विद्यार्थियों का चुनाव किया गया। बैठक कर कार्यों और दायित्वों के बारे में बताया गया। साथ ही शपथ दिलाई गई कि वे अपने कार्य को अपने पूरी लगन और निष्ठा से करेंगे। प्राचार्या आशु साहनी ने सबका मनोबल बढ़ाया।

बास्केट बॉल में विकल्प पब्लिक स्कूल की टीम विजयी

रोहतक। विकल्प पब्लिक स्कूल ने शनिवार को सिल्वर ऑक स्कूल द्वारा आयोजित बास्केट बॉल मैत्री मैच में प्रथम स्थान प्राप्त किया। सिल्वर ऑक स्कूल के कोच जसबीर व विकल्प पब्लिक स्कूल के कोच प्रशांत ने दोनों टीमें बेहतरीन ढंग से तैयार की। मैच का शुभारंभ सिल्वर ऑक स्कूल के निदेशक ने दोनों टीमों के बीच टॉस करवा कर किया गया। दोनों टीमों के बीच बेहद ही रोमांचक मैच देखने को मिला। जिसमें विकल्प पब्लिक स्कूल की टीम विजयी रही। विजयी टीम को मेडल व ट्राफी देकर सम्मानित किया गया। विकल्प पब्लिक स्कूल के निदेशक सुखबीर सिंह, सहायक निदेशिका किरन खुराना, कोर्डिनेटर मंजु ने बच्चों को जीत की बधाई दी।

कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का आयोजन

रोहतक। दुहन पब्लिक स्कूल में सीबीएसई द्वारा स्ट्रेस मैनेजमेंट पर कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का आयोजन किया गया । मुख्य रिसोर्स पर्सन सहवाग इंटरनेशनल स्कूल की प्राचार्या गीतांजलि घोष और डीपीएस गुरुग्राम से केमिस्ट्री की शिक्षिका अर्चना सिंह रही। कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय में तनाव प्रबंधन पर चर्चा की गई और विद्यालय में शिक्षकों को तनाव को कम करने के तरीके भी समझाये गए। उन्होंने बताया कि अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करते हुए तनाव के लिए उत्तरदाई कार्यों को नजर अंदाज किया जा सकता है। उन्होंने खेल-खेल में छात्रों में भी तनाव को कम करने के गुण सिखाए। डॉ अशोक दुहन ने छात्रों और शिक्षकों के उज्जवल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर स्कूल के अध्यक्ष डॉक्टर अशोक दुहन, डायरेक्टर डॉक्टर सुनीता दुहन, प्रिंसिपल अनु राणा, सचिव संतोष मलिक आदि मौजूद रहे।

धारा 370 को हटाने के प्रथम बलिदानी थे डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जीः अजय खुंडिया

रोहतक। सुनारिया गांव में किसान मोर्चा अध्यक्ष राजकुमार सुनारिया, अजय खुंडिया और सूरजमल किलोई ने डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की जयंती पर पुष्प अर्पित किए। अजय खुंडिया ने बताया कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने आजादी के आंदोलन में भाग लिया। जब देश में धारा 370 ने कश्मीर को अलग कर दिया तो श्याम प्रशाद ने विरोध किया व देश की संसद में धारा 370 हटाने की वकालत की। श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने कहा कि एक देश में दो विधान, दो निशान नहीं चलेगे। अनुसूचित मोर्चा उपाध्यक्ष सूरजमल किलोई ने कहा कि डॉ. श्याम प्रशाद मुखर्जी के सिद्धांत पर चलते भारतीय जनता पार्टी का गठन हुआ। आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने धारा 370 हटाई गई और मुखर्जी का सपना साकार किया। इस अवसर पर पद्म ढुल, प्रदीप राठी, पवन उपस्थित रहे।

---

5 को जारी हो चुकी है मेरिट लिस्ट, 9 तक होनी है फीस जमा

हेल्प डेस्क लगा छात्रों की समस्याओं का कर रहे समाधान

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

पहली मेरिट लिस्ट 5 जून को जारी की जा चुकी है। लिस्ट जारी होने के बाद उच्चतर शिक्षा विभाग ने फीस मोड्यूल को भी लाइव कर दिया है। अब विद्यार्थी फीस जमा करवाकर अपना दाखिला सुनिश्चित करवा रहे हैं। वहीं महाविद्यालयों में हेल्प डेस्क भी लगा दिए गए हैं। शनिवार को आईसी कॉलेज में लगाए गए हेल्प डेस्क में विद्यार्थी पहुंचे। जहां उन्हें दाखिला संबंधी जानकारी दी गई। विद्यार्थियों से कहा गया कि फीस ऑनलाइन जमा करवाने के बाद अपने दस्तावेजों के साथ महाविद्याल पहुंचे। जहां सभी जरूरी दस्तावेजों को चैक करने के बाद ही विद्यार्थी का दाखिला सुनिश्चित किया जाएगा। 9 जुलाई तक फीस जमा होगी।

रोहतक। आईसी कालेज में हेल्प डेस्क पर विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए प्रोफेसर।

टोल फ्री नंबर जारी

उच्चतर शिक्षा विभाग ने दाखिला संबंधी किसी भी प्रकार की जानकारी व समस्या के समाधान के लिए टोल फ्री नंबर जारी किया हुआ है। विद्यार्थी 18001802133 नंबर से संपर्क कर जानकारी हासिल कर सकते हैं। इसके अलावा विभाग की मेल पर भी अपनी समस्या भेजी जा सकती है।

सरकारी कॉलेज में ऑनलाइन और गैर सरकारी में दोनों विकल्पों के साथ फीस होगी जमा

यहां ये भी बता दें कि सरकारी कॉलेज में फीस ऑनलाइन विकल्प के जरिए जमा होगी। वहीं गैर सरकारी कॉलेज में ऑनलाइन व ऑफलाइन दोनों विकल्प से विद्यार्थी फीस जमा करवा सकते हैं।

24 से 30 जुलाई तक प्रतिदिन 100 रुपये लेट फीस लगेगी

17 से 23 जुलाई तक होने वाली ओपन काउंसलिंग में 100 रूपये लेट फीस के साथ दाखिला प्रक्रिया होगी। इसके बाद 24 से 30 जुलाई तक प्रतिदिन 100 रूपये लेट फीस के साथ दाखिले होंगे। इस बारे में भी उच्चतर शिक्षा विभाग ने अधिसूचना जारी कर रखी है।वहीं दाखिले मेरिट के आधार पर होंगे और शेष सीट पर ही होंगे। यानी विद्यार्थियों को उनके मन पसंद पाठ्यक्रम में दाखिला मिले इसकी संभावन काफी कम है।

सुनारियां में एक पेड़ मां के नाम' मुहिम के तहत किया पौधरोपण

रोहतक। गांव सुनारियां में एक पेड़ मां के नाम' मुहिम के तहत पौधरोपण अभियान चलाया गया। पर्यावरण को बचाने के लिए शुरू किए गए 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के तहत शुक्रवार को गांव सुनारियां कलां में पौधरोपण अभियान चलाया गया। एक पेड़ मां के नाम पौध रोपण अभियान में युवाओं ने भी चढ़कर हिस्सा लिया। इस मौके पर एडवोकेट परमदीप सिंहमार, मीनू खूंडिया ने कहा कि पेड़-पौधे हमारे जीवन का आधार है और हमे भविष्य में बेहतर वातावरण के लिए सभी को पौधे रोपना चाहिए तथा हर व्यक्ति को अपने जीवन कम से कम एक पेड़ लगाकर उसकी बड़े होने तक देखभाल करनी चाहिए। अगर पृथ्वी पर पेड़-पौधे नहीं रहेंगे तो वह वीरान हो जाएगी और आने वाले जीवन में हमे गंभीर परिणामों का सामना करना पड़ सकता है।

शिविर में 325 नेत्र रोगियों की जांच की गई

रोहतक। जन सेवा संस्थान द्वारा भिवानी रोड स्थित वृद्ध आश्रम में संस्थान अध्यक्ष महामंडलेश्वर डॉ. स्वामी परमानन्द महाराज के सानिध्य में दीप प्रज्वलित करके निशुल्क नेत्र जांच एवं आपरेशन शिविर लगाया गया। इस कैम्प में डॉ. नीरज दुआ, डॉ. राकेश वर्मा, डॉ. राकेश चावला द्वारा 325 रोगियों की जांच की गई व दवाई प्रदान की गई। वहीं, 25 रोगियों का चयन ऑप्रेशन के लिए किया गया। इस मौके पर पीपी वर्मा, डॉ.लक्की मदान, पवन जिंदल, होशियार सिंह एवं अशोक पंडित मौजूद रहे।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- BAMS 2
- RMO 2
- COMPUTER OPERATOR 2
- CHEMIST SHOP STAFF 2
- PHARMACY BILLING STAFF 2

नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

खबर संक्षेप

जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री आज करेंगे उद्घाटन

रोहतक। हरियाणा के जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी मंत्री डॉ. बनवारी लाल रविवार सायं 6 बजे पुराना हाउसिंग बोर्ड में बरसाती पानी निपटान केंद्र के निर्माण व 4 बरसाती पानी के निपटान केंद्रों के सुदृढ़ीकरण का उद्घाटन करेंगे। इस मौके पर उनके साथ जिला प्रशासन सहित जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी मौजूद रहेंगे। यह जानकारी उपायुक्त अजय कुमार ने दी।

बस स्टैंड से प्राप्त करें हैप्पी कार्ड : उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त अजय कुमार ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा क्रियान्वित की जा रही हैप्पी योजना के तहत हैप्पी कार्ड के लिए आवेदन करने वाले पात्र अंत्योदय परिवार स्थानीय बस स्टैंड से हैप्पी कार्ड प्राप्त करें। लाभार्थी ओटीपी के साथ सुबह 9 से सायं 5 बजे तक बस स्टैंड पर पहुंचकर अपने हैप्पी कार्ड प्राप्त कर सकते हैं।

बीटेक की री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी

रोहतक। महर्षि दयानंद विवि ने आयोजित बीटेक की सातवें सेमेस्टर की री-अपीयर तथा आठवें सेमेस्टर की फुल व री-अपीयर, एलएलएम की चौथे सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर, एलएलबी तीन वर्षीय के पांचवें सेमेस्टर की री-अपीयर तथा छठे सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर, बीए एलएलबी पंचवर्षीय और बीबीए एलएलबी पंच वर्षीय के नौंवे सेमेस्टर की री-अपीयर तथा दसवें सेमेस्टर की रेगुलर व री-अपीयर की परीक्षा का परिणाम जारी कर दिया है। परीक्षा नियंत्रक प्रो. गुलशन लाल तनेजा ने यह जानकारी दी। परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।

सेंध लगाकर चोरों ने नकदी व गहने चुराए

महम। भैणी महाराजपुर गांव के मकान में सेंध लगाकर चोर 5 लाख रुपये की नकदी और सोने चांदी के कई आभूषण चोरी कर ले गए। पुलिस को दी शिकायत में भैणी महाराजपुर निवासी रविकांत ने बताया कि पांच जुलाई की रात को वह रात दस बजे अपने माता पिता के साथ घर में सो गया था। रात को अज्ञात व्यक्ति ने दीवार तोड़कर मकान में चोरी कर ली।। चोरों ने अलमारी का कुंडा तोड़कर इस वारदात को अंजाम दिया है। चोरों ने अलमारी में से पांच लाख रुपये नकद और गहने रखे थे।

गवर्नमेंट कॉलेज महम में कर्मचारियों और क्लर्कों के पद हो जाएंगे खाली

हरिभूमि न्यूज ⏭ महम

नए शैक्षणिक सत्र में कैसे चलेगा काम, उच्चतर शिक्षा विभाग जारी सकती है प्रमोशन लिस्ट

उच्चतर शिक्षा विभाग कभी भी चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों और लिपिक वर्ग की प्रमोशन की लिस्ट जारी कर सकता है। कॉलेजों में फिलहाल स्नातक कक्षाओं के दाखिलों की प्रक्रिया चल रही है। इस दाखिला प्रक्रिया के दौरान ही क्लर्कों और चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों की पदोन्नति की सूची जारी होने की संभावना जताई जा रही है।

नए शैक्षणिक सत्र में ए कर्मचारी पदोन्नति के बाद दूसरे महाविद्यालयों में चले जाएंगे। यदि महम के राजकीय महाविद्यालय की बात करें तो यह लिस्ट जारी होने के बाद यहां पर एक भी सफाई कर्मचारी नहीं रहेगा और क्लर्कों के पद भी खाली हो जाएंगे। ऐसे में कॉलेज प्रशासन के सामने नए सत्र में कॉलेज में साफ सफाई की व्यवस्था बनाना मुश्किल हो जाएगा। साथ ही लिपिकों के बिना भी कॉलेज संचालन में दिक्कत आएगी।

नहीं मिला स्टाफ

प्रिंसिपल रोहित कुमार ने बताया कि कॉलेज में न तो सफाई कर्मचारियों के बिना काम चल सकता है और न ही चपरासियों व क्लर्कों के बिना। अब कॉलेज स्टाफ को यह चिंता सताने लगी है कि कॉलेज के सहायक स्टाफ के बिना नए शैक्षणिक सत्र में कैसे काम चलेगा। उच्च शिक्षा अधिकारी ने सांपला में रोहतक जिले के कॉलेज प्राचार्यों की बैठक ली थी। इस बैठक में चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों व अन्य सहायक स्टाफ के आपस में समायोजन की चर्चा की थी। लेकिन जिले में इतने चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी व सहायक स्टाफ नहीं मिला। जिस वजह से समायोजन की यह योजना भी महम कॉलेज में स्टाफ की पूर्ति नहीं कर पाई।

ये कर्मचारी प्रमोट होंगे

प्रिंसिपल रोहित कुमार से इस बारे में बात की गई तो बताया कि उनके पास दो ही सफाई कर्मचारी हैं। इन दोनों की प्रमोशन की लिस्ट कभी भी आ सकती है। उसके बाद यहां पर कोई सफाईकर्मी नहीं बचेगा। क्योंकि पदोन्नति के बाद ये सफाईकर्मी एलए बन जाएंगे। एक क्लर्क है, जो एसिस्टेंट के पद पर प्रमोट हो जाएंगे। एक क्लर्क हाल ही में मैटरनिटी लीव पर गई हैं। वो भी छह माह बाद लौटेंगी। उनके पास दो क्लर्क अप्रैंटिश करने आए हुए थे। 15 जुलाई को वे भी वापस चले जाएंगे। कॉलेज में तीन चपरासी थे। एक चपरासी सेवानिवृत हो गए हैं। एक चपरासी की अब पदोन्नति हो जाएगी।

एक चपरासी रह जाएगा: एक चपरासी उनके पास बचेगा। उनका भी आजकल स्वास्थ्य ठीक नहीं है। कॉलेज में फिलहाल एक माली है। माली भी अब एलए पदोन्नत हो जाएगी। एक डीसी रेट का माली उनके पास रह जाएगा।

विधायक बतरा का प्रशासन को सात दिन का अल्टीमेटम

बोले-महावीर कॉलोनी के हालात नहीं सुधरे तो उपायुक्त के ऑफिस पर धरना देंगे

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

रोहतक। विधायक भारत भूषण बत्तरा को गंदे पानी की जानकारी देतीं महिलाएं और महावीर कॉलोनी में विधायक को गली में कीचड़ की जानकारी देते लोग।

गोहाना रोड स्थित महावीर कॉलोनी में लोगों को स्वच्छ पेयजल न मिलने व टूटी सीवर लाइन का मामला तूल पकड़ गया है। स्थानीय लोग कई बार आवाज उठा चुके हैं। अब कांग्रेस के शहरी विधायक भारत भूषण बत्तरा ने प्रशासन को 7 दिन का अल्टीमेटम दिया है। उन्होंने कहा कि महावीर कॉलोनी की समस्या का समाधान नहीं हुआ तो वह उपायुक्त कार्यालय पर धरने पर बैठेंगे। विधायक ने कहा कि यह बेहद दुखद है कि सरकार और प्रशासन जनता की परेशानी को हल करने की बजाय उन्हें और उलझा रहा है। आखिर कब तक स्वच्छ पेयजल और साफ सीवर व्यवस्था के लिए लोगों को सड़क पर उतरते रहना पड़ेगा। इससे पहले भी विधायक ने कॉलोनी का निरीक्षण कर प्रशासन को अल्टीमेटम दिया था।

जन स्वास्थ्य विभाग ने महावीर कॉलोनी से जसिया ड्रेन नम्बर आठ तक डिस्पोजल पाइप लाइन दबाई है ताकि इस एरिया का बरसाती पानी ड्रेन में डाला जा सके। इसकी वजह से गलियों और सड़क की खुदाई करवाई गई थी। जिसमें पीने के पानी की लाइन और सीवर लाइन क्षतिग्रस्त हो गए। इस दौरान शनिवार को महावीर कॉलोनी निवासियों से मिलने विधायक भारत भूषण बत्तरा पहुंचे। मौके पर मौजूद महावीर कॉलोनी वेलफेयर सोसाइटी के प्रधान नरेंद्र भारद्वाज टिंकू, हरीश परुथी,नरेंद्र घनघस, पूर्व पार्षद संजय सैनी ने कहा कि महावीर कॉलोनी में गहरी पाइप लाइन का काम चल रहा था। जिसके चलते गलियों की सड़क और सीवरों की लाइन तोड़ी गई थी। उस समय भी विधायक हस्तक्षेप के चलते प्रशासन ने आनन फानन में यहां पर कार्य किया, लेकिन कार्य सही तरीके से नहीं हुआ।

घरों में पहुंच रहा गंदा पानी: इस वजह से सीवर का पानी पीने के पानी में मिलकर घरों में पहुंच रहा है। इसकी वजह से पिछले काफी समय से कॉलोनी वासी दूषित पानी पीने पर मजबूर हैं। उन्होंने कहा कि सही व्यवस्था न होने के चलते सड़क के दोनों और नाले और सीवर गंद से भरे हुए हैं। उन पर मच्छर घूम रहे हैं, जिससे कभी भी कोई बीमारी यहां फैल सकती है। गलियों में पानी खड़ा हुआ है, कीचड़ फैल गया है। जिसकी वजह से लोगों को आने-जाने में दिक्कत का सामना करना पड़ता है। कॉलोनी की गली नंबर एक और गली नंबर 2 के निवासी बहुत बुरी तरह से परेशान है। बार-बार शिकायत करने पर भी प्रशासन कार्यवाही नहीं कर रहा है।

विधायक ने कॉलोनी का निरीक्षण किया

पूरे इलाके का निरीक्षण करते हुए विधायक भारत भूषण बत्तरा ने इस बारे में तुरंत अधिकारियों से बात की। उन्होंने कहा कि सबसे पहले तो अधिकारी गली नंबर एक और गली नंबर 2 में समस्या का समाधान होने तक स्वच्छ पेयजल के टैंकर प्रतिदिन खड़े करना सुनिश्चित करें। यदि संभव हो सके तो पानी को लिफ्ट कराकर लोगों के घरों में टंकियां तक भी पहुंचाया जाए।

अधिकारी रिपोर्ट तैयार करें: साथ ही उन्होंने कहा कि अधिकारी सोमवार को इलाके का दौरा करें और इसके समाधान के लिए विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें। कॉलोनी वासियों को आश्वस्त करते हुए बत्तरा ने कहा कि 7 दिन के अंदर अगर यहां की समस्या का समाधान नहीं हुआ तो वे इलाके वासियो को साथ लेकर खुद उपायुक्त कार्यालय के बाहर धरने पर बैठेंगे। विधायक ने कहा कि यह बेहद दुखद है कि मूलभूत सुविधाओं के लिए लोगों को बार-बार भटकना पड़ता है, बरसात का मौसम सर पर है और इलाके में सड़क के नाम पर मिट्टी के ढेर लगे हुए हैं, पहले भी यह इलाका भारी त्रासदी झेल चुका है ऐसे में बारिश से पहले ही प्रशासन को यहां आवश्यक इंतजाम करने चाहिए। उन्होंने कहा कि इस समय महावीर कॉलोनी के इलाके में दो टाइप की सीवरेज की लाइन डाली हुई है, गली नंबर दो की पाइप को ऊपर उठा दिया गया है जिसके चलते गली नंबर एक का पानी उसमें नहीं जाता, गली नंबर 1 के सारे सीवरेज भरे हुए हैं। कई स्थानों पर सीवर की लाइन से पानी की लाइन मिल गई है जिसकी वजह से पीने का पानी गन्दा हो गया।

इंडस में ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस इंडिया की कार्यशाला आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

- कार्यशाला में सभी विषय के अध्यापकों ने भाग लिया

इंडस पब्लिक स्कूल में शनिवार को कार्यशाला का आयोजन किया गया। विनीता सरीन, सीनियर मैनेजर प्रोफेशनल डेवलपमेंट ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस इंडिया से उपस्थित रहे। कार्यशाला में विद्यालय के सभी विषय के अध्यापकों ने भाग लिया। कार्यशाला का विषय समग्र विकास और व्यावसायिक शिक्षा रहा। समग्र विकास से तात्पर्य किसी व्यक्ति के कई आयामों में समग्र विकास से है, संज्ञानात्मक, भावनात्मक, शारीरिक और सामाजिक। यह स्वीकार करता है कि एक व्यक्ति सिर्फ अपनी शैक्षणिक उपलब्धियों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है और व्यक्तिगत और भावनात्मक विकास किसी के भविष्य को आकार देने में समान रूप से महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कार्यशाला में बताया गया कि आरंभिक पांच वर्षों के दौरान बच्चा बहुत कुछ सीखता है तथा उसका प्रश्न करना उसके बुद्धि कौशल को दर्शाता है। सभी अध्यापकों ने कार्यशाला में रुचिपूर्वक भाग लिया। नई शिक्षा प्रणाली में कक्षा पहली से बारहवीं तक के जो नए बदलाव हैं उनकी जानकारी दी गई। निदेशक प्राचार्या डॉ. सुषमा झा ने कहा कि शिक्षा नीति में हो रहे नए-नए परिवर्तन से सभी शिक्षकों को अवगत करवाया जाए इसलिए समय-समय पर कार्यशाला का आयोजन किया जाता है।

ऑटो से उतरकर सड़क पार कर रहे व्यक्ति को अज्ञात वाहन ने मारी टक्कर, मौत

महम। बहलबा गांव के एक व्यक्ति की उस समय सड़क हादसे में मौत हो गई, जब वह ऑटो से उतरकर सड़क क्रॉस कर रहा था। पुलिस को दी शिकायत में बहलबा गांव के पुचाण पाना निवासी संजय पुत्र रामकरण ने बताया कि वह सब्जी बेचने का काम करता है। 6 जुलाई को सुबह चार बजे वह अपने पिता रामकरण के साथ अपने गांव बहलबा से अपने ऑटो में बैठ कर महम जा रहे थे। रास्ते में शहीद जसबीर सिंह पेट्रोल पंप के पास उसने अपने पिता को अपने खेत में जाने के लिए उतार दिया। जैसे ही उसके पिता रोड क्रॉस कर खेत में जाने लगे, उस समय एक वाहन चालक ने गफलत व लापरवाही से गाड़ी चलाते हुए उसके पिता को टक्कर मार दी। यह गाड़ी रोहतक की तरफ से आ रही थी। इस हादसे में वे गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें उपचार के लिए महम के सरकारी अस्पताल में ले जाया गया। जहां से उनकी गंभीर हालत को देखते हुए चिकित्सकों ने उनको रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। रोहतक पीजीआई पहुंचने पर वहां के डॉक्टरों ने उसके पिता को मृत घोषित कर दिया।

निजी होटल में युवक ने फंदा लगाकर दी जान

रोहतक। नए बस स्टैंड के पास निजी होटल में संदिग्ध परिस्थितियों में फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली। पुलिस ने मिली जानकारी के अनुसार युवक करीब 25 दिन पहले ही अपने भाई के साथ काम करने के लिए आया था। वह छत्तीसगढ़ के रतिया निवासी सलीम अपने भाई वकील के पास निजी होटल में था। वहां पर रात में अपने भाई से बातचीत की और सलीम को होटल के दूसरे कमरे में सोने के लिए भेज दिया। सुबह जब देर तक युवक कमरे से बाहर नहीं आया तो भाई ने जाकर कमरे में देखा तो फंदे पर लटका देखा। इसकी सूचना पुलिस को दी गई।

रुपये कमाने का झांसा देकर 7 लाख की ठगी के मामले में चार आरोपी गिरफ्तार

रोहतक। पुलिस की साइबर क्राइम थाना की टीम ने शेयर मार्केट में रुपये कमाने का झांसा देकर 7 लाख रुपये की ठगी की वारदात में चार आरोपियों को गिरफ्तार किया। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया गया है। साइबर क्राइम थाना प्रभारी राजीव कुमार ने बताया कि चिन्योट कॉलोनी निवासी डेजी ने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी। जांच में सामने आया कि 20 मार्च को डेजी ने फेसबुक से ट्रेंडिग की वीडियो देखने पर डेजी के व्हाटसअप पर स्टॉक मार्केट एनालाइज सर्कल 174 के एक ग्रुप में ऐड हो गई। जिन्होंने डेजी को ट्रेडिंग के नाम से क्लास देनी शुरू की। डेजी के पास एक लिंक भेजे गया। डेजी ने लिंक को ओपन किया तो पॉइम ऐप जो फ्लिप कैपिटल इंडिया प्राइवेट लिमिटेड कम्पनी से संबंधित डिटेलस दिखाई दी। डेजी का ट्रेडिंग के लिए अकाउंट खोल दिया गया। जिसमे शेयर ट्रेडिंग के लिए 5 प्रतिशत डिस्काउंट की बात कही गई। डेजी ने उनके झांसे में आकर 7 लाख रुपये ट्रांसफर कर दिए। डेजी अपने ट्रेडिंग अकाउंट में शो हो रही राशि को निकालने की कहती तो डेजी को 5 लाख 19 हजार 486 रुपये और जमा करने की बात कही। जांच के दौरान 5 जुलाई को आरोपी अमित, अंकित, निवासी मदीना, प्रवीण निवासी मोखरा व जसवंत निवासी जिला भिवानी को गिरफ्तार किया गया है। आरोपियो का पुराना आपराधिक रिकॉर्ड रहा है।

जाट शिक्षण संस्था के प्रधान, उपप्रधान महासचिव-कोषाध्यक्ष ने संभाला पदभार

रोहतक। जाट शिक्षण संस्था की गर्वनिंग बॉडी के नवनियुक्त प्रधान गुलाब सिंह दिमाना ने पदाधिकारियों उपप्रधान धर्मराज, महासचिव नवदीप (मोनू) और कोषाध्यक्ष सुधीर के साथ शनिवार को संस्था का कार्यभार कॉलेजियम सदस्यों और समाज के प्रबुद्धजनों की मौजूदगी में संभाल लिया। छोटूराम पॉलीटेक्निक में स्थित कार्यालय में संस्था के प्रशासक टीएल सत्यप्रकाश (आईएएस) के ओएसडी डॉ. नवनीत अहलावत ने यह कार्यभार संस्था के प्रधान को सौंपा। कार्यभार संभालने के पश्चात प्रधान गुलाब सिंह दिमाना ने कहा कि सौ वर्ष से ज्यादा पुरानी इस धरोहर जाट संस्था का जो कार्यभार समाज ने उन्हें सौंपा है, उस पर वे हर संभव खरा उतरेंगे। समाज से जुड़े लोगों के सुझाव और सहमति से संस्था के चहुंमुखी विकास के कार्य किए जाएंगे। उन्होंने कहा कि समाज, कर्मचारियों व विद्यार्थियों के हितों को ध्यान में रखते हुए नए भवन निर्माण, नए-नए कोर्स लेकर आने के साथ-साथ सभी कार्यों को ईमानदारी व पारदर्शिता के साथ पूरा किया जाएगा। संस्था के उपप्रधान धर्मराज, महासचिव नवदीप (मोनू), कोषाध्यक्ष सुधीर ने भी कॉलेजियम सदस्यों व समाज के लोगों का आभार जताया। दिमाना गांव के पूर्व सरपंच वेद सिंह ने सभी पदाधिकारियों को बधाई दी। कार्यभार ग्रहण समारोह के दौरान कॉलेजियम सदस्य जोगेंद्र कोच, डॉ. राजेश तहलान, डॉ. देवेंद्र सिंह बालंद, पवन कादियान, जयकुंमार (निटू), सुरेंद्र ढुल, डॉ. कपूर सिंह, वेदपाल छिल्लर, सतीश गद्दी खेड़ी, वेदपाल, सतबीर फौगाट, महिपाल कारौर, नरेंद्र दलाल आसौदा, सुरेंद्र बहराना, रामफल लाखनमाजरा, राजपाल बधवार आदि मौजूद रहे।

नेकीराम कॉलेज के विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ किया जागरूक

रोहतक। एएनसी की टीम ने नेकीराम कॉलेज में एनसीसी के विद्यार्थियो को नशे के खिलाफ जागरूक किया। प्रभारी एएनसी इंचार्ज पीएसआई मनोज ने विद्यार्थियो को कहा कि ड्रग्स ऐसा पदार्थ है जो इंसान के मानसिक व शारीरिक स्थिति को बदल देते है। ड्रग्स का सेवन करने से शरीर अंदर से खोखला हो जाता है और बीमर बना देता है। ड्रग्स के ओवरडोज से व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। उन्होंने नशे से शरीर पर पड़ने वाले दुष्परिणामों बारे विवरण से बताया गया। नशे से होने वाली बीमारियों बारे परिवार, महिला, बच्चो को जागरुक करें।

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 :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 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 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
सिटी कार्यालय :- हरिभूमि, कृषि विज्ञान केन्द्र के सामने, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9996959400
मुख्य कार्यालय :- हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक फोन : 9253681019-20

विकास कार्य अटके ,3-4 दिन में बड़ा आंदोलन

पार्षद बोले-हमें पॉवर दी जाए, नहीं तो आंदोलन

हरिभूमि न्यूज ⏭ रोहतक

जिला परिषद के पार्षद फिर आंदोलन के मूड में हैं। शनिवार को रोहतक, सोनीपत और भिवानी के पार्षदों ने पत्रकार वार्ता की। इसमें जिला परिषद के वाइस चेयरमैन अनिल हुड्डा ने कहा कि पार्षदों के पास अपने वार्ड में विकास करवाने की शक्तियां तक नहीं हैं।

बजट नहीं मिल पाता, इस कारण सभी काम अधूरे पड़े हैं। सरकार इस ओर ध्यान नहीं दे रही, जिसका खामियाजा गांव के लोग भुगत रहे हैं। पत्रकारों से बात करते हुए पार्षदों ने कहा कि अब जिला पार्षद अपने वार्ड में अपने स्तर पर एक रुपया भी खर्च नहीं कर सकता। पार्षद को अपना काम करवाने के लिए पूरी तरह से चेयरमैन पर निर्भर रहना पड़ता है। खुद का बजट न होने के कारण पार्षद अपने वार्ड में विकास कार्य नहीं करवा पा रहे। पार्षदों ने चेतावनी दी है कि उनकी मांगों की ओर ध्यान नहीं दिया गया तो आने वाले 3-4 दिनों में बड़े आंदोलन का ऐलान किया जाएगा। चंडीगढ़ में धरना देने की जरूरत पड़ी तो पार्षद पीछे नहीं हटेंगे। पार्षदों ने मांग की है कि पार्षदों को विधायक की तर्ज पर प्रतिवर्ष अपने वार्ड में विकास करवाने के लिए 50 लाख रुपये का बजट दिया जाए। इसके अलावा भी कई मांगें उन्होंने रखीञ पत्रकार वार्ता के दौरान अनिल हुड्डा के साथ, वार्ड-14 के पार्षद सोनू पिलाना, पार्षद प्रतिनिधि बलबीर रंगा, राजेश भालौठ, पार्षद मांगेराम, संदीप, जगबीर खत्री, धीरज मलिक अमित रांगी मौजूद रहे।

पार्षद की पेंशन हो

पार्षदों ने बताया कि गांव में विकास कार्य सभी गली, चौपाल के रास्ते और नाले आदि करवाने की पावर जिला पार्षद को हो। इसके साथ ही पूरे हरियाणा में टोल टैक्स फ्री किया जाए। पार्षदों को एक निजी सहायक दिया जाए। पार्षदों की मांग है कि जिला पार्षद की पेंशन हो।

सैनिक स्कूल में मैस मैनेजर के पद पी मदवि के दीपांकर का हुआ चयन

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ होटल एंड टूरिज्म के एलुमनी दीपांकर का चयन सैनिक स्कूल कुंजपुरा में बतौर मैस मैनेजर हुआ है। आईएचटीएम निदेशक प्रो. आशीष दहिया ने बताया कि दीपांकर संस्थान में संचालित होटल मैनेजमेंट एंड कैटरिंग टैक्नोलोजी का छात्र रहा है। उन्होंने सैनिक स्कूल कुंजपुरा, करनाल में बतौर मैस मैनेजर चयनित किए जाने पर एलुमनी दीपांकर को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। प्रो. आशीष दहिया ने कहा कि पर्यटन एवं सत्कार वैश्विक स्तर पर तेजी से उभरता क्षेत्र है, जिसमें रोजगार के अपार अवसर हैं। उन्होंने कहा कि आईएचटीएम में संचालित पाठ्यक्रमों- मास्टर ऑफ होटल मैनेजमेंट एंड कैटरिंग टैक्नोलोजी तथा मास्टर ऑफ टूरिज्म एंड ट्रैवलिंग मैनेजमेंट में एडमिशन प्रक्रिया जारी है। स्नातक पास विद्यार्थी 10 जुलाई तक ऑनलाइन एडमिशन के लिए आवेदन कर सकते हैं।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 7 जुलाई 2024

स्वस्थ, निरोग और दीर्घायु की कामना अधिकांश लोग करते हैं। वास्तव में ये सब हासिल करना बहुत कठिन नहीं है। इसके लिए आपको अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने होंगे, कुछ गुड हैबिट्स अपनानी होंगी और कुछ बैड हैबिट्स को बाय-बाय कहना होगा। इसके बाद तो आप लाइफ की सेंचुरी लगा सकते हैं।

{ कवर स्टोरी / शिखर चंद जैन }

अपनाएं ये हैबिट्स जिएंगे 100 साल

अलग-अलग रिपोर्ट्स के मुताबिक इस समय पूरी दुनिया में 4,50,000 लोग ऐसे हैं, जो अपनी आयु का सैकड़ा लगा चुके हैं। आने वाले दिनों में उम्र की सेंचुरी लगाने में सफल होने वाले लोगों की संख्या और भी बढ़ सकती है। अगर आप भी अपनी लाइफ में सेंचुरी का आंकड़ा छूना चाहते हैं तो कुछ आदतों को अपने रुटीन में अपनाना होगा।

सोशल सर्किल हो बड़ा

अगर आप अनजान लोगों से भी आसानी से घुल-मिल जाते हैं, अपने सहकर्मियों के साथ जिंदादिली से मिलते हैं, रिश्तेदारों के साथ मिलते-जुलते रहते हैं, दोस्तों के साथ जमकर ठहाके लगाते हैं और परिवार के सदस्यों के साथ स्नेह और अपनेपन का संबंध रखते हैं, तो आपके शतकवीर होने की संभावना काफी ज्यादा है। जांस होपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में जेरियाट्रिक मेडिसिन (वृद्ध लोगों की चिकित्सा) के वरिष्ठ प्रोफेसर जेरेमी वाल्सटन कहते हैं, 'अकेले और गुमसुम रहने वाले लोग अकसर बीमार रहने लगते हैं।' दीर्घायु लोगों की खोज और उन पर अध्ययन करने के लिए दुनिया भर की सैर कर चुके नेशनल ज्योग्राफिक के शोधकर्ता डैन बटनर कहते हैं, 'इटली के सरडीनिया में सौ साल की आयु पार कर चुके लोगों की बड़ी संख्या है और ये लोग दोस्ती और जिंदादिली के कारण ही स्वस्थ और खुश रहते हैं। जब भी कोई व्यक्ति बीमार पड़ता है, उसका पड़ोसी तुरंत उसके पास पहुंच जाता है। इससे जल्द स्वस्थ होने में मदद मिलती है।'

खोजें जीने का मकसद

बिना मकसद की जिंदगी कुछ ऐसी ही होती है, जैसे बिना पते का लिफाफा। जिन्होंने अपने जीवन में ना कोई लक्ष्य तय कर रखा है और ना उन्हें जीने का मकसद मालूम है, उनकी जिंदगी में दिलचस्पी भी कम होती चली जाती है। लेकिन जो किसी मकसद से जीते हैं और किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सतत प्रयत्नशील रहते हैं, उनमें जिंदगी के प्रति उमंग रहती है और वे मानसिक और शारीरिक रूप से क्रियाशील रहते हैं। ऐसे लोग अकसर लंबी आयु जीते हैं। साइकोलॉजिकल साइंस जर्नल में प्रकाशित एक शोध में भी अनुसंधानकर्ताओं ने ऐसी राय जाहिर की है। न्यूयॉर्क सिटी (अमेरिका) के माउंट सिनाई में स्थित इशान स्कूल ऑफ मेडिसिन के जेरियाट्रिक्स प्रोफेसर रोजेन लीपजिंग कहते हैं कि आपको नए दोस्त बनाने चाहिए, नई हॉबीज अपनानी चाहिए और सामाजिक कार्यों में वालंटियर के तौर पर सपोर्ट देना चाहिए।

वेट पर रखें कंट्रोल

जिसने अपनी सेहत की लगाम ढीली छोड़ दी और वेट, डाइट पर कंट्रोल नहीं कर पाता है, उसके जिंदगी की फील्ड पर जल्दी आउट होने के चांस बढ़ जाते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए शोधों के नतीजे बताते हैं कि जिन महिलाओं के कमर की माप 37 इंच या उससे ज्यादा थी, 40 वर्ष की उम्र के बाद उनकी आयु दूसरी महिलाओं (27 इंच या कम कमर वाली) की तुलना में 5 वर्ष तक कम हो सकती है। इसी प्रकार 35 इंच या कम कमर की माप वाले पुरुषों की तुलना में 43 इंच या उससे ज्यादा कमर के घेरे वाले पुरुषों की आयु में तीन साल तक की कटौती हो सकती है। जाहिर है, अगर आपने अपने कमर के घेरे यानी बॉडी वेट पर कंट्रोल कर रखा है तो आपकी आयु लंबी होने की संभावना बढ़ जाती है।

मिड एज में भी रहें फिजिकल एक्टिव

यंग एज में ही नहीं मिड एज में भी अगर आप खूब चलते-फिरते हैं, शारीरिक रूप से एक्टिव रहते हैं, तो बाद में भी आपके स्वस्थ रहने के चांस ज्यादा बढ़ जाते हैं। 'आर्चीव्स ऑफ इंटरनल मेडिसिन' में प्रकाशित अध्ययन के नतीजे कुछ ऐसा ही संकेत करते हैं। मध्यवय के 19,000 वयस्कों पर अध्ययन करने के बाद सेहत विज्ञानियों ने पाया कि जो लोग इस उम्र तक फिट रहते हैं आगे चलकर उनमें हार्ट डिजीज, टाइप-2 डायबिटीज, कैंसर, अल्जाइमर्स आदि रोग होने की संभावना तुलनात्मक रूप से कम होती है। जांस होपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के प्रोफेसर जेरेमी वाल्सटन कहते हैं, 'जो लोग अपनी जिंदगी में भागते-दौड़ते रहते हैं, वॉकिंग करते है या साइकिल चलाते रहते हैं, वे लंबी आयु के स्वामी होते हैं।'

उपयोगी है दोपहर में झपकी

आप खूब काम करते हैं, सक्रिय रहते हैं फिर भी दोपहर में कुछ पल आराम के निकालते हैं और झपकी लेते हैं, तो आपके शतायु होने की संभावना में इजाफा हो जाता है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 23000 लोगों पर लगातार 6 सालों तक अध्ययन किया तो पाया कि जिन लोगों में दोपहर को 30 मिनट तक नींद लेने की आदत थी, उनमें अन्य लोगों की तुलना में हार्ट डिजीज से मरने का 37 फीसदी कम जोखिम था। ग्रीस के एक छोटे से गांव इकारिया में सौ वर्ष की आयु पार चुके लोगों की बड़ी संख्या है और उन सभी में कुछ देर दोपहर को नियमित सोने की आदत है।

ताजे फल-सब्जियों का सेवन

मिशिगन विश्वविद्यालय द्वारा किए गए शोध में पता चला है कि फल और सब्जियों का भरपूर सेवन करने वाली महिलाओं की आयु, फल-सब्जी कम खाने वाली महिलाओं की तुलना में अधिक होती है। इन महिलाओं की फल-सब्जी खाने की आदत का पता लगाने के लिए वैज्ञानिकों ने इनसे पूछताछ के साथ इनके रक्त की जांच भी की। विशेषज्ञ बताते हैं कि दीर्घायु होने में फल-सब्जियों की महती भूमिका का जीता-जागता सबूत है जापान के ओकीनावा में रहने वाले शतायु बुजुर्ग। इस शहर में दुनिया की किसी भी दूसरी जगह के मुकाबले सबसे ज्यादा सौ वर्षीय या ज्यादा उम्र के लोग रहते हैं। यहां प्रति लाख 50 लोग सौ साल से ज्यादा उम्र के मिलेंगे। इस शहर के लोगों में प्लांट बेस्ड डाइट खाने की आदत है। इनमें से ज्यादातर लोग इन फल-सब्जियों को खुद अपने बगीचे में उगाना पसंद करते हैं। *

ये हैबिट्स भी हैं कारगर

- **अगर आप** जिंदादिल, हंसोड़ और आशावादी हैं तो आपकी आयु सौ के पार जाने में ज्यादा कठिनाई नहीं होगी। 'एजिंग' जर्नल में प्रकाशित एक शोध के नतीजों से पता चला है कि ऐसे लोग स्ट्रेस और एंजायटी से बचे रहते हैं, इसलिए इनकी आयु रूखे स्वभाव वाले लोगों की तुलना में ज्यादा होती है।
- आप खुद को असली उम्र से कम फील करते हैं और अकसर दूसरे लोग भी ऐसा ही आकलन करते हैं, तो तय मानिए कि आप चिरायु होंगे। वैज्ञानिकों के अनुसार खुद को वास्तविक उम्र से अधिक का समझने वाले और जल्दी ही बूढ़े दिखने वाले लोग अकसर कम उम्र में ही चल बसते हैं।
- आप मेडिटरेनियन डाइट लेते हैं तो आपकी आयु शर्तिया ज्यादा होगी। साबुत अनाज, मेवे, लेग्यूम्स, ऑलिव आयल के साथ-साथ फलों और सब्जियों का सेवन करने से शरीर को भरपूर पोषण मिलता है और कोशिकाएं निरंतर रीजेनरेट होती रहती हैं।

हियरिंग लॉस की वजह बनता हेडफोन-ईयरफोन

जब से स्मार्टफोन और उससे कनेक्टेड हेडफोन/ईयरफोन का ट्रेंड बढ़ा है, दुनिया भर में हियरिंग लॉस के केसेस में भी तेजी से इजाफा हो रहा है। यह हैबिट कितनी हार्मफुल है और इससे बचना कितना जरूरी है, आपको पता होना चाहिए।

{ टेक्नोबिहेवियर / डॉ. मोनिका शर्मा }

पार्श्व गायिका अलका याग्निक ने पिछले दिनों खुलासा किया था कि वे सुनने से जुड़े एक दुर्लभ डिसऑर्डर की शिकार हो गई हैं। अपनी सुरीली आवाज के लिए जानी जाने वाली इस चर्चित गायिका के अनुसार, 'डॉक्टर्स ने मुझे बताया कि मैं सेंसरी न्यूरल नर्व हियरिंग लॉस का शिकार हो गई हूं। वायरल अटैक के कारण इस बहरेपन का पता चला है।' अपनी स्वास्थ्य समस्या को साझा करते हुए अलका याग्निक ने लोगों को बहुत तेज संगीत और हेडफोन से फास्ट म्यूजिक सुनने को लेकर सावधान किया है। देश के एक चर्चित चेहरे की यह सलाह बहुत से लोगों के लिए चेतावनी के समान है। मौजूदा दौर में हर ओर यही देखने में आता है कि एक्सरसाइज, वॉक, ट्रैवलिंग या फिर दूसरे कोई घरेलू काम निपटाते हुए भी बहुत से लोग ईयरफोन या हेडफोन लगाए रहते हैं। यह अपने परिवेश से खुद को अलग करने वाला बर्ताव तो है ही, बीमारियों को न्योता देने वाली आदत भी है। जरूरी है कि समय रहते सजगता बरती जाए।

हेल्थ पर भारी स्टाइल स्टेटमेंट: बिना सोचे-समझे स्टाइलिश दिखने के लिए इस्तेमाल की जा रहीं ऐसी तकनीकी सौगातें, अब हेल्थ के लिए रिस्क पैदा करने लगी हैं। असल में बिना अनुशासन के काम में ली जा रही हर चीज के खामियाजे होते ही हैं। सबसे पहले तो यह समझना जरूरी है कि हरदम हेडफोन या ईयरफोन लगाए रखने में फैशनेबल दिखने जैसी कोई बात नहीं है। तकनीक से मिली बहुत सुविधाओं में यह भी एक सुविधा भर है, जिसके इस्तेमाल की अति, हेल्थ प्रॉब्लम्स का कारण बनती है। हर समय हेडफोन या ईयरफोन लगाए रखना सीधे-सीधे हमारी सुनने की क्षमता को प्रभावित करता है। इतना ही नहीं बाहरी शोरगुल से बचाने वाली यह तकनीक, हमारी मनःस्थिति के लिए घातक है। दूसरों से बोलने-बतियाने से लेकर किसी विशेष परिस्थिति में सहज बने रहने तक, बहुत आम सी बातें व्यवहार से गायब हो जाती हैं।

कई रोगों का कारण: ईयरफोन या हेडफोन से तेज संगीत सुनना, केवल हियरिंग लॉस ही नहीं करता बल्कि शरीर के दूसरे अंगों पर भी दुष्प्रभाव डालता है। यूं लगातार म्यूजिक सुनते रहने से मेंटल और इमोशनल सेहत भी प्रभावित होती है। असल में इंसान के कानों की सुनने की क्षमता केवल 90 डेसिबल होती है। लगातार तेज आवाज का कानों में गूंजते रहना इसे 40-50 डेसिबल तक कम कर सकता है। इतना ही नहीं यूं हरदम म्यूजिक सुनते रहना दिल की धड़कनें भी बढ़ा देता है। इससे हृदय से जुड़ी परेशानियां भी होने लगती हैं। इसके अलावा सिरदर्द, अनिद्रा, तनाव, एकाग्रता की कमी और कानों में इंफेक्शन होने जैसी समस्याएं भी सामने आने लगती हैं।

स्मार्ट फोन का सधा इस्तेमाल जरूरी: हरदम कुछ ना कुछ सुनते रहने की आदत से बचने के लिए स्मार्ट फोन की लत से बचना पहला कदम है। आज के समय में हर कहीं इंटरनेट का उपलब्ध होना और डिजिटल मीडिया में देखने-सुनने के लिए मौजूद सामग्री की भरमार भी यूजर्स द्वारा हर पल कानों में ईयरफोन लगाए रखने का कारण बन रही है। ऐसे में जरूरी है मीटिंग्स, स्कूल-कॉलेज की क्लास या आवश्यक बातचीत के लिए कुछ समय ईयरफोन का इस्तेमाल किया जा सकता है पर लंबे समय तक ऐसा करना घातक है। इससे धीरे-धीरे सुनने और समझने की क्षमता भी प्रभावित होने लगती है। ड्राइविंग के दौरान हेडफोन या ईयरफोन लगाए रहना अपने साथ-साथ दूसरों के लिए भी जोखिम पैदा करने वाला बर्ताव है। घर-परिवार में ईयरफोन लगाकर रखने वाले लोग अपनों की बात भी सहजता से नहीं सुनते-समझते। यह स्थिति सार्थक संवाद में बाधा बनती है। असल में टेक्नोलॉजिकल रेवोल्यूशन के नाम पर अपने परिवेश से दूर होने के अनगिनत खामियाजे हैं। स्मार्टफोन और इंटरनेट को एक सौगात की तरह समझते हुए सधकर इन सुविधाओं का इस्तेमाल करना बेहद जरूरी है।

पैरेंट्स रखें बच्चों का ध्यान: कैलिफोर्निया के ऑस्टियोपैथिक बाल रोग विशेषज्ञ, जेम्स ई. फॉय, कहते हैं कि लंबे समय तक तेज आवाज में हेडफोन सुनने से बच्चों और किशोरों में हमेशा के लिए सुनने की क्षमता कम हो सकती है। असल में हेडफोन और हियरिंग लॉस का सीधा संबंध है। मौजूदा समय में 5 में से 1 किशोर किसी न किसी रूप में हियरिंग लॉस का अनुभव करता है। बीते 20 साल में यह आंकड़ा लगभग 30 फीसदी बढ़ गया है। हियरिंग लॉस के बढ़ते आंकड़े के पीछे हेडफोन का बढ़ता इस्तेमाल अहम वजह है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन का अनुमान है कि दुनिया भर में करीब 1 अरब युवा ईयरफोन लगाकर सुनने की असुरक्षित आदतों के कारण सुनने की क्षमता खोने के जोखिम में हो सकते हैं। डब्ल्यूएचओ द्वारा यह चेतावनी भी दी जा चुकी है कि ईयरफोन के अधिक इस्तेमाल से 2050 तक 70 करोड़ से ज्यादा लोग हियरिंग लॉस का शिकार बन सकते हैं। ऐसे में पैरेंट्स समय रहते अपने बच्चों को इन तकनीकी सुविधाओं के इस्तेमाल की अति से बचाएं। *

{ लघुकथा / अखिलेश श्रीवास्तव 'चमन' }

अजूबा

रोज अपनी कालोनी से मिंटो पार्क तक सुबह साथ-साथ टहलने जाने और घंटों साथ रहने वाले दोनों वृद्ध पड़ोसी इस बार एक सप्ताह के बाद मिले थे।

'कहो भाई वर्मा! कहां निकल गए थे। सुना है बहुत लंबा टूर कर आए। क्यों सब खैरियत तो है?' पड़ोसी माथुर जी ने पूछा।

'क्या बताऊं यार! अपनी लड़की की शादी के सिलसिले में निकला था। पहले मुजफ्फरपुर गया, वहां से रांची फिर हजारीबाग, इसके बाद पटना से बक्सर होते हुए कल ही वापस लौटा हूं। लेकिन इस यात्रा में एक अजूबा हुआ। तुम सुनोगे तो सहसा विश्वास नहीं करोगे।' वर्मा जी बोले। 'ऐ! अजूबा...? कैसा अजूबा...? मैं भी तो सुनूं जरा।' माथुर जी जानने के लिए आतुर हुए। ' हुआ यह कि मैं पूरे एक हफ्ते बस और ट्रेन की यात्रा करता रहा, लेकिन रास्ते में कहीं भी किसी भी प्रकार की कोई दुर्घटना नहीं हुई। ना कोई एक्सीडेंट, ना कहीं तोड़-फोड़, ना चक्काजाम, ना प्रदर्शन, ना ट्रेन डकैती, ना बस में चोरी, ना लूटपाट... कुछ भी नहीं हुआ। कहीं कोई वारदात नहीं हुई। मैं जैसे गया था, यहां से वैसे ही सकुशल वापस आ गया। बोलो है न अजूबे की बात?'

माथुर जी तुरंत बोले, 'बस... इतनी सी बात। अब मेरी सुनो। मेरे साथ तो इससे भी अधिक अजूबे की बात हुई। तुम्हें तो पता ही है कि गांव में मेरी थोड़ी-सी पुश्तैनी जमीन पड़ी हुई थी।'

मैंने सोचा बच्चों को तो अब लौट कर गांव जाना नहीं है और अपनी जिंदगी का कोई भरोसा नहीं, पका आम हूं कब टपक पड़ूं, पता नहीं। सो मन हुआ कि उस जमीन को बेच दूं। इसी सिलसिले में मैं गांव गया था। सचमुच यार! मुझे यह देख कर बहुत हैरानी हुई कि तहसील की खसरा, खतौनी में वह जमीन अभी भी मेरे ही नाम थी। बताओ यह अजूबे की बात नहीं तो भला और क्या है? और उससे भी अधिक अजूबे की बात तो यह हुई कि मैं उस जमीन को बेच कर, पूरे अस्सी हजार रुपए नकद लेकर अपने गांव से यहां तक बिल्कुल सही-सलामत वापस आ गया।' माथुर जी ने अपने पड़ोसी वर्मा जी से कहा।

'हूं...! बात तो वाकई अजूबे की है!' कह कर वर्मा जी ने एक गहरी सांस ली। इसके बाद दोनों कुछ देर खामोश बैठे रहे। उन्हें मन ही मन बहुत आश्चर्य हो रहा था। *

उनके भीतर निंदा रस का स्राव होता रहता है। वे जितना अधिक निंदा करते हैं, उनकी कोशिकाएं उतनी ही फलती-फूलती हैं। लगता है उनकी यह आदत डीएनए की तरह ही अजर-अमर है। उनके भीतर के डीएनए को भी सदा जीवित रहने के लिए वरदान प्राप्त है। उनकी कोशिकाएं भी गॉसिप से ही ताजी बनी रहती हैं।

इधर की इनफॉर्मेशन उधर करने वाले

{ व्यंग्य / सतीश उपाध्याय }

किसी की शादी, जलसा हो या ऑफिस में किसी की ज्वॉइनिंग या रिटायरमेंट सबसे पहले 'उन्हीं' को जानकारी मिलती है। फटाक से जानकारी हासिल करने के मामले में उनकी 'सोशल स्किल' बहुत तगड़ी है। वे चुगली नहीं करते बल्कि नई इनफॉर्मेशन को एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने का काम करते हैं। कभी-कभी ऐसा लगता है, गॉसिपिंग के मामले में उनके ब्रेन की संरचना पर रिसर्च भी किया जा सकता है।

किसी की लाइफ में कोई परेशानी हो या कोई फील गुड, वे तो ताड़ ही जाते हैं। ताड़ने के बाद, फिर वे अर्जित जानकारी का 'तिल का ताड़' बना देते हैं। इस काम में भी वे इतने परफेक्ट हैं कि लगता है कि ये खूबी उनको अपने ही डीएनए से मिली है। उनके भीतर निंदा रस का स्राव होता रहता है। वे जितना अधिक निंदा करते हैं, उनकी कोशिकाएं उतनी ही फलती-फूलती हैं। लगता है उनकी यह आदत डीएनए की तरह ही अजर-अमर है। उनके भीतर के डीएनए को भी सदा जीवित रहने के लिए वरदान प्राप्त है। उनकी कोशिकाएं भी गॉसिप से ही ताजी बनी रहती हैं। सोसाइटी के बाकी लोगों से अलग हटकर उनमें कई खूबियां हैं। वे गजब हैं, टॉमी की तरह तेज घ्राणशक्ति भी रखते हैं। उनकी आदत, ऑफिस हो या कोई भी लोकेलिटी, आस-पड़ोस सभी जगह सक्रिय रहती है। फैमिली, रिश्तेदार, पास-पड़ोस सबकी जिंदगी के बारे में उन्हें, उनके ही हिसाब से जानकारी रहती है। ऐसे ही लोगों के भीतर निंदा रस ज्यादा पाया जाता है। इसीलिए उनकी सोशल इनफॉर्मेशन बहुत तगड़ी है। यही निंदा रस उन्हें हेल्दी बनाए हुए है। वे निंदा कर फील गुड करते हैं। जब वे किसी की निंदा करते हैं, तब उनके भीतर ऑक्सीटोसिन हार्मोंस का स्तर बढ़ जाता है। इस हार्मोन की वजह से वह जब-जब जिसकी, जितनी गहरी निंदा करते, वे उस समय उतने ही प्रसन्न भी रहते हैं। तब उनके हार्मोंस का स्तर सिर चढ़कर बोलने लगता, अपनी बात की प्रामाणिकता के लिए कसम भी खाते और कान के एकदम नजदीक आकर फुसफुसाते, 'मैंने अपनी आंखों से देखा है।'

ऐसे लोगों के लिए ही कबीर ने कहा है- 'आंगन कुटी छवाय।' वे निकट बने रहेंगे तो हमारी कमजोरी पर उनकी निगाह रहेगी। हम दुरुस्त रहेंगे। अपने निंदारस को बढ़ाने के लिए वे प्रायः महफिल खोजते हैं। जहां वे अपनी स्किल को बढ़ा सकें। इससे उनके दिल और दिमाग की सेहत दुरुस्त रहती है। उनके बातचीत का केंद्रीय विषय दूसरों की निंदा ही होती है। इसी में उन्हें खुशी का एहसास होता है। जब तक दो-चार लोगों की, दूसरों की निंदा ना कर लें, वे बेचैन रहते हैं। उनके मस्तिष्क में कई मौलिक विचार जागृत होते रहते हैं। ऐसा लगता है, जिस प्रकार हर नागरिक को मतदान का अधिकार प्राप्त है, उन्हें भी निंदा करने का अधिकार प्राप्त है। दूसरों की निंदा में उन्होंने जीवन का बहुत बड़ा हिस्सा गुजारा है, शायद परमात्मा ने उन्हें जीवन निंदा करने के लिए ही दिया है। उनके हृदय में निंदा, उत्सव की तरह विराजमान रहता है। जब-जब वे निंदा करते हैं, तब-तब उनका उत्सव संपादित हो जाता है। उनके दिल में, कॉलोनी के लोगों से जुड़े अलग-अलग मौलिक किस्से मौजूद रहते हैं। अवकाश के दिनों में तो उनके पास रुमानियत के कई काल्पनिक किस्सों का इजाफा हो जाता है।

खैर वक्त तो लगा, वे पहचाने गए। समय के साथ पूरी कॉलोनी भी विवेकवान और उनसे सतर्क हो गई है। अब उनसे कॉलोनी बहुत दूर होती जा रही है। एक दिन पूरी कॉलोनी वालो ने ताड़ लिया कि वे हमारी 'आदर्श कॉलोनी' को छोड़कर 'समता कॉलोनी' शिफ्ट कर रहे हैं। *

जगन्नाथ रथ-यात्रा को भारतीय धर्म-संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है और यह यात्रा पुरी नगर के बाहर से आने वाले लोगों को भी सामूहिक आनंद और भक्ति का अनुभव कराती है। प्रत्येक वर्ष आषाढ़ माह में आयोजित होने वाली इस यात्रा में देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु और पर्यटक शामिल होते हैं। आस्था-भक्ति का यह आयोजन अपनी भव्यता के लिए भी जाना जाता है।

भक्ति-संस्कृति का संगम

जगन्नाथ रथ-यात्रा

धार्मिक आयोजन / अलका 'सोनी'

भक्ति और प्रेम में असीम शक्ति होती है। इससे वशीभूत होकर स्वयं भगवान भी खिंचे चले आते हैं। हमारे देश में तो भक्तों की अपने आराध्य भगवान से अनोखे रिश्ते की परंपरा रही है। यहां हम अपने भगवान को कभी झूला झुलाते हैं तो कभी रथ पर बिठाकर प्रेम से भ्रमण कराते हैं। इसके लिए पथ बुहारने का काम राजे-महाराजे करते रहे हैं। ऐसे ही अपने आराध्य प्रभु जगन्नाथ के रथ को अपने हाथों से खींचते हुए भ्रमण कराना अद्भुत अनुभव देता है। माना जाता है कि जिसे रथ खींचने का सुअवसर मिलता है, वो सौभाग्यशाली होता है। वैसे तो रथ-यात्रा मूलतः ओडिशा का त्योहार है। लेकिन अब पूरे देश में श्रद्धालु प्रेमपूर्वक भगवान जगन्नाथ, देवी सुभद्रा और बलरामजी की रथ-यात्रा निकालते हैं।

हिंदू धर्म में विशेष महत्व

हिंदू धर्म में भगवान जगन्नाथ, श्रीकृष्ण के एक रूप माने जाते हैं और भगवान विष्णु के अवतारों में श्रीकृष्ण को पूर्णावतार माना जाता है। इसलिए उनकी यात्रा को भी श्रद्धालुओं द्वारा अत्यधिक आदर और भक्ति के साथ पर्व के रूप में मनाया जाता है। रथ- यात्रा की परंपरा सदियों पुरानी है और इसे भारतीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा माना गया है। इसकी जड़ें इतिहास में गहराई तक फैली हुई हैं, जो इसे विशेष बनाती हैं। जगन्नाथजी की रथ यात्रा ना केवल भारत में बल्कि विश्व भर में प्रसिद्ध है और हर साल देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु इसमें शामिल होने के लिए आते हैं।

सदियों पुरानी परंपरा

इतिहासकारों की मानें तो रथ-यात्रा की परंपरा, 12वीं सदी में शुरू हुई थी। हालांकि इस बारे में कुछ कथाएं भी प्रचलित हैं। एक कथा के अनुसार, जब राजा इंद्रद्युम्न ने भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्राजी की मूर्तियां बनवाईं तो रानी गुंडिचा ने मूर्तियां बनाते हुए मूर्तिकार विश्वकर्मा और मूर्तियों को देख लिया, जिस वजह से मूर्तियां अधूरी ही रह गईं। तब आकाशवाणी हुई कि भगवान इसी रूप में स्थापित होना चाहते हैं। इसके बाद राजा ने इन्हीं अधूरी मूर्तियों को मंदिर में स्थापित करवा दिया। उस वक्त आकाशवाणी हुई कि भगवान जगन्नाथ साल में एक बार अपनी जन्मभूमि मथुरा जरूर आएंगे। स्कंद पुराण के उत्कल खंड के अनुसार राजा इंद्रद्युम्न ने आषाढ़ शुक्ल द्वितीया के दिन प्रभु के उनकी जन्मभूमि जाने की व्यवस्था की। तभी से यह परंपरा रथ-यात्रा के रूप में चली आ रही है।

इस यात्रा से संबंधित दूसरी कहानी देवी सुभद्रा से जुड़ी है। पद्म पुराण के अनुसार, एक बार भगवान जगन्नाथ की बहन सुभद्रा ने अपने प्रिय भाई से नगर देखने की इच्छा जताई। तब जगन्नाथ जी ने अपने बड़े भाई बलभद्र और लाडली छोटी बहन सुभद्रा को रथ पर बैठाया और नगर दिखाने के लिए निकल पड़े। यह घटना आषाढ़ के दिनों की है। इसी भ्रमण के दौरान भगवान जगन्नाथ, बलभद्रजी और सुभद्राजी अपनी मौसी के घर गुंडिचा भी गए थे। अपनी मौसी के घर इन तीनों ने सात दिनों तक ठहर कर विश्राम किया था। उसी मान्यता के अनुसार आज भी यह यात्रा सात दिन बाद तीनों के वापस जगन्नाथ मंदिर में आने के बाद ही समाप्त होती है।

यात्रा के विभिन्न चरण

यह संपूर्ण यात्रा, रथयात्रा, गुंडिया यात्रा और निलाद्री विजय यात्रा के तीन अवस्थाओं में विभाजित होती है। इस यात्रा के लिए तीन विशाल रथ तैयार किए जाते हैं, जिन्हें लकड़ी से बनाया जाता है। ये रथ अत्यधिक भव्यता से सजाए जाते हैं और इन्हें खींचने के लिए हजारों भक्त एकत्रित होते हैं। 'नंदिघोष' नामक रथ पर भगवान जगन्नाथ विराजमान होते हैं। तालध्वज नामक रथ पर बलभद्र जी और देवदलन नामक रथ पर सुभद्रा जी विराजमान होती हैं। इस यात्रा के दौरान भगवान जगन्नाथ, उनके भाई बलभद्र और उनकी बहन सुभद्रा को मंदिर से एक मार्ग द्वारा पुरी के गुंडिचा मंदिर तक ले जाया जाता है। यह यात्रा की प्रारंभिक अवस्था होती है, जिसमें भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्राजी को उनके विशेष रथों में स्थानांतरित किया जाता है। यह रथ-यात्रा भरपूर धार्मिक उत्साह के साथ संपन्न की जाती है। इसमें हजारों लोग भाग लेते हैं, जो रथ को खींचते हैं और उसे पुरी नगर तक ले जाते हैं।

दूसरी अवस्था गुंडिया यात्रा की होती है, जिसमें भगवान जगन्नाथ अपने भक्तों के दर्शन के लिए एक विशेष गुंडीया में वापस लाए जाते हैं। इसमें उनकी विशिष्ट पूजा-अर्चना की जाती है। उनके दर्शन करने के लिए भक्तों का एक खास आयोजन होता है।

तीसरी और अंतिम अवस्था निलाद्री विजय यात्रा या बहुदा यात्रा होती है, जिसमें भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्राजी को जगन्नाथ मंदिर में वापस ले जाया जाता है। इस अवस्था में विभिन्न पूजा-अर्चना के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं और भक्तों को भगवान का आशीर्वाद प्राप्त होता है।

जुड़ी हैं कई मान्यताएं

भक्ति, प्रेम और उपासना के साथ-साथ इस रथ-यात्रा के अन्य महत्त्व भी हैं। मान्यता है कि जो भी भक्त भगवान जगन्नाथ की रथ-यात्रा में शामिल होता है, उसके जीवन में सभी दुख-दर्द खत्म हो जाते हैं। साथ ही भूल से हुए अपराधों के लिए भक्त क्षमा मांगकर अपने जीवन का नया अध्याय भी शुरू करते हैं। भगवान जगन्नाथ के दर्शन के बाद भक्तों को सुख-शांति के साथ अपना जीवन जीने के बाद मोक्ष की प्राप्ति होती है। माना जाता है कि जो लोग भी सच्चे भाव से इस यात्रा में शामिल होते हैं, उनकी सारी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। इस यात्रा के दर्शन मात्र से ही व्यक्ति के सारे कष्ट दूर हो जाते हैं। इस रथ-यात्रा में शामिल होने का पुण्य सौ यज्ञों के बराबर माना जाता है। *

सेल्फ इंप्रूवमेंट
शिखर चंद जैन

उतार-चढ़ाव भरी जिंदगी में हम कई बार अपने कुछ प्रयासों में नाकामयाब हो जाते हैं। ऐसे में निराश होने, मन में नकारात्मक भाव लाने और हार मानने की बजाय कुछ सकारात्मक सोचें और आगे बढ़ें तो सफल जरूर होंगे।

नाकामी से ना हों निराश

सीखें कुछ सकारात्मक

हालांकि हममें से अधिकतर लोग बुरे वक्त और असफलता से बचना चाहते हैं। लेकिन देखा जाए तो इसमें भी ऐसे महत्वपूर्ण सबक होते हैं, जो ना सिर्फ ताउम्र याद रहते हैं बल्कि जीवन के लिए बेहद उपयोगी भी साबित होते हैं। इसलिए नाकामयाबी को भी एक संदेश की तरह स्वीकार करें।

सुधार का अवसर मानें: कोई नहीं जानता कि कब नाकामी का सामना करना पड़ेगा। लेकिन नाकामी को अपनी गलतियां पहचानने और उन्हें दूर करके अपनी कार्यशैली या आदतों में सुधार का अवसर समझें। समझदार लोग विफलताओं से ज्ञान हासिल करते हैं और इस ज्ञान को सफलता हासिल करने में इस्तेमाल करते हैं। याद रखें, हर नाकामी आपको एक नया अनुभव और सबक देती है, जो आपको अधिक ताकतवर और समझदार बनाते हैं।

गलतियां दोहराने से बचें: आप जब भी किसी लक्ष्य को हासिल करने में नाकामयाब हों तो उसे हासिल करने के प्रयासों का शुरू से लेकर आखिर तक पूरा आकलन करें। एक बार जब आप आत्मसमीक्षा करने और अपनी गलतियों को पहचानने में कामयाब हो जाएंगे तो आप भविष्य में उन गलतियों को दोहराने से बच सकेंगे।

नाकामी जीवन का हिस्सा: इस दुनिया में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति होगा, जो कभी असफल नहीं हुआ होगा। दुनिया के सफलतम और सबसे प्रतिभाशाली लोगों ने भी अपने जीवन में कई बार विफलताओं का सामना किया है। हर असफलता के बाद आपको भी यह ध्यान रखना है कि यह जीवन का एक हिस्सा है और अब आपको विराम नहीं बल्कि दोबारा नए सिरे से कोशिश करनी है।

लक्ष्य की राह में मील का पत्थर: जब आप नाकामी के प्रति अपना नजरिया बदल लेते हैं और इसे दिल पर लेना छोड़ देते हैं तो विफलताएं आपकी राह में मील का पत्थर साबित होने लगती हैं। 'फीलिंग फॉरवर्ड' नामक चर्चित पुस्तक में जॉन सी मैक्सवेल ने यही लिखा है, 'जब आप ऐसा समझ लेते हैं तो अधिक उत्साह से अवसरों का सामना करते हैं और हार का डर आपके दिमाग से निकल जाता है। आप अपने सारे प्रयास समझ-बूझकर करते हैं और सफलता ज्यादा आसान हो जाती है।'

खुद पर भरोसा रखें: यह एक सामान्य सी बात है कि गलती या नाकामी की स्थिति में आपको अपने परिजनों, बॉस या सहकर्मियों से कुछ ताने सुनने पड़ सकते हैं। लेकिन ऐसे में खुद को अपमानित महसूस करना या दूसरों को दोष देना सही नहीं है। इससे पहले कि आपकी भावनाएं आप पर हावी हों, धैर्यपूर्वक सोचें कि आखिर आप चाहते क्या हैं? सबसे बड़ी बात यह है कि आप खुद पर भरोसा करें कि आप चाहेंगे तो इसे जरूर कर लेंगे, बस आपका काम बन जाएगा।

बहाने ना बनाएं: कामयाब ना होने के पीछे सबसे बड़ी प्रवृत्ति है बहाने बनाना। कई लोग एक-दो प्रयासों में असफल होने के बाद बहाने बनाने लगते हैं, 'क्या करें लोग साथ नहीं देते...' या 'हमारी तो किस्मत ही साथ नहीं देती है।' ऐसा ना करें। हम सब जानते हैं कि बिना मेहनत किए हम सफल नहीं हो सकते। यदि आप वाकई सफल होना चाहते हैं तो पूरी शिद्दत से अपने कर्म में जुट जाएं और तब तक जुटे रहें जब तक कि आप कामयाब ना हो जाएं। *

जैसे दुनिया में खाने-पीने के शौकीनों की कमी नहीं है, वैसे ही एक से बढ़कर एक स्वादिष्ट और कीमती व्यंजनों की दुनिया भर में उपलब्ध हैं। इनमें से कुछ की कीमत जानकर आप हैरान रह जाएंगे। कुछ ऐसे ही महंगे फूड-आइटम्स पर एक नजर।

सोने-चांदी की तरह महंगे हैं ये फूड

रोचक
अंजू जैन

अकसर हम महंगाई की चर्चा करते हैं और आटा, तेल, नमक, दाल, सब्जियों जैसी रोजमर्रा के खाने-पीने की चीजों के दाम बढ़ने पर चिंता जताते हैं। लेकिन दुनिया के कुछ खास हर्ब्स, फल, सब्जियों और मिठाइयों की कीमत इतनी ज्यादा है कि उनके बारे में जानकर आप चौंक जाएंगे। ऐसे ही कुछ फूड आइटम्स पर एक नजर-

व्हाइट अल्बा ट्रफल: यह गुंथे हुए आटे या कुछ-कुछ अदरक जैसी दिखती है। यह एक प्रकार की फंगस (कवक) है, जो दुनिया की सबसे महंगी हर्ब मानी जाती है। यह दक्षिणी यूरोप और उत्तरी अफ्रीका में पाई जाती है। इसका रंग क्रीम वाइट या लाइट पिंक होता है। इसका स्वाद ताजे अदरक और चीज जैसा लगता है। इसकी गंध और स्वाद दोनों तीखे होते हैं। इसे उगाना बहुत कठिन होता है और यह बहुत जल्दी खराब भी हो जाती है, इसीलिए यह इतनी महंगी होती है। इसकी कीमत प्रति किलो एक करोड़ रुपए तक हो सकती है।

मात्सुके मशरूम: यूं तो दुनिया में कई तरह के मशरूम पाए जाते हैं, लेकिन मात्सुके मशरूम

इनसे बिल्कुल अलग होता है। इसकी कीमत प्रति किलो 80 हजार रुपए तक हो सकती है। यह मशरूम जापान के अलावा यूरेशिया और उत्तरी अमेरिका के देशों में ज्यादा पाया जाता है। इसे

सोने की मिठाई

यूएई का दुबई शहर ऐश्वर्य, वैभव और विलासिता के लिए जाना जाता है। यहां शानदार होटल से लेकर लाजवाब फूड्स तक हर वो चीज मौजूद है, जो आपको हैरानी में डाल सकती है। आपको जानकर हैरानी होगी कि दुबई के एक रेस्टोरेंट में सोने की मिठाई परोसी जाती है। दुबई के रेस्टोरेंट 'जो जू' में स्वीट डिश सोने की एक परत के साथ सर्व की जाती है। इस रॉयल मिठाई की चर्चा पूरी दुनिया में है। इस सोने की मिठाई की कीमत प्रति पीस करीब 25 डॉलर यानी इंडियन करेंसी में 2 हजार रुपए से कुछ अधिक होती है।

जापानी लोग खूब पसंद करते हैं। इनसे बनने वाले व्यंजन गाढ़े, रेशेदार और स्पाइसी होते हैं।

कोपी लूवक: यह दुनिया की सबसे महंगी कॉफी है। इसे सिर्फ इंडोनेशिया में ही उगाया जाता है। कॉफी के शौकीन टूरिस्ट, इस कॉफी को टेस्ट करने के लिए खासतौर पर इंडोनेशिया आते हैं। लेकिन इसका स्वाद वही चख सकता है, जो शौकीन होने के साथ-साथ अमीर भी हो, क्योंकि इसके एक पौंड यानी लगभग 450 ग्राम की कीमत होती है लगभग 1 लाख 25 हजार रुपए।

जापानी काला तरबूज: गर्मी के मौसम में आम और खरबूजे के साथ-साथ सबसे ज्यादा पसंद किया जाने वाला फल तरबूज होता है। आमतौर पर आप तरबूज 30 से 50 रुपए प्रति किलो के हिसाब से खरीदते होंगे। लेकिन हम कहें कि एक ऐसा भी तरबूज होता है जिसकी कीमत 45 लाख रुपए प्रति किलो है, तो आप शायद यकीन नहीं करेंगे। जी हां, यह अनोखा काला तरबूज, सिर्फ जापान में ही उगाया जाता है। चूंकि इसका उत्पादन बहुत कम होता है, इसलिए इसकी कीमत इतनी ज्यादा होती है।

मूस चीज: यह एक खास प्रकार का चीज है, जो स्वीडन में मिलता है। गधी के दूध से बनने वाला मूस चीज, दुनिया के सबसे महंगे फूड आइटम्स की सूची में शामिल है। इसे मई से सितंबर के बीच में तैयार किया जाता है। इसके शौकीन लोग प्रति किलो 90 हजार से लेकर 1 लाख रुपए तक की कीमत चुका कर भी इसका स्वाद लेने से पीछे नहीं हटते। *

'कॉमेडी क्वीन' के नाम से मशहूर भारती सिंह ने अपने टैलेंट, मेहनत और लगन के बल पर टीवी इंडस्ट्री में एक खास मुकाम हासिल किया है। इन दिनों वह कलर्स चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे कॉमेडी शो 'लाफ्टर शेफ्स' होस्ट कर रही हैं। इस शो, अपनी अब तक की प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ से जुड़ी बेबाक बातचीत भारती सिंह से।

मैंने अपनी कमजोरी को अपनी ताकत बनाया: भारती सिंह

खास मुलाकात / आरती सक्सेना

पचासी किलो वजन और पांच फीट हाइट के साथ पंजाब से आईं गोल-मटोल भारती सिंह ने कभी भी नहीं सोचा था कि उनका हैवी वेट, जो उनकी कमजोरी है, वही उनकी ताकत बन जाएगा। अपना ही मजाक उड़ाकर सबको हंसाने वाली भारती सिंह आज, टेलीविजन इंडस्ट्री और ग्लैमर वर्ल्ड का जाना-माना नाम हैं। टीवी शोज के अलावा भारती कुछ फिल्मों में भी नजर आई हैं। इन दिनों कलर्स पर प्रसारित हो रहे शो 'लाफ्टर शेफ्स' को लेकर **भारती सिंह** चर्चा में हैं। पेश है, उनसे हुई बातचीत के प्रमुख अंश-

कलर्स के कॉमेडी शो 'लाफ्टर शेफ्स' में आप बतौर एंकर कितना एंज्वॉय कर रही हैं? इस शो को लेकर आपके कैसे एक्सपीरियंस हैं?

बहुत ही मजेदार एक्सपीरियंस हैं। मैं यह शो बहुत एंज्वॉय कर रही हूं। एक्चुअली, इस शो में मेरे दो फेवरेट काम हैं- खाना और हंसना। मुझे लगता है, मैं बहुत लकी हूं कि मुझे अपने दोनों पसंदीदा काम करने का मौका मिल रहा है। साथ में उस काम का पैसा भी मिल रहा है।

इस शो में एंकरिंग के दौरान क्या खास सीखने को मिला?

'लाफ्टर शेफ्स' शो जज एवं कंटेस्टेंट्स के साथ भारती

इस शो में मुझे तरह-तरह की वैरायटी वाला खाना बनाने का ज्ञान प्राप्त हो रहा है। वैसे तो मुझे सिर्फ देसी खाना ज्यादा अच्छा बनाना आता है, लेकिन इस शो में मुझे कई तरह की डिशेज सीखने का मौका मिला, जैसे-नूडल्स, केक, बर्गर एक्सेक्ट्रा। हर्ष (पति) और गोला (बेटा) दोनों ही खाने के शौकीन हैं। इसलिए इस शो से सीखकर मैं अपने ही हाथ से उनको अलग-अलग वैरायटीज के पकवान बनाकर खिला पाऊंगी।

'लाफ्टर शेफ्स' शो के जज हरपाल सिंह के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा?

बहुत ही अच्छा। हरपालजी अच्छे शेफ होने के साथ-साथ एक अच्छे, खुश-मिजाज इंसान भी हैं। हम दोनों मिलकर कंटेस्टेंट्स की एक्टिविटीज का बहुत मजा लेते हैं। हरपालजी को कृष्णा, कश्मीरा, सुदेश की मस्तियां देखकर बहुत ज्यादा मजा आता है।

आज आपने स्टैंड-अप कॉमेडियन और एंकर के रूप में टीवी इंडस्ट्री में जो स्थान बनाया है, वह कितना ईजी और टफ रहा?

आसान पहले भी नहीं था और आसान आज भी नहीं है। जिन हालातों में मैंने अपना करियर शुरू किया था, उस दौरान मेरा लोगों के बीच अपनी पहचान बनाना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन-सा था। एक तो मेरा वजन ज्यादा था, कद भी छोटा था और मेरे पास किसी की कोई बैकिंग भी नहीं थी। बस इतना ही था कि मुझे अपनी काबिलियत पर भरोसा था। शुरुआत में मुश्किलें तो खूब आईं, लेकिन हजार कठिनाइयों के बावजूद मैंने कभी हार नहीं मानी। मैंने अपनी ही कमजोरी को अपनी ताकत बनाया, अपने मोटापे का मजाक उड़ाकर मैंने सबको खूब हंसाया। इसीलिए आज मैं यहां हूं। मैंने जो नाम, शोहरत और पैसा कमाया है, उसको बरकरार रखने के लिए भी बहुत ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।

आप टीवी पर पहले से ही बहुत व्यस्त थीं, बावजूद उसके आपने यू-ट्यूब चैनल भी शुरू किया। क्या इसके पीछे की वजह और ज्यादा पैसा कमाना है?

यू-ट्यूब से जुड़ने के पीछे एक वजह लॉक डाउन के बाद टीवी इंडस्ट्री की आर्थिक स्थिति खराब होना भी रही। पहले अपने शोज में मुझे जितने पैसे मिलते थे, आज उसके आधे मिलते हैं। मेकर्स के पास आज इतना बजट ही नहीं है कि वे हमको ज्यादा पैसे दे सकें। यू-ट्यूब चैनल में अच्छी कमाई हो जाती है। साथ ही यह अपने फैंस के साथ लगातार जुड़े रहने का एक अच्छा माध्यम भी है। यही वजह है कि हमने यू-ट्यूब पर 'भारती टीवी पॉडकास्ट', 'एल-ओ-एल (लाइफ ऑफ लिंबाचिया)' और खुद का ब्लॉग भी शुरू किया, जो बहुत ही मजेदार है।

फिल्म इंडस्ट्री के कलाकारों के साथ आपकी अच्छी ट्यूनिंग नजर आती है। सलमान, शाहरुख से लेकर अक्षय कुमार, रणबीर कपूर तक आप सभी हीरोज के साथ मस्ती-मजाक और फ्लर्ट करती नजर आती हैं। ऐसे में आपके पति हर्ष का क्या रिएक्शन होता है?

मैं जो भी करती हूं, उसमें हर्ष की सहमति होती है (हंसते हुए)। हर्ष पर्सनली खुद भी बहुत मस्ती-खोर है। दरअसल उसकी लिखी हुई स्क्रिप्ट पर ही मैं एक्ट करती हूं। ये एक्टर्स और हर्ष दोनों ही जानते हैं कि मेरा हीरोज के साथ रोमांस और फ्लर्ट करना सिर्फ दर्शकों के मनोरंजन के लिए होता है। इसलिए बॉलीवुड हीरोज और हर्ष दोनों ही मेरे मस्ती भरे रोमांस को एंज्वॉय करते हैं। *

मेरा बेटा गोला बहुत बड़ा तूफान है

भारती सिंह अपने बेटे गोला से बहुत प्यार करती हैं। ऐसी भी चर्चा है कि वे दूसरे बच्चे की प्लानिंग कर रही हैं। इस बात में कितनी सच्चाई है, पूछने पर भारती कहती हैं, 'अरे नहीं! अभी तो एक ही नहीं संभल रहा मुझसे। एक्चुअली मेरा बेटा गोला बहुत बड़ा तूफान है, उसको पूरा घर मिलकर भी नहीं संभाल पाता। मैं गोला से बहुत प्यार करती हूं। जब कभी शूटिंग की वजह से घर पहुंचने में लेट होता है तो मैं उससे वीडियो कॉल पर बात जरूर करती हूं। फिलहाल तो गोला के साथ ही बिजी हूं, दूसरे बच्चे के बारे में मैं नहीं सोच रही हूं। मुझे दूसरा बच्चा चाहिए, लेकिन अभी नहीं। कुछ समय बाद ही दूसरे बच्चे की प्लानिंग करूंगी।'