हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, रविवार, 3 अगस्त 2025

तापमान
अधिकतम 33.7 डिग्री
न्यूनतम 24.2 डिग्री

9 हरियाणा में खिलाड़ियों को दी जा रही आधुनिक ...

10 भरोसे और यकीन का प्रमाण है किसान ...

खबर संक्षेप

निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर आज

रोहतक। हरि ओम सेवा दल द्वारा महेश भारती स्कूल गांधी नगर में रविवार को निःशुल्क स्वास्थ्य जांच का आयोजन किया जाएगा। जिनमें मैक्स हस्पताल द्वारका दिल्ली व होली हार्ट हस्पताल रोहतक के चिकित्सक विशेषज्ञों द्वारा स्वास्थ्य की जांच कर दवाइया निःशुल्क दी जाएगी। इस कैम्प में सामान्य रोग, महिला कैंसर रोग, हड्डी रोग, फेफड़े रोग व नेत्र जांच की जाएगी। यह जानकारी संचालक विजय खुराना ने दी।

दो युवकों को नशीले पदार्थ सहित किया काबू

रोहतक। पुलिस ने अलग-अलग स्थानों से दो युवकों को नशीले पदार्थ सहित गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज करके कार्रवाई की गई हैं। एएनसी स्टाफ़ ने बताया कि युवक को शक के आधार पर काबू किया गया। युवक की पहचान नरेश निवासी ककराना के रुप में हुई। नियमानुसार तलाशी लेने पर युवक के पास से 3 किलो 28 ग्राम चरस बरामद हुआ है। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करके गिरफ्तार किया गया है। पुरानी सब्जी मंडी थाना प्रभारी ने बताया कि गश्त के दौरान आकाश निवासी बाबरा मौहल्ला को काबू किया गया। युवक के पास से 13.10 ग्राम अफ़ीम बरामद हुआ है। आरोपी के खिलाफ केस दर्ज करके गिरफ्तार किया गया है।

स्वास्थ्य कर्मी 4 को एक घंटे कार्य का बहिष्कार करेंगे

रोहतक। जियो फेंसिंग लोकेशन आधरित उपस्थिति के विरोध में प्रदेश के सभी चिकित्सक एवं स्वास्थ्य कर्मी 4 अगस्त को सुबह 10 बजे से 11 बजे तक एक घंटे कार्य का बहिष्कार करेंगे। स्वास्थ्य विभाग अधिकारी कर्मचारी तालमेल कमेटी के नेता एवं बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएसन की प्रदेशाध्यक्ष शर्मिला देवी व महासचिव सहदेव आर्य ने जानकारी दी है।

परिवेदना समिति की बैठक के लिए भेजें एजेंडा

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने बताया कि अगस्त माह में होने वाली जिला लोक संपर्क एवं परिवेदना समिति की मासिक बैठक के लिए एजेंडा तैयार किया जाएगा। इसलिए संबंधित विभाग 6 अगस्त तक एजेंडा भिजवाएं। अभी मासिक बैठक की तिथि निर्धारित नहीं की गई है। एजेंडा तैयार करने के बाद मासिक बैठक की तिथि निर्धारित की जाएगी।

चांदी टोल प्लाजा प्रबंधकों पर कार्रवाई की मांग

महम। रोहतक जींद मार्ग पर चांदी गांव के पास बनाए गए टॉल प्लाजा पर कार्यरत कर्मचारियों की मनमानी से चांदी गांव के लोग परेशान हैं। चांदी गांव के लोगों ने टॉल प्लाजा प्रबंधन व कर्मचारियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई किए जाने की मांग की है। चांदी गांव के लोगों से मनमाना टोल टैक्स वसूला जा रहा है।

निगम आयुक्त डॉ आनंद कुमार शर्मा ने वार्ड 7, 8, 13 और 14 का निरीक्षण कर लोगों की सुनी समस्याएं

भगत सिंह पार्किंग और मॉडल टाउन डबल पार्क का होगा सौंदर्यीकरण

- निगम आयुक्त वार्डों का निरीक्षण कर खुद लोगों से हो रहे रूबरू
- वार्ड 8 में सामुदायिक केंद्र के भी सौंदर्यीकरण के आदेश
- किला मोहल्ले में सीवर ओवरफ्लो की समस्या के निदान के लिए निर्देश

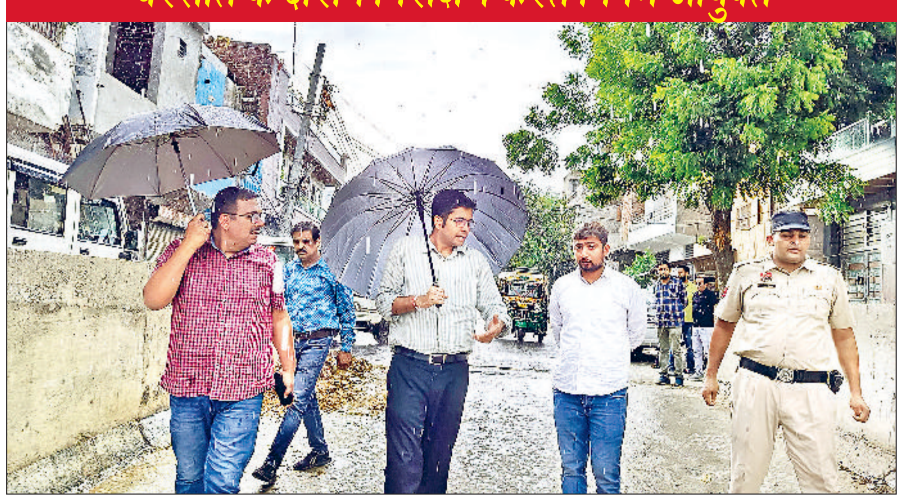
■ शहर में लंबे समय से रुके हुए विकास कार्यों और लम्बित योजनाओं को गति मिलनी शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

शहर में लम्बे समय से रुके हुए विकास कार्यों और लम्बित योजनाओं को गति मिलनी शुरू हो गई है। नगर निगम आयुक्त डॉ आनंद कुमार शर्मा वार्डों का निरीक्षण कर खुद लोगों से रूबरू हो रहे हैं। इसी तर्ज पर आयुक्त ने शनिवार को शहर के वार्ड-7, 8, 13, 14 का निरीक्षण किया। उन्होंने इन वार्डों में रूके हुए विकास कार्यों को शुरू करवाने, नए कार्यों के लिए एस्टीमेट बनवाने के आदेश जारी किए।

साथ ही कार्यों में लापरवाही बरतने वाले सम्बंधित अधिकारियों को फटकार लगाई। उन्होंने शहर के अलग अलग एरिया में लोगों की समस्याएं सुनकर उनका तत्काल निवारण करने के लिए भी आदेश दिए। उनके साथ पार्षद भी निरीक्षण में मौजूद रहे और वार्डों में कमियों के बारे में आयुक्त को बताया। आयुक्त ने वार्ड-7 के पार्षद कपिल नागपाल, वार्ड-8 पार्षद अंजू सैनी, वार्ड-13 की पार्षद कृष्णा के प्रतिनिधि नरेश कुमार, वार्ड-14 की पार्षद कंचन खुराना के प्रतिनिधि अशोक खुराना के साथ वार्डो में निरीक्षण कर समस्याएं सुनी गई। निरीक्षण के दौरान सबसे पहले वार्ड-7 में किला रोड का निरीक्षण किया गया।

बरसात के दौरान निरीक्षण करते निगम आयुक्त



पूर्व पार्षद अशोक खुराना के साथ समस्याएं सुनते निगमायुक्त

खंभों पर लगेंगे एंगल, नालों को मेन लाइन से जोड़ा जाएगा

आयुक्त ने किला रोड मार्केट का निरीक्षण कर यहां चल रहे विकास कार्यों का जायजा लिया। उन्होंने व्यापारियों को सहयोग करने एवं गंदगी न फैलाने के लिए कहा। साथ ही बिजली के खंभों पर एंगल लगाने, बनाए गए नालों के मेन लाइन से कनेक्शन करने के लिए निर्देश दिए गए। इस दौरान आयुक्त ने एसोसिएसन के प्रधान व दुकानदारों की समस्याओं को सुना । इसके बाद किला मोहल्ले में सीवर ओवरफ्लो की समस्या के निदान के बारे में जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियो को निर्देश दिए गए।

भगत सिंह पार्किंग का निरीक्षण किया

आयुक्त द्वारा किला रोड पर बनी हुई भगत सिंह पार्किंग का निरीक्षण भी किया गया और भवन की मरम्मत को लेकर योजना तैयार करने के निर्देश दिए गए। भगत सिंह पार्किंग में पानी की निकासी के लिए मोटर लगाई जाएगी। नई जीटी बनाई जाएगी। रैंप तोड़े जाएंगे। इसके अलावा व्हाइट वाश और शौचालयों की मरम्मत करने के साथ-साथ लाइटें और पंखें लगाए जाएंगे। निरीक्षण के दौरान कार्यकारी अभियंता नवीन कुमार धनखड़, सहायक अभियंता तरूण कुमार व सुनिल शर्मा, मुख्य सफाई निरीक्षक सचिन, भवन निरीक्षण रवि कुमार, कनिष्ठ अभियंता नरेश कुमार व वरूण मलिक इत्यादि व जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के एसडीओ मुकेश कुमार आदि उपस्थित रहे।

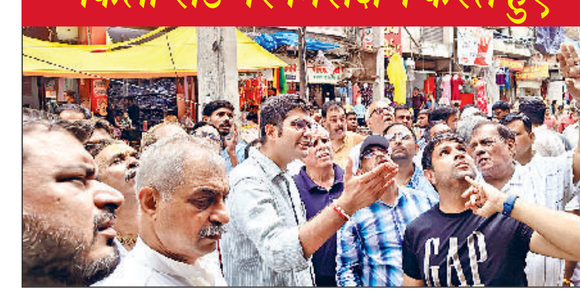
राहड रोड पर नहीं होगा जलभराव

आयुक्त डॉ आनंद शर्मा ने वार्ड-8 में सबसे पहले राहड रोड पर गली में जलभराव की समस्या, न्यू राजेन्द्र नगर में सीवर की लाइन न जुड़ने, सैनीपुरा की गलियां में सीवर ओवरफलो की समस्या, पार्क में सौन्दर्यीकरण, सुखपुरा चौक पर बने सामुदायिक केन्द्र के रिपेयर आदि समस्या पता चली, इसके पश्चात मौके पर पार्क के सौन्दर्यीकरण का कार्य करवाने के निर्देश दिए गए। जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के अधिकारियों को पीने का साफ पानी सप्लाई व सीवरेज सफाई करने के निर्देश दिए गए। जलभराव की समस्या के निपटान के लिए जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के बने डिस्पोजल से नाले को जोड़ने बारे व न्यू राजेन्द्र नगर की सीवरेज लाइन को बड़ी लाइनों से जोड़ने बारे निर्देश दिए गए।

टूटी सड़कों की होगी मरम्मत

वार्ड-14 में निरीक्षण करते हुए सबसे पहले डबल पार्क के पास वार्डवासियों की समस्याओं को सुना गया। आयुक्त ने अधिकारियों को आदेश दिए कि डबल पार्क में सौन्दर्यीकरण करवाया जाए, टूटी हुई सड़कों को बनाया जाए, पार्क में रैन हारवेस्टिंग सिस्टम बनाया जाए ताकि बरसात के समय पार्क में जल एकत्रित न हो सके। चार खम्बा चौक से गुफा वाला मंदिर तक किए गए अवैध अतिक्रमण को हटवाया जाए। तत्पश्चात अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि पार्क में घास आदि को तुरंत कटवाया जाए, पार्क में भ्रमण करने के लिए उचित रोशनी का प्रबंध किया जाए। इसके बाद चिन्योट कालोनी में भी समस्याओं को सुना गया जहां पर सीवर, पीने का गंदा पानी आने, डेयरी संचालक द्वारा गोबर बहाने तथा अंडर पास में जलभराव की समस्या बताई गई।

किला रोड पर निरीक्षण करते हुए



वार्ड-13 में इन समस्याओं के समाधान पर मुहर

आयुक्त द्वारा वार्ड-13 में भी निरीक्षण किया गया। इस दौरान सीवर ओवरफलो, पीने के पानी, जलभराव, शीला बाईपास पर रेहड़ी वालों द्वारा अक्रिमण करने, बस क्यू सैल्टर बनवाने, तिलक नगर व भरत कालोनी की तरफ से छोटूराम स्टेडियम में जाने के लिए रास्ते का प्रावधान करने बारे आदि समस्या पाई गई। इस दौरान मौके पर अधिकारियों को नाले सफाई करवाने, सीवरों की सफाई व पीने का साफ पानी की सप्लाई करवाने तथा शीला बाईपास से रेहड़ी वालो द्वारा किए गए अतिक्रमण को हटवाने के निर्देश दिए गए।

नगर निगम की कार्रवाई से हड़कंप

सीवरेज में गोबर बहाया तो डेयरी सील, 91 हजार के काटे चालान

रोहतक। गंदगी फैलाने व अतिक्रमण करने वालो पर कार्रवाई करते नगर निगम के कर्मी। फोटो : हरिभूमि

■ सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने को नगर निगम ने कसी कमर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

नगर निगम द्वारा गंदगी फैलाने वालों को चिन्हित कर चालान किए जा रहे हैं। निगम की टीम को पूर्व में ही निर्देश दिए गए थे कि गंदगी फैलाने वालो के चालान सुनिश्चित किए जाए। शनिवार निगम की टीम सफाई शाखा की टीम व एन्फोर्समेंट टीम द्वारा शाम निरीक्षण करते हुए पॉवर हाउस चौक, डी-पार्क, अशोका चौक आदि स्थानों पर गदंगी फैलाने वालों के 8 चालान 91 हजार रुपये के किए गए व अवैध अतिक्रमण हटवाने के साथ-साथ दुकानदारों विशेषकर कैफे, रेस्टोरेंट, चाप बेचने वाले व खाने-पीने का सामान बेचने वालो को हिदायत दी गई कि कोई भी अपना कूड़ा सड़क पर न डाले अन्यथा नगर निगम द्वारा चालान किए जाएंगे। वहीं वार्डों के निरीक्षण के दौरान शिकायत प्राप्त हुई थी कि चिन्योट कॉलोनी में दो डेयरी संचालक सीवर में गोबर बहाते हैं जिससे सीवर ऑवरफलो रहते हैं । नगर निगम की टीम द्वारा तुरंत कार्रवाई करते हुए 10-10 हजार के चालान किए गए। यदि भविष्य में डेयरी संचालक गोबर बहाता पाया जाता है तो सम्बन्धित की डेयरी पर सीलिंग की कार्रवाई भी की जाएगी।

महम में रोहतक बाईपास मोड़ पर एक्सीडेंट का खतरा

■ पौधों की वजह से नहीं दिखाई देते वाहन

■ डिवाइडर के बीच उगे पौधों को यहां से हटाया जाए

महम। दिल्ली हिसार हाइवे पर रोहतक बाइपास मोड़ पर महम में डिवाइडर के बीच पौधे बढ़ जाने से सड़क दुर्घटना का खतरा बना हुआ है। महम बार एसोसिएशन के वकील कुलदीप राठी ने बताया कि जब खरकड़ा की ओर से नेशनल हाइवे पर से महम शहर की ओर मुड़ते हैं, तो हिसार की ओर से आ रहे वाहन दिखाई नहीं देते। जिस वजह से यहां पर कभी भी कोई बड़ी हादसा हो सकता है। कुलदीप राठी ने बताया कि महम बाईपास मोड़ पर डिवाइडर के बीच उगे इन पौधों को यहां से हटाया जाए, अथवा इनकी कटाई की जाए, ताकि यहां पर कोई हादसा न हो सके।

डीसी धर्मेंद्र सिंह सुनो नहरों की पुकार मिशन का बोर्ड लेकर जागरूक करते हुए।

डीसी ने नहरों में प्लास्टिक न डालने के लिए किया जागरूक

जेएलएन पर सुनो नहरों पुकार मिशन के सदस्यों से बातचीत की

■ उपायुक्त ने जेएलएन पर सुनो नहरों पुकार मिशन मिशन के कार्य को सराहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जिला उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह शनिवार को जेएलएन पर पहुंचे और सुनो नहरों पुकार मिशन के सदस्यों से बातचीत की। इस दौरान डीसी ने मिशन के कार्य की सराहना करते हुए कहा कि नहरों के पानी को बचाने के लिए यह बहुत सराहनीय पहल है। लोगों को भी अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी कि वह नहरों में प्लास्टिक और कूड़ा न डालें। प्लास्टिक और कूड़ा डालने से पानी गंदा हो जाता है। गंदे पानी से कई तरह की बीमारियां जन्म लेती हैं। इससे हम लोगों को बचना होगा। यह तभी संभव है जब लोग जागरूक हो और गंदगी को पानी में न डाले। इस दौरान मिशन की तरफ से जसमेर हुड्डा सहित अन्य सदस्य मौजूद रहे।

GANGA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT
AN AUTONOMOUS INSTITUTE
JHAJJAR (DELHI-NCR)
NAAC A GRADE
NBA ACCREDITED BY — B.TECH ME, ECE and MBA

Industry Oriented Curriculum
Degree Conferred by MDU, Rohtak
RANKED #19 In North India | RANKED #39 Pvt. Institutes in India | RANKED #41 Across India | RANKED #62 Placement Across India
Times Engineering Institute Ranking Survey-2025

ADMISSIONS OPEN 2025-26

Applications are invited on prescribed performa from eligible candidates for filling up the Vacant/Leftover Seats/ Tuition Fee Waiver/Economical Weaker Section of B.Tech 1st year courses and B.Tech 2nd year (LEET) courses as per HSTES 2025-26 guidelines and reservation policy. Application performa can be downloaded from the Institute website or can be taken from the admission office. The duly filled Application performa along with necessary documents must be submitted in the Institute admission office.

Particulars	1st Counselling	2nd Counselling
Last Date of Receipt of Applications	04/08/2025	12/08/2025
Physical Reporting and Submission of Fee	05/08/2025	13/08/2025
Daily Basis On-Spot Physical Counselling on first come-first serve basis	------------------	13/08/2025 onwards upto Cutoff date

B.TECH | B.TECH (LEET)
CSE, CSE (DS), CSE (AI & ML), FIRE TECH. & SAFETY, ELECTRICAL
MECHANICAL, ELECTRONICS & COMMUNICATION ENGG., CIVIL
COURSES FOR WORKING PROFESSIONALS IN FLEXIBLE TIMINGS
B.TECH (FIRE TECH. & SAFETY) | B.TECH (CSE) | M.TECH (CSE) | MBA
8684000891 / 892 / 893 / 906 / 9654292946 | www.gangainstitute.com

कार्यक्रम 19 से 23 अगस्त तक पांच दिवसीय फिल्म कार्यशाला का आयोजन

डीएलसी सुपवा में जुटेंगे फिल्म जगत के दिग्गज, छात्रों को देंगे करियर के टिप्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

सिने फाउंडेशन हरियाणा, स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स (सुपवा), के सहयोग से 19 अगस्त से 23 अगस्त 2025 तक पांच दिवसीय फिल्म कार्यशाला का आयोजन कर रहा है। इस कार्यशाला का उद्देश्य हरियाणा के युवाओं को फिल्म निर्माण, लेखन, निर्देशन, अभिनय, छायांकन और संपादन जैसी विधाओं में प्रशिक्षित करना है। कार्यशाला में देश के प्रतिष्ठित फिल्म कलाकार और निर्देशक अपनी विशेषज्ञता साझा करेंगे। प्रमुख

विशेषज्ञों में शामिल पवन मल्होत्रा (प्रसिद्ध अभिनेता), सुदीप्तो सेन (फिल्म निर्देशक), अद्वेता काला (फिल्म लेखिका), अतुल गंगवार (फिल्म निर्देशक), अनुप लाठर (अभिनय और थियेटर विशेषज्ञ, दिल्ली विश्वविद्यालय) रहेंगे। इसके साथ ही स्थानीय विशेषज्ञ प्रो. डॉ. राकेश कुमार योगी, हरिराम कौशिक, रमेश चहल तथा विकास बेरवाल भी प्रतिभागियों को मार्गदर्शन देंगे।

ऐसे होगी पंजीकरण व चयन प्रक्रिया

केवल हरियाणा राज्य के प्रतिभागियों को कार्यशाला में भाग लेने की अनुमति होगी। ऑनलाइन पंजीकरण शुल्क 100 रुपये निर्धारित किया गया है। इच्छुक प्रतिभागियों को फिल्म निर्माण से संबंधित अपने अनुभव या रुचि को दर्शाने वाला 100 शब्दों का परिचय देना होगा। चयनित प्रतिभागियों को उनके पंजीकृत ईमेल पर सूचना दी जाएगी। अंतिम तिथि 15 अगस्त 2025 तक आवेदन स्वीकार किए जाएंगे।

यह रहेंगे विषयवस्तु और प्रशिक्षण क्षेत्र

राज्य यूनिवर्सिटी ऑफ परफॉर्मिंग एंड विजुअल आर्ट्स, रोहतक में 19 से 23 अगस्त तक आयोजित पांच दिवसीय फिल्म कार्यशाला में कहानी लेखन, अभिनय, निर्देशन, सिनेमैटोग्राफी व एडिटिंग पर विशेष फोकस किया जाएगा। कार्यशाला में हरियाणा भर से सैकड़ों प्रतिभागी भाग लेंगे। यह कार्यशाला युवाओं को फिल्म निर्माण की तकनीकी व रचनात्मक विधाओं में प्रशिक्षित करने का मंच प्रदान करेगी।

कार्यशाला के यह रहेंगे नियम व शर्तें

फिल्म विद्या में रुचि रखने वाला हरियाणा प्रांत का कोई 'भी नागरिक पंजीकरण करवा सकता है। पंजीकरण शुल्क 100 रुपए होगा। सिने फाउंडेशन हरियाणा द्वारा पंजीकृत आवेदनों का अवलोकन कर अंतिम प्रतिभागियों का चयन किया जाएगा। चयनित 30+10 (सुपवा हेतु आरक्षित) प्रतिभागियों को कार्यशाला का शुल्क 2000 चयनित होने के बाद जमा करवाना होगा। इस कार्यशाला में पूर्ण 5 दिन रहने वाले को ही प्रवेश मिलेगा और प्रतिभागिता का प्रमाण पत्र दिया जाएगा। भोजन और रहने की व्यवस्था आयोजकों की होगी। डायरी पेन के साथ दैनिक उपयोग का सामान स्वयं लेकर आएंगे। पंजीकरण शुल्क 100 रुपए रिफंड नहीं होगा। आवेदन करने की अंतिम तिथि 5 अगस्त 2025 रहेगी। प्रतिभागिता, प्रमाण पत्र सहित सभी विषयों में सिने फाउंडेशन हरियाणा का निर्णय अंतिम और मान्य होगा।

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 गईं 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 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 एग्जिट 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 ज़ेहन 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 ज़रूरत 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। ऐंनकरिंग 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 ज़रूरत 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

साहित्य सम्मान प्राप्त करने पर किया स्वागत

रोहतक। महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय, रोहतक के एक्टिविटी सेंटर में एक साहित्यिक समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ साहित्यकार, 'सूर साहित्य पुरस्कार' से पुरस्कृत डॉ अनूप बंसल 'मधुकांत' ने की। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. बाबूराम, विभागाध्यक्ष हिंदी, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय रोहतक तथा डॉ. सतीश कुमार मलिक, पुस्तकाल्याध्यक्ष, विवेकानंद पुस्तकाल्य मदवि , डॉ प्रताप राठी, निदेशक,युवाकल्याण, विशिष्ठ अतिथि रहे।

योग प्रतियोगिता ने बेटियों ने रचा इतिहास

रोहतक। डीएवी पब्लिक स्कूल में 2 अगस्त को आयोजित डीएवी क्लस्टर योग प्रतियोगिता में क्लस्टर से संबंधित सभी जिलों के डीएवी विद्यालयों ने भाग लिया। प्रतियोगिता में डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल सुनारिया की लड़कियों ने आयु वर्ग अंडर-14 टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान अर्जित कर विद्यालय एवं रोहतक का नाम गौरव से ऊंचा किया। विजेता टीम में शामिल खिलाड़ी पारिशा, आया, मीरा, रूही और निहारिका ने अनुशासन, समर्पण और उत्कृष्ट योग प्रतिभा का परिचय देते हुए निर्णायकों को प्रभावित किया। टीम की उभरती हुई प्रतिभा परिशा ने अंडर-14 आर्टिस्टिक सोलो वर्ग में भी प्रथम स्थान प्राप्त किया।

शिक्षा के साथ खेलों में भी प्रदेश का नाम कर रहे हरियाणा के युवा

हरियाणा में खिलाड़ियों को दी जा रही आधुनिक खेल सुविधाएं : सांसद

■ सरकार ग्रामीण स्तर पर खेलों के लिए कर रही प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा है कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में हरियाणा में मजबूत खेल इन्फ्रास्ट्रक्चर तैयार किया गया है ताकि खिलाडियों को सभी आधुनिक सुविधाएं मिल सके। जांगड़ा आज राजीव गांधी खेल परिसर में राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ प्रतियोगिता का उद्घाटन करने के उपरांत उपस्थित लोगों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि यह आयोजन हरियाणा को खेलों की दुनिया में एक नई पहचान दिलाएगा। जांगड़ा ने कहा कि राज्य सरकार ने गांव स्तर पर खेल नर्सरियां खोलकर ग्रामीण प्रतिभाओं को निखारने का काम कर रही है। केंद्र सरकार खेलो इंडिया के माध्यम से खिलाडिय़ों को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सुविधा देकर खेल की प्रतिभा को निखारने का काम कर रही है। वहीं हरियाणा सरकार मिशन ओलंपिक विजय भवः के माध्यम से खिलाडिय़ों को तराशने का काम कर रही है ताकि 2036 में हरियाणा के खिलाड़ी अधिक से अधिक मेडल लेकर आएं। ओलंपिक 2036 को ध्यान में रखते हुए प्रदेश में खिलाडिय़ों को स्पोर्ट्स साइंस और अंतरराष्ट्रीय स्तर की कोचिंग सुविधाएं दी जा रही हैं।

रोहतक। राजीव गांधी खेल परिसर में आयोजित राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों की सलामी लेते राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा।

रोहतक। आयोजित राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ प्रतियोगिता के दौरान मार्च पास्ट में भाग लेते खिलाड़ी। *फोटो : हरिभूमि*

आज खेलों में हरियाणा देश का सिरमौर

सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि आज खेलों में हरियाणा देश का सिरमौर बन चुका है। भारत की आबादी का लग भग 2 प्रतिशत वाला हरियाणा के खिलाड़ियों का 60 प्रतिशत से ज्यादा मैडल पर कब्जा है। उन्होंने कहा कि हरियाणा पूरी दुनिया में खेलों के क्षेत्र में बहुत तेजी से आगे बढ़ रहा है। राज्य स्तरीय खेल महाकुम्भ 2025 बोक्सिंग, फुटबाल व नेटबाल (पुरूष व महिला) का आयोजन रोहतक में करवाया जा रहा है। तीन दिनों तक चलने वाली इस खेल राज्य स्तरीय खेल महाकुम्भ प्रतियोगिता में हरियाणा के सभी जिलों के 887 लडक़े तथा 834 लड़कियां कुल 1721 खिलाड़ी भाग ले रहे है। सभी खिलाड़ियों ने मुख्य अतिथि के सम्मुख मार्च पास्ट किया तथा सलामी दी।

ये रहे परिणाम

फुटबॉल (पुरुष) :अम्बाला ने पलवल को 1-0 से हराया, सिरसा ने पंचकूला को 4-3 हराया, पानीपत ने महेन्द्रगढ को 5-4 से हराया, झज्जर ने चरखी दादरी को 1-0 से हराया।

फुटबाल (महिला) : फरीदाबाद ने मेवात को 3-0 से हराया, चरखी दादरी ने फतेहाबाद को 1-0 से हराया, सोनीपत ने महेन्द्रगढ को 3-0 से हराया, यमुनानगर ने पंचकूला को 3-0 से हराया। नेटबाल (पुरुष):- सोनीपत ने कुरूक्षेत्र को हराया, झज्जर ने चरखी दादरी को हराया, भिवानी ने जीन्द को हराया, अम्बाला ने फरीदाबाद को हराया।नेटबाल (महिला):- रेवाड़ी ने कैथल को हराया, झज्जर ने गुरूग्राम को हराया, रोहतक ने महेन्द्रगढ को हराया, करनाल ने अम्बाला को हराया, जीन्द ने कुरूक्षेत्र को हराया।

बोक्सिंग (पुरूष): 50 कि.ग्रा. - तरूण अम्बाला ने वैभव हिसार को हराया, सन्दीप कुरूक्षेत्र ने मानशु सोनीपत को हराया, पार्थ रेवाड़ी ने प्रियांशु यमुनानगर को हराया।55 कि.ग्रा. - दीपक कैथल ने अक्षय हिसार को हराया, रिशु पंचकूला ने भीम महेन्द्रगढ को हराया, नितिन रेवाड़ी ने निखिल कुरूक्षेत्र को हराया, लक्षय जीन्द ने शुभम झज्जर को हराया।60 कि.ग्रा. - साहिल कुरूक्षेत्र ने पंकज महेन्द्रगढ को हराया, अब्दुल अम्बाला ने प्रवीन पानीपत को हराकर किया नाम रोशन।

न्यूज डायरी

द आर्यन पब्लिक स्कूल में मनाया अलंकरण समारोह

रोहतक। द आर्यन पब्लिक स्कूल लाखन माजरा में भव्य अलंकरण समारोह में मनाया गया। समारोह की शुरुआत मां सरस्वती के दीप प्रज्वलन से हुई। विद्यालय के एनसीसी कैडेट्स द्वारा गरिमामयी अगुवाई में स्कूल कप्तान, उपकप्तान व हाउस प्रीफेक्ट्स का परिचय कराया गया। उन्हें उनकी जिम्मेदारियों से अवगत कराया गया एवं बेहतर नेतृत्व के लिए उनके विचार भी साझा करवाए गए। एक संगीतमय नृत्य प्रस्तुति के बीच छात्र नेताओं को उनके कर्तव्यों की शपथ दिलाई गई। 'आर्यन गीत' के साथ समारोह का समापन हुआ, जिसमें विद्यालय की गौरवपूर्ण परंपराओं का स्मरण किया गया। प्रधानाचार्या निशा मोंगा ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा, "सच्चा उत्तरदायित्व वही है, जिसमें हम दूसरों की समस्याओं को पहले सुलझाते हैं और टीम भावना से कार्य करते हैं। विद्यालय प्रबंधिका अनीता, प्रधानाचार्या निशा मोंगा व स्कूल संचालन कमेटी के अध्यक्ष तेजेंदर आर्य ने सभी चयनित छात्रों को सम्मानस्वरूप विशेष पट्टिकाएं पहनाकर अलंकृत किया।

हाउस-वाइज अंग्रेजी प्रश्नोत्तरी में दिखाई प्रतिभा

रोहतक। द आर्यन ग्लोबल स्कूल में कक्षा पांचवीं के छात्रों के लिए एक हाउस-वाइज अंग्रेजी व्याकरण प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों के अंग्रेजी भाषा ज्ञान को मजबूत करना, उनके व्याकरण कौशल को निखारना और टीम भावना को प्रोत्साहित करना था। प्रारंभिक दौर में सभी हाउसों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसके आधार पर प्रत्येक हाउस से चयनित प्रतिभागियों को फाइनल राउंड में प्रवेश दिया गया। फाइनल राउंड में छात्रों ने सेंटेंस फॉर्मेशन, पंक्चुएशन, पार्टस ऑफ स्पीच सिनोनिम्स एंटोनिम्स आदि विषयों पर आधारित प्रश्नों का आत्मविश्वास के साथ उत्तर दिया।

चिराग जैन युवा विज्ञान रत्न पुरस्कार के लिए चयनित

रोहतक। आईबी विद्यालय के पूर्व छात्र डॉ. चिराग जैन को हरियाणा उच्चतर शिक्षा विभाग के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी निदेशालय की ओर से वर्ष 2022, 2023 और 2024 युवा विज्ञान रत्न पुरस्कार के लिए चुना गया है। जिनको राज्यस्तरीय समारोह में सम्मानित किया जाएगा। डॉ. चिराग जैन शुरू से ही एक मेधावी छात्र रहे हैं और अपने स्कूली जीवन में सदैव शीर्ष स्थान प्राप्त करते रहे हैं। उन्होंने आईबी विद्यालय से अपनी प्राथमिक शिक्षा प्राप्त की थी और तब से निरंतर शिक्षा एवं अनुसंधान के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। उनकी यह उपलब्धि न केवल उनके व्यक्तिगत परिश्रम और समर्पण का प्रमाण है, बल्कि हमारे विद्यालय के लिए भी गौरव की बात है। यह सम्मान आने वाली पीढ़ियों को विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में उत्कृष्टता के लिए प्रेरित करेगा। आईबी विद्यालय परिवार की ओर से डॉ. चिराग जैन को हार्दिक शुभकामनाएं और उज्ज्वल भविष्य की मंगलकामनाएं।

साइबर सुरक्षा पर सीबीपी का सफल आयोजन

रोहतक। एचडी पब्लिक स्कूल बहुअकबरपुर में स्कूल निदेशक सुरेंद्र फोगाट की अध्यक्षता और शैक्षिक निदेशक कृष्णा बल्हारा फोगाट के निर्देशन में कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम का सफल आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का विषय था-साइबर क्राइम एवं साइबर सुरक्षा। इस अवसर पर विशेषज्ञ रिसोर्स पर्सन ज्योति हुड्डा ने शिक्षकों को इंटरनेट की दुनिया में बढ़ते साइबर अपराधों से अवगत कराया और उनसे बचाव के व्यावहारिक उपायों पर प्रकाश डाला। उन्होंने ऑनलाइन ठगी, सोशल मीडिया की सतर्कता, पासवर्ड सुरक्षा, तथा डेटा प्राइवेसी जैसे अहम विषयों पर विस्तार से जानकारी दी। कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षकों ने सक्रिय भागीदारी करते हुए अपने प्रश्न पूछे और सुझाव साझा किए। उन्होंने इसे अत्यंत उपयोगी बताते हुए कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में इस प्रकार की जानकारी और जागरूकता न केवल आवश्यक, बल्कि समय की मांग है। ऐसे प्रशिक्षण हमें साइबर खतरों से सतर्क रहने और दूसरों को भी जागरूक करने में सहायक सिद्ध होंगे।

एसआरएस पब्लिक स्कूल में ध्यान सत्र का आयोजन

रोहतक। आईएमटी स्थित एसआरएस पब्लिक स्कूल में शनिवार को कक्षा 8वीं, 9वीं एवं 10वीं के विद्यार्थियों के लिए सहज योग ध्यान सत्र का सफल आयोजन किया गया। इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों में मानसिक शांति, एकाग्रता में वृद्धि तथा आंतरिक संतुलन स्थापित करना रहा। इस विशेष सत्र का संचालन सहज योग टीम के प्रशिक्षित एवं अनुभवी संसाधन व्यक्तियों द्वारा किया गया। कार्यक्रम में प्रमुख संसाधन व्यक्तियों ने मार्गदर्शन प्रदान किया। इस दौरान निर्मला दहिया, सविता देवी, सुमन सांगवान, मीना देवी ने सत्र के दौरान विद्यार्थियों को सहज योग की सरल ध्यान विधियों से परिचित कराया गया। ध्यान के माध्यम से उन्होंने आत्मिक जागरूकता एवं चैतन्य की अनुभूति की। विद्यार्थियों ने सत्र के अनुभव को अत्यंत शांतिपूर्ण, सकारात्मक और प्रेरणादायक बताया। कार्यक्रम के समापन पर सभी विद्यार्थियों ने नियमित रूप से ध्यान करने और अपने मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का संकल्प लिया। विद्यालय प्रधानाचार्य एवं शिक्षकगणों ने सहज योग टीम का हार्दिक धन्यवाद किया और भविष्य में भी ऐसे सत्रों के आयोजन की इच्छा व्यक्त की।

गुलशन बने सिंचाई विभाग के अध्यक्ष

रोहतक। हरियाणा सिंचाई विभाग अनुसचिवीय एसोसिएशन के चुनाव अत्यंत शांतिपूर्ण, निष्पक्ष और पूरी तरह लोकतांत्रिक प्रक्रिया के तहत सफलतापूर्वक सम्पन्न हुए। इस मौके पर विभाग के कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर संगठन की दिशा और भविष्य को नई राह देने के लिए अपने मताधिकार का उपयोग किया। अध्यक्ष पद के लिए हुए मुकाबले में गुलशन कुमार ने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी नरेंद्र सिंह को 43 मतों के स्पष्ट अंतर से पराजित कर निर्णायक विजय हासिल की। महासचिव पद के लिए मुकाबला अत्यंत कांटे का रहा। मुकेश कुमार ने महज 2 मतों के मामूली अंतर से योगपाल को हराकर विजय प्राप्त की। नव-निर्वाचित पदाधिकारियों ने सभी सदस्यों का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए आश्वस्त किया।

बढ़ती गर्मी पर्यावरण के असंतुलन का परिणामः महंत राजेन्द्र दास

■ जटेला धाम के महंत राजेंद्र दास ने घिलौड गांव में एक पेड़ मां के नाम मुहिम के अंतर्गत किया पौधारोपण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

जटेला धाम के महंत राजेंद्र दास ने स्वामी नितानन्द मिशन फाउंडेशन के तत्वावधान में रोहतक जिले के गांव घिलौड के मंदिर प्रांगण और स्कूल परिसर में "एक पेड़ मां के नाम" मुहिम के अंतर्गत पौधरोपण किया। इस अभियान में बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया और पौधरोपण किया। महंत राजेंद्र दास ने कहा कि आज दिन-प्रतिदिन बढ़ती गर्मी पर्यावरण के असंतुलन का परिणाम है। पर्यावरण संतुलन बनाए रखना अन्य सभी प्रजातियों की तुलना में मानव का प्रमुख दायित्व है। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे अपनी मां के नाम एक पेड़ लगाकर इस मुहिम को सामाजिक व आध्यात्मिक अनुष्ठान का रूप दें। महंत ने अपने प्रवचनों में पेड़ों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि एक पेड़ की सेवा करना दस संतानों को पालने के बराबर है। उन्होंने बताया कि "एक पेड़ मां के नाम" मुहिम के तहत हरियाणा के प्रत्येक गांव में कम से कम 225 पौधे लगाने का संकल्प लिया गया है, जिसे जटेला धाम, नितानंद फाउंडेशन और उनके अनुयायियों द्वारा चरणबद्ध रूप से पूरा किया जा रहा है। इस अभियान में गांव घिलौड की 100 वर्षीय बुजुर्ग महिला दयाकौर द्वारा लगाए गए पौधे ने सभी को प्रेरित किया।

गौकर्ण तीर्थ में संपन्न हुई विश्व हिंदू परिषद हरियाणा प्रांत की बैठक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

हरियाणा प्रांत की तीन दिवसीय प्रांतीय बैठक का भव्य आयोजन गौकर्ण तीर्थ में पूज्य गोकर्ण पीठाधीश्वर श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज (उप आचार्य, श्री पंचदशनाम जूना अखाड़ा) के दिव्य आशीर्वाद एवं सान्निध्य में संपन्न हुआ। इस बैठक का संचालन प्रांत अध्यक्ष पवन के मार्गदर्शन में किया गया, जबकि आयोजन की समस्त व्यवस्थाएं प्रांत मंत्री वरुण एवं सह मंत्री सुशील शास्त्री के नेतृत्व में प्रांत के समस्त अधिकारियों द्वारा समन्वित रूप से की गईं। बैठक के उद्घाटन सत्र में विश्व हिंदू परिषद के केंद्रीय महामंत्री बजरंग लाल बांगड़ा ने मुख्य वक्ता के रूप में उद्बोधन दिया। उन्होंने अपने प्रेरणास्पद संबोधन में हिंदू सभ्यता की ऐतिहासिक गाथा का तथ्यपूर्ण उल्लेख करते हुए वर्तमान चुनौतियों और उनके समाधान के उपायों पर चर्चा की। उन्होंने सत्संग को केवल धार्मिक अनुष्ठान न मानते हुए उसे सशक्त सामाजिक प्रक्रिया बताया, जिससे वैचारिक जागरण द्वारा समाज को मतांतरण जैसे विधर्मी प्रयासों से सचेत किया जा सकता है। उन्होंने कार्यकर्ताओं के लिए नियमित प्रशिक्षण वर्गों की अनिवार्यता पर बल दिया, जिससे वे समाज में संगठित रूप से कार्य कर सकें। साथ ही, कार्यों की सफलता के लिए टोली निर्माण और कार्य विभाजन को आवश्यक बताया।

गांवों में वितरित किए जा रहे सहायक उपकरण : सुमन

रोहतक। जिला रेडक्रॉस समिति उन दिव्यांगों और वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक अनूठा उदाहरण है, जिनके पास कोई सहायक उपकरण नहीं है। यह विचार जिला उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह की धर्मपत्नी एवं अस्पताल कल्याण समिति की अध्यक्ष सुमन बाला ने रेडक्रॉस भवन में आयोजित सहायक उपकरण वितरण कार्यक्रम में दिव्यांगजन एवं सामाजिक कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि जिला रेडक्रॉस समिति अब ग्रामीण क्षेत्रों में जाकर भी दिव्यांगजन और वरिष्ठ नागरिक जन के लिए कैंप लगा रही है और मौके पर ही बैटरी वाली रिक्शा, कान की मशीन, व्हील चेयर बैसाखी कंबोर्ड चेयर, हाथ वाली रिक्शा, विभिन्न प्रकार की बेल्ट उपलब्ध करवा कर वरिष्ठ नागरिकजन और दिव्यांगों को लाभ प्रदान कर रही है। सुमन बाला ने महम, रोहतक एवं बनियानी गांव से आए वरिष्ठ नागरिकजन और दिव्यांगजन को बैटरी वाली रिक्शा, व्हील चेयर, कान की मशीन, सहित विभिन्न प्रकार के उपकरण वितरित किए। अस्पताल कल्याण समिति के चेयरपर्सन सुमन बाला ने कहा कि जिला रोहतक में सामाजिक गतिविधिया बड़े स्तर पर चल रही है। ऐसे में अगर सभी सामाजिक संगठन एक साथ मिलकर काम करें तो और अच्छे परिणाम आ सकते हैं।

नशे के खिलाफ लोगों किया जागरूक

रोहतक। पुलिस द्वारा मातुराम यज्ञशाला महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आमजन को नशे के खिलाफ जागरुक किया गया है। एएसआई मोहन के नेतृत्व में नशा मुक्ति टीम ने आमजन को नशे से होने वाली हानि के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि पुलिस का मुख्य उद्देश्य हर घर में नशे के खिलाफ हर परिवार को जागरूक किया जा सके।

नर्सिंग कॉलेज में स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

रोहतक। नर्सिंग कालेज की प्रचार्य सुनिता कुमारी ने कहा कि 1 अगस्त से 7 अगस्त तक मनाए जाने वाले विश्व स्तनपान सप्ताह के दौरान, नर्सिंग कॉलेज में मास्टर ऑफ साइंस (एमएससी) और पोस्ट बेसिक प्रथम वर्ष के नर्सिंग छात्रों ने प्रसूति एवं बाल स्वास्थ्य (एमसीएच) वार्ड में एक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम और रोल प्ले का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में छात्रों ने शिशुओं, माताओं और परिवार के लिए स्तनपान के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाई। कार्यक्रम में कॉलेज की प्रिंसिपल सुनिता, शकुंतला मैम, किरण कौर और रचना मैम भी उपस्थित थीं।

राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन ने की ट्रंप के टैरिफ की निंदा

रोहतक। राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन के प्रदेश अध्यक्ष गुलशन डंग ने अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप द्वारा भारत पर थोपे गए 25 प्रतिशत टैरिफ की निंदा करते हुए केन्द्र सरकार से अमेरिका का कड़ा विरोध करने और इस फैसले के विरूद्ध मजबूत कदम उठाने की मांग की है। ज्ञात रहें कि हाल ही में अमेरिका द्वारा भारत पर 25 प्रतिशत टैरिफ लागू किया गया है, जिसके परिणामस्वरूप देश के प्रमुख वस्त्र उद्योग केन्द्रों में से एक पानीपत टैक्सटाईल उद्योग के निर्यात में 40 प्रतिशत की गिरावट आई है। भारत पर जानबूझ कर थोपी गई इस टैरिफ नीति ने भारतीय टैक्सटाइल उद्योग को गंभीर संकट में डाल दिया है।

शिक्षा विभाग ने सभी खंड शिक्षा अधिकारियों से मांगा कंडम स्कूल इमारतों का ब्यौरा

■ झालावाड़ में स्कूल की छत गिरने से हुई 7 मासूमों की मौत के बाद जागा शिक्षा विभाग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महम

राजस्थान के झालावाड़ में सरकारी स्कूल की छत गिरने से 7 मासूमों की मौत हो गई थी। इस घटना से शिक्षा विभाग की घोर लापरवाही सामने आई। इस हादसे ने वहां के शिक्षा विभाग की कार्यप्रणाली पर प्रश्नचिन्ह लगा दिया। झालावाड़ स्कूल हादसे से सबक लेते हुए हरियाणा का शिक्षा विभाग भी जाग गया है। शिक्षा विभाग ने सभी खंड शिक्षा अधिकारियों को कंडम स्कूल भवनों का ब्यौरा भेजने के निर्देश दिए हैं। एजुकेशन डिपार्टमेंट के अधिकारी स्कूल स्तर पर स्कूल भवनों की जांच कर रहे हैं। रोहतक जिले के महम खंड में भी इसी तरह का ब्यौरा जुटाया जा रहा है। महम की खंड शिक्षा अधिकारी सरिता खनगवाल ने बताया कि महम खंड में 82 सरकारी स्कूल हैं। जिनमें 24 राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय हैं।

कई स्कूल भवन हो चुके है जर्जर

6 राजकीय उच्च विद्यालय और 8 गवर्नमेंट मिडल स्कूल और 44 राजकीय प्राथमिक पाठशाला हैं। फरमाणा गांव में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की बिल्डिंग वर्ष 1950 में बनी बताई जा रही है। ग्रामीणों की मांग है कि अधिक पुरानी बिल्डिंग होने की वजह इस बिल्डिंग को कंडम घोषित कर उसकी जगह पर नई बिल्डिंग बनाई जानी चाहिए। निंदाना गांव के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय की पुरानी बिल्डिंग को कंडम घोषित करके उसके मलबे की बोली करवा दी गई है। नई बिल्डिंग का एस्टीमेट तैयार करवाया गया है। यहां पर अब नई स्कूल इमारत बनाई जाएगी। भैणीचंद्रपाल गांव के गवर्नमेंट सीनियर सेकेंडरी स्कूल की बिल्डिंग भी तोड़ दी गई है और उसके मलबे का ऑक्शन हो चुका है। राजकीय कन्या प्राथमिक पाठशाला खरकड़ा की बिल्डिंग भी कंडम हो गई थी।

तीन चरणों में चलेगा हर घर तिरंगा अभियान :उपायुक्त

रोहतक। उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह ने कहा है कि अपने घरों पर राष्ट्रीय ध्वज फहराने और तिरंगे के साथ व्यक्तिगत और भावनात्मक संबंध बनाने के लिए सरकार ने इस वर्ष भी हर घर तिरंगा अभियान शुरू किया है। यह अभियान 15 अगस्त तक तीन चरणों में चलेगा। पहला चरण दो से आठ अगस्त, दूसरा चरण नौ से 12 अगस्त व तीसरा चरण 13 से 15 अगस्त के बीच आयोजित किया जाएगा। हर घर तिरंगा अभियान के दौरान प्रथम चरण में 2 से 8 अगस्त, द्वितीय चरण में 9 से 12 अगस्त एवं तृतीय चरण में 13 से 15 अगस्त तक चलेगा।

RADHA SWAMI NURSING COLLEGE
(Recognised/Affiliated by Haryana Govt/HN&NMC/INC)
Approved by NIILM University
VPO Kharkara, Distt. Rohtak M. 9812072127
Admission & Guidance (Session 2025-26)
हरियाणा सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त कोर्स करने के लिए संपर्क करें

Course	Duration	Eligibility
GNM (Nursing Officer)	3 Years	12th Any Stream

UNIVERSITY COURSE
X-Ray Technician | Physiotherapy | Fire Safety & Technician
Radiology & Imaging Technology | Medical Laboratory Technician
And many others Diploma/B.SC/M.SC
Degree Course offered by University.
Rohtak Off.: Radha Swami Medical Institute
Shastri Nagar Hisar Road Bye Pass, Rohtak M. 9812072127

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
❖ RMO 4
❖ ICU STAFF 6
❖ NURSING STAFF 4
❖ PRO/MARKETING EXECUTIVE 2
❖ COMPUTER OPERATOR 1
नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक
Tel. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

185, Huda Complex, Near ZAD Global School, Rohtak
M. 7404288876, 7419488930
HARTRON SKILL CENTRE
हारट्रोन डिप्लोमा सभी सरकारी विभाग व निजी कम्पनियों में मान्य
NCVET Recognised
ADMISSION OPEN
☞ Computer Courses as per Current IT Market
☞ CCTV, Biometric attendance System
☞ Air Conditioner Labs & Theory Rooms
HARTRON COURSES ARE ALIGNED WITH NSQF
PGDCA Level : 5 Postgraduate Diploma In Comp. Application
DCA Level : 4 Diploma In Computer Application
DCAA Level : 4 Diploma In Computer Aided Accounting
हारट्रोन से कंप्यूटर कोर्स करने के बाद SETC (Part-1) से छुट प्राप्त हैं
Website : www.hartron-rohtak.com

भरोसे और यकीन का प्रमाण है किसान सम्मान निधि योजना : मंत्री पंवार

■ प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 20वीं किस्त वितरण कार्यक्रम में पहुंचे

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

विकास एवं पंचायत, खनन तथा भू-विज्ञान मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा है कि प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के तहत दी जाने वाली राशि देश के किसानों को दिए गए भरोसे और यकीन का प्रमाण है। कृष्ण लाल पंवार शनिवार को कृषि विज्ञान केंद्र में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 20वीं किस्त वितरण कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित किसानों को संबोधित कर रहे थे। कार्यक्रम में उपस्थित किसानों को वाराणसी से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का लाइव भाषण भी सुनाया गया। विकास एवं पंचायत मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि किसानों को राशि वितरण करने का कार्यक्रम उस संकल्प को दोहराता है, जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किसानों के कल्याण के लिए वर्ष 2014 से लिया हुआ है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने वाराणसी से इस योजना की 20वीं किस्त के रूप में 20 हजार 500 करोड़ रुपये की राशि देश के किसानों के खातों में डाली है। इससे देश के कुल 9 करोड़ 70 लाख किसान लाभान्वित होंगे।

रोहतक। कृषि विज्ञान केंद्र में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की 20वीं किस्त वितरण कार्यक्रम को सम्बोधित करते व पौधरोपण करते विकास एवं पंचायत, खनन तथा भू-विज्ञान मंत्री कृष्ण लाल पंवार। फोटो : हरिभूमि

20वीं किस्त खातों में डाली

मंत्री पंवार ने बताया कि यह हम सबके लिए बड़ी खुशी की बात है कि आज जारी की गई 20वीं किस्त से हरियाणा के भी 16 लाख 77 हजार किसानों के खातों में 353 करोड़ रुपये की राशि डाली गई है। आज की इस राशि को मिलाकर अब तक कुल 6 हजार 916 करोड़ रुपये दिये जा चुके हैं। रोहतक जिला में 74 हजार 891 किस्तों के माध्यम से किसानों को 14 करोड़ 97 लाख 82 हजार रुपए स्थानांतरित किए गए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त करते हुए कैबिनेट मंत्री कृष्ण लाल पंवार ने कहा कि इस योजना ने भारत के करोड़ों किसानों के जीवन को बदल दिया है। छोटे व मध्यम वर्ग के किसानों को हर साल 6 हजार रुपये की आर्थिक सहायता दी जाती है। इससे पहले कैबिनेट मंत्री ने कृषि विज्ञान केंद्र में पौधरोपण भी किया।

किसानों के हित में कार्य कर रही सरकार

कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि नगर निगम के मेयर राम अवतार वाल्मीकि ने कहा कि केंद्र व राज्य दोनों सरकारें लगातार किसानों के हित में कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि किसानों की समृद्धि के लिए प्रदेश की नायब सरकार सभी फसलों को न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीद रही है। उन्होंने कहा कि किसानों की और अधिक आमदनी बढ़ाने के लिए लगातार प्रयास जारी है। उन्होंने कहा कि सीईटी परीक्षा का सफल आयोजन इस बात का ताजा उदाहरण है कि सरकार पूर्ण पारदर्शी तरीके से जनहित में कार्य कर रही है।

सरकार का किसान मजदूर कल्याण पर विशेष फोकस

कार्यक्रम में भाजपा जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका ने कहा कि सरकार ने किसान मजदूर कल्याण पर विशेष फोकस किया है। उन्होंने कहा कि किसान हित में फरवरी 2019 में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किसान सम्मान निधि योजना को लागू किया था। उन्होंने कहा कि इस योजना के तहत किसानों के खातों में 6 हजार रुपए की वार्षिक सम्मान राशि का भुगतान डीबीटी के माध्यम से किया जाता है। उन्होंने कहा कि डीबीटी के माध्यम से सीधे किसानों के खातों में सम्मान राशि स्थानांतरण करने की यह दुनिया की सबसे बड़ी योजना है।

ये रहे मौजूद: कार्यक्रम में भाजपा के प्रदेश उपाध्यक्ष सतीश नांदल, मेयर राम अवतार वाल्मीकि, जिला अध्यक्ष रणबीर ढाका, पूर्व मेयर मनमोहन गोयल, भाजपा सभी प्रकोष्ठ जिला प्रभारी डॉ. अशोक कुमार रंगा, सुखबीर चिंदोलिया, जिला उपायुक्त धर्मेंद्र सिंह, जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी प्रदीप कौशिक आदि मौजूद थे।

कार्यक्रम में हुई बिजली गुल

कार्यक्रम के दौरान जब कैबिनेट मंत्री भाषण दे रहे थे तो अचानक बिजली गुल हो गई। इसके बाद भी वह अंधेरे में ही लोगों को सम्बोधित करते रहे।

खबर संक्षेप

टिटौली में होगी ब्लॉक स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता

रोहतक। खेल प्रतिभाओं को निखारने और ग्रामीण स्तर पर खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से ब्लॉक स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता का आयोजन टिटौली बस स्टैंड के पास स्थित कुंडू भवन में किया जा रहा है। प्रतियोगिता का आयोजन 5 से 8 अगस्त तक होगा, जिसमें लड़कियों और लड़कों की कुश्ती स्पर्धाएं आयोजित की जाएंगी। प्रतियोगिता में 5 और 6 अगस्त को केवल लड़कियों की कुश्ती प्रतियोगिता होगी। 7 और 8 अगस्त को लड़कों की कुश्ती स्पर्धाएं आयोजित की जाएंगी।

बहलबा में बरसाती पानी निकासी का काम ठप

महम। बहलबा गांव में पिछले दो दिन से बरसाती पानी की निकासी का काम ठप है। बहलबा गांव के चारों ओर पानी निकासी के लिए वीटी लगाई हुई हैं। यहां से पानी उठाकर पाइपों के जरिए महम ड्रेन के पास पहुंचाया जा रहा था। वहां पर एक ठइया बनाकर मोटरें और पाइप लगाए गए थे। जिनके जरिए बहलबा गांव के रकबे का पानी महम ड्रेन में डाला जा रहा था। बहलबा गांव के पाना खास के सरपंच कुलदीप राठी, बहलबा बुचाण के सरपंच सतपाल अहलावत और बहलबा पानड़ी की सरपंच सुनीता ने बताया कि पानी निकासी का कार्य पूरी तरह से ठप हो जाने से गांव की बस्तियों के डूबने का खतरा पैदा हो गया है।

एमडीयू में कुलपति ने हास्टल वार्डन की ली बैठक, दिए दिशा-निर्देश

हॉस्टलों में मिलेगी बेहतर इंटरनेट की सुविधा, रचनात्मक क्लबों से जुड़ेंगे छात्र

■ एक सकारात्मक, सुरक्षित और प्रगतिशील वातावरण छात्रों की सफलता की नींव

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

हॉस्टल्स में रहने वाले विद्यार्थियों को बेहतर सुविधाएं प्रदान करने, अनुशासन बनाए रखने और उनके सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक कदम उठाने के उद्देश्य से महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह की अध्यक्षता में बॉयज एवं गर्ल्स हॉस्टल के वार्डन्स की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई।

कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत विशेष रूप से बैठक में शामिल हुए। बैठक की शुरुआत में कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि विश्वविद्यालय का लक्ष्य केवल एकेडमिक उत्कृष्टता नहीं, बल्कि छात्रों को हर पहलू में सक्षम बनाना है।

उन्होंने स्पष्ट किया कि एक सकारात्मक, सुरक्षित और प्रगतिशील वातावरण छात्रों की सफलता की नींव होता है। इसके लिए हॉस्टल प्रशासन की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

बैठक में ये रहे मौजूद

इस महत्वपूर्ण बैठक में प्रॉक्टर प्रो. रणदीप राणा, चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. सपना गर्ग, चीफ वार्डन बॉयज प्रो. सुधीर कुमार, डिप्टी चीफ वार्डन गर्ल्स प्रो. प्रतिमा देवी, चीफ कंसल्टेंट सुरक्षा ब्रिगेडियर हरबीर सिंह, मुख्य सुरक्षा नियंत्रक तरूण शर्मा, एक्सईएन जगदीश दहिया, निदेशक कंप्यूटर सेंटर डॉ. जीपी सरोहा, वित्त अधिकारी मुकेश भट्ट समेत बॉयज व गर्ल्स हास्टल्स के वार्डन व सुपरवाइजर उपस्थित रहे।

रोहतक। बॉयज एवं गर्ल्स हॉस्टल के वार्डन्स की बैठक लेते कुलपति प्रो. राजबीर सिंह व कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत। फोटो : हरिभूमि

सुविधाएं हों सुलभ, गुणवत्तापूर्ण और छात्र-केंद्रित

कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने कहा कि सभी हॉस्टलों में उच्च गति वाली इंटरनेट सेवा को सुनिश्चित किया जाए, ताकि छात्र ऑनलाइन शिक्षा, शोध कार्य और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में बाधा महसूस न करें। साथ ही उन्होंने हॉस्टल में कैंटीन की सुविधा उपलब्ध करवाने तथा कैंटीन की गुणवत्ता और स्वच्छता को लेकर सख्त रुख अपनाते हुए कहा कि खाने की गुणवत्ता पर कोई समझौता नहीं होगा। नियमित निगरानी से व्यवस्था को पारदर्शी और छात्र हितैषी बनाया जाए।

खेल और रचनात्मक गतिविधियों को मिले बढ़ावा

कुलपति ने कहा कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए केवल पढ़ाई ही नहीं, बल्कि खेल और सांस्कृतिक गतिविधियां भी अत्यंत आवश्यक हैं। उन्होंने इनडोर और आउटडोर खेल सुविधाओं को बेहतर बनाने के निर्देश दिए। साथ ही यह भी कहा कि छात्रों को नृत्य, संगीत, नाटक, साहित्य, तकनीकी क्लबों जैसी रचनात्मक गतिविधियों से जोड़ा जाए। इससे उनमें नेतृत्व क्षमता, टीमवर्क और आत्मविश्वास का विकास होगा।

सीसीटीवी और अनुशासन की होगी कड़ी निगरानी

कुलपति ने कहा कि छात्र-छात्राओं की सुरक्षा सर्वोपरि है। इसलिए हॉस्टलों को सीसीटीवी कैमरों की निगरानी में ज्यादा सुरक्षित बनाया जाए और हर गतिविधि पर नजर रखी जाए। उन्होंने अनुशासन बनाए रखने की आवश्यकता को भी दोहराया और कहा कि नियमों का उल्लंघन करने वालों पर उचित कार्रवाई की जाए, ताकि अन्य छात्रों के लिए एक आदर्श वातावरण सुनिश्चित हो सके।

प्रशासनिक प्रबंधन को प्रभावी बनाने पर दिया जोर

कुलसचिव डॉ. कृष्णकांत ने बैठक में प्रशासनिक प्रबंधन को और अधिक प्रभावी और पारदर्शी बनाने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि एमडीयू प्रशासन यह सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है कि हर छात्र को सुरक्षित, प्रेरणादायक और समृद्ध वातावरण मिले, जिसमें वे न केवल पढ़ाई में बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकें।

छात्रों के लिए संवाद और सहयोग का माहौल बनाएं

बैठक में यह भी चर्चा हुई कि हॉस्टल वार्डस छात्रों से नियमित संवाद करें, उनकी समस्याओं को समझें और समय पर समाधान सुनिश्चित करें। कुलपति ने कहा कि छात्रों को विश्वविद्यालय का अभिन्न अंग मानते हुए उनकी आवाज को सुना जाना चाहिए। इससे एक सहयोगात्मक शैक्षणिक संस्कृति को बढ़ावा मिलेगा।

एसएस सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल में भारतीय सेना के लिए लगाया रक्तदान शिविर

रोहतक। माता दरवाजा गौकर्ण रोड स्थित एमएस सरस्वती सीनियर सेकेंडरी स्कूल में हम और आप सोशल वेलफेयर सोसायटी के संयुक्त तत्वाधान में भारतीय सेना के लिए स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। आर्मी ब्लड बैंक दिल्ली कैंट से आई रक्तकोष टीम द्वारा रक्त एकत्रित किया गया। इस रक्तदान शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में महामंडलेश्वर स्वामी कपिल पुरी महाराज, डॉ. आनंद कुमार शर्मा कमिश्नर निगम रोहतक एवं हिमांशु ग्रोवर समाजसेवी रहे। शिविर में रक्तदाताओं की संख्या लगभग 120 से अधिक रही, जिसमें सुरेंद्र जेटली द्वारा 147वीं बार रक्तदान, गुरप्रीत सिंह द्वारा 91वीं बार और गोविंद शर्मा 40वीं बार रक्तदान किया गया। शिविर में लगभग 113 यूनिट रक्त प्राप्त किया गया। स्वेच्छा रक्तदाताओं को प्रशस्ति पत्र एवं उपहार द्वारा सम्मानित किया गया। विद्यालय के निदेशक हिमांक मित्तल एवं प्रधानाचार्य रितू ने शिविर के माध्यम से विद्यार्थियों और समाज को यह संदेश दिया है कि रक्तदान महादान है। समय पर रक्तदान करके किसी को जीवन दान दिया जा सकता है।

डीएवी पब्लिक स्कूल डीएलएफ में योगा क्लस्टर लेवल गेम का सफल आयोजन

रोहतक। डीएवी पब्लिक स्कूल डीएलएफ द्वारा योगा क्लस्टर लेवल गेम का भव्य आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में विभिन्न स्कूलों के छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी योग प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय की प्रधानाचार्या रिंकू वर्मा द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। उद्घाटन समारोह में पूजा दिगानी अध्यापिका डीएवी गन्नौर ने मुख्य अतिथि के रूप में ने शिरकत की। दया, पूनम अहलावत, राकेश, अजय, ज्योति ने प्रतिभागियों के योग आसन का निर्णय किया। विजयपाल डीएवी कलानौर ने प्रतियोगिता का अवलोकन किया। उन्होंने बच्चों को नियमित योगाभ्यास करने की प्रेरणा दी और योग को स्वस्थ जीवन का मूल आधार बताया। प्रतियोगिता अंडर-14 में डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल सुनारिया की लड़कियों ने बाजी मारी और बॉयज एम डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल भिवानी ने बाजी मारी। अंडर-19 लड़कियों एमबी डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल भिवानी ने बाजी मारी। प्रतियोगिता में प्रतिभागियों ने विविध योग आसनों का सुंदर प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने संतुलन, लचीलापन और अनुशासन का उत्कृष्ट परिचय दिया। निर्णायक मंडल द्वारा प्रतिभागियों के प्रदर्शन का मूल्यांकन किया गया और विजेताओं को पदक एवं प्रदान किए गए। प्राचार्या ने सभी प्रतिभागियों को बधाई दी और कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि यह मानसिक और आत्मिक विकास का माध्यम है। उन्होंने इस प्रकार के आयोजनों को छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक बताया।

एलपीएस बोसार्ड ने बच्चों के साथ मिलकर लगाए 15 पेड़ व 100 पौधे बच्चों को जागरुक करने के लिए किए वितरित

रोहतक। एलपीएस बोसार्ड व रोटरी क्लब ऑफ रोहतक के तत्वाधान में सोनीपत रोड पर स्थित स्कॉरलरस रोजरी सीनियन सेकेंडरी स्कूल में पर्यावरण को बचाने के लिए चलाई जा रही मुहिम मेघा ट्री प्लांटेशन ड्राईव के तहत स्कूल के बच्चों के साथ मिलकर 15 पेड़ लगाए गए व 100 पौधे बच्चों को जागरुक करने के लिए वितरित किए गए 115 पौध लगाए गए। जिसमें अर्जुन, जामुन, अमरूद, अमलतास, आंवला, पापड़ी, ढाल मोठ, केजूरीना, बादल, ब्रश के पौध लगाए गए व बच्चों ने वायदा किया कि वह अपने घरों में जाकर इस पौधे को लगाएंगे और इसकी देखभाल करके बड़ा करेंगे। पेड़ों को बड़ा करने, पानी देने व उसकी देखभाल की जिम्मेवारी स्कूल के प्रिंसीपल, स्टाफ व बच्चों ने ली और उन्होंने वादा किया कि वह इनको समय समय पर पानी देंगे। मीडिया प्रभारी राजीव जैन ने बताया मुख्य अतिथि स्कालॅर रोजरी के डायरेक्टर व डिस्ट्रिक गर्वनर डॉ. रवि गगुनानी, अध्यक्षता समाजसेवी उद्योगपति राजेश जैन, रोटरी क्लब आफ रोहतक के प्रधान डा. एस.एल. वर्मा, सचिव रोटेरियन डॉ. सुनील मंजुाल, डॉ. आरके चैधरी, डॉ. सतीश गुलाटी, राजीव जैन एवं सभी सदस्यों ने 115 पौधे लगाए और बच्चों को वितरित किए। सचिव सुनील मुंजाल ने कहा कि हम अच्छे वातावरण की उम्मीद तो करते हैं, लेकिन अपनी जिम्मेदारी नहीं समझते। इस अवसर पर सुरेंद्र सचदेवा, अमित नागपाल, अमित मित्तल, सतीश गुलाटी, राजीव जैन, डॉ. अशोक गुप्ता, प्रेम ग्रोवर, विकास गुप्ता, प्रवीन बत्तरा, सुरेश कथूरिया, मनीष जैन, अरूण नरूला, डॉ. डीके पुरी, शशि डुडेजा, रमन मेहता, पवन मिश्रा, विशाल आदि मौजूद रहे।

मासिक वैदिक सत्संग आज

रोहतक। पंडित जगदेवसिंह सिद्धांती भवन दयानन्द मठ में 3 अगस्त रविवार को मासिक वैदिक सत्संग का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी कार्यालयाधीक्षक सत्यवान आर्य ने दी। सत्संग सुबह 9 से 12.30 बजे तक में होगा, जिसमें आर्यजगत के प्रसिद्ध वैदिक विद्वान ओमप्रकाश शास्त्री (पानीपत) होंगे। कार्यक्रम में शास्त्री योगिराज श्रीकृष्ण के पवित्र जीवन पर अपने विचार प्रस्तुत करेंगे तथा सत्यनारायण आर्य, हनुमत आर्य (मकड़ौली) आदि भजनोपदेशक अपने सुन्दर भजन प्रस्तुत करेंगे। इस कार्यक्रम का संचालन सुभाष सांगवान प्रधान, वेदप्रचार मंडल जिला रोहतक करेंगे। सुबह 9 बजे यज्ञ किया जाएगा।

इंडस पब्लिक स्कूल में हुई मैथ्स क्विज प्रतियोगिता

रोहतक। इंडस पब्लिक स्कूल में शनिवार को हिन्दी वर्तनी प्रतियोगिता व मैथ्स क्विज का आयोजन किया गया। इनमें विद्यालय के चारों सदनों क्रमशः ब्यास, झेलम, रावी व सतलुज सदन के कक्षा तीसरी से दसवीं तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इसमें प्रतिभागियों को शब्दों को सही ढ़ंग लिखने व उनकी वर्तनी में सुधार करने के लिए चुनौती दी जाती है। गणित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में कक्षा छठी से आठवीं तक के छात्रों ने भाग लिया। जिसमें चार टीम बनाई गई, पहली टीम को आर्यभट्ट वॉरियर्स, दूसरी टीम भास्कराचार्य, तीसरी टीम को रामानुजन रिडलर्स और चैथी टीम को शकुन्तला देवी नाम दिया गया। चारों टीमों में रोचक मुकाबला हुआ। प्रत्येक टीम ने सभी प्रश्नों के सटीक जवाब दिए। भास्कराचार्य टीम प्रथम स्थान पर रही। विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु ने कहा कि वर्तनी प्रतियोगिता में भाग लेने से छात्रों का शब्दकोश बढ़ता है तथा उनके भाषा कौशल में सुधार होता है। गणित प्रश्नोत्तरी का उद्देश्य छात्रों में गणित के प्रति रूचि जगाना व तार्किक क्षमता को बढ़ाना है। प्रधानाचार्य दीपक कुमार वशिष्ठ ने कहा कि वर्तनी प्रतियोगिता छात्रों में हिन्दी भाषा में जागरूकता लाती है। इससे छात्रों के आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

फाइव-एस संस्था ने दिया जेवलिन का निःशुल्क प्रशिक्षण

रोहतक। सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल गर्ल्स एवं सैनी सीनियर सेकेंडरी स्कूल ब्वाय रोहतक एक जेवलिन थ्रो का निःशुल्क प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। जिस का आयोजन अंतरराष्ट्रीय जेवलिन थ्रोअर गुलशन शर्मा का फाइव-एस चैरिटेबल स्पोट्र्स आर्गनाइजेशन ने किया। अलग-अलग आयु वर्ग में 50 लड़कों एवं 40 लड़कियों ने पूरे जोश, अनुशासन के साथ हिस्सा लिया। इन्ही बच्चों में से चयनित बच्चे 7अगस्त को होने राष्ट्रीय जेवलिन थ्रो स्पर्धा में अपना दमखम दिखाएंगे। सैनी एजुकेशन सोसायटी के प्रधान अवनीश सिंह सैनी ने गुलशन शर्मा का हार्दिक आभार प्रकट किया और बच्चों को खेलों में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। मौके पर सेक्रेटरी जगदीश सैनी, मैनेजर दया सिंह सैनी, जनरल सेक्रेटरी डाक्टर राजेश सैनी, नफे सिंह सैनी, बुधराम सैनी, गौतम सैनी, श्याम कटारिया, हाकी कोच विकास सैनी, सुमन सैनी, नितिका, रीना, प्रवीन एवं नरेंद्र मौजूद रहे।

पठानिया पब्लिक स्कूल में मेडिटेशन सेशन का आयोजन

रोहतक। पठानिया पब्लिक स्कूल में 'सहज योग टीम' द्वारा एक विशेष मेडिटेशन सेशन का आयोजन किया गया। इस सत्र में कक्षा नौवीं व दसवीं के छात्र उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्जवलन के साथ किया गया। इस सत्र का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक संतुलन, एकाग्रता और आंतरिक शांति को सशक्त करना रहा। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता डॉ. पूजा रहीं, जिन्होंने सहज योग के सिद्धांतों पर प्रकाश डाला और ध्यान को जीवन का अभिन्न अंग बनाने की प्रेरणा दी। उनके साथ अतिथि सहयोगियों के रूप में डॉ. जेपी चौहान, पाराशर, आशा पाराशर, यशपाल बंसल (सेवानिवृत्त प्राचार्य) तथा राजेंद्र सैनी उपस्थित रहे। सभी विशिष्ट अतिथियों ने मेडिटेशन के व्यावहारिक पक्ष और इसके सकारात्मक प्रभावों पर विचार साझा किए। सत्र के दौरान छात्रों व शिक्षकों को सहज योग की सरल तकनीकों द्वारा ध्यान अभ्यास कराया गया, जिससे उन्हें शांति और ऊर्जा का अनुभव हुआ। लता के दिशा-निर्देशन में कक्षा दसवीं की छात्रा शिरीन व चाहत ने मंच संचालन सफलतापूर्वक किया। स्कूल को-फाउंडर वर्षा पठानिया, स्कूल निदेशक अंशुल पठानिया, प्रधानाचार्या तन्वी पठानिया, उप-प्रधानाचार्या प्रीति ढांडा ने अतिथियों का आभार व्यक्त किया और ध्यान को विद्यालयी जीवन में अपनाने का संकल्प दोहराया। यह आयोजन मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता की दिशा में एक प्रेरणादायक पहल रहा, जिसकी सभी ने सराहना की। इस दौरान सभागार में एक्टिविटी समन्वयक नीतू सेठी व समन्वयक कनिका मग्गू व अध्यापकगण मौजूद रहे।

हरियाणा खेल महाकुंभ में 'नमक लोटा अभियान' के जरिए एनसीबी ने दिया नशे के खिलाफ मजबूत संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭रोहतक

हरियाणा स्टेट नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो ने राजीव गांधी स्टेडियम में चल रहे हरियाणा खेल महाकुंभ 2025 के दौरान एक अनूठी जन-जागरूकता पहल नमक लोटा अभियान का आयोजन किया। इस सांस्कृतिक पहल का उद्देश्य युवाओं को नशे के विरुद्ध एकजुट करना और समाज में नशा उन्मूलन का संदेश देना था। अभियान के तहत खिलाड़ियों, आयोजकों और नागरिकों ने एक प्रतीकात्मक लोटे में नमक डालकर नशा नहीं, जीवन हां का संकल्प लिया। यह सांस्कृतिक प्रतीक हरियाणवी परंपरा में दृढ़ निश्चय और सामाजिक जिम्मेदारी का प्रतीक माना जाता है।

अभियान का संचालन एनसीबी महानिदेशक ओपी सिंह के मार्गदर्शन में तथा पुलिस अधीक्षक मोहित हांडा और पुलिस अधीक्षक पंखुड़ी कुमार के निर्देशन में किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व सहायक उप निरीक्षक दवेंद्र दलाल ने किया। उन्होंने कहा कि नशा कोई बीमारी नहीं, यह एक सामाजिक बुराई है। इसे शिक्षा, सहयोग और जन-जागरूकता से ही जड़ से समाप्त किया जा सकता है। इससे न केवल व्यक्ति का जीवन प्रभावित होता है, बल्कि पूरा परिवार और समाज भी बर्बाद हो सकता है। इस मौके पर हरियाणा के विभिन्न जिलों से आए खिलाड़ियों और नागरिकों ने सक्रिय भागीदारी दिखाई। साथ ही साइक्लोथॉन मुहिम ई-प्लेज पहल और नशा मुक्त जीवन बेकैट चैलेंज जैसी सरकारी पहलों से भी जुड़ने का आह्वान किया गया।

रोहतक। खिलाड़ियों, आयोजकों और नागरिकों ने एक प्रतीकात्मक लोटे में नमक डालकर नशा नहीं, जीवन हां का संकल्प दिलवाते सहायक उप निरीक्षक दवेंद्र दलाल।

नशा न करने की दिलवाई गई शपथ

अंत में उपस्थित सभी लोगों को नशा न करने की शपथ दिलाई गई। साथ ही यह अपील भी की गई कि यदि किसी को नशा तस्करी से जुड़ी कोई जानकारी मिले तो वे इसे टोल फ्री नंबर 1933 मोबाइल नंबर 90508-91508 या वेबसाइट **[www.ncb-manas.gov.in](http://www.ncbmanas.gov.in)** पर तुरंत साझा करें। ब्यूरो ने आश्वस्त किया कि सूचना देने वाले की पहचान गोपनीय रखी जाएगी और त्वरित कार्रवाई की जाएगी।

श्री लालनाथ हिंदू महाविद्यालय में हुआ उड़ान-विंग्स ऑफ एबिलिटी कार्यक्रम

रोहतक। श्री लालनाथ हिंदू महाविद्यालय के महिला प्रकोष्ठ द्वारा उड़ान-विंग्स ऑफ एबिलिटी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अतिथि के रूप में स्टेट इंस्टीट्यूट आफ रिहैबिलिटेशन ट्रेनिंग एंड रिसर्च के प्रतिनिधि एवं विशेष सक्षम विद्यार्थी रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने प्रतिनिधियों व विशेष सक्षम विद्यार्थियों का स्वागत किया।कार्यक्रम में संस्था से आई स्वीटी एवं चकलेश्वर ने संस्था द्वारा किए जा रहे कार्यों व समाज को लेकर संस्था के उद्देश्यों को साझा किया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत पौधरोपण व रक्षाबंधन पर्व के लिए विशेष सक्षम विद्यार्थी द्वारा बनाई गई राखियों की प्रदर्शनी लगाई गई। जिसे महाविद्यालय के स्टाफ ने खूब सराहा। कार्यक्रम का मंच संचालन डॉक्टर प्रमिला यादव ने किया। प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने बताया कि डिफरेंटली एबल का अर्थ अक्षम नहीं बल्कि वह विभिन्न क्षेत्र में सक्षम है। साथ ही यह आश्वासन दिया कि हिंदू शिक्षण संस्थान परिवार इस संस्था के हर प्रयास में सदैव साथ रहेगा ।जिसके परिणाम स्वरुप यह विद्यार्थी समाज में खुद की पहचान बनाकर आत्मनिर्भर बन सके। कार्यक्रम में सभी शिक्षक व गैर शिक्षक वर्ग उपस्थित रहे।

देश के पूर्वोत्तर राज्य मेघालय की राजधानी शिलांग के उत्तर-पूर्व में खासी पहाड़ियों के बीच बसा मॉसिनराम गांव 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।

टूरिस्ट स्पॉट / वीना गौतम

बादलों और बारिश का बसेरा
मॉसिनराम गांव

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 सर्वधिक 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।

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।

दुनिया का सर्वाधिक नम स्थान भी है मॉसिनराम

इसके नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड

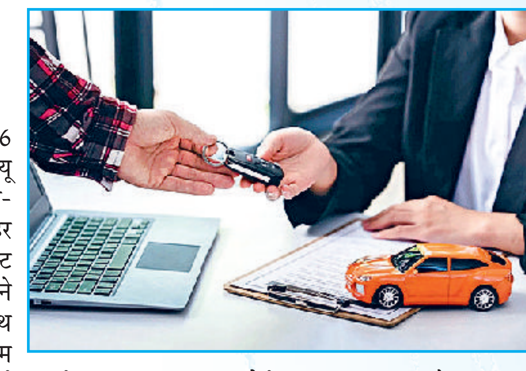
मॉसिनराम के पास दुनिया में सबसे ज्यादा बारिश का गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड है। यहां पूरे साल में करीब 6 से 8 महीने लगभग हर दिन एक बार बारिश होती है और यहां देश के किसी भी बाकी हिस्से से लगभग 10 गुना ज्यादा बारिश होती है। एक साल में लगभग 11,871 मिलीमीटर। इतनी ज्यादा बारिश दुनिया में और कहीं नहीं होती। मॉसिनराम 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। *

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। *

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। *

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 का 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

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

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।

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 ह्रदय की छेड़ रही अनुराग।
बरखा नर्तन यूं करे जैसे पद में राग।।
नैन बाट जोहत रहे भर-भर कर मनुहार।
बरखा का स्वागत करे ह्रदय 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। *