हरिभूमि
रोहतक भूमि
रोहतक, रविवार, 5 अक्टूबर 2025

तापमान
अधिकतम 36 .6 डिग्री
न्यूनतम 22 .2 डिग्री

9 सात दशकों से हजारों छात्रों को दिशा दे रहा श्री बाबा ...

10 बारिश से बढ़ी नमी अनाज मंडी में रुक गई खरीद

खबर संक्षेप

डॉ. बलजीत फूड टेक्नोलॉजी विभाग के अध्यक्ष बने

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने फूड टेक्नोलॉजी विभाग के प्रोफेसर डा. बलजीत सिंह यादव को फूड टेक्नोलॉजी विभाग का अध्यक्ष मनोनीत किया है। कुलसचिव डा. कृष्णकांत ने बताया कि प्रो. बलजीत सिंह यादव की बतौर फूड टेक्नोलॉजी विभागाध्यक्ष नियुक्ति 4 अक्टूबर से तीन वर्ष हेतु की गई है।

डॉ. राजविंदर बने फॉरेंसिक साइंस विभाग के अध्यक्ष

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने फोरेंसिक साइंस विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डा. राजविंदर सिंह को फॉरेंसिक साइंस विभाग का अध्यक्ष मनोनीत किया है। कुलसचिव डा. कृष्णकांत ने बताया कि डा. राजविंदर सिंह की बतौर फोरेंसिक साइंस विभागाध्यक्ष नियुक्ति तीन वर्ष हेतु की गई है।

खेत से बिजली ट्यूबवेल का सामना चोरी

सांपला। हसनगढ़ के खेतों में लगे ट्रांसफार्मर से अज्ञात व्यक्ति रात को सामान चोरी कर ले गए। पुलिस ने किसान नरेश के बयान पर चोरी का मामला दर्ज किया है। उन्होंने बताया कि उसने अपने खेत में ट्यूबवेल के लिए बिजली का कनेक्शन ले रखा है। रात को अज्ञात व्यक्ति ट्रांसफार्मर को तोड कर उसके अंदर लगी तार ,तेल,मोटर,केबल चोरी कर ले गए। सुबह खेत में घुमने गया तब इस बात का पता लगा।

राज्य स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिताएं 8 से शुरू

रोहतक। हरियाणा विद्यालय शिक्षा विभाग पंचकूला ने 58वीं राज्य स्तरीय स्कूली खेल प्रतियोगिताओं के आयोजन की रूपरेखा जारी कर दी है। विभाग द्वारा जारी आदेशों के अनुसार विभिन्न खेलों का आयोजन राज्य के अलग-अलग जिलों में कराया जाएगा। जिला सहायक शिक्षा अधिकारी (खेल) संजय मलिक ने बताया कि आदेशों के तहत जिला सोनीपत में 8 से 10 अक्तूबर तक बास्केटबॉल अंडर-14, 17 व 19 लड़कियों की राज्य स्तरीय प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगी।

संजय मलिक जिला सहायक शिक्षा अधिकारी (खेल)

26 को गुरुग्राम में होगा व्यापारी शिखर सम्मेलन

रोहतक। राष्ट्रीय जन उद्योग व्यापार संगठन के प्रदेश अध्यक्ष गुलशन डंग ने बताया कि 26 अक्टूबर को गुरुग्राम होटल लीला में एक राज्य स्तरीय व्यापारी सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने बताया एमएसएमई (सूक्ष्म लघु एवं मध्यम उद्योग) एवं खुदरा व्यापारी यह क्षेत्र राष्ट्र की अर्थव्यवस्था की रीड की हड्डी है। व्यापारी शिखर सम्मेलन में एमएसएमई क्षेत्र के परिवर्तन के लिए संवाद को बढ़ावा देने और एक सहयोगात्मक रोड मैप तैयार।

गुलशन डंग

धान अवशेषों के प्रबंधन के लिए अनुदान

रोहतक। हरियाणा कृषि तथा किसान कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2025-26 के लिए फसल अवशेष प्रबंधन घटक के तहत किसानों, एफपीओ, सहकारी समितियों, पंचायतों एवं उद्योगों को बड़ी राहत दी है। विभाग ने धान अवशेषों के एक्स-सीटू प्रबंधन हेतु विभिन्न क्षमताओं वाली पैडी स्ट्रा सप्लाई श्रृंखला पर 65 प्रतिशत अनुदान उपलब्ध कराने की योजना के अंतर्गत किए गए ऑनलाइन आवेदनों में किसी भी प्रकार की कमी को ऑनलाइन संशोधित करने की अंतिम तिथि को बढ़ाकर अब 8 अक्टूबर 2025 कर दिया गया है।

करवाचौथ को लेकर बाजार गुलजार, सुहाग के समान, ब्यूटी प्रोडक्ट्स साड़ियां, ज्वेलरी, चूड़ियां और मेकअप किट खरीदारों की भारी भीड़

पुलिस ने तैयारी की, नाके लगाकर चेकिंग शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

करवाचौथ का पर्व नजदीक आते ही शहर के बाजार रंग-बिरंगी सजावट और रोशनी से जगमगा उठे हैं। महिलाएं परंपरागत श्रृंगार सामग्री, साड़ी, लहंगे और कॉस्मेटिक सामान की खरीदारी में जुटी हैं। मेहंदी की दुकानों पर भीड़ उमड़ रही है, जहां महिलाएं अपने हाथों पर करवाचौथ की विशेष डिजाइन बनवाने के लिए लंबी कतारों में इंतजार कर रही हैं। मिठाई और बेकरी शॉप्स पर भी खास रौनक देखने को मिल रही है। वहीं, पुलिस प्रशासन ने पर्व को देखते हुए सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी है। शहर के प्रमुख चौक-चौराहों और बाजारों में नाके लगाकर गाड़ियों की चेकिंग शुरू कर दी गई है।

महिलाओं की खरीदारी चरम पर

करवाचौथ का पर्व सुहागिन महिलाओं के लिए बेहद खास माना जाता है। इस दिन महिलाएं अपने पति की लंबी आयु और सुख-समृद्धि के लिए व्रत रखती हैं। यही वजह है कि बाजारों में सुहाग सामग्री, ब्यूटी प्रोडक्ट्स, साड़ियां, ज्वेलरी, चूड़ियां और मेकअप किट की खरीदारी को लेकर भीड़ देखने को मिल रही है। शहर के मॉडल टाउन, भगत सिंह मार्केट, शोरूम, ब्यूटी पार्लर और बुटीक पर ग्राहकों की भीड़ लगी हुई है। दुकानदारों का कहना है कि इस बार करवाचौथ पर बिक्री उम्मीद से कहीं ज्यादा हो रही है। वहीं, युवतियां भी फैशन ज्वेलरी और डिजाइनर परिधानों की खरीदारी में पीछे नहीं हैं।

मेहंदी लगवाने की दुकानों पर लगी लाइनें

करवाचौथ के मौके पर हाथों पर मेहंदी रचाना परंपरा का अहम हिस्सा है। शहर में जगह-जगह मेहंदी आर्टिस्टों की टेबल सज गई हैं। शाम होते ही महिलाएं और युवतियां हाथों पर अलग-अलग डिजाइन की मेहंदी लगवाने के लिए पहुंच रही हैं।

मिठाइयों और गिफ्ट शॉप्स पर भीड़

शहर की नामी मिठाई की दुकानों पर गुलाब जामुन, रसगुल्ला, बर्फी और ड्राइफ्रूट से बनी मिठाइयों की बिक्री हो रही है। कई दुकानों पर ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए ऑफर भी दिए जा रहे हैं।

सुरक्षा व्यवस्था कड़ी जगह-जगह नाके

करवाचौथ के पर्व पर भीड़भाड़ को देखते हुए पुलिस प्रशासन ने सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए हैं। शहर के प्रमुख बाजारों, धार्मिक स्थलों और व्यस्त चौराहों पर पुलिसकर्मी तैनात किए गए हैं। सिटी थाना, महिला थाना और ट्रैफिक पुलिस की टीमें लगातार गश्त कर रही हैं।

त्योहार को शांतिपूर्ण ढंग से मनाएं: एसपी

एसपी नरेंद्र बिजराणिया ने नागरिकों से अपील की है कि त्योहार को शांतिपूर्ण ढंग से मनाएं और अफवाहों पर ध्यान न दें। उन्होंने कहा कि भीड़भाड़ वाले इलाकों में सतर्क रहें और संदिग्ध पर सूचित करें।

हर एंगल से जांच पहरावर में सनसनीखेज वारदात से हड़कंप

युवक ने लड़की पर किया ब्लेड से हमला, खुद भी पिया ऑलआउट

पहरावर गांव में उस समय सनसनी फैल गई जब एक युवक ने युवती पर ब्लेड से हमला कर दिया और फिर खुद भी ऑलआउट पीकर जान देने की कोशिश की।

गंभीर हालत में दोनों को पीजीआई रोहतक में भर्ती कराया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शिवाजी कॉलोनी थाना क्षेत्र के पहरावर गांव में देर शाम उस समय सनसनी फैल गई जब एक युवक ने एक युवती पर ब्लेड से हमला कर दिया और फिर खुद भी ऑलआउट पीकर जान देने की कोशिश की। घटना की जानकारी मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और दोनों घायलों को गंभीर हालत में पीजीआईएमएस में भर्ती कराया गया। पुलिस के मुताबिक, वारदात शनिवार देर शाम करीब सात बजे की है। पहरावर गांव में रहने वाला युवक किसी कारणवश युवती से नाराज चल रहा था। शाम के समय मौका पाकर उसने युवती पर ब्लेड से हमला कर दिया। ब्लेड से हुए हमले में युवती बुरी तरह घायल हो गई और मौके पर ही लहूलुहान होकर गिर पड़ी। वारदात को अंजाम देने के बाद युवक ने भी खुदकुशी की नीयत से कीटनाशक ऑलआउट पी लिया।

होश में आने के बाद बयान दर्ज किए जाएंगे

पुलिस अधिकारियों ने बताया कि घायलों के होश में आने के बाद उनके बयान दर्ज किए जाएंगे, ताकि सच्चाई सामने आ सके। वहीं पुलिस ने दोनों के परिजनों को सूचना दे दी है और स्थिति पर लगातार नजर रखी जा रही है।

दोनों की हालत नाजुक

गांव वालों ने जब शोर-शराबा सुना तो दोनों को खून से लथपथ हालत में पाया और तुरंत पुलिस को सूचना दी। शिवाजी कॉलोनी थाना पुलिस मौके पर पहुंची और गंभीर रूप से घायल दोनों को पीजीआईएमएस रोहतक भेजा गया, जहां डॉक्टरों की टीम ने उनका इलाज शुरू किया। फिलहाल दोनों की हालत नाजुक बताई जा रही है। थाना प्रभारी ने बताया कि मामले की जांच शुरू कर दी गई है। खुलासा जांच के बाद ही हो पाएगा। पुलिस ने घटनास्थल से ब्लेड और खाली ऑलआउट की शीशी भी बरामद कर ली है।

गांव में दहशत का माहौल

गांव में इस वारदात से दहशत का माहौल है। ग्रामीणों का कहना है कि युवक और युवती एक-दूसरे को पहले से जानते थे, लेकिन आपसी विवाद के चलते यह मामला इतना बढ़ गया कि युवक ने यह कदम उठा लिया। इस वारदात ने पहरावर गांव में सनसनी फैला दी है। लोग इस घटना को लेकर तरह-तरह की चर्चाएं कर रहे हैं। पुलिस ने अपील की है कि लोग अफवाहों पर ध्यान न दें और जांच में सहयोग करें।

कॉलेज के छात्र गुटों में झगड़े के बाद वारदात को दिया अंजाम

सोनीपत में रोहतक के युवक की चाकू से गोदकर हत्या

बहन के घर रहकर पढ़ाई कर रहा था रिठाला का छात्र

दोपहर विवाद बढ़ गया और दोनों गुट सारंग रोड स्थित पार्क के पास आमने-सामने आ गए। इसी दौरान युवक ने अचानक मंदीप पर चाकू से ताबड़तोड़ वार कर दिए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गांव रिठाल के छात्र के साथ शनिवार को हुई दर्दनाक घटना ने पूरे क्षेत्र को शोक में डुबो दिया। सोनीपत के सिविल लाइन थाना क्षेत्र के सारंग रोड पर छात्र गुटों के झगड़े के दौरान 18 वर्षीय मंदीप की चाकू से गोदकर हत्या कर दी गई। मृतक तीन बहनों का इकलौता भाई था और पिछले चार साल से शहजादपुर गांव में बहन के घर रहकर पढ़ाई कर रहा था। जानकारी के अनुसार, मंदीप सोनीपत के सुभाष चौक स्थित एक कोचिंग सेंटर में सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहा था। पिछले कुछ दिनों से छात्रों के दो गुटों में आपसी रंजिश चल रही थी। शनिवार दोपहर यह विवाद बढ़ गया और दोनों गुट सारंग रोड स्थित पार्क के पास आमने-सामने आ गए। आधे घंटे तक दोनों पक्षों में कहासुनी होती रही। इसी दौरान एक गुट के युवक ने अचानक मंदीप पर चाकू से ताबड़तोड़ वार कर दिए। गंभीर रूप से घायल मंदीप को अस्पताल पहुंचाया लेकिन बचाया नहीं जा सका।

संदिग्ध युवकों की पहचान जुटी पुलिस

फिलहाल, संदिग्ध युवकों की पहचान और गिरफ्तारी के लिए आसपास के इलाकों में सघन छानबीन जारी है। इस दर्दनाक घटना ने पूरे गांव रिठाल और आसपास के क्षेत्रों में मातम पसार दिया है। गांव वासियों ने मंदीप के परिवार के साथ संवेदना व्यक्त की और पुलिस से जल्द से जल्द दोषियों को पकड़ने की मांग की है। स्कूल और कोचिंग सेंटर में भी शोक की लहर है और छात्रों में सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ गई है।

एफएसएल टीम ने घटना स्थल से साक्ष्य एकत्रित किए

घटना की सूचना मिलते ही सिविल लाइन थाना पुलिस मौके पर पहुंची और एफएसएल टीम ने घटना स्थल से साक्ष्य एकत्रित किए। मौके से एक बैग और मोबाइल फोन बरामद हुए। आसपास के सीसीटीवी फुटेज में कई संदिग्ध युवक कार में सवार होकर घटनास्थल से जाते दिखाई दिए। पुलिस ने मृतक के पिता सत्यनारायण के बयान पर अज्ञात आरोपितों के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज कर लिया है।

सीसीटीवी में संदिग्ध हुए कैद, तलाश जारी

सारंग रोड पर हमलावर पहले से ही घात लगाए हुए बैठे थे। मनदीप पर चाकुओं से हमला करने के बाद बदमाश संदिग्ध गाड़ी व बाइक पर बैठकर फरार हो गए। घायल ने अपनी जान बचाने के लिए बाइक सवार से लिफ्ट ली। उसके पीछे-पीछे बदमाश दौड़ पड़े। सड़क पर जगह-जगह खुन के निशान मिले है। एफएसएल व पुलिस की टीमों ने जरूरी स्थानों से नमूने एकत्रित किए है। बदमाशों की तलाश के लिए पुलिस ने कई टीमों का गठन किया है। जो सीसीटीवी में कैद संदिग्धों की तलाश में जुटी हुई है।

सेक्टर 4 में आवारा कुत्तों का आतंक, बच्चे को काटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

शहर में अधिकतर जगह आवारों कुत्तों का आंतक बढ़ता जा रहा है। कुत्तों द्वारा रोजाना बच्चों और बुजुर्गों को अपना शिकार बनाया जा रहा है। सेक्टर 4 में भी कुत्तों की संख्या बढ़ रही है। शनिवार को एक बच्चा गली में खेल रहा था, जहां उसे कुत्ते ने काट लिया। बच्चे का निजी अस्पताल में उपचार शुरू किया गया है। गणेश कपूर ने बताया कि सेक्टर 4 के पार्क में अभी तक पानी भरा हुआ है। ऐसे में बच्चे गली में ही खेल रहे थे। इस दौरान अचानक आए कुत्ते ने उनके नौ साल के बच्चे पर हमला किया। कुत्ते ने उनके बेटे के पैर में काट लिया। पहले वह सामान्य अस्पताल में गए थे, इसके बाद निजी अस्पताल मे ले जाकर बेटे का उपचार करवाया। उन्होंने नगर निगम से आवारा कुत्तों के मामले में ठोस योजना बना कर कार्रवाई करने की मांग की है।

हिमाचल में सिविल जज नियुक्त होने पर सोना का भव्य स्वागत

महम। भैणी महाराजपुर गांव की बेटी सोना रापड़िया हिमाचल प्रदेश में जज नियुक्त हुई हैं। सिविल जज बनकर गांव पहुंची सोना का शनिवार को गांव पहुंचने पर स्वागत किया गया। खुली जीप में उसे बाइकों के काफिले के साथ जुलूस के रूप में गांव लाया गया। इलाके के लोगों ने फूलों व नोटों की मालाएं पहनाकर स्वागत किया। गांव में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया था, जिसमें सैकड़ों ग्रामीण शामिल हुए। चौबीसी सर्वखाप पंचायत प्रधान सुभाष नम्बरदार के नेतृत्व में चौबीसी सर्वखाप पंचायत पदाधिकारियों ने पगड़ी पहनाकर व स्मृति चिन्ह देकर सोना को सम्मानित किया।

लंबे समय से लगा हुआ था कूड़े का ढ़ेर, मिली राहत

सेक्टर-1 से एक दिन में उठा कूड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

हरिभूमि इंपेक्ट

हरिभूमि में प्रकाशित खबर का बड़ा असर देखने को मिला है। सेक्टर-1 में एक स्थान लोगों की आस्था का केंद्र है, जहां प्रतिदिन लोग गौवंश को रोटी डालने के लिए आते थे, वहां लंबे समय से कूड़े के ढेर लगे हुए थे। आसपास के लोगों और श्रद्धालुओं ने कई बार शिकायत की थी, लेकिन सफाई व्यवस्था ठप होने के कारण हालात बिगड़ते चले गए। कई दिन से कूड़ा उठाने वाली गाड़ी नहीं आ रही थी। सफाई कर्मचारी इधर का रास्ता ही भूल गए थे। खबर प्रकाशित होने के बाद नगर निगम हरकत में आया और कूड़े के ढेर को उठवाया गया।

आस्था से खिलवाड़

सन्नी ने बताया कि जिस स्थान पर वे रोजाना गायों के लिए रोटी डालते थे, वहां कूड़े के ढेर लगने से श्रद्धालुओं की आस्था आहत हो रही थी।

हरिभूमि की खबर बनी आवाज

शनिवार को हरिभूमि ने सेक्टरों की सफाई व्यवस्था में खलल और जगह-जगह लगे कूड़े के ढेर की खबर प्रमुखता से प्रकाशित की थी। खबर में सेक्टर-1 की इस स्थिति का भी जिक्र था।

उपलब्धि मोदी के नेतृत्व में भारत तेजी से विकसित राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर : राव नरबीर सिंह

औद्योगिक विकास के लिए मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बजट में की 126 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी

आज देश का नाम अंतरराष्ट्रीय पटल पर चमक रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

हरियाणा के उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री राव नरबीर सिंह ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर भारत तेजी से विकसित राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर है। राव नरबीर सिंह आईएमटी स्थित फुटवेयर डिजाइन डेवलपमेंट ईंस्टीच्यूट (एफडीडीआई) में आयोजित संवाद कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित लोगों को संबोधित कर रहे थे।

रोहतक। दीप जलाकर शुभारंभ करते हरियाणा के उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री राव नरबीर सिंह। *फोटो : हरिभूमि*

हरियाणा में जापान के उद्योगपतियों का क्लस्टर स्थापित किया जाएगा

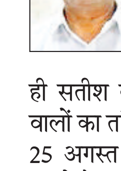
कैबिनेट मंत्री ने कहा कि हरियाणा में जापान के उद्योगपतियों का एक क्लस्टर स्थापित किया जाएगा। इसके साथ उन्होंने यह भी कहा कि जापान के साथ भारत के बेहतरीन व्यापारिक संबंध है। दोनों देश मिलकर औद्योगिक विकास को और गति प्रदान कर सकते हैं। कहा कि ब्रांडिंग के अभाव में हमारे बेहतरीन स्वदेशी उत्पाद पिछड़ जाते हैं। हमें ब्रांडिंग पर भी विशेष ध्यान देना होगा। आगरा और कानपुर के लेदर के काम का उदाहरण देते उन्होंने कहा कि बड़ी कंपनियां यहां से कम दामों पर उत्पाद खरीद कर उन पर अपना मार्का लगा देती है और वही उत्पाद बड़ी कीमतों में बेचती है।

उद्योगों के लिए पिछले बजट में 126 प्रतिशत की बढ़ोतरी की

राव नरबीर सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के नागरिकों से स्वदेशी को अपने का आह्वान किया है और देश के ऐसे उत्पादों का उपयोग करने के लिए कहा है जिनमें यहां के श्रमिकों की मेहनत लगती है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की सकारात्मक सोच के चलते ही उद्योगों के लिए पिछले बजट में 126 प्रतिशत की बढ़ोतरी की गई है। उन्होंने कहा कि औद्योगिक विकास के लिए सरकार कोई कोर कसर नहीं छोड़ेगी।

एडवोकेट सतीश कौशिक सीडब्ल्यूसी चेयरमैन बने

रोहतक। हरियाणा में भाजपा सरकार ने बाल कल्याण समिति के चेयरमैनों की नई लिस्ट जारी कर दी है। इसमें एडवोकेट सतीश कौशिक को रोहतक जिले के लिए चेयरमैन नियुक्त किया गया है। लिस्ट जारी होते ही सतीश कौशिक को बधाई देने वालों का तांता लग गया। सरकार ने 25 अगस्त को प्रदेशभर के सभी जिलों के लिए बाल कल्याण समिति के चेयरमैनों की लिस्ट जारी की थी, लेकिन कुछ समय बाद ही उसे वापस ले लिया गया था। कुछ लोगों को दोहरी जिम्मेदारी मिल गई थी।



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

बाजार के उतार-चढ़ाव में फूल रही निवेशकों की सांसे, ऐसे में क्या करें ● अपने निवेश को रोके नहीं, एसआईपी निवेश का सबसे बेहतर विकल्प ● करीब 11 इक्विटी म्यूचुअल फंड ने 5 साल में दिया 30% से ज्यादा रिटर्न ● बाजार के इस दौर में भी मुनाफा के साथ अच्छा रिटर्न दे रहे म्यूचुअल फंड

निवेश मंत्रा
बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार इन दिनों सांप-सीढ़ी का खेल दिखा रहा है। ऐसे में निवेशक हैरान और परेशान हैं कि क्या करें, कैसे करें कि मुनाफा मिलता रहे। निवेश में नुकसान नहीं झेलना पड़े। बाजार की उठा-पटक में कभी इंडेक्स खूब चढ़ जाता है तो कभी काफी लुढ़क जाता है, लेकिन इन तमाम झंझावातों के बीच भी कुछ ऐसे इक्विटी म्यूचुअल फंड हैं जो निवेशकों को बीते 5 साल में 30 फीसदी या इससे ज्यादा का सीएजीआर का रिटर्न दिया है। ऐसे में नए निवेशक भी इनमें निवेश कर मुनाफा कमा सकते हैं। म्यूचुअल फंड बाजार के उतार-चढ़ाव वाले दौर में भी निवेशकों को लुभा रहे हैं। खासकर एसआईपी में निवेश सबसे बेहतर माना जाता है। करीब 11 इक्विटी म्यूचुअल फंड ने 5 साल में 30% से ज्यादा रिटर्न दिया है। ऐसे में आप भी इनमें निवेश कर अपने भविष्य को बेहतर बना सकते हैं।

सबसे पुराना और सबसे बड़ा कॉन्ट्रा फंड, एसबीआई कॉन्ट्रा फंड, ने उक्त अवधि में 30.03% का सीएजीआर दिया। निप्पॉन इंडिया ग्रोथ मिड कैप फंड आखिरी फंड था जिसने 30% से ज़्यादा का CAGR दिया। इस फंड ने पिछले पांच सालों में 30.02% का सीएजीआर दिया। बाकी 191 फंडों ने पिछले पांच सालों में 13.98% से 29.99% के बीच का सीएजीआर दिया। मोतीलाल ओसवाल लार्ज एंड मिडकैप फंड ने उक्त अवधि में 29.99% का सीएजीआर दिया।

क्या है इक्विटी म्यूचुअल फंड

इक्विटी म्यूचुअल फंड एक प्रकार का म्यूचुअल फंड है जो मुख्य रूप से शेयर बाजार में निवेश करता है। इसका उद्देश्य निवेशकों को शेयर बाजार में निवेश करने का अवसर प्रदान करना है, जिससे वे अपने निवेश पर अच्छा रिटर्न प्राप्त कर सकें।

इक्विटी म्यूचुअल फंड के प्रकार

1. लार्ज-कैप फंडः ये फंड बड़े कैप शेयरों में निवेश करते हैं, जो आमतौर पर अच्छी तरह से स्थापित कंपनियों के शेयर होते हैं।
2. मिड-कैप फंड : ये फंड मध्यम आकार की कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
3. स्मॉल-कैप फंड : ये फंड छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
4. मल्टी-कैप फंड : ये फंड विभिन्न कैप साइज (लार्ज, मिड, स्मॉल) के शेयरों में निवेश करते हैं।
5. सेक्टोरल फंड : ये फंड विशिष्ट क्षेत्रों या उद्योगों में निवेश करते हैं।
6. थीमैटिक फंड : ये फंड विशिष्ट थीम या ट्रेंड पर आधारित निवेश करते हैं।

झूले झूल रहा बाजार

इस समय शेयर बाजार में उठापटक का दौर चल रहा है। बीएसई सेंसेक्स कभी नीचे तो कभी ऊपर जा रहा है। ऐसे में निवेशक परेशान हैंए कि क्या करें। सेंसेक्स कभी पॉजिटिव तो कभी निगेटिव के झूले झूल रहा है। इस वजह से इक्विटी म्यूचुअल फंड में शुद्ध निवेश कम होने की खबरें भी आ रही हैं। हालांकि ऐसी स्थिति में घबराने की जरूरत नहीं है। संयम और धैर्य के साथ किया गया निवेश आपको मुना देगा। अभी भी कुछ म्यूचुअल फंड ऐसे हैं, जो मुनाफा ही नहीं, बल्कि अच्छा रिटर्न दे रहे हैं। इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे ऐसे ही कुछ इक्विटी म्यूचुअल फंड के बारे में जिसने पिछले 5 सालों में 30 फीसदी या इससे ज्यादा का सीएजीआर रिटर्न दिया है।

202 फंड, सभी ने दिया डबल डिजिट रिटर्न

एक रिपोर्ट के मुताबिक पिछले 5 साल की अवधि के दौरान सक्रिय सभी इक्विटी म्यूचुअल फंड को ट्रैक किया है। इस दौरान पाया गया कि इस दौरान इस सेक्टर में 202 म्यूचुअल फंड थे। उन सभी ने अपने निवेशकों को डबल डिजिट यानी 10 फीसदी से ज्यादा का रिटर्न दिया है। हम यहां 11 वैसे फंड का चयन किया है, जिन्होंने इस अवधि में 30% से ज़्यादा का सीएजीआर दिया है। सीएजीआर का मतलब है कंपाउंडेड एनुअल ग्रोथ रेट होता है।

कौन हैं टॉप रिटर्न देने वाले

5 साल में 30 फीसदी का ज्यादा रिटर्न देने वाले 11 फंडों में से तीन निप्पॉन इंडिया म्यूचुअल फंड के थे। वहीं, क्वांट म्यूचुअल फंड, मोतीलाल ओसवाल म्यूचुअल फंड, बंधन म्यूचुअल फंड, एचडीएफसी म्यूचुअल फंड, एचएसबीसी म्यूचुअल फंड, इनवेस्को म्यूचुअल फंड, टाटा म्यूचुअल फंड और एसबीआई म्यूचुअल फंड जैसे फंड हाउसों का एक-एक स्कीम शामिल था।

लिस्ट में सबसे ऊपर कौन

इस लिस्ट में क्वांट स्मॉल कैप फंड का नाम सबसे ऊपर रहा। इसने पिछले पांच वर्षों में 35.26% का सीएजीआर दिया है। इसके बाद मोतीलाल ओसवाल मिडकैप फंड का स्थान है जिसने इसी अवधि में 34.11% का सीएजीआर दिया। इसके बाद तीन स्मॉल कैप फंड थे। निप्पॉन इंडिया स्मॉल कैप फंड, जो कि एसेट मैनेजमेंट के हिसाब से सबसे बड़ा स्मॉल कैप फंड है, ने पिछले पाँच सालों में 32.89% का सीएजीआर दिया। इसके बाद बंधन स्मॉल कैप फंड और एचडीएफसी स्मॉल कैप फंड रहे, जिन्होंने इसी अवधि में क्रमशः 31.38% और 31.15% का सीएजीआर दिया। निप्पॉन इंडिया मल्टी कैप फंड ने पिछले पांच सालों में 30.96% का सीएजीआर दिया। इस मल्टी कैप फंड के बाद तीन स्मॉल कैप फंड थे। एचएसबीसी स्मॉल कैप फंड, इनवेस्को इंडिया स्मॉलकैप फंड और टाटा स्मॉल कैप फंड ने पिछले पांच सालों में क्रमशः 30.72%, 30.70% और 30.42% का सीएजीआर दिया।

निवेश की सही प्लानिंग बनाएं और आर्थिक चिंता को निपटाएं

तैयारी
बिजनेस डेस्क

- **भारत में 10 करोड़ का पोर्टफोलियो आर्थिक आजादी का पहला लक्ष्य**
- **अगर 10 करोड़ को इक्विटी, फिक्स्ड इनकम और रियल एस्टेट में निवेश करें तो सालाना 7-9% रिटर्न**

वित्तीय आजादी का मतलब अक्सर बड़ी संपत्ति, कई प्रॉपर्टीज और बहुराष्ट्रीय निवेश समझा जाता है। लेकिन भारत में असली वित्तीय आजादी का पैमाना इससे काफी कम है। कई अमीर लोगों के लिए यह सिर्फ 10 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो है, जो जीवनभर की आरामदायक और सुरक्षित जिंदगी के लिए शुरुआती लक्ष्य माना जाता है। यह संख्या बेशक कम लगती है, लेकिन बेहद तार्किक है। दरअसल, फाइनेंशियल फ्रीडम खर्च करने के लिए नहीं, बल्कि अपने जीवन को सहज और सुरक्षित ढंग से चलाने के लिए होती है। 10 करोड़ रुपये के सही तरीके से निवेश किए पोर्टफोलियो से आप अपनी लाइफस्टाइल, हेल्थ इंश्योरेंस, बच्चों की पढ़ाई और भविष्य की योजनाओं को लंबे समय तक चला सकते हैं।

वित्तीय आजादी का असली मतलब

कई बार लोग फाइनेंशियल फ्रीडम का मतलब सिर्फ बेशुमार दौलत से समझते हैं। लेकिन, असल में इसका मतलब है कि आपकी संपत्ति और निवेश से इतनी कमाई हो कि आपकी जिंदगी की जरूरतें पूरी हों, बिना किसी नौकरी या नियमित आय पर निर्भर रहे बिना। यह संख्या ज्यादा नहीं, बल्कि आपके समय और विकल्प की स्वतंत्रता को दिखाती है।

भारत में फाइनेंशियल फ्रीडम के पहलू

भारत में फैमिली स्ट्रक्चर बाकी दुनिया के मुकाबले काफी अलग है। इसके चलते फाइनेंशियल फ्रीडम में और भी जिम्मेदारियां जुड़ी होती हैं। बच्चों की पढ़ाई, शादी, बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल और प्रॉपर्टी ट्रांसफर जैसी जिम्मेदारियां यह तय करती हैं कि आजादी कितनी है।

10 करोड़ क्यों सबसे बेस्ट

1. स्थायी पैसिव इनकम : अगर 10 करोड़ रुपये को इक्विटी, फिक्स्ड इनकम और रियल एस्टेट में निवेश किया जाए तो सालाना 7-9% रिटर्न मिल सकता है। इसका मतलब 70-90 लाख रुपये सालाना या 6-7.5 लाख रुपये प्रति माह। यह आम भारतीय हाई-मिडिल क्लास फैमिली के लिए आरामदायक जीवनशैली, बच्चों की पढ़ाई, स्वास्थ्य, यात्रा और मनोरंजन के लिए पर्याप्त है।

2. महंगाई से सुरक्षा : भारत में औसत महंगाई 5-6% रहती है। 10 करोड़ का सही तरह से निवेश किया पोर्टफोलियो इतना रिटर्न देगा कि महंगाई से ऊपर रहेगा। साथ ही, आपके पास जरूरी खर्चों के लिए पर्याप्त लिक्विडिटी बनी रहेगी।

3. इमरजेंसी खर्च : जीवन अनिश्चित है। मेडिकल इमरजेंसी या बच्चों की विदेश में पढ़ाई जैसी बड़ी जरूरतें कभी भी आ सकती हैं। 10 करोड़ का पोर्टफोलियो अप्रत्याशित खर्चों को पूरा करने में मदद करता है। व्यापक बीमा इस सुरक्षा को मजबूत बनाता है।

4. जीवनशैली की इच्छाएं : अधिकतर मिलियनेयर शानदार जीवनशैली की नहीं सोचते। उनका ध्यान आरामदायक घर, समय-समय पर घूमना-फिरना, भरोसेमंद स्वास्थ्य सेवा और बच्चों के भविष्य पर होता है। ऐसे में 10 करोड़ रुपये उनके लिए अच्छी रकम बन जाते हैं।

5. मानसिक राहत : 10 करोड़ रुपये एक मानसिक सीमा भी है। यह आर्थिक अनिश्चितता से सुरक्षा की भावना देती है और लोग पैसिव आय पर निर्भर होकर अपने शौक, विरासत योजना या चैरिटी पर ध्यान दे सकते हैं।

6. लचीलापन और सुविधा
एसआईपी की सबसे खास बात यह है कि इसे कभी भी बदला या रोका जा सकता है। आप चाहें तो निवेश की रकम बढ़ा सकते हैं, घटा सकते हैं या कैंसल कर सकते हैं। इसमें कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं लगता। एसआईपी को इक्विटी, डेब्ट या हाइब्रिड फंड- किसी में भी लगाया जा सकता है। यही लचीलापन इसे हर निवेशक की जरूरतों के अनुकूल बनाता है।

अलग-अलग पीढ़ी में वित्तीय आजादी का मतलब

युवा पेशेवर (25-35 साल) जल्दी आर्थिक आजादी पाना चाहते हैं। वे अक्सर 3–5 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो बनाने का लक्ष्य रखते हैं। उनका लक्ष्य होता है कि 40 की उम्र तक काम छोड़कर अपने मनमुताबिक जिंदगी बिता सकें। इस उम्र में उनके लिए समय और लचीलापन ज्यादा महत्वपूर्ण होते हैं। मिडल-एज लोग (35–50 साल) घर के लोन, बच्चों की पढ़ाई और माता-पिता की देखभाल जैसी जिम्मेदारियों में व्यस्त रहते हैं। उनके लिए 10-15 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो पर्याप्त हो सकता है, जिससे वे अपने खर्चों और परिवार की जरूरतों को आराम से पूरा कर सकें। वरिष्ठ मिलियनेयर (50 साल से ऊपर) रिटायरमेंट के करीब होते हैं। उनके लिए स्वास्थ्य, जीवन के आखिरी हिस्से की योजना और संपत्ति अगली पीढ़ी को देने की जिम्मेदारी सबसे बड़ी होती है। उनके लिए 20–25 करोड़ रुपये का पोर्टफोलियो उन्हें सुरक्षित जीवन और बच्चों को संपत्ति देने में मदद करता है।

10 करोड़ के फंड तक कैसे पहुंचे

- 25 साल का युवा अगर 50,000 रुपये प्रति माह निवेश करता है और 12% रिटर्न पाता है, तो 55 की उम्र तक 10 करोड़ आसानी से बन सकते हैं।
- इक्विटी, म्यूचुअल फंड, फिक्स्ड इनकम, रियल एस्टेट और गोल्ड का तालमेल जोखिम कम करता है। यह सुरक्षित तरीके से संपत्ति बढ़ाता है।
- जैसे-जैसे कमाई बढ़ती है, खर्च भी बढ़ते हैं। ऐसे में बोनस और अन्य आय को निवेश में लगाना जरूरी है।
- इमरजेंसी फंड, हेल्थ इंश्योरेंस और रिस्क कवरेज से वित्तीय सुरक्षा सुनिश्चित होती है। इससे मुश्किल वक्त में बचत को नहीं छेड़ना पड़ता।

सोना-चांदी ने मचाई धूम, गोल्ड 22% और सिल्वर 39% चढ़ा

दोनों धातुओं ने 30 साल का रिकॉर्ड तोड़ा, आगे भी ऐसी ही उम्मीद ■ दो वर्षों में सोने और चांदी की कीमतों की राह ऊपर की ही रही ■ चालू वित्त वर्ष के पहले छह महीनों में इनमें भारी बढ़त देखी गई ■ निवेशकों के सबसे प्रिय बनकर उभरी दोनों धातुएं

सुझाव
बिजनेस डेस्क

अमेरिका में ऊंची मुद्रास्फीति और धीमी वृद्धि को लेकर पैदा अनिश्चितताओं ने सोने-चांदी में तेजी को हवा दी है। इनके साथ-साथ अमेरिका के बढ़ते कर्ज और ट्रंप प्रशासन के आयात/निर्यात शुल्कों के कारण दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था कीमती धातुओं के दामों में लगातार रिकॉर्ड तेजी का केंद्र बन गई है। पिछले दो वर्षों में सोने और चांदी की कीमतों की राह ऊपर की रही है। लेकिन चालू वित्त वर्ष के पहले छह महीनों में इनमें भारी बढ़त देखी गई है। वित्त वर्ष 26 की पहली छमाही में अंतरराष्ट्रीय सोने ने 22.1 फीसदी का रिटर्न दिया है जो कम से कम 30 वर्षों के बाद किसी पहली छमाही में दर्ज अब तक का सबसे ज्यादा रिटर्न है। इसी तरह चांदी ने 39.5 फीसदी का रिटर्न दिया है जो पिछले तीन दशकों में दूसरा सबसे अच्छा रिटर्न है। इससे पहले, कोविड महामारी के कारण ऐतिहासिक लॉकडाउन वाले वर्ष 2020-21 की पहली छमाही में चांदी ने 66.3 फीसदी की बढ़त दर्ज की थी। ये रिटर्न और कीमतें 30 सितंबर शाम 5.40 बजे की कीमतों पर आधारित हैं। रुपये के लिहाज से वित्त वर्ष 26 की पहली छमाही में सोना 29.5 फीसदी बढ़ा है जो पिछले तीन दशकों में पहली छमाही का सबसे ज्यादा रिटर्न है। चांदी ने 43.1 फीसदी का रिटर्न दिया है जो लॉकडाउन वर्ष (वित्त वर्ष 21) की पहली छमाही की 53 फीसदी बढ़त के बाद दूसरा सर्वश्रेष्ठ आंकड़ा है।

विविधीकरण

लगातार बढ़ रही कीमतें

हालांकि, मंगलवार को सोने और चांदी की कीमतों में मामूली गिरावट के साथ तेजी थमी। सुबह के कारोबार में 3,871 डॉलर प्रति औंस के सर्वकालिक उच्च स्तर पर पहुंचने के बाद सोने की कीमतों में गिरावट आई और यह 3,815 डॉलर के आसपास कारोबार कर रहा था। चांदी भी 47.1 डॉलर प्रति औंस से गिरकर 46.3 डॉलर के आसपास कारोबार कर रही है,जो अपने सर्वकालिक उच्च स्तर 49 डॉलर प्रति औंस से थोड़ा कम है। मुंबई के हाजिर बाजार में 995 शुद्धता वाला 24 कैरेट सोना 1,14,887 रुपये प्रति 10 ग्राम (1,16,435 रुपये की शुरुआती कीमत से कम) पर बंद हुआ। चांदी 1,42,434 रुपये प्रति किलोग्राम (सुबह के कारोबार में 1.45 लाख रुपये की कीमत से कम) पर बंद हुई जो अंतरराष्ट्रीय कीमतों के अनुरूप है।

तेजी के ये कारण

सोने में हालिया तेजी का मुख्य कारण अमेरिका में सरकारी कामकाज ठप होने की आशंका है। रिकॉर्ड 37.5 ट्रिलियन डॉलर के कर्ज का वित्तपोषण मुश्किल है और अमेरिका में ट्रंप प्रशासन और कांग्रेस के प्रतिनिधियों के बीच हाल में हुई बैठक में भी बंदी के मुद्दे को सुलझाने को लेकर कोई सकारात्मक नतीजा नहीं निकला। 1971 में अमेरिका में बंद की आशंकाओं के चलते निक्सन प्रशासन ने अमेरिकी डॉलर को सोने में बदलने पर रोक लगा दी थी। पिछले कुछ महीनों से अमेरिकी फेडरल रिजर्व द्वारा ब्याज दरों में बढ़ोतरी, अमेरिका में मुद्रास्फीति की आशंका, अमेरिकी फेड अधिकारियों के खिलाफ सरकार की टिप्पणियों और पश्चिम एशिया में भू-राजनीतिक अनिश्चितताओं ने कीमती धातुओं में तेजी को बढ़ावा दिया है। वैश्विक स्तर पर केंद्रीय बैंक भी सोने के बड़े खरीदार रहे हैं।

आगे की राह भी ऐसी ही रहेगी

पिछले कुछ महीनों से चांदी की सिफारिश करते रहे हैं। उन्होंने कहा, चांदी में अब जरूरत से ज्यादा खरीद हुई दिखती है। तेजी की एक और लहर इसे नई ऊंचाई पर ले जाएगी, लेकिन उससे पहले इसमें गिरावट की संभावना है। उद्योग और निवेशकों के बीच चांदी की उच्च मांग है। इस कारण भारत में बाजार 50 सेंट के प्रीमियम पर पहुंच गया है, जबकि तत्काल डिलिवरी मिलना मुश्किल है। वैश्विक स्तर के बारे में एक प्रमुख व्यापारी ने कहा कि इलेक्ट्रिक वाहन निर्माता चांदी के बड़े खरीदार हैं जो बैटरी निर्माण के लिए आवश्यक है और सौर पैनल निर्माताओं और निवेशकों की मांग से इसे समर्थन मिल रहा है। चांदी की भारी मांग है। लेकिन स्थानीय स्तर पर सोने की मांग फिलहाल कमजोर है। ग्राहक सिक्के खरीद रहे हैं और पुराने जेवरों को नए आभूषणों से बदल रहे हैं।

चांदी को लेकर भी काफी आशावादी

अमेरिका में सरकारी शटडाउन से बचना मुश्किल होने के कारण सोने की कीमत को 4,000 डॉलर से 4,100 डॉलर के बीच प्रतिरोध का सामना करना पड़ सकता है। वे चांदी को लेकर भी काफी आशावादी हैं, लेकिन चांदी की कीमतें और ऊपर जाने से पहले कई बार 49 डॉलर प्रति औंस के सर्वकालिक उच्च स्तर को छू सकती हैं। चांदी के 60 डॉलर प्रति औंस के स्तर पर पहुंचने का अनुमान है। अंतरराष्ट्रीय बाजारों में सोने और चांदी से पहले नौ महीनों का रिटर्न 45 साल में सबसे ज्यादा है। कैलेंडर वर्ष 2025 के पहले नौ महीनों में सोने का रिटर्न 45 फीसदी है जबकि चांदी का रिटर्न 59 फीसदी है।

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

- आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में काम का प्रेशर तो कभी पैसों की चिंता कर रही परेशान
- समाज की उम्मीदों को भी पूरा करने का रहता है दबाव, ये सब बढ़ाते हैं तनाव
- लगातार तनाव की वजह से चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं कर रही परेशान
- ऐसे में जरूरी हो जाता है कवरेज, बिना किसी चिंता के करवा सकते हैं देखभाल

जानकारी
भास्कर नेरुरकर

मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही महत्वपूर्ण है। हाल के समय में कई मशहूर हस्तियों के अपने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बातों को खुलकर सामने रखने और मीडिया में हो रही चर्चा से इस समस्या के प्रति लोगों में जागरूकता आई है। बहुत से लोग इस बारे में खुलकर बात नहीं करते थे, जिस वजह से इसे कभी प्राथमिकता नहीं समझा गया। आज, चीजें बदल रही हैं। आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में कभी काम का प्रेशर होता है, कभी पैसों की चिंता और ऊपर से समाज की उम्मीदों को भी पूरा करना पड़ता है और ये सब मिलकर रोज़मर्रा का तनाव बढ़ाते हैं। इस लगातार तनाव की वजह से चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं. हालांकि टेक्नोलॉजी की मदद से हम एक दूसरे से जुड़े रहते हैं, लेकिन कई बार इससे हमें अकेलापन या तनाव का एहसास भी होता है, जो हमारे मन पर असर डालता है। समय रहते मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को समाधान करने से स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है। ऐसे माहौल में, मानसिक स्वास्थ्य अधिनियम, 2017 ने इलाज तक पहुंच को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाई। इस कानून के तहत, भारतीय बीमा विनियामक और विकास प्राधिकरण (आईआरडीएआई) ने दिशानिर्देश जारी किए, जिनके अनुसार 31 अक्टूबर 2022 से सभी हेल्थ इंश्योरेंस कंपनियों को मानसिक बीमारी से जुड़े इलाज को शारीरिक बीमारी के बराबर मानते हुए कवर करना और उससे जुड़े क्लेम स्वीकार करना अनिवार्य कर दिया गया। इसका मतलब है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे लोग अब बिना किसी चिंता के जरूरी देखभाल हासिल

मानसिक स्वास्थ्य के लिए कॉम्प्रिहेंसिव कवरेज के मुख्य लाभ

जल्दी मदद प्राप्त करना आसान : जब मानसिक स्वास्थ्य देखभाल आपके इंश्योरेंस का हिस्सा हो, तो जरूरत महसूस होते ही मदद लेना ज़्यादा आसान और संभव हो जाता है। समय रहते इलाज प्राप्त करने से समस्या ज़्यादा गंभीर नहीं होती है और रिकवरी भी जल्दी हो जाती है। हेल्थ इंश्योरेंस आपको मेडिकल बिल की लागत पर चिंता किए बिना तुरंत समस्या का समाधान करने का आत्मविश्वास देता है।

आपकी जेब पर पड़ता है कम बोझ

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल महंगी होती है। इसमें अक्सर नियमित थेरेपी सेशन, दवाएं और कभी-कभी हॉस्पिटल में भर्ती होना शामिल होता है। ये खर्च तेज़ी से बढ़ सकते हैं और एक समय पर इलाज जारी रखना मुश्किल हो जाता है। एक अच्छा हेल्थ इंश्योरेंस कवर इन खर्चों का बड़ा हिस्सा चुका देता है, जिससे आप पैसे की चिंता किए बिना अपनी सेहत सुधारने पर ध्यान दे सकते हैं। कृपया ध्यान दें कि प्लान में क्या शामिल है, यह आपके द्वारा चुने गए प्लान के प्रकार पर निर्भर करता है।

हॉस्पिटलाइज़ेशन के बिना ली गई थेरेपी के लिए कवरेज

कुछ हेल्थ इंश्योरेंस प्लान में ओपीडी(आउटपेशेंट डिपार्टमेंट) की सुविधा मिलती है, जिसका मतलब है कि हॉस्पिटल में भर्ती हुए बिना भी थेरेपी या काउंसलिंग की सुविधा प्राप्त की जा सकती है। इससे ज़रूरत पड़ने पर नियमित मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करना आसान हो जाता है। यह सुविधाजनक और किफायती विकल्प है, जो आपको अपनी देखभाल जारी रखने में मदद करता है।

मौजूदा मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में मदद

मानसिक स्वास्थ्य तुरंत ठीक नहीं होता है। कई लोगों को लंबे समय तक मदद की ज़रूरत होती है, जैसे कि लगातार थेरेपी लेना, दवाइयां लेना या नियमित रूप से मनोचिकित्सक के पास जाना जो इंश्योरेंस प्लान मानसिक स्वास्थ्य को कवर करते हैं, वे लंबे समय तक इलाज जारी रखने में मदद करते हैं, जिससे भावनात्मक रूप से स्वस्थ बने रहना आसान होता है।

विशेष मानसिक स्वास्थ्य प्लान

सामान्य हेल्थ इंश्योरेंस के अलावा, कुछ कंपनियां ऑटिज़्म, पार्किंसंस रोग और बौद्धिक अक्षमताओं जैसी खास मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए विशेष प्लान भी प्रदान करते हैं। इन पॉलिसी में आयुष उपचारों के लिए भी कवरेज मिल सकती है, जिनमें आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी शामिल हैं। कुछ बीमा कंपनियां इन विशेष प्लान के तहत पहले से मौजूद कुछ मानसिक बीमारियों को भी कवर करती हैं। एक संतुलित और अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझना बहुत ज़रूरी है। बचपन से लेकर वृद्धावस्था तक, हमारी मानसिक सेहत इस बात को प्रभावित करती है कि हम क्या सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं और दुनिया के साथ कैसे तालमेल बैठाते हैं। अगर हम मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और समय पर देखभाल करें, तो हम एक ऐसा समाज बना सकते हैं जहां इसे शारीरिक स्वास्थ्य के बराबर माना जाएगा। थेरेपी या मदद लेना कमज़ोरी नहीं, बल्कि ठीक होने, आगे बढ़ने और मज़बूत बनने की एक बड़ी पहल है।

- (लेखक बजाज आलियांज़ जनरल इंश्योरेंस के हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन टीम के हेड हैं)

आईआईएम ने लुधियाना में आयोजित किया बिजनेस कॉन्क्लेव 2025

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम) ने शनिवार को लुधियाना में बिजनेस कॉन्क्लेव 2025 का सफल आयोजन किया। कॉन्क्लेव का विषय था विरासत, स्थानीयता और उदारीकरणः व्यापार के भविष्य की दिशा। इस अवसर पर हीरो इकोटेक, वर्धमान स्पेशल स्टील्स और विशाल साइकिल्स जैसी प्रतिष्ठित कंपनियों के प्रतिनिधि, प्रमुख शिक्षाविद और नीति-निर्माता मौजूद रहे। करीब 200 छात्रों ने इसमें भाग लिया। कॉन्क्लेव की शुरुआत आईआईएम के निदेशक प्रोफेसर धीरज शर्मा के स्वागत भाषण से हुई। उन्होंने कहा कि यह मंच छात्रों को उद्योग जगत से जोड़ने और उनके अनुभवों से सीखने का अवसर देता है। प्रो. शर्मा ने भारत में पारिवारिक व्यवसायों की अहमियत पर प्रकाश डालते हुए कहा कि उत्तराधिकार योजना केवल बदलाव नहीं बल्कि पीढ़ियों तक पहचान और गर्व बनाए रखने का तरीका है।

सामंजस्य पर रहा पूरा जोर

मुख्य वक्ता, पंजाब विकास आयोग के सदस्य विभैव माहेश्वरी ने शासन और व्यवसाय के बीच सामंजस्य पर जोर दिया। उन्होंने पंजाब की कृषि, वस्त्र और खेल उद्योग में अपार संभावनाओं को रेखांकित करते हुए युवाओं से पारंपरिक व्यवसायों में तकनीक और नवाचार लाने का आह्वान किया। मुख्य अतिथि, लुधियाना मैनेजमेंट एसोसिएशन की अध्यक्ष हरप्रीत कांग ने भारत की सांस्कृतिक मजबूती पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि पारिवारिक व्यवसायों की असली चुनौती आपसी मतभेदों और अलग दृष्टिकोण से आती है, जिसे स्पष्ट संवाद और विश्वास से पार किया जा सकता है।

व्यापार के भविष्य की दिशा पर हुई चर्चा

अलग-अलग विषयों पर हुआ मंथन

दिनभर चले सत्रों में थिंक ग्लोबल, एक्ट लोकल, पारंपरिकता और बदलाव में संतुलन और शिफ्टिंग ट्रेड विंड्स टैरिफ, सप्लाई चेन और रणनीति जैसे विषयों पर चर्चा हुई। वक्ताओं ने बताया कि नवाचार, तकनीक और पारदर्शी प्रबंधन से छोटे व्यवसाय अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा कर सकते हैं। कॉन्क्लेव का समापन वर्धमान स्पेशल स्टील्स लिमिटेड के चेयरमैन व प्रबंध निदेशक सचित जैन के संबोधन से हुआ। उन्होंने प्रतिभागियों से कहा कि वे यहां मिली जानकारियों को अपने पेशेवर और शैक्षणिक जीवन में लागू करें। आईआईएम रोहतक, जो राष्ट्रीय महत्व का संस्थान है, वर्तमान में करीब 1800 छात्रों को शिक्षा दे रहा है और एएमबीए मान्यता प्राप्त है। संस्थान को हाल ही में क्यूएस रैंकिंग में 151+ स्थान और एनआईआरएफ 2024 में 19वां स्थान प्राप्त हुआ है।

खबर संक्षेप

वेबसाइट और ब्रोशर का किया गया विमोचन

रोहतक। उत्तर भारत के राज्यों के ऑर्थो के डॉक्टरों के लिए 44वां नॉर्थ जोन ऑर्थोपेडिक सम्मेलन13 से 15 फरवरी 2026 तक पीजीआईएमएस, रोहतक में आयोजित किया जाएगा। शुक्रवार को पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुल सचिव और हड्डी रोग विभाग का अध्यक्ष डॉ रूप सिंह ने इसकी वेबसाइट और कॉन्फ्रेंस ब्रोशर का विमोचन किया। इसके बारे में विस्तार से जानकारी देते हुए डॉक्टर रूप सिंह ने बताया कि यह प्रतिष्ठित कॉन्फ्रेंस हर साल उत्तर भारत के अलग अलग राज्यों में आयोजित की जाती है और यह हमारे लिए गर्व का विषय है कि 2026 में इसका आयोजन रोहतक में होने जा रहा है ।

कविता पाठ में हिना को मिला प्रथम पुरस्कार

रोहतक। मन के भाव तथा भावनाओं की सुंदर अभिव्यक्ति आज महर्षि दयानंद के अंग्रेजी एवं विदेशी भाषा विभाग में आयोजित कविता पाठ प्रतियोगिता में देखने को मिली। पोएट्री क्लब तथा इंग्लिश लिटरेरी सोसायटी के तत्वावधान में आयोजित इस कविता पाठ प्रतियोगिता में 19 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस कविता पाठ प्रतियोगिता में हिना को प्रथम पुरस्कार, यश तथा आशा को संयुक्त रूप से दूसरा पुरस्कार तथा तीसरा पुरस्कार अंकित एवं पिंकी को संयुक्त रूप से मिला। इस प्रतियोगिता का समन्वयन प्राध्यापिका डा. नीलम हुड्डा ने किया। कविता पाठ प्रतियोगिता में निर्णायक की भूमिका प्रो. सुनीता सैनी (संस्कृत विभाग) तथा सुनित मुखर्जी (पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग) ने निभाई।

नेत्रदान विषय पर स्लोगन प्रतियोगिता

रोहतक। वैश्य हाई स्कूल फेस-2 में भारत विकास परिषद शाखा की ओर से "मैं तुम्हें देखूं, तुमको दिखलाऊं-नेत्रदान कर पुण्य कमाऊं" विषय पर स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और रचनात्मक नारों के माध्यम से नेत्रदान जैसे पावन कार्य का महत्व उजागर किया। जूनियर वर्ग में दिव्या ने प्रथम, गीतिका ने द्वितीय और हर्षिता ने तृतीय स्थान हासिल किया। वहीं सीनियर वर्ग में मुस्कान जांगड़ा प्रथम, नव्या द्वितीय और कोमल तृतीय रहीं। विजेता विद्यार्थियों को परिषद की ओर से प्रमाणपत्र, स्मृति चिन्ह, भारत के जानो की पुस्तक तथा पॉलिथीन हटाओ-पर्यावरण बचाओ अभियान के तहत कपड़े के थैले प्रदान किए गए।

सैनिक परिवार भवन में हुआ दीक्षांत समारोह

रोहतक। हरियाणा कौशल विकास एवं औधोगिक प्रशिक्षण विभाग के महानिदेशक के निर्देशानुसार तथा उपायुक्त सचिन गुप्ता के मार्गदर्शन में स्थानीय राजकीय आदर्श औधोगिक प्रशिक्षण संस्थान एट सैनिक परिवार भवन के प्रांगण में दीक्षांत समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में बतौर हरियाणा महिला आयोग की पूर्व अध्यक्षा एवं वरिष्ठ भाजपा नेत्री प्रतिभा सुमन ने बतौर मुख्यातिथि दीक्षांत समारोह का शुभारंभ किया। प्रतिभा सुमन ने छात्र-छात्राओं को उज्वल भविष्य की शुभकामनाएं व ऐसे ही मेहनत करते रहने बारे कहा गया। संस्थान के प्रधानाचार्य राजपाल सिन्धु ने सभी अतिथियों का स्वागत किया।

संजीवनी संगम-2025: पूर्व छात्रों का भव्य मिलन समारोह संपन्न

सात दशकों से हजारों छात्रों को दिशा दे रहा श्री बाबा मस्तनाथ आयुर्वेद कॉलेज

- ***समारोह में देश-विदेश से दो हजार पूर्व छात्र एकत्रित हुए***
- ***विशिष्ट अतिथि राजस्थान सरकार के वन एवं पर्यावरण मंत्री रहे***

महंत बालक नाथ योगी ने कहा कि बीएमयू की पहचान केवल एक शिक्षण संस्थान के रूप में नहीं, बल्कि सांस्कृतिक विरासत के रूप में भी है। यह संस्थान हमारे पूज्य गुरु ब्रह्मलीन महंत चांदनाथ महाराज और महंत श्रेयोनाथ महाराज की दूरदृष्टि और तपस्या का परिणाम है

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय जो प्राचीन गुरुकुल परंपरा और आधुनिक शिक्षा के अद्वितीय संगम के लिए प्रसिद्ध है, ने शनिवार को एक ऐतिहासिक अवसर संजीवनी संगम–2025" का सफल आयोजन किया। विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित श्री बाबा मस्तनाथ आयुर्वेद कॉलेज द्वारा आयोजित इस पूर्व छात्र (एल्यूमिनाई) मिलन समारोह में देश-विदेश से लगभग दो हजार पूर्व छात्र एकत्रित हुए। कार्यक्रम का आयोजन विश्वविद्यालय के कुलाधिपति महंत बालक नाथ योगी के मार्गदर्शन और संरक्षण में हुआ। समारोह के मुख्य अतिथि सिक्किम के राज्यपाल ओम प्रकाश माथुर तथा विशिष्ट अतिथि राजस्थान सरकार के वन एवं पर्यावरण मंत्री संजय शर्मा रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता महंत बालक नाथ योगी, कुलाधिपति, बीएमयू, विधायक तिजारा (राजस्थान) ने की।

1958 में स्थापित श्री बाबा मस्तनाथ आयुर्वेद कॉलेज उत्तर भारत का एक अग्रणी संस्थान है, जिसने सात दशकों से अधिक समय में हजारों विद्यार्थियों को आयुर्वेद चिकित्सा, अनुसंधान और शिक्षण के क्षेत्र में नई दिशा दी है। यहां से शिक्षा प्राप्त

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में आयोजित श्री बाबा मस्तनाथ आयुर्वेद कॉलेज में पूर्व छात्रों का भव्य मिलन समारोह को संबोधित करते सिक्किम के राज्यपाल ओमप्रकाश माथुर।

रोहतक। बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय में आयोजित श्री बाबा मस्तनाथ आयुर्वेद कॉलेज में पूर्व छात्रों का भव्य मिलन समारोह में श्री बाबा मस्तनाथ रत्न अवार्ड" से सम्मानित हुई पूर्व छात्र डॉ. राजश्री आईपीएस।

विवि की उपलब्धियों पर आधारित एक स्मारिका का विमोचन किया

कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की उपलब्धियों और यात्रा पर आधारित एक स्मारिका का विमोचन किया गया। इस अवसर पर 10 पूर्व छात्रों को "श्री बाबा मस्तनाथ रत्न अवार्ड" से सम्मानित किया गया, जिनमें डॉ. मुकेश अग्रवाल, डॉ. राजश्री, बालेन्द्र प्रकाश, डॉ.एच एस ढिल्लो, डॉ. अशोक एवं पूनम(यूके), डॉ. पुनीत गोयल, डॉ. नरेश शर्मा, डॉ. सतीश खटकर, डॉ. अनिल मेहता और डॉ. बृजेश त्यागी शामिल रहे।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि सिक्किम के राज्यपाल रहे

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि ओम प्रकाश माथुर, राज्यपाल, सिक्किम ने कहा कि आयुर्वेद भारत की आत्मा है और यह केवल चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि एक जीवन दर्शन है। उन्होंने कहा कि जिस सन्न्यासी ने 1957 में इस संस्थान की नींव रखी थी, उन्होंने यह कल्पना की थी कि आयुर्वेद के माध्यम से भारतीय संस्कृति और स्वास्थ्य परंपरा को नया जीवन मिलेगा। विशिष्ट अतिथि ने कहा कि बाबा मस्तनाथ संस्थान ने भारतीय चिकित्सा प्रणाली को समाज के हर वर्ग तक पहुंचाने का ऐतिहासिक कार्य किया है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद केवल उपचार का माध्यम नहीं, बल्कि जीवन का स्थायी समाधान है। कुलपति प्रो. (डॉ.) एचएल वर्मा ने कहा कि बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय शिक्षा, शोध और सामाजिक जिम्मेदारी का आदर्श मॉडल प्रस्तुत कर रहा है। उन्होंने कहा कि हमारे छात्र न केवल अकादमिक उत्कृष्टता में आगे हैं, बल्कि समाज सेवा, स्वच्छता अभियान, पर्यावरण संरक्षण और ग्रामीण स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों में भी सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं।

खबर संक्षेप

जीडी गोयनका में विजयदशमी पर्व मनाया

रोहतक। जीडी गोयनका सनसिटी-36 में विजयदशमी का पर्व बड़े उत्साह और उल्लास के साथ मनाया गया। दशहरा भगवान श्रीराम की रावण पर विजय का प्रतीक है और यह हमें सदैव यह संदेश देता है कि अच्छाई अंततः बुराई पर विजय प्राप्त करती है। इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्या अनामिका बलहारा ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा कि दशहरा केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि जीवन का संदेश है कि बुराई कितनी भी शक्तिशाली क्यों न हो, सत्य और नैतिकता के सामने उसकी हार निश्चित है। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय के बच्चों ने रचनात्मकता का परिचय देते हुए क्राफ्ट वर्क के माध्यम से राम-रावण युद्ध के रोमांचक दृश्य तैयार किए। इन आकर्षक दृश्यों ने न केवल वातावरण को जीवंत बना दिया, बल्कि बच्चों को भारतीय संस्कृति और परंपराओं से भी जोड़ा। विद्यालय परिवार ने बच्चों की इस पहल की सराहना की और उन्हें जीवन में हमेशा सत्य, साहस और सदाचार के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी।

इंस्ट्रूमेंटल ड्रम्स में गोयंका के वैभव का जलवा

रोहतक। जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल के कक्षा 10वीं के छात्र वैभव अग्रवाल ने अपने वाद्य कौशल से सबका दिल जीत लिया। उन्होंने डीएलसी सुपवा में आयोजित स्मार्ट गोट टैलेंट प्रतियोगिता में इंस्ट्रूमेंटल ड्रम्स के सोलो परफॉर्मेंस में शानदार प्रस्तुति दी और सेमीफाइनल तक पहुंचकर स्कूल का नाम रोशन किया। इस प्रतियोगिता में पूरे हरियाणा से प्रतिभागियों ने विभिन्न श्रेणियों में भाग लिया था। वैभव ने ड्रम्स पर अपनी अद्भुत लय और ताल के माध्यम से ऐसा प्रदर्शन किया कि वहां मौजूद दर्शक और निर्णायक मंडल मंत्रमुग्ध हो गए। विद्यालय के निदेशक विक्रांत मायना और सान्या मायना ने वैभव की सफलता पर खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि सह-पाठयक्रम गतिविधियां छात्रों को न केवल शारीरिक रूप से सक्रिय रखती हैं।

इशिका ने जूडो में जीता कांस्य पदक

- सीबीएसई नेशनल जूडो चैम्पियनशिप 2025 में किया शानदार प्रतिभा का प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

आईबी स्कूल की कक्षा 9वीं की छात्रा इशिका ने अपनी प्रतिभा और मेहनत का उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सीबीएसई नेशनल जूडो चैम्पियनशिप 2025 में कांस्य पदक हासिल किया। यह प्रतियोगिता 28 सितम्बर से 2 अक्टूबर तक संत ईश्वर सिंह महाराज एकेडमी, श्रीगंगानगर (राजस्थान) में आयोजित हुई, जिसमें देशभर से बड़ी संख्या में प्रतिभागियों ने भाग लिया।

इशिका ने अपने दमदार प्रदर्शन से सबका ध्यान आकर्षित किया और आईबी स्कूल का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया

इशिका ने अपने दमदार प्रदर्शन से सबका ध्यान आकर्षित किया और आईबी स्कूल का नाम राष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया। इशिका की इस उपलब्धि पर विद्यालय परिवार में खुशी की लहर दौड़ गई। विद्यालय प्रबंधन अध्यक्ष अमरजीत सिंह धुल, प्रशासनिक निदेशक डॉ. अजीत सिंह धुल, अकादमिक निदेशक एसबी राठी तथा प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार सिंह ने इशिका को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। प्राचार्या डॉ. मनोज कुमार सिंह ने कहा कि इशिका की यह सफलता पूरे विद्यालय के लिए गर्व का विषय है। यह उपलब्धि न केवल अन्य छात्रों के लिए प्रेरणा बनेगी, बल्कि यह भी साबित करती है कि अनुशासन, मेहनत और निरंतर अभ्यास से हर लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है।

नेहरा खाप का तृतीय राष्ट्रीय अधिवेशन ईडन गार्डन रोहतक में आज

रोहतक। अखिल भारतीय नेहरा खाप 5 अक्तूबर (रविवार) को ईडन गार्डन में महापंचायत एवं तृतीय राष्ट्रीय अधिवेशन का आयोजन करेगी।

महापंचायत में समाज के सामने खड़ी सामाजिक बुराइयों, कुरीतियों और चुनौतियों पर गंभीर मंथन किया जाएगा। खासतौर पर, लिव-इन रिलेशन व समलैंगिक विवाह जैसी कुरीतियों पर विमर्श, बिना पारिवारिक सहमति के प्रेम विवाह को मान्यता न देने पर चर्चा, युवाओं में बढ़ती नशे की प्रवृत्ति को रोकने के ठोस उपाय और समाज की गरिमा को बनाए रखने के लिए गोत्र व परंपराओं की मर्यादा पर विचार-विमर्श किया जाएगा।

साईं डीजी ने अखाड़े का दौरा किया

- सोनीपत रीजनल डायरेक्टर शिवम शर्मा और राजीव गांधी खेल परिसर के डिप्टी डायरेक्टर भी पहुंचे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

विकास पहलवान अखाड़ा में भारतीय खेल प्राधिकरण (साईं) के डीजी हरि रंजन राव ने विशेष दौरा किया। उनके साथ सोनीपत रीजनल डायरेक्टर शिवम शर्मा और राजीव गांधी खेल परिसर के डिप्टी डायरेक्टर गौरव रावत भी उपस्थित रहे। इस अवसर पर अखाड़े के खिलाड़ियों और स्टाफ को प्रोत्साहित करते हुए उन्होंने उन्हें उच्च शिक्षा और खेल में आगे बढ़ने के लिए आशीर्वाद दिया। डीजी साईं ने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय खेल प्राधिकरण प्रतिभाशाली खिलाड़ियों को ओलंपिक में पदक जीतने और राष्ट्रीय स्तर पर मान-सम्मान दिलाने में हर संभव मदद करता है। उन्होंने यह भी बताया कि अखाड़ों और खेल संस्थानों में छोटे-छोटे खिलाड़ियों को आगे बढ़ने का समान अवसर मिलता है और किसी भी कमी को तत्काल दूर किया जाता है। इस मौके पर विकास पहलवान ने अपने सभी खिलाड़ियों के साथ डीजी साईं और अतिथियों का सम्मान किया। उन्होंने कहा कि इस दौरे से खिलाड़ियों को नई ऊर्जा और उत्साह मिला है। डीजी साईं ने अखाड़े का निरीक्षण करते हुए खिलाड़ियों की ट्रेनिंग, सुविधाओं और उनके खेल विकास पर गहन नजर डाली।

कमजोर इम्यूनिटी वालों को अपनी पकड़ में ले रहा फंगस

फंगल इंफेक्शन में रिसर्च समय की जरूरतः डॉ.एचके अग्रवाल

- संघ शताब्दी वर्ष केवल संघ का नहीं, बल्कि संपूर्ण समाज का उत्सवः प्रचार प्रमुख

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रोहतक

फंगल इंफेक्शन पर वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ने भी खतरनाक फंगल डिजीज से निपटने के लिए नए रिसर्च और डेवलपमेंट की तत्काल जरूरत बताई गई है। रिपोर्ट में कहा गया है कि फंगल बीमारियां तेजी से बढ़ रही है, जो चिंता का विषय हैं। इसलिए हम सभी को मिलकर इसके संबंध में रिसर्च करनी चाहिए और नॉन कल्चर परीक्षण भी देखने चाहिएं। यह कहना है पंडित भगवत दयाल शर्मा स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एचके अग्रवाल का, वें शनिवार को माइक्रोबायोलॉजी विभाग द्वारा इंडियन सोसाइटी ऑफ मेडिकल माइकोलोजिस्ट के साथ मिलकर लेक्चर थियेटर वन में रिसेंट्स अपडेट्स इन फंगल इंफेक्शन विषय पर आयोजित एक दिवसीय सीएमई में मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित हुए थे। इस अवसर पर उपस्थित चिकित्सकों को संबोधित करते हुए कुलपति डॉ.एचके अग्रवाल ने बताया कि वर्तमान परिदृश्य में फंगल संक्रमण का उपचार बहुत महत्वपूर्ण है।

रोहतक। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि व आयोजक। *फोटोः हरिभूमि*

कोविड में म्यूकोरमाइकोसिस की तबाही देखी गई

निदेशक डॉ.एस.के. सिंघल ने कहा कि फंगल इंफेक्शन का दायरा बढ़ रहा है। हम सभी के द्वारा कोविड में म्यूकोरमाइकोसिस की तबाही देखी गई थी। उन्होंने कहा कि आज के समय में नए डायग्नोस्टिक टूल्स आ रहे हैं जो दिशा देने में योगदान करेंगे। डॉ.एस.के. सिंघल ने बताया कि उपरोक्त से सबक लेते हुए हमें भविष्य की रणनीतियां तैयार करनी होगी ताकि हम इस प्रकार की महामारी से निपटने में पूर्ण रूप से सक्षम हों। कुलसचिव डॉ. रूपसिंह ने बताया कि फंगल इन्फेक्शन के शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। लाल, खुजलीदार त्वचा, नाखूनों का रंग बदलना जैसे लक्षण दिखाई देने पर तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें। चिकित्सा अधीक्षक डॉ.कुंदन मित्तल ने कहा कि संस्थान में बाहर से आए विशेषज्ञों का वें स्वागत करते हैं।

डॉ. अर्पणा परमार ने सभी अतिथियों का किया स्वागत

माइक्रोबायोलॉजी विभागाध्यक्ष डॉ. अर्पणा परमार ने सभी का स्वागत करते हुए बताया कि इस सीएमई का उद्देश्य महामारी के बाद विशेष रूप से बढ़े हुए फंगल संक्रमणों के निदान और प्रबंधन में नवीनतम प्रगति पर अपडेट प्रदान करना है। आर्गेनाइजिंग सैक्रेटरी डॉ. पारूल पुनिया ने कार्यक्रम के अंत में सभी का धन्यवाद व्यक्त करते हुए बताया कि कार्यक्रम में फंगल संक्रमण के निदान के लिए नॉन-कल्चर आधारित तकनीकों पर चर्चा हुई, जैसे सेरोलॉजी, मॉलिक्यूलर और हिस्टोपैथोलॉजी। इसके साथ ही इम्यूनो कॉम्पिटेंट मरीज में फंगल कैविटी पर चर्चा। इस अवसर पर डॉ. डी आर अरोड़ा, डॉ. उमा, डॉ. मधु शर्मा, डॉ. निधि, डॉ.पीएस गिल, डॉ. अंतरिक्ष, डॉ. किरण बाला, डॉ. रितु अग्रवाल, डॉ.प्रियंका, डॉ. सूची सहित दर्जनों चिकित्सक उपस्थित रहे।

रोहतक। सर छोटूराम कन्या महाविद्यालय में आयोजित प्रतियागिता के प्रतिभागियों को सम्मानित करते आयोजक।

टैलेंट शो में छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

सांपला। सर छोटूराम कन्या महाविद्यालय में शनिवार को टैलेंट शो प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। जिसमें छात्राओं ने हरियाणवीं-पंजाबी गीतों पर डांस की प्रस्तुति देकर अपने टैलेंट का प्रदर्शन किया। वहीं, सिंगिंग, मिमिक्री, मोनो एक्टिंग, वाद्ययंत्र वादन प्रतियोगिता में भी उत्साह से हिस्सा लिया और खूब तालियां बटोरी। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रिंसिपल डॉ. संतोष हुड्डा ने की। वहीं, मुख्यातिथि रोहतक कन्या महाविद्यालय से प्राचार्य डॉ शमशेर सिंह हुड्डा ने शिरकत की। उन्होंने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।
ये रहे परिणामः हरियाणवी नृत्य में प्रथम स्थान पायल, द्वितीय स्थान गरिमा, तृतीय स्थान स्नेहा, पंजाबी में प्रथम स्थान गरिमा, द्वितीय स्थान सोनम, तृतीय स्थान साक्षी तथा बॉलीवुड डांस में प्रथम स्थान टिम्पल, द्वितीय स्थान हिमांशी, तृतीय स्थान हिमांशी ने प्राप्त किा। प्राचार्या डॉक्टर संतोष हुड्डा ने सभी प्रतिभागियों को बधाई दी।

मानसरोवर हॉस्पिटल
REQUIRES
- ICU Staff 6
- PRO/Marketing Executive 6
- MRI Technician 2
- Computer Operator (Male) 2
- Computer Operator (Female) 2

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

खबर संक्षेप

महम। विनय बामल को स्वर्ण पदक प्रदान करते हुए खेल समिति के अधिकारी। फोटो : हरिभूमि

भराण के विनय बामल ने जीता स्वर्ण पदक

महम। भराण गांव के विनय बामल ने राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ में फैसिंग चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीतकर गांव का नाम रोशन किया है। विनय बामल पहले भी तलवारबाजी मे कई पदक जीत चुका है। वह एकलव्य स्पोर्ट्स अकादमी सिसाय का खिलाड़ी है। एकलव्य खेल अकादमी के खिलाड़ियों ने 24 से 26 अगस्त तक पानीपत में आयोजित राज्य स्तरीय खेल महाकुंभ फेसिंग चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया है।

जेजेपी राष्ट्रीय अध्यक्ष आज रोहतक में

रोहतक। जिला रोहतक प्रभारी हरज्ञान मोखरा एवं जिलाध्यक्ष रोहतक डॉ संदीप हुड्डा ने संयुक्त रूप से बताया कि 5 अक्टूबर सुबह 11 बजे जेजेपी राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ अजय सिंह चौटाला, पूर्व डिप्टी सीएम दुष्यंत चौटाला व जेजेपी प्रदेशाध्यक्ष बृज शर्मा जनसंपर्क अभियान के तहत रोहतक पहुंचेंगे।

फसल सुखाने में जूझ रहे किसान हजारों क्विंटल धान मंडी में अटका

धान की तुलना में बाजरे की खरीद अपेक्षाकृत सुचारू रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

पीआर की 7,500 क्विंटल आवक

बारिश से बढ़ी नमी अनाज मंडी में रुक गई खरीद

▶▶ बासमती धान की 2,000 क्विंटल आवक दर्ज हुई और 1,200 क्विंटल की खरीद हुई। बाजरे की बात करें तो शनिवार को 380 क्विंटल की आवक रही, जिनमें से 350 क्विंटल की खरीद भावांतर योजना के तहत हुई।

फसल खरीद सीजन के बीच अनाज मंडियों में धान और बाजरे की खरीद का सिलसिला जारी है, लेकिन चार दिन पहले हुई बारिश ने किसानों की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। बारिश के कारण धान में नमी की मात्रा बढ़ने से खरीद प्रक्रिया रुक गई है, जिससे किसान बेहद परेशान हैं। मंडी में हजारों क्विंटल धान पहुंच चुका है, लेकिन नमी के चलते खरीद एजेंसियां हाथ खींच रही हैं। शनिवार को रोहतक अनाज मंडी में पीआर धान की 7,500 क्विंटल आवक हुई, जिनमें से केवल 3,000 क्विंटल की ही खरीद हो पाई। वहीं बासमती धान की 2,000 क्विंटल आवक दर्ज हुई और 1,200 क्विंटल की खरीद हुई। बाजरे की बात करें तो शनिवार को 380 क्विंटल की आवक रही, जिनमें से 350 क्विंटल की खरीद भावांतर योजना के तहत हुई। अब तक मंडी में कुल 17 हजार क्विंटल धान की आवक हो चुकी है, लेकिन खरीद केवल 8,500 क्विंटल की हुई है। इसी तरह, बाजरे की कुल 3,700 क्विंटल आवक में से 3,600 क्विंटल की खरीद पूरी हो चुकी है। यानी धान की तुलना में बाजरे की खरीद अपेक्षाकृत सुचारू रही है।

किसानों की परेशानी

धान लेकर मंडी में बैठे एक किसान ने बताया कि बारिश के बाद से वे रोज फसल को सुखाने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन धूप पर्याप्त न होने से धान में नमी कम नहीं हो रही। उन्होंने कहा कि जब तक खरीद शुरू नहीं होगी, उन्हें अपने धान का उचित मूल्य नहीं मिल पाएगा। एक अन्य किसान ने कहा कि मंडी में आने-जाने का खर्चा और फसल को बार-बार उठाकर फैलाने की मेहनत अलग है। हम पहले से ही लागत और मेहनत के दबाव में हैं। अगर समय पर खरीद नहीं हुई तो फसल सड़ सकती है और हमें भारी नुकसान झेलना पड़ेगा।

बारिश ने बढ़ाई नमी

मंडी में खरीद रुकने की सबसे बड़ी वजह बारिश बनी है। चार दिन पहले हुई बरसात के कारण धान की बोरियों में नमी काफी बढ़ गई। किसानों ने बड़ी मुश्किल से अपनी फसल को धूप में फैलाकर सुखाया था, लेकिन बारिश से उनकी सारी मेहनत पर पानी फिर गया। अब खरीद एजेंसियां धान की नमी 17 प्रतिशत से अधिक होने पर खरीद से इनकार कर रही हैं। किसानों का कहना है कि वे कई दिनों से मंडी में धान लेकर बैठे हैं, लेकिन नमी का बहाना बनाकर खरीद नहीं की जा रही। इससे न केवल फसल मंडी में खराब होने का खतरा है, बल्कि किसानों को आर्थिक नुकसान का भी डर सताने लगा है।

समाधान की मांग

किसानों का कहना है कि सरकार को इस परिस्थिति में तत्काल राहत के कदम उठाने चाहिए। यदि धान की नमी बढ़ भी गई है तो खरीद एजेंसियों को तय सीमा में कुछ ढील देनी चाहिए। साथ ही मंडियों में सुखाने की उचित व्यवस्था की जानी चाहिए ताकि किसानों को बार-बार मौसम की मार न झेलनी पड़े। मंडी में फिलहाल धान की बोरियां खुले में पड़ी हैं। बारिश और नमी से फसल पर खराब असर पड़ने का खतरा लगातार बढ़ रहा है। किसान दिन-रात मंडी में डटे हुए हैं और धूप निकलते ही फसल को फैलाकर सुखाने की कोशिश करते हैं। बावजूद इसके, खरीद प्रक्रिया में सुस्ती बनी हुई है।

रोहतक। मंडी का निरीक्षण करते फरीदाबाद मंडल के आयुक्त एवं जिला के प्रशासनिक सचिव संजय जून। फोटो : हरिभूमि

प्रशासनिक सचिव ने जिले की मंडियों का दौरा कर खरीद कार्य का किया निरीक्षण

रोहतक। फरीदाबाद मंडल के आयुक्त एवं जिला के प्रशासनिक सचिव संजय जून ने निर्देश दिए हैं कि मंडियों में फसल खरीद का कार्य सुचारू रूप से किया जाए। संजय जून ने शनिवार को उपायुक्त सचिन गुप्ता व प्रशासनिक अधिकारियों के साथ रोहतक व सांपला मंडी में जाकर खरीद कार्यों का निरीक्षण किया और व्यवस्थाओं का जायजा लिया। संजय जून ने निर्देश दिए कि मंडियों में अपनी फसल लेकर आने वाले किसानों के लिए समुचित सुविधाएं उपलब्ध रहे। मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल को लेकर अगर वेरिफिकेशन का कोई मामला सामने आता है तो उसका मंडी में ही समाधान किया जाए। संजय जून ने मंडी में किसानों व आढ़तियों से भी मुलाकात कर खरीद कार्य बारे जानकारी ली। रोहतक व सांपला मंडी में बाजरा व पीआर धान की खरीद का कार्य हरियाणा वेयरहाउस एजेंसी द्वारा किया जा रहा है। सरकार द्वारा बाजार का न्यूनतम समर्थन मूल्य 2775 तथा पीआर धान का 2389 रुपए प्रति क्विंटल निर्धारित किया गया है।

- धान की अब तक 17 हजार क्विंटल आवक 8,500 क्विंटल की खरीद पूरी

सुविधाओं का रखा जाए पूरा ध्यान

प्रशासनिक सचिव संजय जून ने कहा कि मंडियों में पीने का स्वच्छ पानी, बिजली की पर्याप्त व्यवस्था, शौचालय और अन्य मूलभूत सुविधाएं सुनिश्चित की जाएं। मंडियों में साफ-सफाई पर विशेष ध्यान रखा जाए ताकि किसानों और मजदूरों को परेशानी न हो। किसानों से भी अपील की कि वे अपनी फसलों को साफ सुथरा व सुखाकर मंडियों में लेकर आए। गेट पास बनाने के लिए पर्याप्त संख्या में कंप्यूटर सिस्टम और ऑपरेटर उपलब्ध हों।

मंडी में अभी तक इतनी फसल आई इतनी बिकी

फसल खरीद सीजन के बीच अनाज मंडी में धान व बाजरे की खरीद का सिलसिला जारी है। शनिवार को पीआर धान की 7,500 क्विंटल आवक हुई, जिनमें से 3,000 क्विंटल की खरीद की गई। वहीं बासमती धान की 2,000 क्विंटल आवक दर्ज हुई और 1,200 क्विंटल की खरीद हुई। बाजरे की आवक शनिवार को 380 क्विंटल रही, जिनमें से 350 क्विंटल की खरीद भावांतर योजना के तहत की गई।

सैनिक स्कूल के खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय सब जूनियर बॉल बैडमिंटन में चमकाया नाम

तमिलनाडु के डिंडीगुल में हुआ शानदार प्रदर्शन, मनु बनीं सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

तमिलनाडु के डिंडीगुल में आयोजित 44वीं राष्ट्रीय सब-जूनियर बॉल बैडमिंटन प्रतियोगिता में सैनिक स्कूल के छात्र-छात्राओं ने बेहतरीन खेल दिखाकर विद्यालय और हरियाणा का नाम रोशन किया। छात्राओं की सिंगल्स कैटेगरी में तमन्ना, जानवी, मनु, मानसी और जिया ने दमदार प्रदर्शन किया और दूसरा स्थान प्राप्त किया। डबल्स गर्ल्स कैटेगरी में जानवी और तमन्ना की जोड़ी ने बेहतरीन तालमेल के साथ खेल दिखाया और उपविजेता बनीं। वहीं मिश्रित युगल कैटेगरी में रुद्र अहलावत, वंश सारण और मनु ने कड़ा मुकाबला करते हुए दूसरा स्थान हासिल किया और रजत पदक अपने नाम किए। प्रतियोगिता में शानदार खेल के लिए मनु को सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी का खिताब मिला।

खिलाड़ियों और कोच का भव्य स्वागत

विद्यालय लौटने पर खिलाड़ियों और कोच हरवीर राठी का भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर मिठाइयां बांटी गईं, पटाखे फोड़े गए और पूरे स्कूल परिसर में दीवाली जैसा माहौल बन गया। विद्यालय के चेयरमैन अशोक दलाल ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए कहा कि यह उपलब्धि सैनिक स्कूल के अनुशासन, मेहनत और कोचिंग का परिणाम है, जो आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा बनेगी। प्राचार्या रेखा रानी, कोच हरवीर राठी, शिक्षकगण और अभिभावकों ने भी खिलाड़ियों की सफलता पर खुशी जाहिर की। यह जीत न केवल विद्यालय बल्कि पूरे हरियाणा राज्य के लिए गर्व का विषय है। खिलाड़ियों की इस उपलब्धि से एक बार फिर साबित हुआ है कि मेहनत, अनुशासन और लगन से हर मुकाम हासिल किया जा सकता है।

स्टॉर्म वाटर पाइप लाइन बिछाने का काम शुरू, 29 करोड़ रुपये लागत आएगी

महम। शनिवार को राज्य सभा सांसद रामचंद्र जांगडा ने महम शहर में 29 करोड़ की लागत से बिछाई जा रही स्टॉर्म वाटर पाइप लाइन का शुभारंभ किया। उन्होंने खेड़ी महम में धानक चौपाल का भी शिलान्या किया।। स्ट्रॉम वाटर पाइप लाइन बिछाने के कार्य का नारियल फोड़कर शुभारंभ किया गया। सांसद ने कहा यह शहर की बहुत पुरानी मांग थी लेकिन क्षेत्र के पूर्व के नेताओं ने समस्या का समाधान नहीं किया। अब शहर के बरसाती पानी की निकासी को लेकर कोई समस्या नहीं रहेगी। सांसद ने कहा की जल्द पीने के पानी समस्या का भी वे पूर्ण समाधान करवाने जा रहे हैं। सांसद ने कहा की महम हल्का उनकी जन्मभूमि और कर्मभूमि है और वे इसके विकास के लिए लगातार लगे हुए है। हलका महम में सैकड़ों करोड़ की विकास परियोजनाओं पर काम चल रहा है। इस अवसर पर रेखा रोहिला, ब्लॉक समिति चेयरमैन नवनीत राठी, राकेश भारद्वाज, नगर पालिका उप प्रधान बसंत लाल गिरधर, जसू नाई, परवीन खत्री, संदीप नैन, धर्म सिंह सैनी , विनोद गोयल पार्षद, मोनू पार्षद, बाबी गोयल पार्षद, कविता खरकड़ा सतपाल सडाना, विजय चाबा, सरपंच समुन्दर खेड़ी, पूर्व चेयरमैन जीता खेड़ी, नरेश बड़ाभैण, मोनिका पार्षद, राकेश नैन, राजेश गिरावड़, सतीश खेड़ी, अमरदीप ब्लॉक मेम्बर आदि मौजूद थे।

महम। निर्माण कार्य का नारियल फोड़कर शुभारंभ करते सांसद रामचंद्र जांगड़ा।

भारत एक समय सोने की चिड़िया कहलाता था व हर गांव अपने आप में आत्मनिर्भर: जांगड़ा

- भाजपा कार्यालय मंगल कमल में पत्रकारवार्ता में बोले रामचंद्र जांगड़ा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि भारत एक समय सोने की चिड़िया कहलाता था। भारत के गांव सम्पूर्ण राष्ट्र के रूप में काम करते थे और हर गांव अपने आप में आत्मनिर्भर थे। उन्होंने कहा कि गांव में किसान अन्न उत्पादन करता था, हर व्यक्ति अपने हिसाब से काम करते हुए आत्मनिर्भर थे। उन्होंने कहा कि भारत की प्राचीन संस्कृति, कला, ज्ञान-विज्ञान, धर्म और शिक्षा का देश की समृद्धि में अहम योगदान रहा। रामचंद्र जांगड़ा ने कांग्रेस को भी आड़े हाथों लिया। कांग्रेस ने देश की अर्थव्यवस्था को डुबाने में कोई कमी नहीं छोड़ी।

शनिवार को भाजपा कार्यालय मंगल कमल में पत्रकारवार्ता के दौरान राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि स्वतंत्रता के बाद विपक्ष की सरकारों ने पश्चिमी विकास मॉडल और आयात पर निर्भर मिश्रित अर्थव्यवस्था को अपनाया। प्रदेश मीडिया सह-प्रभारी शमशेर सिंह खरक, जिला अध्यक्ष एडवोकेट रणवीर ढाका, जिला मीडिया प्रभारी पंकज भारद्वाज और अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे। सांसद रामचंद्र जांगड़ा ने कहा कि आत्मनिर्भर भारत कैसे बनें, कैसे भारत के कारीगर के हाथों को काम मिले और कैसे मॉर्डन व्यवस्था के कारण भारत को आर्थिक उंचाईयों पर ले जाया जाए इस विषय पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2014 में ध्यान दिया। प्रधानमंत्री मोदी ने देश को वोकल फॉर लोकल तथा मेक इन इंडिया का नारा दिया।

रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा,मीडिया सह-प्रभारी शमशेर सिंह खरक व जिला अध्यक्ष एडवोकेट

आकाशदीप दुहन साइंस इंस्टीट्यूट के छात्र सर्वेश काद्यान ने फेंसिंग में जीता स्वर्ण पदक

रोहतक। आकाशदीप दुहन साइंस इंस्टीट्यूट (दुहन पब्लिक रेजिडेंशियल स्कूल) के छात्र सर्वेश काद्यान ने सीबीएसई राष्ट्रीय स्तर की फेंसिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रच दिया है। उत्तराखंड में आयोजित इस प्रतियोगिता में सर्वेश ने 14 वर्षीय में शानदार प्रदर्शन कर प्रथम स्थान हासिल किया। सर्वेश की इस उपलब्धि ने न केवल उनके माता-पिता का नाम रोशन किया है, बल्कि पूरे संस्थान को गर्व का अवसर प्रदान किया है। उनकी इस जीत के बाद अब उनका चयन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए भी हो गया है, जो आगामी 12 से 16 नवंबर तक जम्मू-कश्मीर में आयोजित की जाएगी। संस्थान के संचालक डॉ. अशोक दुहन ने सर्वेश की इस सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि सर्वेश ने साबित कर दिया है कि मेहनत और लगन से कोई भी लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। यह जीत न केवल उनके लिए बल्कि पूरे संस्थान और क्षेत्र के लिए गौरवपूर्ण क्षण है।

हरियाणा विधान सभा चुनाव में हुई वोट चोरी को जल्द तथ्यों के साथ उजागर करेंगे : हुड्डा

- वोट चोरी के खिलाफ रोष प्रदर्शन में पहुंचे सांसद दीपेन्द्र हुड्डा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

सांसद दीपेन्द्र हुड्डा वोट चोरी के खिलाफ जिला कांग्रेस कमेटी द्वारा आयोजित रोष प्रदर्शन में शामिल हुए। लोगों ने अम्बेड़कर चौक से भिवानी स्टैंड तक पैदल मार्च किया। उन्होंने कहा कि 'वोट चोरी' एक व्यक्ति, एक वोट के बुनियादी लोकतांत्रिक सिद्धांत पर हमला है। आम हरियाणवी के गले ये बात नहीं उतर रही कि जो कांग्रेस बैलट पेपर की गिनती में 75 से अधिक सीटों पर आगे थी, वो मशीन खुलते ही पीछे कैसे चली गई। जनभावना हरियाणा में बदलाव की थी। वे जल्द ही तथ्यों के साथ हरियाणा में हुई वोट चोरी का खुलासा करेंगे।

रोहतक। कार्यकर्ताओं को सम्बोधित करते सांसद दीपेन्द्र हुड्डा। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर हरियाणा प्रदेश कांग्रेस के सह-प्रभारी जितेन्द्र बघेल, विधायक बीबी बतरा, विधायक शकुन्तला खटक, विधायक बलराम दांगी, पूर्व मंत्री सुभाष बतरा, चक्रवर्ती शर्मा, रोहतक शहर जिला कांग्रेस अध्यक्ष कुलदीप सिंह केडी, रोहतक ग्रामीण जिला कांग्रेस अध्यक्ष बलवान रंगा, मेयर प्रत्याशी सूरजमल किलोई, गुलशन ईशपुनियानी, पार्षद मांगे राम, पार्षद विजय गोयल, पार्षद परीक्षित देशवाल, पूर्व पार्षद टट्टू जैन, मोनू शर्मा, सूरजमल राज, देवेन्द्र भारत, जीतेन्द्र बाल्मीकि, पूर्व चेयरमैन अजीत जैन, करमवीर मायना, निर्मला बलहारा, गीता भारती, पूर्व पार्षद ममता रानी, सतीश भांडू समेत बड़ी संख्या में स्थानीय कांग्रेस नेता व कार्यकर्ता मौजूद रहे।

वोट चोरी हुई तो फिर कांग्रेस पांचों सीट कैसे जीती : ग्रोवर

रोहतक। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता और हरियाणा के पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार ग्रोवर ने कांग्रेस के प्रदर्शन पर जवाबी हमला बोलते हुए कहा कि दुनिया के देश भारत के लोकतंत्र की तारीफ करते हैं। वहीं , कांग्रेस आज इस पर सवाल खड़े कर रही है। अगर वोटों की चोरी हुई है तो फिर रोहतक जिले से कांग्रेस के चारों विधायक और रोहतक लोकसभा से सांसद कैसे बन गए। इन सभी कांग्रेस विधायकों और सांसद को अपने पद से तुरंत प्रभाव से इस्तीफा देना चाहिए। कांग्रेस के प्रदर्शन पर पूर्व मंत्री ग्रोवर ने कहा कि लोकतंत्र में लोगों द्वारा चुने गए चारों विधायक और कांग्रेस सांसद अपना ही मजाक उड़ा रहे हैं और यह उन लोगों का अपमान कर रहे हैं, जिन्होंने प्रत्याशियों को वोट दिए। आज के प्रदर्शन में कांग्रेस के विधायकों ने जो सवाल खड़े किए हैं , उससे यही संदेश जाता है और यह खुद भी यही कहना चाह रहे हैं कि यह सभी वोट चोरी करके जीते हैं। अगर ऐसा है तो ये सभी अपने पद से तुरंत इस्तीफा दें। पिछले 1 साल में बतौर विधायको व संसद को बताना चाहिए कि पिछले एक साल में अपनी राशि खर्च कहां की है।

पठानिया स्कूल के 15वें वार्षिक शिविर में 170 ने किया रक्तदान

रोहतक। पठानिया पब्लिक स्कूल में सामाजिक सरोकारों को ध्यान में रखते हुए 15वें वार्षिक रक्तदान शिविर का सफल आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधन, शिक्षक, कर्मचारी, अभिभावक और समाजसेवी बड़ी संख्या में शामिल हुए। शिविर में कुल 170 रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान कर मानवता की मिसाल पेश की। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय निदेशक अंशुल पठानिया ने स्वयं रक्तदान कर किया। उन्होंने उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि रक्तदान सबसे बड़ा दान है, इससे न केवल अनेक जीवन बचाए जा सकते हैं, बल्कि यह दान करने वाले व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। शिविर में पीजीआईएमएस की ब्लड बैंक टीम ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। टीम में ब्लड बैंक एचओडी डॉ. गजेन्द्र, डॉ. कोमल, टेक्निकल ऑफिसर अशोक कुमार, नर्सिंग ऑफिसर कविता, कुसुम, रीना, दीपिका, इंदु, शिव कुमार, हिमांशी, सामाजिक कार्यकर्ता राजेश दलाल, लैब असिस्टेंट अंजलि, बरियर मुकेश, टिंकू, विकास और भगता शामिल रहे। इस अवसर पर विद्यालय निदेशक अंशुल पठानिया ने पीजीआईएमएस की टीम और सभी रक्तदाताओं का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि आने वाले वर्षों में यह शिविर और भी बड़े स्तर पर आयोजित किया जाएगा, ताकि अधिक से अधिक लोग इस पुनीत कार्य से जुड़ सकें।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक
ऑफिस नं.: 9253681019-20,
फोन : 9253681010, 9253681005

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

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2500/- रु. 3000/-

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

अलर्ट सेना की वर्दी में नकली फोटो, फर्जी या चोरी-गुम हुई आईडी कार्ड भेजकर लोगों का विश्वास जीत

साइबर अपराधियों का तरीका बेहद चौंकाने वाला

फौजी बनकर खाता खाली कर रहे हैं साइबर ठग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

इंटरनेट मीडिया पर सक्रिय साइबर अपराधी अब लोगों को ठगने के लिए भारतीय सेना के जवान के नाम का सहारा ले रहे हैं। शातिर ठग खुद को फौजी बताकर सोशल मीडिया और वेबसाइट पर घर, कमरा या जमीन किराए पर लेने का विज्ञापन डालते हैं। भारतीय सेना का नाम देखकर लोग उन पर तुरंत भरोसा कर लेते हैं और इसी भरोसे के चलते जालसाज आसानी से उन्हें अपने झांसे में फंसा लेते हैं। साइबर अपराधियों का तरीका बेहद चौंकाने वाला है। वे सेना की वर्दी में नकली फोटो, फर्जी या चोरी-गुम हुई आईडी कार्ड भेजकर लोगों का विश्वास जीतते हैं। इसके बाद किराए या खरीद के नाम पर सुरक्षा राशि (सिक्योरिटी अमाउंट) की मांग करते हैं। ठग पीड़ित से उसकी यूपीआई डिटेल (गूगल पे, फोन पे आदि) लेकर छोटी राशि भेजकर खाते की सत्यापन की बात करते हैं। जब पीड़ित उनके बताए निर्देशों का पालन करता है तो असल में वह पैसे भेजने की रिक्वेस्ट स्वीकार कर लेता है। इसी बहाने साइबर ठग पीड़ित का खाता खाली कर देते हैं।

किराए या खरीद के नाम पर सुरक्षा राशि की मांग

ऐसे करें बचाव

- याद रखें कि किसी भी खाते से पैसे भेजने के लिए ओटीपी जरूरी है, लेकिन पैसे प्राप्त करने के लिए ओटीपी की आवश्यकता नहीं होती।
- कोई अनजान व्यक्ति घर, फ्लैट या जमीन किराए पर लेने या खरीदने के लिए संपर्क करे तो पहले उसकी पहचान की पूरी जांच-पड़ताल करें।
- सोशल मीडिया या वेबसाइट पर दी जानकारी को तुरंत सच न मानें।
- जालसाज हमेशा जल्दबाजी कराते हैं, इसलिए ऐसे मामलों में सावधानी बरतें।
- किसी भी अनजान व्यक्ति के कहने पर ऐप डाउनलोड न करें।
- ओएलएक्स, फेसबुक या किसी भी अन्य ऐप से सामान खरीदने पर विक्रेता की पूरी जानकारी अवश्य वेरीफाई करें।
- अपने डिजिटल वॉलेट या अकाउंट की केवाईसी कभी भी अनजान लिंक से ऑनलाइन अपडेट न करें और संदिग्ध क्यूआर कोड स्कैन न करें।
- ग्राहक सेवा (कस्टमर केयर) का नंबर हमेशा कंपनी की आधिकारिक वेबसाइट से ही प्राप्त करें, गूगल सर्च पर भरोसा न करें।

कवर स्टोरी
डॉ. गरिमा संजय दुबे

किस बात की है इतनी जल्दबाजी!

आज के दौर की जीवनशैली इतनी तेज हो चुकी है कि हर कोई, सब कुछ तुरंत पा लेना चाहता है। तुरंत सफल न होने पर हम तनाव और अवसाद से घिर जाते हैं। जल्दबाजी की इस प्रवृत्ति के कारण हम जीवन का आनंद लेना ही भूलते जा रहे हैं। ऐसे में बहुत जरूरी है कि हम जरा ठहरें और जीवन को संतुलन के साथ जीने का प्रयास करें।

महान संत कवि कबीर दास का प्रसिद्ध दोहा है-

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय।
माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आवे फल होय।।

इसमें कबीर दास जी कहते हैं कि मन में धीरज रखने से ही सब होता है। यानी किसी कार्य को पूरा होने में निर्धारित समय लगता है। इसलिए अनावश्यक जल्दबाजी या अधीर होना सही नहीं है।

अकसर लोग यह भी कहते सुने जाते हैं कि समय से पहले और भाग्य से अधिक कुछ नहीं मिलता। यदि यहां भाग्य को नकार भी दिया जाए तो समय को तो नकारा नहीं जा सकता। लेकिन आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी और उस पर दिखावे के साथ भौतिकतावादी तत्वों के आकर्षण ने केवल युवा ही नहीं प्रौढ़ और अधेड़ उम्र के व्यक्तियों को भी अपनी चपेट में ले लिया है। इस वजह से लोगों में धीरज कम होता जा रहा है। हर कोई सब कुछ जल्द से जल्द पा लेना चाहता है। क्यों बढ़ रही है यह मनोवृत्ति, इसके क्या हैं परिणाम और इससे बचने के उपायों के बारे में हम सभी को विचार करना जरूरी है।

पहचान पाने की होड़

यह सही है कि इस दुनिया में हर इंसान अपनी अलग विशिष्ट पहचान बनाने के लिए संघर्ष करता है, करना भी चाहिए। लेकिन आज यह प्रवृत्ति बड़ी तेजी से असंतुलन का कारण बनती जा रही है। एक-दूसरे से अंतहीन होड़, उसकी कमीज मेरी कमीज से सफेद कैसे की तर्ज पर, अब यह अहंकार पुष्टि का पर्याय भी बनती जा रही है। अपनी अलग पहचान बनाने की इच्छा बुरी नहीं है, लेकिन उसकी हड़बड़ी जरूर व्यक्तित्व में असंतुलन पैदा कर सकती है। सब कुछ एक साथ, अभी के अभी मुझे मिल जाए। मैं हर जगह मौजूद रहूं, हर कहीं, पुरस्कार केवल मेरे हिस्से में आएं, केवल मेरी ही चर्चा हो, सब मुझे चाहें, सब मुझे सराहें, केवल मेरे पास ही सब हो, सब मेरी सुनें, सब मेरे ज्ञान से लाभान्वित हो (गोया कि ज्ञान पर केवल आपका कॉपीराइट है) और मैं इस वाह-वाह के बादलों पर सवार हो उड़ान भरूं। ऐसी सोच ना तो पूरी तरह व्यावहारिक है और ना ही सही कही जा सकती है।

सोशल मीडिया की भूमिका

वास्तव में देखा जाए तो पहले की तुलना में पहचान का संकट अब उतना रहा नहीं है कि आपमें कोई विशिष्ट गुण हो और आप अनदेखे रह जाएं। सोशल मीडिया ने प्रचार-प्रसार के तमाम साधन उपलब्ध करवाए हैं। हालांकि सोशल मीडिया के कई लाभ हैं तो कई नुकसान भी हैं। इसके जरिए पॉपुलर होने की धुन में इन दिनों रील बनाने की लत युवाओं को लग गई है। इस लत के चलते कई बार सफलता मिलने के बाद फिर फॉलोअर्स में कमी आने पर युवा अवसाद में भी चले जाते हैं। इससे आत्महत्याओं की खबरें भी आती रहती हैं, जो बेहद चिंताजनक हैं। सोशल मीडिया के जरिए रातों-रात सफलता मिलने पर उसे सही तरीके से संतुलित करने का प्रयास होना चाहिए और उसकी लत से जीवन समाप्त कर देने की अति से भी बचा जाना चाहिए। यही नहीं इंस्टेंट सक्सेस की चाह आज के दौर में सब कुछ बहुत तेजी से बदल रहा है। जीवनशैली में इस भाग-दौड़ की प्रवृत्ति का यह असर है कि लोग कामयाबी भी जल्दी हासिल करना चाहते हैं। इसके साथ ही आजकल कुछ लोग, दूसरे सफल लोगों की उपलब्धियों को देख-देखकर हीनभावना से ग्रसित होने लगते हैं। सफलता पाने की आस कतई गलत नहीं है। सबके अपने-अपने लक्ष्य होते हैं, जिन्हें पाने का वे प्रयास करते हैं। लेकिन जीवन में कोई भी बड़ी सफलता इंस्टेंटली नहीं मिलती है। हमें नहीं भूलना चाहिए कि बड़ी सफलता पाने के लिए सधी हुई निरंतर गति, प्रयास और स्तरीय रचनाधर्मिता जरूरी होती है। लक्ष्य की प्राप्ति, धैर्य के साथ सही प्रयास की मांग करती है। स्थायी सफलता, छोटे-छोटे लेकिन सार्थक कदमों का परिणाम होती है।

सबकी क्षमताएं होती हैं भिन्न

किसी को सफल देखकर हम यह नहीं सोचते कि उस व्यक्ति की क्षमता, योग्यता, समय की उपलब्धि, जिम्मेदारियों का प्रकार अलग हो सकता है। आमतौर पर किसी को सफल देखकर हम दो तरीके से प्रतिक्रिया देते हैं। एक, जब वो कर सकता या सकती है तो मैं क्यों नहीं? दूसरी, अरे उनके पास कोई काम-काज है नहीं, फुर्सत रहती है, इसलिए बस लगे रहते हैं। भई हमें तो और भी बहुत काम हैं। इसलिए उनके जैसी सफलता नहीं पा सके। दोनों ही प्रतिक्रियाएं अतिवादी हैं और गलत भी। न तो हर कोई हर कार्य कर सकता है और न ही वो इसलिए अच्छा काम कर पा रहा है, है क्योंकि उसके पास फालतू का टाइम रहता है। आपको समझना चाहिए कि उस व्यक्ति की लगन, प्रयास और समय प्रबंधन आपसे बेहतर है। जिस तरह यह कहा जाता है कि हर बच्चा एक जैसा नहीं होता, सबकी अपनी-अपनी क्षमता होती है, ठीक यही बात बड़ों को भी समझनी होगी कि हम सब भिन्न-भिन्न प्रकृति के, भिन्न-भिन्न योग्यता वाले इंसान हैं। कोई कवि है, कोई खिलाड़ी, कोई अच्छा खाना बनाता है तो कोई अच्छा गाता है, कोई सामाजिक स्तर पर सक्रिय है तो कोई घरेलू मोर्चे पर सफल है, किसी ने जॉब को प्राथमिकता माना है तो किसी ने घर को, हममें से कोई भी असफल नहीं है। हमें अपने क्षेत्र में प्रवीणता हासिल कर सफल होने का प्रयास करना चाहिए, न कि दूसरों की नकल करके या उससे ईर्ष्या करके उस क्षेत्र में प्रयास करना चाहिए, जिसकी प्रतिभा हम में है ही नहीं।

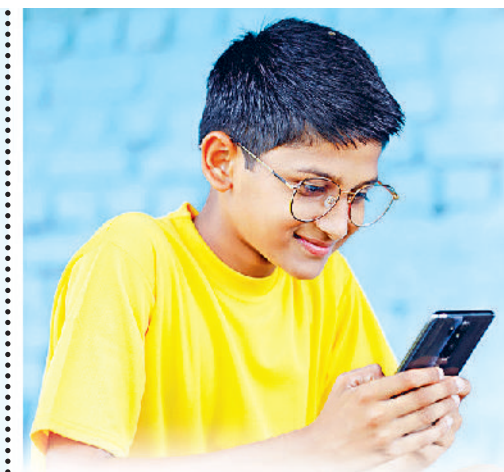
खुद को ना मानें असफल

ऐसा सोचना सही नहीं है कि जिसकी चर्चा अधिक होती है, तो वह सफल है। यदि किसी व्यक्ति में दुनिया को बताने या चर्चित होने के लिए कोई विशेष गुण न भी हो, तो भी वह एक व्यक्ति एक इकाई के रूप में तो सफल है ही। आखिर हम पर सफलता का इतना दबाव क्यों होना चाहिए? हमें सोचना चाहिए कि इससे क्या फर्क पड़ता है, यदि मुझे कुछ कम लोग जानते हैं? किसी को 2000 लोग जानते हैं और किसी को 500 तो क्या फर्क पड़ जाएगा? आपकी सफलता का मानक सिर्फ आपकी सोशल पॉपुलैरिटी पर निर्भर नहीं करता है। इसका एक मानक यह भी है कि आपकी अपने परिवार, अपने सोशल और फ्रेंड सर्कल में कैसी इमेज है? आप अपने दायित्वों का कितनी अच्छी तरह से निर्वहन करते हैं?

सही नहीं जल्दबाजी का तनाव

यह कहना गलत नहीं होगा कि आधुनिक जीवनशैली ने स्लो एंड स्टेडी की जगह हमें फास्ट एंड फ्यूरियस बना दिया है। धैर्यवान की जगह हम में से अधिकतर अधीर होते जा रहे हैं। शांति के बजाय मन में बेचैनी सी छाई रहती है। अपने साथ दूसरों की उन्नति देख प्रसन्न होने की जगह ईर्ष्या का भाव जन्म लेने लगता है। सफलता की चाह में सक्रिय होने के बजाय हाइपर एक्टिव होते जा रहे हैं हम। इससे हम अनचाहे तनाव से घिरकर अपने जीवन को अशांत और अव्यवस्थित बना लेते हैं। ऐसे में ठहरकर विचार करने की जरूरत है। कहते हैं, 'अति सर्वत्र वर्जयेत।' जरूरत से अधिक सक्रियता, तेजी और जल्दबाजी, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिरता को नष्ट कर देती है। थोड़ा धैर्य और थोड़ी स्थिरता से हम बेहतर परिणाम पा सकते हैं। *

न्यू लाइफस्टाइल / अंशु सिंह



जेन जी यानी बिल्कुल नई पीढ़ी के बच्चे और युवा, हाथ से लिखने के बजाय कीपैड पर कंपोज करना आसान मानते हैं। लेकिन हैंड राइटिंग से बढ़ती यह दूरी, इस पीढ़ी के लिए किस तरह नुकसानदेह है, इस बारे में ध्यान देने की जरूरत है।

हैंड राइटिंग से बच रही जेन जी

आज की डिजिटल तकनीक के विस्फोट ने जहां हमारे संवाद और सीखने के तरीके को बदल दिया है। दूसरी ओर बच्चों की मोबाइल फोन और वीडियो गेम्स की लत से पहले से परेशान पैरेंट्स, अब उनकी लिखावट को लेकर भी चिंतित रहने लगे हैं। खासकर जेन जी पीढ़ी (पीयू रिसर्च के मुताबिक, जेन जी यानी जेनरेशन जेड, वह पीढ़ी है, जो 1997 और 2012 के बीच पैदा हुई है। इन्हें जूमर्स या पोस्ट मिलेनियल्स भी कहते हैं।) पेन और पेंसिल से बचने लगी है। इसलिए वे हाथ से लिखना भूलते जा रहे हैं, जो चिंता का विषय है। अध्ययनों के अनुसार, हाथ से लिखना साक्षरता और संज्ञानात्मक विकास के लिए महत्वपूर्ण होता है।

नहीं लिखना चाहती नई पीढ़ी: कोविड के दौरान जब ऑनलाइन क्लासेज का सिलसिला शुरू हुआ, तो बच्चों का डिजिटल समय पहले से कई गुणा बढ़ गया। उस दौर में शिक्षा जारी रखने का दूसरा कोई विकल्प भी नहीं था। लेकिन एक समय के बाद शिक्षकों और पैरेंट्स दोनों को आभास हुआ कि बच्चे लिखना नहीं चाह रहे। वे हाथ से लिखने से बच रहे हैं। अब स्टेवांगर यूनिवर्सिटी का एक अध्ययन बताता है कि करीब 40 फीसदी जेन जी पीढ़ी हस्तलिखित संवाद पर अपनी पकड़ खोती जा रही है। उनकी लेखनी में न सफाई दिखाई दे रही है और न ही स्पष्टता।

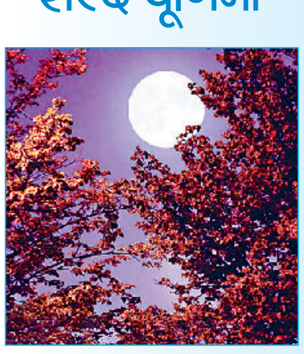
डिजिटल मीडिया ने बदला संवाद का तरीका: दरअसल, डिजिटल टेक्नोलॉजी और सोशल मीडिया ने आपस में संवाद के पूरे तरीके को ही बदल दिया है। बच्चे हों या नौजवान, सभी वाट्सएप, टेलीग्राम, स्नैपचैट पर संक्षिप्त संदेशों या इमोजी के जरिए अपनी बात रखना पसंद करते हैं। कम से कम शब्दों में सूचनाएं देने की कोशिश करते हैं। कई बार सिर्फ 10 शब्दों में पूरी बात खत्म हो जाती है। ये स्लैंग के माध्यम से साझा किए गए छोटे विचार होते हैं। इससे लिखने की आदत छूटती जा रही है। स्टेवांगर यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर नेदरेट किलिसेरी ने जब इस प्रवृत्ति पर शोध किया तो पाया कि इन दिनों कॉलेज स्टूडेंट्स के पास बुनियादी लेखन कौशल की कमी होती जा रही है। वे लंबे वाक्य संरचनाओं के बजाय छोटे वाक्य लिख रहे हैं। कलम की जगह की-बोर्ड का प्रयोग करने के कारण कई स्टूडेंट्स के लिए कागज पर खुद को ठीक से अभिव्यक्त करना मुश्किल हो रहा है। वे न पत्र लिख पाते हैं और न ही औपचारिक ई-मेल। यही पीढ़ी जब वर्कफोर्स का हिस्सा बनती है तो उन्हें कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। उनकी प्रेजेंटेशन स्किल से लेकर अन्य कौशल प्रभावित होते हैं।

हस्तलिपि से बढ़ती है याद्दाश्त: शिक्षा में हस्तलेखन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो संज्ञानात्मक विकास, सीखने की क्षमता को बनाए रखने और शैक्षणिक प्रदर्शन में योगदान देता है। जब बच्चे हाथ से लिखना सीखते हैं, तो उनके मस्तिष्क के कई क्षेत्र सक्रिय होते हैं, जो गतिशील कौशल, स्मृति और भाषा अधिग्रहण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। इसके अलावा, यह प्रक्रिया तंत्रिका संबंधों को बढ़ाती है, जो पढ़ने और लिखने में सहायक होते हैं। साक्षरता और समग्र संज्ञानात्मक विकास की नींव रखते हैं। हस्तलेखन केवल संज्ञानात्मक लाभ ही नहीं प्रदान करता, यह रचनात्मकता और व्यक्तिगत अभिव्यक्ति को भी बढ़ावा देता है। प्रत्येक छात्र की अनूठी लेखन शैली उनके आत्मविश्वास और संलग्नता को बढ़ा सकती है, जिससे सीखने का अनुभव अधिक व्यक्तिगत और सार्थक बन जाता है। इसके अतिरिक्त, हस्तलेखन अनुशासन और एकाग्रता को बढ़ावा देता है। इससे याद्दाश्त तेज होती है। तभी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले नोट्स बनाने पर ध्यान देते हैं। लिखने का अभ्यास करते हैं।

मानसिक रोगों से निपटने में मददगार: नॉर्वेजियन यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी में न्यूरोसाइकोलॉजी की प्रोफेसर ऑड्रे वैन डेर मीर के अनुसार, हाथ से कुछ लिखना, टाइप करने की तुलना में मस्तिष्क पर अलग तरह से प्रभाव डालता है। इससे छात्र लिखी गई जानकारी को बेहतर ढंग से याद रख पाते हैं। कोई भी पीढ़ी हस्तलिपि के फायदों को नजरअंदाज नहीं कर सकती, क्योंकि हाथ से लिखने के अनेक लाभ हैं। इससे अलग हटकर सोचने में मदद मिलती है। यह दिमाग को दैनिक दिनचर्या से हटकर खुद को अभिव्यक्त करने की आजादी देता है। अकसर जब हमारा मन किसी खास चिंता में घिरा रहता है, तो हाथ से लिखने पर विचारों की गति धीमी होती जाती है। मनोचिकित्सकों का कहना है कि हस्तलेखन से अवसाद और चिंता दूर होती है। *

दोहे
प्रो. शरद नारायण खरे

शरद पूर्णिमा



अमिय बरसता चांद से, मंगलमय है नेह।
हृदय नवल आवेग में, हुई तरंगित देह।।
शशि की किरणें शुभ्र हैं, अंतर में आनंद।
पूर्णमासी आ गई, सबको आज पसंद।।
प्रीति चढ़ी परवान है, मादक हुए विचार।
तम ने खाई मात है, निखर रहा उजियार।।
प्रेमातुर संसार है, वादों का विस्तार।
सबको आकर्षित करे, देखो अब अभिसार।।
छत पर बैठा है युगल, ले हाथों में हाथ।
चंदा भी देने लगा, प्रेमपगों का साथ।।
खिलती ज्योत्स्ना भली, बांट रही जो प्यार।
खीर खा रहा है जगत, बढ़ने लगा दुलार।।
शरद निशा चोखी हुई, बनी एक सौगात।
कोमल है अब चेतना, दिव्य हुए जज्बात।।
शरद चांद में है दमक, नया हुआ संसार।
प्रकृति पा गई प्रेम का, अनुपम नव उपहार।।

व्यंग्य / अशोक गौतम

मंत्री जी का जंगलारोपण इवेंट

मंत्री जी ने चमचों के साथ दो घंटे से चल रही गप्पों की गंभीर बैठक अचानक रोकी और पीए को बुलाया, 'पीए साहब! इस महीने के सारे जनहित काम हो गए न? देखो, हमें पेंडेंसी कतई पसंद नहीं।'

'जी जनाब! आपके चुनाव क्षेत्र के बाढ़ग्रस्त एरिया का भाभी जी ने पूरा दौरा कर लिया। वह भी एक बार नहीं, चार-चार बार ताकि चुनाव क्षेत्र का कोई भी बाढ़ग्रस्त कोना उनकी आंखों से ओझल न रहे। आपके बाढ़ प्रभावितों के प्रति संवेदनाओं को लेकर जितने प्रेस नोट और फोटो अखबारों में छपे, वे दूसरे मंत्रियों से दुगने ही छपे। बधाई हो सर!'

'गुड! वैरी गुड! और अब इस माह का बचा क्या है जनता को करने को?'

'सर! सॉरी! एक बात तो बताना भूल ही गया था।' कहते हुए पीए ने अपना सिर झुका लिया तो मंत्री जी ने पूछा, 'क्या?'

'सर! बरसात गुजर गई। पर सर, इस बार आपके कर कमलों द्वारा अब तक सद्भावना का पौधा नहीं लगा।'

'क्यों?'

'सर आप जनहित के दूसरे कामों में व्यस्त ही इतने थे कि मुझे लगा आप ओवर लोडेड हो जाएंगे। लेकिन सर! हर साल आपका पर्यावरण बचाने के लिए पौधा लगाना बहुत जरूरी है। आपका लगाया एक पौधा लाखों पौधों में जान फूंकता है सर! जब तक आप पौधा नहीं लगाते, जनता भले ही कितने ही पौधे क्यों न लगा ले, उनका कोई महत्व नहीं होता। वे पर्यावरण की रक्षा नहीं कर पाते। वे जंगल नहीं बन पाते।'

'पर, ये इतना जरूरी है क्या?' मंत्री जी ने पूछा।

'सर! आपको पर्यावरण हित में पौधा हर हाल में लगाना होगा। अगर आप पौधा नहीं लगाएंगे तो ग्लोबल वार्मिंग और बढ़ जाएगी। अगर आप पौधा नहीं लगाएंगे तो अगले साल बसंत में ही लू चलनी शुरू हो जाएगी। इसलिए जनहित में आपको पौधा लगाना ही होगा सर!'

'अच्छा! पर यार लगाएंगे कहां?'

'इसका भी इंतजाम मैंने कर लिया है सर! आप अपने ऑफिस में ही जंगलारोपण करेंगे।' 'ऑफिस में! यहां मेरे कठोर अनुशासन के डर से पौधा सूख गया तो?'

'ऐसा नहीं होगा! सर! आपके लगाए पौधे आज तक सूखे कहां जो यह पौधा सूख जाएगा? आपके हाथों में वह जादुई शक्ति है, जो आप सूखे बांस की टहनी भी लगाएं तो वह भी दूसरे ही दिन बिन खाद पानी के हरी हो जाए। आप जैसे जनसेवक लोकतंत्र में युगों बाद जनता की रक्षा के लिए अवतरित होते हैं सर।' पीए ने चमचों के सामने उनमें हवा भरी तो जनाब आसमान में पहुंच गए।

'तो इसके लिए करना क्या होगा? इतनी जल्दी इवेंट मैनेज हो जाएगा क्या?' मंत्री जी आर्टिफिशियली गंभीर हुए, 'क्यों नहीं जनाब! बंदा है किसलिए? अभी प्रेस नोट बनाकर भेज देता हूं कि कल मंत्रीजी अपने ऑफिस में जंगलमहोत्सव मनाते प्रेम भाईचारे, तप, त्याग का अजर अमर कल्पवृक्ष लगा रहे हैं। इस अवसर पर वे एक और वृक्ष पर्यावरण को समर्पित करेंगे।'

'और भीड़ का क्या होगा?'

'आप चिंता न करे जनाब! आपके विभाग के सारे अफसर बुला लिए जाएंगे। वे और करते भी क्या हैं सर? और आपके जंगल-महोत्सव में जो सबसे हटकर होगा वह ये कि सब हरे कपड़े, हरे जूते, हरे मौजे, मुंह पर हरा रंग पोते आएंगे ताकि पौधा लगने से पहले ही वातावरण हरा-भरा हो जाए।' 'पर पौधा किस चीज का लगाएंगे? तुम्हें तो पता है कि हम सेकुलर कम नॉन सेकुलर हैं। सब में पौधे को लेकर भी मेरी तरह भ्रम की स्थिति बनी रहनी चाहिए।'

'सब समझ गया जनाब! आप चिंता न करें। ऐसा ही होगा। सर! अब बजट की बात भी हो जाए तो?'

'बजट कितना?'

'सर! मोटा-मोटा एक लाख रख लीजिए। आपके जंगलारोपण के बाद सबको लंच, गमले में लगा नॉन सेकुलर कम सेकुलर पौधा देंगे।'

'डोंट वरी, बस! इवेंट चकाचक हो जाए हर बार की तरह! और हां! मीडिया को बता देना कि पौधे से अधिक फोकस मुझ पर हो।'

'मेरे होते हुए चिंता की कोई बात नहीं जनाब!' पीए साहब ने उन्हें हद से अधिक आश्वस्त किया और कल के मंत्री जी के जंगल-महोत्सव हेतु उनके विभाग के मुखियाओं को अपने कमरे में आ मंत्री जी से भी अधिक गंभीर हो आवश्यक दिशा निर्देश देने में जुट गए। *

इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

सर्जरी के बिना ही सिर्फ इंजेक्शन तकनीक के जरिये स्पाइन (रीढ़) रोगों का बेहतर और विश्वसनीय उपचार विश्वविख्यात डॉ. प्रमोद पहारिया द्वारा ग्वालियर में हो रहा है। आईये जानते हैं इस तकनीक के असाधारण लाभ-

मुख्यमंत्री मध्यप्रदेश ने डॉ. प्रमोद पहारिया को प्राईड ऑफ एम.पी. अवार्ड दिया।

इस ट्रीटमेंट की कितनी बार आवश्यकता होती है?
सिर्फ एक ही बार पर्याप्त है।

सर्जरी की अपेक्षा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?
सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर एवं बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इंफेक्शन, इंप्लांट फैलियर जैसे जो कॉम्पिलकेशन देखने को मिलते हैं, वैसा इसमें खतरा नहीं है।

किन मरीजों का इलाज इस तकनीक से संभव है?
डिस्क प्रोलेप्स जैसे L4-L5, L5-S1, साइटिका, लंबर या सर्वाइकल रेडीक्युलोपैथी, डिजरनेरेटिव डिस्क, फैसिट जॉइन्ट सिंड्रोम, माइलोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पॉन्डिलाइटिस आदि में कारगर है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?
यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता या दोबारा दबाव आ जाता है तो उसमें भी यह तकनीकी कारगर है।

किस उम्र के लिये यह चिकित्सा है?
15 से 85 वर्ष के मरीजों के लिये।

एक डिस्क लेवल के ट्रीटमेंट में कितना खर्च आता है?
स्पाइन सर्जरी में जहां 3 लाख तक का खर्चा आता है वहीं यह उपचार मात्र 20000 तक में हो जाता है। विदेशों में इसका खर्च 50 गुना तक है।

कितने समय में रोगी घर जा सकता है?
एक घण्टे बाद ही घर जा सकता है। जबकि सर्जरी में 3 माह तक रोगी को अपने काम से अलग रहकर आर्थिक क्षति उठाना पड़ती है।

इस ट्रीटमेंट की सफलता की दर कितनी है?
90 से 95% सफल है। अब तक लगभग 7,500 मरीज हमेशा के लिए ठीक हो चुके हैं। यह इंजेक्शन प्रॉब्लम साइट में लगाया जाता है।

इस ट्रीटमेंट का असर कब तक रहता है?
इसमें जड़ से इलाज होता है।

क्या यह स्टेरॉइड इंजेक्शन है?
नहीं, यह एक भ्रम है। यह एक सेफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक **विशेष मशीन** की निगरानी में किया जाता है।

NBC@

डॉ. प्रमोद पहारिया
स्पाइन सर्जन
MBBS, D.Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho)
पूर्व सर्जन- सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेन्टर, नई दिल्ली
देहली हॉस्पीटल, ओल्ड श्री टॉकीज, बारादरी, मुरार, ग्वालियर (म.प्र.)
समय: दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक
व्हाट्सएप पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें
सम्पर्क - 7354858466 | www.nonsurgicalspinecentre.in

हरिभूमि रविवार भारती
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 5 अक्टूबर 2025

मिनी स्विट्जरलैंड जैसा एहसास कराए कौसानी

टूरिस्ट प्लेस
समीर चौधरी

वैसे तो उत्तराखंड में एक से बढ़कर एक सुंदर टूरिस्ट प्लेस हैं। लेकिन उनमें भी कौसानी सबसे अलग और बेहद खूबसूरत है। बारिश के बाद की हल्की ठंड भरे इस मौसम में मिनी स्विटजरलैंड कौसानी की यात्रा का अपना आनंद है। हाल में ही वहां की यात्रा से लौटे लेखक साझा कर रहे हैं, अपने अनुभव।

उत्तराखंड और उसके सभी प्रमुख पर्यटक स्थलों की तो एक नहीं कई कई बार यात्रा कर चुका हूं। लेकिन मैं कौसानी कभी नहीं गया था। कौसानी के बारे में मैंने बहुत सुना था, विशेषकर इसकी सुंदरता और वहां के शानदार मौसम के बारे में। हालांकि वहां अब तक न जाने का कोई विशेष कारण नहीं था, बस यूं कहिए कि जाना हो ही न सका। बहरहाल, पिछले महीने मैंने तय किया कि पांच दिन के लिए कौसानी घूम आया जाए। किसी भी हिल स्टेशन के लिए इतना समय पर्याप्त होता है। इसलिए मैंने दिल्ली से पंतनगर के लिए फ्लाइट पकड़ी और फिर कौसानी पहुंचने के लिए टैक्सी किराए पर ली। पंतनगर से कौसानी लगभग 178 किमी. के फासले पर है।

पहुंचने के कई तरीके: वैसे मैं बताता चलूं कि कौसानी रेल व सड़क मार्गों से भी पहुंचा जा सकता है। निकटतम रेलवे स्टेशन काठगोदाम है, जहां से अल्मोड़ा होते हुए कौसानी की चढ़ाई आरंभ हो जाती है। यहां से कौसानी की दूरी लगभग 141 किमी. है और टैक्सी के जरिए आसानी से पहुंचा जा सकता है। अगर सड़क मार्ग की बात करूं तो कौसानी अन्य कई हिल स्टेशनों से सड़क के जरिए जुड़ा हुआ है। मसलन, कौसानी अल्मोड़ा से 51 किमी., रानीखेत से 60 किमी., पिथौरागढ़ से 107 किमी., ग्वालदम से 39 किमी. और नैनीताल से 117 किमी. की दूरी पर है। दिल्ली से कौसानी पहुंचने के लिए सड़क से 431 किमी. की यात्रा करनी पड़ती है।

याद आता है स्विटजरलैंड: मेरी टैक्सी ने जैसे ही कौसानी में प्रवेश किया तो मुझे एकदम से अपनी स्विटजरलैंड यात्रा याद आ गई। जिला बागेश्वर की गोद में बसे इस सुंदर हिल स्टेशन में स्विटजरलैंड में होने का एहसास होता है और इससे भी बढ़कर बात यह है कि लाखों रुपए खर्च करने की जरूरत नहीं, चंद हजार रुपयों में ही स्विटजरलैंड का आनंद कौसानी में पाया जा सकता है। मैंने अपने जीवन में कौसानी से सस्ता हिल स्टेशन नहीं देखा। आपको सुनकर हैरत होगी कि मेरी पांच दिन की कौसानी यात्रा में सिर्फ 20,000 रुपए का ही खर्च आया। हालांकि कहीं भी घूमने का खर्च इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने समय वहां ठहरे, आपकी यात्रा शैली क्या है और आपने ठहरने के लिए किस स्तर की जगह का चयन किया है? लेकिन अगर आप कौसानी की बजट फ्रेंडली यात्रा करना चाहते हैं तो आप यहां 2 से 3 दिन तक मात्र 5,000 रुपए में भी घूम सकते हैं।

कई स्थलों पर दिखते हैं मनमोहक नैसर्गिक दृश्य

हर जगह मिलता है प्राकृतिक सान्निध्य का अनूठा अनुभव

बैजनाथ मंदिर

दिखते हैं लाजवाब नजारे: कौसानी में मुझे स्विटजरलैंड में होने का एहसास अकारण नहीं हुआ। बाद में मुझे एहसास हुआ कि मन को लुभाने वाली खूबसूरती के कारण ही लोग कौसानी को 'मिनी स्विटजरलैंड' भी कहते हैं। मैंने होटल में अपने कमरे में अपना सामान रखा, स्नान करके फ्रेश हुआ और हल्का सा नाश्ता करने के बाद कौसानी के आस-पास की पहाड़ी चोटियों की ओर टहलता हुआ निकल गया। चोटियों पर बादलों के रंगों के जादुई खेल को देखते हुए कब सुबह से शाम हो गई, मुझे पता ही न चला। चीड़ और नीले देवदार के जंगलों से ढंकी पहाड़ियों पर बसा यह गांव खासतौर से त्रिशूल, नंदा देवी और पंचाचूली जैसे हिमालय की चोटियों के मनमोहक नजारों के लिए भी विख्यात है। इसकी सुंदरता ने तो मेरा दिल ही जीत लिया। मुझे रोमांटिक कवि जॉन कीट्स की वह पंक्ति याद आ गई कि सुंदर चीज हमेशा के लिए आनंद का स्रोत होती है। कौसानी की यात्रा केवल उसकी खूबसूरती के लिए भी की जा सकती है और मेरा तो मानना है कि कौसानी की यात्रा दिल के सुकून के लिए बार-बार की जा सकती है।

अगर आप मेरी तरह प्रकृति प्रेमी हैं तो कौसानी का दौरा आपको कम से कम एक बार अवश्य करना चाहिए। आमतौर पर महानगर के कंक्रीट के जंगल में रहते हुए लोग प्रकृति का अनुभव ही नहीं कर पाते हैं। यहां आस-पास के जंगलों में घूमते हुए प्रकृति से जुड़ने, कल-कल करती नदियों के किनारे बैठकर पक्षियों के गीत सुनने और जागती आंखों से सपनीले दृश्य देखने का अनुभव अवर्णनीय है।

दिखे खूबसूरत पक्षी-मनमोहक बागान: कौसानी में 50 से अधिक विभिन्न प्रजातियों के पक्षियों को तो मैंने देखा, जिनमें मैं कुछ की ही पहचान कर सका जैसे कठफोड़वा, बारबेट, तोता, रोबिन, फोर्क टेल आदि, लेकिन जिन परिंदों को मैं पहचान न सका उनकी सुंदरता ने भी मुझे मंत्रमुग्ध कर दिया। कौसानी के चाय के बागान भी देखने लायक हैं। ऋतिक रोशन की फिल्म 'कोई मिल गया' (2003) की शूटिंग नैनीताल और भीमताल के अतिरिक्त कौसानी में भी हुई थी। कौसानी में ट्रैकिंग करते हुए मैं पास के ही पिन्नाथ गांव पहुंचा, जो गोपालकोट चोटी की तलहटी में बसा हुआ है। इस गांव में भगवान भैरो को समर्पित छोटा सा मंदिर है। कौसानी में ही एक प्रसिद्ध बैजनाथ मंदिर भी है। कौसानी, आदि कैलाश ट्रैक, बेस कौसानी ट्रैक और कफनी ग्लेशियर के ट्रैक के लिए शुरुआती बिंदु भी है, जो 3,853 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। वहां से लौटते हुए मन ही मन वादा किया कि जब भी मौका मिलेगा मैं फिर से कौसानी जरूर आऊंगा। *

स्पेशल: वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे
10 अक्टूबर

पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए फिजिकली के साथ मेंटली हेल्दी रहना भी जरूरी है। हालांकि इसके प्रति लोगों में अवेयरनेस बढ़ रही है लेकिन इस दिशा में और भी प्रयास किए जाने की जरूरत है।

फिजिकली ही नहीं मेंटली हेल्दी रहना भी है जरूरी

अवेयरनेस / रेखा देशराज

इंसान के जीवन का हर पहलू उसकी सोच, उसकी भावना, उसका व्यवहार, लोगों के साथ उसके संबंध और उसकी कार्यक्षमता आदि सबका रिश्ता उसके मानसिक स्वास्थ्य से होता है। इसलिए हमारे शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण हमारा मानसिक स्वास्थ्य भी होता है। बावजूद इसके हम इसके प्रति कितने लापरवाह हैं, इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक 2012 से आगामी 2030 के बीच की अवधि में अकेले भारत में मानसिक स्वास्थ्य परेशानियों के कारण देश को 1.03 ट्रिलियन डॉलर या 85,49,000 करोड़ रुपए का नुकसान होना तय है। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य, सिर्फ हमारी सेहत की ही नहीं बल्कि हमारी अर्थव्यवस्था को भी कितनी बड़ी क्षति पहुंचा रहा है। यह स्थिति अकेले भारत की नहीं है, दुनिया के ज्यादातर देशों में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति यही है।

मेंटल हेल्थ-डे की हुई शुरुआत: वर्ष 1992 से विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा हर साल 10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाए जाने की शुरुआत हुई ताकि लोगों में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़े। यह दिन विशेष रूप से हमारे समाज, हमारी सरकार और हमारी विभिन्न संस्थाओं को यह याद दिलाता है कि मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है। विश्व मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लोगों की उदासीनता और समाज में गलत धारणाओं को मद्देनजर रखते हुए ही इसके लिए एक विशेष दिन की घोषणा की। हालांकि पहली बार तो इस दिन के लिए कोई विशेष थीम या विषय नहीं चुना गया था, लेकिन 1994 के बाद हर साल इस दिन को मनाने के लिए एक विशेष थीम का चयन होता है, ताकि पूरे साल उस थीम विशेष के इर्द-गिर्द के मानसिक स्वास्थ्य पर फोकस किया जाए।

चिंताजनक है स्थिति: आज पूरी दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति चिंताजनक हो गई है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक भारत में हर एक लाख व्यक्ति में 2,443 लोग मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं और वह इसी अस्वस्थता के साथ जीवन जी रहे हैं। भारत में आत्महत्या की दर प्रति एक लाख लोगों में 21.1 है। इस दर की वजह भी बड़े पैमाने पर मानसिक स्वास्थ्य की समस्या का होना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट बताती है कि मानसिक विकार जैसे-डिप्रेशन, स्ट्रेस, बाईपोलर डिसऑर्डर, सिजोफ्रेनिया आदि रोग दुनिया के हेल्थ बर्डन का एक बड़ा हिस्सा बनाते हैं। वर्तमान यानी साल 2025 में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जो थीम घोषित की गई है, उसमें यही बात है कि आपातकाल, प्राकृतिक आपदाएं, विस्थापन, युद्ध और महामारी जैसी घटनाएं मानसिक स्वास्थ्य पर ज्यादा दबाव बना रही हैं या दूसरे शब्दों में इनका रोग में बहुत ज्यादा बर्डन बढ़ चुका है। इसलिए आज आपातकाल, प्राकृतिक आपदाएं, विस्थापन, युद्ध और महामारी जैसी घटनाएं मानसिक स्वास्थ्य पर लगातार असर डाल रही हैं। इसलिए हर किसी का फर्ज है कि वह इस मानसिक स्वास्थ्य की समस्या से निपटने में खुद से पहल करे।

बढ़ रही है जागरूकता: विशेषज्ञों का अनुमान है कि जब से यह दिन मनाया जाना शुरू हुआ है, तब से बहुत बड़े पैमाने पर दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य सजगता बढ़ी है। आज दुनिया के करीब 80 फीसदी लोग यह जानते हैं कि उनके लिए मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही जरूरी है, जितना शारीरिक स्वास्थ्य। इसलिए अब लोग न केवल सहजता से अपने मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को समझने लगे हैं बल्कि इसके निवारण में पूरी ताकत से हिस्सा लेते हैं। कुल मिलाकर धीरे-धीरे मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजगता बढ़ रही है। *

रोजमर्रा की जिंदगी में ताजगी भर दे चाय

रोचक / शैलेंद्र सिंह

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

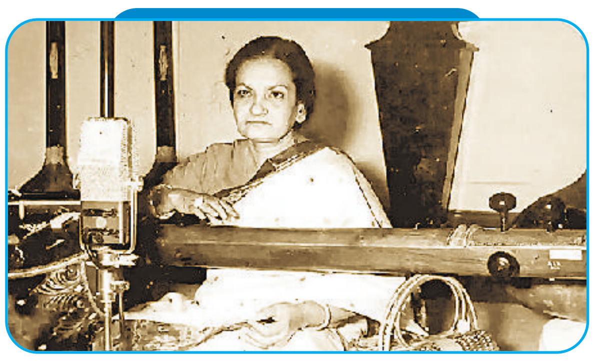
चुस्ती-ताजगी भर दे: चाहे रिश्तों को जोड़ने का वाकया हो या किसी फैसले पर पहुंचने की रणनीति हो, शाम की तैयारी हो, दोस्ती की शुरुआत हो, प्रेम का इजहार हो या थकान भगाने का जरिया ही क्यों न हो, चाय हमारी जीवनशैली का जरूरी हिस्सा है। सुबह की नींद से लेकर रात की थकान तक, दोस्तों की बैठक से लेकर ऑफिस की थकाऊ मीटिंग, हर जगह चाय काम आती है। हममें से ज्यादातर की सुबह यह जुमला बोलते हुए शुरू होती है, 'अरे चाय बनी क्या?' नींद से अभी आंखें पूरी तरह से खुली भी नहीं होतीं कि गरम-गरम चाय का एक घूंट हममें चुस्ती, फुर्ती और ताजगी भर देता है।

शुरू हुआ टी-ब्रेक का चलन: शायद ही देश में ऐसा कोई शख्स हो, जिसके कानों में 'चाय गरम, चाय गरम...' की आवाज सुनाई पड़े और उसकी आंखों में हिंदुस्तान का कोई रेलवे प्लेटफॉर्म न घूमने लगे। हमारी रेल की यात्राएं चाय की कहानियों के साथ नत्थी होती हैं। चाय न हो तो रेलवे का सफर बेहद उबाऊ हो जाएगा। रेलवे की ही क्यों, ऑफिस की बात क्यों न कहें। क्या भारतीय दफ्तरों की दास्तानें बिना चाय की चुस्कियों के पूरी होती हैं क्या? कॉरपोरेट जगत में तो टी-ब्रेक को तरोताजा करने वाला ब्रेक माना जाता है। शायद यह बात अंग्रेज भी अच्छी तरह से जानते थे या फिर शायद अंग्रेजों ने ही इसकी खोज की, क्योंकि द्वितीय विश्वयुद्ध के समय जब हिंदुस्तान में 24 घंटे कारखानों में काम करने का सिलसिला शुरू हुआ, तो इसके साथ ही अनिवार्य रूप से टी-ब्रेक होना शुरू हुआ। हर एक ड्यूटी में दो टी-ब्रेक और एक में नाश्ता होता था। यह एक ऐसी शुरुआत थी कि लोगों ने काम की थकान से ऊबने की शिकायतें करना बंद कर दिया। कर्मचारियों को सिर्फ काम के बीच चाय का ब्रेक याद रहता और उसी ब्रेक के लिए वे पूरे टाइम जी-जान लगाकर काम करते रहते हैं कि टी-ब्रेक में गर्मागर्म चाय पीएं। यानी, चाय महज एक पेय पदार्थ नहीं बल्कि सैकड़ों कहानियों की जननी है। *

स्मरण
शिव चरण चौहान

गजलों की रानी के नाम से मशहूर बेगम अख्तर, अपनी तरह की बेमिसाल गायिका थीं। आगामी 7 अक्टूबर को उनकी जयंती पर बेगम अख्तर के जीवन और गायन सफर को याद कर रहे हैं लेखक।

बेमिसाल गायिका बेगम अख्तर



ऐ मोहब्बत तेरे अंजाम पे रोना आया/जाने, क्यों आज तेरे नाम पे रोना आया/जब जिक्र हुआ जमाने में मोहब्बत का शकील/मुझको अपने दिल ए नाकाम पे रोना आया।

गजल गायिका बेगम अख्तर की गाई इस गजल को जिसने भी सुना है, वह जानता है कि इसमें बेगम अख्तर का अपना दर्द भी समाया हुआ है। गजल हो या ठुमरी, दादरा या खयाल गायकी, बेगम अख्तर को भारतीय शास्त्रीय संगीत में महारत हासिल थी। वह लखनऊ के समृद्ध शास्त्रीय संगीत परंपरा से संबंधित थीं। उनकी मीठी आवाज ने गजल गायकी को एक नई दिशा प्रदान की।

बचपन से था संगीत से लगाव: बेगम अख्तर का जन्म 7 अक्टूबर 1910 को उत्तर प्रदेश के फैजाबाद में हुआ था। उनके बचपन का नाम उनकी मां ने बिब्बो रखा था। बाद में वह अख्तरी बाई फैजाबादी कहलाने लगीं। उनकी संगीत में विशेष रुचि थी। किराना घराने के अब्दुल वाहिद खान और पटियाला घराने के अता मोहम्मद से उन्होंने संगीत की तालीम हासिल की। उनकी पहली रिकॉर्डिंग 'वोह असिरे दमें' से लेकर ऑल इंडिया रेडियो के लिए की गई अंतिम रिकॉर्डिंग 'मैं ढूंढ़ता हूं जिसे वो यहां नहीं मिली' तक के गायन के सफर में उन्होंने कई नज्मों और गजलों को अपना स्वर प्रदान कर अमर बना दिया।

ऐसे मिली लोकप्रियता: सार्वजनिक मंच पर उनके गायन की शुरुआत से एक दिलचस्प घटना जुड़ी है। कलकत्ता (अब कोलकाता) की एक प्रख्यात नाटक कंपनी ने 1934 में बिहार में आए भूकंप पीड़ितों के सहायतार्थ संगीत सम्मेलन का आयोजन किया था। इसमें बड़े-बड़े फनकार आने वाले थे, लेकिन कुछ कारणों से वे लोग नहीं आ सके। दर्शकों ने शोर मचाना शुरू कर दिया तो उस्ताद अता मोहम्मद खान ने घोषणा की कि आने वाले मशहूर कलाकारों की अनुपस्थिति में एक नवोदित गायिका गाएंगी। वह गायिका उनकी प्रिय शिष्या अख्तरी बाई ही थीं। उन्हें केवल दो गजलें गाने के लिए कहा गया था, लेकिन उनकी आवाज के सम्मोहन से दर्शक इतने अधिक प्रभावित हुए कि उन्हें दर्शकों की फरमाइश पर चार गजलें और तीन दादरे सुनाने पड़े। इस कार्यक्रम ने इस गायिका अख्तरी बाई फैजाबादी यानी बेगम अख्तर को लोकप्रियता की बुलंदी पर पहुंचा दिया।

गायन का था अनोखा अंदाज: बेगम अख्तर, उर्दू की भी अच्छी जानकार थीं, इसलिए गजलों के लफ्जों और जज्बातों पर उनकी गहरी पकड़ थी। गजल गायन की उनकी एक विशेष शैली थी। उन्होंने न केवल प्रतिष्ठित उर्दू कवि, शायर, बल्कि नवोदित कवियों के लिए भी गाया। गजल, दादरा, ठुमरी के अलावा वह विशेष लखनवी अंदाज में सोजवाणी गाने के लिए भी प्रसिद्ध थीं। किसी कार्यक्रम में वह अपने गायन की शुरुआत प्रायः किराना शैली में ख्याल गायन से करती थीं, फिर ठुमरी, दादरा और गजल गाती थीं। उन्होंने देश भर में अनेक कार्यक्रम प्रस्तुत किए और अपनी गायकी से लाखों लोगों के दिलों में अपना विशेष मुकाम हासिल किया।

फिल्मों में भी किया गायन: व्यक्तिगत जीवन में बेगम अख्तर बहुत ही खुशमिजाज महिला थीं। अपनी प्रसिद्धि का उन्हें जरा भी गुमान नहीं था। बेगम अख्तर ने करीब 9 फिल्मों में भी गायन किया और कुछ फिल्मों में अभिनय भी किया। भारत सरकार ने बेगम अख्तर को पद्मश्री से सम्मानित किया और मरणोपरांत उन्हें सन 1975 में पद्मभूषण भी प्रदान किया गया था। बेगम अख्तर को संगीत नाटक अकादमी सहित कई अन्य संस्थाओं के प्रतिष्ठित पुरस्कार भी मिले। *

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

'मैंने प्यार किया' में कबूतर ने निभाई डाकिए की भूमिका

बॉलीवुड / अशोक वाधवाणी

विशेष: भारतीय डाक सप्ताह 9-15 अक्टूबर

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

फिल्मों में खूब दिखी है डाकिए की डाक

सोशल मीडिया और ईमेल के इस सुपर फास्ट संदेश भेजने के दौर में भी डाक, डाकघर और डाकिए की अहमियत-जरूरत को नकारा नहीं जा सकता। डाक विभाग ने भी बदलते युग में जरूरत के अनुसार अपनी संरचना और कार्यप्रणाली में काफी बदलाव, सुधार किए हैं। डाकघर को स्मार्ट बनाया जा रहा है। हिंदी फिल्मों में भी शुरुआती दौर से ही पत्र, पत्र के जरिए भेजे जाने वाले संदेश और डाकिए की भूमिका को लेकर कई फिल्मों में यादगार गीत और दृश्य फिल्माए गए हैं। कुछ फिल्मों के तो नाम में ही पत्र या लेटर शब्द को शामिल किया गया है।

यादगार हैं ये गीत: बात अगर शुरू करें उन गानों से, जिनमें खत, चिट्ठी, पत्र या डाकिए शब्द का इस्तेमाल हुआ है तो इसकी फेहरिस्त लंबी है। वर्ष 1955 में बनी फिल्म 'हा..हा..ही..ही..हो..हो' के गीत 'मैं हूं पोस्टमैन...' को आशा भोंसले ने गाया है। फिल्म में एक लड़की पोस्टमैन की वेशभूषा पहनकर यह गीत गाते हुए नजर आती है। इसके बाद फिल्म 'संगम' का गीत 'ये मेरा प्रेम पत्र पढ़कर...', फिल्म 'सरस्वती चंद्र' का गीत 'फूल तुम्हें भेजा है खत में...', फिल्म 'कन्यादान' का गाना 'लिखे जो खत तुझे। वो तेरी याद में...', फिल्म 'प्रेम पुजारी' का गीत 'फूलों के रंग से... तुझको लिखी रोज पाती...' और फिल्म 'आए दिन बहार के' में आशा भोसले का गाया गीत 'खत लिख दे सांवरिया के नाम बाबू...' भी अपने दौर में खूब पसंद किए गए और आज भी लोग इनको गुनगुनाते हैं। लेकिन डाकिए की भूमिका को जिस गीत से भरपूर लोकप्रियता मिली वह गीत है 'डाकिया डाक लाया...।' किशोर कुमार द्वारा गाए और राजेश खन्ना पर पिक्चराइज फिल्म 'पलकों की छांव में' के इस गाने का उल्लेख किए बिना आलेख अधूरा ही रह जाएगा। गुलजार की कलम का कमाल इस गीत में देख सकते हैं, जिन्होंने डाकिए की भूमिका को इस गाने में बहुत खूबसूरती से शब्दों में पिरोया है। 'चिट्ठी आई है, बड़े दिनों के बाद...(नाम)', 'कबूतर जा जा जा... पहले प्यार की पहली चिट्ठी...(मैंने प्यार किया)', 'हमने सनम को खत लिखा, खत में लिखा...(शक्ति)', 'संदेसे आते हैं, हमें तड़पाते हैं, जो चिट्ठी आती है...(बॉर्डर)' गीत भी बहुत मर्मस्पर्शी हैं। खासतौर पर 'बॉर्डर' का गीत से तो देश की सेवा में समर्पित सैनिक खुद को बहुत जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। इसी तरह फिल्म 'दुश्मन' का गाना 'चिट्ठी न कोई संदेस। जाने वो कौन-सा देस...' अपने साथी से दूर हर व्यक्ति के मन को भिगो देता है।

'संगम' के हिट गीत 'ये मेरा प्रेमपत्र...' का सीन

दिलचस्प हैं ये गीत : हिंदी फिल्मों में डाकिए और चिट्ठी को लेकर कुछ अजीबो-गरीब गाने भी बने हैं। जैसे- 'डाकिया बाबू डाकू है पक्का...(शेर-ए-हिंदुस्तान)।' इसी तरह 'पोस्टमैन हैं भैया.. (बाबूमोशाय बंदूकबाज)।'

बनी हैं इस पर कुछ फिल्में: पोस्टमैन की भूमिका वाली कुछ सशक्त फिल्में भी बनी हैं। नसीरुद्दीन शाह के किरदार के इर्द-गिर्द घूमती पूरी कहानी है फिल्म 'फाइंडिंग फैनी' की, जो उन्हें एक लेटर मिलने के बाद ही शुरू होती है। विजय अरोड़ा की पोस्टमैन की भूमिका वाली 'गौतम गोविंदा' भी काफी चर्चित रही थी। इसके अलावा हाल में रिलीज हुई शॉर्ट फिल्म 'पोस्टमैन' में संजय मिश्रा पोस्टमैन के रोल में नजर आए। वर्ष 2008 में रिलीज हुई सोशल कॉमेडी फिल्म 'वेलकम टू सज्जनपुर' में बेरोजगार, ग्रेजुएट नायक रोजी-रोटी के लिए गांव वालों को पत्र लिखकर देता है। 'सिर्फ तुम' (1999) में संजय कपूर और प्रिया गिल के बीच चिट्ठियों का आदान-प्रदान दिखाया गया है। सोशल मीडिया के युग में भी उनके प्रेम पत्र नहीं अखरते। यह मनोरंजक रोमांटिक फिल्म बन पड़ी है। 'आखिरी खत' (1966) अलग हटकर बुनी गई एक कहानी पर बेस्ड बेहतरीन फिल्म है। 'प्रेम पत्र' (1962) में शशि कपूर और साधना के किरदारों के बीच चिट्ठी को लेकर कई भ्रम पैदा होते हैं। इस रोमांटिक फिल्म में कई सुमधुर गीत हैं। 'फर्स्ट लव लेटर' (1991) में विवेक मुश्रान, मनीषा कोईराला लीड रोल्स में हैं।

'वेलकम टू सज्जनपुर' का एक दृश्य

आज चिट्ठी-पत्र लिखने और डाक से भेजने का चलन बहुत कम हो गया है लेकिन ये हिंदी फिल्में और उसके गीत हमें हमेशा इनकी महत्ता की याद दिलाते रहेंगे। *