तापमान
अधिकतम 33.1 डिग्री
न्यूनतम 23.6 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, रविवार, 5 अक्टूबर 2025

09 मर्यादा पुरुषोत्तम राम के जीवन से प्रेरणा लें : डॉ. अरविंद

10 खेलों से जीवन में आती है अनुशासन की भावना

खबर संक्षेप

सिसाना के एक घर से आभूषण व नकदी चोरी

खरखौदा। सिसाना गांव में चोरों ने दिन के समय एक मकान से आभूषण व नकदी चोरी कर ली । सुरेश कुमार ने बताया कि परिवार के सदस्य घर से बाहर थे। जब वह घर पर वापस लौटे तो उन्हें अपनी लोहे की अलमारी को खुला पाया। अलमारी की जांच करने पर पता चला कि उसमें से एक चांदी की तागड़ी दो हथफूल, चार जोड़ी पाजेब, 6 चांदी के सिक्के व 14000 रुपए की नकदी गायब है। चोरों ने घर की दीवार को फांदकर चोरी की है। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गांव घड़वाल में युवक पर चाकू से वार, घायल

गोहाना। घड़वाल गांव में कहासुनी की रंजिश में युवक पर चाकू से वार किया गया। परिजनों ने घायल अवस्था में बीपीएस मेडिकल कॉलेज में भर्ती कराया। घायल के पिता की शिकायत पर बरोदा थाना में तीन पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। साधुराम ने पुलिस को बताया कि दो अक्टूबर को रात उसके बेटे संदीप की गांव के जोगेंद्र उर्फ बंटू के साथ कहासुनी हो गई थी। जिसके जोगेंद्र वहां से चला गया था। कुछ देर बाद जोगेंद्र अपने भाई अमित व दिपांशु के साथ उनके घर के सामने गाली देनी शुरू कर दी। इसी दौरान जोगेंद्र ने उसके बेटे संदीप पेट में चाकू से हमला कर दिया।

विधायक की मौजूदगी में नगर निगम हाउस की बैठक

बैठक में 225 एजेंडों पर मंथन, पार्षद भी संतुष्ट

दुकान तोड़ने से प्रभावित दुकानदारों के पुनर्वास और शहर में बंदरों को पकड़ने के प्रस्तावों को भी मिली हाउस की मंजूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सेक्टर-23 स्थित सामुदायिक केंद्र में शुक्रवार देर रात तक नगर निगम की हाउस की बैठक चली, जिसमें 225 से अधिक एजेंडों पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में सुभाष चौक पर कस्टोडियन की जमीन पर बनी 17 दुकानों के टूटने के बाद प्रभावित दुकानदारों के पुनर्वास का प्रस्ताव पारित किया गया। इसके साथ ही शहर में बढ़ रही बंदरों की समस्या को देखते हुए बंदरों को पकड़ने का कार्य जल्द शुरू करने का निर्णय लिया गया।

मेयर राजीव जैन की अध्यक्षता में हुई बैठक में विधायक निखिल मदान, आयुक्त हर्षित कुमार, सह आयुक्त मीतू धनखड़, सीनियर डिप्टी मेयर राजीव सरोहा, डिप्टी मेयर मनजीत गहलावत सहित सभी पार्षद मौजूद रहे। बैठक में शहर में तेजी से चल रहे विकास कार्यों पर संतोष जताते हुए पार्षदों ने अधिकारियों से कार्यों की गुणवत्ता और गति पर विशेष ध्यान देने की अपील की।

पार्षदों ने सड़कों की मरम्मत जल्द से जल्द करवाने, सफाई व्यवस्था को और प्रभावी बनाने तथा रोड स्वीपिंग मशीनों को सुचारू रूप से चलाने की मांग की। साथ ही नए ठेकेदार को सफाई व्यवस्था के लिए पर्याप्त संसाधन मुहैया कराने का आग्रह किया गया।

सोनीपत। बैठक में अधिकारियों व पार्षदों के साथ मौजूद विधायक और मेयर।

पार्षदों ने अधिकारियों का किया था घेराव

नगर निगम हाउस की बैठक में 225 से अधिक एजेंडों पर चर्चा से पहले हाउस की बैठक में पार्षदों ने मेयर राजीव जैन व विधायक निखिल मैदान की मौजूदगी में शहर में बिजली व्यवस्था और राशण वितरण को लेकर अधिकारियों का घेराव किया था।

बैठक में पार्षदों ने बिजली निगम व खाद्य आपूर्ति विभाग के अधिकारियों पर लापरवाही के आरोप लगाए थे। पार्षदों का आरोप था कि निगम अधिकारियों की लापरवाही से बरसात के दौरान अगस्त में करंट लगने से एक युवक को अपनी जान गंवानी पड़ी। इसके बावजूद अधिकारी खंभो पर लटकते मीटर व अन्य व्यवस्था सही करने को तैयार नहीं है। बैठक में पार्षदों में शहर की सफाई व्यवस्था, सड़कों सहित अन्य समस्याओं को उठाते हुए उन्हें चरणबद्ध तरीके से सही करने की मांग की थी। पार्षदों ने जनसमस्याओं को लेकर अधिकारियों की क्लास लगाई थी।

बैठक में ये रहे उपस्थित

शहर के सेक्टर-23 स्थित सामुदायिक केंद्र निगम हाउस की बैठक में पार्षद हरिप्रकाश सैनी, सुरेंद्र नैय्यर, सुरेंद्र मदान, बबिता कौशिक, मुकेश सैनी, रेनू प्रवीण सैनी, ठोलेदार, पुनीत राई, इंदु वलेचा, लक्ष्मी नारायण तनेजा, संगीता सैनी, 3सूर्य दहिया, अतुल जैन अधिवक्ता, मोनिका नागर, बिजेंद्र मलिक, नीतू दहिया, मनोनीत पार्षद चरण सिंह जोगी, जय सिंह ढिल्लों सहित नगर निगम के अधिकारी एवं कर्मचारी इत्यादि उपस्थित रहे।

पार्कों के रखरखाव के टेंडर मंजूर

नगर निगम हउस की बैठक में निगम क्षेत्र में अवैध कालोनियों और निर्माणों पर सख्त कार्रवाई करने की मांग भी बैठक में उठाई गई। साथ ही गांव जाट जोशी व जगदीशपुर के श्मशान घाटों के पुनर्निर्माण और शहर के पार्कों के रखरखाव के लिए टेंडर जारी करने के प्रस्ताव को भी मंजूरी दी गई। पार्षदों ने सुझाव दिया कि निगम कार्यों में पारदर्शिता और दक्षता बढ़ाने के लिए अधिकारियों को नियमित रूप से फील्ड विजिट करनी चाहिए।

कई महत्वपूर्ण प्रस्तावों को दी गई मंजूरी

बैठक में कई महत्वपूर्ण प्रस्तावों को मंजूरी दी गई। इनमें गोहाना बाईपास पर वीटा चौक बनाने, सैन चौक व भगवान महावीर चौक का सौंदर्यीकरण, हरसाना गांव का सामुदायिक केंद्र पंचायत को सौंपने, विभिन्न गांवों के तालाबों की सफाई करवाने तथा गांवों में यमुना जल आपूर्ति शुरू करने जैसे प्रस्ताव शामिल रहे। इसके अलावा जिंदल विश्वविद्यालय को नगर निगम की तीन एकड़ भूमि किराये पर देने के बजाय बेचने का प्रस्ताव भी पारित किया गया।

ट्रैक्टर की टक्कर से पलटा आटो, एक की मौत, 6 घायल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

- भैंसवाल फरमाणा रोड पर हादसा, संजीत की मौके पर मौत, भैंसवाल से महीपर जा रहे ऑटो में सवार थे छह यात्री

भैंसवाल कलां से फरमाणा रोड पर तेज रफ्तार ट्रैक्टर ने आटो को टक्कर मार दी। ट्रैक्टर की टक्कर से आटो पलट गया और उसमें सवार एक ग्रामीण की मौत हो गई और छह घायल हो गए। घायलों को भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल ले जाया गया। चालक की शिकायत पर सदर थाना में ट्रैक्टर चालक के विरुद्ध केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

गांव भैंसवाल कलां के अमित ने पुलिस को बताया कि वह अपने आटो में छह यात्री लेकर गांव भैंसवाल कलां से महीपर गांव जा रहा था। आटो में गांव कटवाल की कविता पत्नी राजेश, बंटी पत्नी प्रविंद्र, तेरी पत्नी बिजेंद्र, लक्ष्मी पत्नी अशोक, अंजु पत्नी नवीन और संजीत पुत्र राजेंद्र सवार थे। वह आटो लेकर गांव भैंसवाल कलां से फरमाणा रोड पर पहुंचा तो एक व्यक्ति तेज रफ्तार में खेतों के रास्ते से ट्रैक्टर लेकर रोड पर आया। ट्रैक्टर के पीछे लोहे का जाल बांध रखा था, जिसमें ज्वार रखी थी। ट्रैक्टर ने आटो में सीधी टक्कर मारी, जिससे आटो पलट गया।

हादसे में उस समेत छह यात्री गंभीर रूप से घायल हो गए। संजीत की मौके पर ही मौत हो गई। ट्रैक्टर को गांव भैंसवाल कलां का रमेश चला रहा था। सभी घायलों को भगत फूल सिंह राजकीय महिला मेडिकल कालेज के अस्पताल ले जाया गया। संजीत के शव को भी मेडिकल कालेज के अस्पताल ले जाया गया। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंपकर जांच शुरू कर दी।

बाइक व पिकअप की टक्कर में तीन घायल

खरखौदा। बिधलान गांव के पास एक पिकअप गाड़ी वह मोटरसाइकिल की टक्कर में मोटरसाइकिल चालक व दो बच्चे घायल हो गए। घायलों को इलाज के लिए पीजीआई रोहतक इलाज के लिए भेजा गया। गांव अहर पानीपत निवासी बालवीर ने बताया कि वह अपनी मोटरसाइकिल पर अपनी भतीजी देवीका 12 वर्ष व लक्ष्य 15 वर्ष को लेकर अपने भाई की ससुराल गांव सेहरी जा रहे थे। जब वह बिधलान गांव के पास पहुंचे तो एक पिकअप गाड़ी ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। जिसके कारण वह तीनों घायल हो गए। लोगों ने घायल अवस्था में उन्हें पीजीआई रोहतक इलाज के लिए भर्ती कराया है।

सोनीपत। अस्पताल में बच्ची की देखभाल करने के लिए मौजूद स्टाफ।

सोनीपत। नर्सरी में उपचाराधीन नवजात की जांच करती चिकित्सक।

बुटाना में मकान व सिसाना में दुकान से चोरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

- दिनदहाड़े घर में सेंधमारी कर अलमारी से डेढ़ लाख उड़ा ले गए चोर

बुटाना गांव में चोर दिनदहाड़े घर के ताले तोड़कर 1.50 लाख रुपये चोरी कर ले गए। घटना के समय महिला काम पर गई हुई थी। घटना को लेकर महिला के बेटे ने बरोदा थाना में शिकायत दी। सुरेंद्र ने पुलिस को बताया कि वह पानीपत में ट्रांसपोर्ट का काम करता है और अपने परिवार सहित पानीपत रहता है। गांव में उसकी मां बीरो रहती है। सुरेंद्र के अनुसार वह करीब 15 दिन पहले अपनी मां को गाड़ी की किस्त के लिए 1.50 लाख रुपये देकर गया था। इसके बाद 3 सितंबर को उसके पास उसकी मां ने फोन करके रुपए चोरी होने की जानकारी दी। इसके बाद वह गांव में पहुंचा। वहां मेन गेट का ताला टूटा हुआ मिला और दोनों कमरों के भी ताले खुले मिले। घर के अंदर अलमारी का भी लॉक खुला हुआ था और लॉकर से 1.50 लाख रुपये गायब मिले। सुरेंद्र ने बताया कि उसकी मां सुबह करीब आठ बजे काम पर गई थी। इसके बाद वह दोपहर को वापस आई थी। इसी बीच कोई घर में घुसकर रुपए चोरी कर ले गया।

एक घर से आभूषण और नकदी चुरा ले गए चोर

खरखौदा। सिसाना गांव में चोरों ने दिन के समय एक मकान से आभूषण व नकदी चोरी कर ली । सुरेश कुमार ने बताया कि परिवार के सभी सदस्य घर से बाहर थे। जब वह घर पर वापस लौटे तो उन्हें अपनी लोहे की अलमारी को खुला पाया। अलमारी की जांच करने पर पता चला कि उसमें से एक चांदी की तागड़ी दो हथफूल, चार जोड़ी पाजेब, 6 चांदी के सिक्के व 14000 रुपए की नकदी गायब है। चोरों ने घर की दीवार को फांदकर चोरी की है। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

मां ने फेंका, राहगिरों ने बचाया, ममता फिर शर्मशार

झाड़ियों में मिली नवजात, अस्पताल में भर्ती, पैदा होते ही मां ने फेंका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

राई औद्योगिक क्षेत्र में एक दिल दहला देने वाली घटना ने इंसानियत को झकझोर कर रख दिया। रूढ़े बाबा की मढ़ी के पास झाड़ियों में एक नवजात बच्ची पड़ी मिली। मासूम की रोने की आवाज सुनकर राहगीरों का दिल पसीज गया तो डायल-112 पर कॉल कर पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची व बच्ची को सुरक्षित निकालकर अस्पताल सोनीपत पहुंचाया। अस्पताल में डॉक्टरों की टीम ने बच्ची की तुरंत जांच कर नवजात को शिशु इकाई (एसएनसीयू) में भर्ती कर लिया गया। चिकित्सकों के अनुसार, बच्ची की हालत फिलहाल स्थिर है व उसका इलाज जारी है। डॉक्टरों का कहना है कि बच्ची को समय पर अस्पताल पहुंचा दिया गया, जिससे उसकी जान बच गई। अस्पताल में बच्ची को गोद लेने वाले पहुंचने लगे। अस्पताल के एक चिकित्सक ने भी बच्ची को गोद लेने की हामी भरी है। मूल रूप से मध्य प्रदेश के छतरपुर व हाल राई निवासी भारत ने सबसे पहले झाड़ियों में बच्ची के रोने की आवाज सुनी और इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर इलाके की जांच की और आसपास के लोगों से पूछताछ की, लेकिन नवजात के माता-पिता के बारे में कोई जानकारी नहीं मिल सकी। थाना राई पुलिस ने अज्ञात व्यक्ति के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस अब आसपास लगे सीसीटीवी खंगालने में जुटी है ताकि बच्ची को झाड़ियों में छोड़ने वाले आरोपित की पहचान हो सके। स्थानीय लोगों ने इस अमानवीय घटना पर गहरी नाराजगी जताई है। उनका कहना है कि कोई मां-बाप अपनी ही संतान को इस तरह बेसहारा कैसे छोड़ सकता है।

मामले की जांच जारी

नवजात बच्ची के झाड़ियों में पड़े होने की सूचना मिली थी। बच्ची को अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उसकी हालत ठीक है। उसे फेंकने के मामले में मुकदमा दर्ज कर लिया है। नवजात को फेंकने वालों का पता लगाया जा रहा है।
-पवन कुमार, प्रभारी राई थाना।

बच्ची की हालत ठीक

बच्ची को सुबह आपतकालीन कक्ष में लाया गया था। जिसके बाद उसे नवजात शिशु इकाई में भर्ती किया गया है। बच्ची की हालत ठीक है। बच्ची का वजन भी करीब दो किलो के आसपास है। बच्ची को आधुनिक तकनीकि के जरिए दूध पिलाया जा रहा है। करीब एक दिन की बच्ची है। कपड़े सुखाने की चिटी को ऑरनाल पर लगा रखा है। एक-दो दिन में बच्ची पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जायेगी।
-डॉ. रित मलिक, बाल रोग विशेषज्ञ।

गोद लेने पहुंचे लोग

झाड़ियों में बच्ची के मिलने की सूचना आसपास के क्षेत्र में फैल गई। जिसके बाद अस्पताल में कई परिवार बच्ची की जानकारी लेते हुए पाए गए। वहीं बच्ची को गोद लेने की बात कहने लगे। अस्पताल कर्मचारियों ने इस संबंध में उन्हें साफ मना कर दिया कि ऐसी कोई कानूनी प्रक्रिया नहीं है कि वह अस्पताल से सीधे तौर से बच्ची को गोद ले सकते है। जो नियम है उनके अनुसार ही बच्ची को गोद लेने की प्रक्रिया करें। बच्ची को गोद लेने के लिए अस्पताल में तैनात फिजिशियन चिकित्सक ने भी अपनी सहमति जताई है।

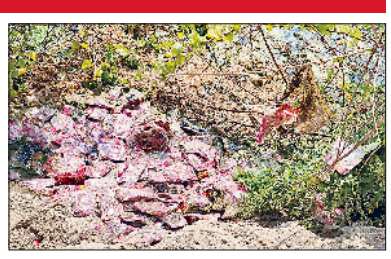
मंदिर में घुसा तालाब का पानी, श्रृंगार की पैकिंग खराब

खराब माता के श्रृंगार को मंदिर और तालाब के पास डाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बड़ी स्थित महाकाली मन्दिर में पिछल्ले दिनों हुई बरसात के बाद मन्दिर के पीछे बने तालाब का पानी ओवरफ्लों होने के बाद मन्दिर की दिवारों से अन्दर घुस गया। दिवारों से पानी घुसने के बाद मन्दिर में रखे माता का पूजा- अर्चना के दौरान चढ़ाए गया काफी संख्या में श्रृंगार खराब हो गया।

मन्दिर कमेटी द्वारा उसे तालाब के पास में डाल दिया। मन्दिर कमेटी द्वारा मन्दिर की दिवार गिरनें से बचाव के लिए मिट्टी डलवाई गई। उसके बाद मन्दिर में दिवारों से रिसकर अन्दर जाना पानी बंद हुआ। उसके बाद श्रद्धालुओं को भी राहत मिली। ग्रामीणों व मन्दिर में आने वाले श्रद्धालुओं ने बताया कि गांव में काफी संख्या में किराएदार रहते है। वे पानी के लिए लगे सबमर्सीबल को चलाकर छोड़ देते है। गांव में कभी भी आकर देखा जा सकता है कि हर समय इस तरह से गांव के तालाब में पानी इतना चलता रहता है कि जैसे बरसात के समय चलता है। सुबह व शाम के समय तो बहुत पानी व्यर्थ तालाब में आता है। इस पर रोक लगाई जानी चाहिए। जिससे पानी रोका जा सके।



समय रहते समाधान नहीं हुआ तो ओवरफ्लो होगा तालाब

महंत मंशापुरी महाराज ने बताया कि मन्दिर में दिवारों से रिसकर सारा पानी मदिर के कमरे के अन्दर चला गया था। माता के श्रंगार की चुन्न व अन्य सामान खराब हो गया। उसके बाद मन्दिर की दिवार के साथ मिट्टी लगवाकर रोक हुआ है।

अपने घर में फंदे पर लटकता मिला एलएलबी की छात्रा का शव

सोनीपत। मुरथल के कुराड़ गांव में संदिग्ध हालत में छात्रा का शव फंदे से लटका मिला। परिजन उसे लेकर शहर के निजी अस्पताल में पहुंचे। जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में पहुंचाया। जहां शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सुपुर्द कर दिया।

- अंतिम वर्ष की पढ़ाई कर रही थी कुराड़ की नेहा, परिजन बोले पिछले कुछ दिनों से मानसिक रूप से चल रही थी परेशान

मिली जानकारी के अनुसार गांव कुराड़ निवासी नेहा एलएलबी की अंतिम वर्ष की पढ़ाई कर रही थी। वह पढ़ाई को लेकर काफी दिनों से मानसिक परेशान चल रही थी। मानसिक परेशानी के चलते वह फंदे से लटक गई। परिजन उसे लेकर निजी अस्पताल में पहुंचे। जहां चिकित्सक ने उसे मृत घोषित कर दिया। मामले की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल में पहुंचाया। पुलिस ने भारतीय न्याय संहिता की धारा-194 के तहत कार्यवाही अमल में लाई है। पुलिस ने विसरा सैंपल लेकर जांच के लिए भेजा है। जिसमें मौत के सही कारणों का खुलासा हो सकेगा।

पहले से घात लगाए बैठे थे बदमाश, तीन बहनों में सबसे छोटा, बहन के पास रहता था

जान बचाने को दौड़ा मंदीप, अस्पताल में पहुंचकर तोड़ा दम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सारंग रोड पर बदमाशों के हमले में घायल छात्र अपनी जान बचाने के लिए करीब 60 मीटर तक दौड़ा व बाइक पर लिफ्ट लेकर अस्पताल पहुंचा। जहां उपचार के दौरान दम तोड़ दिया। तीन बहनों में सबसे छोटा मनदीप चार सालों से अपनी बहन के पास रहकर अपनी पढ़ाई कर रहा था। अस्पताल में पहुंचे परिजनों को रो-रो कर बुरा हाल है। पुलिस की कई स्पेशल टीमें हत्यारोपितों की तलाश कर रही है।

गांव रिठाल हाल में शहजारपुर निवासी मनदीप (18) शहर के कोचिंग सेंटर पर सरकारी नौकरी के लिए कोचिंग ले रहा था। दोपहर बाद क्लास खत्म होने के बाद वह वापस गांव लौट रहा था। जानकारी मिली है कि वह सारंग रोड पर पहुंचा। जहां घात लगाए बैठे हमलावरों ने उसे पर चाकूओं से हमला कर दिया।

घायल अवस्था में वह हमलावरों से किसी भी तरह बचकर खुद को बचाने के लिए करीब 60 मीटर तक दौड़ता रहा। उसके बाद बाइक सवार से लिफ्ट लेकर नागरिक अस्पताल में पहुंचा। आपातकालीन कक्ष में पहुंचने पर उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। छात्र की मौत से शहजादपुर गांव व रिठाल में मातम छा गया।

अस्पताल में पुलिस व परिजन।

अस्पताल में विलाप करते परिजन।

हमलावरों की तलाश जारी

चाकूओं से गोदकर छात्र की हत्या की सूचना मिली है। छात्र ने अस्पताल पहुंचने के बाद दम तोड़ दिया। वह किसी से लिफ्ट लेकर अस्पताल पहुंचा था। पुलिस टीमें हमलावरों की तलाश के प्रयास रही है। जल्द ही हमलावरों को काबू कर अगली कार्रवाई की जाएगी।। रविवार को पोस्टमार्टम होगा।
-अमित धनखड़, एसीपी, सिविल लाइन थाना।

सीमा विवाद में उलझी पुलिस, सिविल लाइन आई आगे

शहर के सारंग रोड पर सरेआम हुई वारदात से हर कोई संतम रह गया। सड़क पर बिखरे खुन के निशान व एक साथ काफी संख्या में आए युवकों को देखकर आसपास के दुकानदारों में डर सा बन गया। नाम न छापने की शर्त पर दुकानदार ने बताया कि छात्र ने अपनी जान बचाने की काफी कोशिश की, लेकिन हमलावरों का दिल नहीं पसीजा। चाकू पार्क की तरफ मारा गया। उसके बाद सड़क के दूसरी तरफ फिर से उसे पकड़ने का प्रयास किया।

किसी तरह वह बचकर पुल की तरफ दौड़ पड़ा। कुछ दूरी पर पहुंचने पर गिर गया। उसके बाद फिर से उठा ओर बाइक सवार से लिफ्ट लेकर अस्पताल में पहुंचा। मामले को लेकर राजकीय रेलवे पुलिस व सिविल लाइन थाना पुलिस ने विवाद बना रहा। आखिरकार उच्च अधिकारियों के निर्देश पर सिविल लाइन थाना पुलिस ने मामले में जांच शुरू की है। सीआईए व पुलिस की अन्य टीमें बदमाशों का पता लगाने का प्रयास कर रही है।

सीसीटीवी खंगला रही पुलिस

जानकारी के अनुसार 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।

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।

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।

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 फंड: 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।

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।

निवेश की सही प्लानिंग बनाएं और आर्थिक चिंता को निपटाएं

- 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

तैयारी
बिजनेस डेस्क

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।

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 जिंदगी 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 रोजमर्रा 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 कॉम्प्रेहेंसिव 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 तेजी 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 जरूरत 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 जरूरत 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 जरूरी 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 कमजोरी नहीं, बल्कि ठीक होने, आगे बढ़ने और मजबूत बनने की एक बड़ी पहल है।

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

खबर संक्षेप

पैरामाउंट स्कूल में पीटीएम का आयोजन

खरखौदा। पैरामाउंट स्कूल ऑफ साइंस में अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में अभिभावकों ने भाग लिया। पीटीएम का उद्देश्य छात्रों की शैक्षणिक प्रगति, व्यवहार और समग्र विकास पर चर्चा करना था। इस दौरान शिक्षकों ने विद्यार्थियों के प्रदर्शन, उनकी उपलब्धियों तथा सुधार के क्षेत्रों की विस्तृत जानकारी अभिभावकों के साथ साझा की। अभिभावकों ने भी अपने सुझाव प्रस्तुत किए। विद्यालय की प्रधानाचार्या मोनिका फोगाट ने कहा कि इस तरह की बैठकें छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक हैं।

दो दिवसीय टैलेंट शो का सफल आयोजन

सोनीपत। हिंदू शिक्षण कालेज में बीएड प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए 3 और 4 अक्टूबर को दो दिवसीय टैलेंट शो का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों की छिपी प्रतिभाओं को मंच प्रदान करना था। कार्यक्रम के प्रथम दिन बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट, पॉट डेकोरेशन, फेस पेंटिंग, रंगोली, कविता पाठ और डिक्लेमेशन प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। मानसी और सपना ने संयुक्त रूप से प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि साक्षी, मानसी सैनी और ज्योति को क्रमशः द्वितीय और तृतीय स्थान मिला। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों में नृत्य, गीत और देशभक्ति से भरपूर नाटिका "ऑपरेशन सिंदूर" विशेष आकर्षण रही।

तीन दिवसीय दिवाली मेले का शुभारंभ

सोनीपत। सेक्टर-12 स्थित कम्युनिटी सेंटर में स्प्रेड स्माइल फाउंडेशन द्वारा आयोजित तीन दिवसीय दिवाली मेले का शुभारंभ किया गया। मेले का शुभारंभ प्रेम गोयल ने किया। यह मेला सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए आकर्षण का केंद्र बना हुआ है और प्रवेश निशुल्क रखा गया है। मेले में बच्चों और संस्था के सदस्यों द्वारा तैयार किए गए हैंडीक्राफ्ट जैसे झालर, दीये, पेंटिंग, मोमबत्तियां, खाने-पीने की स्टॉल, ओपन माइक, तंबोला, लकी ड्रा, मेहंदी, हेयर ब्रेडिंग और टैरो कार्ड रीडिंग जैसी रोचक गतिविधियां शामिल हैं। संस्था की ओर से प्रेरक कहानियों और आत्म-चिंतन से जुड़ी गतिविधियों ने आगंतुकों को विशेष रूप से आकर्षित किया।

मूक बधिर बच्चों के साथ मनाया जन्मदिन

सोनीपत। सेफ इंडिया फाउंडेशन के तत्वाधान में श्रवण व वाणी केंद्र, न्यू कोर्ट रोड में समाजसेवी अंशुल जैन ने बेटी का जन्मदिन जन्म से ना बोल व ना सुन सकने वाले बधिर बच्चों के स्कूल मनाया। सहयोगी संस्था सेफ इंडिया फाऊंडेशन से प्रोजेक्ट इंचार्ज अविनाश सेठी और बलराज वशिष्ठ ने बताया कि संस्था पिछले 2 वर्ष से स्कूल के विद्यार्थियों के लिए प्रतिदिन सुबह, दोपहर ओर शाम के भोजन, स्कूल ड्रेस, कापी किताब एवं बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिये सहयोग कर रही है। संस्था के चेयरमैन वाईके त्यागी व प्रधान संजय सिंगला व स्कूल इंचार्ज मोहित ने बताया कि फाउंडेशन द्वारा स्कूल में हर माह के आखिरी रविवार को उस महीने मे आने वाले बच्चों का जन्मदिन मनाया जाता है।

राम की वनवास से वापसी व राजतिलक मंचन के भागीदार बने कैबिनेट मंत्री

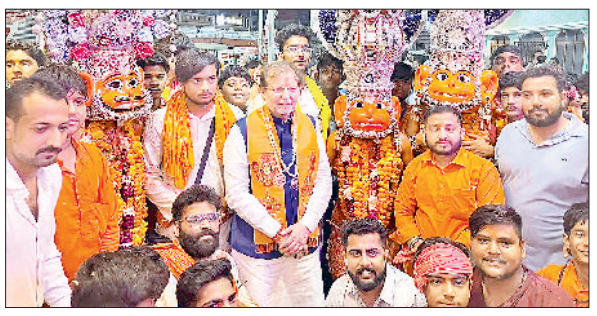
मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान राम के जीवन से प्रेरणा लें : डॉ. अरविंद

श्री रामलीला क्लब ने पुरानी अनाज मंडी में किया मंचन

रामलीला कमेटियों का सनातन सभ्यता व संस्कृति को संजोने में विरोष योगदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि मर्यादा पुरुषोत्तम राम का जीवन आदर्श व नैतिक मूल्यों को समर्पित रहा। उनका सामाजिक, राजनीतिक और धार्मिक जीवन आम जनमानस को सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ आगे बढऩे, समाज व राष्ट्र विकास में योगदान देने के लिए प्रेरित करता है। हमें उनके जीवन से प्रेरणा लेकर आगे बढऩा चाहिए। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा गोहाना शहर में श्री सनातन धर्म मन्दिर रामलीला कमेटी द्वारा टीटू धर्मशाला, मुगलपुरा व श्री रामलीला क्लब द्वारा पुरानी अनाज मंडी में आयोजित रामलीला मंचन में पहुंचे। उन्होंने प्रभु श्रीराम की लंका विजय के बाद माता सीता की अग्नि परीक्षा, पुष्पक विमान से अयोध्या वापसी और भगवान श्रीराम के राजतिलक की भावनात्मक मंचन में शिरकत की। डॉ. शर्मा द्वारा भगवान श्रीराम व माता सीता की पूजा-अर्चना व राजतिलक में भावनात्मक रूप से जुड़कर आशीर्वाद प्राप्त किया गया। रामलीला कमेटियों का आभार व्यक्त करते मंत्री ने कहा कि सनातन सभ्यता व संस्कृति को संजोने में उनका बड़ा योगदान है। श्रीराम का मर्यादा से परिपूर्ण जीवन, माता सीता का निःस्वार्थ भाव के साथ कर्तव्य परायणता से भरपूर जीवन आमजन के जीवन को बड़ा प्रभावित करता है।



गोहाना। रामलीला के कलाकारों के साथ मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा। फोटो :हरिभूमि

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित श्रद्धालुगण। फोटो :हरिभूमि

सोनीपत। गेटवे इंटरनेशनल स्कूल में प्रस्तुति देते विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

दर्शकों का मन मोहा

सोनीपत। गेटवे इंटरनेशनल स्कूल में शनिवार को कक्षा 1 और 2 के विद्यार्थियों द्वारा रामलीला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ, जिसे अंजु मंगला, अंजु अग्रवाल और पल्लवी मंगला ने संपन्न किया। बच्चों ने भगवान श्रीराम के जन्म से लेकर रावण वध और अयोध्या आगमन तक की कथा को जीवंत अभिनय के माध्यम से प्रस्तुत किया। कक्षा 2 के विद्यार्थियों ने मधुर स्वर में 'राम स्तुति' गाकर वातावरण को भक्तिमय बना दिया, जबकि कक्षा 1 के बच्चों ने 'रघुपति राघव राजाराम' भजन प्रस्तुत कर दर्शकों का मन मोह लिया। कार्यक्रम का समापन संयोजिका उषा शर्मा ने आभार प्रकट कर किया।

सत्संग का समापन आज

सोनीपत। नन्दवानी नगर स्थित श्री राधाकृष्ण मंदिर में आयोजित दिव्य आध्यात्मिक सत्संग के दूसरे दिन शनिवार को डा. स्वामी दिव्यानन्द महाराज भिक्षु ने रामचरितमानस की महिमा और भक्ति के महत्व पर प्रेरणादायक प्रवचन दिए। मंदिर के प्रधान सोहन लाल भारती ने बताया कि सत्संग के दौरान श्रद्धालु उपस्थित रहे और भक्ति रस में डूबे रहे। बताया कि सत्संग का समापन 5 अक्टूबर को होगा, जिसमें सुबह 10 बजे पूजा, 10:30 बजे से दोपहर 1 बजे तक कथा और तत्पश्चात विशाल भण्डारे का आयोजन किया जाएगा। हर भगवान दास अरोड़ा, कृष्ण कुमार नन्दवानी, यशपाल, पोखर दास, मुकेश मल्होत्रा, मुकेश धीर, दर्शन आहुजा आदि मौजूद रहे।

गोहाना। कार्यक्रम में प्रतिभागी विद्यार्थी गुरुजनों के साथ। फोटो : हरिभूमि

कौशल विकास का दिया ज्ञान

गोहाना। शैक्षणिक खंड मुंडलाना के अंतर्गत राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय खन्दराई में एनएसक्यूएफ कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य लवल किशोर शर्मा ने की। प्री वोकेशनल एक्सपोजर के अंतर्गत एनएसक्यूएफ कक्षा छठी से 8वीं तक के विद्यार्थियों के लिए आयोजित किया गया। एनएसक्यूएफ राष्ट्रीय स्तर पर बच्चों को व्यावसायिक शिक्षा, कौशल विकास, व्यावसायिक कौशल, विशिष्ट व्यवसाय या उद्योग में काम करने के लिए आवश्यक कौशल और ज्ञान प्रदान करने के लिए एक विशेष कार्यक्रम है। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को विषय संबंधित जानकारी दी गई। इस अवसर पर वीरेंद्र सिंह, राजीव मलिक, राजेश मलिक, राजेश खत्री और जयपाल आदि उपस्थित रहे।

खरखौदा। यज्ञ कराते ब्रह्मानंद महाराज व रामानंद महाराज। फोटो :हरिभूमि

विश्व कल्याण के लिए किया हवन

खरखौदा। रोहतक रोड स्थित केडी इंटरनेशनल स्कूल में एक विशेष यज्ञ एवं प्रवचन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अगुवाई ब्रह्मानंद महाराज और रामानंद महाराज द्वारा की गई। जिसमें 12 अनाथ कन्याओं के साथ वैदिक विधि से यज्ञ कराया गया। पृथ्वी पर शांति और समृद्धि की कामना की। इस पवित्र यज्ञ का उद्देश्य पृथ्वी पर शांति, समृद्धि और सभी के कल्याण के लिए प्रार्थना करना था। यज्ञ के माध्यम से यह संदेश दिया गया कि सकारात्मक ऊर्जा और धार्मिक कर्मकांडों से समाज में संतुलन और शांति बनाए रखी जा सकती है। इस अवसर पर रामानंद महाराज और परमानंद महाराज द्वारा प्रेरणादायक प्रवचन दिए गए। उन्होंने कहा कि सच्चाई पर चलने वाला कभी नहीं हारता। झूठ और बुराई का अंत निश्चित है। जीवन में शांति और सफलता तभी मिलती है जब हम सत्य और धर्म के मार्ग पर चलते हैं। इस अवसर पर विद्यालय स्टाफ छात्र - छात्राएं व समाजसेवी भूपेंद्र ठेकेदार सहित कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

कलाकृति प्रतियोगिता में लक्ष्मी अव्वल, मोनिका-रितिक द्वितीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

कन्या महाविद्यालय खरखौदा के ड्रेस डिजाइनिंग एंड टेलरिंग व ब्यूटी एंड वैलनेस विभाग की छात्राओं ने शालू और रिंकी के नेतृत्व में कलाकृति के अंतर्गत कंपोजिशन मेकिंग प्रतियोगिता में भाग लिया। इस प्रतियोगिता के अंतर्गत छात्राओं ने सुंदर कलाकृतियां डिजाइन करके अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। महाविद्यालय इंचार्ज डॉ. किरण सरोहा, डॉ. योगिता ने छात्राओं की बनाई हुई कलाकृतियों का अवलोकन किया। कहा कि ग्रामीण क्षेत्र की छात्राएं न केवल शिक्षा में अपितु कौशल में भी निपुण हैं।

खरखौदा। बनाई कलाकृतियों के साथ प्रतिभागी छात्राएं। फोटो :हरिभूमि

विभिन्न स्टाल लगाए जाएंगे

इस तरह की कलाओं का संरक्षण होनहार छात्राओं की कलाकृतियों के माध्यम से ही होता है। इस प्रतियोगिता में छात्रा लक्ष्मी ने पहला, मोनिका व रितिक ने दूसरा, भारती व कीर्ति ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। सभी छात्राओं को इंचार्ज डॉ. किरण ने प्रोत्साहित करते कहा कि दिवाली के अवसर पर यहां रोजगार मेला भी विभाग द्वारा लगाया जाएगा। जिसमें विभिन्न स्टाल लगाए जाएंगे। छात्राएं अपने हाथ से बनाई हुई चीजों का प्रदर्शन करेंगी और भविष्य में उनको रोजगार के अवसर भी प्राप्त होंगे।

ठेका सफाई कर्मचारियों ने की जमकर नारेबाजी

मामले की निष्पक्ष जांच करवाकर हटाए कर्मियों को बहाल करने की मांग

■ सफाई कर्मचारियों का प्रदर्शन चौथे दिन भी जारी रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच, मूल निवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ और सहयोग बलि सेना यूनियन के संयुक्त तत्वावधान में नगर निगम के बाहर जारी धरना-प्रदर्शन का शनिवार को चौथा दिन रहा। धरने की अध्यक्षता प्रधान मुकेश टांक ने की, जबकि संचालन प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा ने किया।

प्रधान मुकेश टांक ने बताया कि सफाई कर्मचारी अपने दैनिक कार्य के बाद लंच के समय हटाए गए साथियों के समर्थन में नगर निगम परिसर में एकत्र हुए। उन्होंने सुभाष चौक से कच्चे क्वार्टर स्थित ईएसआई डिस्पेंसरी तक रैली निकालते नारेबाजी की और फिर नगर निगम कार्यालय में लौटकर प्रदर्शन किया। सह सचिव युधिष्ठिर ने कहा कि निगम अधिकारियों द्वारा हटाए गए कर्मचारी निर्दोष हैं और बिना किसी सबूत के उन्हें नौकरी से हटाया गया है। इससे सभी सफाई कर्मचारियों में भारी रोष है।

सोनीपत। नगर निगम में विरोध प्रदर्शन करते ठेका सफाई कर्मचारी।

ये रहे मौजूद

मंच की मांग है कि निगम आयुक्त हर्षित कुमार इस मामले की निष्पक्ष जांच करवाकर सभी हटाए गए कर्मचारियों को दोबारा काम पर बहाल करें। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द ही उचित कार्रवाई नहीं की गई तो कर्मचारी हड़ताल करने को मजबूर होंगे, जिसकी पूर्ण जिम्मेदारी प्रशासन की होगी। धरने में सावन कुमार, अनिल, रविंद्र, रितेश, राहुल, प्रवीण, अमित, सुनीता, शिला, ज्योति, पूनम, माया, ऊषा, आरती, अंजू और पिंकी प्रमुख रूप से शामिल रहे। प्रदर्शनकारियों ने कहा कि जब तक हटाए गए कर्मचारियों को न्याय नहीं मिलता, आंदोलन जारी रहेगा।

खरखौदा। विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करते शिक्षक। फोटो :हरिभूमि

रचनात्मक खोज प्रतियोगिता में राहुल प्रथम

खरखौदा। शहीद दलबीर सिंह राजकीय महाविद्यालय पिपली में वाणिज्य विभाग द्वारा रचनात्मक खोज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका विषय मेरा व्यावसायिक विचार रहा। जिसमें विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया और रचनात्मक विचारों से विभिन्न व्यावसायिक तरकीबों की जानकारी साझा की विद्यार्थियों ने अनूठी प्रतिभाओं का परिचय देते नवीनतम व्यवसाय का प्रभावी तरीकों से संचालन करने पर अपने विचार व्यक्त किए। इस प्रतियोगिता में प्रथम स्थान राहुल ने, द्वितीय स्थान शुभम व दीपक ने तथा तृतीय स्थान सपना ने हासिल किया। कार्य प्रभारित डॉ दिनेश ने विद्यार्थियों के योगदान को सराहा और ऐसी गतिविधियों को पढ़ाई के साथ साथ विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक बताया और विजेताओं को सम्मानित किया।

एनसीसी अनुशासन, देशभक्ति व सेवा भावना का सशक्त माध्यमः डॉ. अनिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

बड़ौता स्थित राजकीय कालेज में शनिवार को राष्ट्रीय कैडेट कोर सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह में एनसीसी कैडेट्स को प्रशस्ति पत्र प्रदान करके सम्मानित किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल थे। अध्यक्षता एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट डॉ. अनिल बडगुजर ने की। समारोह का शुभारंभ दीप प्रज्वलन एवं राष्ट्रगान के साथ हुआ। समारोह में कैडेट्स द्वारा एनसीसी गीत की प्रस्तुति की भावन प्रस्तुति से दर्शकों को भावविभोर कर दिया।

एनसीसी कैडेट्स को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते शिक्षकगण। फोटो : हरिभूमि

ये रहे उपस्थित

प्राचार्य डॉ. अनिल ने कहा कि एनसीसी अनुशासन, देशभक्ति और सेवा भावना का सशक्त माध्यम है। उन्होंने कैडेट्स से जीवन में सदैव अनुशासन और कर्तव्यनिष्ठा को अपनाने का आह्वान किया। डॉ. अनिल बडगुजर ने कैडेट्स की उपलब्धियों पर गर्व व्यक्त किया और कहा कि हमारे कैडेट्स ने न केवल महाविद्यालय बल्कि पूरे जिले और राज्य को गौरवान्वित किया है। कार्यक्रम में डॉ. शान देवी, डॉ. सरिता, डॉ. नवीन, डॉ. मुकेश, डॉ. नसीब, डॉ. संतोष, डॉ. मीना, डॉ. गीता, डॉ. जयप्रकाश, डॉ. संदीप, डॉ. अनुराधा, डॉ. निकिता व डॉ. बिजेन्द्र उपस्थित रहे।

खरखौदा। बच्चों के प्रदर्शन पर शिक्षकों से चर्चा करते अभिभावक।

बच्चों की प्रगति पर किया विमर्श

खरखौदा। थाना कलां गांव स्थित ब्रह्म शक्ति स्कूल मे अर्द्ध वार्षिक परीक्षा के उपरांत 'शिक्षक-अभिभावक मिलन सभा' का आयोजन किया गया। सभा में सभी छात्र अपने माता-पिता के साथ स्कूल में अपना परिणाम जानने के लिए आए। इसके उपरांत अभिभावकों ने शिक्षकों के साथ विचार-विमर्श किया तथा अपने बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की। मीटिंग में पहुंचे शत प्रतिशत अभिभावक अपने बच्चों के परीक्षा परिणाम से काफी खुश दिखाई दिए। इसके साथ-साथ बच्चों के कमजोर पक्ष पर चर्चा की और भविष्य में उसके सुधार के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाने के लिए विचार-विमर्श किया गया। प्राचार्य रामबीर सिंह ने सभी अध्यापकों के साथ मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा की व पीटीएम के सफल आयोजन पर सभी को धन्यवाद देते भविष्य में भी कार्यक्रम करवाने सम्बन्धित दिशा-निर्देश दिए।

छात्राओं को यातायात नियमों की अनुपालना की दिलाई शपथ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जीवीएम गर्ल्ज कालेज के रोड सेफ्टी क्लब व यूथ रैडक्रॉस के संयुक्त तत्वावधान में आर्य गर्ल्स सीनियर सैकेंडरी स्कूल में सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें स्कूली छात्राओं को सड़क यातायात नियमों की जानकारी देते हुए ईमानदारी से पूर्ण अनुपालना की शपथ दिलाई गई। जीवीएम संस्थाओं के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने सफल आयोजन की बधाई देते हुए यातायात नियमों की अनुपालना पर बल दिया।

अनुपालना के लिए प्रोत्साहित किया

जीवीएम के रोड सेफ्टी क्लब व वाईआरसी की ओर से प्राध्यापिका डा. कुसुम दहिया व वंदना सचदेवा तथा छात्राओं बीएससी बायोटैक तृतीय वर्ष की खुशी व बीएससी बायोटैक द्वितीय वर्ष की उर्वशी ने स्कूली छात्राओं को यातायात नियमों का पाठ पढ़ाया। छात्राओं ने पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से स्कूली छात्राओं को विस्तृत रूप में सड़क यातायात नियमों की जानकारी देते उनके महत्व से अवगत करवाया। प्राध्यापिका डा. कुसुम दहिया व वंदना सचदेवा ने अपने संबोधन में नियमों की अनुपालना के लिए प्रोत्साहित किया। प्रिंसीपल सुनीता ने जीवीएम की टीम का आभार व्यक्त किया। कालेज की प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने रोड सेफ्टी क्लब की संयोजक डा. स्मिति अग्रवाल व वाईआरसी संयोजक डा. पूजा गुलाटी और उनकी टीम को बधाई दी।

कार्यक्रम आर्ष आर्य समाज सेक्टर 15 में किया जा रहा वार्षिकोत्सव

संगीतरत्न आचार्य प्रदीप ने स्वामी दयानंद की जीवनी पर आधारित गीतों से श्रद्धालुओं को भावविभोर किया

■ कार्यक्रम की पूर्णाहुति और समापन आज ऋषि लंगर के साथ होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

आर्ष आर्य समाज सेक्टर-15 सोनीपत के सप्तदिवसीय वार्षिकोत्सव के छठे दिवस का आयोजन संस्था प्रधाना राज गुलाटी के नेतृत्व, संस्था प्रधान जगदीश कुकरेजा की अध्यक्षता तथा आर्योदय गुरुकुल के अध्यक्ष आचार्य सन्दीप श्रेयार्थी के ब्रह्मत्व में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम की पूर्णाहुति और समापन रविवार को ऋषि लंगर के साथ होगा। ब्रह्मा ने यज्ञोपरांत यज्ञ की उपादेयता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यज्ञ से न केवल आध्यात्मिक पवित्रता प्राप्त होती है, बल्कि पर्यावरण शुद्ध होता है और रोगों का निवारण भी संभव है। संगीतरत्न आचार्य प्रदीप शास्त्री और ढोलक वादक मंगलम ने प्रभु भक्ति, देशभक्ति और स्वामी दयानंद सरस्वती की जीवनी पर आधारित गीतों की प्रस्तुति देकर श्रद्धालुओं को भावविभोर कर दिया।

सोनीपत। आर्य समाज सेक्टर 15 में हवन के दौरान उपस्थित गणमान्य लोग।

विश्व कल्याण की भावना मूल धर्म

आचार्य सन्दीप दर्शानाचार्य ने कहा कि माता-पिता का कर्तव्य है कि वे बच्चों को आर्य वीर दल की शाखाओं में भेजकर उन्हें सुसंस्कारित बनाएं, जहां ईश्वर भक्ति के साथ अस्त्र-शास्त्रों का प्रशिक्षण भी दिया जाता है। मुख्य प्रवक्ता आचार्य चन्द्रेश (गांधीधाम, गुजरात) ने कहा कि परमेश्वर की आज्ञाओं का पालन ही उसकी सच्ची उपासना है और विश्व कल्याण की भावना आर्य समाज का मूल धर्म है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि चन्द्र प्रकाश दुआ, डॉ. ज्योति मलिक, जितेन्द्र आर्य सहित अन्य अतिथियों का सम्मान किया गया। समारोह में अंजली कोहली, डॉ. मनोज राय, हरि चन्द स्नेही, राज रहेजा, आशा अरोड़ा, दीन दयाल मदान समेत सैकड़ों श्रद्धालु उपस्थित रहे।

खबर संक्षेप

घर से आभूषण और नकदी चोरी, केस दर्ज

गोहाना। मुंडलाना गांव में घर से आभूषण व नकदी चोरी करने के मामले में सदर थाना की पुलिस ने केस दर्ज किया है। ग्रामीण हरिओम ने पुलिस को वह खेतीबाड़ी का काम करता है। वह 2 सितंबर को शाम करीब पांच बजे घर पर ताला लगाकर अपनी पत्नी व बेटे के साथ गोहाना गया हुआ था। इसके बाद जब वे देर शाम करीब पौने आठ बजे वापस आए तो एक कमरे का ताला टूटा हुआ मिला। उसने अंदर जाकर देखा तो अलमारी खुली हुई थी और सारा सामान बिखरा पड़ा था।

तुर्कपुर गांव के खेत से सोलर प्लेट सेट का कंट्रोलर चोरी

खरखौदा। तुर्कपुर गांव के खेत से सोलर प्लेट सेट का कंट्रोलर चोरी हो गया है। कृष्ण कुमार ने बना बताया कि उसने अपने खेत में सोलर प्लेट सेट लगवाया हुआ है। जब वह सुबह अपने खेत में गया तो सोलर प्लेट सेट का कंट्रोलर गायब मिला। उसे शक है कि चोरों ने कंट्रोलर को चोरी किया है। पुलिस ने मामला दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

विधायक ने नवनिर्मित शेड का लोकार्पण किया

गोहाना। विधायक इन्दुराज नरवाल ने शनिवार को गांव खानपुर खुर्द में नवनिर्मित शेड का लोकापर्ण किया। गांव में सार्वजनिक आयोजनों में उपयोग के लिए इस शेड का निर्माण करवाया गया है। गांव में बिजली घर वाले तालाब के पास 6 लाख रुपये की लागत से शेड का निर्माण करवाया गया है। विधायक ने कहा कि इस शेड का निर्माण ग्रामीणों द्वारा धार्मिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक आयोजनों के लिए किया जा सकेगा। गांव में सार्वजनिक कार्यक्रमों के लिए यह काफी उपयोगी होगा।

ईश्वर देवी के नेत्र हो गए अमर, करवाया नेत्रदान

सोनीपत। महात्मा आशानन्द वधवा हिन्दू मंच के तत्वावधान में स्वर्गीय ईश्वर देवी धर्मपत्नी स्वर्गीय गोबिन्द राम निवासी शांति नगर सोनीपत के मरणोपरांत उनके परिवार द्वारा नेत्रदान करवाया गया। यह नेत्रदान उनके भाई आईडी मुंजाल, बेटी मीनू व दामाद शशि शर्मा की सूचना पर हरिचन्द स्नेही प्रधान तथा हर भगवान रहेजा महासचिव की प्रेरणा से करवाया गया।

विजेता खिलाड़ियों का चयन अब राज्य स्तरीय चैंपियनशिप के लिए किया गया

वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप खिलाड़ियों ने दिखाया दम

सभी विजेता खिलाड़ियों को स्वर्ण, रजत व कांस्य पदक देकर सम्मानित किया गया, मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे हरियाणा स्टेट वेटलिफ्टिंग एसोसिएशन के सचिव ने की शिरकत

जिलेभर से युवाओं और महिलाओं ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

जय स्पोर्ट्स अकादमी में शनिवार को 10वीं सोनीपत वेटलिफ्टिंग एसोसिएशन द्वारा जिला स्तिरीय वेटलिफ्टिंग चैंपियनशिप का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जिलेभर से युवाओं और महिलाओं ने भाग लिया। सोनीपत वेटलिफ्टिंग एसोसिएशन के उपाध्यक्ष दीपक नैन कामी ने बताया कि इस चैंपियनशिप में यूथ, जूनियर और सीनियर वर्ग के खिलाड़ियों ने अपने-अपने भार वर्गों में शानदार प्रदर्शन किया। विजेता खिलाड़ियों का चयन अब राज्य स्तरीय चैंपियनशिप के लिए किया गया है। सभी विजेता खिलाड़ियों को स्वर्ण, रजत व कांस्य पदक देकर सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे हरियाणा स्टेट वेटलिफ्टिंग एसोसिएशन के सचिव ने शिरकत की। इस अवसर पर कोच संदीप मोर, सत्यवान, सुमित दहिया, सोनित मोर, अनिल लठवाल और नवीन सहित कई गणमान्य उपस्थित रहे।

पुरूष वर्ग के विजेता

यूथ वर्ग में 56 किलोग्राम भार वर्ग में परवेज खान, 60 किलोग्राम में अजय, 65 किलोग्राम में ठाकुर प्रथम स्थान पर रहे। जूनियर वर्ग में 56 किलोग्राम भार वर्ग का खिताब परवेज खान ने जीता। 60 किलोग्राम वर्ग में अजय, 65 किलोग्राम वर्ग में ठाकुर प्रथम स्थान पर रहे। सीनियर वर्ग के 56 किलोग्राम भार वर्ग में परवेज खान, 60 किलोग्राम में हैप्पी और 65 किलोग्राम वर्ग में ठाकुर ने बाजी मारी।

गोहाना। विजेता खिलाड़ियों एवं एसो . प्रतिनिधियों के साथ विधायक।

गोहाना। चयनित खिलाड़ी विधायक पव खरखौदा व संघ के प्रतिनिधियों के साथ।

महिला वर्ग की विजेता

यूथ वर्ग में 44 किग्रा वर्ग में हिमांशी, 48 किग्रा में कीर्ति, 53 किग्रा में खुशी, 58 किग्रा में राधिका, 63 किग्रा वर्ग में राधिका, 69 किग्रा में प्रियंका, 77 किग्रा वर्ग में महक, 77 प्लस वर्ग में ही वैष्णवी प्रथम पर रहीं। जूनियर वर्ग में 48 किग्रा वर्ग में रितु मान, 53 किग्रा में सानिया प्रथम, 58 किग्रा में राधिका, 63 किग्रा में ईशू, 69 किग्रा में तमन्ना प्रथम, 77 किग्रा में रितिका प्रथम, 86 किग्रा वर्ग में वैष्णवी प्रथम पर रही। वहीं सीनियर वर्ग में 48 किग्रा वर्ग में रितु मान, 53 किग्रा में सानिया, 58 किग्रा वर्ग में राधिका, 63 किग्रा में ईशू प्रथम, 69 किग्रा में तमन्ना, 77 किग्रा में रितिका, 86 किग्रा में वैष्णवी प्रथम स्थान पर रहीं।

खेलों से जीवन में आती है अनुशासन की भावना : इंदुराज

गोहाना। बरोदा विधानसभा क्षेत्र के गांव खानपुर खुर्द के शिव मंदिर में शनिवार को 10वीं यूथ वरिष्ठ एवं कनिष्ठ महिला एवं पुरुष जिला स्तरीय भारोतोलन प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में जिला सोनीपत क्षेत्र के खिलाडियों ने प्रतिभागिता करके अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। सानिध्य महंत रामगिरी महाराज और महंत गुरदास महाराज का रहा। प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि बरोदा विधानसभा क्षेत्र के कांग्रेस विधायक इंदुराज नरवाल (भालू) रहे। विधायक ने कहा कि खेल न केवल शारीकि मजबूती का मध्यम हैं अपितु खेलों से युवाओं का मानसिक विकास भी होता है। खेलों में भाग लेने से जीवन में अनुशासन, एकता और आत्मविश्वास की भावना प्रबल होती है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि युवा नशे से दूर रहें और पढ़ाई के साथ खेलों में अपने कॅरियर का निर्माण करें। विधायक इंदुराज नरवाल ने प्रतियोगिता में विजेता खिलाडियों को सम्मानित किया।

स्टेट ओलम्पिक कराटे प्रतियोगिता के लिए 21 खिलाड़ी चयनित

गोहाना। हरियाणा स्टेट ओलम्पिक कराटे प्रतियोगिता के लिए जिला सोनीपत के 21 खिलाड़ियों का चयन किया गया है। चयनित सभी खिलाड़ी गोहाना में बरोदा रोड पर नागरिक अस्पताल के सामने स्थित बाल भारती विद्यालय की कराटे अकादमी के हैं। अकादमी पहुंचने पर विद्यालय के एमडी हरिप्रकाश गौड़ व प्राचार्या सुमन कौशिक ने खिलाड़ियों को अपना आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। कुरुक्षेत्र में सेक्टर-8 के गीता आश्रम में हरियाणा स्टेट ओलम्पिक कराटे ट्रायल प्रतियोगिता आयोजित हुई। ट्रायल में 600 खिलाड़ियों ने प्रतिभागिता की। ट्रायल का शुभारंभ हरियाणा खेल कराटे संघ के अध्यक्ष एवं खरखौदा विधानसभा के विधायक पवन ने किया। संघ के सह सचिव व जिला सोनीपत कराटे संघ के महासचिव अनिल भारद्वाज के अनुसार ट्रायल में जिला सोनीपत के 35 खिलाड़ियों में से 21 खिलाड़ियों का अलग-अलग भारवर्ग में स्टेट ओलम्पिक खेलों के लिए चयन हुआ।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित संघ के पदाधिकारी एवं अन्य।

बीसवांमील में जिला स्तरीय खो-खो प्रतियोगिता का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

- पुरुष व महिला वर्ग में दतोली व राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय की टीमों ने जीती ट्रॉफी

बीसवांमील स्थित राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रांगण में एमेच्योर खो-खो संघ द्वारा जिला स्तरीय खो-खो प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में जिले भर से 12 टीमों ने भाग लिया।

पुरुष वर्ग में दतोली की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, जबकि सरगथल की टीम द्वितीय स्थान पर रही। महिला वर्ग में राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय की टीम ने प्रथम स्थान हासिल किया और दतोली की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

विजेताओं को किया सम्मानित

प्रतियोगिता का शुभारंभ भारतीय जनता पार्टी के जिला उपाध्यक्ष सुरेंद्र बारोटा, मंडल नाहरी के अध्यक्ष वेदपाल शास्त्री, मुकेश डागर सेवा पखवाड़ा संयोजक, राकेश ओड ग्रीवेंस कमेटी सदस्य सोनीपत व बढमलिक गांव के सरपंच फूल कुमार तथा विद्यालय के प्रधानाचार्य नरेंद्र खापरा द्वारा किया गया। डिप्टी डायरेक्टर खेल विभाग हरियाणा सरकार व खो-खो संघ की प्रधान, चेयरमैन व सहसचिव ने खिलाड़ियों को ट्रॉफी व नकद ईनाम देकर सम्मानित किया।

बेटी बोझ नहीं अभियानः जरूरतमंद कन्या की शादी करवाई

सोनीपत। सेफ इंडिया फाउंडेशन द्वारा बेटी बोझ नहीं अभियान के तहत एक और जरूरतमंद कन्या का विवाह प्रकल्प शनिवार को अग्रवाल धर्मशाला सोनीपत में करवाया गया। सेफ इंडिया के चेयरमैन वाईके त्यागी व प्रधान संजय सिंगला ने बताया कि संस्था द्वारा समय-समय पर जरूरतमंद कन्याओं की शादी करवाई जाती है। इसमें संस्था दानदाताओं के सहयोग से कन्या की पूरी शादी करवाती है जरूरत का सारा सामान दिया जाता है एवं भोजन की व्यवस्था भी करवाई जाती है। संस्था की खासियत यह है कि शादी समारोह मे संस्था का कोई बैनर आदि नहीं लगाया जाता एवं ना ही संस्था का कोई व्यक्ति शादी में नहीं जाता तथा लड़की व लड़के के साथ कोई भी फोटो आदि नहीं खिचवाये जाते, वर वधु और उनके परिवारों की पहचान गुप्त रखी जाती है।

संघर्ष ही सफलता की कूंजी: आशा गोयल

- लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत में 'फ्रॉम ड्रीम्स टू डेस्टिनीज़- लिटल एंजल्स सेलिब्रेटिंग द लीजेंड्स' आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

लिटल एंजल्स स्कूल, सोनीपत में 'फ्रॉम ड्रीम्स टू डेस्टिनीज़- लिटल एंजल्स सेलिब्रेटिंग द लीजेंड्स' थीम पर नन्हे-मुन्ने बच्चों द्वारा शानदार एक्ट की प्रस्तुति दी गई। इस अनोखे मंचन में नन्हे-मुन्ने बच्चों ने खेल जगत की विश्वविख्यात हस्तियों- क्रिकेट के धुरंधर सचिन तेंदुलकर और वीरेंद्र सहवाग, फुटबॉल के जादूगर लियोनेल मेसी, तेज़ रफ्तार धावक यूसेन बोल्ट, बैडमिंटन क्वीन साइना नेहवाल की भूमिका निभाई।

सोनीपत। लिटल एंजल्स स्कूल में कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

नन्हें कलाकारों ने बिखेरी प्रतिभा

कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन से हुआ। इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्या आशा गोयल, उप-प्रधानाचार्या गीता अरोड़ा, मुख्याध्यापिका भारती दत्ता, लिटल एंजल्स इन्क्लूसिव स्कूल की प्रधानाचार्या सोनिया अरोड़ा सहित अन्य गणमान्य अतिथि एवं अभिभावक उपस्थित रहे। बच्चों ने इन दिग्गज खिलाड़ियों की संघर्ष-गाथाए, जीवन के प्रेरणादायक प्रसंग और हास्यपूर्ण किस्सों को इतने जीवंत अंदाज़ में प्रस्तुत किया कि हर दर्शक भावविभोर हो उठा। मंच पर छोटे-छोटे कलाकारों ने केवल अभिनय ही नहीं किया, बल्कि अपनी ऊर्जा और आत्मविश्वास से यह संदेश भी दिया कि "कभी हार मत मानो, खेल ही सच्चा जीवन है और संघर्ष ही सफलता की कुंजी है।"
प्रधानाचार्या आशा गोयल व उप-प्रधानाचार्या गीता अरोड़ा ने नन्हें विद्यार्थियों की प्रस्तुति की सराहना की।

जिला टास्क फोर्स ने बाल श्रम करते हुए दो नाबालिगों को पकड़ा

खरखौदा। व्यावसायिक स्थानों पर नाबालिग बच्चों से कार्य करने पर जिला प्रशासन द्वारा कार्रवाई करके मामला दर्ज कराया गया है। एम डी डी ऑफ इंडिया जिला सोनीपत की टीम को सूचना मिली थी कि कुछ नाबालिग बच्चों को अवैध रूप से रोजगार पर लगाया गया है। प्रशासन के आदेश पर जिला टास्क फोर्स द्वारा छापेमारी की गई। जिसमें जिला बाल संरक्षक इकाई से बबीता, उपासना व टीम में शामिल सीमा, विकास, श्रम विभाग से लेबर इंस्पेक्टर सुरेंद्र दहिया ने छापामार कार्यवाही में दो नाबालिक बच्चों को कार्य करते हुए पाया है। जिनमें मटिंडू निवासी 13 वर्षीय प्रेम जो लोहे की एक दुकान पर कार्य कर रहा था।

ननिहाल में रह रहे नाबालिग छात्र का अपहरण कर किया जानलेवा हमला

गांव के तीन किशोरों पर लगाया चाकू व सुआ से हमले का आरोप

- किशोर के नाना के बयान पर पुलिस ने दर्ज किया मुकदमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

मोहाना थाना क्षेत्र के गांव जुआं में स्कूल से छुट्टी के बाद घर लौट रहे आठवीं कक्षा के छात्र का बाइक पर अपहरण कर खेत में ले जाकर चाकू व सुएं से जानलेवा हमला करने का मामला सामने आया है। हमलावर छात्र को अधमरी हालत में छोडक़र भाग गए। पुलिस ने हत्या की कोशिश का मुकदमा दर्ज कर लिया है।

स्कूल छात्र पर जानलेवा हमला

गांव जुआं निवासी जयभगवान ने मोहाना थाना में मुकदमा दर्ज कराया है कि उनकी बेटी किरण दिल्ली के लामपुर में शादीशुदा है। बेटी आठ साल से अपने बेटे हिमांशु (14) के साथ मायके गांव जुआं में ही रह रही है। हिमांशु सरकारी स्कूल में आठवीं कक्षा का छात्र है। उन्होंने बताया कि हिमांशु शुक्रवार को सुबह स्कूल गया था। दोपहर बाद छुट्टी के बाद वह घर लौट रहा था तो गांव के तीन लड़कों ने बाइक पर उनके दोहते का अपहरण कर लिया। वह उसे नहर की कच्ची पटरी पर ले गए। वहां तीनों ने चाकू और बर्फ तोडने वाले सुआ से हिमांशु के पेट, कमर और गर्दन पर कई वार किए और उसे अर्धमृत अवस्था में छोडकर भाग गए। उनके पास किसी राहगीर ने कॉल कर मामले की जानकारी दी। जब वे मौके पर पहुंचे तो हिमांशु खून से लथपथ पड़ा था। उसे खानपुर महिला मेडिकल कॉलेज अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उसका इलाज चल रहा है। पीड़ित के नाना के बयान पर तीन लड़कों के खिलाफ मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस ने वारदात स्थल से जरूरी नमूने एकत्रित किए है। वह तीन आरोपितो को अभिरक्षा में लेकर पूछताछ शुरू की है।

कांग्रेस महिला सेवादल ने चलाया हस्ताक्षर अभियान

सोनीपत। कांग्रेस महिला सेवादल अध्यक्ष कृष्णा बुमरा के नेतृत्व में वोट चोरी के खिलाफ हस्ताक्षर अभियान शहर की स्लम बस्तियों मे चलाया गया। हस्ताक्षर अभियान के दौरान स्लम बस्तियों के लोगों ने अपनी वोटों से सम्बन्धित काफी समस्याएं बताई और जब उन्हे राहुल गांधी के वोट चोरी के खिलाफ अभियान की जानकारी दी गई तो सभी ने खुलकर इस अभियान का समर्थन किया और बढ़ चढ़ कर हस्ताक्षर अभियान मे भाग लिया। इस दौरान प्रमुख रूप से जिला महासचिव बिमला, सुनीता, कविता, सरस्वती, डेजी, कोमल, सुभाष और गौरव आदि प्रमुख रूप से मौजूद रहे।

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 कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

सोनीपत। अपने शो के दौरान जादूगर अशोक सम्राट।

हैप्पी चाइल्ड के प्रांगण में जादूगर अशोक सम्राट ने दिखाया जादू

सोनीपत। हैप्पी चाईल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शनिवार को जादूगर अशोक सम्राट के द्वारा मैजिक शो प्रदर्शित किया गया। विद्यालय के समस्त विद्यार्थियों के इस शो का जमकर लुत्फ उठाया। जादूगर सम्राट शंकर ने अनेक जादू जैसे रिबन से लंबी स्टिक बनाना, जादू से चश्मा बनाना, एक फूल से अनेक फूल बनाना प्लेन कपड़े से रंग-बिरंगे कपड़े बनाना, अलग-अलग रुमाल लेकर तिरंगा झंडा बनाना, एक बोतल से दो बोतल बनाना, खाली फ्रेम से शहीद भगत सिंह की तस्वीर बनाना, कपड़ा फाड़ कर दो टुकड़े करके उसे फिर से जोड़ कर दिखाना, फिल्मों का नाम लिखवा कर उन्हें बिना देखे उनके गाने बताना और नाम बताना, और भी अन्य अनेक जादू के करतब दिखाएं। दूसरे पार्ट में उन्होंने चौथी कक्षा से बारहवीं कक्षा के बच्चों के लिए करतब दिखाएं। विद्यालय के अध्यक्ष नरेंद्र बाल्याण, प्रधानाचार्या सुदेश बाल्याण व निदेशिका तमन्ना निझावन ने जादूगर सम्राट शंकर का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर अन्य सभी स्कूल सदस्य की उपस्थित रहे।

प्राचीन स्वदेशी परंपरा को पुनर्जीवित कर आत्मनिर्भर भारत का निर्माण संभवः बड़ौली

सोनीपत। पत्रकारवार्ता के दौरान उपस्थित भाजपा प्रदेशाध्यक्ष साथ में मेयर एवं अन्य।

सोनीपत। रेलवे रोड स्थित पीडब्ल्यूडी विश्राम गृह में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मोहनलाल बड़ौली ने पत्रकार वार्ता के दौरान कहा कि 'स्वदेशी अपनाओ संकल्प' केवल नारा नहीं, बल्कि आत्मनिर्भर और विकसित भारत की मजबूत नींव है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का लक्ष्य हर घर में स्वदेशी उत्पादों के उपयोग से देश की अर्थव्यवस्था को सशक्त बनाना है। मेक इन इंडिया, स्टार्टअप इंडिया, डिजिटल अवसंरचना और वोकल फॉर लोकल जैसे अभियान इसी दिशा में मील का पत्थर हैं। बड़ौली ने बताया कि गृह मंत्री अमित शाह ने देशवासियों से अपील की है कि हर नागरिक वर्ष में कम से कम पांच हजार रुपये के खादी या हस्तशिल्प उत्पादों का प्रयोग करे ताकि कारीगरों, किसानों और छोटे उद्यमियों को आर्थिक मजबूती मिले।

150 नागरिकों ने आत्मनिर्भर भारत संकल्प पत्र भरे

गोहाना। आत्मनिर्भर भारत संकल्प पत्रों के साथ व्यापारी व मंडल अध्यक्ष भूपेन्द्र मुद्गिल। *फोटो : हरिभूमि*

- देश के विकास के लिए स्वदेशी वस्तुएं ही खरीदें : भूपेंद्र

गोहाना। शनिवार को भाजपा गोहाना मंडल में 150 नागरिकों ने आत्मनिर्भर भारत संकल्प पत्र भरे। शहर के मुख्य बाजार में यह अभियान भाजपा गोहाना मंडल के अध्यक्ष भूपेन्द्र मुद्गिल की अध्यक्षता में चलाया गया। इस दौरान बाजार के व्यापारियों और दुकानदारों ने जीएसटी बचत को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आभार व्यक्त किया। भूपेन्द्र मुद्गिल ने कहा कि भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने के लिए हमें आत्मनिर्भर बनाना होगा। इसके लिए देश के हर नागरिक को स्वदेश निर्मित वस्तुएं ही खरीदनी चाहिएं। अगर हम स्वदेशी वस्तुएं खरीदेंगे तो इसका सीधा लाभ हमें व हमारे देश को होगा। इससे हमारे देश की अर्थव्यवस्था और अधिक मजबूत बनेगी।

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. 2000/- रु. 2500/-

+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
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

जहरीला पदार्थ खाने से महिला की तबीयत बिगड़ी

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र के मलिकपुर निवासी एक महिला ने संदिग्ध परिस्थितियों में जहरीला पदार्थ खा लिया, जिससे उसकी तबीयत अचानक बिगड़ गई। परिजनों ने स्थिति गंभीर होती देख उसे तुरंत नागरिक अस्पताल सोनीपत में भर्ती कराया, जहां डॉक्टरों ने प्राथमिक उपचार देने के बाद हालत नाजुक देखते हुए महिला को खानपुर अस्पताल में रेफर कर दिया। जानकारी के अनुसार महिला की पहचान आरती निवासी मलिकपुर के रूप में हुई है। आरती ने किसी बात को लेकर घर में जहरीला पदार्थ खा लिया। जब परिजनों को इसकी भनक लगी तो उन्होंने तुरंत उसे अस्पताल पहुंचाया। डॉक्टरों ने बताया कि समय पर इलाज मिलने से महिला की जान बच सकती है।

प्रशिक्षणार्थियों को मिला सम्मान, नपा के चेयरमैन अरूण त्यागी ने की शिरकत

छात्र मेहनत और अनुशासन से लक्ष्य करें प्राप्तः अरुण त्यागी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गन्नौर

- औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के दीक्षांत समारोह आयोजित

शनिवार को राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान गन्नौर का दीक्षांत समारोह मनाया गया। गन्नौर नगर पालिका के चेयरमैन अरुण त्यागी ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता पुरुषोत्तम प्लेसमेंट ऑफिसर ने की। दीक्षांत समारोह में प्रथम और द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रशिक्षणार्थियों को ट्रॉफी और प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि अरुण त्यागी ने संबोधित करते हुए कहा कि इस तरह के आयोजन बच्चों के आत्मविश्वास को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कहा कि नगर पालिका गन्नौर सदैव शिक्षा और कौशल विकास से जुड़े प्रयासों को प्रोत्साहित करती रही है। छात्र मेहनत और अनुशासन के साथ अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ें, तभी सफलता उनके कदम चूमेगी। आज के दौर में प्रतिस्पर्धा बहुत अधिक है और ऐसे में प्रशिक्षण और कौशल का होना बच्चों के भविष्य के लिए अत्यंत जरूरी है। त्यागी ने आयोजकों की सराहना करते हुए कहा कि बच्चों को मंच देने का यह कदम सराहनीय है और भविष्य में ऐसे आयोजन निरंतर किए जाएंगे। अध्यक्षता कर रहे पुरुषोत्तम प्लेसमेंट ऑफिसर ने भी बच्चों की मेहनत की प्रशंसा करते हुए कहा कि यह पुरस्कार केवल सम्मान नहीं, बल्कि जिम्मेदारी का प्रतीक है। उन्होंने बच्चों से आग्रह किया कि वे निरंतर सीखने की प्रक्रिया को जारी रखें और अपने कौशल का सदुपयोग करें। इस अवसर पर उप अधीक्षक सुनील राठी, राजरूप वर्ग अनुदेशक तथा अन्य स्टाफ सदस्य विशेष रूप से मौजूद रहे।

गन्नौर। मुख्यातिथि अरूण त्यागी का संस्थान की उप अधीक्षक सुनील राठी स्मृति चिन्ह देकर सम्मान करते हुए।

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

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 अभिसार।।
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

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

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-

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, डिजनरेटिव 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

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 पर 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। *

स्पेशलः 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 पीएंगे। यानी, चाय महज एक पेय पदार्थ नहीं बल्कि सैकड़ों कहानियों की जननी है। *

'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

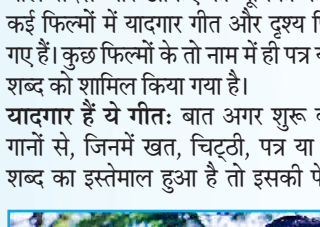
विशेषः भारतीय डाक सप्ताह 9-15 अक्टूबर

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

'वेलकम टू सज्जनपुर' का एक दृश्य

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)।'

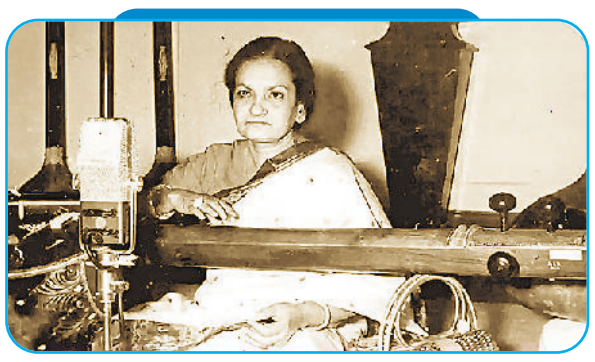
बनी हैं इस पर कुछ फिल्में: पोस्टमैन की भूमिका वाली कुछ सशक्त फिल्में भी बनी हैं। नसीरुद्दीन शाह के किरदार के इर्द-गिर्द घूमती पूरी कहानी है फिल्म 'फाइंडिंग फैनी' की, जो उन्हें एक लेटर मिलने के बाद ही शुरू होती है। विजय अरोड़ा की पोस्टमैन की भूमिका वाली 'गौतम गोविंदा' भी काफी चर्चित रही थी। इसके अलावा 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।

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। *

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। *