

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

बाजार के उतार-चढ़ाव में फूल रही निवेशकों की सांसें, ऐसे में क्या करें ● अपने निवेश को रोके नहीं, एसआईपी निवेश का सबसे बेहतर विकल्प ● करीब 11 इविटी 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 कमी इंडेक्स खूब चढ़ जाता है तो कमी काफी लुबक जाता है, लेकिन इन तमाम झंझावातों के बीच भी कुछ ऐसे इविटी 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 की उतार-चढ़ाव वाले दौर में भी निवेशकों को लुभा रहे हैं। खासकर एसआईपी में निवेश सबसे बेहतर माना जाता है। करीब 11 इविटी म्यूचुअल फंड ने 5 साल में 30% से ज्यादा रिटर्न दिया है। ऐसे में आप भी निवेश कर अपने भविष्य को बेहतर बना सकते हैं।

झूले झूल रहा बाजार

इस समय शेयर बाजार में उठापटक का दौर चल रहा है। बीएसई सेंसेक्स कभी नीचे तो कभी ऊपर जा रहा है। ऐसे में निवेशक परेशान हैं कि क्या करें। सेंसेक्स कभी पॉजिटिव तो कभी निगेटिव के झूले झूल रहा है। इस वजह से इविटी 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 इविटी म्यूचुअल फंड के बारे में जिसने पिछले 5 सालों में 30 फीसदी या इससे ज्यादा का सीएजीआर रिटर्न दिया है।

सबसे पुराना और सबसे बड़ा कॉन्ट्रा फंड, एसबीआई कॉन्ट्रा फंड, ने उक्त अवधि में 30.03% का सीएजीआर दिया। निपॉन इंडिया ग्रोथ मिड कैप फंड आखिरी फंड था जिसने 30% से ज्यादा 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।

कौन हैं टॉप रिटर्न देने वाले

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

202 फंड, सभी ने दिया डबल डिजिट रिटर्न

एक रिपोर्ट के मुताबिक पिछले 5 साल की अवधि के दौरान सक्रिय सभी इविटी 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 वेसे फंड का चयन किया है, जिन्होंने इस अवधि में 30% से ज्यादा का सीएजीआर दिया है। सीएजीआर का मतलब है कंपाउंडेड एनुअल ग्रोथ रेट होता है।

क्या है इविटी म्यूचुअल फंड

इविटी 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।

इविटी म्यूचुअल फंड के प्रकार

- लार्ज-कैप फंड : ये फंड बड़े कैप शेयरों में निवेश करते हैं, जो आमतौर पर अच्छी तरह से स्थापित कंपनियों के शेयर होते हैं।
- मिड-कैप फंड : ये फंड मध्यम आकार की कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
- स्मॉल-कैप फंड : ये फंड छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
- मल्टी-कैप फंड : ये फंड विभिन्न कैप साइज (लार्ज, मिड, स्मॉल) के शेयरों में निवेश करते हैं।
- सेक्टरल फंड : ये फंड विशिष्ट क्षेत्रों या उद्योगों में निवेश करते हैं।
- थीमेटिक फंड : ये फंड विशिष्ट थीम या ट्रेंड पर आधारित निवेश करते हैं।

निवेश की सही प्लानिंग बनाएं और आर्थिक चिंता को निपटाएं

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 ज़िंदगी के लिए शुरूआती 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 इश्योर्स, 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 बैशुमार दौलत से समझते हैं। लेकिन, असल में इसका मतलब है कि आपको संपत्ति और निवेश से इतनी कमाई हो कि आपकी ज़िंदगी 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 हो।

10 करोड़ क्यों सबसे बेस्ट

1. स्थायी पैसिव इनकम : अगर 10 करोड़ रुपये को इविटी, 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 इछाएं : 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।

भारत में 10 करोड़ का पोर्टफोलियो आर्थिक आजादी का पहला लक्ष्य

अगर 10 करोड़ को इविटी, फिक्स्ड इनकम और रियल एस्टेट में निवेश करें तो सालाना 7-9% रिटर्न

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 शेक, विरासत योजना या वैरिटी पर ध्यान दे सकते हैं।

6. लचीलापन और सुविधा

एसआईपी की सबसे खास बात यह है कि इसे कभी भी बदला या रोक जा सकता है। आय चाहें तो निवेश की रकम बढ़ा सकते हैं, घटा सकते हैं या कैसल कर सकते हैं। इसमें कोई अनिश्चित शुरू नहीं लगता। एसआईपी को इविटी, डेब्ट या हाइब्रिड फंड- किसी भी 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 ज़िंदगी 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 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।

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

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 बहुत 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।

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 उमरी दोनों धातुएं

आगे की राह भी ऐसी ही रहेगी

पिछले कुछ महीनों से चांदी की सिफारिश कर रहे 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 मिशन 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 जेवरातों 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 संवकालिक उच्च स्तर को छू सकती हैं। चांदी के 60 डॉलर प्रति औंस के स्तर पर पहुंचने का अनुमान है। अंतरराष्ट्रीय बाजारों में सोने और चांदी से पहले नौ महीनों का रिटर्न 45 साल में सबसे ज्यादा है। कैलेंडर वर्ष 2025 के पहले नौ महीनों में सोने का रिटर्न 45 फीसदी है जबकि चांदी का रिटर्न 59 फीसदी है।

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

आज की मागदौड़ 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 नेहरूकर

मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक

स्वास्थ्य की तरह ही महत्वपूर्ण है। हाल के समय में कई महत्वाह्व 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 मागदौड़ भरी ज़िंदगी में कभी काम का प्रेशर होता है, कभी पैसों की चिंता और ऊपर से समाज की उम्मीदों को भी पूरा करना पड़ता है और ये सब मिलकर रोजमर्रा का तनाव बढ़ाते हैं। इस लगातार तनाव की वजह से चिंता और डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि टैक्नोलॉजी 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 अलग 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 इश्योर्स कंपनियों को मानसिक बीमारी से जुड़े इलाज को शारीरिक बीमारी के बराबर मानते हुए कवर करना और उससे जुड़े वेलम 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 कॉर्पोरेटिव कवरेज के मुख्य लाभ

जल्दी मदद प्राप्त करना आसान : जब मानसिक स्वास्थ्य देखभाल आपके इश्योर्स का हिस्सा हो, तो जरूरत महसूस होते ही मदद लेना ज्यादा आसान और संभव हो जाता है। समय रहते इलाज प्राप्त करने से समस्या ज्यादा गंभीर नहीं होती है और रिकवरी भी जल्दी हो जाती है। हेल्थ इश्योर्स 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 इश्योर्स 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 करने है।

हॉस्पिटलाइजेशन के बिना ली गई थेरेपी के लिए कवरेज

कुछ हेल्थ इश्योर्स प्लान में ओपीडी(आउटपैशेंट 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 इश्योर्स 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 इश्योर्स के अलावा, कुछ कंपनियां ऑटिज्म, पार्किंसन रोग और बौद्धिक अक्षमताओं जैसी खास मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए विशेष प्लान भी प्रदान करते हैं। इन पॉलिसी में आयुष्य उपचारों के लिए भी कवरेज मिल सकती है, जिनमें आयुर्वेद, योग, युगानो, 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 बैठते 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 जाए। थेरेपी या मदद लेना कमजोरी नहीं, बल्कि ठीक होने, आगे बढ़ने और मजबूत बनने की एक बड़ी पहल है।

- (लेखक बजाज आलियांज जनरल इश्योर्स के हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन टीम के हेड हैं)

खबर संक्षेप

चौ. भजन लाल की जयंती पर होंगे अनेक कार्यक्रम

हिसार। प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री स्व. चौ. भजन लाल की 95वीं जयंती पर 6 अक्टूबर को हरियाणा, राजस्थान, दिल्ली, पंजाब, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश सहित देश के विभिन्न क्षेत्रों में कई सामाजिक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। नलवा के विधायक रणधीर पनिहार ने बताया कि 6 अक्टूबर सोमवार को सुबह 11.30 बजे पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई, पूर्व विधायक रेनुका बिश्नोई, पूर्व विधायक दुड़ाराम, युवा नेता भव्य बिश्नोई आदमपुर स्थित 'जन प्रेरणा स्थल' पर स्व. चौ. भजन लाल को पुष्पांजलि अर्पित करेंगे।

बाजारों में सजी छोटी-छोटी दुकानें

हांसी। शहर के व्यस्त बाजारों में शामिल छाबड़ा चौक, उमरा गेट, चौपटा बाजार के अंदर सड़क की चौड़ाई बहुत कम है। इस बाजार में रेडीमेड गार्मेंट्स, ज्वेलर्स, आर्टिफिशियल ज्वेलरी, होजरी, शूज व पंसारी की दुकान है। इस बाजार में अधिकतर दुकानों के बाहर छोटे-छोटे फड़ सजवा दिए हैं। कई दुकान टेबल तो कोई फ्लॉयड पलंग पर है। कोई लेडीज चप्पल बेच रहा है तो कोई लेडीज गार्मेंट्स। इन्हें लगाने की अनुमति दुकानदारों ने ही दी है। जानकारी के अनुसार दुकानदार एक-एक दिन का 500 से एक हजार रुपये तक किराया वसूल रहे हैं।

छात्राओं को पोलियो ड्रॉप्स पिलाने की प्रक्रिया की दी जानकारी

पल्स पोलियो अभियान को लेकर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

राजकीय महिला महाविद्यालय में प्राचार्य डॉ. सतबीर सिंह सांगा के निर्देशन में प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य आगामी पल्स पोलियो राउंड (12 से 14 अक्टूबर) के संचालन के लिए राष्ट्रीय स्वयं सेवकों को प्रशिक्षित करने के लिए किया था। यह प्रशिक्षण जिला स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से आयोजित किया गया, जिसमें महाविद्यालय की एनएसएस इकाई एवं स्वयंसेवकों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। कार्यक्रम की शुरुआत राष्ट्रीय

16.45 लाख की धोखाधड़ी के मामले में आरोपी काबू

- विदेश भेजने के नाम पर की लाखों रुपये की ठगी
- आरोपी की पहचान चंडीगढ़ निवासी राकेश के रूप में हुई

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

हिसार। धोखाधड़ी के मामले में कार्रवाई करते हुए सदर पुलिस ने विदेश भेजने के नाम पर लाखों रुपये हड़पने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी से पुछताछ की जा रही है। जांच अधिकारी उप निरीक्षक सुरेंद्र ने बताया कि इस संबंध में धांसू गांव निवासी देवेंद्र ने शिकायत दी थी। शिकायत में उसने बताया कि जुलाई 2023 में वह

आईईएलटीएस की तैयारी कर रहा था। इसी दौरान उसकी मुलाकात रुद्राक्ष कंपनी के कर्मचारी से हुई। उक्त कंपनी के प्रतिनिधियों ने विदेश में वर्क वीजा दिलाने का झांसा देकर उससे एक लाख रुपये नगद तथा 16 लाख 45 हजार रुपये आरटीजीएस के माध्यम से लिए। इसके अतिरिक्त 10 हजार रुपये और भी जमा करवाए गए। कंपनी के संचालक राकेश रिखी एवं अन्य कर्मचारियों ने वीजा दिलाने का वादा पूरा नहीं किया और न ही पैसे लौटाए। शिकायत पर पुलिस ने इस वर्ष 5 अगस्त विभिन्न धाराओं के केस दर्ज किया था। इसी मामले में कार्रवाई करते हुए जांच के बाद आरोपी चंडीगढ़ निवासी राकेश रिखी को गिरफ्तार कर लिया गया।

पुलिस ने खिलाड़ियों को साइबर अपराधों के प्रति किया जागरूक नशा व्यक्ति के जीवन, परिवार और समाज को बर्बाद कर देता : सदानंद

इंस्पेक्टर सदानंद से युवाओं से नशे से दूर रहने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज़ ►► हांसी

शहर थाना प्रबंधक इंस्पेक्टर सदानंद ने शनिवार को न्यू सब्जी मंडी ग्राउंड में आयोजित विशेष जागरूकता कार्यक्रम के दौरान खिलाड़ियों, युवाओं एवं आम नागरिकों को नशे के दुष्परिणामों एवं साइबर अपराधों से बचाव के उपायों के बारे में विस्तारपूर्वक



हांसी। युवाओं को नशे के प्रति जागरूक करते हुए थाना प्रभारी।

फोटो : हरिभूमि

जानकारी दी। उन्होंने कहा कि नशा व्यक्ति के जीवन, परिवार और समाज-तीनों को बर्बाद कर देता है।

युवाओं को चाहिए कि वे नशे से दूर रहकर खेलों, शिक्षा और सकारात्मक गतिविधियों में भाग लें।

इंस्पेक्टर सदानंद ने सभी खिलाड़ियों से आह्वान किया कि वे समाज में जागरूकता फैलाने के

पिछले साल 98.60 लाख रुपये का टेंडर हुआ था जारी

एचएसवीपी की उदासीनता व ठेकेदार की मनमानी से सेक्टरवासियों में रोष

स्ट्रीट लाइट प्रोजेक्ट अधर में लटका

सड़क पर लगभग 150 पोल लगाए जाने थे, लेकिन, ठेकेदार की मनमानी के चलते यह प्रोजेक्ट दिवाली तक भी पूरा होता नहीं दिख रहा



हिसार। फुटपाथ पर लंबे समय से पड़े स्ट्रीट लाइट के पोल।

हिसार। फुटपाथ पर लंबे समय से पड़े स्ट्रीट लाइट के पोल।

विभाग कुंभकरण की नींद सो रहा

सेक्टर 33 रजिस्टर्ड वेलफेयर सोसायटी के प्रधान धर्मवीर पानू ने इस मुद्दे पर कड़ा रुख अपनते हुए कहा कि विभाग कुंभकरण की नींद सो रहा है। हमने कई बार अधिकारियों को इस बारे में अवगत कराया, लेकिन कोई कार्रवाई नहीं हो रही। ठेकेदार अपनी मनमानी से कार्य कर रहा है। ऐसा लगता है कि अधिकारियों का ठेकेदार पर कोई नियंत्रण नहीं है या मिलीभगत से यह प्रोजेक्ट अधूरा लटक रहा है।

ठेकेदार व विभाग की जवाबदेही तय करने की मांग

प्रधान धर्मवीर पन्नु ने मांग की है कि इस प्रोजेक्ट को जल्द से जल्द पूरा किया जाए और सड़क पर बिखरे पोल व बजरी को व्यवस्थित किया जाए। साथ ही, वे ठेकेदार और विभाग की जवाबदेही तय करने की मांग कर रहे हैं। इस प्रोजेक्ट के पूरा होने से न केवल क्षेत्र की सड़कों की रोनक बढ़ेगी, बल्कि लोगों को सुरक्षित आवागमन की सुविधा भी मिलेगी।

पं. देवकीनंदन कपिल ने श्रीराम का किया राज्याभिषेक

भगवान राम के सिर पर मुकुट बांधा

भरत मिलाप और श्रीराम के राजतिलक उत्सव का आयोजन



हिसार। मुलतानी चौक पार्क में श्रीराम का राज्याभिषेक करते पं. देवकीनंदन व अतिथिगण।

फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

श्रीनृसिंह प्रह्लाद रामलीला दशहरा सभा, मुलतानी चौक की ओर से मुलतानी चौक पार्क में भरत मिलाप व श्रीराम के राजतिलक उत्सव का आयोजन किया गया। रामलीला सभा के महासचिव ओमप्रकाश असीजा ने बताया कि दशहरा महोत्सव के अंतिम दिन के उत्सव

पर भरत मिलाप के साथ ही राज तिलक का कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें भगवान राम का राज्याभिषेक किया गया। राज तिलक के मौके पर पं. देवकीनंदन कपिल ने पूजा-पाठ करवाने के बाद श्रीराम का राज्याभिषेक किया। राम के सिर पर मुकुट बांधा गया। उपस्थित श्रद्धालुओं ने भगवान राम की जय-जयकार की।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सभा के प्रधान सुरेश कक्कड़, महासचिव ओमप्रकाश असीजा, कोषाध्यक्ष भीमसेन नारंग, किशनलाल बागड़ी, कश्मीर भगयाणा, सुरेन्द्र बजाज, महेश चौधरी, टीनु आहुजा, राजकुमार बजाज, पारुल आहुजा, हरीश पखरेजा, महेंद्र पाल, शुभम वलेवा, रवि आहुजा, सन्नी ठकुराल, संजय खेड़ा आदि उपस्थित रहे।

कलाकारों को पटका पहनाकर व स्मृति चिह्न नै नवाजा

इस अवसर पर समाजसेवी जितेन्द्र भारती, कृष्ण पिलानी व सुरेन्द्र पलानी मुख्यातिथि तथा अध्यक्षता समाजसेवी हरबंस मदान, डॉ. हेमंत आहुजा व धर्मजद मलिक ने की। अतिथियों ने श्रीराम को तिलक करके माल्यापण किया। सभा की ओर से प्रधान सुरेश कक्कड़, महासचिव ओमप्रकाश असीजा, कोषाध्यक्ष भीमसेन नारंग सहित अन्य सभा सदस्यों ने अतिथियों के अलावा 10 दिनों तक चली रामलीला में उल्लेखनीय सहयोग देने वाले सभी कलाकारों व सहयोगियों को पटका पहनाकर व स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। मंच संवादन सभा के महासचिव ओमप्रकाश असीजा ने किया। राज तिलक के उपरंत दशहरा महोत्सव का समापन किया गया।

युवाओं के हित, जेजेपी में सुरक्षित : चौटाला

जजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजय सिंह चौटाला हिसार पहुंचे, कार्यक्रमों में की शिरकत

हरिभूमि न्यूज़ ►► हिसार

जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजयसिंह चौटाला शनिवार को हिसार पहुंचे। यहां आधा दर्जन कार्यक्रमों में शिरकत की। शीशमहल के पीछे एक कार्यक्रम में युवाओं को संबोधित करते हुए डा. अजय सिंह चौटाला ने कहा कि युवाओं के हित जननायक जनता पार्टी में ही सुरक्षित हैं, इसलिए युवा बूढ़ चढकर पार्टी का प्रचार प्रसार करेउन्होंने कहा कि जब दुष्यंत चौटाला प्रदेश के डिप्टी सीएम रहे, तब युवाओं के हक की लड़ाई के लड़ते हुए नौकरियों में 73 फीसद



हिसार। जेजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजयसिंह चौटाला का स्वागत करते युवा नेता गौरव सैनी व रवि आहुजा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रदेश अध्यक्ष बृज शर्मा, पूर्व चेयरमैन राजेन्द्र लितानी, जिला प्रभारी अनिल बालकिया, कर्ण सिंह देपल, अजीत, सत्यवान कुड़ाड़, राजेश झाडाडिया, जिला पार्षद अनिल शर्मा, राजेन्द्र चुटानी, जिला प्रवक्ता रवि आहुजा, कार्यक्रम आयोजक नवीन सोनी, सख्तान लावट, गौरव सैनी, तरुण गोयल, सुनील रावत, मुकेश दुलगांव, मोहित अरोड़ा, बबलू गोदारा, श्रवण बागड़ी, मनदीप बिश्राई, सिलक पूनिया, ओमप्रकाश गहलोत आदि उपस्थित थे।

रामलीला के सफल आयोजन पर किया हवन

हिसार। श्री बद्धी-केदार रामलीला समिति द्वारा रामलीला एवं दशहरा पर्व के सफल आयोजन उपरंत रामलीला समिति के डायरेक्टर एवं परिषद दया किशन हरबोला द्वारा रामलीला मंच पर मंत्रो-उच्चारण कर पूरे विधि विधान से हवन-यज्ञ किया गया। इस अवसर पर रामलीला समिति के चेयरमैन महेंद्र बडोला, महासचिव अनिल भट्ट, कोषाध्यक्ष गजेन्द्र गुंयाड़, मुख्य सलाहकार पीतान्बर दत्त पांडेय, मंच सज्जाकार अनिल नेगी, राजेंद्र सिंह बिष्ट, प्रचार सचिव त्रिलोक केज्जुरा एवं हरीश भट्ट एवं आदि सदस्यगण उपस्थित रहे।



हिसार : हवन में आहुति डालते श्री बद्धी-केदार रामलीला समिति के पदाधिकारी।



उकलाना। विद्यार्थियों को डेंगू से बचाव की जानकारी देते विशेषज्ञ।

आरटीएम स्कूल में डेंगू के प्रति किया जागरूक

उकलाना। आरटीएम सरस्वती पब्लिक स्कूल में स्वास्थ्य विभाग की ओर से डेंगू के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से एक विशेष बैठक का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व स्वास्थ्य निरीक्षक अंगेज ने किया, जबकि पवन विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। बैठक में विद्यार्थियों और विद्यालय स्टाफ को डेंगू के कारण, लक्षण और बचाव के उपायों के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। अतिथियों ने बताया कि डेंगू एक मच्छरजनित रोग है, जो एडीज मच्छर के काटने से फैलता है। इसके नियंत्रण के लिए घर व आसपास की सफाई बनाए रखना, पानी को कहीं भी जमा न होने देना तथा मच्छर रोधी उपाय अपनाना आवश्यक है। स्वास्थ्य निरीक्षक अंगेज ने विद्यार्थियों से अपील की कि वे स्वच्छता की आदतों को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और किसी भी डेंगू जैसे लक्षण दिखाई देने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।

फेस्टिवल सीजन में अपने दांतों को खराब होने से बचाएं : डॉ. मितल

हिसार। इन दिनों फेस्टिवल सीजन चल रहा है देश का सबसे बड़ा पर्व दिवाली मनावे जा रहे हैं। इस फेस्टिवल सीजन में हमारा खान पान हमारे शरीर पर गहरा असर डालता है। बहुत ज्यादा स्वीट्स, ड्राई फ्रूट्स, कोल्ड ड्रिंक्स हमें दंत रोगों भाल सकते हैं। यह बात मॉडल टाउन स्थित डॉ सचिन मितल एडवॉरस डेंटिस्ट्री के चिकित्सक डॉ सचिन मितल ने कही। लोगों को जागरूक करते हुए उन्होंने कहा कि दांतों को स्वस्थ और सुरक्षित बनाए रखने के लिए हमें अनेक बातों का ध्यान रखना चाहिए। इन दिनों खाने पीने में मिठाइयों व अन्य चीजों का प्रयोग बढ़ जाता है। खाने पीने के साथ हम अपने दांतों की केयर कैसे कर सकते हैं इसका ध्यान रखना चाहिए ताकि आगे चलकर हमें कोई परेशानी का सामना न करना पड़े। उन्होंने बताया कि कोल्ड ड्रिंक्स से परहेज रखना चाहिए। शिकंजी, नींबू पानी और फ्रेश जूस बेहतर विकल्प के रूप में प्रयोग किए जा सकते हैं।



सूचना

मैं, प्रेम लता पत्नी श्री राजा राम निवासी गांव आदमपुर, तहसील आदमपुर, जिला हिसार बयान करती हूं कि मेरी पुत्री सकीना मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करती हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

पुलिस लगातार चला रही अभियान

सदानंद ने कहा कि हांसी पुलिस लगातार युवाओं को नशे और साइबर अपराधों से बचाव के प्रति जागरूक करने के लिए अभियान चला रही है। समाज के भविष्य को सुरक्षित और सशक्त बनाना हमारी प्राथमिकता है। इंस्पेक्टर सदानंद ने बताया कि आज के डिजिटल युग में साइबर अपराध तेजी से बढ़ रहे हैं। किसी भी प्रकार की धोखाधड़ी होने पर तुरंत 1930 पर काल करें या अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन में शिकायत दें।

लिए नशे को ना कहें, खेलों को हां कहें का संदेश जन-जन तक पहुंचाएं। साइबर अपराधों के संदर्भ में उन्होंने बताया कि अज्ञान रूम हांसी नम्बर 88130-89302 की जानकारी भी दी, ताकि किसी भी आपात स्थिति में तुरंत सहायता प्राप्त की जा सके।

संदिग्ध गतिविधि की तुरंत सूचना पुलिस को दें। उन्होंने युवाओं को मानस हेल्पलाइन नम्बर 1933 व पुलिस कंट्रोल रूम हांसी नम्बर 88130-89302 की जानकारी भी दी, ताकि किसी भी आपात स्थिति में तुरंत सहायता प्राप्त की जा सके।

खबर संक्षेप

शांति निकेतन स्कूल की टीम ने मारी बाजी

बरवाला। भारत विकास परिषद विवेकानंद शाखा बरवाला के सानिध्य में टोहना मार्ग पर स्थित विशाल योग आश्रम बरवाला के प्रांगण में राष्ट्रीय समूहगान एवं संस्कृत गीत गायन प्रतियोगिता आयोजित की गई। इस प्रतियोगिता में शांति निकेतन सीनियर सेकेंडर स्कूल नया गांव के बच्चों की टीम ने प्रथम स्थान प्राप्त किया और भारती विद्या मंदिर हाई स्कूल बरवाला के बच्चों की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ का शरत् पूजन व संचलन आज

हिसार। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के शताब्दी वर्ष की गुरुवार से शुरुआत हो चुकी है। विजयादशमी पर जिले में चार उपनगरों और 12 मंडलों में शताब्दी वर्ष के कार्यक्रम सम्पन्न हो गए हैं। इसी कड़ी में जिले का बड़ा कार्यक्रम रविवार सेक्टर 9-11 के कम्युनिटी सेंटर में आयोजित होगा। इसमें मुख्य अतिथि ठाकुरदास भार्गव स्कूल के सचिव जगदीप भार्गव होंगे। मुख्य वक्ता के रूप में कार्यक्रम में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के उत्तर क्षेत्र के संघ चालक पवन जिंदल संबोधित करेंगे।

श्रीरथान बालाजी सेवादार मंडल ने लगाया मंडारा

हिसार। श्रीरथान बालाजी सेवादार मंडल की टीम ने शनिवार को बारस पर नई सब्जी मंडी में 35वां मासिक भंडारा लगाया। भंडारे की शुरुआत मिथुन, संदीप जांगड़ा व वरिष्ठ सदस्य प्रवीण सहारण द्वारा भोग लगवाकर की गई। सैंकड़ों लोगों ने कढ़ी-चावल का प्रसाद ग्रहण किया। इस अवसर पर मंडल के प्रधान सुरेन्द्र बालान, सदस्य अरुण सेठी, डॉ. संजय, सोनू, सुभाष सैनी, राजू, हैप्पी सैनी, डॉक्टर मोहित, राजेंद्र सैनी, राकेश, हैप्पी बालान, सौरभ आदि मौजूद रहे।

बर्बाद फसल का सरकार जल्द दे मुआवजा : शर्मा

नारनौद। पूर्व विधायक प्रो. रामभगत शर्मा ने कहा कि बारिश का पानी अभी तक किसानों के खेतों में जमा है। यह फसल तो खराब हो ही चुकी है। किसान आगली फसल से भी विचलित रहने वाले हैं। ऐसे में सरकार जल्द से जल्द किसानों को मुआवजा देने का काम करें। प्रो. शर्मा ने कहा कि आजकल किसान व मजदूर की हालत काफी खराब हैं। बारिश का पानी अभी तक खेतों में जमा हैं। फसल पूरी तरह से खराब हो चुकी है।

सिमिरन कौर ने पेश किया ‘लाला-लाला’ गीत

हिसार। पंजाब की गायिका, सिमिरन कौर धाडली ने अपना नया सिंगल लाला लाला पेश किया है। यह उनके सिग्नेचर बोल, आकर्षक कंपोजिशन, देसी स्वेग और ग्लोबल पॉप अपील के साथ जबरदस्त ऊर्जा वाला गीत है। लाला-लाला का निर्माण देसी ट्रैप म्यूजिक ने किया है। इसमें सिमिरन के उदय, उनके व्यक्तित्व और निडर भावना को दर्शाया गया है, जो शुरुआत से ही सिमिरन के गीतों की पहचान रहे हैं। सिमिरन ने कहा कि यह गीत मेरे सफर और मेरी उस भागदौड़ के बारे में बताता है, जिन्होंने मुझे वो बनाया है, जो आज मैं हूँ।



हिसार। विजेता छात्रा को सम्मानित करते डॉ. राजेंद्र सेवदा ।

विजय प्रतियोगिता में पायल में मारी बाजी

हिसार। गुरु गोरखनाथ राजकीय महाविद्यालय के भूगोल विभाग में विश्व आवास दिवस मनाया गया। इस अवसर पर विभाग द्वारा विजय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें 30 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर पायल (बीए द्वितीय वर्ष ऑनर्स), द्वितीय स्थान पर गरिमा (बीए द्वितीय वर्ष ऑनर्स) तथा तृतीय स्थान पर आशा एवं शीतल रही। कार्यक्रम में डॉ. बलवान सिंह ने विद्यार्थियों को विश्व आवास दिवस के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि विश्व आवास दिवस हमें यह संदेश देता है कि हम व्यक्ति को सुरक्षित, स्वच्छ और सम्मानजनक आवास का अधिकार होना चाहिए, ताकि सभी के लिए बेहतर जीवन सुनिश्चित किया जा सके। इस अवसर पर भूगोल विभाग के डॉ. राजेन्द्र सेवदा, डॉ. राजकुमार मेहता, डॉ. सुरेन्द्र, डॉ. अनिल यादव, डॉ. दीपक, सोनू, नीरज, नेहा, आशा आदि उपस्थित रहे।

खरीद नहीं होने पर किसानों ने डीएम को लिखा था पत्र

राहत: तीन दिन बाद धान की खरीद दोबारा हुई शुरू



हांसी। खरीद एजेंसी के अधिकारियों से बात करते हुए किसान यूनियन के सदस्य

खरीद के लिए बनाए गए दो खरीद सेंटर

धान की सरकारी खरीद के लिए हांसी क्षेत्र में दो खरीद सेंटर बनाए गए हैं। हांसी में प्रीसिपल यार्ड व सिसाय में सब यार्ड खरीद केंद्र बनाए गए हैं। सिसाय में केवल धान की फसल खरीद की जाएगी। सरकारी खरीद के लिए किसान को मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर रजिस्टर होना अनिवार्य है। जिसके बाद उसे मंडी में पहुंचने के बाद केवल मोबाइल नंबर बताकर ही गेट पास जारी कर दिया जाएगा। वहीं अबकी बार किसानों को लाइन में लगने से बचाने के लिए ई-खरीद ऐप से भी किसान ग्रुप बैठे अपना गेट पास जारी कर सकेगा। ऐप से गेट पास जारी करने के बाद किसान को मंडी में पहुंचने के बाद क्यूआर कोड स्कैन करना होगा।

तीन दिन बाद खरीद शुरू

हांसी अनाज मंडी में वेयर हाउस द्वारा धान की तीन दिन से खरीद न किए जाने के कारण हांसी मार्केट कमेटी द्वारा डीएम को पत्र लिखा गया था। डीएम को लेटर लिखे जाने के तीन दिन बाद शनिवार को दोबारा खरीद का काम शुरू किया गया।

खास बातें

■ सरकारी खरीद के लिए किसान को मेरी फसल मेरा ब्योरा पोर्टल पर रजिस्टर होना अनिवार्य

■ किसानों के लिए मंडी में अटल कैटोन पर 15 रुपये थाली भोजन की व्यवस्था की गई

फसल सुखाकर मंडी में लाए किसान

अधिकारियों का कहना है कि किसान अपनी धान व बाजरे की फसल सुखाकर मंडी में खरीद के लिए लेकर आए। धान की फसल के लिए 17 मोस्चर व बाजरे की फसल के लिए 13 मोस्चर निर्धारित किया गया है। यदि किसान की धान व बाजरे की फसल में निर्धारित मोस्चर से ज्यादा मोस्चर पाया जाता है तो उसकी खरीद नहीं होगी। अधिकारियों के अनुसार मंडी में किसानों के लिए अटल कैटोन पर 15 रुपये थाली भोजन की व्यवस्था की गई है। साथ ही सुलग शौचालय व स्वच्छ जल की व्यवस्था भी की गई है।

खरीद एजेंसी से बातचीत करने पहुंची यूनियन

मंडी में खरीद न होने की सूचना पर किसान यूनियन के नेताओं ने मंडी में पहुंचकर खरीद एजेंसी के अधिकारियों से बात कही। साथ ही किसानों का कहना था कि पिछली बार किसानों की एमएसपी से कम रेट पर धान की फसल खरीदी गई थी। यदि अबकी बार फिर ऐसा ही किया गया तो वे इसका धरना प्रदर्शन कर विरोध करेंगे। जिस पर अधिकारियों ने उन्हें सही प्रकार से खरीद करने का आश्वासन दिया।



आदमपुर। कुलदीप बिश्नोई के आवास पर चेरमैन एवं खटीक समाज के लोग।

आदमपुर मार्केट कमेटी चेरमैन ठाकर दत्त ने की कुलदीप से मुलाकात

आदमपुर। मार्केट कमेटी के नवनिर्वाचित चेरमैन ठाकर दत्त एवं उप चेरमैन रितु गर्ग ने पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई के नई दिल्ली स्थित आवास पर मुलाकात की और उन्हें, पूर्व विधायक रेनुका बिश्नोई व युवा नेता मव्य बिश्नोई का आभार जताया। कुलदीप बिश्नोई ने चेरमैन, उपचेयरमैन को बधाई देते हुए कहा कि ठाकर दत्त एवं रितु गर्ग हमारे पारिवारिक साथी हैं जो भाजपा की नीतियों को आगे बढ़ाते हुए आदमपुर के विकास की गति को तेज करेंगे। ठाकर दत्त ने कहा कि वे मुख्यमंत्री नायब सैनी, प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ोली, पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई एवं युवा नेता मव्य बिश्नोई के आभारी हैं इस दौरान जयवंतर विल, विनोद सेलावादी, जगदीश लोरा, राजेश गर्ग, बहादुर सिंह आखोद, अनिल बैनौवाल, भागीरथ चहल, परसराम फुरसाणी, जोगेन्द्र जाजुड़ा आदि मौजूद रहे।

पूर्व विद्यार्थियों के हित में उठाया बड़ा कदम

हिसार। गुरु गम्भेश्वर विद्यान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय हरियाणा राज्य विधानमंडल द्वारा 1995 में स्थापित और नेक द्वारा 'ए+' ग्रेड से मान्यता प्राप्त उच्च शिक्षा का एक प्रमुख संस्थान है, जिसने पूर्व विद्यार्थियों के साथ अपने जुड़ाव को मजबूत करने के लिए हमेशा सक्रिय कदम उठाए हैं। इसी परंपरा को आगे बढ़ाते हुए, विश्वविद्यालय ने अपने पूर्व विद्यार्थियों के लिए आजीवन पंजीकरण शुल्क को भारतीय नगरिकों के लिए 1000 से घटाकर केवल 100 और अंतरराष्ट्रीय पूर्व विद्यार्थियों के लिए 100 से घटाकर 10 करने के एक ऐतिहासिक निर्णय की घोषणा की है। यह निर्णय 1 अक्टूबर से लागू होगा। पूर्व विद्यार्थी संबंध विभाग द्वारा जारी अधिसूचना में कहा गया है कि पंजीकरण शुल्क में कमी को सक्षम प्राधिकारी द्वारा अनुमोदित किया गया है ताकि अधिक से अधिक पूर्व विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण के लिए प्रोत्साहित किया जा सके।

‘तोरण बनाओ’ प्रतियोगिता का किया आयोजन

■ बच्चों ने सुंदर दीये और आकर्षक तोरण तैयार किए

हरिभूमि न्यूज ►► उकलाना

आरडीएम सरस्वती पब्लिक स्कूल में साप्ताहिक गतिविधियों की श्रृंखला के अंतर्गत विद्यालय प्रांगण में दीपावली पर्व को समर्पित विभिन्न रचनात्मक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कनिष्ठ वर्ग के लिए ‘दीया बनाओ’ तथा वरिष्ठ वर्ग के लिए ‘तोरण बनाओ’ प्रतियोगिता आयोजित की गई। विद्यार्थियों ने बड़े उत्साह और सृजनात्मकता के साथ भाग लेते हुए रंग-बिरंगे कागज, फूल, कपड़े व अन्य सजावटी

अग्रोहा धाम में 7 को वार्षिक मेला ऐतिहासिक होगा : गर्ग



हिसार। अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग प्रतिनिधियों को संबोधित करते हुए।

■ अग्रोहा मेले में आने जाने के लिए हिसार व अन्य जगहों से रहेगी फ्री बस सेवा

■ सुबह शक्ति सरोवर स्थान के साथ शुरू होगा मेला, दोपहर को मेले में सम्मेलन व सांस्कृतिक कार्यक्रम होंगे आयोजित

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

वैश्य समाज के प्रतिनिधियों की मीटिंग अग्रोहा धाम अग्रोहा विकास ट्रस्ट के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग की अध्यक्षता में हुई। इस मीटिंग में अग्रोहा धाम में लगने वाला वार्षिक मेले की तैयारी पर विचार किया गया। अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने उपस्थित प्रतिनिधियों को संबोधित करते हुए कहा कि अग्रोहा धाम में 7 अक्टूबर को 42वां विशाल वार्षिक मेला ऐतिहासिक होगा। मेले में आने जाने के लिए हिसार व अन्य जगहों से फ्री बस सेवा रहेगी। अग्रोहा धाम में खाने-नाश्ते व ठहरने के साथ-साथ हर प्रकार की व्यवस्था निशुल्क रहेगी। गर्ग ने कहा कि मेले

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जिला प्रधान एन के गोयल, निर्माण समिति संयोजक ऋषि राज गर्ग, संरक्षक दीपक गर्ग झज्जर वाले, शहरी प्रधान अनिल सिंगला मंगाली वाले, पार्षद संजय डालमिया, समाज सेवी विनोद गुप्ता, सज्जन गुप्ता, श्री श्याम सेवा परिवार प्रधान अनिल तनेजा, श्री श्याम सेवा समिति सुरेंद्र बागड़ी, अग्रवाल संगठन जिला प्रधान सत्यपाल अववाल, मांगेराम रालवांसिया, वीरेंद्र गुप्ता, अग्रोहा युवा प्रधान रवि सिंगला, अभिमन्यु बंसल, अजय सिंगला, देवेंद्र गर्ग, निर्मल गर्ग, मोहित बंसल, करण सिंगला आदि प्रतिनिधियों ने अपने विचार रखे।

में जगतगुरु महाब्रह्मऋषि कुमार स्वामी, जीटीवी के चेरमैन डॉ. सुभाष चंद्र, हरियाणा निकाय मंत्री विपुल गोयल, हिसार विधायक सावित्री जिंदल, पंजाब कैबिनेट मंत्री वीरेंद्र गोयल व अन्य प्रमुख लोग भाग लेंगे। सम्मेलन व सांस्कृतिक कार्यक्रम दोपहर 12:00 से आरंभ होगा। मेले का शुभारंभ प्रातः 5:00 बजे से शक्ति सरोवर स्नान से होगा।

कृष्णा देवी गुरुकुल इंटरनेशनल स्कूल में पुरस्कार वितरण समारोह

■ क विद्यार्थी एकग्रता और निरंतरता के साथ परिश्रम करें : पूजा मित्तल

हरिभूमि न्यूज ►► उकलाना

कृष्णा देवी गुरुकुल इंटरनेशनल स्कूल में विद्यार्थियों की शैक्षणिक, सह-पाठ्यक्रम एवं खेल-कूद की उपलब्धियों को सम्मानित करने के लिए पुरस्कार वितरण समारोह बड़े हॉल्लेलास और गरिमा के साथ आयोजित किया गया। कार्यक्रम में गणमान्य अतिथि कपिल नारांग, पूजा मित्तल, मंजू मित्तल, नफे सिंह नैन और करण सिंह जांगड़ा विशेष रूप से उपस्थित रहे। समारोह का शुभारंभ अतिथियों के पारंपरिक स्वागत एवं तुलसी पौधों के संघ से हुआ, जिसके पश्चात माँ सरस्वती की वंदना और दीप प्रचलन किया गया।



उकलाना। शानदार उपलब्धि के लिए छात्रा को सम्मानित करते अतिथिगण।

अतिथियों को किया सम्मानित

इस मौके पर डॉ. पी.एस. सांगवान मेमोरियल ट्रस्ट के सचिव एवं समाजसेवी कपिल नारांग ने कहा कि शिक्षा समाज परिवर्तन का सबसे प्रभावी साधन है। विद्यालय निर्देशिका एडलैकेट काजल धालल ने सभी विजेताओं को बधाई दी। उन्होंने अतिथियों को सम्मान विन्ह गेट कर धन्यवाद ज्ञापित किया। विद्यालय प्राचार्य जय प्रकाश पांडेय ने बच्चों की मेहनत और उपलब्धियों का सराहना की।

आरडीएम स्कूल के विद्यार्थियों ने दिखाई सृजनात्मकता



उकलाना। दीया बनाओ प्रतियोगिता में हिस्सा लेते बच्चे।

सामग्रियों से सुंदर दीये और आकर्षक तोरण तैयार किए। बच्चों की कृतियों में भारतीय संस्कृति और परंपरा की झलक स्पष्ट रूप से देखने को मिली। निर्णायकों ने प्रतिभागियों के कार्यों का मूल्यांकन

सृजनात्मकता, स्वच्छता, रंग संयोजन और प्रस्तुति के आधार पर किया। विद्यालय प्रबंधक डॉ. केशी शर्मा एवं प्रधानाचार्य डॉ. शालू एस कटारिया ने सभी विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी।

प्रकृति ही सृष्टि की कर्ता, भर्ता व हर्ता : संतोषी माता

मां संतोषी आश्रम का रजत जयंती समारोह 27 से

संतोषी माता ने श्री संत निवास में की पत्रकार वार्ता

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

भारत एक धर्म परायण देश है और इसकी संस्कृति की सराहना पूरे विश्व में की जाती है। भारतीय संस्कृति में धार्मिक आयोजनों का विशेष महत्व है। इन आयोजनों में समाज के सर्वसुख व सम्पन्नता की कामना की जाती है। पूजा व पाठ के माध्यम से आरोग्य जीवन के लिए व प्राकृतिक आपदाओं से बचाव के लिए प्रार्थना की जाती है। धार्मिक आयोजनों में समाज व देश के



हिसार। पत्रकारों से बातचीत करती महामण्डलेश्वर संतोषी माता।

कल्याण के लिए कामना की जाती है। यह विचार महामण्डलेश्वर संतोषी माता ने शनिवार को श्री आद्यशक्ति पीठ मां संतोषी आश्रम के संत निवास में पत्रकार वार्ता में पत्रकारों से बातचीत करते हुए कही। उन्होंने

संसार में सगवा प्राणी प्रकृति के अधीन

महामण्डलेश्वर संतोषी माता ने बताया कि एक जन्मा का नहीं अपितु कई-कई जन्मों के शुभ कर्मों का फल एकत्रित होने पर ही श्रीमद् देवी भगवत कथा श्रवण करने का अवसर प्राप्त होता है। उन्होंने बताया कि जगत जननी मां भगवती के चरित्र का जिसमें वर्णन हो उसे श्रीमद् देवी भगवत महापुराण कहते हैं। मां भगवती चरित्र पर सकल जगत के उत्पन्न करने वाली, पालन करने वाली व उसका संहार करने वाली पराशक्ति हैं। उन्होंने कहा कि यज्ञ करना सत्कर्म है और सत्कर्म करने से भी सभी देवी-देवता प्रसन्न होते हैं। माता श्री ने कहा कि सगवा प्राणी प्रकृति के अधीन है। प्रकृति ही सृष्टि की कर्ता, भर्ता व हर्ता है। जो सृष्टि के संचालन में निपुण शक्ति है, उसी का नाम प्रकृति है। उन्होंने कहा कि सृष्टि के प्रधान देव ब्रह्मा, विष्णु व महेश्वर हैं और यह तीनों ही मां भगवती देवी की पूजा करके उनसे शक्ति प्राप्त करते हैं। शक्ति की सभी को आवश्यकता होती है।

कहा कि महायज्ञ के आयोजन से सामाजिक वातावरण में परिवर्तन होता है और धार्मिक अनुष्ठानों से समाज में समरसता और सहजता के साथ सन्मार्ग की दीक्षा मिलती है। श्री आद्य शक्ति पीठ मां संतोषी आश्रम

के रजत जयंती के शुभावसर पर 27 अक्टूबर से धार्मिक कार्यक्रम शुरू होंगे, जोकि 5 नवंबर तक चलेंगे। इस दौरान 108 श्रीमद् देवी भागवत कथा व लक्ष्मी महायज्ञ का आयोजन होगा।

श्रद्धांजलि बैठक

डॉक्टर डी.के. गोस्वामी

आपको बड़े दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि हम सब के प्रिय डॉक्टर डी के गोस्वामी अपनी सांसारिक यात्रा पूर्ण कर दिनांक 03-10-2025 को प्रभु चरणों में विलीन हो गए हैं।

श्रद्धांजलि बैठक

दिनांक 04-10-2025 (शनिवार) से 13-10-2025 (सोमवार) तक प्रातः 10 बजे से 1 बजे तक एवं सायं 4 बजे से 7 बजे तक

स्थान

गोस्वामी हॉस्पिटल ऋषि नगर, हिसार

शोकाकुल परिवार

डॉ. अनिता गोस्वामी - (पत्नी)
डॉ. परलब गोस्वामी - (पुत्र)
आमप्रकाश गोस्वामी - (भाई)
विजेंद्र गोस्वामी - (भाई)

मनीष, अभिषेक, रविश (भतीजे)
शुभांकर, अरनंद, अर्जुन (पौता)
अबीर, दशवीर (पौता)
एवं समस्त परिवार

गोस्वामी हॉस्पिटल, ऋषि नगर हिसार, सम्पर्क सूत्र - +91 96435-99183

कवर स्टोरी

डॉ. गरिमा संजय दुबे

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 प्रवृति 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।



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 प्रवृति 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।



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 प्रवृति 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 रहूँ, हर कहीं, पुरस्कार केवल मेरे हिस्से में आएँ, 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 भरूँ। 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

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 था 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



किस बात की है इतनी जल्दबाजी!

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 जाँब 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? आपको 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 प्युरीयस 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 धिक्कर अपने जीवन को अशांत और अव्यवस्थित बना लेते हैं। ऐसे में उठकर 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

मुश्किल हो रहा है। वे न पत्र लिख पाते हैं और न ही ओपचारिक 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 याददाश्त: शिक्षा में हस्तलेखन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो संज्ञातात्मक 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 संज्ञातात्मक विकास की नींव रखते हैं। हस्तलेखन केवल संज्ञातात्मक 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



जमर्स 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 संज्ञातात्मक 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 नेदेरट 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



इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

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

सर्जरी के अंधेरा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?

सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर एवं बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इन्फेक्शन, इन्फ्लूएंटा फैलियर जैसे जो कॉम्प्लिकेशन 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 रेडिक्यूलोपैथी, डिजनरेटिव डिस्क, फेसिट जॉइंट सिंड्रोम, माइल्रोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पाइडलाइटिस आदि में कारण है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?

यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता था

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 सैफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक **विशेष मशीन** की निगरानी में किया जाता है।

MBBS, D-Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho) पूर्ण सर्जन - सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेंटर, नई दिल्ली

देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, वारादरी, मुयार, ग्वालियर (म.प्र.)

समय : दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक

रहस्यपूर्ण पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें

सम्पर्क - 7354858466

www.nonsurgicalspinecentre.in

तोहे

प्रो. शरद नारायण खटे

शरद पूर्णिमा

श्रमिय बरसात चांद से, गंगलमय है नेह। हृदय नवल श्रवेण मैं, हुई तरंगित देह। शशि की किरणें शुभ हैं, अंतर में आनंद। पूर्णमासी आ गई, सबको आनंद पसंद। प्रीति यही परवान है, गादक हुए दिवार। तम ने खाई नात है, निखर रहा श्रमियार। प्रेमातुर संसार है, वादों का विस्तार। सबको आकर्षित करे, देखो अब श्रमियार। छत पर बैठा है युगल, ते राश्यों में राश। चंद्रा भी देने लगा, प्रेमणों का साथ। रिखलती श्रोल्ला भली, बांट रही जो प्यार। खीर खा रहा है जगत, बढ़ने लगा दूतार। शरद निशा घोड़ी हुई, बनी एक सौगात। कोमल है अब चेतना, दिव्य हुए जगत्ता। शरद चांद में है दमक, नया लूना संसार। प्रकृति पा गई प्रेम का, श्रुणुन नव उपहार।

लंग्व / अशोक गौतम

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

'जी जनाब! आपके चुनाव क्षेत्र के बाढ़ग्रस्त परिया 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 आँखों से ओझल न रहे। आपके बाढ़ प्रभावितों के प्रति संवेदनाओं को लेकर जितने प्रेस नोट और फोटो अखबारों में छपे, वे दूसरे मंत्रियों से दुगुने ही छपे। बधाई हो सर!'

'गुड! वरी 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 फूँकता 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।'

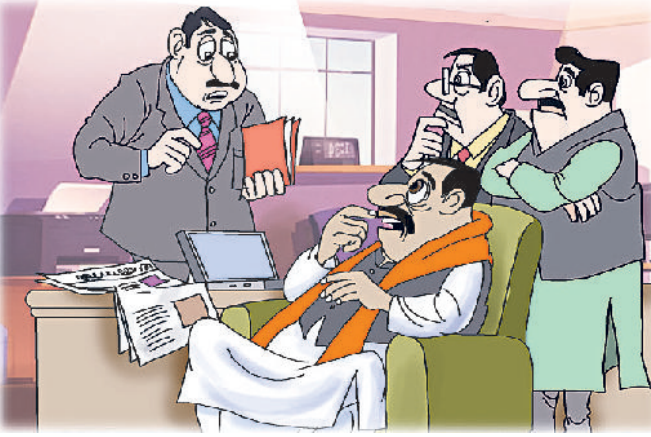
'पर, ये इतना जरूरी है क्या?' मंत्री जी ने पूछा।

'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 चलीनी 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?'

मंत्री जी का जंगलारोपण इवेंट



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 करें 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।'

'डोट 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 आश्चस्त 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। *

'ऐसा नहीं होगा! सर! आपके लगाए पौधे आज तक सूखे कहां जो यह पौधा सूख जाएगा? आपके हाथों में वह जादूई शक्ति है, जो आप सूखे बांस की टहनీ 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 पहुँच 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 हूँ

इंजेक्शन की नवीन तकनीक से स्पाइन रोगों का उपचार

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

सर्जरी के अंधेरा इस तकनीक के क्या फायदे हैं?

सर्जरी के दौरान पैरालिसिस, पैलाप्लेजिया, ब्लैडर एवं बोवेल के कंट्रोल में क्षति, पैरों में कमजोरी, इन्फेक्शन, इन्फ्लूएंटा फैलियर जैसे जो कॉम्प्लिकेशन 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 रेडिक्यूलोपैथी, डिजनरेटिव डिस्क, फेसिट जॉइंट सिंड्रोम, माइल्रोपैथी, लंबर कैनाल स्टेनोसिस, स्पाइडलाइटिस आदि में कारण है।

जो रोगी ऑपरेशन करवा चुके हैं उसमें भी यह कारगर है ?

यदि ऑपरेशन के बाद दबाव बना रहता था

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 सैफ अमेरिकन प्रोसीजर है, जो एक **विशेष मशीन** की निगरानी में किया जाता है।

MBBS, D-Ortho, DNB, M.Ch. (Ortho) पूर्ण सर्जन - सर गंगाराम हॉस्पिटल एवं इंडियन स्पाइनल इंज्यूरी सेंटर, नई दिल्ली

देहली हॉस्पिटल, ओल्ड श्री टॉकीज, वारादरी, मुयार, ग्वालियर (म.प्र.)

समय : दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक

रहस्यपूर्ण पर रिपोर्ट भेजकर ही संपर्क करें

सम्पर्क - 7354858466

www.nonsurgicalspinecentre.in



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 यूँ 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 लाजावाब 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

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

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। अमतौर 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 सपनील 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 कठफोड़ा, बारबेट, तोता, रोबिन, फोक 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 है। कौसानी, आदि कैलाश ट्रैक, बसे कौसानी ट्रैक और कफनी ग्लेशियर के ट्रेक 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। *

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 कैटीन में बैठकर दोस्तों के साथ न जाने 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 सदी-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 शुरु 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।

खतरा शिव चरण चौहान

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।

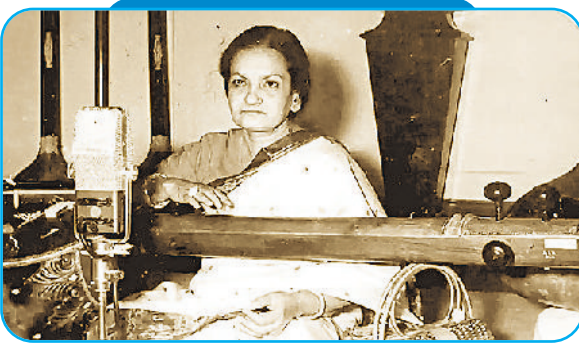
गजल गायिका बेगम अख्तर की गाई इस गजल को जिसने भी सुना है, वह जानता है कि इसमें बेगम अख्तर का अपना दर्द भी समाया हुआ है। गजल हो या तुमरी, दादरा या खयाल गायकी, बेगम अख्तर को भारतीय शास्त्रीय संगीत में महारत हासिल थी। वह लखनऊ के समृद्ध शास्त्रीय संगीत परंपरा से संबंधित थीं। उनकी मीठी आवाज ने गजल गायकी को 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 अख्तीर बाई फैजाबादी कहलाने लगीं। उनकी संगीत में विशेष रुचि थी। किराना घराने के अब्दुल वाहिद खान और पट्टियाला घराने के अता मोहम्मद से उन्होंने संगीत की तालीम हासिल की। उनकी पहली रिकॉर्डिंग 'वोह अंसिरे दम' से लेकर ऑल इंडिया रेडियो के लिए की गई अंतिम रिकॉर्डिंग 'मैं दूंदता हूँ जिसे

रोजमर्रा की जिंदगी में ताजगी भर दे चाय



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 इयूटी 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 गार्मागंम चाय पीएंगी। यानी, चाय महज एक पेय पदार्थ नहीं बल्कि सैकड़ों कहानियों की जननी है। *

बेमिसाल गायिका बेगम अख्तर



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 सहायताार्थ 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 मचाया

गायन का था अनोखा अंदाज: बेगम अख्तर, उर्दू की भी अच्छी जानकार थीं, इसलिए गजलों के लफ्जों और जच्चातों 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, तुमरी 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 तुमरी, 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 मरणोपरान्त उन्हें सन 1975 में पद्मभूषण भी प्रदान किया गया था। बेगम अख्तर को संगीत नाटक अकादमी सहित कई अन्य संस्थाओं के प्रतिष्ठित पुरस्कार भी मिले। *



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

बॉलीवुड / अशोक वाघवाणी

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



‘संगम’ के हिट गीत ‘ये मेरा प्रेमपत्र...’ का सीन

लंबी है। वर्ष 1955 में बनी फिल्म ‘हा..हा..ही..ही..हो..हो’ के गीत ‘मैं हूँ 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 ‘आप दिन बहार के हैं आशा भोंसले का गाना 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



स्पेशल: वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे

10 अक्टूबर

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

फिजिकली ही नहीं मेंटली हेल्दी रहना भी है जरूरी

अवेयरनेस / रेखा देशराज

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



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

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। *



‘मैंने प्यार किया’ में कबूतर ने निभाई डाकिए की भूमिका

विशेष: भारतीय डाक सप्ताह 9-15 अक्टूबर

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

फिल्मों में खूब दिखी है डाकिए की डाक

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। गुलजारी 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)’, ‘संदेश 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

पढ़ी है। ‘आखिरी खत’ (1966) अलग हटकर बुनी गई एक कहानी पर बेस्ट बेहतरीन फिल्म है। ‘प्रेम पत्र’ (1962) में शशि कपूर और साधना के किरदारों के बीच चिट्ठी की लेकर कई भ्रम पैदा होते हैं। इस रोमांटिक फिल्म में कई सुधुर गीत हैं। ‘फर्स्ट लव लेटर’ (1991) में विवेक मुश्रान, मनीषा कोइराला लीड रोलर्स में हैं। आज चिट्ठी-पत्र लिखने और डाक से भेजने का चलन बहुत कम हो गया है लेकिन ये हिंदी फिल्मों और उसके गीत हमें हमेशा इनकी महत्ता की याद दिलाते रहेंगे। *



‘वेलकम टू सज्जनपुर’ का एक दृश्य

जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। इसी तरह फिल्म ‘दुश्मन’ का गाना ‘चिट्ठी न कोई संदेश। जाने वो कौन-सा देस...’ अपने साथी से दूर हर व्यक्ति के मन को भिगो देता है। 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 फिल्मों भी बनी