तापमान
अधिकतम 25 .0 डिग्री
न्यूनतम 6 .0 डिग्री

हरिभूमि
हिसार भूमि
रोहतक, रविवार 1 फरवरी 2026

11 विद्यालय के पूर्व विद्यार्थियों की उपलब्धियां वर्तमान...

11 बड़े साधनों से नहीं बल्कि बड़े दिल से होता समाज में...

खबर संक्षेप

यू-ट्यूबर पर केस दर्ज जांच में जुटी पुलिस

हिसार। नगर निगम ने यू-ट्यूबर के खिलाफ पुलिस को शिकायत दी है। यू-ट्यूबर पर बिना नगर निगम का पक्ष जाने शौचालय की वीडियो बनाने और प्रसारित करने का आरोप है। यू-ट्यूबर विपिन खुराना, शुभम और अजय के खिलाफ सार्वजनिक संपत्ति क्षति निवारण अधिनियम, 1984 की धारा 3 के तहत केस दर्ज किया है। दूसरी तरफ यू-ट्यूबर विपिन खुराना का कहना है कि इस केस के पीछे मेयर प्रवीण पोपली का हाथ है।

चावला के नेतृत्व में धरना आज

हिसार। कैमरी रोड अंडर पास व पुल बचाओ अभियान के तहत एक फरवरी को पुल के पास धरना दिया जाएगा। सर्वजन समाज पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नंद किशोर चावला के नेतृत्व में यह धरना होगा। चावला का कहना है कि कैमरी रोड अंडर पास में छह महीने से वाटर सप्लाई पाइपलाइन लिंकेज का पानी भरा होने के बंद पड़ा है और फ्लाई ओवर ब्रिज किसी भी समय गिर सकता है। जनता का भारी जान माल का नुकसान होने का अंदेशा है।

रास्ता रोककर जानलेवा हमले में एक और पकड़ा

हिसार। स्पेशल स्टाफ टीम ने रास्ता रोककर गोली मारकर जानलेवा हमला करने के मामले में एक और आरोपी तलवंडी निवासी रिंकू को गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार इस संबंध में कुंजलाल गार्डन निवासी अमन ने शिकायत दी थी। शिकायत के अनुसार वह सिरसा रोड, हिसार पर प्रोपर्टी डीलर का कार्य करता है। गत 11 अक्टूबर 2025 को रात्रि वह अपनी गाड़ी में कैंप चौक से रेलवे स्टेशन की ओर जा रहा था। संत नगर के पास एक काले रंग की स्कॉर्पियो गाड़ी में सवार 3-4 युवकों से गाड़ी साइड देने को लेकर विवाद हो गया।

स्कूल जा रही नाबालिग के अपहरण की कोशिश

नारनौंद। हांसी क्षेत्र के एक गांव में स्कूल जा रही एक नाबालिग लड़की को कार चालक ने जबरदस्ती कार में बैठाने की कोशिश की तो लड़की ने शोर मचाया। शोर सुनकर काफी ग्रामीण आ गए। उनको देखकर गाड़ी चालक मौके से भाग गया। पुलिस ने कार चालक के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। फिलहाल इस मामले में कोई गिरफ्तारी नहीं हो पाई हैं।

लुवास में मनाई गुरु रविदास जयंती

हिसार। लुवास विश्वविद्यालय विद्यालय में गैर-शिक्षक कर्मचारी संघ की ओर से शनिवार को गैर-शिक्षक संघ कार्यालय में संत गुरु रविदास जयंती हर्षोल्लास एवं धूमधाम से मनाई गई। इस अवसर पर पशु चिकित्सा महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. मनोज रोज मुख्य अतिथि रहे। उन्होंने संत गुरु रविदास जयंती के अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि संत गुरु रविदास एक महान संत, समाज सुधारक एवं मानवता के सच्चे प्रेरणास्रोत थे।

डंपर की टक्कर लगने से युवक की मौत

नारनौंद। नारनौंद उचाना सड़क मार्ग पर गांव राखी शाहपुर के पास डंपर चालक और मोटरसाइकिल चालक को टक्कर मारकर गंभीर रूप से घायल कर दिया। उसको इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया गया, जहां पर डॉक्टरों ने उसको मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवा कर परिजनों को सौंप दिया। गांव मदन हेड़ी निवासी वीरेंद्र ने बताया कि वह हांसी में मार्बल हाउस के नाम से दुकान चलाता है। उसके चाचा बिजेंद्र का लड़का 29 वर्षीय अमित कोटक महेंद्रा बैंक हिसार ब्रांच में काम करता था।

अग्रोहा मेडिकल कॉलेज का अध्ययन: मौसम बदलते ही बिगड़ता मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक रोगों के उतार व चढ़ाव में मौसम प्रमुख कारण, स्पष्ट व निरंतर होता बदलाव

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

जिले के अग्रोहा स्थित महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज के सामुदायिक चिकित्सा विभाग की प्रोफेसर डॉ. सीमा शर्मा व मनोचिकित्सा विभाग के प्रमुख डॉ. शेखू बिश्नोई के नेतृत्व में किए गए एक महत्वपूर्ण अध्ययन में यह तथ्य सामने आया है कि मानसिक रोगों के मामलों में मौसम के अनुसार स्पष्ट और निरंतर उतार-चढ़ाव देखने को मिलता है। यह शोध मेडिका इनोवेटिका पत्रिका के दिसंबर 2025 अंक में प्रकाशित हुआ है।

यह शोध मेडिका इनोवेटिका पत्रिका के दिसंबर 2025 अंक में प्रकाशित हुआ

वर्ष 2022 से 2024 तक मरीजों के रिकॉर्ड से किया अध्ययन

यह अध्ययन जनवरी 2022 से दिसंबर 2024 के बीच कॉलेज की मनोरोग ओपीडी में आए मरीजों के रिकॉर्ड के विश्लेषण पर आधारित है। अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार मानसून और शरद ऋतु, विशेषकर अगस्त और सितंबर के महीनों में मानसिक रोगों के मामलों में उल्लेखनीय वृद्धि दर्ज की गई। अध्ययन में यह भी पाया गया कि मानसिक रोगों से सबसे अधिक प्रभावित आयु वर्ग 20 से 39 वर्ष का है, जो समाज की आर्थिक रूप से सक्रिय एवं कार्यशील आबादी का प्रतिनिधित्व करता है। यह तथ्य मानसिक स्वास्थ्य को एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य एवं सामाजिक चिंता के रूप में रेखांकित करता है।

हिसार। महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज का मुख्य द्वार। *फोटो: हरिभूमि*

कॉलेज अधिकारियों ने दी बधाई

पूर्व सांसद जनरल डीपी वत्स, महाराजा अग्रसेन मेडिकल कॉलेज की निदेशक डॉ. अलका छाबड़ा एवं प्रशासनिक निदेशक डॉ. आशुतोष शर्मा ने शोध दल को इस महत्वपूर्ण एवं जनस्वास्थ्य की दृष्टि से उपयोगी अध्ययन के लिए बधाई एवं सराहना दी। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के शोध संस्थान की अकादमिक गुणवत्ता को सुदृढ़ करने के साथ-साथ समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने में भी सहायक सिद्ध होते हैं। इस शोध में सूर्यमणि पांडे, डॉ. अंकेश, डॉ. अनु एवं डॉ. रूपक ने डेटा प्रबंधन एवं विश्लेषण में सहयोग किया।

मध्यम आयु वर्ग के पुरूष अधिक आए ओपीडी में

शोधकर्ताओं ने यह भी उल्लेख किया कि 2022 से 2024 के बीच मनोरोग ओपीडी में मरीजों की संख्या में लगातार वृद्धि हुई है, जिसमें मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों में यह वृद्धि अपेक्षाकृत अधिक रही। अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत देते हैं कि यदि मानसिक रोगों की मौसमी प्रवृत्ति को स्वास्थ्य सेवाओं और नीति-निर्माण में शामिल किया जाए, तो समय पर पहचान, प्रभावी उपचार और संसाधनों की बेहतर योजना संभव हो सकती है। यह अध्ययन आम मानसिक रोगों में मौसमी पैटर्न को दस्तावेज करने का पहला व्यापक प्रयास माना जा रहा है।

मूड डिसऑर्डर, विशेष रूप से डिप्रेशन सबसे आम मानसिक रोग

शोध के अनुसार मूड डिसऑर्डर, विशेष रूप से डिप्रेशन सबसे आम मानसिक रोग पाए गए। तनाव के मामले मानसून और शरद ऋतु खासकर अगस्त माह में सर्वाधिक रहे, जबकि सर्दियों के महीनों में इनमें गिरावट देखी गई। इसके बाद क्रॉनिक टेंशन टाइप सिरदर्द दूसरा सबसे आम मानसिक रोग रहा, जिसके मामले मुख्यतः गर्मी के मौसम में अधिक सामने आए। चिंता विकार (एंग्जायटी) पुरुषों और महिलाओं में लगभग समान रूप से पाए गए, हालांकि शरद ऋतु, विशेषकर सितंबर माह में इनमें स्पष्ट वृद्धि दर्ज की गई। नशे से संबंधित मानसिक समस्याओं में अफ़ीम नशा सबसे अधिक पाया गया, जबकि शराब की लत दूसरे स्थान पर रही।

महिलाओं में सिरदर्द के मामले अधिक

लिंग और आयु के आधार पर किए गए विश्लेषण में यह भी सामने आया कि महिलाओं में सिरदर्द एवं डिसोसिएटिव डिसऑर्डर के मामले अपेक्षाकृत अधिक थे, जबकि पुरुषों में मूड डिसऑर्डर, साइकोसिस, मिर्गी और नशे से संबंधित विकार अधिक देखे गए। बुजुर्गों में नींद से जुड़े विकार और एंग्जायटी की समस्या प्रमुख रूप से पाई गई।

हांसी। विकास परियोजनाओं के निर्माण कार्य का शुभारंभ करते विधायक विनोद भयाना। *फोटो: हरिभूमि*

आने वाले मानसून सीजन में नहीं होने दिया जाएगा जल भराव

- तुरंत जल निकासी के लिए सभी व्यवस्थाएं की जा रही पूर्ण
- मॉडल टाउन क्षेत्र में पानी निकासी के लिए स्टॉर्म वॉटर पाइप लाइन बिछाई जाएगी : विधायक
- शहर में 87 लाख की लागत की चार विकास परियोजनाओं के निर्माण कार्य का किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

आने वाले मानसून सीजन में शहर में कहीं भी जल भराव नहीं होने दिया जाएगा। बरसाती पानी निकासी के लिए तमाम व्यवस्थाएं पूर्ण की जा रही हैं। मॉडल टाउन क्षेत्र में बरसाती पानी निकासी के लिए स्टॉर्म वाटर पाइप लाइन बिछाई जाएगी। इसके लिए संबंधित अधिकारियों को प्रस्ताव तैयार कर सरकार को भिजवाने के निर्देश भी दिए जा चुके हैं। यह बात विधायक विनोद भयाना ने शनिवार को शहर के वार्ड नंबर 18 में 87 लाख रुपए की लागत से बनने वाली तीन गलियों तथा एक पार्क के निर्माण कार्य का नारियल तोड़कर विधिवत शुभारंभ के उपरांत वहां उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि क्षेत्र में आधारभूत ढांचा मजबूत कर लोगों को अधिक से अधिक सुविधाएं उपलब्ध करवाना हमारी प्राथमिकता है। क्षेत्र में विकास की गति को कभी भी कम नहीं होने दिया जाएगा बल्कि ज्यादा से ज्यादा विकास कार्य करवा कर विकास की रफ्तार को और तेज किया जाएगा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर भाजपा नेता राजपाल यादव, विधायक के राजनीतिक सलाहकार दिनेश भुटानी, पार्षद सीमांत चौधरी, मार्केट कमेटी के प्रधान दिनेश धवन, नवीन ठाकुर, सोनू जांगडा, विनोद सैनी, आरडब्ल्यूए माडल टाउन प्रधान जयप्रकाश यादव, डॉ. बलदेव आनंद, राहुल खुराना, गोलू चावला, किताब सिंह, विधायक के निजी सचिव रवि अरोड़ा तथा क्षेत्र के अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

युवती के साथ गिरे युवक की भी मौत

- छत पर शराब पार्टी में हुई थी धक्का-मुक्की
- सिर में गंभीर चोट व रीढ़ की हड्डी में थे 3 फ्रेक्चर

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

श्री काली देवी रोड स्थित श्री ब्रह्मकुमारीज आश्रम के समीप एक कार्यालय की पहली मंजिल से शराब पार्टी के दौरान युवती के साथ गिरने वाले युवक विकास की भी शुक्रवार रात मौत हो गई है। इस घटना में खिड़की से गिरने वाली युवती रजनी की मौके पर ही मौत हो गई थी। विकास की मौत के बाद परिजनों ने इसे हादसा नहीं, बल्कि धक्का देकर नीचे फेंकने का आरोप लगाया है। हांसी के निकटवर्ती गांव ढाणी शोभा निवासी विकास 25 जनवरी से हिसार के एक निजी अस्पताल में भर्ती था।

परिजन बोले, विकास और रजनी की हुई है हत्या

मृतक विकास के चाचा सुभाष व अन्य परिजन बड़ी संख्या में ग्रामीणों के साथ शहर थाना पहुंचे और उन्होंने थाना प्रभारी को एक ज्ञापन सौंप मामले की गहनता से जांच करने की मांग की थी। विकास के भाई मोहित ने आरोप लगाया कि 24 जनवरी की रात कार्यालय में शराब पार्टी चल रही थी। इसी दौरान आपस में हुई कहासुनी के बाद वहां मौजूद युवकों ने मिलकर विकास व रजनी को खिड़की से नीचे फेंक दिया।

मामले की जांच की जा रही : पुलिस

शहर थाना प्रभारी सुखजीत सिंह ने बताया कि मामले में घायल युवक के परिजनों से शिकायत प्राप्त हुई है। परिजनों की शिकायत के आधार पर मामले की जांच की जाएगी और जांच में जो भी तथ्य सामने आएंगे उसके अनुसार कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। 25 जनवरी की रात कार्यालय में पांच दोस्त शराब पार्टी कर रहे थे। जानकारी के अनुसार इसी दौरान दो युवकों के बीच विवाद हो गया। बीच-बचाव के दौरान रजनी और विकास का संतुलन बिगड़ने से उनके खिड़की से गिरने की बात सामने आई थी। घटना का सीसीटीवी फुटेज भी सामने आया था, जिसमें सभी दोस्त कार से आते और कुछ देर बाद दोनों को गिरते देखा गया था।

उपमंडल परिसर में प्रशासन व वकील भिड़े

- बिना परमिशन के अस्थाई शेड बनाने पर एसडीएम ने दिए हटाने के नोटिस
- सोमवार को नारनौंद ओर हांसी के वकील रखेंगे वर्क सस्पेंड

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौंद

नारनौंद में कोर्ट की शुरुआत होने के बाद वकीलों के बैठने के लिए चैंबर की व्यवस्था को लेकर बार एसोसिएशन की तरफ से निर्धारित जगह पर बैठने के लिए ड्रा के माध्यम से 122 वकीलों को 61 सीट अलार्ट की गई थी जबकि बार एसोसिएशन में करीब 450 वकीलों ने रजिस्ट्रेशन करवाया हुआ है। जिन वकीलों का ड्रा में नाम नहीं निकला वो वकील चारदीवारी के साथ अपनी सीट के लिए टेंपरेरी शेड बनाकर बैठने की व्यवस्था कर रहे थे। इस पर एसडीएम विकास यादव ने सभी वकीलों को नोटिस जारी करके सभी शेडो को हटाने के निर्देश जारी कर दिए। नायब तहसीलदार नरेंद्र कुमार को ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त किया गया। पुलिस अन्य कर्मचारियों के साथ शेड हटाने के लिए पहुंची तो उनके साथ बहस हुई और शेड नहीं हटने दिए।

नारनौंद। उप मंडल परिसर में रात को वकील बातचीत करते हुए, साथ में पुलिसकर्मी।

अवैध शेड बनाना गलत : एसडीएम

एसडीएम विकास यादव ने बताया कि वकीलों के बैठने के लिए जगह अलार्ट कर दी गई थी। बार एसोसिएशन ने ड्रा निकालकर उनको सीट भी दे दी थी। इसके बावजूद भी काफी वकीलों ने उपमंडल परिसर में अवैध तरीके से शेड बनाने शुरू कर दिए, जो गलत है। इसी को लेकर नोटिस जारी किए गए हैं।

सोमवार को वर्क सस्पेंड

हांसी बार एसोसिएशन के प्रधान पवन रापड़िया ने बताया कि एसडीएम के व्यवहार को लेकर सोमवार को हांसी और नारनौंद के वकीलों ने फैसला लिया है कि वह वर्क को सस्पेंड रखेंगे। प्रशासन ने पूरा मामला सही तरीके से देखना चाहिए।

दुकान में चोरी करने वाले तीन आरोपित पकड़े

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

पुलिस ने बंद दुकान में चोरी की वारदात को अंजाम देने वाले तीन आरोपितों को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है।

इन आरोपितों की पहचान पटेल चौक निवासी रिंकू उर्फ मोटा व शिवा तथा चार कुतुब गेट निवासी प्रदीप उर्फ लाला के रूप में हुई है। मुख्य सिपाही प्रदीप कुमार ने बताया कि प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपितों ने मसूदपुर बस अड्डा पर बंद दुकान का ताला तोड़कर चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया। मामले की जांच के दौरान पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपियों को प्रोडक्शन वारंट पर लेकर आरोपियों से घटना स्थल की निशानदेही करवाई गई और पकड़े गए तीनों आरोपियों के कब्जे से चोरी की गई राशि में से सात हजार रुपये बरामद कर कब्जा पुलिस में लिया है।

हांसी। प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपी पुलिस गिरफ्त में। *फोटो: हरिभूमि*

हादसे में युवक की मौत, पिता घायल

- बाइक पर सिवानी मंडी जा रहे थे बाप बेटा

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

आजाद नगर थाना क्षेत्र के गांव देवा के पास हुए हादसे में एक युवक की मौत हो गई, जबकि उसका पिता गंभीर रुप से घायल हो गया। घायल को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है। मृतक युवक की पहचान फतेहाबाद जिले के गांव जांडली खुर्द निवासी प्रवीन के रुप में हुई है, जबकि घायल का नाम बिल्लू है। हादसे के शिकार ये दोनों बाइक पर सवार होकर सिवानी मंडी जा रहे थे। हादसा उस समय हुआ, जब वे एक ट्राले को ओवरटेक कर रहे थे। इसी दौरान पीछे से आई एक कार ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। इससे बाइक असंतुलित होकर ट्राले से भिड़ गई। हादसे में प्रवीन की मौके पर ही मौत हो गई। हादसे में प्रवीन के पिता बिल्लू को सिर और पैर में गंभीर चोटें आई हैं। राहगीरों की सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और घायल को उपचार के लिए हिसार के नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया।

हिसार। पोस्टमार्टम के समय अस्पताल पहुंचे परिजन। *फोटो: हरिभूमि*

संत रामप्रकाश की स्मृति में प्रतिभा खोज प्रतियोगिता में दिखी ज्ञान के प्रकाश की झलक

विद्यार्थियों ने अपनी बौद्धिक एवं शैक्षणिक प्रतिभा का प्रदर्शन किया

बीस विद्यालयों के पांच सौ होनहारों ने किया प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ⏭ उकलाना

नजदीकी गांव सनियाना स्थित संत रामप्रकाश आश्रम में गद्दीनशीन संत अमर प्रकाश महाराज के सानिध्य में संत रामप्रकाश महाराज की स्मृति में प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। 20 विद्यालयों के करीब 500 विद्यार्थियों ने भाग लिया।प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने अपनी बौद्धिक एवं शैक्षणिक प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम में उपस्थित बच्चों व श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण कर धर्म के प्रति अपनी आस्था भी प्रकट की। संत अमर प्रकाश महाराज ने कहा कि बच्चों का शिक्षा के साथ-साथ अध्यात्म से जुड़ना भी आवश्यक है। उन्होंने अभिभावकों से आग्रह किया कि वे बच्चों में संस्कार और नैतिक मूल्यों का विकास करें। उन्होंने कहा कि उनकी स्मृति में यह प्रतियोगिता दूसरी बार आयोजित की गई है।

उकलाना। सनियाना गांव में आयोजित प्रतियोगिता में भाग लेते विद्यार्थी।

प्रतियोगिता के संयुक्त परिणाम

दसवीं कक्षा वर्ग में प्रथम स्थान आर्य सीनियर सेकेंडरी स्कूल हैबतपुर ने प्राप्त किया, जबकि द्वितीय व तृतीय स्थान पाठशाला यूनिवर्सल स्कूल उकलाना के विद्यार्थियों ने हासिल किया। चतुर्थ स्थान आर्य पब्लिक स्कूल पारता तथा पंचम स्थान हैबतपुर के विद्यार्थी के नाम रहा। इसी प्रकार आठवीं कक्षा वर्ग में प्रथम स्थान हैबतपुर के विद्यार्थी ने प्राप्त किया, द्वितीय स्थान रिद्धनाथ बालक ने हासिल किया, जबकि तृतीय व चतुर्थ स्थान एनबीजी गोरखपुर तथा पंचम स्थान पुनः हैबतपुर के विद्यार्थी के हिस्से में आया। सभी विजेताओं को क्रमशः 5100, 3100, 2100, 1100 व 500 रुपये के नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया तथा प्रतिभागी विद्यार्थियों को भी प्रोत्साहन दिया गया। प्रतियोगिता के आयोजन में टैगोर पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल का विशेष योगदान रहा।

आदमपुर। अजय की मौत पर बंद पड़ी राज सिनेमा मार्केट व गोपी राम धर्मशाला मार्केट की दुकानें। *फोटो: हरिभूमि*

एक्सीडेंट में युवक की मौत पर बंद रही मार्केट

आदमपुर। राज सिनेमा मार्केट के एक युवा दुकानदार अजय की एक्सीडेंट में मौत होने पर राज सिनेमा मार्केट एवं धर्मशाला मार्केट बंद रही। सदलपुर निवासी अजय, आदमपुर निवासी रमन, मंडी आदमपुर के प्रदीप शर्मा तथा बड़ोपल का एक अन्य युवक खाना खाने के लिए अगोहा मोड़ गए थे। वापसी के समय इनकी स्विफ्ट गाड़ी अगोहा पुल के पास एक ट्रक से जा टकराई। इसके चलते अजय, रमन, प्रदीप व बड़ोपल का एक युवक घायल हो गए। अस्पताल ले जाते समय अजय की मौत हो गई तथा रमन एवं प्रदीप बुरी तरह घायल हो गए। इन्हें हिसार के एक निजी अस्पताल में दाखिल करवाया गया जहां उनकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

क्या कृषि नीति में बदलाव के बीज बो पाएगा बजट

उम्मीद है कि एक फरवरी को आने वाला बजट इस बार खेती को सिर्फ कल्याणकारी योजना न मानकर, इसे एक उत्पादक और तकनीकी-सक्षम क्षेत्र के रूप में विकसित करेगा।

बजट 2026 भारत की कृषि नीति में बदलाव के बीज बो सकता है। यह ऐसा क्षेत्र है जो भारत–अमेरिका व्यापार वार्ताओं में एक प्रमुख विवाद बिंदु बनकर उभरा है। खेती के मुद्दे पर ही प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पलटवार करने का फैसला किया। 7 अगस्त को दिल्ली में ट्रंप द्वारा टैरिफ की घोषणा के एक दिन बाद, उन्होंने कहा कि भारत अपने किसानों, डेयरी क्षेत्र और मछुआरों के कल्याण से कभी समझौता नहीं करेगा। अब सबकी निगाहें इस बात पर हैं कि सीतारमण अपने बही-खाते में भारत के अन्नदाताओं के लिए क्या खोलती हैं। क्या बजट 2026 केवल लेखा-जोखा संतुलित करेगा या घरेलू प्राथमिकताओं और वैश्विक व्यापार दबावों के बीच फंसे इस क्षेत्र के लिए किसी बड़े पुनर्संतुलन का संकेत देगा।

समय की आवश्यकता

2050 तक भारत की जनसंख्या 1.6 अरब तक पहुंचने का अनुमान है। ऐसे में खाद्य और पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करने के साथ ही सतत विकास तथा एसडीजी लक्ष्यों के अनुरूप देश की कृषि निर्यात क्षमता को खोलना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। विशेषज्ञ इस चुनौती से निपटने के लिए 4पी दृष्टिकोण की जरूरत बताते हैं।

प्रोड्यूज (उत्पादन): अनुसंधान एवं विकास में निवेश के जरिए अधिक उत्पादन

प्रोसेस (प्रसंस्करण): मूल्य संवर्धन और अवसंरचना के माध्यम से अधिक उत्पादन मूल्य

प्राइस (कीमत): कुशल आपूर्ति श्रृंखला और बेहतर मूल्य प्राप्ति के जरिए अधिकतम मूल्य

प्रोटेक्ट (संरक्षण): दीर्घकालिक स्थिरता के लिए संसाधनों की लचीली और टिकाऊ सुरक्षा

कृषि क्षेत्र
सेंट्रल डेस्क

प्रतिस्पर्धात्मकता बढ़ाएं

2026 में भारत वैश्विक मंच पर दो प्रमुख उपलब्धियों के साथ प्रमुख भूमिका में होगा। संयुक्त राष्ट्र ने 2026 को अंतरराष्ट्रीय महिला किसान वर्ष घोषित किया है, जो कृषि-खाद्य प्रणालियों में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका और कृषि व ग्रामीण आजीविका में लैंगिक अंतर को पाटने की तत्काल आवश्यकता को मान्यता देता है। भारत अपनी अध्यक्षता में ब्रिक्स शिखर सम्मेलन की मेजबानी करेगा, जो अंतरराष्ट्रीय सहयोग को मजबूत करने का अवसर देगा। आगामी केंद्रीय बजट महिला-नेतृत्व वाली कृषि पहलों के लिए संसाधन आवंटित कर व वैश्विक कृषि-खाद्य निर्यात में भारत की प्रतिस्पर्धात्मकता बढ़ाने वाले कार्यक्रमों को सशक्त बनाएगा।

अधिक धन की संभावना

पिछले केंद्रीय बजट में कृषि और संबद्ध क्षेत्रों के लिए आवंटन वित्त वर्ष 2025 में 1.52 लाख करोड़ और वित्त वर्ष 2026 में 1.37 लाख करोड़ रुपये निर्धारित किया गया था, जबकि एमएसपी और इनपुट सब्सिडी सहित क्षेत्र पर वास्तविक प्रभावी व्यय 3.91 लाख करोड़ से अधिक रहा। अनुमान है कि इस क्षेत्र के लिए आवंटन में उत्तर की ओर बढ़त हो सकती है। अधिक आवंटन उभरते क्षेत्रों को प्रोत्साहन देगा और निर्यात लक्ष्यों, आत्मनिर्भरता, अनुसंधान एवं विकास तथा तकनीक-आधारित खेती को समर्थन प्रदान करेगा। यह बजट ऐसे समय में आ रहा है जब कृषि क्षेत्र सुस्ती के दौर से गुजर रहा है।

परिवहन में सड़ते अरबों रुपये

मजबूत अनाज उत्पादन के बावजूद भारत में भंडारण और लॉजिस्टिक्स की कमी के कारण फल और सब्जियों जैसी वस्तुओं का 15% से 20% तक नुकसान हो जाता है। पीडीएस भी रिसाव, अवसंरचना की कमी और बर्बादी जैसी चुनौतियों से जूझ रहा है। यह कृषि उत्पादकता के लिए बड़ी बाधाएं हैं। आगामी बजट में फसल कटाई के बाद प्रबंधन हेतु कोल्ड चेन, आधुनिक गोदाम, प्रसंस्करण इकाइयां और डिजिटल आपूर्ति-श्रृंखला प्रबंधन जैसी कृषि अवसंरचना में निवेश तेज किया जाना चाहिए। मूल्य स्थिरीकरण कोष (पीएसएफ) का विस्तार होना चाहिए। इसका उपयोग पहले से प्याज और दाल की कीमतों को स्थिर करने के लिए किया जा रहा है। अन्य सस्ती आवश्यक वस्तुओं जैसे दाल, आटा और चावल की उपलब्धता नेटवर्क को मजबूत करना, निम्न-आय वर्ग के लिए वहनीयता बनाए रखने में मदद करेगा।

खाद्य सुरक्षा के लिए कदम

सरकार के राष्ट्रीय खाद्य तेल–तिलहन मिशन और आत्मनिर्भर दाल मिशन, आत्मनिर्भरता की स्पष्ट दिशा दर्शाते हैं। इसमें तिलहन के लिए 2030–31 तक 10,103 करोड़ रुपये का प्रावधान है। उत्पादन को 39 मिलियन टन से बढ़ाकर लगभग 70 मिलियन टन करने का लक्ष्य रखा गया है। इसमें 40 लाख हेक्टेयर धान-परती भूमि को तिलहन के तहत लाने की योजना शामिल है। इसी प्रकार 1,000 करोड़ के समर्थन वाले दाल मिशन का लक्ष्य 2027 तक चयनित दालों में आत्मनिर्भरता हासिल करना है, जिसके तहत 126 लाख क्विंटल प्रमाणित बीजों का वितरण और 88 लाख मुफ्त बीज किट उपलब्ध कराई जाएंगी। बजट में इन प्रयासों को और मजबूत करना चाहिए, खासकर इसलिए क्योंकि भारत अभी भी अपनी खाद्य तेल आवश्यकता का लगभग 60% आयात करता है और दालों का भी बड़ा हिस्सा बाहर से लाता है। खाद्य और पोषण सुरक्षा की शुरुआत खेतों से होती है। भारतीय कृषि में पैमाना भी है और स्थायित्व भी। बजट 2026 यह तय करेगा कि सरकार पुरानी लकीरों पर ही हल चलाती रहेगी या इस क्षेत्र को वैश्विक स्तर पर बड़ी फसल काटने में मदद करेगी।

खाद्य सुरक्षा
सेंट्रल डेस्क

कीटनाशक देश को खाद्य सुरक्षा देने में भी अहम फसल सुरक्षा के लिए स्पष्ट नियमों की दरकार

सही संतुलन की जरूरत

प्रस्तावित कीटनाशक प्रबंधन विधेयक, 2025 का उद्देश्य भारत की नियामकीय रूपरेखा को आज की वास्तविकताओं के अनुरूप बनाना है। निगरानी को मजबूत करने, अनुपालन में सुधार लाने और किसानों व उपभोक्ताओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने का इरादा समयानुकूल और आवश्यक है। हालांकि, सभी बुनियादी सुधारों की तरह इसका वास्तविक प्रभाव इस बात पर निर्भर करेगा कि इन उद्देश्यों को व्यवहार में कितनी प्रभावी ढंग से लागू किया जाता है। इस दृष्टि से प्रस्तावित कीटनाशक प्रबंधन विधेयक को ऐसे बजट का पूरक समर्थन मिल सकता है, जो नियामकीय क्षमता, आधुनिक परीक्षण अवसंरचना और कुशल मूल्यांकन समयसीमा को सुदृढ़ करे। ये कदम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि नई रूपरेखा सुरक्षित कृषि की ओर पुल का काम करे। इसलिए बजट से फसल सुरक्षा क्षेत्र एक मूलभूत आर्थिक वास्तविकता की स्पष्ट स्वीकृति चाहता है। असल में उपज की रक्षा करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना उसका उत्पादन करना।

इसलिए फसल सुरक्षा उत्पाद उत्पादकता बनाए रखने में अनिवार्य भूमिका निभाते हैं। उन्हें आवश्यक कृषि इनपुट के रूप में मान्यता देना कृषि लचीलापन और राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा में उनके योगदान को बेहतर ढंग से प्रतिबिंबित करेगा।

किसान-केंद्रित सुधार होगा जीएसटी को तर्कसंगत बनाना

बजट की सबसे तात्कालिक अपेक्षाओं में से एक है फसल सुरक्षा उत्पादों पर जीएसटी को अधिकतम 5% तक तर्कसंगत बनाना, ताकि उन्हें अन्य उर्वरकों (बायोस्टिमुलेंट/जैविक उत्पादों) के समान स्तर पर लाया जा सके। ऐसा कदम किसानों पर लागत के दबाव को कम करेगा और उच्च गुणवत्ता वाले वैध उत्पादों की उपलब्धता बढ़ाकर जिम्मेदार उपयोग को प्रोत्साहित करेगा। इस दृष्टि से यह रियायत से अधिक एक किसान-केंद्रित सुधार है, जो कृषि मूल्य श्रृंखला में उत्पादकता, सुरक्षा और अनुपालन को मजबूत करता है।

विनिर्माण का अवसर

नए फसल सुरक्षा अणुओं के निर्माण के लिए लक्षित प्रोडक्शन लिंक्ड इंसेंटिव (पीएलआई) ढांचा वैश्विक स्तर के निवेश आकर्षित करने, घरेलू विनिर्माण क्षमताओं को गहरा करने और भारत को अंतरराष्ट्रीय आपूर्ति श्रृंखलाओं में अधिक मजबूती से एकीकृत करने में मदद कर सकता है। यह केवल आयात प्रतिस्थापन का मामला नहीं, बल्कि वैश्विक बाजारों के लिए भारत को एक विश्वसनीय और प्रतिस्पर्धी उत्पादक के रूप में स्थापित करने का अवसर है।

नवाचार को वित्तीय समर्थन

फसल सुरक्षा नवाचार विज्ञान-प्रधान, पूंजी-आधारित और स्वाभाविक रूप से दीर्घकालिक प्रक्रिया है। एक नए अणु के विकास में एक दशक से अधिक समय लग सकता है, जिसके लिए सतत निवेश और नियामकीय निश्चितता आवश्यक है। यद्यपि भारत ने विभिन्न क्षेत्रों में नवाचार को मान्यता देने में प्रगति की है, फिर भी कृषि अनुसंधान एवं विकास के लिए वित्तीय समर्थन को और मजबूत करने की गुंजाइश है। भारत फसल सुरक्षा को किसान लचीलापन, निर्यात वृद्धि और खाद्य सुरक्षा के लिए एक रणनीतिक साधन के रूप में सुदृढ़ कर सकता है, यह सुनिश्चित करते हुए कि वित्तीय और नियामकीय ढाँचे राष्ट्रीय महत्वाकांक्षा के अनुरूप आगे बढ़ें। लिया गया निर्णय न केवल उद्योग के परिणामों को प्रभावित करेगा, बल्कि भारत की कृषि अर्थव्यवस्था की दीर्घकालिक स्थिरता और प्रतिस्पर्धात्मकता को भी आकार देगा।

बजट से कंपनियों को बड़ी उम्मीद, अर्थव्यवस्था को रफ्तार देने का खाका तैयार

बजट में इन सेक्टर्स पर फोकस बढ़ेगा तो बदलेगी ग्रोथ की तस्वीर

इंफ्रास्ट्रक्चर, मैन्युफैक्चरिंग, ग्रीन एनर्जी और एमएसएमई पर भी ध्यान दे केंद्र सरकार

इन्फ्रा
सेंट्रल डेस्क

केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण एक फरवरी को आम बजट पेश करेंगी। इस बजट से भारतीय कंपनियों को कई बड़ी उम्मीदें हैं। उद्योगों से जुड़े विशेषज्ञों का कहना है कि केंद्र सरकार को इस बार बजट में इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने, मैन्युफैक्चरिंग में वैल्यू एडिशन बढ़ाने, ग्रीन एनर्जी को बढ़ावा देने और एमएसएमई सेक्टर को सस्ता और आसान कर्ज दिलाने पर खास फोकस करना चाहिए, ताकि लॉजिस्टिक कॉस्ट घटे और बिजनेस की रफ्तार बनी रहे। इंडस्ट्री के एक्सपर्ट्स का कहना है कि मौजूदा वैश्विक हालात में ग्रोथ बनाए रखने के लिए शॉर्ट टर्म राहत से ज्यादा जरूरी है कि अर्थव्यवस्था की बुनियाद को मजबूत किया जाए। कंपनियों का भरोसा बढ़ेगा व लंबे समय में देश की प्रतिस्पर्धा क्षमता भी बेहतर होगी।

ग्लोबल तनाव बढ़ा रहे चुनौतियां

अमेरिका के बढ़ते टैरिफ, लगातार चल रहे जियो-पॉलिटिक्स तनाव और सप्लाई चेन में बदलावों की वजह से कंपनियों के लिए अब लागत को काबू में रखना, नीति की स्थिरता और प्रोजेक्ट्स को समय पर पूरा करना बहुत अहम हो गया है। यही वजह है कि निवेश और व्यापार से जुड़े फैसले पहले से ज्यादा सोच-समझकर लिए जा रहे हैं।

भारत की स्थिति बेहतर

दुनिया भर में कंपनियों को कई मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है, लेकिन भारत की घरेलू अर्थव्यवस्था पहले की तुलना में मजबूत स्थिति में है। इसकी वजह सरकार का पब्लिक इन्वेस्टमेंट पर लगातार फोकस, टैक्स सुधार और कंपनियों की बेहतर बैलेंस शीट है। अब चुनौती यह है कि इस मजबूती को लंबे समय तक टिकाऊ ग्रोथ में बदला जाए और मैन्युफैक्चरिंग व एक्सपोर्ट को और मजबूत किया जाए।

कम हुई लॉजिस्टिक कॉस्ट

पिछले एक दशक में सरकार ने सड़क, रेलवे और इंफ्रास्ट्रक्चर में लगातार निवेश बढ़ाया है, जिससे कनेक्टिविटी बेहतर हुई है। वित्तवर्ष 18 से वित्तवर्ष 26 के बीच इंफ्रास्ट्रक्चर पर बजट सपोर्ट करीब 12% सीएजीआर से बढ़ा है। इसका असर यह हुआ है कि देश की लॉजिस्टिक कॉस्ट घटकर अब करीब 7.97% रह गई है। चूंकि रेलवे सामान ढोने का सबसे सस्ता जरिया है, इसलिए बजट में रेलवे की क्षमता बढ़ाने और प्राइवेट सेक्टर के लिए कार्गो सुविधा बढ़ाने पर जोर जारी रहना चाहिए। इसके साथ ही सड़कों पर कैपेक्स बनाए रखते हुए बीओटी मॉडल के जरिए निजी निवेश को भी बढ़ावा देना जरूरी है।

मैन्युफैक्चरिंग को मजबूत करने की जरूरत

भारत में मैन्युफैक्चरिंग का योगदान जीडीपी में अभी करीब 17% है, जबकि सरकार का लक्ष्य इसे 25% तक ले जाना है। पीएलआई स्कीम (1.9 लाख करोड़, 14 सेक्टर) से कुछ फायदा जरूर हुआ है, लेकिन अब भी लोकल मैन्युफैक्चरिंग, लागत और एग्जिक्यूशन से जुड़ी कई चुनौतियां बनी हुई हैं। इसलिए बजट में रिसर्च एंड डेवलपमेंट, टेक्निकल स्किल और इनोवेशन पर टैक्स छूट या इंसेंटिव देने की जरूरत है, खासतौर पर इलेक्ट्रॉनिक्स, ईवी, डेटा सेंटर, एनर्जी स्टोरेज और सोलर जैसे सेक्टरों में।

ग्रीन एनर्जी पर भरोसेमंद पॉलिसी जरूरी

भारत ने 2030 तक जीडीपी की एमिशन इंटेंसिटी 45% घटाने, 500 जीडब्ल्यू नॉन-फॉसिल पावर कैपेसिटी हासिल करने और 2070 तक नेट-जीरो बनने का लक्ष्य रखा है। अब कंपनियों को जरूरत है स्पष्ट पॉलिसी और लॉन्ग टर्म फंडिंग की, ताकि वे भरोसे के साथ ग्रीन प्रोजेक्ट्स में निवेश कर सकें। बजट से उम्मीद है कि ग्रीन इन्वेस्टमेंट के लिए बेहतर फाइनेंसिंग सिस्टम बने, क्लीन एनर्जी क्लस्टर विकसित हों और प्रोजेक्ट्स को तेजी से लागू किया जा सके।

एमएसएमई को सस्ता और आसान लोन मिलना जरूरी

एमएसएमई सेक्टर देश के जीडीपी का करीब 30% और एक्सपोर्ट का 45% योगदान देता है, लेकिन इन्हें अब भी महंगा कर्ज और पेमेंट डिले जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। बजट में ऐसे कदम जरूरी हैं, जिससे एमएसएमई को तेजी से और कम ब्याज पर लोन मिल सके। इसके साथ ही मुद्रा योजना के तहत लोन की सीमा बढ़ाने की जरूरत है, क्योंकि प्रोजेक्ट्स की लागत अब पहले से कहीं ज्यादा हो चुकी है।

इन क्षेत्रों को भी चाहिए बूस्ट

फार्मा और मेडटेक को लेकर बड़ी उम्मीद

बजट 2026 में सरकार को फार्मा और मेडिकल डिवाइस सेक्टर में आत्मनिर्भरता पर जोर देना चाहिए। उनका सुझाव है कि मेडिकल डिवाइस सेक्टर के लिए 10,000 करोड़ रुपये का पीएलआई पैकेज दिया जाना चाहिए, जिससे ऑन्कोलॉजी, इमेजिंग और इम्प्लांट जैसे सेगमेंट में घरेलू मैन्युफैक्चरिंग बढ़े। जीवन कसारा के मुताबिक, अगर यह पीएलआई सपोर्ट मिलता है, तो भारत की मेडिकल डिवाइसेज में 70% तक की आयात निर्भरता घट सकती है और 2030 तक देश में 1.2 लाख करोड़ रुपये का घरेलू उत्पादन खड़ा किया जा सकता है।

इंश्योरेंस सेक्टर्स को भी चाहिए बड़ी राहत

बीमा
सेंट्रल डेस्क

इंश्योरेंस सेक्टर को बजट 2026 से काफी उम्मीदें हैं। बढ़ती मेडिकल लागत, कम इंश्योरेंस कवरेज और महंगे प्रीमियम को देखते हुए इस सेक्टर को बजट से बड़ी राहत मिलने की उम्मीद भी की जा रही है। इंश्योरेंस सेक्टर को बजट से कई उम्मीदें होती हैं, खासकर टैक्स छूट और पॉलिसीधारकों के लिए सुविधाओं में वृद्धि की ऐसे में आइए जानते हैं इस बजट में इंश्योरेंस सेक्टर के लिए क्या कुछ खास पेश हो सकता है। एक फरवरी को वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण केंद्रीय बजट 2026 पेश करने वाली है। ऐसे में अब देखना यह है कि बजट 2026 में वित्त मंत्री क्या क्या ऐलान करती हैं और इन ऐलानों से आम लोगों और अलग अलग सेक्टर्स को क्या क्या लाभ मिलता है। बात करें इंश्योरेंस सेक्टर की तो इंश्योरेंस सेक्टर को बजट 2026 से काफी उम्मीदें हैं। बढ़ती मेडिकल लागत, कम इंश्योरेंस कवरेज और महंगे प्रीमियम को देखते हुए इस सेक्टर को बजट से बड़ी राहत मिलने की उम्मीद भी की जा रही है।

- वित्त मंत्री एक फरवरी को कर सकती हैं बड़े ऐलान

सेक्शन 80डी की टैक्स सीमा

इलाज और मेडिकल खर्च लगातार तेजी से बढ़ रहे हैं। बावजूद इसके इनकम टैक्स एक्ट की धारा 80डी के तहत हेल्थ इंश्योरेंस प्रीमियम पर मिलने वाली 25,000 रुपये की टैक्स कटौती सीमा कई सालों से बिना बदलाव के बनी हुई है। ऐसे में इस समय में यह सीमा आम लोगों को पर्याप्त राहत नहीं देती है। ऐसे में अब उम्मीद है कि सरकार इस बजट में इस सीमा को 25,000 रुपये से बढ़ाकर 50,000 रुपये कर सकती है।

टर्म इंश्योरेंस पर फोकस

भारत में आज भी बड़ी संख्या में लोगों के पास पर्याप्त लाइफ इंश्योरेंस सुरक्षा कवर नहीं है। रिपोर्ट्स के अनुसार, देश में करीब 17 ट्रिलियन डॉलर का मॉर्टलिटी प्रोटेक्शन गैप मौजूद है यानी लोगों को जितनी जीवन बीमा सुरक्षा की जरूरत है, उसके मुकाबले लगभग 83 प्रतिशत जरूरतें अब भी पूरी नहीं हो पाई हैं। ऐसे में सरकार को टर्म इंश्योरेंस को प्रोत्साहन देना चाहिए। इसके लिए हेल्थ इंश्योरेंस पर टैक्स छूट, टर्म इंश्योरेंस प्रीमियम पर अलग टैक्स छूट मिलनी चाहिए।

जीएसटी और इंश्योरेंस प्रीमियम

इंश्योरेंस सेक्टर लंबे समय से जीएसटी से जुड़ी राहत की मांग कर रहा है. बीमा कंपनियां केवल जीएसटी से छूट नहीं, बल्कि पूरे सेक्टर को जीरो-रेटेड दर्जा दिए जाने की मांग कर रही हैं। अगर इंश्योरेंस को जीरो-रेटेड किया जाता है, तो कंपनियां अपने रोजमर्रा के खर्चों पर चुकाए गए टैक्स का इनपुट टैक्स क्रेडिट ले सकेंगी। इससे यह अतिरिक्त टैक्स बोझ प्रीमियम में नहीं जोड़ा जाएगा और ग्राहकों को कम प्रीमियम देना पड़ेगा।

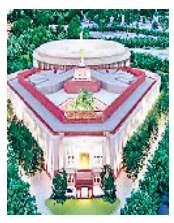
यह भी चाहिए

- **टैक्स छूट:** इंश्योरेंस पॉलिसियों पर टैक्स छूट की सीमा बढ़ाने की मांग।
- **पॉलिसीधारकों के लिए सुविधाएं :** पॉलिसीधारकों के लिए क्लेम सेटलमेंट प्रक्रिया को सरल बनाने और अधिक सुविधाएं प्रदान करने की उम्मीद।
- **इंश्योरेंस पेनेट्रेशन बढ़ाना :** इंश्योरेंस सेवाओं को अधिक लोगों तक पहुंचाने के लिए सरकार से समर्थन की उम्मीद।
- **नियमों में बदलाव :** इंश्योरेंस सेक्टर को अधिक लेबल प्लेयरों को आकर्षित करने और विकास को बढ़ावा देने के लिए नियमों में बदलाव की उम्मीद।

यह भी जानिये

किस वित्त मंत्री ने पेश किए कितने बजट

भारत में हर साल 1 फरवरी के केंद्रीय बजट पेश किया जाता है। यह बजट भारत के वित्त मंत्री द्वारा पेश किया जाता है। हर साल की तरह इस साल भी केंद्रीय बजट 2026 आने वाली 1 फरवरी को भारत, की वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण द्वारा पेश किया जाएगा। 1947 में आजादी के बाद से अब तक भारत के कई वित्त मंत्रियों ने संसद में बजट पेश किए हैं। कुछ वित्त मंत्री थोड़े समय के लिए रहे और कम बजट पेश किए। वहीं, कुछ वित्त मंत्री लंबे समय के लिए रहें और उन्होनें कई बजट पेश किए। आज हम आपको इसी के बारे में बताने वाले हैं। हम आपको बताएंगे कि 1947 में आजादी के बाद से भारत के किन वित्त मंत्रियों ने कितने बजट पेश किए। आइए जानते हैं पूरी जानकारी।



आजादी के बाद पहला बजट

- आर. के. शनमुखम चेट्टी आजादी के बाद भारत के पहले वित्त मंत्री थे. उन्होने 26 नवंबर 1947 में स्वतंत्र भारत का पहला बजट पेश किया था। आर. के. शनमुखम चेट्टी एक वकील और इकोनॉमिस्ट भी थे।
- भारत के सबसे ज्यादा बजट पूर्व प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई ने पेश किए हैं. उन्होंने कुल 10 बजट पेश किए हैं। हालांकि, यह 10 बजट उन्होंने लगातार पेश नहीं किए। उन्होंने पहले 1959 से 1964 के बीच 6 बजट पेश किए और 1967 से 1969 के बीच 4 बजट पेश किए।
- पी चिदंबरम भारत के पूर्व वित्त मंत्री रहे हैं। उन्होंने अपने कार्यकाल के दौरान कुल 9 बजट पेश किए। उन्होंने अपना पहला बजट 1996 में पेश किया था. वहीं साल 2004 से 2008 के बीच उन्होंने 5 बजट पेश किए. बाद में वह साल 2009 में एक बार फिर वित्त मंत्री बनें और उन्होंने साल 2013 से 2014 के बीच बजट पेश किए।
- पूर्व राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी ने भी भारत में बजट पेश किए हैं। उन्होंने पहले वित्त मंत्री के रूप में भी कार्यकाल संभाला था। इस दौरान उन्होंने कुल 8 बजट पेश किए थे। उन्होंने पहले 3 बजट साल 1982 से 1984 के बीच पेश किए। वहीं साल 2009 से 2011 के बीच उन्होंने 5 बजट पेश किए।
- निर्मला सीतारमण भारत की वर्तमान वित्त मंत्री है और वह साल 2019 से इस पद पर है। अब तक वहां 8 बजट पेश कर चुकी हैं और आने वाली 1 फरवरी को वह 9वां बजट पेश करने वाली हैं।

श्री काली देवी विद्या मंदिर में वार्षिक खेलकूद एवं सांस्कृतिक महोत्सव का आयोजन

विद्यालय के पूर्व विद्यार्थियों की उपलब्धियां वर्तमान विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत : प्राचार्या

हांसी। खेलकूद प्रतियोगिता में विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित करती मुख्यातिथि डॉ. संजोली अग्रवाल, स्कूल प्राचार्या गीता मेहता व अन्य।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हांसी

श्री काली देवी विद्या मंदिर में आयोजित वार्षिक खेलकूद एवं सांस्कृतिक महोत्सव लेगेसी–2026 आर्ट, एक्शन एंड अचीवमेंट का दूसरा दिन उत्साह, ऊर्जा और उपलब्धियों के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम में विद्यालय की पूर्व छात्रा व नई दिल्ली एम्स में एंडोक्राइनोलॉजी एवं मेटाबॉलिज्म में अध्ययनरत डॉ. संजोली अग्रवाल ने मुख्यातिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम का शुभारंभ पारंपरिक दीप प्रज्वलन से किया गया। विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत अनुशासित मार्च पास्ट ने आयोजन की गरिमा को बढ़ाया, जबकि खेल भावना, ऊर्जा और संकल्प के प्रतीक मशाल प्रज्वलन ने वातावरण को उत्साह से भर दिया। स्कूली विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक

प्रस्तुतियां, मनमोहक नृत्य एवं संगीत कार्यक्रम प्रस्तुत कर दर्शकों का मन मोह लिया। खेल मैदान में आयोजित विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने अनुशासन, आत्मविश्वास और खेल भावना का उत्कृष्ट परिचय दिया। इसके अवसर पर शैक्षणिक सत्र 2024–25 में कक्षा 10वीं एवं 12वीं में 90 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले लगभग 79 मेधावी विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया, जिससे अन्य विद्यार्थियों को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रेरणा मिली।

अनुभव किया सांझा

मुख्य अतिथि डॉ. संजोली अग्रवाल ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कड़ी मेहनत, अनुशासन और सकारात्मक सोच के महत्व पर प्रकाश डालते हुए अपने विद्यालयीन अनुभव साझा कर विद्यार्थियों को बड़े लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रेरित किया।

उपलब्धियां प्रेरणास्त्रोत

विद्यालय की प्रधानाचार्या गीता मेहता ने कहा कि विद्यालय के पूर्व विद्यार्थियों की उपलब्धियां वर्तमान विद्यार्थियों के लिए प्रेरणास्रोत हैं और इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मेहनत करने से विकसित होती है सच्ची भावना : सुरेश गेट

- शहीद भगत सिंह इंटरनेशनल स्कूल में दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता का हुआ समापन

सिवानी मंडी। खंड के गांव गैंडावास के शहीद भगत सिंह इंटरनेशनल स्कूल में दो दिवसीय खेल प्रतियोगिता का शनिवार को समापन हो गया। खेल प्रतियोगिता में कक्षा पहली से दसवीं के लिए लड़कों और लड़कियों के अलग—अलग मुकाबला का आयोजन किया गया। पहली से दूसरी कक्षा के लड़कों की 100 मीटर दौड़ में विवेक कक्षा दूसरी नेवी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। बाधा दौड़ में जतिन कक्षा पहली ने प्रथम, 200 मीटर दौड़ में विवेक कक्षा दूसरी ने ने प्रथम, सेक दौड़ में नवीन कक्षा दूसरी ने प्रथम, 400 मीटर रिले दौड़ में आजाद सदन ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। थ्री लैग दौड़ में मयंक कक्षा पहली, आर्मी और वासु कक्षा पहली ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, स्पून रैस में दक्ष कक्षा पहली एयरफोर्स ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। सबसे ज्यादा स्वर्ण पदक प्राप्त कर प्रीति कक्षा दसवीं ने बेस्ट गर्ल एथलीट और गौरव कक्षा दसवीं ने बेस्ट ब्याज एथलीट होने का पुरस्कार प्राप्त किया। स्कूल के निदेशक सुरेश गेट ने इस अवसर पर कहा कि सभी अध्यापक और विद्यार्थी सफलतापूर्वक खेल प्रतियोगिता का आयोजन करने के लिए बधाई के पात्र हैं। विशेष तौर पर शारीरिक शिक्षक अर्जुन वर्मा की उन्होंने सराहना की। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को खेल को अपने जीवन में अपनाने की प्रेरणा दी। उन्होंने कहा कि खेल आपसी भाइचारा प्रेम की भावना विकसित करता है और हमें अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मेहनत करने की एक भावना विकसित करता है। इस अवसर पर सभी अध्यापकगण उपस्थित रहे।

सिवानी। विजेताओं को सम्मानित करते स्कूल स्टाफ।

खबर संक्षेप

मेट की सेवानिर्वत्त पर विदाई समारोह का आयोजन

हांसी। सिंचाई विभाग के मेट रमेश कुमार को सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह का आयोजन किया गया। कर्मचारियों व अधिकारियों द्वारा पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया गया। इस अवसर ब्रांच प्रधान अशोक यादव ने बताया कि रमेश मेट ने सिंचाई विभाग में 40 वर्षों तक सेवा की और उनके मार्ग दर्शन में आगे बढ़ रहे हैं। अशोक यादव ने कहा कि एक तरफ हमें खुशी हो रही है कि हमारे सीनियर साथी अपनी नौकरी ईमानदारी पूर्वक पुरी की, वहीं दूसरी ओर हमें दुख भी हो रहा है कि हर कदम पर हमारा मार्ग दर्शन करने वाला एक साथी सेवानिवृत हो रहा है। एसडीओ संदीप कुमार ने कहा कि भले ही आप आज सेवानिवृत हो रहे हों, लेकिन आपका प्रभाव हमेशा बना रहेगा। आपके कर्तव्य के प्रति समर्पण और उदारता के लिए धन्यवाद देते हैं। इस अवसर पर जेई प्रतीक जागलान, प्रदीप दुहन, जितेन्द्र, हांसी ब्रांच प्रधान अशोक यादव, संदीप फौजी, बलजीत जमावडी, दिनेश भाटोल, राजकुमार, सर्व कर्मचारी संघ के ब्लॉक अध्यक्ष रविंद्र शर्मा, राजेन्द्र कुलाना, श्यामपाल, कपूर बामल, रोहित आदि मौजूद रहे।

सेवानिर्वत्त पर पुलिस लाइन में दी विदाई

पुलिस की नौकरी सेवा और समर्पण का भाव : एसपी

हांसी। पुलिस लाइन हांसी में सेवानिवृत्त हो रहे पुलिस कर्मचारियों के सम्मान में विदाई समारोह का आयोजन किया गया। सेवानिवृत्त होने वाले पुलिस कर्मचारियों में आर्नरी निरीक्षक रामफल सिंह एवं आर्नरी निरीक्षक ईश्वर सिंह शामिल रहे। इस अवसर पर डीएसपी सिद्धार्थ बिश्नोई ने दोनों कर्मचारियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर तथा पुष्पमाला पहनाकर सम्मानित किया गया। पुलिस अधीक्षक अमित यशवर्धन ने सेवानिवृत्त कर्मचारियों की सेवाओं की सराहना की। पुलिस लाइन में आयोजित इस विदाई समारोह में सेवानिवृत्त कर्मचारियों के परिजन, पुलिस अधिकारी एवं अन्य कर्मचारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान सभी ने उनके कार्यकाल को याद करते हुए सम्मान व्यक्त किया।

फोरमैन सुभाष चंद्र सोनी हुए सेवानिवृत

बरवाला। बिजली निगम के प्रांगण में फोरमैन सुभाष चंद्र सोनी की सेवानिवृत्ति के उपलक्ष्य में विदाई समारोह आयोजित किया गया। मंच संचालन सचिव राधेश्याम वर्मा ने किया। सचिव राधेश्याम वर्मा ने बताया कि सेवानिवृत्त कर्मचारी फोरमैन सुभाष चंद्र सोनी की बिजली विभाग में 37 साल 6 महीने 6 दिन की सकुशल राजकीय सेवा की गई। सेवानिवृत्त फोरमैन सुभाष चंद्र सोनी हमेशा से ही सहनशील, कर्मठ और समाजसेवी व्यक्तित्व के धनी रहे है। इस मौके पर उपमंडल अधिकारी बरवाला, राज्य प्रधान सूबे सिंह कादयान, बरवाला प्रधान अश्वनी पूनिया, दयानंद जांगड़ा, दीदार, हरपाल, रामपाल पूनिया, भीमसेन, सुरेश भ्याना, सुरेंद्र सिंह जेई, शमशेर सिंह जेई, ईश्वर सिंह सीए, रमेश सीए, देशदीपक, बाड़ों पट्टी से प्रधान जयबीर खेदड़, सचिव कुलदीप पंघाल, सुरेंद्र प्रेमसागर, राममेहर, देवेन्द्र, राजकिशन, यशपाल, संदीप, नेहा रानी, कमला, मोनू कुमारी, सुशीला, ललित व राजकुमार समेत अनेक कर्मचारी मौजूद रहे।

सब्जेक्ट मैटर स्पेशलिस्ट डॉ. सोम प्रकाश हुए सेवानिवृत

हिसार। जिले के कृषि विभाग में सब्जेक्ट मैटर स्पेशलिस्ट के पद पर कार्यरत डॉ. सोम प्रकाश ने 28 वर्ष 10 माह की गौरवपूर्ण सेवा के उपरांत सेवानिवृत्ति ग्रहण की। उनके सेवानिवृत्ति अवसर पर एक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के वरिष्ठ अधिकारियों, विभागीय अधिकारियों तथा उनके परिवारजनों की उपस्थिति रही। इस अवसर पर हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय से डॉ. बीआर कंबोज, एसोसिएट डायरेक्टर डॉ. अशोक गोदारा, कृषि निदेशक डॉ. राजवीर सिंह, सहायक पौधा संरक्षण अधिकारी डॉ. अरुण यादव, उप मंडल कृषि अधिकारी डॉ. अजीत सिंह, सहायक कृषि अभियंता डॉ. गोपीराम सहित अन्य अधिकारीगण उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उपस्थित सभी वक्ताओं ने डॉ. सोम प्रकाश की कार्यशैली, समर्पण एवं कृषि क्षेत्र में उनके योगदान की सराहना की तथा उनके स्वस्थ, सुखद एवं सक्रिय सेवानिवृत्त जीवन की कामना की। इस अवसर पर डॉ. सोम प्रकाश की धर्मपत्नी श्रीमती नीलम, भाई विनोद व विक्रम, पुत्र रूचित सहित परिवार के सभी सदस्य एवं समाज के गणमान्य लोग उपस्थित रहे। साथ ही उनकी माताजी श्रीमती रामेश्वरी देवी की उपस्थिति ने कार्यक्रम को भावुक बना दिया।

गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय के पांच कर्मचारी हुए सेवानिवृत, दी भावभीनी विदाई

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय के चौधरी रणबीर सिंह सभागार के सेमीनार हॉल-1 में सेवा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार ने समारोह की अध्यक्षता की। सेवानिवृत कर्मचारियों में हरियाणा स्कूल आफ बिजनेस के प्रो. प्रदीप गुप्ता, अधीक्षक आशा रानी, उप अधीक्षक कमल किशोर, उप अधीक्षक मीरा भोला व लिपिक रामफल सिंह शामिल हैं। विश्वविद्यालय के कुलसचिव डा. विजय कुमार ने इस अवसर पर कहा कि प्रो. प्रदीप गुप्ता विश्वविद्यालय के उन श्रेष्ठ शिक्षकों में से एक रहे हैं, जिन्होंने इस विश्वविद्यालय की तरक्की में अपना श्रेष्ठ योगदान दिया है। अधीक्षक आशा रानी, अधीक्षक कमल किशोर, उप अधीक्षक मीरा भोला व लिपिक रामफल सिंह ने भी विश्वविद्यालय के आरंभिक काल से ही निष्ठा व लगन से अपनी ड्यूटी को निभाया है। विश्वविद्यालय को इन समर्पित कर्मचारियों की कमी हमेशा महसूस होगी। उन्होंने सेवानिवृति कर्मचारियों के सुखद व स्वस्थ भविष्य की कामना की। समारोह को प्रो. विनोद कुमार बिश्नोई, प्रो. संजीव कुमार, प्रो. यशपाल सिंगला, प्रो. खुजान सिंह, इंजीनियर विनोद गोयल, शिवदयाल रंगा व चरणदास अठवाल ने भी सम्बोधित किया। सेवानिवृत कर्मचारियों ने भी इस अवसर पर अपने अनुभव सांझा किए। मंच संचालन डा. रामस्वरूप ने किया। इस अवसर पर सेवानिवृत कर्मचारियों को शाल व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के अधिकारी, कर्मचारी व सेवानिवृत्त कर्मचारियों के परिवार के सदस्य उपस्थित रहे।

स्वदेशी जागरण मंच आज लगाएगा निशुल्क स्वदेशी चिकित्सा शिविर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

स्वदेशी की अलख जगाते हुए स्वदेशी जागरण मंच एक फरवरी को निशुल्क स्वदेशी चिकित्सा शिविर आयोजित करेगा। हिसार के पीएलए स्थित शाश्वत नेचर क्योर एवं हेल्थ सेंटर पर यह शिविर प्रातः 9 बजे से दोपहर 12 बजे तक जारी रहेगा। स्वदेशी मेला प्रांतीय प्रमुख अनिल गोयल ने बताया कि इस शिविर में समस्त रोगों का समाधान भारतीय स्वदेशी चिकित्सा पद्धति से किया जाएगा। इसके अंतर्गत आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, एक्यूप्रेशर, नाड़ी परीक्षण, योग, ध्यान एवं प्राकृतिक चिकित्सा की व्यवस्था रहेगी। स्वदेशी चिकित्सा शिविर की प्रमुख सोनू गोयल एवं आशा कौशिक ने बताया कि इस शिविर में नाड़ी चिकित्सक वैद्य कमलजीत, नेचुरोपैथी चिकित्सक डॉ. रिंपल मित्तल व डॉ. राजेश शर्मा, आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ. सुशीला बंसल, योगाचार्य डॉ. मुकेश कुमार, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. रामनिवास, ध्यान चिकित्सक परीक्षित, होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. छाया लांबा व एक्युप्रेशर चिकित्सक हरि सिंह अपनी सेवाएं निशुल्क देंगे।

एसबीएस माढा के विद्यार्थियों का ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौंद

छात्रों की प्रतिभा निखारने के लिए मेहंदा गांव में हर वर्ष ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन करवाया जाता है। इसमें हर वर्ष सैकड़ों स्कूलों के छात्र हिस्सा लेते हैं। इसमें एक स्कूल से केवल दस छात्र ही हिस्सा ले सकते हैं। इसमें लगातार दो वर्षों से एसबीएस माढा के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया है।

पिछले वर्ष स्कूल के छात्रों ने पहले, दूसरे तथा चौथे स्थान पर कब्जा किया था। इसी तरह इस वर्ष स्कूल की छात्रा सुकोमल ने तीसरा, मुस्कान ने चौथा, साक्षी तथा उर्वशी ने पांचवा, दीप्ति, नैंसी ने छठा, रितिका ने सातवां, खुशबू ने नौवां तथा कोमल ने दसवां स्थान हासिल किया। स्कूल के डायरेक्टर डॉ. सुनील चहल ने बताया कि स्कूल के छात्र हर वर्ष इस तरह की प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेते हैं ताकि उनमें अच्छी प्रतिस्पर्धा की भावना पैदा हो सके।

उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता में टॉप दस स्थानों पर विद्यार्थियों को निकाला जाता है। इसमें स्कूल की नौ छात्राओं को टॉप टेन में जगह मिली है। सभी का सराहनीय प्रदर्शन रहा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर संदीप, विकास, विजय, बलजीत, चिराग, मंजू, रेखा, नीतू, पूजा, कुसुम आदि मौजूद रहे।

ऑनलाइन पाठ्यक्रमों के लिए 2 से खुलेगा प्रवेश पोर्टल

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र (सीडीओई) द्वारा शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए दाखिला प्रक्रिया 2 फरवरी आरंभ की जाएगी। इसके लिए विश्वविद्यालय का प्रवेश पोर्टल 2 फरवरी से ऑनलाइन उपलब्ध होगा। विश्वविद्यालय ओपन एंड डिस्टेंस लर्निंग (ओडीएल) एवं ऑनलाइन लर्निंग माध्यमों से विभिन्न पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए आवेदन आमंत्रित कर रहा है। विद्यार्थियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए विश्वविद्यालय द्वारा हरियाणा के विभिन्न जिला मुख्यालयों में शिक्षा केंद्र पहले ही खोल दिए गए हैं, जहां से अकादमिक एवं परीक्षा संबंधी सुविधाएं विद्यार्थियों को उपलब्ध कराई जा रही हैं।

समीर सिनर्जी आईएएस टेलेंट हंट में प्रथम

उकलाना। सिनर्जी आईएएस एकेडमी द्वारा टेलेंट हंट प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें जिले सहित अन्य कई जिलों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। स्कूल प्रिंसिपल आरती कुनर ने बताया कि लोटस इंटरनेशनल स्कूल की ओर से कक्षा दसवीं के होनहार छात्र समीर ने इस प्रतियोगिता में हिस्सा लिया और अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए सबसे अधिक अंक प्राप्त किया। स्कूल चेयरमैन महेंद्र कुनर और प्रिंसिपल आरती कुनर ने प्रतिभावान छात्र समीर की जमकर सराहना की और उसे मेडल पहनाकर सम्मानित किया। छात्र समीर के पिता राजेश ने इस सफलता का पूरा श्रेय लोटस स्कूल के मेहनती स्टाफ और समीर की नियमित सेल्फ स्टडी को दिया।

प्राध्यापिका प्रियंका को अंतरराष्ट्रीय शैक्षणिक पहल के लिए 1000 अमेरिकी डॉलर की अनुदान राशि प्रदान

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के विद्युत एवं इलेक्ट्रॉनिक्स अभियांत्रिकी (ईईई) विभाग की सहायक प्राध्यापिका डॉ. प्रियंका दलाल को आईईईई एंटीनाज एंड प्रोपेगेशन सोसायटी द्वारा 2025 एजुकेशनल इनिशिएटिव प्रोग्राम (ईआईपी) के अंतर्गत चयनित किया गया है। इस अंतरराष्ट्रीय शैक्षणिक पहल के लिए उन्हें 1000 अमेरिकी डॉलर की अनुदान राशि प्रदान की गई है। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई ने डॉ. प्रियंका दलाल को बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह पूरे विश्वविद्यालय के लिए अत्यंत गर्व का विषय है कि विश्वविद्यालय की एक शिक्षिका को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस प्रकार की प्रतिष्ठित परियोजना प्राप्त हुई है। उन्होंने कहा कि ऐसी उपलब्धियां विश्वविद्यालय की शैक्षणिक एवं शोधात्मक पहचान को वैश्विक मंच पर सुदृढ़ करती हैं। कुलपति ने विश्वविद्यालय के सभी शिक्षकों को इस प्रकार के नवाचारी, शोध-आधारित एवं अंतर्राष्ट्रीय शैक्षणिक प्रयासों के लिए आगे आने के लिए प्रोत्साहित किया। डॉ. प्रियंका दलाल ने इस उपलब्धि के लिए कुलपति प्रो. नरसी राम बिश्नोई के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनका सतत मार्गदर्शन, शोध-उन्मुख दृष्टिकोण, प्रेरणादायी नेतृत्व एवं दूरदर्शी विजन ही इस अंतर्राष्ट्रीय सफलता को संभव बना सका। डॉ. प्रियंका दलाल का यह प्रस्ताव ताराएनजी सॉफ्टवेयर का उपयोग करते हुए विद्युतचुंबकत्व (इलेक्ट्रोमेगनेटिक्स) के मूलभूत सिद्धांतों को समझाने के लिए एक व्यापक, सिमुलेशन-आधारित शैक्षणिक वीडियो श्रृंखला विकसित करने पर केंद्रित है।

गवर्नमेंट पॉलीटेक्निक आदमपुर के 29 विद्यार्थियों का कंधारी बेवरेजेज कंपनी में चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ आदमपुर

राजकीय पॉलिटेक्निक संस्थान,आदमपुर में उद्योग–संस्थान सहयोग की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि के रूप में कंधारी बेवरेजेज प्रा.लि., सरहिंद, पंजाब की ओर से कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभिन्न तकनीकी विभागों के कुल 29 विद्यार्थियों का चयन किया गया, जो संस्थान की शैक्षणिक गुणवत्ता और उद्योग-उन्मुख प्रशिक्षण को दर्शाता है। चयनित विद्यार्थियों में फूड टेक्नोलॉजी विभाग से 7, मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग से 13 तथा इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग (ईसीई) विभाग से 9 विद्यार्थी शामिल हैं। चयन प्रक्रिया में तकनीकी दक्षता, व्यावहारिक ज्ञान एवं व्यक्तित्व कौशल के आधार पर विद्यार्थियों का मूल्यांकन किया गया। कंपनी की ओर से एचआर मैनेजर विक्रमजीत सिंह, प्रोडक्शन टीम लीडर पंकज शर्मा एवं क्वालिटी कंट्रोल मैनेजर मनोज उपस्थित रहे। उन्होंने विद्यार्थियों की तैयारी, अनुशासन और औद्योगिक समझ की सराहना करते हुए भविष्य में संस्थान के साथ निरंतर सहयोग की इच्छा व्यक्त की। प्राचार्य डॉ. बिजेंद्र सिंह ने इस उपलब्धि को विद्यार्थियों की मेहनत एवं शिक्षकों के मार्गदर्शन का परिणाम बताते हुए चयनित विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दीं। यह प्लेसमेंट ड्राइव टीपीओ नरेश घनघस के नेतृत्व में संपन्न हुई। विभागीय सहयोग में फूड टेक्नोलॉजी के विभागाध्यक्ष वेदपाल यादव, मैकेनिकल इंजीनियरिंग के विभागाध्यक्ष गौरव कुमार तथा ईसीई विभागाध्यक्ष अशोक चौधरी की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

कार्यक्रम — हकृवि स्थित राजकीय उच्च विद्यालय में कार्यक्रम

माता-पिता एवं गुरुजनों का आदर करने से होगी लक्ष्य की प्राप्ति

- कुलपति ने विद्यार्थियों को आवश्यक सामग्री की वितरित

बड़े साधनों से नहीं बल्कि बड़े दिल से होता समाज में परिवर्तन : प्रो. कम्बोज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय स्थित राजकीय उच्च विद्यालय में सर्व कल्याण मंच की ओर से गरीब एवं जरूरतमंद विद्यार्थियों को आवश्यक सामान वितरित करने के लिए एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज इसमें मुख्य अतिथि रहे जबकि सर्व कल्याण मंच से सुशील कुमार कौशिक ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।

कुलपति प्रो. बीआर कम्बोज ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि वे अनुशासन में रहकर पूरे परिश्रम एवं लग्न के साथ मन लगाकर अपनी पढ़ाई करें। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि वे अपने जीवन में आगे बढने के लिए बड़ा लक्ष्य निर्धारित करें। विद्यार्थियों को अपने माता-पिता और गुरुजनों का आदर करने का आह्वान करते हुए उन्होंने कहा कि ऐसा करने पर आपके जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति होगी। उन्होंने कहा कि स्कूल विद्यार्थियों को शिक्षा, नैतिक संस्कार, अनुशासन और सपनों को आकार देने का केन्द्र होते हैं। समाज में परिवर्तन बड़े साधनों से नहीं बल्कि बड़े दिल से होता है। बच्चों को राष्ट्र का उज्जवल भविष्य बताते हुए उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के वर्ष 2047 में भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होगी। विकसित भारत के लिए यह जरूरी है कि हर हाथ को काम मिले और उद्यमिता के लिए संसाधनों की कोई कमी ना रहे। इसी कड़ी में केन्द्र एवं राज्य सरकार राष्ट्र की प्रगति और विकास करने के लिए योजनाबद्ध ढंग से कार्य कर रही हैं। सर्व कल्याण मंच के अध्यक्ष सुशील कुमार कौशिक ने बताया कि मंच लिंगानुपात, प्राकृतिक खेती, कला, साहित्य, शैक्षणिक एवं सामाजिक कार्यों में अहम् भूमिका निभा रहा है। कार्यक्रम में सर्व कल्याण मंच से समाजसेवी सादिका अरोड़ा ने सभी का स्वागत किया। स्कूल के प्राचार्य ओमप्रकाश डाबला ने सभी का धन्यवाद किया। मंच का संचालन अंकुर और अंजलि ने किया। इस अवसर पर स्कूल के अध्यापक और छात्र उपस्थित रहे।

हिसार। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि। फोटो : हरिभूमि

राजकीय महाविद्यालय की 75वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में खिलाड़ियों का जलवा

महिला वर्ग में खुशबू और पुरुष में अनुराग बने सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी

खेलों से होता है व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक विकास : डॉ. सतबीर सांगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

खेल केवल प्रतिस्पर्धा का माध्यम नहीं बल्कि बेहतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का साधन भी है। जीवन की अनेक चुनौतियों के लिए भी यह हमें तैयार करता है। इसी के साथ करियर की अपार संभावनाएं भी इस क्षेत्र में मौजूद हैं। यह बात राजकीय महिला महाविद्यालय, हिसार के प्राचार्य प्रो. सतबीर सिंह सांगा ने गुरु गोरखनाथ जी राजकीय महाविद्यालय की 75वीं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता के समापन सत्र में मुख्य अतिथि के तौर पर कही। उन्होंने कहा कि खेलों के लिए उचित वातावरण तैयार करने और राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खिलाड़ियों के चयन और उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए डॉ सतबीर सांगा ने राजकीय महाविद्यालय हिसार की सराहना की। खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए राजकीय महाविद्यालय, हिसार के प्राचार्य डॉ. विवेक सैनी ने कहा कि शिक्षा के साथ खेलों में प्रतिभा दिखाकर भी युवा सफलता प्राप्त कर सकते हैं और अपना सर्वांगीण विकास कर सकते हैं। शारीरिक शिक्षा विभाग के अध्यक्ष डॉ. सुखबीर दुहन ने धन्यवाद किया और खिलाड़ियों को मेहनत करने के लिए प्रेरित किया।

हिसार। विजेता खिलाड़ियों को सम्मानित करते मुख्य अतिथि व कॉलेज स्टाफ। फोटो : हरिभूमि

प्रतियोगिता के समापन पर विजेता खिलाड़ियों को मेडल और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। प्रतियोगिता के समापन सत्र पर प्राचार्य डॉ. विवेक कुमार सैनी ने मुख्य अतिथि प्रो. सतबीर सिंह सांगा को महाविद्यालय की तरफ से स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। मुख्य अतिथि ने ध्वज उतार कर दोनों सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों व प्राचार्य को सोपा तथा 75वीं वार्षिक प्रतियोगिता के समापन की घोषणा की। प्राचार्य ने आयोजन सचिव को ध्वज सौंपते हुए प्रतियोगिता के सफल आयोजन की बधाई दी। राष्ट्र गान के साथ समारोह का विधिवत समापन हुआ। समारोह में मंच संचालन करते हुए डॉ. मुकेश, डॉ. सरोज, डॉ. सरिता बिश्नोई ने समा बांधा। मीडिया प्रभारी डॉ. मनोज कुमार व प्रो. प्रिया ने बताया कि इस अवसर पर डॉ. उप प्राचार्य डॉ. राजेंद्र सेवदा, पूर्व प्राचार्य डॉ. कृष्ण मेहरा, सेवानिवृत विभागाध्यक्ष डॉ. आरएमएस मलिक, डॉ. ज्योति मोंगिया, डॉ. सुमन चौधरी, डॉ. राजकुमार महला, डॉ. सुरेंद्र, डॉ. करण सिंह, डॉ. अशोक कुमार, डॉ. यशवंत, डॉ. राजेश पूनिया, डॉ. दीपक, सुदेश शर्मा, शशिबाला, जीतबाला, समेत स्टाफ सदस्य और शारीरिक शिक्षा, खेल विभाग, एनसीसी, एनएसएस वॉलंटियर्स और विद्यार्थी उपस्थित रहे।

विजेताओं को दिए पुरस्कार

सभी विजेता खिलाड़ियों को ईनाम के रूप में मेडल, प्रमाण पत्र व नगद राशि प्रदान की गई। प्रतियोगिता के दोनों सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों को दो हजार रुपये प्रोत्साहन राशि दी गई। प्रतियोगिता के दौरान लड़कियों की थ्री लेग रेस तथा पुरुषों की ब्रिक्स रेस करवाई गई। महिला व पुरुष टीचिंग स्टाफ की रस्साकसी के मुकाबले करवाए गए जिसमें डॉ. निर्मल राठी की टीम ने प्रथम स्थान, डॉ. सुनीता की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार पुरुष वर्ग में डॉ. अशोक कुमार व डॉ. मामन सिंह की टीम ने प्रथम स्थान व डॉ. राजेंद्र प्रसाद व डॉ. मुकेश की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया।

ये रहे दो दिवसीय प्रतियोगिता के परिणाम

प्रतियोगिता के परिणामों की जानकारी देते हुए शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष डॉ. सुखबीर दूहन व डॉ. सुजीत वर्मा ने बताया कि डेफ ओलंपियन में देश का प्रतिनिधित्व करने वाले महाविद्यालय की बीए प्रथम वर्ष के निलेश ने 100 मीटर 200 मीटर 400 मीटर दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त कर आकर्षण का केंद्र बने रहे। निलेश प्रतियोगिता में एकमात्र मूक वधिर खिलाड़ी होने के बावजूद सामान्य खिलाड़ियों के साथ दौड़ लगा कर जीत हासिल की। डॉ. दूहन ने परिणामों की जानकारी देते हुए बताया कि महिला वर्ग में सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी रही बीए द्वितीय वर्ष की छात्रा खुशबू ने 100 मीटर व 200 मी दौड़, लंबी कूद, डिस्कस थ्रो, भाला फेंक, हैमर थ्रो में प्रथम स्थान तथा गोला फेक ट्रिपल जंप हाई जंप में इयूटी स्थान प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी चुनी गई। पुरुष वर्ग में बीए प्रथम वर्ष के अनुराग ने 800 मीटर दौड़ में प्रथम स्थान, 1500 मीटर 5000 मी 10 हजार मी. दौड़, ऊंची कूद, भाला फेक, डिस्कस थ्रो में द्वितीय स्थान तथा हैमर थ्रो में तृतीय स्थान प्राप्त कर सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी चुने गए। इसी प्रकार महिला वर्ग में गायत्री ने ट्रिपल जंप व शॉट पुट में प्रथम, 100मी., 200 मी. व 400 मी. दौड़, लंबी कूद डिस्कस थ्रो, हैमर थ्रो व भाला फेंक में द्वितीय तथा 800 मीटर 1500 मीटर में 5000 मीटर में दौड़ में तृतीय स्थान प्राप्त किया। बीए द्वितीय वर्ष की कोमल ने 5000 मीटर में प्रथम 1500 मीटर में द्वितीय तथा ऊंची कूद में तृतीय स्थान प्राप्त किया, सिमरन ने ऊंची कूद में प्रथम 800 मी. 1500 मीटर दौड़ व गोला फेंक में दूसरा स्थान तथा 100मी., 200 मीटर व 400 मी दौड़ में तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रिया बूरा ने जैवलिन थ्रो, हैमर थ्रो व ट्रिपल जंप में तृतीय स्थान प्राप्त किया प्राप्त किया। इसी प्रकार पुरुष वर्ग में बीए द्वितीय वर्ष के केतन ने 5000 मी., 10 हजार मी, 1500 मीटर में प्रथम स्थान तथा 800 मीटर दौड़ में तृतीय स्थान प्राप्त किया। बीए प्रथम वर्ष के भुवनेश ने 100 मी वाट 100 मीटर दौड़ में द्वितीय, 200, 400 मि 1500 मि व 5000 मीटर में तृतीय स्थान प्राप्त किया। बीएससी तृतीय वर्ष के सुमित ने भाला फेंक में प्रथम संदीप ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। गौतम ने ऊंची कूद में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

बीड़ बबरान धाम में 17 से होगी श्रीमद्भागवत कथा

हिसार। बीड़ बबरान धाम में सजा हुआ श्याम बाबा का दरबार।

- 17 को कलश यात्रा, 22 को भव्य निशान यात्रा और 24 को होगा बबरान नरेश प्रकटोत्सव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

महाभारतकालीन प्रसिद्ध बीड़ बबरान धाम में 53वें बबरान नरेश प्रकटोत्सव की तैयारियां जोर-शोर से शुरू हो गई हैं। धाम में 17 से 24 फरवरी तक चलने वाले इस उत्सव में विभिन्न धार्मिक आयोजन किए जाएंगे। इसमें कथा व्यास शैलेंद्र पराशर श्रीमदभागवत कथा का अमृतपान करवाएंगे।

बीड़ बबरान धाम के निज पुजारी विनय शर्मा ने बताया कि प्रकटोत्सव के प्रति श्रद्धालु काफी उत्साहित हैं। उन्होंने बताया कि 17 फरवरी को बीड़ बबरान के श्याम कुंड से बीड़ बबरान धाम तक कलश यात्रा निकाली जाएगी। 22 फरवरी को हिसार के नागोरी गेट स्थित हनुमान मंदिर से बीड़ बबरान धाम तक भव्य निशान यात्रा निकाली जाएगी। इस निशान यात्रा में सैकड़ों श्रद्धालु बढ़-चढक़र हिस्सा लेंगे। विनय शर्मा ने बताया कि 24 फरवरी को बबरान नरेश प्रकटोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा। प्रकटोत्सव के दौरान प्रसिद्ध गायक विकास बागड़ी, मास्टर बिन्नी, मास्टर राघव, सुभाष सैनी, लाडली दिव्या व श्रीधर कौशिक भजनों के माध्यम से श्याम बाबा का गुणगान करेंगे। 24 फरवरी को ही पूर्णाहुति महायज्ञ का आयोजन करके जनकल्याण की कामना की जाएगी।

देशभर से पहुंचेंगे भक्त

आगे बताया कि लगातार आठ दिनों तक भक्तों को श्रीमदभागवत कथा श्रवण करने का सुअवसर मिलेगा। उन्होंने बताया कि आठ दिवसीय प्रकटोत्सव में देशभर के विभिन्न क्षेत्रों से श्रद्धालु हिस्सा लेंगे। उन्होंने कहा कि भक्तों की बीड़ बबरान धाम व श्री श्याम बाबा के प्रति अगाध आस्था है। इसलिए भक्तगण प्रकटोत्सव की बड़ी उत्सुकता से प्रतीक्षा करते हैं। प्रकटोत्सव में पधारने वाले भक्त धाम में स्थापित वीर हनुमान के मंदिर, शिव परिवार, अखंड जोत, धूणे, घोड़े के पांव के निशान वाली शिला व मढ़ी के भी दर्शन करेंगे।

खबर संक्षेप

धावक सोहन सिंह ने जीता कांस्य पदक

हिसार। केरल के तिरुवनंतपुरम (त्रिवेंद्रम) में आयोजित 46वीं नेशनल मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप के पहले ही दिन हरियाणा के धावक सोहन सिंह ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 35 वर्ष से अधिक आयु वर्ग की 800 मीटर दौड़ में 2 मिनट 11 सेकंड का समय निकालकर कांस्य पदक जीता।

इस शानदार प्रदर्शन के आधार पर सोहन सिंह ने अगस्त 2026 में दक्षिण कोरिया में आयोजित होने वाली वर्ल्ड मास्टर्स एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए

अंडरपास की मांग को संगठनों का समर्थन

उकलाना। अंडरपास की मांग पर चल रहा धरना शनिवार को 16वें दिन भी जारी रहा। धरना स्थल पर बालाजी ड्रामाटिक क्लब और जाट जनहित सेवा समिति के पदाधिकारियों ने पहुंचकर अपना समर्थन व्यक्त किया।

इस अवसर पर बालाजी ड्रामाटिक क्लब के प्रधान अशोक गर्ग, छबीलदास शास्त्री और अजीत लितानी सहित अन्य सदस्यों ने कहा कि अंडरपास उकलाना की जीवन रेखा है, जो अनेक गांवों को आपस में जोड़ने का महत्वपूर्ण माध्यम है।

स्पर्श कुष्ठ जागरूकता अभियान 13 तक चलेगा

हिसार। राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम के तहत स्पर्श कुष्ठ जागरूकता अभियान का आयोजन जिला में किया गया। यह अभियान 13 फरवरी तक चलेगा। अभियान का मुख्य उद्देश्य कुष्ठ रोग के प्रति समाज में जागरूकता बढ़ाना, इससे जुड़े सामाजिक कलंक व भेदभाव को समाप्त करना तथा कुष्ठ प्रभावित व्यक्तियों के प्रति सहानुभूति, सम्मान और सामाजिक समावेशन को बढ़ावा देना है।

गो सेवा जीवन की सबसे बड़ी सेवा : पृथ्वी गिरी

बरवाला। क्षेत्र के गांव बालक में कनौह मार्ग पर स्थित श्री श्री 1008 बाबा रिद्धनाथ गोशाला में बालक डेरे के महंत श्री श्री 1008 पृथ्वी गिरी महाराज पहुंचे। गोशाला समिति के प्रधान महावीर सिंह ने बताया कि गौशाला में दिल्ली निवासी समाजसेवी श्रीकिशन अपने पुत्र के साथ विशेष रूप से मौजूद रहे। श्री श्री 1008 पृथ्वी गिरी महाराज ने अपने प्रवचनों में गौ माता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि गौ माता हमारी सच्ची मां है।

सीनियर टेनिस में योगेश की एक और उपलब्धि

- एमटी 400 में सिंगल व डबल्स दोनों खिताब जीते

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

हिसार के सीनियर टेनिस खिलाड़ी योगेश कोहली की उपलब्धियों में एक और नया अध्याय जुड़ गया है। योगेश कोहली निरंतर खेल को तराशते हुए नेशनल और वर्ल्ड रैंकिंग में तेजी से आगे बढ़ रहे हैं। इस बार गुडग़ांव में आयोजित हुई सीनियर टेनिस प्रतियोगित 400 एमटी में एक बड़ी उपलब्धि हासिल करते हुए सिंगल व डबल्स दोनों में विजयी रहकर खिताब अपने नाम किया है।

हिसार। सीनियर टेनिस खिलाड़ी योगेश कोहली को ट्रॉफी प्रदान करते सीटीएम सपना यादव।

गुडग़ांव की सीटीएम सपना यादव ने उन्हें ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। सीनियर टेनिस में 100, 200, 400 व 700 एमटी की प्रतियोगिताएं होती हैं जिनमें विजयी रहने वाले खिलाडिय़ों की वर्ल्ड रैंकिंग निर्धारित की जाती है। योगेश कोहली ने 400 एमटी में विजेता बनकर अपनी वर्ल्ड रैंकिंग में बढ़ोतरी की है। उन्होंने कहा कि उनका पूरा प्रयास रहेगा कि साल में एक बार होने वाली 700 एमटी की प्रतियोगिता जीतकर भी सीनियर टेनिस में देश का नाम रोशन करें।

बेस्ट वर्ल्ड रैंकिंग 67 रही

योगेश कोहली ने बताया कि उनकी बेस्ट वर्ल्ड रैंकिंग 67 रही है। इस प्रतियोगिता में जीत के बाद लगभग एक सप्ताह बाद वर्ल्ड रैंकिंग में उनकी पोजीशन का पता चलेगा जिसके बाद वर्ल्ड में सीनियर टेनिस खिलाड़ी के रूप में उनका स्थान दर्ज होगा। योगेश कोहली ने कहा कि वे पूर्ण समर्पण भाव के साथ इस खेल में जुटे हुए हैं और उनका लक्ष्य सीनियर टेनिस में देश का नाम रोशन करने का है। उन्होंने कहा कि कड़ी मेहनत और निरंतर अभ्यास के साथ-साथ फिटनेस भी इस खेल के लिए जरूरी है जिसके लिए वे अभ्यास के साथ-साथ अपनी फिटनेस का भी ध्यान रखते हैं। टेनिस के करियर में ये प्रतियोगिताएं तो एक पड़ाव हैं अभी काफी लंबा सफर तय करना है। उल्लेखनीय है कि ये प्रतियोगिताएं दुनिया भर के सीनियर टेनिस खिलाडिय़ों की रैंकिंग के लिए होती है जिसमें खिलाडिय़ों के खेल के प्रदर्शन को देखते हुए उनकी वर्ल्ड रैंकिंग निर्धारित की जाती है।

योग को दैनिक जीवन में शामिल कर करें स्वस्थता की अनुभूति : पूनम देवी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौद

आयुष विभाग एव हरियाणा योग आयोग के संयुक्त तत्वाधान गांव सुलचानी सरकारी हाई स्कूल में आयुष योग सहायक पूनम देवी ने सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया। छात्रों को दिनचर्या व हर रोज योग करने के लिए प्रेरित किया गया। योग से तनाव, चिता व शरीर को स्वस्थ बना सकते हैं योग और आयुर्वेद से जुड़ने के लिए प्रेरित किया गया।

हरियाणा योग आयोग के चैयरमेन डॉ. जयदीप आर्य के निर्देश पर जिला के आयुर्वेद अधिकारी डॉ. धर्मपाल पूनिया, जिला योग कार्डिनेटर डॉ. बलराज गोयत योग स्पेलिस्ट पूजा व गांव उगालन के चिकित्सा अधिकारी डॉ. दिनेश के मार्गदर्शन में सूर्य नमस्कार का अभियान किया जा रहा है। योग सहायक पूनम देवी ने बताया कि योग करने से शरीर से काफी बीमारियां ठीक हो जाती है इसलिए हमें अपने जीवन में योग को जरूर शामिल करना चाहिए इसके लिए अन्य लोगों को भी जागरूक करना चाहिए। इस अवसर पर स्कूल के मुख्याध्यापक सुरेंद्र कुमार, संदीप, जगमोहिंदर, जोगिंद्र कुमार, जोगिन्द्र, प्रवीन व नरेश आदि मौजूद थे।

नारनौंद। सुलचानी के सरकारी स्कूल में योग करवाते हुए योग सहायक पूनम देवी।

पेंशन में आय की शर्त लगाकर खिलवाड़ कर रही सरकार : सुमन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

जन नायक जनता पार्टी की महिला जिला अध्यक्ष सुमन श्योराण ने प्रदेश की भाजपा सरकार द्वारा बुढ़ापा पेंशन को आय से जोड़े जाने का विरोध जताया है। उन्होंने कहा कि ऐसा करके भाजपा सरकार बुजुर्गों के सम्मान से खिलवाड़ कर रही है। बुजुर्गों के लिए पेंशन एक बड़ा आर्थिक सहारा है जो उम्र के इस पड़ाव में उन्हें आत्म सम्मान से भरा जीवन प्रदान कर रहा है लेकिन भाजपा सरकार उसी पर कैंची चलाने का काम रही है जो कि दुर्भाग्यपूर्ण है। सुमन श्योराण ने कहा कि बुढ़ापे में प्रदेश के बुजुर्गों विशेषकर महिलाओं को वार-त्यौहार अपनी बहन-बेटियों को शगुन इत्यादि देने के लिए किसी के आगे हाथ न फैलाने पड़े और उनकी छोटी-मोटी जरूरतें इससे पूरी हो सकें इसके लिए पेंशन उनका बड़ा सहारा है। आय के नाम पर पेंशन का हक उनसे छीनकर भाजपा सरकार बुजुर्गों के आत्म सम्मान के साथ खिलवाड़ करने का काम कर रही है। उन्होंने जननायक ताऊ देवीलाल ने बुढ़ापे में आर्थिक सहारे के रूप में हरियाणा में 100 रुपये से पेंशन की शुरूआत की थी।

सुमन श्योराण।

निगम ने रिजेंसी पार्क में लगवाए बेंच

हिसार। सेक्टर 9-11 स्थित आरसिटी रिजेंसी पार्क के निवासियों की मांग पर नगर निगम ने कालोनी के पार्क में बैठने के लिए बेंच लगवा दिए हैं। नगर निगम द्वारा मांग को पूरा करने पर आरसिटी रिजेंसी पार्क निवासियों ने मेयर प्रवीन पोपली व पार्षद जगमोहन मित्तल का आभार जताया है। आरसिटी रिजेंसी पार्क के निवासी रामलाल महेंद्र, सूरज खुराना, सुरजीत सिंह, अनूप लोहान, मीनाक्षी मलिक, मनीष कुमार, मनीषा, प्रीति व पूनम सैनी ने बताया कि आरसीटी पार्क में बैठने के लिए बेंच नहीं होने के चलते उनको पिछले लंबे समय से काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा था। उन्होंने अपनी समस्या से पार्षद जगमोहन मित्तल को अवगत करवाया।

अपने वादे के अनुसार अग्रोहा को रेलवे लाइन से जोड़ने की घोषणा करे केन्द्र : बजरंग गर्ग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

वैश्य समाज के प्रतिनिधियों की बैठक अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष व व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग की अध्यक्षता में हुई। बैठक में अग्रोहा को रेलवे लाइन से जोड़ने पर विचार किया गया। अग्रोहा धाम वैश्य समाज के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष बजरंग गर्ग ने संबोधित करते हुए कहा कि केंद्र सरकार को अपने वादे के अनुसार केंद्रीय बजट में अग्रोहा को रेलवे लाइन से जोड़ने की घोषणा करनी चाहिए। सरकार द्वारा अनेक बार हिसार-अग्रोहा-सिरसा को रेलवे लाइन से जोड़ने की घोषणा करने के बाद भी काम शुरू ना होने पर जनता में भारी नाराजगी है। सरकार को तुरंत प्रभाव से हिसार-अग्रोहा-सिरसा को रेलवे लाइन से जोड़ने का काम शुरू करना चाहिए ताकि जनता को राहत मिल सके। बैठक में महासचिव चुड़िया राम गोयल, युवा संयोजक अनंत अग्रवाल, कोषाध्यक्ष पवन गर्ग, सीए आशीष सिंगल, श्रीमती कांता गोयल पंजाब, संदीप कुमार, रमेश बंसल दिल्ली, महेश अग्रवाल मथुरा, धर्मपाल गुप्ता टोहाना आदि प्रतिनिधियों ने अपने विचार रखें।

हिसार। बैठक को संबोधित करते बजरंग दास गर्ग।

लोगों को हो रही दिक्कत

बजरंग गर्ग ने कहा कि जबकि हर रोज हजारों लोग देश के कोने-कोने से अग्रोहा धाम में दर्शन के लिए आते हैं और हजारों लोग अग्रोहा मेडिकल कॉलेज में इलाज करवाने के लिए आते हैं। अग्रोहा में रेल की सुविधा ना होने से आने-जाने वाले यात्रियों को बड़ी भारी परेशानी होती है। बजरंग गर्ग ने कहा कि पूर्णिमा के पावन पर्व पर एक फरवरी को अग्रोहा धाम में भव्य भजन समारोह, छप्पन भोग व भंडारे का कार्यक्रम होगा। इसमें हरियाणा, पंजाब के कलाकार भजन गायक अपने भजनों की प्रस्तुति देंगे।

महिला कांग्रेस की बैठक में संगठन की मजबूती व मनरेगा पर हुई चर्चा

महिलाओं को सम्मान देने की रही कांग्रेस की विचारधारा : उमा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

महिला कांग्रेस (ग्रामीण) की जिला कार्यकारिणी की बैठक कांग्रेस भवन में हुई। बैठक का नेतृत्व जिला अध्यक्ष संतोष जून ने किया। महिला कांग्रेस की राष्ट्रीय अध्यक्ष अलका लांबा एवं हरियाणा प्रदेश अध्यक्ष सुधा भारद्वाज के निर्देशानुसार हुई बैठक में संगठन की मजबूती व मनरेगा पर विस्तार से चर्चा की गई।

इस अवसर पर महिला कांग्रेस की राष्ट्रीय सचिव एवं हरियाणा प्रदेश महिला कांग्रेस की प्रभारी उमा सोनी मुख्य अतिथि रहीं। बैठक की संयोजक कांग्रेस नेत्री कृष्णा दुग्गल व सरोज श्योराण ने की। बैठक में नारनौद से सुदेश शर्मा, हांसी से मंजू पांचाल, नलवा से मीना कुंडू, आदमपुर से कांता सैनी, अग्रोहा से रेखा जाखड़ सहित विभिन्न ब्लॉकों से बड़ी संख्या में महिला कार्यकर्ता उपस्थित रहीं। सभी महिलाओं ने मुख्य अतिथि उमा सोनी का फूलमालाओं एवं बुके देकर स्वागत किया। जिला अध्यक्ष संतोष जून ने मुख्य अतिथि का स्वागत करते हुए जिला महिला कांग्रेस की वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की।

हिसार। प्रदेश प्रभारी उमा सोनी का स्वागत करते महिलाएं।

मनरेगा पर सरकार को घेरा

मुख्य अतिथि उमा सोनी ने अपने संबोधन में कहा कि कांग्रेस पार्टी की विचारधारा महिलाओं को अधिकार, सम्मान और समान भागीदारी देने की रही है। उन्होंने महिलाओं की राजनीतिक भागीदारी बढ़ाने, संगठन में महिलाओं को नेतृत्व की मुख्यधारा से जोड़ने, नारी न्याय, महिला सुरक्षा, सामाजिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण तथा 33 प्रतिशत आरक्षण जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने मनरेगा से जुड़े विषय पर कहा कि भाजपा सरकार मनरेगा गारंटी कानून को कमजोर करने का प्रयास कर रही है, जिससे मजदूर महिलाओं को नुकसान होगा। उन्होंने मनरेगा मजदूर महिलाओं से सीधा संवाद कर उनकी समस्याएं भी सुनीं। जिला अध्यक्ष संतोष जून ने कहा कि महिला कांग्रेस का संकल्प है कि कांग्रेस पार्टी की नीतियों को घर-घर पहुंचाकर महिलाओं को जागरूक, संगठित और आत्मनिर्भर बनाया जाएगा, ताकि महिलाएं नीति निर्माण और नेतृत्व में अपनी मजबूत भूमिका निभा सकें।

ये रहे मौजूद

बैठक में उपरोक्त के अलावा कृष्णा दुग्गल, संतोष राठौड़, कमलेश रंगा, पूर्व सचिव नीलम देवी, पुनीता दलाल, बाला देवी, इंदिरा केसी, उपाध्यक्ष गीता आहुजा सहित अनेक महिला कार्यकर्ता उपस्थित रहीं तथा सातों विधानसभाओं से महिलाओं ने भागीदारी निभाई।

नागरिक अस्पताल की हालत बदतर : संजीव

हिसार। सामाजिक कार्यकर्ता एवं सामाजिक संस्था मदद के अध्यक्ष संजीव भोजराज ने कहा कि जिले के महाराजा अग्रसेन जिला नागरिक अस्पताल खुद बीमार हालत में है। अस्पताल में सरकारी उदासीनता, लापरवाही तथा अस्पताल में कार्यरत कर्मचारियों के नकारापन का आलम ये है कि अस्पताल के ज्यादातर मेडिकल उपकरण या तो खराब पड़े हैं या फिर जर्जर हालत में हैं। संजीव भोजराज ने कहा कि बात तो सरकारी अस्पतालों की हालत सुधारने की बड़ी-बड़ी की जा रही हैं, मगर सच्चाई ये है कि हिसार के नागरिक अस्पताल में हार्ट प्रैशर करने वाली मशीन डिफिब्रिलेटर, मॉनीटर, प्लस ऑक्सीमीटर पूरी तरह से खराब पड़े हुए हैं।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 1 फरवरी 2026

दुनिया की भीड़ में क्यों बढ़ रहा है अकेलापन

देश-दुनिया की आबादी भले ही दिनों-दिन बढ़ रही हो, लेकिन इसके उलट लोगों का अकेलापन भी बढ़ रहा है। अकेलेपन की समस्या विश्वव्यापी है। भारत समेत अनेक देशों के लोग इस समस्या का सामना कर रहे हैं। अकेलेपन का हमारे स्वास्थ्य ही नहीं पूरे जीवन पर दुष्प्रभाव पड़ता है। ऐसे में यह बहुत जरूरी है कि इसके कारणों को जाना जाए और इसे दूर करने का हर संभव प्रयास किया जाए।

{ कवर स्टोरी
एस. भाग्यम शर्मा }

यह सही है कि दुनिया में आठ अरब से अधिक और हमारे अपने देश में 140 करोड़ से अधिक लोग रहते हैं। लेकिन दुख की घड़ी में शायद ही एक कंधा ऐसा मिले, जिस पर सिर रखकर हम रो सकें। सोशल मीडिया पर भले ही हमारे हजारों दोस्त होंगे, फॉलोअर्स होंगे, लेकिन असल जिंदगी में एक भी हमारे साथ नहीं होता। यानी आज लोगों की भीड़ में भी हर कोई खुद को अकेला महसूस कर रहा है।

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक

अगर कोई शारीरिक बीमारी हो तो इसका असर दूसरों को नजर आता है। अकेलेपन का दुष्प्रभाव धूम्रपान और मोटापे की तरह शरीर पर नजर नहीं आता है। दरअसल, अकेलापन हमारे मन को बीमार बना देता है। अकेलापन एक दिन में 15 सिगरेट पीने से भी ज्यादा खतरनाक असर हमारे स्वास्थ्य पर डालता है।

अकेलापन समय से पहले मृत्यु के खतरे को 25% तक बढ़ा देता है। अकेलेपन से ब्रेन स्ट्रोक और हृदय रोग का खतरा 30% तक बढ़ता है। यह डिमेंशिया के खतरे को 50% तक बढ़ा देता है, इसलिए यह बहुत आवश्यक है कि समय रहते अकेलेपन की इस बीमारी को पहचान लें और यह जानें कि कहीं आप भी अकेलेपन के अंधेरे में खोते तो नहीं जा रहे हैं।

दुनिया भर में लोग हैं परेशान

वर्ष 2023 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अकेलेपन को एक वैश्विक स्वास्थ्य संकट घोषित किया था। अकेलेपन को परिभाषित करते हुए डब्ल्यूएचओ ने कहा था कि अकेलापन व्यक्ति की अपनी भावनात्मक पीड़ा है, जो सामाजिक अलगाव और सार्थक रिश्तों की कमी से पैदा होती है। आज के दौर में अकेलापन दुनिया भर में एक गंभीर बीमारी का रूप ले चुका है। जापान और दक्षिण कोरिया जैसे देशों में कई लोग इस कदर अकेले हो चुके हैं कि अगर उनकी मृत्यु भी हो जाए तो कई-कई दिनों तक बाहरी दुनिया को उनकी मौत के बारे में पता ही नहीं चलता।

वहां से आई खबरों के अनुसार पिछले साल जापान में करीब 76,000 लोगों की उनके घर में अकेले रहते हुए मौत हुई। 4,000 लोग ऐसे थे, जिनके मरने के करीब एक महीने के बाद बाहर के लोगों को उनकी डेड बॉडीज मिलीं। जापान में तो अकेलेपन को दूर करने के लिए ज्यादा उम्र के लोग कई बार जान-बूझकर अपराध करने के लिए भी तैयार हो जाते हैं, जिससे उन्हें सजा मिले और सजा के बाद वे जेल में दूसरे लोगों से मिलकर कुछ बातचीत कर सकें, उनका अकेलापन दूर हो, उनका मन लग सके।

बढ़ रहे हैं एकल परिवार

भारत में भी अकेलापन तेजी से फैल रहा है। इसकी मुख्य वजह है भारतीय समाज में टूटते संयुक्त परिवार। पहले के दौर में हमारे घर-परिवार में साथ रहने वाले अपने माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी के साथ हम अपना सुख-दुख शेयर कर लिया करते थे। लेकिन अब वह दौर नहीं रहा। अब संयुक्त परिवारों की जगह एकल परिवारों ने ले ली है, जहां परिवार में पति-पत्नी ही रहते हैं। कई कपल तो बच्चे तक पैदा नहीं करना चाहते। बच्चे इसलिए नहीं पैदा करना चाहते, क्योंकि वे जानते हैं कि अगर बच्चे हुए तो उनकी देखभाल करने वाला परिवार में कोई नहीं है। महानगरों में 'ड्यूल इनकम-नो किड्स' का चलन बढ़ रहा है।

बढ़ती सामाजिक दूरी भी है वजह

पिछली सदी तक हम सब अनजान लोगों से भी बातचीत कर लिया करते थे। कोई रास्ता पूछता था तो बड़े मन से उसे रास्ता बताते, कई बार तो उन्हें उनके गंतव्य तक छोड़ कर आ जाते थे। बाजार जाते तो किराने की दुकान या सब्जी की दुकान पर दुकानदार से बातचीत कर लिया करते थे। अड़ोसी-पड़ोसी से उनका हाल-चाल पूछ लिया करते थे। चाय की दुकानों पर जाने-अंजाने लोग भी खूब बतियाते थे। लेकिन अब ऑनलाइन शॉपिंग के बढ़ते ट्रेंड से लोगों का बाजार आना-जाना भी बहुत कम हो गया है। सब इतने व्यस्त हो गए हैं कि किसी के पास समय ही नहीं रह गया है, एक-दूसरे की खबर लेने का।

बच्चे-युवा भी हो रहे प्रभावित

2021 के ग्लोबल सर्वे के मुताबिक, अकेलेपन से प्रभावित होने वाला तीसरा सबसे बड़ा देश भारत है। इस रिपोर्ट के अनुसार, भारत के शहरों में 43% लोग अकेलापन महसूस करते हैं। चिंताजनक बात यह है कि 13 से 15 साल की उम्र के 25 % बच्चे भी अकेलापन अनुभव कर रहे हैं। सोशल मीडिया की वजह से भी अकेलापन तेजी से बढ़ रहा है। कई स्टडीज में सामने आया है कि सोशल मीडिया की लत, युवाओं में अलगाव, अकेलापन और डिप्रेशन को बढ़ा रही है।

मशीनी हो रही भावनाएं

अकेलापन इसलिए भी बढ़ रहा है कि लोग एक-दूसरे के साथ अपनी भावनाएं साझा नहीं करते हैं। सोशल मीडिया में कोई इमोजी भेजकर खुद को दायित्वमुक्त समझ लेते हैं। आजकल लोगों को लगता है कि भावनाओं को व्यक्त करने के लिए किसी की आंखों में आंख डालने की जरूरत नहीं है। किसी का हाथ थामने की जरूरत नहीं है। लोगों को लगता है कि भावनाओं को व्यक्त करने के लिए इमोजीज भेजना ही पर्याप्त है। यानी जब हम दुखी महसूस करते हैं तो हमारे साथ किसी की वास्तविक भावनाओं के स्थान पर ढेरों इमोजीज होते हैं।

अकेलापन दूर करने का करें प्रयास

हमें बचपन से ही सिर्फ यह सिखाया जाता है कि सफलता ही खुशी का सबसे बड़ा पैमाना है और जीवन में हर कीमत पर सफल होना सबसे जरूरी है। जो सफल है, वह खुश भी रह लेगा। हमें रिश्तों की अहमियत नहीं सिखाई जाती। सफलता और अधिक से अधिक पैसा, सुख-सुविधाएं अर्जित करने की अंधी दौड़ में ज्यादातर लोग अपने रिश्तों को पीछे छोड़ देते हैं। जाहिर है, इससे जीवन में अकेलापन आएगा ही। अकेलापन किसी सफलता से या दौलत कमाने से या शानदार करियर से नहीं, अपनों के साथ होने से दूर होता है। इसलिए अगर आप भी अकेलापन महसूस करते हैं तो सोशल मीडिया पर ही नहीं अपने दोस्तों, रिश्तेदारों से मिलने उनके घर जाइए, उन्हें अपने घर बुलाइए। परिवार के साथ समय बिताइए। अंजान लोगों से भी बात करने में न हिचकिचाइए। यही नहीं अगर आपके परिवार में या आस-पास कोई ऐसा व्यक्ति है, जो अकेलापन महसूस कर रहा है तो उससे बात कीजिए। उसके अकेलेपन को दूर करने का प्रयास कीजिए। जरूरत पड़ने पर काउंसलर की मदद भी ले सकते हैं। ऐसा करने से उस व्यक्ति का अकेलापन तो दूर होगा ही, आपको भी आत्मीय खुशी, संतुष्टि मिलेगी। *

कई देशों में हो रही नई पहल

अकेलेपन की समस्या से निपटने के लिए अलग-अलग देशों में अब कई तरह की पहल की जा रही है। जैसे दक्षिण कोरिया में बुजुर्गों के लिए हैप्पी कैब्स चलाई जा रही हैं। यह एक कैब सर्विस है, जिसमें बुजुर्ग लोग अंजान लोगों के साथ बैठकर घूमने जा सकते हैं। उनसे बातचीत कर सकते हैं, अपने सुख-दुख साझा कर सकते हैं। इससे उन्हें अपना अकेलापन दूर करने में मदद मिलती है। इसी तरह अकेलेपन की समस्या के समाधान को तलाशने के लिए ब्रिटेन ने वर्ष 2018 में ही लोनलीनेस मिनिस्टर की नियुक्ति शुरू कर दी थी। एक अलग मंत्रालय, एक अलग मंत्री, जो सिर्फ यह देखेगा कि देश में लोगों के अकेलेपन को कैसे दूर किया जा सकता है? वहां अकेलेपन से जूझ रहे लोगों को काउंसिलिंग और मेडिकल सपोर्ट उपलब्ध कराए जाते हैं।

जिंदगी को खुशमिजाज बनाना हमारे ही हाथों में होता है। अगर हम अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में कुछ बदलाव कर लें, कुछ आदतों को शामिल कर लें तो हमारी जिंदगी खुशमिजाज बन सकती है। ऐसा किस तरह हो सकता है, जानिए।

जीने के अंदाज में करें बदलाव खुशमिजाज हो जाएगी जिंदगी

{ लाइफस्टाइल
शिखर चंद जैन }

हमारा दिमाग ही हमारी सोच और नजरिए का स्रोत होता है। जब दिमाग अशांत या उद्वेलित रहता है तो हमें हर चीज में उथल-पुथल, नकारात्मकता और बुराई नजर आती है। लेकिन जब दिमाग शांत रहता है, हम खुशमिजाज रहते हैं तो हमें हर चीज सकारात्मक अच्छी और सही लगती है। खुशमिजाजी और सुकून के लिए कुछ बातें और आदतें अपनानी जरूरी हैं।

लोगों से बनाए अच्छे संबंध

भले ही सबको खुश रखना दुनिया का सबसे कठिन काम है लेकिन सबके साथ खुश रहना दुनिया का सबसे आसान काम है। हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट के डायरेक्टर और मनोचिकित्सक रॉबर्ट वालडिंगर का कहना है कि लोगों के साथ मजबूत और मधुर संबंध खुशी की प्रमुख वजह बन सकते हैं। ये लोग रोमांटिक पार्टनर, आपके दोस्त, बच्चे, सहकर्मी, पड़ोसी, रिश्तेदार या भाई-बहन कोई भी हो सकते हैं। भले ही हम सब स्वतंत्रता को खास मानते हों, लेकिन यह ना भूलें कि हम सब एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं। जब हम अपने इर्द-गिर्द मौजूद लोगों के साथ अच्छे संपर्क रखते हैं तो मानसिक खुशी तो मिलती ही है, एक बड़ा सपोर्ट सिस्टम भी मिलता है, जो हमें हर तरह से सुकून देता है।

अजनबियों से करें बातचीत

ओटावा (कनाडा) की कार्लटन यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञानी जॉन जेलवेंसकी कहते हैं कि आपको एक्सट्रोवर्ट होना चाहिए। अंतर्मुखी, गंभीर और चुप्पी साध कर रहने वाले लोग उदास रहते हैं, जबकि सबसे आसानी से घुल-मिल जाने वाले और अजनबी लोगों से बातचीत करने की कला जानने वाले अकसर खुशमिजाज रहते हैं। साथ ही ऐसे लोग आसानी से अपना सोशल सर्किल और बिजनेस सर्किल भी बढ़ा लेते हैं, जिससे इन्हें सफलता मिलती है। जाहिर है, सफलता भी खुशी मिलने की एक महत्वपूर्ण वजह है।

पालतू के साथ समय बिताएं

वाशिंगटन स्टेट यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक ताजा अध्ययन में पाया गया कि पालतू जानवर के साथ बिताया गया 10 मिनट का समय भी दिमाग को सुकून देने वाला होता है। इससे कार्टिसोल नामक स्ट्रेस हार्मोन का स्तर गिरता है। अमेरिकी नागरिकों द्वारा किए गए एक शोध में पाया गया कि सबसे ज्यादा सुकून देने वाले पालतू कुत्ते होते हैं।

कुदरत को निहारें

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने 90 स्टूडेंट्स पर किए गए शोध में पाया कि कुदरत को निहारना मन को सुकून देने वाला एहसास होता है। जब हम पेड़-पौधों और जीव-जंतुओं को निहारते हैं तो हमारा ध्यान परेशानियों से हटकर पूरी तरह उन्हीं पर लग जाता है। इससे दिमाग को सुकून मिलता है।

फल-सब्जी ज्यादा खाएं

सोशल साइंस एंड मेडिसिन जर्नल में प्रकाशित ताजातरीन स्टडी रिपोर्ट में कहा गया है कि प्रचुर मात्रा में फल और सब्जी खाने से खुशमिजाजी और सुकून मिलता है। इसलिए रोज कच्ची सब्जियों का सलाद और फल खाएं। सबसे बड़ी बात यह है कि अगर आप खान-पान, आराम और सोने का समय निर्धारित कर लेते हैं तो आपका हैप्पीनेस लेवल बढ़ जाता है। न्यूट्रीशन, एक्सरसाइज और रेस्ट, खुशी के मूल मंत्र हैं।

वाटर बॉडीज के पास जाएं

जर्नल आफ एनवॉयर्नमेंटल साइकोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि पानी के संग्रह स्थल नजदीक रहने से लोगों में पॉजिटिव इमोशंस का संचार होता है। स्विमिंग पूल, समुद्र या नदी के किनारे खड़े होकर पानी की हलचल को निहारना सुकून देता है। इससे स्ट्रेस लेवल भी कम होता है। *

इन पर भी करें अमल

जीवन के हर आयाम को बराबर समय देने की कोशिश करें, जैसे- परिवार, व्यापार, मित्र, जीवनसाथी, समाज आदि क्षेत्रों में सक्रिय रहें। हंसी-मजाक करें, लेकिन दूसरों का मजाक ना उड़ाएं। कई बार इससे स्थिति बिगड़ जाती है और तनाव का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा नए अनुभवों पर पैसा और समय खर्च करें। उन कार्यों को करे, जो आपने कभी नहीं किया और देखा। जैसे हॉर्स राइडिंग करना, घुड़दौड़ देखना, अंडरवाटर स्पोर्ट देखना या इसमें शामिल होना, थिएटर में जाकर नाटक देखना, किसी बर्फीले स्थान की यात्रा करना आदि।

{ व्यंग्य
अंशुमान खरे }

गणित में बचपन से ही हम बगैर होशियार होकर भी होशियार थे। न मालूम गणित के मास्साब कहां-कहां से सवाल लाते थे, लेकिन पिटते-पिटाते किसी तरह गणित में पास कर दिए जाते थे। घर वालों की तमन्ना डॉक्टर, इंजीनियर बनाने की थी। कक्षा में हमेशा अपराधी की तरह बैठे रहते थे। गणित के गुरु जी हमेशा हमें अंतरराष्ट्रीय गणितज्ञ बनाने का मजाक करते रहते थे। पर हमें कुछ भी समझ नहीं आता। हमारे गणित के गुरु जी फिरकी लेते थे कि मुझे भगवान भी नहीं समझा सकते। गणित की क्लास हमारे लिए आफत से कम नहीं थी। मास्साब के सवाल भी माशाअल्लाह अद्भुत होते थे। एक औरत एक काम को चार घंटे में पूरा कर लेती है तो बताओ उसी काम को आठ औरतें कितने समय में पूरा करेंगी? मैं कहता, 'आठ औरतें काम तो पूरा कर नहीं पाएंगी। हां, रायता जरूर फैला देंगी।'

सवाल से सवाल निकालने की कला में हमारे मास्साब का कोई सानी नहीं था। कपड़े पर अटक गए तो उसी से जुड़े सवाल पर सवाल पूछने लगते, 'बताओ बच्चो, अगर एक साड़ी धूप में एक घंटे में सूखती है तो चार साड़ियां सूखने में कितना समय लेंगी?'

बहुत सरल सवाल सोचकर मैं हाथ उठाकर बोल पड़ा, 'वेरी सिंपल, चार घंटे।' मास्साब जवाब सुनकर आपे से बाहर हो गए। मैं समझ नहीं पा रहा था, मास्साब को सीधा-सा गुणा करना नहीं आता क्या?

मैंने हिम्मत करके एक सवाल पूछ लिया, 'गुरु जी, अगर एक गांव में एक गाय है और वह दो लीटर दूध देती है तो बताइए गांव वाले चालीस-चालीस लीटर दूध बाहर कैसे सप्लाई करते हैं?' मास्साब का माथा ठनका और तमतमा कर क्लास से बाहर चले गए। मेरा सवाल अनुत्तरित रह गया। मेरे सवाल पर क्लास में चर्चा होने लगी। सब हैरान। प्रश्न तो उचित है। मास्साब नाराज क्यों हो गए? गणित के मास्साब का वैसे भी स्कूल में काफी जलवा था। प्रधानाचार्य से लेकर सभी अध्यापक और छात्र उनको आदर की दृष्टि से देखते थे। दूध की सप्लाई का सवाल गणित के मास्साब के गले की फांस बन गया। कुछ दोस्तों ने कहा, 'पानी मिला लेते होंगे।'

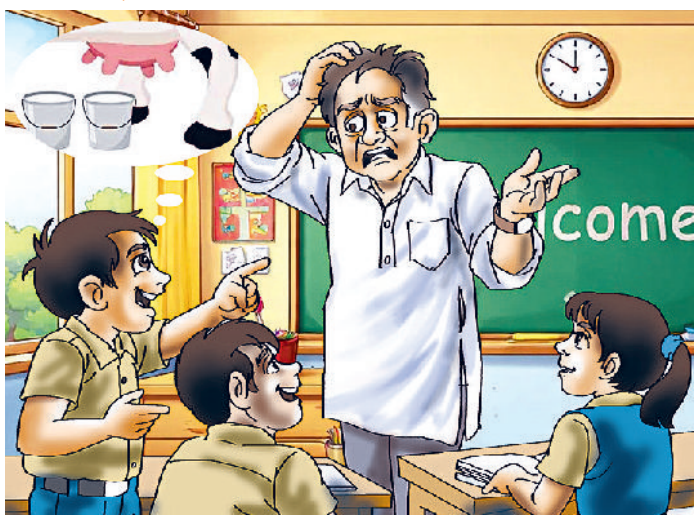
पर इतना पानी मिलाकर दूध रह ही नहीं पाएगा। सब पानी-पानी हो जाएगा।

मास्साब इस बात को पता लगाने में जी-जान से जुट गए कि इस प्रश्न को किसके इशारे पर उनसे पूछा गया है। यह किस अध्यापक की साजिश है, पता लगाना जरूरी है। गणित के मास्साब को पहली बार किसी सवाल पर नर्वस होते देखा। इसलिए मैं बार-बार उनसे इस प्रश्न को पूछता रहा। मास्साब को भी समझ नहीं आ रहा था कि कौन-सा फार्मूला लगाएं कि दो लीटर दूध बराबर चालीस लीटर दूध हो जाए। कुछ तो गड़बड़ है। इस तरह के सवाल किसी किताब में नहीं होते हैं। मास्साब मेरे प्रश्न में उलझते जा रहे थे। मैं उनकी तरफ आशाभरी दृष्टि से टकटकी लगाकर धैर्य से देखता रहता था।

मेरे प्रश्न को दूर-दूर तक पहुंचाया गया। कहीं से समस्या का समाधान निकले। प्रधानाचार्य जी ने ऐसा गांव पहचाना, जहां के लोग दो लीटर दूध से चालीस लीटर दूध बनाने में सफल हुए हैं। उन्होंने गांव के लोगों को सम्मानित करने की योजना बनाई। गांव के प्रधान गांव को सम्मानित करने के नाम से उत्साहित दिखे। ऐसे प्रतिभाशाली लोगों की ओर सबका ध्यान खींचने के लिए मुझे भी मालाओं से लाद दिया गया। क्षेत्र के विधायक, सांसद, सभी ने गांव को सम्मानित करने में रुचि दिखाई। श्वेत क्रांति के लिए पूरे गांव के लोगों को बधाई देने वालों का तांता लग गया। शासन, प्रशासन ने भी गांव को सम्मानित करने के सुर में सुर मिला दिया। जिलाधिकारी से लेकर सारे कर्मचारी मुस्तैदी से सम्मान समारोह की तैयारी में जुट गए हैं। लेकिन मैं और गणित के मास्साब प्रश्न अनुत्तरित रहने से चिंतित हैं। हम दोनों शून्य में उत्तर खोजने की कोशिश कर रहे हैं। दुग्ध क्रांति की गुत्थी उलझती जा रही है। सुना है कि गांव के सम्मान समारोह में प्रदेश के मुख्यमंत्री भी आएंगे और ऐसी प्रतिभाओं को सम्मानित करेंगे, जो दो लीटर दूध से चालीस लीटर दूध सप्लाई करने का 'हुनर' जानते हैं। *

गणित के मास्साब को पहली बार किसी सवाल पर नर्वस होते देखा। इसलिए मैं बार-बार उनसे इस प्रश्न को पूछता रहा। मास्साब को भी समझ नहीं आ रहा था कि कौन-सा फार्मूला लगाएं कि दो लीटर दूध बराबर चालीस लीटर दूध हो जाए। कुछ तो गड़बड़ है।

प्रतिभा सम्मान



{ लघुकथा / निशा भास्कर }

छांव से दूर

अस्पताल जाते समय सड़क की भीड़ और अब वहां सैकड़ों की संख्या में कतारबद्ध खड़े लोगों को देखकर बाबूजी बोले, 'महानगरों के सड़कों पर दौड़ती-हांफते वाहनों के साथ, यहां का आम जीवन थरथराते हुए गुजरता है।'

'राजधानी में अच्छी सुविधा मिलेगी, यह सोचकर सभी राज्यों से लोग आकर यहां बसना चाहते हैं और बसते भी हैं, इसलिए भीड़ तो होगी ही।' बाबूजी की ओर देखकर मयंक धीरे से बोला। बाबूजी बड़ी मुश्किल से इलाज के लिए अपना घर और गांव छोड़कर अपने बेटे मंयक के पास इस महानगर में आए थे। कहीं बाबूजी गांव वापस जाने की जिद्द न करने लग जाएं, यह ख्याल आते ही मयंक बोला, 'बाबूजी एक बार आपका अच्छी तरह से इलाज हो जाए बस और हमें क्या चाहिए!' 'अरे बेटा! मुझे लगता है यहां तो हम और भी बीमार हो जाएंगे। स्वस्थ क्या खाक होंगे?' कहकर वे तेज-तेज खांसने लगे। उनकी आंखें भी लाल हो गईं। मयंक ने घबराकर इधर-उधर देखा। अस्पताल का प्रतीक्षालय पूरी तरह से भरा हुआ था। एक भी सीट खाली नहीं थी, जहां बाबूजी को वह बैठा सके। एक व्यक्ति जो उसी की तरह दिख रहा था। मयंक ने उसे आग्रहपूर्ण नजरों से देखा। उस व्यक्ति ने खड़े होकर बाबूजी को बिठाने का इशारा किया। मयंक ने बाबूजी को बिठाया और दोनों हाथ जोड़कर उस व्यक्ति का आभार व्यक्त किया और बाबूजी से बोला, 'मैं अभी आया।' फिर वह शीघ्रता से अस्पताल से बाहर निकल गया। थोड़ी ही देर में पानी की बोतल लेकर आया और बाबूजी को पानी पिलाकर बोला, 'आप चिंता न करें, हम जिस डॉक्टर से दिखाने के लिए आए हैं, उनका बहुत नाम है। उनके इलाज से कितना भी पुराना रोग, ठीक हो जाता है।' बाबूजी, बेटे की बात सुनकर बोले, 'अरे! यह तो बुढ़ापे का रोग है। खांसना-खंखारना तो लक्षण है, बुढ़ापे का। लेकिन बेटा, मेरी एक बात ध्यान से सुन, यह शहर बड़ा है, डॉक्टर बड़ा है पर हम तो बड़े लोग नहीं हैं न! बड़ा शहर और इसकी सुविधाएं बड़े लोगों के लिए होती हैं। हम इनके फोटो देखकर अपने से झूठ बोलते हैं कि मैं भी इसका हिस्सा हूं। पर हमारी इतनी औकात नहीं है।' मयंक की आंखें गीली हो गईं। वह बोला, 'सच कह रहे हैं बाबूजी! बीस साल की नौकरी में क्या ही कर लिया मैंने? आज तक बीवी बच्चों को इस शहर में एक छत भी न दे सका।' बेटे को इस तरह उदास देखकर बाबूजी उसके सिर पर हाथ रखकर बोले, 'बेटा हम अपने गांव चलेंगे। वहीं के अंग्रेजी स्कूल में मेरी पोती पढ़ेगी और मैं अपने बड़े से आंगन में नीम की छांव तले बैठकर उसके साथ खेलूंगा और' तभी नर्स ने टोकन नंबर बहत्तर रामजस को आवाज दी। मयंक बाबूजी का हाथ थाम कर बोला, 'चलिए बाबूजी, अपना नंबर आ गया।' *

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

अलग मिजाज की कहानियां

वरिष्ठ कथाकार हबीब कैफी की चुनी हुई सत्रह कहानियां 'तमन्ना खानम' पुस्तक में प्रकाशित हुई हैं। करीब साढ़े पांच दशक के कालखंड में लिखी गई ये कहानियां, हमें समाज के अलग-अलग तबके से ताल्लुक रखने वाली स्त्रियों की जिंदगी से रूबरू कराती हैं। कहीं पुरुषत्व के दंभ से दमित लेकिन फिर भी उसके साथ रहने को विवश भंवरी नजर आती है (औरत),

तो कहीं गणिकाओं के जीवन की त्रासदी भोगती मरजीना की कराह सुनाई पड़ती है (मरजीना)। 'तमन्ना खानम' कहानी में उच्च वर्ग की महिला तमन्ना को अपनी जिंदगी की पेचीदगियों को अपने अंदाज में सुलझाते देखा जा सकता है। बहुत अलग मिजाज की ये कहानियां, कहीं-कहीं उर्दू के मशहूर कथाकार मंटो की याद दिलाती हैं। इन कहानियों में भाषा की रवानगी भी देखने लायक है। *

पुस्तक: तमन्ना खानम (कहानी संग्रह), **लेखक:** हबीब कैफी,
मूल्य: 299 रुपए, **प्रकाशक:** कौटिल्य बुक्स, नई दिल्ली

जरा सोचिए, प्रकृति और जीवन में रंग और सुगंध न हों तो यह दुनिया कितनी नीरस हो जाएगी। ये फूल ही तो हैं, जो हमारी दुनिया को रंगीन बनाते हैं, खुशबू से महकाते हैं। वासंती मौसम में तो बाग-बगीचों में फूलों की बहार ही आ जाती है। ऐसे में आइए, बात करें फूलों की...

वासंती मौसम में बात फूलों की

प्रकृति
शिखर चंद जैन

हर ऋतु में प्रकृति हमारे लिए कई बेशकीमती सौगातें लेकर आती है। प्रकृति की इन सौगातों में कुछ बेहद खूबसूरत फूल भी शामिल हैं। फूलों की यह मनमोहक दुनिया, हमें एहसास कराती है कि जीवन में रंग और खुशबू का कितना महत्व है। हर फूल अपनी जगह खास है, चाहे वह सड़क किनारे खिला छोटा-सा अनाम फूल हो या किसी बगीचे में खिला राजसी गुलाब। अगली बार जब आप किसी फूल को देखें, तो रुककर उसकी मोहक बनावट, उसकी सुगंध के बारे में जरूर सोचें। इन्हें जितना गौर से, प्यार से देखेंगे आपको इनसे उतना ही ज्यादा लगाव हो जाएगा।

संभालें नाजुक फूलों को: फूल हमारी धरती को खूबसूरती तो प्रदान करते ही हैं। इसके अलावा कई कीट-पतंगों को अपना रस, कई औषधीय लाभ और हमें खुशी का अहसास भी कराते हैं। ये मधुमक्खियों और तितलियों को आकर्षित करते हैं, जिससे परागण होता है। इससे पौधे बीज बना पाते हैं और नए पौधे उगते हैं। इस तरह फूल हमारे पर्यावरण का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इसलिए हमारा भी फर्ज है कि हम उनकी रक्षा करें। ज्यादा कुछ नहीं तो इतना तो कर ही सकते हैं कि हम बिना कारण फूलों को न तोड़ें। जब हम फूल तोड़ते हैं, तो वह पर्याप्त मात्रा में बीज नहीं बना पाते और नए पौधे नहीं उग पाते हैं। फूलों की हिफाजत की शुरुआत अपने घर से करें। घर के गमलों में लगे फूलों वाले पौधों को नियमित तौर पर पानी दें और उन्हें कुछ समय के लिए सूरज की रोशनी में भी रखें। तितलियों, मधुमक्खियों और भौंरों को फूलों पर बैठकर उनका रस चूसने दें। उन्हें भगाने का प्रयास न करें। न भूलें कि इससे उन कीटों को भोजन तो मिलता ही है, उस फूल वाले पौधे का परागण भी होता है। प्रकृति का सम्मान करें और अधिक से अधिक फूलों के पौधे लगाएं ताकि हमारे आस-पास हमेशा फूल महकते रहें।

बात भी करते हैं फूल: फूलों की मूल भाषा सुगंध होती है। ये हम मनुष्यों से अपनी मादक महक के माध्यम से बतियाते हैं। खुशबू से वे अपनी उपस्थिति का एहसास कराते हैं। हमें अपनी ओर आकर्षित करते हैं। सभी फूल अपनी अलग-अलग खुशबू फैलाते हैं। कुछ मधुमक्खियों और तितलियों को बुलाने के लिए और कुछ कीड़े-मकोड़ों को दूर भगाने के लिए। वैसे फूलों के पौधों समेत सभी पौधे, अपनी जड़ों और फंगस के नेटवर्क के जरिए भी एक-दूसरे से जुड़े होते हैं और पोषक तत्वों या पानी की कमी जैसी जानकारी साझा करते हैं। साथ ही हवा में

रसायन छोड़कर भी वे संवाद करते हैं। जब किसी पौधे पर हानिकारक कीट हमला करते हैं तो वह हवा में कुछ रसायन छोड़ते हैं, जिसे आस-पास के दूसरे पौधे महसूस कर लेते हैं और अपनी सुरक्षा के लिए तैयार हो जाते हैं। प्रसिद्ध भारतीय वनस्पति विज्ञानी सर जगदीश चंद्र बोस ने बताया था कि पौधे इलेक्ट्रिक सिग्नल्स के जरिए भी संवाद करते हैं।

हमें इसलिए भाते हैं फूल: फूल हमें इसलिए अच्छे लगते हैं, क्योंकि उनके सुंदर रंग, मनमोहक सुगंध और आकर्षक बनावट हमारे दिमाग में खुशी के हार्मोन (डोपामाइन और सेरोटोनिन) पैदा करते हैं, जिससे हमें शांति और ताजगी महसूस होती है। फूल प्रकृति की सुंदरता, जीवन की सरसता और सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक माने जाते हैं। इतना ही नहीं, ये दवा के रूप में भी महत्वपूर्ण होते हैं। पौराणिक काल में किसी स्थान पर फूलों की मौजूदगी इंसानों को यह संकेत देती थी कि आस-पास पानी, पोषक तत्व और भोजन (फल) उपलब्ध हैं। यही वजह है कि मानव सभ्यता के विकास से ही फूलों से हमारा गहरा जुड़ाव रहा है। फूलों के चटक, खूबसूरत रंग, इनकी मुलायमियत और सिमेट्रिकल बनावट आंखों को बहुत आकर्षित करती हैं।

कम नहीं सांस्कृतिक-प्राकृतिक महत्व: फूलों का सांस्कृतिक और प्रतीकात्मक महत्व भी है। ये खुशी, प्रेम, सम्मान और उत्सव के प्रतीक माने जाते हैं, इसलिए जन्मदिन, शादियों और अन्य शुभ अवसरों पर फूलों को बुके, माला, गुच्छ के रूप में भेंट किया जाता है। वास्तु और ज्योतिष के अनुसार, फूल घर में सकारात्मक ऊर्जा लाते हैं और नकारात्मकता को दूर करते हैं, जिससे खुशहाली आती है। *

आर्थिक लाभ भी कराते हैं फूल

फूलों को पसंद किए जाने की एक वजह यह भी है कि ये लाखों लोगों को आर्थिक लाभ भी कराते हैं। कोई फूल उगा कर, कोई इन्हें बेच कर, कोई सजा कर, कोई निर्यात करके और कोई इनसे सजावटी सामान, मालाएं और बुके आदि बनाकर धनार्जन करता है। भारत में फूलों का कारोबार तेजी से बढ़ रहा है, जिसका बाजार 2022 में लगभग 23,000 करोड़ रुपए का था और 2028 तक 46,700 करोड़ रुपए तक पहुंचने की उम्मीद है। बेंगलुरु, तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल प्रमुख पुष्प उत्पादक राज्य हैं। गुलाब, गेंदा, रजनीगंधा और ऑर्किड जैसे फूलों की मांग दुनिया भर में सबसे अधिक है। भारत के फूल संयुक्त अरब अमीरात, अमेरिका, नाइजीरिया सहित कई देशों में भी भेजे जाते हैं।

सफलता के लिए जानना है जरूरी आप क्या नहीं करना चाहते

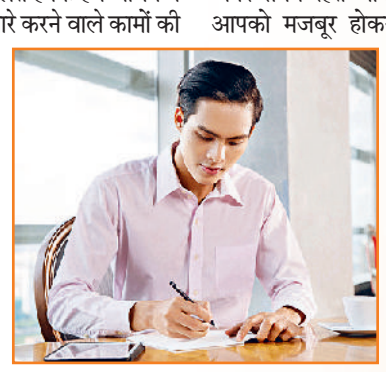
करियर फील्ड कोई भी हो, उसमें सफल होने के लिए आपका फोकस्ड होना सबसे जरूरी है। फोकस्ड होने के लिए यह जानना जितना जरूरी है कि आपको क्या-क्या करना है, उतना ही जरूरी यह भी होता है कि क्या-क्या नहीं करना चाहते हैं?

सेल्फ मोटिवेशन
कीर्तिशेखर

कई बार जीवन में 'हां' से ज्यादा जरूरी और ताकतवर होता है, 'नहीं'। विशेषकर करियर में सफल होने के लिए अगर शुरू से ही हमें यह पता हो कि हम क्या नहीं बनना चाहते, तो बहुत फायदा होता है।

क्या कहती हैं स्टडीज: करियर में सक्सेस के संबंध में ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में हुए एक शोध के मुताबिक 60 फीसदी से ज्यादा लोग ऐसे कामों में लगे होते हैं, जिन्हें वो करना पसंद नहीं करते, मगर जोखिम न उठाने के चलते वो ऐसे काम जीवनभर करते रहते हैं। इसके साथ ही एक दूसरा जबर्दस्त शोध इस विषय पर हुआ है कि दुनिया में जितने सफल लोग हैं, उसमें 90 फीसदी से ज्यादा ऐसे हैं, जो उस काम को कर रहे हैं, जिसे वह करना चाहते थे। जी हां, जब हम कोई ऐसा काम करते हैं, जो हमारा मनपसंद होता है, उसमें सफल होने के चांस 10-20 फीसदी नहीं पूरे 100 फीसदी ज्यादा होते हैं। इसलिए सफलता की असली नींव क्या करना है, से नहीं बल्कि क्या नहीं करना है, से पड़ती है। जिस दिन हम यह समझ लेते हैं कि हम जीवन में क्या नहीं करना चाहते, उसी समय हमारे करने वाले कामों की लिस्ट बिल्कुल साफ और सफलता की उम्मीद बिल्कुल स्पष्ट हो जाती है।

'नहीं' क्यों जरूरी है: हम अकसर यह मानकर चलते हैं कि हां कहना सकारात्मक होता है और नहीं कहना नकारात्मक। लेकिन बात अगर स्पष्ट रूप से जिंदगी में करियर की दिशा चुनने की हो तो न कहना ज्यादा सकारात्मक होता है बजाय हर काम के लिए हां कर देने के। 'हां' कहना जितना आसान होता है, उसका नुकसान उतना ही बड़ा होता है। इसलिए जो काम न करना चाहते हों, उसे करने के आसान विकल्प मिलें तो बेहतर है 'नहीं' करना सीखें।



सफलता का पहला स्टेप: सफल लोग पहले यह तय करते हैं कि उन्हें क्या नहीं करना। इसलिए वे कुछ बातों को अमल में लाते ही हैं।

- हर काम और हर मौके पर कूद नहीं पड़ते।
- हर चमकदार विकल्प में नहीं फंसते।
- वे हर सलाह को आदेश नहीं मानते।
- सुनते सबकी हैं, लेकिन करते हैं, जो उनके मन में चल रहा होता है। यानी जो उन्हें सही लगता है।
- ऐसे लोग हर अपेक्षा को अपने सिर पर नहीं ढोते हैं।

दरअसल, सफलता का दर्शन दुनिया में कई नामों से जाना जाता है जैसे- फोकस, प्राथमिकता, सीमाएं और आत्मनियंत्रण। लेकिन सबका मूल एक ही है। आखिर मैं क्या करना चाहता हूं और क्या नहीं करना चाहता हूं?

इसलिए नहीं कहने से डरते हैं लोग: नहीं कहने से ज्यादातर लोग इसलिए डरते हैं, क्योंकि न कहना गैरसामाजिक माना जाता है। न कहने में एक किस्म की बगावत, विरोध होता है। इसलिए लोग न कहने से बचते हैं। लेकिन बचना वास्तव में 'बचना' नहीं होता। अगर न कहने से आप बचते हैं तो आखिरकार उसी न में फंस भी जाते हैं। इसलिए जब करियर के बारे में गंभीरता से सोचें तो अपनी सबसे पहली और जरूरी लिस्ट यह बनाएं कि आप क्या-क्या नहीं करना चाहते हैं? अगर समय रहते आपमें यह स्पष्टता नहीं आई तो एक दिन आपको मजबूर होकर 'नहीं' खुद सिखा देगी। मसलन, मानसिक तनाव के जरिए, असफलता के चलते या पछतावे के रूप में। क्योंकि जो काम आप नहीं करना चाहते और फिर भी करते हैं, तो कीमत तो चुकानी ही पड़ती है। इसलिए बाद में कोई कीमत चुकाने से बेहतर पहले ही चुका लें, क्योंकि शुरुआत में यह सबसे छोटी होती है।

सफलता दिलाएंगे इन्हें 'नहीं' कहना: जिस दिन आप यह तय कर लेते हैं कि मैं अपनी तुलना 'नहीं' करूंगा, उसी दिन आप अपनी प्रतिभा से असफल होने से बच जाते हैं। तुलना सफलता से दूर करती है। सोशल मीडिया के दौर में तो तुलना एक धीमा जहर बन चुकी है।

खुद को हर जगह साबित 'नहीं' करने का निर्णय भी कारगर है। दरअसल, हर जगह अपनी काबिलियत दिखाने की कोई जरूरत नहीं होती, क्योंकि सभी जगहें आपकी सफलता नहीं तय करती हैं। इसलिए अपनी काबिलियत वहीं दिखाइए, जहां वाकई उसकी जरूरत है। लोग क्या कहेंगे, इस डर से अनचाहा फैसला 'नहीं' करना भी जरूरी है। जिस दिन आप फैसले लेने में 'लोग क्या कहेंगे' को माइनस कर लेते हैं तो आपके सारे फैसले सही होने लगते हैं। आजकल एक धारणा बन चुकी है, जो व्यस्त है, वही सफल है। जिस दिन आप इस भेड़चाल को मानने से इनकार कर देंगे, उस दिन से सफलता आपके कदम चूमेगी। रिश्ता भी वही स्वस्थ होता है, जिसमें सम्मान हो और जिसे याद करते हुए भी खुशी हो। जिस रिश्ते को याद करके खुशी न हो, उसे तोड़ना ही बेहतर होता है। *

निवेश, बचत और फाइनेंस से संबंधित अन्य कई पहलुओं को लेकर अकसर लोग असमंजस या भ्रम की स्थिति में रहते हैं। एक सुरक्षित वित्तीय भविष्य के लिए जरूरी है कि आप वित्त से संबंधित इन मिथ और फैक्ट को अच्छी तरह जानें-समझें।

समृद्ध जीवन के लिए समझें फाइनेंस से जुड़े मिथ-फैक्ट

सजेशन
अंजू जैन

हमारे मन में पैसों को लेकर पारंपरिक तौर पर कई ऐसी धारणाएं बैठा दी गई हैं, जो भ्रम होती हैं। घर की फाइनेंसियल कंडीशन अच्छी रखने के लिए ऐसे भ्रमों और उनसे जुड़े सच के बारे में जानना जरूरी है। इससे आप सुखी और समृद्ध रहेंगे।

मिथ: अगर आपकी इनकम ज्यादा है तो आप अमीर हो ही जाएंगे।

फैक्ट: अमीर होना सिर्फ इस बात पर निर्भर नहीं करता कि आप कितना कमाते हैं, बल्कि इस पर भी निर्भर करता है कि आप कितना बचाते हैं और कितनी समझदारी से निवेश करते हैं। मार्गन हाउसेल अपनी किताब 'द साइकोलॉजी ऑफ मनी' में लिखते हैं कि असली धन वह है, जो लोगों को सामने दिखाई नहीं देता बल्कि जिसे आपने अच्छी जगह निवेश कर रखा है। जैसे जमीन-जायदाद, शेयर, सोना, चांदी, एफडी, म्यूचुअल फंड आदि।

मिथ: घर खरीदना हमेशा ही एक बेहतरीन संपत्ति मानी जाती है।

फैक्ट: नहीं, अगर घर का मेंटेनेंस बहुत ज्यादा है, आपके कार्यस्थल से दूर है, डेली शॉपिंग की सुविधा नजदीक नहीं है या इसकी रीसेल वैल्यू बढ़ने वाली नहीं है तो आपके लिए यह नुकसानदायक ही होगा। रॉबर्ट कियासाकी अपनी पुस्तक 'रिच डैड-पुअर डैड' में बताते हैं कि अगर आपका घर आपकी जेब से विभिन्न मदों में पैसा निकाल रहा है तो वह एक लायबिलिटी है, एसेट नहीं। एसेट वह है, जो आपकी जेब में पैसा डाले।

मिथ: निवेश करने के लिए बहुत सारे पैसों की जरूरत होती है।

फैक्ट: निवेश के लिए इसकी आदत और खर्च पर नियंत्रण जरूरी होता है। पुस्तक 'द रिचेस्ट मैन इन बेबीलोन' के अनुसार, अपनी कमाई का कम से कम 10 प्रतिशत हिस्सा खुद के लिए बचाकर निवेश की शुरुआत करना ही सबसे बड़ी रणनीति है। 'कंपाउंडिंग' की शक्ति कम पैसों से भी बड़ा फंड बना सकती है।

मिथ: कर्ज हमेशा नुकसानदायक ही होता है।

फैक्ट: विशेषज्ञ 'अच्छे कर्ज' और 'बुरे कर्ज' में फर्क बताते हैं। अगर कर्ज का उपयोग ऐसी चीज खरीदने के लिए किया जाए, जिसकी वैल्यू बढ़े या जो आय पैदा करे (जैसे बिजनेस लोन), तो वह अच्छा कर्ज है। लेकिन लग्जरी, झूठे दिखावे और फिजूल चीजों के लिए कर्ज लेना गलत है।

मिथ: ज्यादा जोखिम मतलब ज्यादा मुनाफा।

फैक्ट: बिल्कुल नहीं। सफल निवेशक हमेशा जोखिम कम करने पर ध्यान देते हैं। बेंजामिन ग्राहम की पुस्तक 'द इंटेलिजेंट इंवेस्टर' सिखाती है कि अपनी पूंजी की सुरक्षा का ख्याल रखना और सोच-समझकर निवेश का विविधीकरण करना ही असली समझदारी है।

मिथ: रिटायरमेंट का मतलब 'काम बंद और पूरा आराम करना' है।

फैक्ट: हमेशा याद रखें कि खाली दिमाग शैतान का घर होता है। बिना किसी काम के शरीर और दिमाग को जंग लग जाती है। इससे दिमाग परेशानियों और बीमारियों में उलझ जाता है। बेहतर होगा कि रिटायर होने के बाद पसंदीदा काम करें और उससे चार पैसा कमाने की सोचें। टिम फेरिस की पुस्तक 'द 4-आवर वर्कवीक' के अनुसार, वित्तीय स्वतंत्रता का मतलब काम छोड़ना नहीं, बल्कि पसंद का काम करने की आजादी होना है।

मिथ: बजट बनाना खुद पर पाबंदी लगाना है।

फैक्ट: बजट आपको यह नहीं बताता कि आप क्या नहीं कर सकते, बल्कि यह तय करता है कि आपका पैसा कहां जाना चाहिए? यह आपको फिजूलखर्ची से बचाकर आर्थिक आजादी की ओर ले जाता है।

मिथ: अमीर लोग अकसर कंजूस होते हैं।

फैक्ट: अमीर लोग समझदार होते हैं, सोच-समझकर खर्च करते हैं और अपनी इसी आदत के कारण वे अमीर बनते हैं। थॉमस जे. स्टेनली की पुस्तक 'द मिलिनेयर नेक्स्ट डोर' के अनुसार, ज्यादातर करोड़पति साधारण जीवन जीते हैं। वे 'दिखावे' पर नहीं बल्कि 'वित्तीय स्वतंत्रता' पर खर्च करते हैं।

मिथ: पैसा ही सारी बुराइयों की जड़ है।

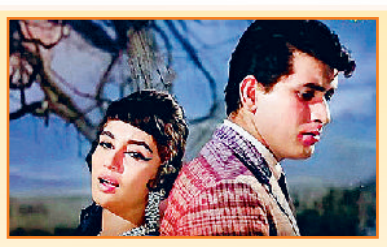
फैक्ट: यह एक बहुत पुराना भ्रम है। असल में पैसा नहीं 'पैसे का लालच' समस्याओं की जड़ है। पैसा अपने आप में केवल एक जरिया यानी टूल है, जो आपके पास मौजूद संसाधनों को बढ़ाने की क्षमता रखता है।

मिथ: निवेश के लिए मार्केट को 'टाइम' करना (सही समय का इंतजार) जरूरी है।

फैक्ट: 'टाइम इन द मार्केट' (बाजार में समय बिताना) 'टाइमिंग द मार्केट' (बाजार का सही समय चुनना) से कहीं ज्यादा शक्तिशाली है। नियमित रूप से निवेश करना (जैसे एस आई पी के जरिए) और धैर्य रखना ही धन सृजन का सबसे विश्वसनीय तरीका है। शेयर बाजार में 'कब' निवेश करना है, इससे ज्यादा महत्वपूर्ण है कि आप 'कितने समय' तक निवेशित रहते हैं, क्योंकि निरंतरता ही वेल्थ क्रिएशन की असली कुंजी है। बाजार में अधिक समय बिताने से लंबी अवधि में चक्रवृद्धि ब्याज और धैर्य के कारण बेहतर रिटर्न मिलता है, जो पोर्टफोलियो को बढ़ने का मौका देता है। *

(वित्तीय सलाहकार प्रदीप अग्रवाल और चार्टर्ड अकाउंटेंट शुभम तोदी से बातचीत पर आधारित)

'हम दोनों' का गीत 'अभी न जाओ..'



'वो कौन थी' का गीत 'लग जा गले..'

अब क्यों नहीं बन पाते रूहानी सुकून देते गीत

पुराने फिल्मी गीतों को आज भी सुनें, तो ऐसा लगता है मानो किसी ने कानों में मिश्री घोल दी हो। ठहराव और सकून से भरे ये गीत सीधे रूह में उतरते हैं। आज ऐसे गीत कम ही बनते हैं। बॉलीवुड सॉन्ग्स के इस बदले हुए ट्रेंड पर एक नजर।

बॉलीवुड ट्रेंड
डी. जे. नंदन

कई फिल्मी गीत ऐसे होते हैं, जो सीधे दिल में उतरते हैं। बीते दौर के सदाबहार गीतों पर यह बात पूरी तरह लागू होती है। ये गाने सुनने के दौरान ही नहीं बल्कि उसके बाद भी देर तक दिलो-दिमाग में गूंजते रहते हैं। अब ऐसे गीत कम ही बनते हैं। आज ऐसे गीत कम इसलिए नहीं हैं कि प्रतिभा खत्म हो गई है, बल्कि इसलिए कि दिल तक पहुंचने का रास्ता बदल गया है और यह छोटा भी कर दिया गया है। अगर हम आज के बॉलीवुड गीत-संगीत को ध्यान से सुनें, तो साफ पता चलता है कि मंद्र सप्तक यानी नीचे सुर में गाए गए, ठहरे हुए, भावप्रधान और गहराई वाले गीत अब अपवाद बनते जा रहे हैं।

सदाबहार गीतों का दौर: बीते दौर के गीतों को सुनते हुए एक सुकून, एक ठहराव-सा महसूस होता है। मसलन, फिल्म 'वो कौन थी' के इस गीत पर गौर करें, 'लग जा गले...'(स्वर-लता मंगेशकर, संगीत-मदन मोहन) यह गीत सुकून की पराकाष्ठा पर पहुंचाता है। आवाज में न कोई जल्दबाजी है, न दिखावा। बस एक अंतिम आग्रह, जो सरगोशी में भी अमर हो गया। इसी

'अमर प्रेम' का गीत 'चिंगारी कोई भड़के'

तरह फिल्म 'अमर प्रेम' का 'चिंगारी कोई भड़के...'(स्वर-किशोर कुमार, संगीत-आर. डी. बर्मन), किशोर कुमार का यह गीत यह साबित करता है कि मध्यम और नीचा सुर कमजोरी नहीं, गीत की ताकत भी होती है। 'अभी न जाओ छोड़कर...'(फिल्म 'हम दोनों', स्वर-मोहम्मद रफी और आशा भोसले, संगीत-जयदेव) गीत को सुनें तो इस गीत में संवाद है, आग्रह है और प्रेम का सभ्य ठहराव है। सुर इतने संयमित हैं कि आज भी इस गीत को सुनते हुए लोग इसमें खो जाते हैं। ऐसे ही 'कहीं दूर जब दिन ढल जाए...' (फिल्म 'आनंद', स्वर-मुकेश, संगीत- सलिल चौधरी) गीत दिन और जीवन- दोनों के ढलने का संगीतात्मक रूपक है। और इसी तरह 'वो शाम कुछ अजीब थी..' (फिल्म 'खामोशी', स्वर-किशोर कुमार, संगीत- हेमंत कुमार) गीत में सुर सिर्फ चलते ही नहीं, ठहरते भी हैं। यही ठहराव इस गीत की आत्मा है।

क्यों कम बन रहे ऐसे गीत: सवाल यह है कि आज के समय में बीते दौर की तरह सुकूनदायक, रूहानी और ठहराव भरे गीत क्यों नहीं बनते? खोजने पर इसके कई कारण निकलकर सामने आते हैं। जैसे-आज के गीत 'सुनाई देने' के लिए बनाए जाते हैं, 'महसूस होने' के लिए नहीं। तेज बीट्स और ऊंचे सुर तुरंत ध्यान खींचते हैं, जबकि नीचे सुर धीरे और स्थायी असर करते हैं। आज की फास्ट लाइफ, मोबाइल स्पीकर, रील्स और जिम प्लेलिस्ट को ध्यान में रखकर बनाए जा रहे गीतों में वो सुकून, वो ठहराव महसूस करना मुश्किल है। आज के समय में म्यूजिक कंपनियां चाहती हैं पहले 10 सेकेंड में ही हिट और व्यूज मिल जाए। नीचे सुर वाला गीत धीरे खुलता है, इसलिए उसे आज के दौर में 'रिस्की' माना जाता है।

वॉल्यूम-बीट्स को महत्व: बीते दौर में गायक फिल्म के किरदार से पहले गीत के भाव खोजते थे। आज के अधिकतर गाने में एक्टर और उसकी स्क्रीन इमेज का पहले ध्यान रखा जाता है। इस प्रयास में कई बार गायकी पर वॉल्यूम और बीट्स भारी पड़ जाते हैं।

'ऐ दिल है मुश्किल' का गीत 'चन्ना मेरेया'

शास्त्रीय प्रशिक्षण की कमी: नीचे और मध्यम सुर में गाना आसान नहीं होता। इसके लिए रियाज, सांस पर नियंत्रण और धैर्य चाहिए होता है, जो आज के गायकों में कम होता जा रहा है।

कभी-कभार सुनाई पड़ते हैं मधुर गीत: अच्छे, मधुर गीत भले ही आज फिल्म संगीत के हाशिए पर चले गए हैं, लेकिन ये पूरी तरह खत्म नहीं हुए हैं। आज भी कुछ मधुर गीत बन रहे हैं, जो बिना शोर किए दिल में उतर जाते हैं। उदाहरण के तौर पर हम आज के दौर के कुछ बेहतरीन सीधे रूह में उतरने वाले गीतों को देख सकते हैं- फिल्म 'तमाशा' के गीत 'अगर तुम साथ हो..' (गायक-अरिजीत सिंह और अलका याग्निक, संगीत- ए. आर. रहमान) गीत आज के दौर में मधुर गीत की सबसे सशक्त वापसी है। अलका याग्निक की आवाज पुराने दौर की गंभीरता लौटाती है, जबकि अरिजीत का संयम गीत को समकालीन बनाता है। इसी तरह फिल्म 'ऐ दिल है मुश्किल' के गीत 'चन्ना मेरेया..' (गायक-अरिजीत सिंह, संगीत- प्रीतम) का मुखड़ा भले ही ऊंचाई छूता हो, लेकिन गीत का अंतरा और भावात्मक आधार नीचे सुर में ही बैठे हैं। यह गीत इस बात का उत्कृष्ट उदाहरण है कि कम ही सही लेकिन आज भी नीचे सुर के भावप्रवण गीत लोगों को खूब भाते तो हैं ही, फिल्म मेकर्स को व्यावसायिक सफलता भी दिलवा सकते हैं।

बाजार का है दबाव: आज का संगीत उद्योग जिनके हिसाब से चलता है, उनमें से बड़ी संख्या रील देखने वाले युवाओं की है। पहले 10 सेकेंड में रुकने या स्क्रॉल करने वाले श्रोता और दर्शक, जिनकी पसंद पर पैसा, प्रमोशन और ट्रेंड तय होता है- वे तेज, ऊंचे और तुरंत पकड़ में आने वाले सुर चाहते हैं। मध्यम और नीचे सुर का गीत धीरे खुलता है, दो-तीन बार सुनने पर असर करता है, अकेलापन और ठहराव की मांग करता है। आज के संगीत प्रेमियों और इंडस्ट्री को गायक से ज्यादा परफॉर्मर चाहिए। लाइव शो, डांस, स्क्रीन प्रेजेंस भी मायने रखता है। इन्हीं सब पहलुओं को ध्यान में रखकर आज के गीत-संगीत को रचा जाता है। देखा जाए, तो मामला सीधा-सीधा प्रोफेशनल प्रेशर के साथ ही 'डिमांड एंड सप्लाई' का माना जा सकता है। *