

हरिभूमि रोहतक भूमि

तापमान



अधिकतम 19.3 डिग्री
न्यूनतम 5.2 डिग्री

रोहतक, रविवार, 19 जनवरी 2025

11 इंडस स्कूल के बच्चों ने नारी उदय फाउंडेशन ...



12 एमडीयू बनी ऑल इंडिया पुरुष इंटर यूनिवर्सिटी ...



BACHPAN PLAY SCHOOL

collaboration with
AAKASHDEEP DUHAN SCIENCE INSTITUTE

GAZI NO.1, BASANT VIHAR, SONIPAT ROAD, ROHTAK-124001
Contact us: 94161-48363, 94168-64945

KEY FEATURES

- SMART CLASS
- INNOVATIVE TECHNIQUE FOR LEARNING
- MINI GYM, BALL ROOM & DANCE FLOOR
- CBSE PATTERN
- SPEAKING BOOKS
- CCTV SURVEILLANCE
- 5 STAR GOOGLE RATINGS
- TRANSPORTATION FACILITY

FIRST STEP OF YOUR LITTLE ONE...

ADMISSION OPEN 2025-26
PLAY | NURSERY | JUNIOR | SENIOR

शहर में आज

- आंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर सुबह 9 बजे
- सुनारिया रोड स्थित आर्यन बाक्सिंग स्पोर्ट्स क्लब के उद्घाटन अवसर पर हवन एवं रक्तदान शिविर सुबह नौ बजे।
- जनता कॉलोनी में महावीर भवन का उद्घाटन सुबह नौ बजे।

गणतंत्र दिवस पर 1500 जवान संभालेंगे सुरक्षा

चप्पे-चप्पे पर पैनी नजर अलग-अलग टीमों अभी से सर्च अभियान में जुटी

बैरिकेड लगाकर जिले में प्रवेश करने वाले वाहनों की की जा रही जांच

हरिभूमि न्यूज रोहतक

गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई है। पुलिसकर्मी आने-जाने वाले लोगों पर निगरानी रखे हुए हैं। करीब 1500 पुलिसकर्मियों को सुरक्षा में लगाया गया है। विभिन्न चौराहों व सार्वजनिक स्थानों पर तैनात पुलिस कर्मचारी व्यवस्था पर नजर रखे हुए हैं। वहीं सुरक्षा व्यवस्था को कड़ी करते हुए जिले की सीमाओं को भी पूरी तरह सुरक्षा बढ़ा दी है। बैरिकेड लगाकर जिले में प्रवेश



करने वाले वाहनों की गहनता से जांच की जा रही थी। साथ ही पुलिस की तरफ से थाना स्तर पर सर्च अभियान चलाया गया। एसपी नरेंद्र बिजाराणिया ने बताया कि पुलिस की अलग-अलग टीमों ने किला रोड, रेलवे रोड, झंझर रोड, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड आदि में सर्चिंग व कॉम्बिंग अभियान चलाया। जांच में संदिग्ध व्यक्तियों से पूछताछ की गई और अजनबी व्यक्तियों के पते काटे गए। इसके अतिरिक्त होटल और धर्मशालाओं में जांच पड़ताल की गई।

ऑटो चालकों को आगाह किया
पुलिस ने रेलवे स्टेशन के आलावा बस स्टैंड के बाहर स्वारियों को लेने वाले ऑटो चालकों को भी आगाह किया है। ऑटो चालकों को बताया गया कि वे ऑटो में बैठने वाली तमाम स्वारियों पर निगाह रखें और कोई संदिग्ध स्थिति दिखाई देने पर तुरंत पुलिस कंट्रोल रूम को सूचना दें। इसी तरह बस स्टैंड पर बस के ड्राइवर और कंडक्टरों को भी हिदायत दी गई है कि वे यात्रियों के सामान और यात्रियों पर नजर रखें। कोई असहज गतिविधि या व्यक्ति दिखाई देने पर तुरंत कंट्रोल रूम को सूचना दें।

संदिग्ध वस्तु की सूचना दें
पुलिस ने आमजन से अपील की है कि आसपास कोई संदिग्ध व्यक्ति रहता है तो उसकी सूचना तुरंत संबंधित व नजदीकी थाना-चौकी में दें। अगर, कोई संदिग्ध वस्तु या वाहन मिलता है तो इसकी सूचना भी डायल 112 या तुरंत संबंधित नजदीकी थाना-चौकी में दें। आमजन रोहतक पुलिस कंट्रोल रूम के नंबर 9996464100 या 01262-228113 पर भी सूचना दे सकते हैं। पुलिस सूचना पर तुरंत कार्रवाई की जाएगी।

शिक्षक के साथ 6.39 लाख की धोखाधड़ी

रोहतक। ठगों द्वारा एक शिक्षक के साथ 6.39 लाख रुपये की धोखाधड़ी कर दी गई। शिक्षक का कहना है कि उन्होंने न किसी को ओटीपी शेयर किया और न ही किसी लिंक पर क्लिक किया। इसके बावजूद उनके बैंक खाते से तीन बार में किसी व्यक्ति ने पैसे निकाल लिए। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

I. B. SCHOOL

5th MILE STONE, GOHANA ROAD, ROHTAK | 7082352880, 7082355053

I.B. School, Rohtak invites dynamic, competent, Technology savvy, result-oriented, well experienced & meritorious candidates having fluent english communication skill for the following positions:-

- Language Department:** Co-ordinator's for English, French & German (Salary Package of 7-10 Lacs P.A)
- PGT:** English, Geography, Legal Studies, Physical Education (Salary Package of 6-8 Lacs P.A)
- TGT:** English, Maths & Social Science (Salary Package of 4-6 Lacs P.A)
- Sports Coaches:-** Badminton, Basketball, Table Tennis, PTI [Female] for Junior Wing (Salary Package of 4-5 Lacs P.A)
- PRT:-** English, Maths, EVS, Social Science, Computer, Arts, Dance & Music (Salary Package of 3-4 Lacs P.A)
- Non-Teaching:** Front office Executive, School Office Assistant (Salary Package of 3-4 Lacs P.A)

School will provide :-

- Ongoing training & development programme to faculty
- International exposure to deserving faculty

Salary will not be a constraint for the deserving candidates

WALK IN INTERVIEW Time-10 am to 3 pm
ON 19 JANUARY 2025 Venue- I.B. School, 5th Mile Stone, Gohana Road, Rohtak

हिन्दू विवाह अधिनियम में संशोधन की मांग

सर्व जातीय सर्व खाप हरियाणा ने मुख्यमंत्री नायब सैनी को सौंपा ज्ञापन

सम गौत्र, गांव व गुहांड में विवाह करने पर उसे अवैध करार दिया जाए

हरिभूमि न्यूज रोहतक



रोहतक। सर्व जातीय सर्व खाप हरियाणा के सदस्य सीएम को ज्ञापन सौंपते हुए।

सर्व जातीय सर्व खाप हरियाणा द्वारा हिन्दू विवाह अधिनियम में संशोधन हेतु मुख्यमंत्री नायब सैनी को ज्ञापन सौंपा गया। खाप पंचायत व विभिन्न सामाजिक संगठन समाज के आधारभूत ढांचे को बचाने के लिए निरंतर संघर्षरत है। अखिल भारतीय देशवाल खाप के प्रधान संजय देशवाल ने कहा कि विवाह जैसे महान संस्कार के संरक्षण हेतु हिंदू विवाह अधिनियम में संशोधन की अति आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि परिवार की संरचना विवाह संस्कार से आरम्भ होती है। स्वतंत्रता के उपरांत बहुत से कानून बने और उनमें से एक हिंदू विवाह अधिनियम 1955 भी है। परंतु दुर्भाग्य से हिन्दू विवाह अधिनियम बनने के समय हमारे क्षेत्र विशेष तोर

मान्यताओं व प्रथाओं के संरक्षण जरूरी
सर्व जातीय सर्व खाप के सदस्यों ने कहा कि हाल में हिन्दू विवाह की वैधता बहुत सीमित रिश्तों की परिभाषाओं में है, परन्तु हमारी परम्पराओं में गौत्र, गांव व गुहांड यानि सीमावर्ती गांव एक बड़े परिवार के रूप में मान्य है जिनके सदस्यों के बीच आपस में वैवाहिक मान्यता नहीं है, परन्तु हिन्दू अधिनियम में हमारी मान्यताओं व परम्पराओं के विपरीत वैधता प्रदान की गई है। विश्वकर्मा ने सबको अपनी मान्यताओं के संरक्षण का अधिकार मूल अधिकार माना गया है। इसी को आधार बनाकर हमारे संविधान में भी अपनी मान्यताओं व प्रथाओं के संरक्षण को मूल अधिकार माना गया है, तो हिन्दू विवाह अधिनियम मान्यता से हमारी मान्यताओं, जीवन शैली व प्रथाओं का हनन क्यों किया जा रहा है।

पर उत्तर भारत के हिन्दू लोगों की मान्यताओं व प्रथाओं की तरफ ध्यान नहीं दिया गया, जिससे विवाह से संबंधित कुरीतियां आने लगी और सामाजिक मूल्यों का पतन होने लगा।

R.E.D. GROUP OF SCHOOLS

CHHUCHHAKWAS, JHAJJAR, CHARKHI DADRI (HARYANA)
(C.B.S.E. Affiliated with Hostel for Boys)

VACANCIES

For our Schools at Chhuchhakwas, Jhajjar and Ch. Dadri applications are invited from competent, experienced, energetic, passionate and effective professional candidates with teaching aptitude, fluency in English and IT skills. Those interested to join immediately or any time up to 31st March 2025 should apply for the following :

Sr. PGT's	Physics, Chemistry, Maths for NEET & IIT JEE Mains Levels Only. Gross Salary: Rs. 8 to 10 Lacs p.a. approx (Higher salary negotiable for exceptionally good candidates.)
PGT's	English, Physics, Chemistry, Maths, Economics, Accounts & Comp. Sci. Gross Salary: Rs. 6 to 7 Lacs p.a. approx
TGT's	English, Hindi, Maths, Science, S.Sc., Comp. Sci. & MAT Gross Salary: Rs. 6 Lacs p.a. approx
Asstt. Teachers	English, Hindi, S.Sc., Science, Maths, Comp. Sci., Sanskrit, PTI, Mother Teacher Gross Salary: Rs. 3 to 4 Lacs p.a. approx
Office Assistant	Account Clerk with Tally Skills, Receptionist, Librarian, Science Lab. Attendant & Comp. Operators. Gross Salary : Rs. 2 to 3 Lacs p.a. approx
Residence	Residential Accommodation available in Chhuchhakwas Campus.
Transport	School conveyance from Bhiwani, Bahadurgarh, Rohtak & Charkhi Dadri available.

Candidate should e-mail their application with Bio Data, Photo and contact no. at the earliest to the Director, R.E.D. Society, Chhuchhakwas, Distt. Jhajjar Pin-124106
Only short-listed candidates will be called for interview.
E-mail:career.red@gmail.com, www.redschools.org, Ph. 9992114101

CAR O' CLOCK

Purchase Your Dream Car

ALL KIND OF CARS AVAILABLE FOR SALE & PURCHASE

ALL KIND OF CARS INSURANCE & FINANCE AVAILABLE

Opp. SPLASH WATER PARK, JIND BY PASS ROAD, ROHTAK



रोहतक। कार्यक्रम को संबोधित करते न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. पवन शर्मा एवं मौजूद शिक्षक, वाईआरसी वालंटियर्स व विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

नर्वरिंग हार्ट एंड ब्रेन द की टू लॉगोविटी पर कार्यक्रम स्वस्थ जीवन के लिए दिल और दिमाग को तंदुरुस्त रखें: डॉ. शर्मा

हरिभूमि न्यूज रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय की यूथ रेड क्रॉस समिति तथा फेकल्टी डेवलपमेंट सेंटर के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार को स्वराज सदन में नर्वरिंग हार्ट एंड ब्रेन: द की टू लॉगोविटी विषयक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। डॉनस्ट्रूट वेलफेयर प्रो. रणदीप राणा ने बतौर मुख्यातिथि इस कार्यक्रम का शुभारंभ किया। प्रो. रणदीप राणा ने कहा कि आज की भागवैड भरी जिंदगी में बढ़ते तनाव से जुझना एक चुनौती है, इससे पार पाने के लिए हमें अपने हृदय और मस्तिष्क को स्वस्थ रखना बेहद जरूरी है।

आदर्श

वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मदीना

दाखिले शुरू

2025-2026

हम अच्छे शिष्टाचार, शिक्षा और शारीरिक फिटनेस के उचित संयोजन के माध्यम से आपके बच्चे के भविष्य को संवारने में विश्वास करते हैं।

अमेरिका और दिल्ली स्थित प्रबंधन टीम	NIS द्वारा प्रशिक्षित खेल प्रशिक्षक
राष्ट्रीय रिकॉर्ड और राज्य चैंपियनशिप	प्रो-कबड्डी इनडोर प्रशिक्षण
कंप्यूटर विज्ञान, कृत्रिम बुद्धिमत्ता और रोबोटिक्स	हम अनुशासन और आचरण पर ध्यान देते हैं

विज्ञान प्रयोगशालाएँ

8307117069
9306840763

हमारे इंस्टाग्राम पर जाएँ।

स्थान - एनएच - 9 | वी.पी.ओ - मदीना, रोहतक

शैक्षणिक छात्रवृत्ति परीक्षा
9 और 16 फरवरी सुबह 11 बजे

ट्रायल आधारित खेल छात्रवृत्ति
10 फरवरी से 3 मार्च सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे

कोई एडमिशन फीस नहीं!
लड़कियों और विशिष्ट छात्रों के लिए

सीट बुक करें

1 फरवरी से पहले और पाएं अपने बच्चे के लिए छूट व मुफ्त व्यवहार संबंधी सलाह।

www.adarsheducation.org

स्वयं आकर स्कूल देखिये!

माता-पिता और अभिभावकों के लिए स्कूल भ्रमण 26 फरवरी से, प्रतिदिन सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक।

गूगल मैप्स पर हमें खोजने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें।

म्यूचुअल फंड डिविडेंड या एसडब्ल्यूपी रेगुलर इनकम के लिए कहां करें निवेश

- रिटायरमेंट प्लानिंग के लिए क्या है सही, कैसे चुनें
- एसडब्ल्यूपी में निवेशक फंड के कॉर्पस से कुछ समय पर रकम निकाल सकते हैं
- कॉर्पस का बाकी हिस्सा उसी फंड में जमा रहता है
- डिविडेंड प्लान में म्यूचुअल फंड मुनाफे को फंड हाउस निवेशकों में बांटा है

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

नौकरी करने वाले लोगों को रिटायरमेंट के बाद वेतन मिलना भले ही बंद हो जाए, खर्च तो बने ही रहते हैं। इसीलिए रेगुलर इनकम का इंतजाम करना रिटायरमेंट प्लानिंग का बेहद जरूरी हिस्सा है। म्यूचुअल फंड के सिस्टमैटिक विथड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी) और डिविडेंड प्लान, दो ऐसे विकल्प हैं, जिनका इस्तेमाल रिटायरमेंट के बाद नियमित आमदनी पाने के लिए किया जा सकता है, लेकिन इन दोनों विकल्पों में कई अहम फर्क भी हैं। अगर आप रिटायरमेंट के बाद रेगुलर इनकम के लिए प्लानिंग कर रहे हैं, तो आपके लिए यह जानना जरूरी है कि एसडब्ल्यूपी और डिविडेंड प्लान में कौन सा ऑप्शन आपके लिए ज्यादा सही हो सकता है।



सिस्टमैटिक विथड्रॉल प्लान क्या

म्यूचुअल फंड का सिस्टमैटिक विथड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी), एक ऐसा विकल्प है, जिसमें निवेशक अपने फंड के कॉर्पस से फिक्स इंटरवल यानी तय समय के अंतर पर निश्चित रकम निकालते हैं। कॉर्पस का बाकी हिस्सा उसी फंड में जमा रहता है, जिस पर मुनाफा मिलने की संभावना बनी रहती है। यह ऑप्शन उन लोगों के लिए बेहतर है, जो रेगुलर इनकम हासिल करने के साथ ही साथ अपने इनवेस्टमेंट को बनाए रखना चाहते हैं। एसडब्ल्यूपी के तहत, निवेशक मंथली, तिमाही, या साल में एक बार पैसे निकाल सकते हैं। यह स्क्रीम आपके लिए जरूरी केश फ्लो देने के साथ ही साथ बाकी पूंजी पर ग्रोथ हासिल करने का दोहरा लक्ष्य हासिल

करने में मदद करती है। सिस्टमैटिक विथड्रॉल प्लान में निवेशक खुद तय कर सकते हैं कि उन्हें कब और कितने पैसे निकालने हैं। इसमें आप सिर्फ उतने ही पैसे निकाल सकते हैं, जितने आपको चाहिए, बाकी पैसे फंड में निवेशित रहते हैं, ताकि रिटर्न जेनरेट होता रहे।

डिविडेंड प्लान का क्या है मतलब?

डिविडेंड प्लान का मतलब है म्यूचुअल फंड की ऐसी स्क्रीम, जिसमें मुनाफे को फंड हाउस निवेशकों में बांटा है। यहां इनवेस्टर्स को मिलने वाला डिविडेंड उस म्यूचुअल फंड के प्रदर्शन पर आधारित होता है। इसीलिए डिविडेंड की रकम और भुगतान का समय पहले से तय नहीं होता। यह पूरी तरह बाजार की स्थिति और फंड के मुनाफे पर निर्भर होता है।

डिविडेंड प्लान और एसडब्ल्यूपी में फर्क

एसडब्ल्यूपी में इनवेस्टर खुद तय करते हैं कि वे कितनी रकम, कब और कितनी बार निकालेंगे। वहीं, डिविडेंड प्लान में निवेशक को कब और कितने पैसे मिलेंगे, यह फंड के प्रदर्शन पर आधारित होता है। एसडब्ल्यूपी में एक साल से ज्यादा होल्ड किए गए इक्विटी फंड पर एक वित्त वर्ष के दौरान होने वाले 1.25 लाख रुपये तक के लॉन्ग टर्म कैपिटल गेन्स (एलटीसीजी) पर कोई टैक्स नहीं लगता। एक साल में इससे ज्यादा मुनाफा होने पर उस पर 12.5% की दर से एलटीसीजी टैक्स लगता है। वहीं, डिविडेंड प्लान में ऐसी कोई छूट नहीं मिलती। यानी डिविडेंड प्लान से होने वाली आमदनी पर इनकम टैक्स स्लैब के रेट से टैक्स भरना पड़ता है।

एसडब्ल्यूपी और डिविडेंड प्लान

एसडब्ल्यूपी में जमा अपने फंड में से आप कब और कितने पैसे निकालना चाहते हैं, यह अपनी जरूरतों को देखते हुए खुद तय कर सकते हैं, जबकि डिविडेंड प्लान में आपको कितने पैसे मिलेंगे, यह उस फंड के परफॉर्मेंस से तय होता है। स्क्रीम का मुनाफा कम हो, या घाटा उठाना पड़े, तो डिविडेंड कम होने या नहीं मिलने का रिस्क भी रहता है। एलटीसीजी से जुड़े टैक्स बर्निफिट भी एसडब्ल्यूपीको ही बेहतर विकल्प साबित करते हैं।

कुल मिलाकर रिटायरमेंट के बाद के रेगुलर इनकम और टैक्स सेविंग के लिहाज से एसडब्ल्यूपी बेहतर है, लेकिन इनवेस्टमेंट के बारे में कोई भी फैसला करने से पहले यह जरूर समझ लें कि इक्विटी आधारित किसी भी म्यूचुअल फंड में रिटर्न फिक्स नहीं होता। फिर चाहे वो सिस्टमैटिक इनवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) हो या सिस्टमैटिक विथड्रॉल प्लान (एसडब्ल्यूपी)। यानी एसडब्ल्यूपी के तहत आप कब और कितने पैसे निकालना चाहते हैं, यह तो आप तय कर सकते हैं, लेकिन कॉर्पस में बचे बाकी पैसे पर म्यूचुअल फंड कितना रिटर्न जेनरेट करेगा, इसकी कोई गारंटी नहीं होती। इसके अलावा इक्विटी फंड्स में मार्केट से जुड़ा रिस्क अधिक रहता है। इसलिए निवेश से जुड़ा कोई भी फैसला करने से पहले उससे जुड़े जोखिम को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए और कोई भी कनफ्यूज होने पर सेबी रजिस्टर्ड निवेश सलाहकार की मदद लेनी चाहिए।

दस साल की नौकरी करने के बाद कितनी मिलती है पेंशन

अलर्ट

बिजनेस डेस्क

कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) अपने सदस्यों के लिए कर्मचारी पेंशन योजना यानी एंजलाइज पेंशन स्क्रीम (ईपीएस) चलाती है। इस योजना के तहत ईपीएफओ सदस्यों को उनके सेवा काल और वेतन के आधार पर एक समय के बाद मंथली पेंशन मिलती है। ईपीएफओ द्वारा एंजलाइज पेंशन स्क्रीम (ईपीएस) की शुरूआत 16 नवंबर 1995 को की गई। इसने एंजलाइज फैमिली पेंशन स्क्रीम 1971 की जगह ली है। फैमिली पेंशन स्क्रीम में जहां सदस्य की मृत्यु पर ही परिवार को पेंशन मिलती थी। वहीं, एंजलाइज पेंशन स्क्रीम में ईपीएफओ मेंबर को भी पेंशन देने का प्रावधान है। ईपीएफओ मेंबर के अलावा नई स्क्रीम में परिवार और नॉमिनी को भी पेंशन देने की व्यवस्था की गई है। नवंबर 1995 से शुरू हुई इस योजना का उद्देश्य संगठित क्षेत्र के कर्मचारियों को रिटायरमेंट के बाद नियमित आय प्रदान करना है।

एंजलाइज पेंशन स्क्रीम का कब मिलता है लाभ

ईपीएस पेंशन पाने के लिए ईपीएफओ सदस्यों को कुछ शर्तों को पूरा करना होता है। कर्मचारी को कम से कम 10 साल की सेवा पूरी करनी होती है। पेंशन 58 साल की उम्र पूरी करने पर मिलती है। कर्मचारी को ईपीएफओ का पंजीकृत सदस्य होना चाहिए और पूरे समय उनके रोजगार के दौरान ईपीएसयोजना में निरंतर रूप से योगदान करना चाहिए। बता दें कि जब आप किसी कंपनी या संगठित क्षेत्र के संस्थान में कर्मचारी की रूप में काम करने लगते हैं, तो आप ईपीएफओ मेंबर सदस्य बन जाते हैं। मालुम आपकी रेलवरी का कुछ हिस्सा हर महीने ईपीएफओ और ईपीएस में जमा किया जाएगा। इस राशि का इस्तेमाल ईपीएफओ मेंबर के भविष्य के लिए होता है, जैसे रिटायरमेंट के बाद पेंशन प्राप्त करना या किसी आपात स्थिति में मदद मिलना।

पेंशन होता है योगदान

ईपीएफ सदस्य नौकरी के दौरान अपने बैसिक सैलरी का 12% कर्मचारी भविष्य निधि (ईपीएफ) में योगदान करते हैं, और कंपनी भी इतनी ही रकम योगदान करती है। बता दें कि कंपनी का योगदान दो हिस्सों में बंट जाता है। इसमें 8.33% हिस्सा ईपीएस में और 3.67% हिस्सा ईपीएफ में जमा होता रहता है।

ईपीएफओ सदस्य कब होते हैं पेंशन के हकदार

एंजलाइज पेंशन स्क्रीम के प्रावधानों के अनुसार पेंशन योजना का कोई सदस्य 10 साल की अंशदायी सदस्यता पूरी करने पर पेंशन का हकदार हो जाता है और वह 58 साल की उम्र पूरी करने पर पेंशन ले सकता है। चाहे वह अपने संस्थान से रिटायर हो या ना हो यानी 58 वर्ष की आयु और 10 साल की अंशदायी सदस्यता पूरी करने पर कोई ईपीएफओ मेंबर नौकरी करते हुए भी पेंशन ले सकता है। इसके अलावा अगर कोई सदस्य 50 साल की उम्र पूरी करके नौकरी छोड़ देता है तो वह भी घटी दर पर पेंशन लेने का हकदार हो जाता है। बशर्ते सदस्यता की अवधि कम से कम 10 वर्ष हो।

ईपीएस स्क्रीम की खासियत

- न्यूनतम सेवा अवधि: 10 साल
- पेंशन शुरू होने की उम्र: 58 साल
- न्यूनतम मासिक पेंशन: 1,000
- अधिकतम मासिक पेंशन: 7,500
- साल 2014 से केंद्र सरकार ने ईपीएस-1995 के तहत न्यूनतम पेंशन 1,000 प्रति माह तय है। हालांकि, मांग की जा रही है कि पेंशन को 7,500 प्रति माह करें।

ईपीएफओ अपने सदस्यों के लिए चलाती है स्क्रीम

परिवार या नॉमिनी को पेंशन देने का प्रावधान

स्क्रीम की शुरूआत 16 नवंबर 1995 को हुई

कैसे होती है पेंशन की गणना

पेंशन की गणना सदस्य की पेंशन योग्य सेवा यानी जितने वर्ष उसने पेंशन फंड में अंशदान किया है और रिटायरमेंट से पूर्व के 60 महीने के औसत वेतन पर प्रो रेटा आधार पर की जाती है। अगर आप जानना चाहते हैं कि आपको कितनी पेंशन मिलेगी तो सबसे पहले ईपीएफओ की आधिकारिक वेबसाइट www.epfindia.gov.in पर जाएं। स्क्रीन पर बायां ओर नजर आ रहे ऑनलाइन सर्विसेज सेक्शन में ईंडीएलआई एंड पेंशन कैलकुलेटर विकल्प पर क्लिक करें। इसके बाद आप पेंशन कैलकुलेटर टैब को क्लिक कर कैलकुलेटर पर पहुंचें। इसमें आप अपना विवरण दर्ज करके अपनी पेंशन कैलकुलेटर कर सकते हैं। अगर किसी ईपीएफओ सदस्य ने 10 साल की सेवा पूरी कर ली है, तो उसे 58 साल की उम्र पूरी करने पर कितनी पेंशन मिल सकती है।

कैलकुलेशन फॉर्मूला

- मासिक पेंशन = (पेंशन योग्य वेतन × पेंशन योग्य सेवा) / 70
- पेंशन योग्य वेतन: आखिरी 60 महीने का औसत वेतन (अधिकतम 15,000 रुपये)
- पेंशन योग्य सेवा: ईपीएस में योगदान किए गए कुल सेवा वर्ष
- उदाहरण के लिए, अगर किसी कर्मचारी का पेंशन योग्य वेतन 15,000 रुपये है और उसने 10 साल की सेवा की है, तो उसकी मासिक पेंशन इस प्रकार होगी।
- मासिक पेंशन = (15,000 × 10) / 70 = 2,143 रुपये

(यह उदाहरण दिखाता है कि 10 साल की न्यूनतम सेवा अवधि के बावजूद, कर्मचारी को पेंशन मिल सकती है, हालांकि अगर सेवा के अवधि ज्यादा होगी, तो मासिक पेंशन भी अधिक होगी)

ईपीएस में पेंशन

आमतौर पर 58 साल की उम्र पूरी करने पर ईपीएफओ सदस्यों को पेंशन दी जाती है। किन्तु अगर कोई सदस्य 50 वर्ष की आयु पूरी करने के बाद और 58 साल पूर्ण करने से पहले रिटायर हो जाता है तो वह घटी दरों पर पेंशन ले सकता है। सदस्य की आयु 58 साल में जितने वर्ष कम होगी उसके अनुसार पेंशन में 4 फीसदी प्रतिवर्ष की दर से कमी कर उसे पेंशन दी जाएगी।

- सुपरपेन्शियेशन पेंशन : जब कोई सदस्य 58 साल की उम्र में पहुंचता है, तो उसे यह पेंशन मिलती है।
- अर्ली पेंशन : 50 से 58 साल के बीच पेंशन ली जा सकती है, लेकिन इसमें कुछ कटौतियां की जाती हैं।
- विधवा पेंशन : यह पेंशन उस सदस्य के पत्नी या पति को मिलती है, जिनका निधन हो चुका हो।
- बच्चों की पेंशन : यह पेंशन उस सदस्य के बच्चों को मिलती है, जिनका निधन हो चुका हो।
- यतीम पेंशन : यह पेंशन तब मिलती है जब दोनों माता-पिता का निधन हो जाए और बच्चे अनाथ हो जाए।
- विकलांगता पेंशन : अगर किसी कर्मचारी को स्थायी विकलांगता हो जाती है, तो उसे यह पेंशन मिलती है।
- ध्यान देने वाली बात है कि यदि किसी सदस्य की पेंशन योग्य सेवा 20 वर्ष या उससे अधिक है तो उसे 2 वर्ष का बोनस भी दिया जाता है।
- यदि कोई सदस्य चाहे तो वह 58 वर्ष के बाद 60 वर्ष की आयु तक स्थगित कर सकता है।

रोजाना 50 रुपये की बचत भी आपको बना देगी करोड़पति

जानकारी

बिजनेस डेस्क

एसआईपी बना रहा रिकॉर्ड

सिस्टमैटिक इंवेस्टमेंट प्लान (एसआईपी) लगातार नए रिकॉर्ड बना रहा है। एसआईपी के जरिए म्यूचुअल फंड में निवेश अपने ऑलटाइम हाई पर पहुंच गया है। एसएसिपेशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स (एसएमएफआई) के डेटा के मुताबिक दिसंबर 2024 में म्यूचुअल फंड्स में एसआईपी इंफ्लो पहली बार 26459 करोड़ रुपये पर पहुंच गया। नवंबर में यह 25320 करोड़ रुपये रहा था। वहीं, इक्विटी म्यूचुअल फंड्स में निवेश दिसंबर में 41155 करोड़ रुपये रहा। इसमें महीने दर महीने 15 फीसदी का उछाल आया है।

लॉन्ग टर्म में फायदा ही फायदा

ऐसे कई म्यूचुअल फंड हैं जिन्होंने पिछले कुछ वर्षों में निवेशकों को अच्छा रिटर्न दिया है। जानकार म्यूचुअल फंड में लॉन्ग टर्म के लिए निवेश की सलाह देते हैं। अगर आप इसमें निवेश करके बड़ा फंड इकट्ठा करना चाहते हैं तो कम से कम 3 या 5 साल के लिए निवेश करें। लॉन्ग टर्म में निवेश पर इसमें अच्छे रिटर्न की गारंटी मानी जाती है। कई म्यूचुअल फंड ने लॉन्ग टर्म में निवेश पर सालाना 15 से 20 फीसदी तक रिटर्न दिया है।

एसआईपी में ही निवेश क्यों

दरअसल काफी लोगों के पास निवेश करने के लिए एकमुश्त रकम नहीं होती। ऐसे में म्यूचुअल फंड में हर महीने थोड़ी-थोड़ी रकम निवेश की जा सकती है। आप इसमें रकम ऑनलाइन भी निवेश कर सकते हैं। अभी ऐसी कई स्क्रीम हैं जिनमें 500 रुपये महीने से एसआईपी शुरू की जा सकती है। सेबी अब 250 रुपये की एसआईपी लाने पर विचार कर रही है।



क्या है करोड़पति बनने का फॉर्मूला

म्यूचुअल फंड में निवेश करने पर इसमें कंपाउंड इंटरिस्ट (चक्रवृद्धि ब्याज) जुड़ता जाता है। इसी वजह से छोटी दिखने वाली रकम समय के साथ-साथ बड़ी होती जाती है। एक आप 50 रुपये रोज बचाते हैं तो महीने में 1500 रुपये जमा कर लेंगे। इन 1500 रुपये को हर महीने एसआईपी के जरिए म्यूचुअल फंड में निवेश करते जाएं। आपको ऐसा 30 साल तक करना होगा।

चक्रवृद्धि ब्याज का जादू देखें

30 साल में 1500 रुपये महीने से आप 5.40 लाख

यह फॉर्मूला जानकर जल्द शुरू कर दें निवेश

महीने में 1500 रुपये बचाएं और एसआईपी में निवेश करे

हर स्क्रीम का रिटर्न लगभग अलग-अलग ही होता है

-कंपाउंड इंटरिस्ट की करोड़पति बनाने में अहम भूमिका

रुपये इकट्ठे कर लेंगे। अगर मान लें कि आपको इस निवेश पर सालाना 15 फीसदी का ब्याज मिला, तो 30 साल में ब्याज के 99.74 लाख रुपये इकट्ठे हो जाएंगे। ऐसे में आप 30 साल में 1500 रुपये महीने के निवेश से एक करोड़ रुपये से ज्यादा का फंड इकट्ठा कर लेंगे।

(डिस्क्लेमर: इस विश्लेषण में दिए गए सूत्राव्यवस्थागत विश्लेषणों या ब्रोकिंग कनिर्णयों के हैं, एनबीटी के नहीं। हम निवेशकों को सलाह देते हैं कि किसी भी निवेश का निर्णय लेने से पहले प्रमाणित विशेषज्ञों से परामर्श कर लें। क्योंकि शेयर बाजार की परिस्थितियां तेजी से बदल सकती हैं।)

आलोचना करने से पहले बीमा उद्योग की वास्तविकताओं को समझना जरूरी



सुझाव

तपन सिंघल

लाखों करोड़ों लोगों और उनके व्यवसायों को सुरक्षा प्रदान करने वाले बीमा उद्योग को अक्सर ऐसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है जो इसकी कोशिशों पर प्रश्नचिह्न लगाती रहती हैं। हाल के कुछ मीडिया रिपोर्ट्स ने फिर से आलोचनाओं का दौर शुरू कर दिया है। यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न उठाता है कि क्या सपना-नीचे खड़े मुद्दों के बीच तर्क कहीं पीछे छूट जाता है? इन रिपोर्ट्स के बारे में बहुत कुछ कहा गया है, लेकिन अब समय आ गया है कि हम इस मुद्दे पर गहराई से विचार करें और वास्तविकता को समझें।

अनदेखी अच्चाई

आईआरडीएआई की वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार, पिछले साल सामान्य बीमा उद्योग ने 1.72 लाख करोड़ रुपये दावों का निपटारा किया। इसमें से इसने स्वास्थ्य बीमा के लिए 80,000 करोड़ रुपये से अधिक का भुगतान किया। इसके बावजूद जो लोग लाभांशित होते हैं, वे शायद ही कभी खबरों में आते हैं। जबकि छिटपुट शिकायतें और अजीबोगरीब बुरे

अनुभव पूरे उद्योग का चेहरा बन जाते हैं। इसके अलावा, बीमा उद्योग में दावा निपटान अनुपात 80% से अधिक है। 20% दावे धोखाधड़ी या अस्वीकार्यता के कारण खारिज किए जाते हैं।

सुरक्षा की कीमत

मान लीजिए कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ रहा है और हम बीमा उद्योग को बंद करने का निर्णय लेते हैं, लेकिन सबसे बड़ा सवाल यह है कि इसके बिना क्या होगा? कुछ लोग तर्क देते हैं कि कोई व्यक्ति चाहे तो चिकित्सा खर्च के लिए अलग से बचत करके खुद बीमा कर सकते हैं। हालांकि, इस पर विचार करें कि : नीति आयोग की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में आउट-ऑफ-पॉकेट स्वास्थ्य खर्च वर्तमान में 60% है। बीमा के बिना, यह आंकड़ा 100% तक बढ़ जाएगा, जिससे परिवार पूरी तरह से आसमान छूती चिकित्सा की कीमतों पर निर्भर हो जाएंगे। जिन परिवारों के पास पर्याप्त बचत नहीं है, उनके लिए चिकित्सा बिल उन्हें गरीबी रेखा से नीचे धकेल देंगे। वर्तमान में, भारत की लगभग 7% आबादी स्वास्थ्य सेवा लागतों के कारण हर साल इस कड़वी वास्तविकता का सामना करती है।

दुर्घटना सुरक्षा

बीमा के सहारे चलने वाली दुर्घटना सुरक्षा की बदौलत फल-फूल रहा मोटर उद्योग लड़खड़ा जाएगा, क्योंकि लगभग 55 हजार करोड़ रुपये के वेलम का मुगलान नहीं हो पाएगा। मोटर इंडस्ट्री आर्थिक रूप से बीमा के सहारे मिलने वाली दुर्घटना सुरक्षा के कारण फलता-फूलता है। बीमा के बिना दुर्घटनाओं का वित्तीय बोझ पूरी तरह से वहन मालिकों पर पड़ेगा, जिससे आर्थिक अस्थिरता बढ़ेगी और वाहनों की बिक्री में कमी आएगी। बीमा कंपनियों मोटर के थर्ड पार्टी वेलम को कवर करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जो हमारे देश में अनिवार्य आवश्यकता है।

प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना

30 नवंबर, 2024 तक आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (एबीपीएमजेवाई) के तहत लगभग 36 करोड़ लाभार्थियों का सत्यापन किया गया है। इसके अलावा, इस योजना के तहत 1.16 लाख करोड़ रुपये के 8.39 करोड़ अस्पताल में भर्ती होने की अनुमति दी गई है। सरकार की यह योजना लगभग 55 करोड़ लाभार्थियों को माध्यमिक और तृतीयक देखभाल अस्पताल में भर्ती के लिए प्रति परिवार प्रति वर्ष 5 लाख रुपये का स्वास्थ्य कवरेज प्रदान करती है, जो भारत की आबादी के आर्थिक रूप से कमजोर निवल 40 प्रतिशत 12.37 करोड़



परिवारों के बराबर है। बीमा उद्योग के सपोर्ट के बिना, यह योजना बीमा या हाइब्रिड मॉडल अपनाने वाले राज्यों में लागू या प्रभावी नहीं होगी। सरकार को यह सारा खर्च खुद वहन करना होगा। पीआईडी के अनुसार, 2023-24 के लिए स्वास्थ्य व्यय 5.85 लाख करोड़ रुपये है, जो जीडीपी का 1.9% है। यह 2017-18 में 2.43 लाख करोड़ रुपये से अधिक है।

प्राकृतिक आपदाएं

बाढ़, चक्रवात और भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदाएं राष्ट्रीय पर कहर डाली हैं, जिससे जान माल का भारी नुकसान होता है। बीमा एक महत्वपूर्ण रिकवरी तंत्र के रूप में कार्य करता है। बीमित व्यक्ति और

वास्तविक नुकसान के बीच 90% से अधिक सुरक्षा का अंतर इस अंतर को पाटने की तत्काल आवश्यकता को दर्शाता करता है। खासकर तब जब चक्रवात, बाढ़ और भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदाएं साल दर साल बढ़ती जा रही हैं। अक्टूबर 2023 में, भारत में 17 प्राकृतिक आपदाएं देखी गईं।

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना

कृषि, जो भारत की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है, प्रकृति के आगे नतमस्तक रहती है। बीमा उद्योग की बदौलत, प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना जैसी योजनाओं में शोध के अनुसार, भारतीय किसानों बीमा उद्योग को धोखाधड़ी के कारण सालाना लगभग 6 बिलियन अमेरिकी डॉलर का नुकसान होता है, जो लगभग 30,000 करोड़ रुपये के बराबर है। फिर भी, लोग केवल वेलम के खारिज होने की बात करते हैं और इसके मूल कारणों को अनदेखा कर देते हैं।

प्रॉफिट को लेकर मिथक

आम धारणा है कि बीमा कंपनियों बहुत ज्यादा लाभ कमा रही हैं और वे केवल लाभ कमाने के लिए ही बाजार में मौजूद हैं। सबसे पहले, क्या बीमा कंपनियों के लिए प्रॉफिट इतनी बुरी चीज है कि लाभ निश्चित करता है कि बीमा कंपनियों भविष्य के फंड्स को जा सकने वाली वेलम का समाधान कर सकें। (लेखक बजाज आरिफाज जकरल इन्श्योरेंस में जनरल इन्श्योरेंस काउंसिल के चेयरमैन, एमडी एवं सीईओ हैं।)

खबर संक्षेप

माली आनंदपुर में मेले का आयोजन आज

सांपला। शहीद चंद्रशेखर आजाद समिति की तरफ से रविवार को माली आनंदपुर की तरफ से कुटिया वाले ग्राउंड में एक मेला आयोजित किया जाएगा। इसमें कलाकार सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश करेंगे। इसके अलावा नेत्रदान व स्वास्थ्य जांच शिविर, रोजगार मेला, दिव्यांगों को कृत्रिम अंग, प्राकृतिक कृषि और प्राकृतिक चिकित्सा, महिला श्रृंगार वस्तुओं के स्टाल आदि शामिल किए गए हैं। समिति के सदस्य ने बताया कि कार्यक्रम सुबह 10 बजे शुरू हो जाएगा।

साप्ताहिक एनएसएस शिविर कल से

महम। साक्षी मलिक राजकीय महाविद्यालय मोखरा में सोमवार 20 जनवरी को दोपहर 12 बजे 7 दिवसीय एनएसएस शिविर शुरू होगा। कॉलेज की प्रिंसिपल डॉ. सीमा जैन ने बताया कि एक सप्ताह तक एनएसएस स्वयंसेवक श्रमदान समेत कई विभिन्न गतिविधियों में भाग लेंगे। कॉलेज द्वारा छात्र छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए अनेक प्रकार की गतिविधियां चलाई जाती हैं।

ऑफिस के बाहर खड़ी गाड़ी चोरी, दी शिकायत

रोहताक। प्रेम नगर में ऑफिस के बाहर खड़ी गाड़ी चोरी कर ली गई। सिसरोली निवासी सुमित ने सिविल लाइन थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसका ऑफिस प्रेम नगर में है। 15 जनवरी को वह रात करीब 12 बजे उन्होंने गाड़ी आफिस के प्लाट में खड़ी की थी। इसके बाद ओडिसा किसी काम से चले गए। इसके बाद 17 जनवरी को वापस आकर देखा तो गाड़ी नहीं मिली।

खेड़ी साध के स्कूल से सामान चोरी, केस दर्ज

रोहताक। खेड़ी साध के राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल में चोरी कर ली गई। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। स्कूल की प्रिंसिपल सुनीता ने आइएमटी थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 15 जनवरी को विद्यालय में चोरी हो गई। चोर स्कूल से बिजली की फिटिंग की तार, सोलर सिस्टम तार, मोटर व उसकी फिटिंग, सोलर सिस्टम की प्लेटों को जोड़ने वाली तार व शौचालयों की टॉटी चोरी कर ले गए।

मकान से हजारों की चोरी, शिकायत दर्ज

रोहताक। एक मकान से मोबाइल फोन, आभूषण व तीन हजार रुपये चोरी कर लिए गए। पीठित संदीप ने पुरानी सब्जी मंडी थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह मेहनत मजदूरी करता है। 17 जनवरी को खाना खाकर घर में सो गए थे। मकान का गेट भी बंद था। अगले दिन कोई व्यक्ति सुबह करीब पांच बजे सीढ़ी लगाकर मकान में घुस आया और मोबाइल चोरी कर ले गया। इसके साथ ही वह एक चांदी की चेन, चांदी की अंगूठी, तीन हजार रुपये ले गया। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

राजकीय कन्या विद्यालय में एनएसएस कैम्प शुरू

रोहताक। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय रिताल में सात दिवसीय एनएसएस कैम्प का शुभारंभ हुआ। यह शिविर 24 जनवरी तक चलेगा। शनिवार को एनएसएस कैम्प का उद्घाटन प्रिंसिपल रविंदर ने किया। प्राथम और लक्ष्य गीत के बाद प्रोग्राम अधिकारी सीमा सैनी ने एनएसएस के उद्देश्य बारे में बच्चों को जागरूक किया।

अमन वशिष्ठ बने युवा कांग्रेस राष्ट्रीय संयोजक

रोहताक। प्रदेश युवा कांग्रेस के प्रदेश प्रवक्ता अमन वशिष्ठ को राष्ट्रीय संयोजक नियुक्त किया गया है। साथ ही वशिष्ठ को इस कार्यक्रम की सफलता के लिए पंजाब का प्रभारी भी नियुक्त किया गया है। अपनी इस नियुक्ति पर वशिष्ठ ने रोहताक से लोकसभा सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा, अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के सचिव व भारतीय युवा कांग्रेस के प्रभारी कृष्णा अल्लावर, युवा कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष उदयभानु चिब को प्रभारी बनाए जाने पर धन्यवाद दिया।

कॉलेज प्राचार्य डॉ. जयपाल शर्मा ने छात्रा को बधाई दी

गौड़ कॉलेज की पायल गणतंत्र दिवस समारोह में होगी शामिल

दिल्ली के गणतंत्र दिवस समारोह में जीवंत और देशभक्ति नृत्य जयति जय मम भारतम का प्रदर्शन करेगी

हरिभूमि न्यूज़ | रोहताक

गौड़ ब्राह्मण डिग्री कॉलेज की बीए प्रथम वर्ष की छात्रा पायल अहलावत कर्तव्य पथ, दिल्ली में गणतंत्र दिवस समारोह में भाग लेंगी। इसमें वो गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में एक नया रिकॉर्ड स्थापित करने के विशेष प्रयास के तहत जीवंत और देशभक्तिपूर्ण नृत्य जयति जय मम भारतम का प्रदर्शन करेंगी। इस कोरियोग्राफी का आयोजन संगीत नाटक अकादमी, संस्कृति मंत्रालय द्वारा किया जाता है, जिसमें देश भर के कई प्रतिभाशाली कलाकारों की भागीदारी होती है। इस परफॉर्मेंस का संगीत मुंबई के मशहूर शंकर-



रोहताक। कर्तव्य पथ, दिल्ली में गणतंत्र दिवस समारोह में शामिल होने वाली छात्रा को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कॉलेज प्राचार्य व अन्य शिक्षक।

एहसान-लॉय ने तैयार किया है। इस भव्य प्रदर्शन की कोरियोग्राफी अभी चल रही है और इस हरियाणवी नृत्य समूह का नेतृत्व रोहताक की कोरियोग्राफर मालविका पंडित कर रही हैं। उन्होंने पिछले साल लाल किले पर भारत पर्व में भी अपने समूह के साथ भाग लिया था। प्राचार्य डॉ जयपाल शर्मा ने छात्रा

पायल को बधाई दी और कहा कि यह महाविद्यालय के लिए बेहद हर्ष का विषय है कि महाविद्यालय पहली बार कर्तव्य पथ, दिल्ली में गणतंत्र दिवस समारोह में शामिल होगा।

जिन्होंने युवा महोत्सव में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन किया था। पायल ने कॉलेज की टीम में कव्वाली में भी भाग लिया जो आने वाले राष्ट्रीय युवा महोत्सव में भी भाग लेंगी। इस मौके पर सांस्कृतिक समिति संयोजक डॉ. सुरेंद्र शर्मा, सह संयोजक डॉ. सुरेंद्र शर्मा, डॉ. कपिल कौशिक, रोहित कौशिक,

खास बातें

■ गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में एक नया रिकॉर्ड स्थापित करने के विशेष प्रयास के तहत जीवंत और देशभक्ति नृत्य जयति जय मम भारतम का होगा प्रदर्शन

■ इसका संगीत मुंबई के मशहूर शंकर-एहसान-लॉय ने तैयार किया है जबकि हरियाणवी नृत्य समूह का नेतृत्व रोहताक की कोरियोग्राफर मालविका पंडित कर रही हैं

डॉ. शिंकी, पायल के पिता विकास अहलावत आदि मौजूद रहे।



जरूरतमंद बच्चों को गर्म कपड़े वितरित किए

रोहताक। आईबी स्कूल के छात्रों ने झुग्गी बस्तियों में रहने वाले जरूरतमंद बच्चों को गर्म कपड़े वितरित किए। इसका उद्देश्य ठंड के मौसम में बच्चों को राहत पहुंचाना और समाज सेवा की भावना को बढ़ावा देना रहा। उन्होंने झुग्गी बस्तियों का दौरा कर वहां के बच्चों को स्वच्छ और गर्म कपड़े वितरित किए। स्कूल प्रबंधक अमरजीत सिंह दुल, डायरेक्टर अजीत सिंह दुल ने इसे छात्रों के चरित्र निर्माण का एक महत्वपूर्ण कदम बताया। प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार सिंह ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां छात्रों में सहानुभूति, दया और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित करती हैं।



संविधान की प्रस्तावना को पढ़ा

रोहताक। महर्षि दयानंद विभवविद्यालय के स्टूडेंट एक्टिविटी सेंटर में संविधान की प्रस्तावना को पढ़ा गया। डीन, स्टूडेंट वेलफेयर प्र. रणदीप राणा ने संविधान की प्रस्तावना को महता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि संविधान की प्रस्तावना इसकी आत्मा है। उन्होंने कहा कि भारतीय संविधान के जो मूल आदर्श हैं, उन्हें प्रस्तावना के माध्यम से संविधान में समाहित किया गया है। प्रा. राणा ने कहा कि संविधान की प्रस्तावना नागरिकों को आपसी भाईचारा व बंधुत्व के माध्यम से व्यक्ति के सम्मान तथा देश की एकता और अखंडता सुनिश्चित करने का संदेश देती है। इस अवसर पर सुष्मा की कुलसचिव डॉ. गुंजन ने भी संविधान की प्रस्तावना के महत्व और उद्देश्य को रेखांकित किया। सहयक नरेश कुमार व संदीप कुमार ने कार्यक्रम समन्वयन किया। इस अवसर पर यूथ सेंटर फॉर रिस्कल डेवलपमेंट के विद्यार्थी उपस्थित रहे।



कुलदीप कौशिक सांगाहेडा बने मंडल अध्यक्ष

कलानौर। भारतीय जनता पार्टी कलानौर के कार्यकर्ता कुलदीप कौशिक सांगाहेडा को कलानौर मंडल अध्यक्ष बनाए जाने पर गुलशन दुआ, चुन्नीलाल शर्मा, रविंद्र, सीता राम राठी, राजू फौजी, गुलाब सिंह, मुकेश चौहान, जितेंद्र पिलाना, नरेश शर्मा, सुनील, संजय, रविंद्र, मनोज, अनूप, रमेश, जय भगवान, अमित महेश्वर सहित पदाधिकारियों तथा कार्यकर्ताओं ने सुशी प्रकट की है। उन्होंने भाजपा जिलाध्यक्ष रणबीर दाका सहित पार्टी संगठन के नेतृत्व का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनकी नियुक्ति से पार्टी संगठन जमीनी स्तर पर मजबूत होगी और कलानौर क्षेत्र के लोगों का भाजपा के प्रति अधिक से अधिक जुड़ाव होगा। कुलदीप शर्मा ने कहा कि पार्टी के नेतृत्व ने मुझे जो जिम्मेदारी दी है उसे वे पूरी मेहनत से निभाएंगे।

32 ने किया रक्तदान

रोहताक देश भक्ति स्मारक स्थल अंबेडकर चौक पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। राष्ट्र देवो भव निशान के संस्थापक संत बाबा सुखा शाह ने बताया कि महंत बाबा भगवान दास के आशीर्वाद से रक्तदान शिविर आयोजित किया गया, जिसमें 32 लोगों ने रक्तदान किया। दुर्गा गौतम ने 25वीं बार रक्त दान किया। संत बाबा सुखा शाह ने रक्तदाताओं को बैव तथा धारणा पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर पंकज कपूर, रेडक्रॉस से प्रिंति, सरदार रूबी चावला, डाक्टर तिलक भट्टियाणी, डाक्टर लतेश, राजेंद्र मनचंदा आदि मौजूद रहे।



इंडस स्कूल के बच्चों ने नारी उदय फाउंडेशन अन्ध प्रकाश विद्यालय एवं प्रशिक्षण केंद्र में खाद्य सामग्री वितरित की



रोहताक। नारी उदय फाउंडेशन अन्ध प्रकाश विद्यालय में विद्यार्थियों को खाद्य सामग्री वितरित करते इंडस पब्लिक स्कूल के विद्यार्थी।



रोहताक। नारी उदय फाउंडेशन अन्ध प्रकाश विद्यालय में विद्यार्थियों को खाद्य सामग्री वितरित करते इंडस पब्लिक स्कूल के विद्यार्थी।

हरिभूमि न्यूज़ | रोहताक

इंडस पब्लिक स्कूल के कक्षा तीसरी से नौवीं तक के विद्यार्थी शनिवार को नारी उदय फाउंडेशन अन्ध प्रकाश विद्यालय एवं प्रशिक्षण केंद्र में गए। विद्यार्थियों ने वहां खाद्य सामग्री वितरित की गई। विद्यार्थियों ने उनके अध्ययन की पद्धति, खान-पान, रहन-सहन के तौर तरीकों के

बारे में ज्ञान अर्जित किया। बच्चों ने ब्रेल लिपि व श्रवण विधि द्वारा कम्प्यूटर चलाते देखा। साथ ही स्पर्श विधि से पढ़ने की विधि जानी। दृष्टिबाधित बच्चों ने अनेक प्रकार की क्रीड़ा और नृत्य करके दिखाया। विद्यार्थियों ने उनके आत्मविश्वास, प्रयास और लगन से सीख ली। विद्यालय की तरफ से समय-समय पर आवश्यकता के अनुरूप मदद

की जाती है। इससे विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास होता है व जरूरतमंद लोगों को उनकी जरूरत का लाभ पहुंचाने की प्रेरणा जागृत रहेगी। चेरपरसर्न डॉ. एकता सिंधु व विद्यालय की डायरेक्टर प्रधानाचार्या डॉ. सुष्मा झा ने कहा कि इन इस तरह विद्यार्थी समाज में दुःख-सुख बांटकर सहयोग की भावना सीखते हैं।

विधायक बलराम दांगी ने शुरू किए धन्यवादी दौरे, 23 को भैणीचंद्रपाल गांव में होगा समापन

हरिभूमि न्यूज़ | महम

महम विधानसभा क्षेत्र से कांग्रेसी विधायक बलराम दांगी ने 17 जनवरी से हलके में धन्यवादी दौरे शुरू कर दिए हैं। इस दौरान वे गांव गांव जाकर मतदाताओं का आभार जता रहे हैं और लोगों की समस्याओं के समाधान का भी आश्वासन दे रहे हैं। साथ ही अपने पिता पूर्व विधायक आनंद सिंह दांगी के जन्म दिवस पर 27 जनवरी को मदीना फार्म हाऊस में रखे गए सामूहिक



भोज कार्यक्रम का भी न्योता दे रहे हैं। कह रहे हैं कि हलके के सभी लोगों को सामूहिक भोज कार्यक्रम में भाग लेना है। बलराम दांगी ने दौरे के

दूसरे दिन शनिवार 18 जनवरी को भगवतीपुर, खरैटी, चांदी, इंद्रगढ़, लाखन माजरा, बैसी, खरक जाटन और गुणाहेड़ी गांव में जनसभाओं को संबोधित किया। कहा कि विधानसभा चुनाव में मिले प्यार, समर्थन व मान सम्मान के लिए वे समस्त ग्रामवासियों का धन्यवाद करते हैं और हमेशा अपनी बीच रहकर सेवा करते रहेंगे। कहा कि विवेक से मतदान के लिए हम कृतसंकल्प हैं। विधायक बलराम ने बताया कि मजबूत विपक्ष की भूमिका निभायेंगे और सच्चाई के पथ पर संघर्ष जारी रखेंगे। 23 जनवरी को भैणीचंद्रपाल गांव में धन्यवादी दौरे समाप्त हो जाएंगे।

मानसी ने हैंडबॉल में जीता कांस्य पदक

हरिभूमि न्यूज़ | रोहताक

मकडौली खुर्द हाई स्कूल की कक्षा नौवीं की छात्रा मानसी ने राष्ट्रीय हैंडबॉल प्रतियोगिता में कांस्य पदक हासिल किया है। विजेता खिलाड़ी को शनिवार को सम्मानित किया गया। इस आयोजन की शुरुआत हवन यज्ञ द्वारा की गई। पिछले वर्ष भी मानसी ने स्कूल राष्ट्रीय प्रतियोगिता में रजत पदक जीता था। स्कूल के अध्यापकों ने मानसी को 2100 की माला, एक ट्रैकसूट और स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। मानसी के कोच अजय पुनिया को भी स्कूल स्टाफ सदस्यों ने 1100 की



माला डालकर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन शिक्षक सत्येंद्र मान ने किया। विद्यालय की मुख्य अध्यापिका सुशीला देवी ने शुभकामना संदेश भेजकर मानसी का हार्सला बढ़ाया। इस अवसर पर वरिष्ठ अध्यापिका

20 को सांसद को ज्ञापन और 26 को ट्रैक्टरों के साथ रोड पर उतरेंगे किसान

बैठक में किसानों ने की आंदोलन तेज करने पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज़ | रोहताक

अखिल भारतीय किसान सभा जिला रोहताक की मीटिंग शनिवार को जसवीर स्मारक रोहताक में हुई। मीटिंग की अध्यक्षता जिला प्रधान प्रीत सिंह ने की। बैठक में किसानों के लंबित मुआवजे के मुद्दे पर जनवरी अंतिम सप्ताह में जिला प्रशासन कार्यालय पर आंदोलन करने और संयुक्त किसान मोर्चा के राष्ट्रीय आवाहन के तहत किसान आंदोलन के आगामी कदम के लिए 20 जनवरी को सांसदों को ज्ञापन देने, 26 जनवरी गणतंत्र दिवस पर सभी तहसीलों में ट्रैक्टर, मोटरसाइकिल मार्च निकालने का निर्णय किया गया। किसान सभा



रोहताक। मीटिंग को संबोधित करते किसान सभा राज्य महासचिव सुमित दलाल। राज्य महासचिव सुमित दलाल ने बताया कि अखिल भारतीय किसान सभा रोहताक की मीटिंग हुई। जिसमें खनौरी बॉर्डर पर जगजित सिंह दल्लेवाल के लम्बे समयअनशन के संदर्भ में, एमएसपी और कर्ज माफी सहित लंबित मांगों पर किसान संगठनों के साथ तुरंत

बातचीत करने, जगजीत सिंह दल्लेवाल की जान बचाने और कृषि विपणन पर राष्ट्रीय नीति रूपरेखा को तुरंत वापस लेने की मांग की गई। केंद्र सरकार अपनी तानाशाही पर उतारू है। स्वयं मोदी सरकार ने वर्ष 2021 में किसानों के मुद्दों को हल करने का आश्वासन दिया था लेकिन

उनका हल नहीं किया अब आंदोलनकारियों से बात न कर किसान नेता की जान लेना चाहती है। किसान नेता सुमित ने कहा कि सरकार की हठधर्मिता के कारण अगर दल्लेवाल को कुछ होता है तो उसकी जिम्मेदार केंद्र सरकार का होगा। इसके लिए संयुक्त किसान मोर्चा 20 जनवरी को सभी सांसदों को ज्ञापन देगा जिसके माध्यम से

केंद्र सरकार पर किसानों के मुद्दों को हल करने और दल्लेवाल की जान बचाने के लिए प्रधानमंत्री पर दबाव बनाने की मांग की जाएगी। इसके साथ ही इन मुद्दों के समाधान के लिए रोहताक में 26 जनवरी को गणतंत्र दिवस के मौके पर ट्रैक्टर, मोटरसाइकिल परेड निकली जाएगी। जिसका केंद्रीय ट्रेड यूनियनों ने भी समर्थन किया है।

दंपति पर जानलेवा हमले का आरोपी गिरफ्तार

रोहताक। पुलिस ने 152डी हाइवे के पास दम्पति पर हुए जानलेवा हमले की वारदात में आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी को कोर्ट में पेश किया गया है। महम थाना प्रभारी सत्यपाल ने बताया कि 11 मई 2024 को सूचना मिली कि गांव खरकडा से मोखरा जाने वाली सड़क 152डी हाइवे पर दंपति व उसके झड़कर के साथ मारपीट कर गोली चलाने की वारदात को अंजाम दिया गया है। सूचना मिलने पर पुलिस टीम ने मौके पर पहुंचकर जांच शुरू की। जिला दफ्तरी हाल प्रेम नगर नजफगढ़ दिल्ली निवासी अनिल की शिकायत के आधार पर केस दर्ज करके जांच शुरू की गई। जांच में सामने आया कि अनिल ट्रांसपोर्ट का काम करते हैं। अनिल के पास 5 टोले हैं जो रोड़ी बजरपुर की रपलाई में चलते हैं। अनिल के ट्रक ट्राल पर राजेश झड़कर की नौकरी करता है।

Advertisement for Dr. Kawatra, a sexologist, with text in Hindi and English. It includes a photo of the doctor and a list of services offered.

एमडीयू बनी ऑल इंडिया पुरुष इंटर यूनिवर्सिटी कराटे चैंपियन



रोहतक। विजेता खिलाड़ियों को मेडल और ट्रॉफी देकर सम्मानित कुलपति प्रो. राजबीर सिंह।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में आयोजित की गई ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी पुरुष कराटे प्रतियोगिता शनिवार को संपन्न हो गई। इसकी विजेता मेजबान ही बनी। दूसरे स्थान पर चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी मोहाली दूसरे और कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी रही। काटा इवेंट में कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी ने ट्रॉफी जीती। दूसरे स्थान पर एमजी यूनिवर्सिटी दूसरे और तीसरे स्थान पर आरवी यूनिवर्सिटी उत्तर प्रदेश रही। जैन यूनिवर्सिटी के अरविंद कौशिक और चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी मोहाली के आदित्य कौशिक को बेस्ट प्लेयर ऑफ टूर्नामेंट घोषित किया। एमडीयू के सत्यप्रकाश, सचिन नाडिया, हर्ष सागर, अमरेश, गजेश और प्रशांत ने बेहतरीन प्रदर्शन करके एमडीयू को ट्रॉफी दिलवाई।

खिलाड़ियों को किया सम्मानित
एमडीयू के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह ने दोनों बेस्ट खिलाड़ियों को एक खेल किट देकर सम्मानित किया। इस मौके पर बतौर मुख्य अतिथि प्रो. सिंह विजेता खिलाड़ियों को मेडल और ट्रॉफी देकर सम्मानित किया। उन्होंने अपने संबोधन में खिलाड़ियों हर स्तर पर आधुनिक खेल सुविधाएं देने के लिए अपनी प्रतिबद्धता दोहराई। और कहा कि हर खिलाड़ी को न्याय मिले और निष्पक्ष निर्णय देकर खिलाड़ियों की योग्यता का आधार पर निर्णय देने के लिए तकनीकी अधिकारियों को हिदायत भी दी। वीसी प्रो. राजबीर सिंह ने एमडीयू के उत्कृष्ट खिलाड़ियों को एक डिजिटल गैलरी बनाने का आह्वान भी किया। इस मौके पर एमडीयू के खेल निदेशक प्रोफेसर आरपी गर्ग, कोच अशोक कुमार, एमडीयू की उप खेल निदेशक डॉ. शकुन्तला बैनोवाल मौजूद रही। रविवार से ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी महिला कराटे प्रतियोगिता शुरू होगी।

खेत से चोरों ने मोटर की चोरी
रोहतक। कुलताना में खेत से मोटर चोरी कर ली गई। किसान प्रदीप ने सांपला थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह खेत में गया तो देखा कि ट्यूबवेल की मोटर और तार चोरी हो चुकी है। इसके बाद पुलिस को शिकायत की गई। पुलिस ने शिकायत के आधार मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सरकारी स्कूल से सामान चोरी

रोहतक। गांव धामड़ के राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल में चोरी हो गई। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। प्रधानाचार्या सुनीता ने सदर थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि एक जनवरी से 15 जनवरी तक स्कूल की छुट्टियां हुई थी। 16 जनवरी को स्कूल पहुंचे तो कमरों के ताले टूटे हुए मिले। कमरे अंदर से पानी की मोटर चोरी हुई मिली। इसके बाद पुलिस को शिकायत दी गई। वहीं पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

प्लॉट में रखे तीस हजार के बर्तन चोरी

महम। महम के वार्ड 5 में एक प्लॉट में रखे हजारों रुपए के बर्तन चोरी हो गए। पुलिस को दी शिकायत में वार्ड 5 निवासी अनिल कुमार पुत्र अमर सिंह ने बताया कि उसके घर के सामने उसका प्लॉट है। उसने अपने घर की सफाई करने के लिए प्लॉट में घर का सामान रख दिया। इस सामान में घर के बर्तन, टब, पतिले व गिलास आदि शामिल थे। जिनकी कीमत करीब 30 हजार रुपए है। अनिल कुमार ने पुलिस से बर्तन बरामद करने और चोरों के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई अमल में लाए जाने की मांग की है।



महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय में सेमिनार का किया आयोजन

रोहतक। महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय में सेमिनार का आयोजन किया गया। इस सेमिनार का आयोजन विभिन्न विभागों द्वारा किया गया। जिसके मुख्य अतिथि गुलाब सिंह दिमाना (प्रधान, जाट शिक्षण संस्थान) और नवदीप, (महासचिव, जाट शिक्षण संस्थान, रोहतक) रहे। सेमिनार की मुख्य वक्ता डॉ. अनीता डागर सेवानिवृत्त प्रोफेसर (अर्थशास्त्र विभाग) एमडीयू रोहतक रही। सेमिनार की संयोजक डॉ. सीमा (असोसिएट प्रोफेसर अर्थशास्त्र विभाग) महारानी किशोरी जाट कन्या महाविद्यालय ने सेमिनार की थीम के बारे में बताया। यह सेमिनार अलग-अलग टैविनकल सेशन तक चला और अंत में वेलेंडिक्टरी सेशन के साथ इसका समापन हुआ। इस सेमिनार में 165 डेलिगेट्स, स्कॉलर्स और प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्राचार्या डॉ. रश्मि लोहवब ने सभी का आभार व्यक्त किया। राष्ट्रीय सेमिनार का विषय भारत की प्रगतिशील रूपांतरण यात्रा, 2047 तक विकसित भारत बनने की ओर रहा। इस मौके पर प्रोफेसर कविता चक्रवर्ती (रिटायर्ड प्रोफेसर-अर्थशास्त्र विभाग) एमडीयू डॉ. पंकज कुमार (असोसिएट प्रोफेसर-भूगोल विभाग) दिल्ली यूनिवर्सिटी, डॉ. रेखा दौंगरा (असिस्टेंट प्रोफेसर-वाणिज्य विभाग) एमडीयू सहित अन्य मौजूद रहे।

माय भारत स्वयं सेवक फैला रहे यातायात नियमों पर जागरूकता



रोहतक। सड़क सुरक्षा नियमों की जानकारी देते पुलिस कर्मों।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रोहतक

नेहरू युवा केंद्र के तत्वाधान में माय भारत अभियान के तहत पुलिस प्रशासन के सहयोग से 17 से 23 जनवरी तक चल रहे सड़क सुरक्षा और जागरूकता सप्ताह के अंतर्गत पुलिस अधिकारियों से स्वयंसेवकों ने एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर में प्राप्त जानकारी के आधार पर सड़क को चलने वाले वाहन चालकों को यातायात के नियमों के प्रति जागरूक किया। नेहरू युवा केंद्र के जिला समन्वयक आशीष सांगवान ने बताया कि समाजसेविका मिथिलेश के

नेतृत्व में माय भारत के 25 युवा स्वयंसेवक रोहतक ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज राजेश के सहयोग से एक दिवसीय प्रशिक्षण शिविर में प्रशिक्षित होने के पश्चात चिन्हित स्थानों-झंजर चुंगी चौक, अशोक चौक, दिल्ली बाईपास, मंडिकल मोड़, एमडीयू गेट, बोहर पुल इत्यादि जैसी महत्वपूर्ण जगहों पर पुलिस के साथ खड़ा होकर चालकों को घर से निकलते हुए यातायात के सभी महत्वपूर्ण नियमों का पालन करने का विनोद आग्रह किया। इस अभियान में स्वयंसेवकों दीपिका, काजल, प्रीति, राखी, सांची, संगम, संगीता आदि मौजूद रहे।



Indus

RANKED
No.1
IN ROHTAK

24
YEARS
EXCELLENCE

PUBLIC SCHOOL ROHTAK

**"Decades of showing best results in Rohtak
Inculcating High socio. - cultural values with best education"**

SCHOLARSHIP ADMISSION TEST 2025

cum

**"GRAB YOUR
OPPORTUNITY"
ON
SUNDAY**

19 January 11:00 AM

FROM GRADE 1ST TO 9TH

Limited Seats

SCHOLARSHIP ON MERIT BASIS

**ADMISSIONS OPEN
FOR SESSION 2025-26**

PRE NURSERY TO GRADE XII

- SCIENCE
- COMMERCE
- HUMANITIES

SPECIAL FOUNDATION CLASSES 6TH ONWARDS

SPECIAL OFFER FOR LIMITED VACANT SEATS








INDUS

PUBLIC SCHOOL ROHTAK

+91 99929 00574 | +91 99929 00573

SENIOR WING-Delhi Road, Rohtak, Haryana
JUNIOR WING-96-A Model Town (Subhash Nagar, Rohtak)



अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए हम सब अलग-अलग तरह के काम तो करते ही हैं। लेकिन कुछ काम ऐसे भी होते हैं, जिनको करते हुए हमें एक अलग तरह की खुशी, संतुष्टि मिलती है। यही होते हैं हमारे शौक यानी हॉबीज। हॉबीज अपनाने के फायदे तन और मन की सेहत तक ही सीमित नहीं होते हैं बल्कि इससे हमें सामाजिक और आर्थिक रूप से भी कई प्रकार के लाभ होते हैं। यानी हॉबीज से हमारी लाइफ बनती है हैप्पी।

हॉबीज से बन जाए हैप्पी लाइफ

डिमेंशिया से सुरक्षा प्रदान करने के अलावा हॉबीज, हमारी न्यूरोप्लास्टिसिटी में सुधार करती है। अच्छी हॉबीज में मस्तिष्क के तंत्रिका नेटवर्क को बदलने, उनका अनुकूलन करने और नए कनेक्शन बनाने की क्षमता होती है। संभवतः इसीलिए मनोविज्ञानी मानसिक समस्या से ग्रस्त लोगों को संगीत वाद्ययंत्र बजाने की सलाह देते हैं।

दीर्घायु के साथ मिले निरोगता

शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि हॉबीज को समय देने और लंबी उम्र के बीच मजबूत संबंध



होता है। एक अलग अध्ययन में पाया गया कि वृद्ध लोगों में नियमित अवकाश गतिविधियों में शामिल होने पर मृत्यु दर का जोखिम 19 प्रतिशत कम होता है। कई मायनों में, शौक हमें खुश करते हैं। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी में प्रकाशित 2023 के एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग हर दिन अपने शौक (चाहे वे कोई भी हों) को पूरा करने के लिए सचेत प्रयास करते हैं, उनके स्वास्थ्य में औसतन 8 प्रतिशत की वृद्धि और तनाव, चिंता में 10 प्रतिशत की कमी देखी गई। इसी तरह, नेचर मेडिसिन में प्रकाशित 2023 के एक अध्ययन के अनुसार, जिन लोगों ने कम से कम एक शौक होने की सूचना दी, उनमें अवसाद के लक्षण कम पाए गए और खुशी, स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि का स्तर अधिक पाया गया।

उद्देश्य की भावना जगाए

कई हॉबीज के लिए लक्ष्य निर्धारित करना और डेवलपमेंट ट्रेक करना जरूरी होता है। जैसे-बागवानी में आपको रोज तय करना होता है कि किस प्रकार के पौधे लगाएंगे, किसको कैसे प्रोथ देंगे। जब आप अपने लगाए पौधों को बढ़ते हुए देखते हैं या अपनी प्लानिंग सफल होते देखते हैं, आपके मन में उपलब्धि की भावना महसूस होती है। इससे आत्मबल बढ़ता है।

बढ़ती है चुनौती लेने की ताकत

कई प्रकार की हॉबीज में आपको रोज नई-नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। पजल सॉल्व करना हो या खास प्रकार की कलाकृतियां या स्टांप कलेक्ट करने की हॉबी हो या फिर कोई और हॉबी, अच्छे शौक व्यक्तिगत विकास और आत्म-प्रशिक्षण के अवसर होते हैं।

बढ़े सामाजिक दायरा

शौक का सबसे कम आंका जाने वाला लाभ हमारे सामाजिक कल्याण पर उनका प्रभाव है। डॉ. कैसर कहते हैं, 'मनुष्य हमेशा एक समुदाय के भीतर पनपता रहा है, इसलिए हमें समाज की बहुत जरूरत होती है। जब हमें यह नहीं मिलता है, तो हमारे स्वास्थ्य के सभी पहलू प्रभावित हो सकते हैं।' अमेरिकन जर्नल ऑफ जैरिएट्रिक साइकिएट्री द्वारा प्रकाशित 2020 के विश्लेषण के अनुसार, दीर्घकालिक अकेलापन आपके स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन 15 सिगरेट पीने से भी ज्यादा बुरा है। हॉबीज कम्प्यूटि की भावना, नए दोस्त बनाने और पुराने दोस्तों से मिलने का एक शानदार तरीका है। कई हॉबीज ग्रुप्स में ही परफॉर्म की जाती हैं। जैसे- सिंगिंग, फुटबाल, क्रिकेट, टेनिस, बैडमिंटन जैसे स्पोर्ट्स आदि। इसके अलावा अगर आप इनडोर हॉबीज आनाएं तो लोगों को पढ़ाना, ऑनलाइन चैटिंग आदि के द्वारा भी सोशल कनेक्शन का लाभ उठा सकते हैं।

होता है आर्थिक लाभ भी

आपके शौक आपके करियर या कमाई से संबंधित भी हो सकते हैं। इससे आपका कौशल निखरता है और कमाई बढ़ती है। यदि आप एक ग्राफिक डिजाइनर हैं तो आप घर पर पेंटिंग या कोलाज बनाने जैसे रचनात्मक शौक अपना सकते हैं। शर्त यही है कि शौक में संतुष्टि मुख्य होनी चाहिए, आर्थिक लाभ नहीं। *

रिटायरमेंट के बाद बनी रहे उत्साह-उमंग-जीवंतता

अधिकतर नौकरी-पेशा वाले लोग, रिटायरमेंट के बाद एकाकीपन से ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसा आपके साथ न हो, आप जीवन की सांध्य बेला में भी उत्साहित और जीवंत बने रहें, इसके लिए अपनी मानसिकता के साथ जीवन शैली में कुछ बदलाव करें।



लाइफस्टाइल रवि तिवारी

नौकरी करने वाली जमात के लिए रिटायरमेंट एक सच्चाई है, जो एक उम्र के बाद आती ही है। लेकिन रिटायरमेंट जीवन का अंत नहीं है बल्कि वह जीवन का ऐसा पड़ाव है, जो एक नई शुरुआत की संभावना लिए आती है। यह वह समय होता है, जब व्यक्ति अपने व्यस्त करियर से मुक्त होकर परिवार और स्वयं के लिए समय निकाल सकता है। लेकिन दूसरी ओर यह भी सच्चाई है कि इसके साथ ही उसके जीवन में खालीपन, एकाकीपन और निष्क्रियता के भाव भी आ सकते हैं। फलस्वरूप इससे उत्पन्न स्थिति उसके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती है।

एकाकीपन की वजहों: सेवानिवृत्ति के बाद महसूस होने वाला एकाकीपन और तन्हाई बहुत स्वाभाविक है। दरअसल, इसके बाद जीवन की दिनचर्या में बदलाव हो जाता है। नौकरी के दौरान दिनचर्या में एक उद्देश्य और सक्रियता होती है। लेकिन रिटायरमेंट के बाद अचानक इस व्यस्तता का समाप्त हो जाना, व्यक्ति को असहज बना देता है। इसके अलावा नौकरी के दौरान सामाजिक संबंधों में कमी आ जाती है, क्योंकि व्यस्तता के कारण उन्हें निभाने में समयाभाव होता है। इस दौरान तो केवल कार्यस्थल पर सहकर्मियों और मित्रों से नियमित संपर्क बना रहता है। रिटायरमेंट के बाद वह संपर्क भी धीरे-धीरे कम होने लगता है, जिससे व्यक्ति को स्वाभाविक रूप से अकेलेपन का अनुभव होने लगता है। इसके अलावा परिवार के अन्य सदस्यों, अपनी-अपनी जिम्मेदारियों में व्यस्त हो जाते हैं और उनके बच्चे अलग शहरों या देशों में पढ़ने या नौकरी करने के लिए अपने परिवार सहित चले जाते हैं। इस वजह से भी रिटायरमेंट के बाद बहुत एकाकीपन का अहसास होता है।

शारीरिक कमजोरी का बढ़ना: रिटायरमेंट के साथ

ही वृद्धावस्था शुरू हो जाती है। ऐसे में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं शुरू होना स्वाभाविक है। इससे शारीरिक कमजोरियां और बीमारियां व्यक्ति को सक्रिय जीवन से दूर करती चली जाती हैं। जीवन में अकेलापन और निष्क्रियता बढ़ने का यह भी एक कारण है। फलस्वरूप व्यक्ति सामाजिक आयोजनों और लोगों से मेल-मिलाप में भाग लेना छोड़ देता है, जिससे उसका समाज से जुड़ाव कम होता चला जाता है। ऐसी बहुत सारी स्थितियां हैं, जो रिटायरमेंट के बाद इंसान के जीवन में स्वाभाविक रूप से आती चली जाती हैं। ऐसे में अगर रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति

मानसिक रूप से सजग ना रहे या अपनी मानसिकता में दिनचर्या में बदलाव न करे तो उसे अकेलापन महसूस होगा ही।

करें वो काम जिनसे मिले खुशी: अगर आप रिटायरमेंट को नए जीवन का एक अध्याय मानकर इसे सकारात्मक दिशा में मोड़ लें तो आप अकेलेपन की मानसिकता से मुक्त रहेंगे। इसके लिए आप युवा और प्रौढ़ावस्था में अपनी अधूरी रह गई इच्छाओं की पूर्ति के लिए नए सिरे से प्रयास शुरू कर सकते हैं। अपनी रुचि के अनुसार कला, संगीत, लेखन, बागवानी या फोटोग्राफी जैसी गतिविधियों में शामिल होकर रचनात्मकता को बढ़ावा दें। अपनी नई रुचियों का भी विकास करें। जीवन को समयबद्ध तरीके से संचालित करें। योग, ध्यान और शारीरिक व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। पुस्तकें पढ़ें और ज्ञानवर्धक कार्यों में समय लगाएं। अपने खोए हुए सामाजिक संबंधों को मजबूत करें। पुराने मित्रों और सहकर्मियों से संपर्क बनाए रखें। परिवार के साथ समय बिताएं, रिश्तों को महत्व दें। किसी सामाजिक संगठन से जुड़कर समाजसेवा करें, दूसरों की सहायता करने से व्यक्ति को संतोष और आत्म-गौरव की अनुभूति भी होती है।

बने रहें सकारात्मक: सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपनी मानसिकता को हमेशा सकारात्मक बनाए रखें। रिटायरमेंट के बाद अगर कोई आपसे पूछे, 'क्या कर रहे हैं आजकल?' इस सवाल का जवाब निराशाजनक होकर ऐसा कभी न दें कि बस समय काट रहे हैं या यह भी न कहें कि अब तो कुछ बचा ही नहीं है करने को। इसके बजाय आप कुछ ऐसा जवाब दें कि अपने जीवन का बेहतरीन समय गुजराने की कोशिश में लगा हूँ और अब स्वयं के लिए मस्ती से जी रहा हूँ। यह याद रखना चाहिए कि समाज और परिवार के साथ सक्रिय जुड़ाव व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाए रखता है। इसका निरंतर प्रयास करते रहें। अगर जीवन में कोई मजबूरी न हो तो रिटायरमेंट के बाद कोई नौकरी न करें। करें तो स्वयं का कोई काम स्वतन्त्र: सुखाय के लिए करें। इससे नौकरी की मानसिकता को दूर कर अपने आत्म विश्वास को आप जगा पाएंगे, जो आपके एकाकीपन को परे धकेलते हुए एक उद्देश्यपूर्ण और सुखद समय बनाने में मदद कर सकता है। कभी न भूलें कि यह वह समय है, जिसमें आप अपने अनुभवों, ज्ञान और रुचियों के माध्यम से अपने आपको या परिवार के अन्य सदस्यों, खासकर नौजवानों को समृद्ध कर सकते हैं।

याद रखें कि रिटायरमेंट, जीवन का अंत नहीं बल्कि एक नई शुरुआत है। सकारात्मक मानसिकता बनाएं और स्वयं को व्यस्त रखते हुए समाज को बेहतर योगदान देने का प्रयास करते रहें। *



कवर स्टोरी

शिखर चंद जैन

अकसर लोग शौक की बात को या तो नकारात्मक रूप में लेते हैं या समय की बर्बादी मानते हैं। लेकिन मनोविज्ञानियों, समाज शास्त्रियों और व्यवहार विशेषज्ञों का मानना है कि नियमित कार्य, पढ़ाई, पेशे या कारोबार से मिले जरा से अतिरिक्त समय में हमें अपने तन-मन के सुकून के लिए कोई रचनात्मक शौक या हॉबी जरूर अपनानी चाहिए। इसके कई फायदे हैं।

होते हैं कई तरह के फायदे

कैलिफोर्निया (अमेरिका) के सांता मोनिका में स्थित पैसिफिक न्यूरोसाइंस इंस्टीट्यूट के पैसिफिक ब्रेन हेल्थ सेंटर में जैरिएट्रिक कॉग्निटिव हेल्थ के निदेशक स्कॉट कैसर कहते हैं कि शौक रखने के कई सकारात्मक स्वास्थ्य परिणाम मिलते हैं, इसके पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं। डॉ. कैसर का कहना है, 'चाहे आप वॉकिंग, सुडोकू, डांस, वाटर कलर पेंटिंग या कोई प्यूजिल कलेक्ट बजाना पसंद करते हों, जान लें कि आपके शौक न केवल आपको खुशामिजाज रखते हैं, बल्कि वे आपको स्वस्थ भी रखते हैं।'

कई बीमारियों से होता है बचाव

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, (लॉस एंजिल्स, अमेरिका) में हेल्थ साइंस के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. कीन वुई कहते हैं, 'किसी मनोरंजक शौक को पूरा करने से



बीमारी से पीड़ित थे, उनके लिए कोई शौक पूरा करने से उन्हें अपने लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद मिली और यहां तक कि उनकी बीमारी बढ़ने की गति भी धीमी हो गई। हॉबीज को समय देने वाले लोग, अकसर गणित जैसे पेचीदा विषयों में भी बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

आपके लिए कौन-सी हॉबीज मुफ़ीद है, यह आपके व्यक्तित्व, रुचियों, योग्यताओं और संसाधनों के आधार पर निर्भर करता है। हमें से ज्यादातर लोगों को अपनी पसंद और वास्तविक के बारे में सहज ज्ञान होता है। शौक चुनने का एक अच्छा तरीका यह है कि आप अपने जीवन के किन क्षेत्रों में अभी सुधार करना चाहते हैं, इस पर विचार करें। इस बारे में मनोविज्ञानी प्रदीप शक्तावत कहते हैं, 'इसे स्वास्थ्य के साथ आर्थिक लाभ के नजरिए से और सामाजिक प्रतिष्ठा के नजरिए से भी देखते हुए चुन सकते हैं। मुख्य बात यह है कि शौक ऐसा हो, जिसे करने में आपको सुकून और खुशी मिले।'

मैंने कहा, नहीं जानती शायद रिश्ते निभाना मैं तभी छूटते जाते हैं, छिटकते जाते हैं, एक के बाद एक रिश्ते गुज़से। तुम बोलो, ऐसा नहीं है कतराई नहीं निभाती हो जिस तरह रिश्तों को तुम, मैं तो कड़ंगा सीरखना चाहिए तुमसे, रिश्ते बचाने के लिए, कैसे किया जाता है, खुद को आहुत। रही बात रिश्तों के छूटने-छिटकने की, तो जो रिश्ते बार-बार करें, मन को आहत, लक्ष्मण रम्या आत्मा को, उन रिश्तों का छूटना ही अच्छा, छिटकना ही बेहतर।

व्यंग्य राकेश सोहन

रतीय पकवानों में लड्डू को कौन नहीं जानता! शायद ही कोई होगा, जिसे लड्डू पसंद नहीं होंगे। किसी भी अवसर में लड्डू जगह बना लेते हैं। लड्डू बेशक एक मानवीय आविष्कार है। खाने के मामले में लड्डू मनुष्य का पहला पकवान माना जा सकता है। आदिमानवों ने खाद्य सामग्री जुटाई होगी। खाने के लिए मुट्ठी में समेट कर उठाई होगी। अचानक कुछ कारणवश बिना निगले हुए लड्डू की खाद्य सामग्री दोबारा जमीन पर रख दी होगी। बाद में आश्चर्यचकित हुए होंगे, 'अरे! यह गोल-गोल अच्छा दिख रहा है।' कालांतर में बिखरी खाद्य सामग्री को मुट्ठी में दबाकर लड्डू का रूप दिया जाने लगा होगा। जैसे-जैसे मानवीय समझ बढ़ी होगी, अलग-अलग खाद्य सामग्रियों से नाना प्रकार के छोटे-बड़े और रंग-बिरंगे लड्डू बनाए जाने लगे होंगे। उताने-धरने और कम जगह में अधिक सामग्री के संग्रहण में आसानी की वजह से लड्डू चर्चित होते गए होंगे। जब मन किया, लड्डू उठोया और मुंह में डाल लिया। लड्डूओं को बड़े जतन से रखना पड़ता है। वर्ना व फूट जाते हैं। बनाने की विधि पुख्ता नहीं होने से भी लड्डूओं के फूटने की संभावना बढ़ जाती है। मन में लड्डू के फूटने का सबब कौन नहीं जानता। सवाल है कि क्या मन में भी लड्डू होते हैं? क्या सबके मन में लड्डू होते हैं? अगर होते हैं तो कितने? किसी ने देखे हैं कभी मन के लड्डू? मन में लड्डू फूटते क्यों हैं? कोई यह तक दे सकता है कि मन में लड्डू होते हैं, तभी तो फूटते करते हैं। सवाल यह भी है कि मन के लड्डूओं को साबुत रखने में क्या हर्ज है? लड्डूओं को फोड़ने की क्या आवश्यकता है? कोई यह भी शर्त रख सकता है कि मन के लड्डूओं को बचाकर रखना है। लड्डूओं को मन में रखे रहना है, फूटना नहीं चाहिए। तब तो यह कठिन परीक्षा से गुजरने का मामला हो जाएगा! मन में लड्डू को फूटने से बचाना एकदम असंभव है। बाहर रखे असली लड्डूओं को फूटने से बचाए जाने का यत्न किया जा सकता है, लेकिन मन में लड्डू को नहीं। लड्डू मन में गूँथे हैं। वे मन में कभी साबुत नहीं बचते। लड्डू मुख तक साबुत जा सकते हैं। मुख के अंदर भी साबुत रुक सकते हैं। मन में लड्डू फूट ही जाते हैं। मन में लड्डू को फूटने से कोई नहीं बचा सकता। लगभग हर व्यक्ति के मन में लड्डू फूटते हैं। शायद जनवराणों के मन में भी लड्डू फूटते हों। वे नहीं जानते हैं कि लड्डू क्या

बाहर रखे असली लड्डूओं को फूटने से बचाए जाने का यत्न किया जा सकता है, लेकिन मन के लड्डू को नहीं। लड्डू मन में गूँथे हैं। वे मन में कभी साबुत नहीं बचते।

मन में लड्डू फूटने का सबब



नहीं है। वह बड़ा चालाक है। पता नहीं कौन-सी विधि से किसी भी चीज के तुल्य लड्डू बना लेता है। और फिर फोड़ने लगता है। लेखकों के मन में संपादक की स्वीकृति, प्रकाशन की सूचना और बड़े मानदेय के लड्डू फूटने लगते हैं। नेताओं के मन में चुनाव जीतने के लड्डू फूटते हैं। कुंवारा के मन में शादी के लड्डू फूटते हैं। बेघरों के मन में महलों के लड्डू फूटते हैं। चोर मन में चोरी के और लंपट के मन में छोरी के लड्डू फूटते हैं। एक राजनैतिक सच यह है कि चुनाव के दिनों में, मतगणना के समय, परिणाम आते-आते नेताओं के मन में पद और कुर्सी पाने के लड्डू फूटने लगते हैं। कई बार बेचारे! हारे हुए प्रत्याशियों के मन में लड्डू फूटते-फूटते उनके असल लड्डू भी फूट जाते हैं। जीत के लड्डू बांटने के इंतजाम पर पानी फिर जाता है। बहरहाल, आध्यात्मिक जीवन के एक सूत्र को ऐसे कहा जा सकता है, जो व्यक्ति मन में लड्डू फूटने से बचा सकता है, वही सच्चा साधक हो सकता है। भारतीय संस्कृति का इतिहास ऐसे साधकों से भरा पड़ा है। हमारे संस्कार सिखाते हैं कि मनवा तू लड्डू फूटने से बचा। *

बला है। यह एक खोज का विषय हो सकता है। कहते हैं मन चंचल होता है। वह बड़ा जिद्दी भी होता है। वह चाहे हजार काम लेकर बैठा हो। किन्तु भी व्यस्त हो, लेकिन लड्डू फोड़ने का मौका नहीं चूकता। व्यक्ति के मन में गहरे-गहरे लड्डू फूटने लगते हैं। यह एक बड़ा प्रश्न है कि मन में इतने लड्डू आते कहां से हैं? क्या है इनकी आपूर्ति का स्रोत? मौका चाहे कोई भी हो, मन लड्डू फोड़ने बैठ जाता है। व्यक्ति चटपटी चाट खाने गया है। अभी चाट उसके हाथों में आई नहीं है। मन लड्डू फोड़े जा रहा है। यों खाऊंगा, त्यों खाऊंगा, अहा! मजा आ जाएगा। इसी तरह सुंदर स्त्री देखते ही पुरुष मन धड़ाधड़ ढेरों लड्डू फोड़ने लगता है। खाने-पीने की जगह मिलते ही भ्रष्टाचारियों के मन में लड्डू फूटने लगते हैं। मन के लड्डूओं की आवक खोज का विषय हो सकती है। दुनिया का कड़वा सच यह भी है, जिन गरीबों को असली लड्डू नसीब नहीं होते, अकसर उनके मन में ढेरी लड्डू फूटते हैं। खराब किस्मत वालों के मन में लड्डू फूटने की पूरी गारंटी है। असली लड्डू बनाने के कई तरीके हैं। इन्हें बनाने की हज़ार सामग्रियां हो सकती हैं, लेकिन मन के पास सामग्रियों की कोई कमी नहीं है। वह बड़ा चालाक है। पता नहीं कौन-सी विधि से किसी भी चीज के तुल्य लड्डू बना लेता है। और फिर फोड़ने लगता है। लेखकों के मन में संपादक की स्वीकृति, प्रकाशन की सूचना और बड़े मानदेय के लड्डू फूटने लगते हैं। नेताओं के मन में चुनाव जीतने के लड्डू फूटते हैं। कुंवारा के मन में शादी के लड्डू फूटते हैं। बेघरों के मन में महलों के लड्डू फूटते हैं। चोर मन में चोरी के और लंपट के मन में छोरी के लड्डू फूटते हैं। एक राजनैतिक सच यह है कि चुनाव के दिनों में, मतगणना के समय, परिणाम आते-आते नेताओं के मन में पद और कुर्सी पाने के लड्डू फूटने लगते हैं। कई बार बेचारे! हारे हुए प्रत्याशियों के मन में लड्डू फूटते-फूटते उनके असल लड्डू भी फूट जाते हैं। जीत के लड्डू बांटने के इंतजाम पर पानी फिर जाता है। बहरहाल, आध्यात्मिक जीवन के एक सूत्र को ऐसे कहा जा सकता है, जो व्यक्ति मन में लड्डू फूटने से बचा सकता है, वही सच्चा साधक हो सकता है। भारतीय संस्कृति का इतिहास ऐसे साधकों से भरा पड़ा है। हमारे संस्कार सिखाते हैं कि मनवा तू लड्डू फूटने से बचा। *

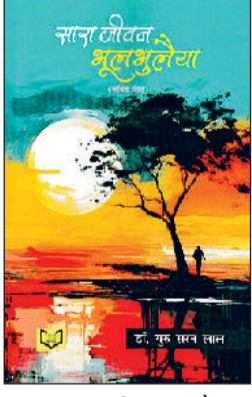
पुस्तक चर्चा / विज्ञान मूण्ड

कविता में जीवन-स्पंदन

वर्षों से पत्रकारिता के अध्यापन से जुड़े डॉक्टर गुरु सरन लाल स्वभाव से जितने सरल-सहज हैं, उनकी कविताओं में भी वही सरलता, सहजता दिखती है। इस बात को प्रमाणित करती हैं, हाल में प्रकाशित हुए उनके पहले कविता संग्रह 'सारा जीवन भूलभुलैया' की कविताएं। इस संग्रह में छंदबद्ध, मुक्त छंद के साथ कुछ गजलें भी संकलित हैं। इन कविताओं की विशेषता यह है कि इन्हें रचने में कवि ने शिल्प से अधिक भावाभिव्यक्ति पर ध्यान दिया है। 'आखिर आता ही क्या है मुझे/मैं नहीं कर सकता झूठा वादा/नहीं दे सकता किसी को थोखा।' जैसी पंक्तियों के जरिए कवि उन सभी भोले और सच्चे इंसानों की मनोदशा को व्यक्त करते हैं, जो आज के जटिल समय में खुद को मिसफिट महसूस करने की विवशता के साथ जीने को बाध्य हैं। 'अब तो उड़ लगता है/देखने में कोई सपना।' कहने की जरूरत नहीं कि ऐसे भाव समाज के हाशिए पर जी रहे हर उस व्यक्ति के मन में उपजते हैं, जो अपने अगले पल के भविष्य को लेकर भी भयाक्रांत है। इसीलिए उसमें कोई भी सपना देखने का साहस नहीं बचा है। जीवन की जटिलताओं को ही नहीं प्रेमनुभूति को भी कवि बहुत सादगी से कुछ कविताओं में व्यक्त करते हुए लिखते हैं, 'बिना हमारे जो रात बीती/क्या नींद आई/ये खत में लिखना।' वास्तव में इस संग्रह की कविताओं में जीवन की तमाम स्याह-श्वेत छवियां स्पष्ट तौर पर देखी जा सकती हैं। *

रचनाएं आमंत्रित...

हिंदी दैनिक हरिभूमि के फीचर पृष्ठों (रविवार भादवी, सहेली, बालभूमि और सेहता) में प्रकाशनार्थ आलेख, छोटी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिकोड फॉन्ट में हवी ईमेल आईडी haribhoomifeatured@gmail.com पर गेल करें।



सांस्कृतिक आयोजन / धीरज बसाक

इन दिनों देश ही नहीं दुनिया का सबसे बड़ा धार्मिक-सांस्कृतिक आयोजन महाकुंभ, त्रिवेणी नगरी प्रयागराज में चल रहा है। इसमें देश के लगभग सभी क्षेत्रों से श्रद्धालु और विभिन्न मत-पंथों के साधु-संत अपनी-अपनी सांस्कृतिक विरासतों के साथ सम्मिलित होते हैं। इस तरह महाकुंभ में भारत की बहुरंगी जीवनशैली, संस्कृति और आस्थाओं के विलक्षण संगम का विहंगम दृश्य देखा जा सकता है।



प्रयागराज के महाकुंभ में दिख रहा है विविध संस्कृतियों का संगम

महाकुंभ महज एक धार्मिक स्नान का पर्व भर नहीं है बल्कि यह भारत की विविध संस्कृतियों का महासंगम भी है। इस आयोजन में भारत के कोने-कोने की विविध संस्कृतियों और परंपराओं का विराट संगम होता है। वास्तव में महाकुंभ भारत की धार्मिक, सामाजिक और सांस्कृतिक विविधताओं का बेमिसाल मंच है। कुंभ में भारत के कोने-कोने के लोग आते हैं और अगर ब्योरे और आंकड़ों के आधार पर देखें तो करीब-करीब पूरी दुनिया में बसे वे लोग, जिनका सनातन परंपरा से रिश्ता है तथा जो भारत की इस बहुसांस्कृतिक विविधता के प्रशंसक हैं, वे भी कुंभ में हिस्सेदारी करने आते हैं। इस तरह देखें तो महाकुंभ भारत की धार्मिक विविधता का अनूठा मंच है।



कुंभ में भारत के विभिन्न संप्रदायों और परंपराओं के साधु-संत, अखाड़े और भक्त शामिल होते हैं। कुंभ के दौरान शैव, वैष्णवों, नागा साधु, उदारसिंहपंथ और कई अन्य धार्मिक समुदायों के बीच चाहे जिस भी तरह के विभेद हों, वे सारे विभेद महाकुंभ में सम्मिलित होने के मुद्दे पर खत्म हो जाते हैं। सभी पंथों, समुदायों के साधु-संन्यासी और भक्त इसमें पूरी श्रद्धा और आस्था से हिस्सा लेते हैं। हर पंथ और परंपरा के साधुओं का यहां अखाड़ा सजता है। इस तरह कुंभ में सिर्फ साधारणजनों की विविधता ही नहीं बल्कि साधु-संतों की इंद्रजनुपी विविधता भी देखने को मिलती है, साधु-संतों का भी यहां संगम होता है।

दिखती है लोककला-भाषाई विविधता

भाषाई विविधता भी एक ऐसी सांस्कृतिक धरोहर है, जो महाकुंभ में विस्तृत ढंग से देखने को मिलती है। उत्तर से लेकर दक्षिण तक, पूर्व से लेकर पश्चिम तक विविध पहनावों, विविध भाषा और विविध तरह की आस्थाओं को लेकर लोग महाकुंभ में एकत्र होते हैं और अपनी-अपनी भाषाओं, बोलियों के साथ संगम में डूबकी लगाते हैं। इस दौरान पूरे महाकुंभ क्षेत्र में सैकड़ों तरह के धार्मिक अनुष्ठान, लोकनृत्य, संगीत और कलाओं का प्रदर्शन निरंतर चलता रहता है, जिससे भारत के अलग-अलग क्षेत्रों की भरपूर सांस्कृतिक विविधता देखने को मिलती है। यह विविधता महाकुंभ परिसर में भोजन और खान-पान के

तौर-तरीकों में भी खूब देखने को मिलती है। कहीं लोग पूरी-कचोड़ी खा रहे होते हैं, कहीं लिट्टी-चोखा सज रहा होता है, तो कहीं डोसा, कहीं गुजराती पकवान, कहीं दक्षिण भारतीय पकवान, कहीं पंजाबी पकवान तो कहीं बंगाली पकवान बन और बिक रहे होते हैं। पूरे कुंभ परिसर में खान-पान की अनगिनत तरह की खुशबुएं आपस में मिलकर खुशबुओं का भी एक महासंगम बनाती हैं।

अलग-अलग स्थान किए गए हैं आर्वाटिट

महाकुंभ का समूचा बंदोबस्त, विभिन्न संस्कृतियों को ध्यान में रखकर ही तैयार किया जाता है। कुंभ में देश के सभी 13 धार्मिक अखाड़ों के उरे पड़ते हैं, इसके लिए इन सभी धार्मिक अखाड़ों के लिए मेले में अलग-अलग स्थान आर्वाटिट किए जाते हैं। जहां ये अखाड़े अपने तंबू और शिविर लगाते हैं, वहां उन अखाड़ों की अपनी विशिष्ट पहचान और परंपरा दिखती है। पुराने जमाने में राजा-महाराजा और स्थानीय प्रशासन अलग-अलग क्षेत्र के संतों और भक्तों के लिए विशेष स्थानों को चिन्हित करते थे ताकि यहां उन्हें असुविधा न हो। अब यही सब सरकार के जिम्मे हैं और सरकार अलग-अलग क्षेत्र के भक्तों, संतों और तीर्थयात्रियों को ध्यान में रखकर उनकी सुविधा और अनुष्ठानों के लिए जगह मुहैया कराती है। समूचे कुंभ क्षेत्र में पूरे भारत को भाषाई और सांस्कृतिक रूप में जीवंत ढंग से धड़कते हुए महसूस किया जा सकता है।

सदियों से चली आ रही यह परंपरा आज भी कायम है। आधुनिक प्रशासन और प्रबंधन ने इसे पहले से कहीं ज्यादा व्यवस्थित और सुविधाजनक बना दिया है। विभिन्न राज्यों के लिए अलग-अलग जोन और शिविरों का प्रबंधन किया गया है। विभिन्न तरह की धार्मिक और सांस्कृतिक गतिविधियों के लिए खास मंच तैयार किए गए हैं। यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि कुंभ मेला में भाग लेने के लिए आने वाले प्रतिभागियों को सभी तरह की सहायताएं बिना किसी सांस्कृतिक गतिरोध के मिल सकें। इस तरह देखें तो कुंभ का यह आयोजन भारत की बहुरंगी विविधताओं और संस्कृतियों का भी महाकुंभ है। *



रखा गया है जन-सुविधा का ध्यान

इस बार प्रयागराज महाकुंभ में दो दर्जन से ज्यादा भाषाओं के सूचना केंद्र निर्मित किए गए हैं। करीब 30 तरह के खान-पान और भोजन प्रबंध किए गए हैं। कुंभ क्षेत्र में किसी भी तरह की परेशानी के लिए जगह-जगह वृद्धाश्रम केंद्र बनाए गए हैं और वहां प्रत्येक केंद्र में कम से कम 10 भाषाओं के जानकारों को बैठाया गया है ताकि किसी भी क्षेत्र के व्यक्ति की समस्याओं को उसी की भाषा में आसानी से समझा जा सके।

रोचक के.पी.सिंह

हम सभी अपनी खुशी, अपने गम, अपनी तमाम भावनाएं किसी न किसी तरीके से अभिव्यक्त करते हैं। हमारे पास अपनी भावनाएं व्यक्त करने के अनेक तरीके होते हैं। इंसानों की तरह ही पक्षी भी अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं, बस उनकी अभिव्यक्ति का तरीका थोड़ा अलग होता है। वास्तव में पक्षियों के सामान्य प्राकृतिक व्यवहार के कई मायने होते हैं, जिन्हें आसानी से समझा जा सकता है।

खुशी का इजहार

जब छत या बालकनी में आपके द्वारा डाले गए दानों को चुनने और पीने के लिए रखे गए पानी को पीने के बाद वे छपाक-छपाक करके नहाते हैं तो यह दृश्य देखना अंदर तक पुलकित कर देता है। दरअसल, ऐसा कर रहे पक्षी अपनी खुशी और अपनी सहज खेलवृत्ति को दर्शा रहे होते हैं। इससे

यह भी पता चलता है कि वे खुश हैं, उनका पेट भरा हुआ है और वे आनंद का अनुभव कर रहे हैं। पक्षी विशेषज्ञों के मुताबिक इस तरह की गतिविधियों को अंजाम देना पक्षियों के मनोवैज्ञानिक संतुलन का भी तरीका होता है।

सफाई का संकेत

जब पक्षी उनके पीने के लिए रखे गए पानी में पंख फड़फड़ाकर घुसते हैं और भीगे पंखों को सुखाने के उद्देश्य से फड़फड़ाते हैं तो इसका एक कारण यह भी होता है कि वे अपने शरीर पर जमी धूल-मिट्टी को हटाने की कोशिश कर रहे होते हैं। कई बार कुछ पक्षियों के शरीर में जूं जैसे कुछ परजीवी अपना बसेरा बना लेते हैं, तो उनसे मुक्ति पाने के लिए भी वो इस तरह के प्रयास करते हैं। इस तरह यह गतिविधि उनकी अपनी साफ-सफाई के साथ प्राकृतिक सुरक्षा का भी जरिया है।

मनोरंजन का जरिया

जब पक्षी उनके पीने के लिए रखे गए पानी में

आपने पक्षियों को अक्सर किसी बर्तन में रखे पानी में नहाते, मस्ती करते देखा होगा। वास्तव में इस गतिविधि के जरिए वे अपनी कई तरह की भावनाएं व्यक्त कर रहे होते हैं। इनके बारे में आप भी जानना चाहेंगे।

पक्षी भी करते हैं अपनी खुशी-सुरक्षा का इजहार



घुसकर छपाक-छपाक नहाते हैं, पानी को इधर-उधर बिखेरते हैं, तो यह उनके लिए एक तरह का खेल खेलना या अपना मनोवैज्ञानिक संतुलन बनाए रखने का तरीका होता है। आपने देखा होगा कई पक्षी एक साथ पानी में उतरकर नहाते हैं। जो उनके सामूहिक कार्य व्यवहार का हिस्सा होता है। इससे वे दूसरे पक्षियों के साथ संबंधों को मजबूत करते हैं। पक्षी अपनी गतिविधियों से यह भी दर्शाते हैं कि कोशिश करते हैं कि पानी उनके लिए कितना

महत्वपूर्ण है। कई बार ऐसा करके पक्षी उन पक्षियों को यह संदेश दे रहे होते हैं, जिन्हें नहीं पता होता कि पानी कितना महत्वपूर्ण है।

व्यक्त करते हैं आभार

अगर आपकी मौजूदगी में पक्षी आप द्वारा बिखरे गए दानों को खाकर, पानी पी कर आपके ही सामने पानी के बर्तन में घुसकर छड़-छपाक का काम करने का मौका मिलता। अपनी प्रोफेशनल जर्नी से खुश हूँ। 'जिंदगी ना मिलेगी दोबारा', 'गुजारिश', 'कभी खुशी-कभी गम' जैसी फिल्मों ने मुझे एक एक्टर के रूप में बहुत कुछ सिखाया। ऐसी फिल्में बार-बार नहीं बनती। 'जिंदगी ना मिलेगी दोबारा' जीवन को देखने का एक नया नजरिया है। 'कभी खुशी-कभी गम' में मुझे अमिताभ बच्चन, शाहरुख खान, जया जी, काजोल जैसे महारथियों के साथ



खेल खेलते हैं तो यह इस बात का पुष्टि होती है कि आप से उनको कतई भय नहीं महसूस हो रहा है। दरअसल, पक्षियों की यह गतिविधि उनकी सहजता का भी सूचक होती है, मतलब वे पक्षी आपके सामने सहज महसूस कर रहे हैं। कई बार वे इस तरीके से आपका आभार भी प्रकट कर रहे होते हैं।

गर्मी से पाते हैं राहत

कई बार जब पक्षियों को इंसानों की तरह खूब गर्मी लगती है तो वे पानी में नहाकर अपनी त्वचा और शरीर को ठंडा रखने की कोशिश कर रहे होते हैं। अपने शरीर के तापमान को नियंत्रित करने का पक्षियों का यह एक प्राकृतिक तरीका है। इससे वे गर्मी से निपट पाने में सक्षम होते हैं। *

फिल्म को एक खास बात है कि 'वॉर-2' में मुझे लोग जूनियर एनटीआर के साथ डांस करते देखेंगे। हम दोनों की डांस जुगलबंदी देखना दर्शकों के लिए एक खास आकर्षण और तोहफा जैसा होगा। वो भी गजब के डांसर हैं। मैं इन दिनों अपने ज्वॉइंट्स पर काम कर रहा हूँ, ताकि अच्छे से डांस कर सकूँ। आप अपने फिल्मों के किरदारों की प्रेरणा कहां से पाते हैं? हॉलीवुड के एक्टर्स पियर्स ब्रॉसनन, ब्रूस विल्स और लियोनार्डो डिकैप्रियो मुझे इन्सप्रायर करते हैं। बॉलीवुड की बात करें तो अमिताभ हमारा घर गिरवी रखना पड़ा था उन्हें। 'कहो न प्यार है' का सफल होना पाया के लिए, हमारे बैनर के लिए, हमारे परिवार के लिए और खुद मेरे लिए निहायत जरूरी था। हाल में नेटफिलिक्स पर रिलीज हुई 'द रोशंस' परिवार पर बनी डॉक्यूमेंट्री 'द रोशंस' के बारे में आप क्या कहना चाहेंगे? मेरे दादाजी (संगीतकार रोजन लाल नागरथ) ने म्यूजिक डायरेक्शन में अपना स्थान पाने के लिए बहुत संघर्ष किया था। मेरे पापा, मेरे संगीतकार चाचा हम सभी ने काफी मेहनत की, संघर्ष किया। आसानी से कुछ हासिल नहीं हुआ। नेटफिलिक्स पर डॉक्यूमेंट्री 'द रोशंस' में लोग हमारे परिवार की पूरी जर्नी देखेंगे। आपकी अपकमिंग फिल्म 'वॉर-2' की शूटिंग क्या कंफ़र्टी हो गई है? अभी इस फिल्म की शूटिंग पूरी नहीं हुई है। इस

काम करने का मौका मिला। अपनी अब तक की फिल्म जर्नी में आपकी पसंदीदा फिल्म कौन सी रही? क्या कभी महसूस हुआ किसी किरदार ने आपका ट्रांसफॉर्मेशन किया है? कोई भी फिल्म मैंने स्क्रिप्ट पसंद आने के बाद ही की है। 2010 में आई संजय लीला भंसाली निर्देशित फिल्म 'गुजारिश' मेरी पसंदीदा फिल्मों में से है, लेकिन इस फिल्म को कॉमर्शियल सक्सेस नहीं मिली। एथन मस्कारहेस के किरदार के लिए मैंने और भंसाली जी ने काफी मेहनत की थी। 'जिंदगी ना मिलेगी दोबारा' भी मेरी पसंदीदा फिल्म है, जिंदगी को देखने का नजरिया बदला इस फिल्म ने। 'काबिल' फिल्म से पहले मैं एक्टिंग मैनेज कर रहा था। बचपन में मैं हकलाया करता था, उस पर मैंने निजात पा ली, लेकिन संवादों को मैं रट लेता था फिर उन्हें कैमरे के सामने बोला करता था। लेकिन 'काबिल' फिल्म से मैंने खुद को एक्टर के तौर पर इंग्रव किया। इस फिल्म के दौरान जो स्क्रिप्ट में नहीं था, उसे मैंने खुद संवादों के माध्यम से बोला, किरदारों और अल्पांशों के साथ खेलना शुरू किया। मेरे साथ सेट पर एक एक्टिंग कोच भी थे, लेकिन मैंने खुद को ताराशन शुरू किया। संवादों को रटना बंद हुआ और मेरा सफर सेल्फ डिस्कवरी की तरफ 'काबिल' से शुरू हुआ। *

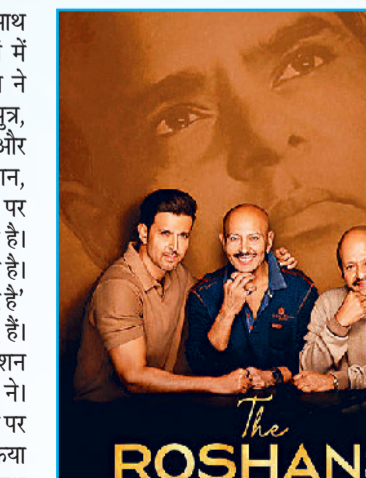
खास मुलाकात पूजा सानंत



पचास पार कर चुके रितिक रोशन के करियर की डेब्यू फिल्म 'कहो न प्यार है' के पचीस वर्ष हो चुके हैं। इस बीच उनकी फैमिली की लेगेसी पर नेटफिलिक्स ने एक डॉक्यूमेंट्री 'द रोशंस' भी बनाई है। इस डॉक्यूमेंट्री, फिल्म 'कहो न प्यार है', अपकमिंग फिल्म 'वॉर-2' और करियर से जुड़ी बातचीत रितिक रोशन से।

मैं अपनी प्रोफेशनल जर्नी से खुश हूँ: रितिक रोशन

ए साल में रितिक रोशन के साथ उनका 'रोशन' परिवार सुर्खियों में है। इसकी वजह है, नेटफिलिक्स ने संगीतकार रोशन लाल नागरथ, उनके दोनों पुत्र, अभिनेता-निर्माता-निदेशक राकेश रोशन और संगीतकार राजेश रोशन, अभिनेता रितिक रोशन, जो राकेश रोशन के बेटे हैं, इन सब की जर्नी पर चार भागों में एक डॉक्यूमेंट्री 'द रोशंस' बनाई है। यह डॉक्यूमेंट्री 17 जनवरी को रिलीज हो चुकी है। साथ ही रितिक को डेब्यू फिल्म 'कहो न प्यार है' ने 14 जनवरी 2025 को 25 वर्ष पूरे किए हैं। इस फिल्म के निर्माता-निदेशक थे राकेश रोशन और फिल्म में संगीत दिया था राजेश रोशन ने। बीते 10 जनवरी को रितिक के 51वें जन्मदिन पर 'कहो न प्यार है' को थिएटरस में रि-रिलीज किया गया है। इस अवसर पर रितिक ने मीडिया के साथ केक काटकर अपना बर्थ-डे मनाया। साथ ही उन्होंने मीडिया से बातचीत भी की। प्रस्तुत है, इस बातचीत के प्रमुख अंश- 14 जनवरी 2000 को रिलीज हुई 'कहो न प्यार है' ने अपने रिलीज के 25 वर्ष पूरे किए हैं, यह फिल्म उस दौर की सुपर हिट फिल्म थी, फिर इसे रि-रिलीज क्यों किया गया?



फिल्म 'कहो न प्यार है' हर मायने में एक गेम चेंजर, ट्रेडसेटर फिल्म है। ऑडियंस के लिए यह एक यादगार फिल्म थी। इन दिनों फिल्मों को रि-रिलीज करने का ट्रेंड चल ही रहा है, जिसे ऑडियंस पसंद कर रही है। इस फिल्म से मेरा करियर शुरू हुआ था, आज मेरे करियर ने भी 25 वर्ष पूरे किए हैं। दर्शकों ने इस फिल्म को बहुत



फिल्म 'कहो न प्यार है' का एक दृश्य