हरिभूमि

झज्जर-बहादुरगढ़ भूमि

रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

11 कलोई में अटल लाइब्रेरी बना रही सफलता की राह



12 स्टेट एथलेटिक्स चैंपियनशिप में जीते 4 पदक



खबर संक्षेप

नमो सेवा के तहत आज होंगे नुक्कड़ नाटक

झज्जर। सेवा संकल्प अभियान के तहत नमो सेवा अनकही कहानियां मॉडयूल के तहत जिले में आगामी चार व पांच अक्टूबर को विभिन्न गांवों, शिक्षण संस्थानों और महाविद्यालयों में नुक्कड़ नाटक कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। प्रवक्ता ने बताया कि नुक्कड़ नाटक के माध्यम से प्रचार टीम द्वारा आमजन को सरल एवं रोचक तरीके से विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं, सरकारी सेवाओं तथा जनहितकारी पहलों की जानकारी दी जाएगी। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य अधिक से अधिक लोगों तक योजनाओं की जानकारी पहुंचाकर उन्हें सरकारी सेवाओं का लाभ उठाने के लिए जागरूक करना है।

वेयरहाउस से मोबाइल चोरी मामले में तीन आरोपी गिरफ्तार

झज्जर। पुलिस की एक टीम द्वारा वेयरहाउस से मोबाइल चोरी करने मामले में कार्रवाई करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस चौकी दुलीना प्रभारी एएसआई सुनील कुमार ने बताया कि शिकायत के आधार पर कार्रवाई करते हुए मुख्य सिपाही सुनील कुमार की टीम ने तीन आरोपियों को पकड़ा है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान पुष्पेंद्र निवासी अतनपुर जिला प्रयागराज, सुभाष निवासी अलहादापुर जिला अलीगढ़ तथा अनमोल निवासी सांफर जिला औरैया तीनों उत्तर प्रदेश के तौर पर की गई है। आरोपियों की निशानदेही पर तीन मोबाइल, चार्जर और कैंटर बरामद किया है।

एशियन गेम्स : झज्जर जिले के दो पहलवानों व महिला गोल्फर ने चमकाया नाम

पिछड़ने के बाद आखिरी एक मिनट में अमन ने विश्व चैंपियन पहलवान को हराकर जीता गोल्ड

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

जापान के आईची-नागोया में चल रहे एशियन गेम्स में शनिवार को झज्जर जिले के पहलवानों ने कुश्ती के मैट पर मेडल जीतकर इतिहास रच दिया। गांव बिरोहड़ के अमन सहरावत ने



अमन सहरावत

57 किलोग्राम भारवर्ग में उत्तर कोरिया के विश्व चैंपियन पहलवान को परास्त कर स्वर्ण पदक जीता। जबकि दीपक पूनिया ने 97 किलोग्राम भारवर्ग में मंगोलिया के पहलवान को हराकर कांस्य पदक जीता। बता दें कि गांव बिरोहड़ के अमन सहरावत ने पेरिस ओलंपिक 2024 में देश के लिए कांस्य पदक जीता था। अमन अंडर-23 विश्व चैंपियन और एशियाई चैंपियन भी रह चुके हैं। उन्हें भारत सरकार द्वारा प्रतिष्ठित अर्जुन पुरस्कार से भी सम्मानित किया जा चुका है। शनिवार को जापान के आइची-नागोया में आयोजित एशियाई खेलों में 57 किलोग्राम भारवर्ग में अमन ने उत्तर कोरिया के विश्व चैंपियन हान चोंग सांग को 11-7 से हराकर स्वर्ण पदक जीत लिया। अमन ने 2-0 से शुरुआती बढ़त बनाई थी। लेकिन जब मुकाबले में सिर्फ एक मिनट बचा था, तब चोंग सोंग को अमन पर 7-6 की बढ़त हासिल थी। मगर आखिरी एक मिनट में अमन ने दुनिया के नंबर-वन पहलवान पर काउंटर अटैक किया और उसे मैट पर पटकते हुए 2 महत्वपूर्ण अंक हासिल कर लिए। अंत में अमन सहरावत ने 11-7 से जीत दर्ज की।

एशियाई पदकों से नए पहलवानों को मिलेगी प्रेरणा : आर्य



बहादुरगढ़। गांव छारा में दीपक का मैच देखते वीरेंद्र आर्य व अन्य।

छारा गांव में रहा उत्साह का माहौल, लाला दीवान चंद कुश्ती केंद्र में मनाया जश्न

लाला दीवान चंद कुश्ती केंद्र संचालक वीरेंद्र आर्य ने पहलवान दीपक पूनिया के कांस्य पदक और अमन सहरावत के स्वर्ण पदक जीतने पर खुशी जताई। दोनों पहलवानों की उपलब्धि को लेकर गांव छारा के कुश्ती प्रेमियों और ग्रामीणों में उत्साह का माहौल रहा। वीरेंद्र आर्य ने अन्य पहलवानों और ग्रामीणों के साथ टीवी पर दोनों के मुकाबले देखे और उनकी शानदार जीत पर खुशी मनाई। वीरेंद्र आर्य ने कहा कि कुश्ती हरियाणा की मिट्टी से जुड़ा ऐसा खेल है, जिसने देश को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाई है। दीपक पूनिया और अमन सहरावत जैसे पहलवानों की सफलता से गांवों के अखाड़ों में अभ्यास कर रहे युवा खिलाड़ियों को आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है। अमन सहरावत का स्वर्ण पदक जीतना भारतीय कुश्ती के लिए गौरव का क्षण है, वहीं दीपक पूनिया ने भी कांस्य पदक हासिल कर देश और प्रदेश का मान बढ़ाया है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारतीय पहलवानों की उपलब्धियां गांवों में कुश्ती को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इस मौके पर अखाड़े के पहलवानों और ग्रामीणों ने भी दीपक पूनिया और अमन सहरावत को जीत की बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



झज्जर। गांव बिरोहड़ में अमन सहरावत की जीत की खुशी में मिठाई बांटकर खुशी मनाते हुए परिजन और ग्रामीण।

विरोधी को एक अंक पर रोककर दीपक कांस्य जीते



गांव छारा के दीपक पूनिया शनिवार को जापान में चल रहे एशियाई खेल में 97 किलोग्राम की कैटेगरी में खेलने उतरे। दीपक ने पहले 3 मिनट में ही तकनीकी आधार पर मंगोलिया के पहलवान गनखुयाग गनबातार पर 2-0 से बढ़त बना ली। हालांकि दीपक आखिरी 3 मिनट में एक भी अंक नहीं ले पाए। लेकिन उसने विरोधी पहलवान को भी सिर्फ एक अंक पर सीमित कर मैच जीत के साथ ही कांस्य पदक जीत लिया। इससे पहले दीपक ने विश्व चैंपियनशिप 2019 में 86 किलोग्राम वर्ग में रजत पदक जीता था। फिर 2020 के टोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक के मुकाबले में बहुत ही मामूली अंतर से हारने के बाद दीपक पांचवें स्थान पर रहे थे। हालांकि 2022 के बर्मिंघम राष्ट्रमंडल खेल में दीपक पूनिया ने भारत के लिए स्वर्ण पदक जीता था। उसी साल एशियाई खेल में दीपक ने 86 किलोग्राम भारवर्ग में रजत पदक हासिल किया था।

छपार की बेटी दीक्षा ने गोल्फ में जीती चांदी



झज्जर। क्षेत्र के गांव छपार की बेटी दीक्षा डागर ने गांव, जिले व पूरे देश का नाम रोशन किया है। होनहार बेटी ने महिला गोल्फ टीम इवेंट में प्रणवी शरत, अदिती अशोक के साथ मिलकर सिल्वर मेडल जीता है। जिसके कारण पूरे गांव में खुशी का माहौल है। होनहार बेटी दीक्षा डागर व उसकी पूरी टीम की इस उपलब्धि पर सीएम नायब सिंह सैनी, कैबिनेट मंत्री अरविंद शर्मा और डीसी वर्षा खांगवाल ने बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।

कानौंदा में मकान का ताला तोड़कर लाखों की चोरी

परिवार धार्मिक यात्रा पर गया था, पीछे से चोरों ने घर का सामान चुराया

बहादुरगढ़ (हरिभूमि न्यूज)। गांव कानौंदा में चोर एक मकान का ताला तोड़कर इनवर्टर-बैटरी, एसी, पंखा, गैस चूल्हा, सिलेंडर और रसोई के बर्तन समेत घरेलू सामान चोरी कर ले गए। मकान मालिक परिवार सहित धार्मिक स्थल पर गया हुआ था। वापस लौटने पर मकान के ताले और दरवाजों के लॉक टूटे मिले, जिसके बाद चोरी का पता चला। पुलिस ने शिकायत के आधार पर मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

गांव कानौंदा निवासी संदीप ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह दो-तीन दिन पहले अपने परिवार के साथ धार्मिक स्थल पर घूमने के लिए गया था। जब वह परिवार सहित वापस घर पहुंचा तो मकान का ताला टूटा हुआ मिला। दरवाजे के लॉक भी टूटे हुए थे। संदीप के अनुसार, जब उसने मकान के अंदर जाकर सामान की जांच की तो इनवर्टर, बैटरी, एसी, पंखा, गैस चूल्हा, गैस सिलेंडर तथा रसोई के बर्तन गायब मिले। उसने आशंका जताई कि अज्ञात चोर रात के समय मकान का ताला तोड़कर अंदर घुसे और घरेलू सामान चोरी करके ले गए। पुलिस ने शिकायत की जांच के बाद बीएनएस की धारा 331(4) और 305 के तहत थाना सदर बहादुरगढ़ में केस दर्ज किया है। पुलिस अब आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालने के साथ-साथ चोरी हुए सामान और संदिग्ध लोगों के संबंध में जानकारी जुटा रही है।

रंगोली बना कैप्टन स्मित को किया सैल्यूट



झज्जर (हरिभूमि न्यूज)। एलए सीनियर सेकेंडरी स्कूल में शनिवार को भूगोल प्राध्यापक मुकेश शर्मा ने भारत माता के वीर सपूत कैप्टन स्मित मच्छार का एक विशाल रंगोली चित्र बनाया। इस रंगोली चित्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कैप्टन स्मित की बहादुरी से अवगत कराना रहा। जिन्होंने बीती 30 सितंबर को अपने साहस के बल पर न केवल 174 एयर पैसेंजर्स की जान बचाई बल्कि सऊदी अरब के विमान को भी हाइजैक होने से बचाया। प्राचार्या निधि कादियान ने बताया कि भारत माता के इस वीर सपूत ने सभी भारतीयों का मान-सम्मान बढ़ाया है। इस दौरान विद्यार्थियों व शिक्षकों ने कैप्टन स्मित मच्छार के शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की और उनकी बहादुरी के लिए सैल्यूट किया।

रिटायर्ड एमसीडी कर्मी के खाते से निकले 6.15 लाख रुपये

- 16 अगस्त से 19 सितंबर के बीच कई बार खाते से पैसे निकाले गए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बहादुरगढ़

लाइनपार के शास्त्री नगर निवासी दिल्ली नगर निगम की सेवानिवृत्त कर्मचारी के बैंक खाते से साइबर ठगों ने करीब एक महीने के दौरान अलग-अलग ट्रांजेक्शन के जरिए 6 लाख 15 हजार रुपये निकाल लिए। खाते में पेंशन आने के कारण पीड़िता को जब रकम की जरूरत पड़ी और वह बैंक पहुंची तो उन्हें धोखाधड़ी का पता चला। पीड़िता ने साइबर पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराने के बाद पुलिस को भी शिकायत दी। पुलिस ने मामले में केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

शास्त्री नगर निवासी सुशीला की पेंशन यूको बैंक के खाते में आती है। उन्होंने 10 अगस्त को अपने खाते से 30 हजार रुपये निकलवाए थे। इसके बाद 21 सितंबर को जब वह दोबारा बैंक से रुपये निकलवाने पहुंचीं, तब बैंक में खाते की जांच करने पर पता चला कि उनकी जानकारी के बिना अज्ञात लोगों ने खाते से लगातार रकम निकाली है। पीड़िता के अनुसार अज्ञात लोगों ने 16 अगस्त से 19 सितंबर के बीच कई बार खाते से पैसे निकाले। शुरुआत में 2-2 हजार रुपये की छोटी रकम निकाली गई और बाद में 40 हजार, 45 हजार, 80 हजार और 49 हजार रुपये जैसी बड़ी रकम भी अलग-अलग ट्रांजेक्शन के माध्यम से निकाल ली गई।

शिकायत के मुताबिक 23 अगस्त को दो बार 40-40 हजार, 25 अगस्त को 80 हजार, 28 अगस्त को 45-45 हजार, 1 सितंबर को 40 हजार तथा 6 सितंबर को 49-49 हजार रुपये खाते से निकाले गए। इसके बाद 9 सितंबर को एक के बाद एक कई ट्रांजेक्शन में 35 हजार, 13 हजार, 22 हजार और 15-15 हजार रुपये निकाले गए। फिर 17 सितंबर को 5 हजार तथा 19 सितंबर को भी कई ट्रांजेक्शन के जरिए रकम निकाली गई। पीड़िता के अनुसार सभी निकासी को मिलाकर उनके खाते से कुल 6 लाख 15 हजार रुपये की धोखाधड़ी हुई है। सुशीला ने 1 अक्टूबर को साइबर पोर्टल पर ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने शिकायत के आधार पर बीएनएस की धारा 318 (4) के तहत केस दर्ज किया है।

मोबाइल कॉल आने पर क्रेडिट कार्ड से 91975 रुपये कटे

बहादुरगढ़। शहर के रामनगर निवासी एक व्यक्ति साइबर ठगी का शिकार हो गया। ठग ने एक्सिस बैंक के नाम से कॉल कर उसके क्रेडिट कार्ड से तीन अलग-अलग ट्रांजेक्शन के जरिए 91 हजार 975 रुपये निकाल लिए। मोबाइल पर रकम कटने के मैसेज आने के बाद पीड़ित को ठगी का पता चला। उसने तत्काल अपना क्रेडिट कार्ड ब्लॉक करवाया और साइबर पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। रामनगर गली नंबर-2 निवासी ललित मोहन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके पास एक्सिस बैंक का क्रेडिट कार्ड है। उसके मोबाइल नंबर पर 30 सितंबर को एक अज्ञात नंबर से कॉल आई। कॉल के दौरान ही उसके क्रेडिट कार्ड से 91 हजार 975 रुपये कटने का मैसेज मोबाइल पर आया। इसके बाद एक्सिस बैंक की ओर से भी रकम कटने संबंधी संदेश प्राप्त हुआ। तब उसे समझ आया कि उसके साथ साइबर ठगी हो गई है। उसने बिना देरी किए अपना क्रेडिट कार्ड ब्लॉक करवाया। जांच करने पर पता चला कि अज्ञात व्यक्ति ने उसके क्रेडिट कार्ड से तीन बार में कुल 91 हजार 975 रुपये धोखाधड़ी से ट्रांसफर किए हैं। साइबर क्राइम पोर्टल पर ऑनलाइन शिकायत देने के बाद पुलिस को भी शिकायत दी। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

आरओ की पेमेंट करने के नाम पर कोड भेजकर खाते से उड़ाए 2 लाख 80 हजार

झज्जर। आरओ की पेमेंट कराने के नाम पर कोड भेजकर साइबर ठगों ने क्षेत्र के गोरिया निवासी एक युवक के अलग-अलग खातों से दो लाख अस्सी हजार रुपये निकाल लिए। पीड़ित युवक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके पास बीती 28 सितंबर को उसके मोबाइल पर एक व्यक्ति ने फोन किया जिसने बताया कि आपने जो आरओ बुक कराया है उसकी पेमेंट ऑनलाइन करनी होगी। इसके बाद उस व्यक्ति ने एक कोड भेजा जिस पर पीड़ित ने 17099 रुपये की पेमेंट कर दी। इसके थोड़ी देर बाद जब उसके तीनों बैंक खातों से रकम निकलने के संदेश मोबाइल पर आए तो पता चला कि उसके विभिन्न खातों से कुल 2,80,226 रुपये की साइबर ठगी होने का पता चला। इसके बाद उसने अपनी शिकायत 1930 पर कॉल करते हुए साइबर पोर्टल पर दर्ज कराई। पुलिस द्वारा इस संबंध में नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।



स्कूटी दिलाने का झांसा देकर 3.37 लाख रुपये ठगे, दो भाई गिरफ्तार

झज्जर। साइबर क्राइम थाना पुलिस टीम ने स्कूटी खरीदने के नाम पर हुई साइबर ठगी के मामले में कार्रवाई करते हुए दो भाइयों को गिरफ्तार किया है। थाना प्रबंधक साइबर क्राइम निरीक्षक दर्शन सिंह ने बताया कि बादली निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए मुख्य सिपाही विकास कुमार की टीम ने मामले में संलिप्त दो सगे भाइयों को पकड़ा है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान विकास और मोहित, निवासी पेलक, जिला पलवल के रूप में हुई है। आरोपियों के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाई करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपियों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

विरोध दूसरे दिन भी भूख हड़ताल पर बैठे आढ़ती हरेंद्र सिलाना

सीएम को ज्ञापन भेजकर बोले-सचिव किसानों से माफी मांगें, सारे बाजरे का गेट पास काटें

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

बाजरा खरीद के दौरान किसान के गेट पास न काटे से नाराज मंडी के पूर्व प्रधान व हरेंद्र ट्रेडिंग कंपनी के संचालक हरेंद्र सिलाना की भूख हड़ताल शनिवार को भी जारी रही। उनके साथ धरने पर अनाजमंडी के अन्य आढ़ती भी शामिल हुए। हरेंद्र सिलाना ने मार्केट कमेटी के अधिकारियों पर भ्रष्टाचार और हठधर्मिता का आरोप लगाते हुए कहा कि किसानों को जान बूझकर परेशान किया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि जब तक समस्या का समाधान नहीं होता उनकी भूख हड़ताल जारी रहेगी। इस दौरान उन्होंने एक मांग पत्र भी प्रशासनिक अधिकारियों व सीएम को भेजा है। भेजे गए पत्र में मांग की गई है कि आढ़तियों के पास जितना बाजरा है, किसानों को उन सब का ई-खरीद पर गेट पास काटा जाए व मंडी में आने वाले किसानों के साथ गेट पर व्यवहार ठीक किया जाए। उन्हें परेशान नहीं किया जाए। बाजरे की खरीद अति शीघ्र शुरू करवाई जाए व स्पष्टीकरण किया जाए और हर आढ़ती को गेट पास की हार्ड कॉपी दी जाए। उन्होंने मांग की कि जिन किसानों को मार्केट कमेटी सचिव द्वारा मंडी कार्यालय से अभद्र व्यवहार करते हुए भगाया गया था, उन किसानों से माफी मांगें, गेट नंबर 3 पर जो मंडी का रोड है, उस पर बड़ी संख्या में गाड़ियों की पार्किंग की स्थिति बनी हुई है, उसे तुरंत प्रभाव से खाली करवाया जाए।

मंडी के श्रमिकों के लिए पेयजल व टायलेट जैसी मूलभूत सुविधाएं सुचारू कराई जाए। किसान रेस्ट हाउस को खाली किया जाए। हरेंद्र सिलाना ने कहा कि शनिवार को अन्य दिनों की अपेक्षा गेट पास काटने का कार्य निर्बाध जारी रहा। उनकी आढ़त के किसानों के भी गेट पास जारी किए गए हैं। हड़ताल खत्म करने के सवाल पर उन्होंने कहा कि यदि मार्केट सचिव भविष्य में किसानों के साथ अभद्रता न करने व पीड़ित किसान से माफी मांगते हैं तो अपनी भूख हड़ताल समाप्त कर देंगे।

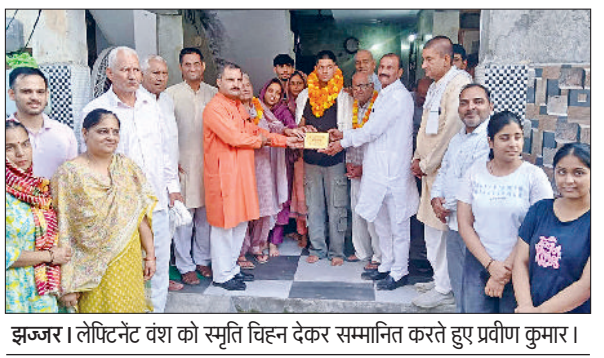


झज्जर। बाजरे की फसल के बीच भूख हड़ताल पर बैठे हरेंद्र सिलाना।

मदाना कलां में हुई रेल दुर्घटना में प्रवासी श्रमिक की मौत

झज्जर (हरिभूमि न्यूज)। क्षेत्र के गांव मदाना कलां में हुई रेल दुर्घटना में एक प्रवासी श्रमिक की मौत हो गई। मृतक की पहचान बिहार के सुपौल जिले के चरणे गांव निवासी संजय कुमार पुत्र जितेंद्र कुमार के रूप में हुई है। संजय कुमार पिछले करीब तीन माह से क्षेत्र में मेहनत-मजदूरी का कार्य कर रहा था। जानकारी के अनुसार, संजय कुमार रात को खाना खाने के बाद रेलवे फाटक की ओर टहलने के लिए गया था। इसके बाद वह वापस नहीं लौटा। सुबह करीब आठ बजे उसके साथियों को संजय के साथ रेल दुर्घटना होने की सूचना मिली। सूचना मिलने पर संजय के साथी श्रमिक मौके पर पहुंचे, जहां उसका शव मिला। मामले के जांच अधिकारी राकेश ने बताया कि परिजनों के बयान के आधार पर इस मामले में इत्तफाकिया कार्रवाई की है। शव का पोस्टमार्टम कराने के बाद उसे परिजनों को सौंप दिया गया है।

सुर्खपुर के वंश जांगड़ा बने भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट



झज्जर। लेफ्टिनेंट वंश को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित करते हुए प्रवीण कुमार।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ झज्जर

क्षेत्र के गांव सुर्खपुर निवासी वंश जांगड़ा का चयन भारतीय सेना में लेफ्टिनेंट के पद हुआ है। गुरुग्राम की कंपनी में इंजीनियर के रूप में कार्यरत वंश को यह सफलता छह प्रयासों के बाद मिली है। उनके दादा मान सिंह, दादी रामरती, ताऊ मुकेश जांगड़ा व चाचा दिनेश जांगड़ा ने कहा कि वंश ने देश सेवा के लिए तेरह लाख रुपये सालाना का पैकेज छोड़ा है। वंश की इस उपलब्धि पर अखिल भारतीय जांगिड़ ब्राह्मण महासभा के जिलाध्यक्ष प्रवीण कुमार जांगड़ा व राज्य कार्यकारिणी सदस्य जोगिंद्र जांगड़ा ने उन्हें घर पहुंच कर बधाई दी। इस मौके पर महेंद्र सिंह जांगड़ा, अजीत जांगड़ा, प्रदीप जांगड़ा, सुखबीर जांगड़ा, मास्टर सुरेश शास्त्री, संदीप कुमार जांगड़ा, मनोज जांगड़ा, जितेंद्र यादव, राजन सिंह और धर्म सिंह जांगड़ा सहित अन्य भी उपस्थित रहे।



निवेश मंत्रा
समझदारी

बाजार पूंजीकरण के आधार पर शेयरों की तीन प्रमुख श्रेणियां, फायदे-नुकसान जान लें, समझें कौन-सा विकल्प उपयुक्त

लार्ज, मिड या स्मॉलकैप : किसमें कितना निवेश करें

लार्जकैप शेयरों में आम तौर पर छोटी कंपनियों की तुलना में उतार-चढ़ाव कम हो सकता है। स्थापित कारोबार और मजबूत वित्तीय स्थिति कई बार बाजार में गिरावट के दौरान अपेक्षाकृत सहारा दे सकती है। कई बड़ी कंपनियां नियमित मुनाफा कमाने और लाभांश देने का भी रिकॉर्ड रखती हैं।

शेयर बाजार में निवेश शुरू करने वाले लोगों के सामने सबसे बड़ी चुनौती केवल अच्छे शेयर चुनना नहीं होती। यह समझना भी जरूरी है कि कंपनी किस श्रेणी में आती हैं और उसके शेयर में जोखिम कितना है। बाजार पूंजीकरण के आधार पर कंपनियों को मुख्य रूप से लार्जकैप, मिडकैप और स्मॉलकैप श्रेणियों में देखा जाता है। इन तीनों श्रेणियों में कंपनियों का आकार, कारोबार की परिपक्वता, विकास की संभावना और शेयर की कीमत में उतार-चढ़ाव अलग-अलग हो सकता है। इसलिए निवेशक को केवल संभावित रिटर्न देखकर फैसला नहीं करना चाहिए। निवेश की अवधि, जोखिम उठाने की क्षमता और वित्तीय लक्ष्य भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं।



लार्जकैप: अपेक्षाकृत स्थिर कंपनियां

लार्जकैप कंपनियां बाजार पूंजीकरण के लिहाज से सबसे बड़ी कंपनियां होती हैं। भारतीय म्यूचुअल फंड वर्गीकरण में बाजार पूंजीकरण के आधार पर शीर्ष 100 कंपनियां लार्जकैप श्रेणी में आती हैं। इनमें रिलायंस इंडस्ट्रीज, टीसीएस, एचडीएफसी बैंक और इंफोसिस जैसी बड़ी कंपनियां शामिल हैं। इन कंपनियों का कारोबार आमतौर पर स्थापित होता है और इनके पास मजबूत ब्रांड, बड़ा ग्राहक आधार तथा लंबे समय का कारोबारी अनुभव हो सकता है।

फायदा क्या?

लार्जकैप शेयरों में आम तौर पर छोटी कंपनियों की तुलना में उतार-चढ़ाव कम हो सकता है। स्थापित कारोबार और मजबूत वित्तीय स्थिति कई बार बाजार में गिरावट के दौरान अपेक्षाकृत सहारा दे सकती है। कई बड़ी कंपनियां नियमित मुनाफा कमाने और लाभांश देने का भी रिकॉर्ड रखती हैं।

जोखिम क्या?

स्थापित और बड़ी कंपनी के लिए बहुत तेज गति से कारोबार बढ़ाना मुश्किल हो सकता है। इसलिए कुछ परिस्थितियों में इनका विकास छोटे आकार की कंपनियों की तुलना में धीमा रह सकता है। इसका मतलब यह नहीं कि लार्जकैप में जोखिम नहीं है। आर्थिक संकट या बाजार में बड़ी गिरावट के दौरान इनके शेयर भी काफी नीचे जा सकते हैं।

किसके लिए?

लंबी अवधि के निवेशक, पहली बार शेयर बाजार में कदम रखने वाले और अपेक्षाकृत कम उतार-चढ़ाव पसंद करने वाले निवेशक अपने इक्विटी पोर्टफोलियो में लार्जकैप को आधार के तौर पर देख सकते हैं। हालांकि व्यक्तिगत शेयर चुनते समय कंपनी का मूल्यांकन और वित्तीय स्थिति देखना जरूरी है।

मिडकैप : विकास और जोखिम के बीच संतुलन

मिडकैप कंपनियां बाजार पूंजीकरण के लिहाज से 101वीं से 250वीं रैंक के बीच आती हैं। ये कंपनियां आमतौर पर अपने कारोबार को स्थापित कर चुकी होती हैं, लेकिन बड़ी कंपनियों की तुलना में इनके विस्तार की गुंजाइश अधिक हो सकती है। इनमें कई ऐसी कंपनियां होती हैं, जो आने वाले वर्षों में कारोबार और बाजार हिस्सेदारी बढ़ाकर बड़ी कंपनियों की श्रेणी में पहुंच सकती हैं।

फायदा क्या?

मिडकैप कंपनियों के पास कारोबार बढ़ाने की संभावना अपेक्षाकृत अधिक हो सकती है। सफल कंपनियों में मुनाफा और बाजार मूल्य तेजी से बढ़ने की क्षमता होती है। यही वजह है कि लंबी अवधि में कुछ मिडकैप शेयरों ने लार्जकैप की तुलना में अधिक रिटर्न दिया है।

जोखिम क्या?

ज्यादा विकास क्षमता के साथ ज्यादा उतार-चढ़ाव भी आता है। आर्थिक मंदी, प्रतिस्पर्धा बढ़ने, कर्ज का दबाव या कारोबार के विस्तार में असफलता का असर मिडकैप कंपनियों पर पड़ सकता है। बाजार में गिरावट के दौरान मिडकैप शेयरों में लार्जकैप की तुलना में तेज गिरावट देखने को मिल सकती है। इसलिए इनमें निवेश करते समय धैर्य जरूरी है।

किसके लिए?

ऐसे निवेशक जिनकी निवेश अवधि लंबी है और जो बाजार में अस्थायी गिरावट को सहन कर सकते हैं, वे मिडकैप पर विचार कर सकते हैं। आम तौर पर 7-10 साल या उससे अधिक की अवधि वाले लक्ष्यों के लिए इस श्रेणी को देखा जाता है।

स्मॉलकैप: ज्यादा विकास क्षमता, ज्यादा जोखिम

बाजार पूंजीकरण के लिहाज से 250वीं कंपनी के बाद आने वाली कंपनियां स्मॉलकैप श्रेणी में आती हैं। इनमें कई कंपनियां अपेक्षाकृत छोटे कारोबार से शुरुआत कर रही होती हैं और कुछ विशेष क्षेत्रों या नए कारोबारी अवसरों पर काम कर सकती हैं। इनमें से कुछ कंपनियां भविष्य में तेजी से विस्तार करके मिडकैप या लार्जकैप बन सकती हैं। लेकिन हर छोटी कंपनी ऐसा कर पाए, यह जरूरी नहीं है।

फायदा क्या?

छोटे आधार से कारोबार बढ़ाने वाली सफल कंपनियों में आय और मुनाफे की वृद्धि तेज हो सकती है। यदि कंपनी लंबे समय तक मजबूत प्रदर्शन करती है तो उसके शेयर में भी बड़ी वृद्धि देखने को मिल सकती है।

जोखिम क्या?

स्मॉलकैप शेयर तीनों श्रेणियों में सबसे ज्यादा उतार-चढ़ाव वाले हो सकते हैं। छोटे कारोबार को आर्थिक मंदी, पूंजी की कमी, प्रतिस्पर्धा और प्रबंधन से जुड़ी समस्याओं का ज्यादा असर पड़ सकता है। बाजार में तेजी के दौरान ऐसे शेयर तेजी से बढ़ सकते हैं, लेकिन गिरावट में नुकसान भी तेज हो सकता है। हर स्मॉलकैप कंपनी भविष्य की बड़ी कंपनी बनेगी, यह मानना जोखिमपूर्ण है।



किसके लिए?

स्मॉलकैप आम तौर पर ऐसे निवेशकों के लिए अधिक उपयुक्त माने जाते हैं, जिनकी निवेश अवधि लंबी है और जो ज्यादा जोखिम उठा सकते हैं। ऐसे निवेशकों के लिए भी पूरी रकम स्मॉलकैप में लगाने के बजाय कुल पोर्टफोलियो में इसकी भूमिका और जोखिम को समझना महत्वपूर्ण है।

तीनों में अंतर एक नजर में

- श्रेणी कंपनियों का आकार विकास की संभावना उतार-चढ़ाव निवेश अवधि
- लार्जकैप सबसे बड़ी कंपनियां अपेक्षाकृत स्थिर अपेक्षाकृत कम लंबी अवधि
- मिडकैप मध्यम आकार की कंपनियां अपेक्षाकृत अधिक मध्यम से अधिक 7-10 साल या अधिक
- स्मॉलकैप छोटी कंपनियां अधिक हो सकती है सबसे अधिक बहुत लंबी अवधि

क्या तीनों में निवेश किया जा सकता है?

हां। निवेशक अपनी जोखिम क्षमता और लक्ष्य के अनुसार तीनों श्रेणियों में अलग-अलग स्तर पर निवेश कर सकता है। कई म्यूचुअल फंड योजनाएं भी अलग-अलग बाजार पूंजीकरण वाली कंपनियों में निवेश करती हैं। फ्लेक्सीकैप जैसे फंडों में फंड मैनेजर को लार्जकैप, मिडकैप और स्मॉलकैप कंपनियों के बीच निवेश का फैसला करने की अधिक स्वतंत्रता होती है। इससे निवेशक को एक ही फंड के माध्यम से अलग-अलग श्रेणियों का एक्सपोजर मिल सकता है।

तेजी के बाजार में स्मॉलकैप बेहतर हैं?

सिर्फ बाजार में तेजी देखकर स्मॉलकैप को बेहतर मानना सही नहीं है। तेज बाजार में निवेशकों की जोखिम लेने की क्षमता बढ़ने पर मिडकैप और स्मॉलकैप शेयरों में तेजी अधिक दिखाई दे सकती है, लेकिन बाजार की दिशा बदलने पर इन्हीं शेयरों में गिरावट भी तेज हो सकती है। इसलिए किसी श्रेणी का चुनाव केवल मौजूदा बाजार माहौल देखकर करने के बजाय निवेश के लक्ष्य और समयावधि के आधार पर करना चाहिए।

निवेशक के लिए जरूरी बात

लार्जकैप, मिडकैप और स्मॉलकैप में अंतर समझना जरूरी है, लेकिन केवल कंपनी का आकार देखकर शेयर खरीदना पर्याप्त नहीं है। कंपनी की आय, मुनाफा, कर्ज, नकदी प्रवाह, कारोबार की गुणवत्ता, प्रबंधन और शेयर का मूल्यांकन भी देखना चाहिए।

मिडकैप में विकास और जोखिम का मिश्रण

लार्जकैप में अपेक्षाकृत स्थिर और स्थापित कारोबार मिल सकते हैं, मिडकैप में विकास और जोखिम का मिश्रण हो सकता है, जबकि स्मॉलकैप में अधिक विकास क्षमता के साथ ज्यादा उतार-चढ़ाव का जोखिम रहता है। इसलिए निवेश का सही सवाल यह नहीं है कि लार्जकैप, मिडकैप या स्मॉलकैप में से कौन सबसे अच्छा है। सही सवाल यह है कि आपके वित्तीय लक्ष्य, निवेश अवधि और जोखिम क्षमता के हिसाब से इन तीनों में कितना जोखिम लेना उचित है।



वरना बढ़ती सैलरी भी नहीं बढ़ा पाएगी आमदनी

नौकरी शुरू करने के बाद शुरुआती पांच साल किसी भी व्यक्ति की वित्तीय जिंदगी के लिए बेहद महत्वपूर्ण होते हैं। इस दौरान आमदनी धीरे-धीरे बढ़ती है, आर्थिक स्वतंत्रता आती है और अपने फैसले खुद लेने का मौका मिलता है। लेकिन इसी दौर में कई ऐसी आदतें भी बन जाती हैं, जिनका असर लंबे समय तक दिखाई देता है। पहली सैलरी से लेकर पांचवें साल तक अगर खर्च लगातार बढ़ता जाए, निवेश को टाला जाता रहे और क्रेडिट कार्ड या कर्ज पर जरूरत से ज्यादा निर्भरता हो, तो बढ़ती आमदनी के बावजूद संपत्ति तेजी से नहीं बढ़ती। दूसरी तरफ, इसी समय नियमित बचत, निवेश, आपातकालीन निधि और कौशल विकास की आदत बना ली जाए तो आगे की वित्तीय यात्रा मजबूत हो सकती है।

मार्केट मंत्र | बिजनेस डेस्क

कमाई के पहले पांच साल में इन बातों को रखें ध्यान
न करें ये कुछ बड़ी गलतियां

सैलरी बढ़ते ही खर्च बढ़ाना

करियर के शुरुआती वर्षों में वेतन बढ़ना अच्छी बात है, लेकिन हर बढ़ोतरी को खर्च करने का मौका मान लेना नुकसानदेह हो सकता है। महंगा किराया, नया मोबाइल, कार, लगातार बाहर खाना, छुट्टियां और ऑनलाइन खरीदारी जैसे खर्च धीरे-धीरे बजट का बड़ा हिस्सा बन सकते हैं। अगर सैलरी 10 प्रतिशत बढ़ी और खर्च भी करीब उतना ही बढ़ गया, तो आमदनी बढ़ने के बावजूद बचत और निवेश में खास सुधार नहीं होगा। इसलिए वेतन बढ़ने पर खर्च बढ़ाने से पहले बचत और निवेश की राशि बढ़ाने पर ध्यान देना बेहतर है।

निवेश को बाद के लिए न टालें

युवा नौकरीपेशा लोगों को अक्सर लगता है कि रिटायरमेंट अभी बहुत दूर है। इसलिए वे निवेश शुरू करने के बजाय सोचते हैं कि कुछ साल बाद ज्यादा कमाई होने पर शुरुआत करेंगे। लेकिन निवेश में समय बहुत महत्वपूर्ण है। शुरुआती उम्र में छोटी रकम भी लंबे समय तक निवेशित रहने पर चक्रवृद्धि की वजह से बड़ी हो सकती है। दूसरी तरफ, पांच-दस साल की देरी की भरपाई के लिए बाद में ज्यादा रकम निवेश करनी पड़ सकती है।

आपातकालीन निधि न बनाना

कई युवा निवेश पर तो ध्यान देते हैं, लेकिन अचानक आने वाले खर्च के लिए अलग रकम नहीं रखते। नौकरी जाने, परिवार में आपात स्थिति, बीमारी, घर की मरम्मत या किसी अन्य अनपेक्षित खर्च के समय ऐसी कमी भारी पड़ सकती है। ऐसी स्थिति में निवेश तोड़ना या महंगे ब्याज पर कर्ज लेना पड़ सकता है। इसलिए सामान्य तौर पर कम से कम छह महीने के जरूरी खर्च के बराबर आपातकालीन निधि बनाने को प्राथमिकता दी जाती है। इसे ऐसे साधन में रखना चाहिए जहां जरूरत पड़ने पर पैसा आसानी से उपलब्ध हो।

कंपनी की सुविधाओं को नजरअंदाज करना गलत

कई कर्मचारी अपने नियोक्ता की ओर से मिलने वाली सुविधाओं की पूरी जानकारी नहीं लेते। भविष्य निधि, स्वास्थ्य बीमा, अतिरिक्त बीमा कवर, सेवानिवृत्ति योजनाएं, स्टॉक विकल्प या शिक्षा से जुड़ी सुविधाएं कुल वित्तीय लाभ का महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकती हैं। नौकरी बदलते समय भी यह देखना जरूरी है कि पुरानी कंपनी की कौन-सी सुविधा जारी रखनी है और नई कंपनी में कौन-सा अतिरिक्त लाभ उपलब्ध है।

क्रेडिट कार्ड और आसान कर्ज का गलत इस्तेमाल

क्रेडिट कार्ड, उपभोक्ता ऋण और 'अभी खरीदें, बाद में भुगतान करें' जैसी सुविधाओं ने खरीदारी आसान कर दी है। लेकिन सुविधा और जरूरत के बीच अंतर समझना जरूरी है। ऐसी चीजों के लिए कर्ज लेना जिनकी कीमत समय के साथ घटती है, भविष्य की बचत को प्रभावित कर सकता है। खासकर क्रेडिट कार्ड का बकाया समय पर पूरा नहीं करने पर ब्याज तेजी से बढ़ सकता है। इसलिए कर्ज लेने से पहले यह देखना चाहिए कि वह संपत्ति बनाने में मदद कर रहा है या केवल मौजूदा खर्च को आगे खिसका रहा है।

सोशल मीडिया देखकर निवेश करना

किसी शेयर, क्रिप्टोकरेंसी या किसी नए निवेश विकल्प के तेजी से बढ़ने की खबर देखकर तुरंत पैसा लगा देना जोखिमपूर्ण हो सकता है। सोशल मीडिया पर दिख रहा पिछला रिटर्न भविष्य के प्रदर्शन की गारंटी नहीं होता। निवेश का आधार किसी ट्रेंड या इंटरनेट पर चल रही चर्चा के बजाय लक्ष्य, समयावधि, जोखिम क्षमता और निवेश की समझ होनी चाहिए। विविधीकरण और नियमित निवेश की रणनीति भी इसी वजह से महत्वपूर्ण मानी जाती है।

बड़े खर्चों की योजना न बनाना

शादी, घर खरीदना, बच्चों की शिक्षा और रिटायरमेंट जैसे लक्ष्य शुरुआती करियर में दूर लग सकते हैं। लेकिन महंगाई के कारण भविष्य में इनकी लागत आज की तुलना में काफी अधिक हो सकती है। अगर इन लक्ष्यों के लिए पहले से निवेश शुरू नहीं किया गया तो बाद में अचानक बड़ी रकम जुटाने का दबाव बन सकता है। इसलिए अलग-अलग लक्ष्यों के लिए अलग समयसीमा और निवेश योजना बनाना उपयोगी रहता है।

बीमा को नजरअंदाज करना

कई युवा मानते हैं कि कम उम्र में बीमा की जरूरत नहीं है। कंपनी की ओर से मिलने वाला स्वास्थ्य बीमा भी उन्हें पर्याप्त लगता है। लेकिन नियोक्ता का बीमा नौकरी बदलने या नौकरी खत्म होने पर जारी रहे, यह जरूरी नहीं है। परिवार की जिम्मेदारियां बढ़ने के साथ पर्याप्त स्वास्थ्य और जीवन बीमा की जरूरत भी बदल सकती है।

अपनी कमाई की क्षमता बढ़ाने पर ध्यान न देना

शुरुआती करियर में केवल खर्च कम करना और निवेश बढ़ाना ही पर्याप्त नहीं है। व्यक्ति की सबसे बड़ी संपत्ति उसकी कमाने की क्षमता होती है। नई तकनीक सीखना, प्रमाणपत्र हासिल करना, उच्च शिक्षा, विशेषज्ञता विकसित करना और पेशेवर नेटवर्क मजबूत करना भविष्य की आय बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। अगर किसी कौशल को सीखने पर आय में बड़ा सुधार संभव है, तो शुरुआती वर्षों में उस पर किया गया खर्च लंबे समय में किसी सामान्य निवेश से भी अधिक प्रभाव डाल सकता है।

छोटी आदतें बना सकती हैं बड़ा अंतर

कमाई के शुरुआती पांच साल में वित्तीय अनुशासन का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति अपनी हर इच्छा छोड़ दे। असली लक्ष्य यह है कि बढ़ती आय का पूरा हिस्सा बढ़ती जीवनशैली पर खर्च न हो। सैलरी बढ़ने पर निवेश बढ़ाना, आपातकालीन निधि बनाना, महंगे कर्ज से बचना, बीमा की समीक्षा करना और अपनी कमाई की क्षमता बढ़ाना। ये आदतें धीरे-धीरे मजबूत वित्तीय आधार तैयार कर सकती हैं।

रिटायरमेंट पर एनपीएस का पूरा पैसा निकालना जरूरी नहीं

बिजनेस डेस्क। रिटायरमेंट के बाद एनपीएस का पैसा एक साथ निकाल लेना ही एकमात्र विकल्प नहीं है। पेंशन फंड नियामक एवं विकास प्राधिकरण यानी पीएफआरडीए के नियमों में ऐसे विकल्प मौजूद हैं, जिनके तहत पात्र एनपीएस सब्सक्राइबर 60 वर्ष की उम्र या सेवानिवृत्ति के बाद भी अपना पैसा एनपीएस में बनाए रख सकते हैं और निकासी को आगे के वर्षों में टाल सकते हैं। सामान्य तौर पर यह सुविधा 75 वर्ष की उम्र तक उपलब्ध है। इसका मतलब यह नहीं है कि एनपीएस में 60 साल के बाद कोई तय ब्याज दर मिलती है। एनपीएस बाजार से जुड़ा निवेश है और इसमें मिलने वाला रिटर्न गारंटीड नहीं होता। खाते में बची रकम संबंधित निवेश विकल्पों के प्रदर्शन के अनुसार बढ़ या घट सकती है। पीएफआरडीए के अनुसार पात्र सब्सक्राइबर 60 वर्ष की उम्र या सुपरएनुएशन के बाद भी एनपीएस में बने रह सकते हैं। वह 75 वर्ष तक खाते को जारी रख सकते हैं या बीच में किसी भी समय बाहर निकल सकते हैं। एकमुश्त निकासी को टालने का विकल्प है। सब्सक्राइबर एकमुश्त राशि को बाद में निकाल सकता है या इसे चरणबद्ध तरीके से निकाल सकता है। पीएफआरडीए ने सिस्टेमैटिक लंपसम विड्रॉल यानी एसएलडब्ल्यू की सुविधा भी उपलब्ध कराई है।

एसएलडब्ल्यू से धीरे-धीरे निकाल सकते हैं पैसा

मान लीजिए रिटायरमेंट के समय किसी को एनपीएस से मिलने वाली एकमुश्त राशि बड़ी है और उसे पूरी रकम की तत्काल जरूरत नहीं है। ऐसे में पूरी रकम एक साथ बैंक खाते में लेने के बजाय वह चरणबद्ध निकासी का विकल्प चुन सकता है। एसएलडब्ल्यू के तहत निर्धारित अवधि में राशि निकालने की सुविधा मिलती है। पीएफआरडीए ने इस सुविधा को इसी उद्देश्य से शुरू किया है कि सब्सक्राइबर को एकमुश्त रकम निकालने के बजाय उसे व्यवस्थित तरीके से इस्तेमाल करने का विकल्प मिले।

जुलाई 2026 में बदले एनपीएस के नियम

जुलाई 2026 में पीएफआरडीए ने निकासी नियमों में बदलाव किया है। इसलिए पुराने 60% एकमुश्त और 40% वार्षिकी वाले नियम को हर एनपीएस श्रेणी पर लागू मानना सही नहीं है। ऑल-सिटिजन मॉडल में सामान्य निकासी के लिए पात्रता और कॉर्पस के आकार के आधार पर अब अधिकतम 80% राशि एकमुश्त निकालने तथा कम से कम 20% राशि से वार्षिकी लेने का विकल्प उपलब्ध है। कुछ छोटे कॉर्पस के लिए पूरी रकम निकालने अथवा एसएलडब्ल्यू जैसे विकल्प भी उपलब्ध हैं। वहीं सरकारी क्षेत्र के मौजूदा नियमों में सामान्य निकासी पर अधिकतम 60% एकमुश्त और कम से कम 40% वार्षिकी का प्रावधान बना हुआ है। इसलिए एनपीएस में पैसा लगाने वाले व्यक्ति को अपने मॉडल और लागू नियम के अनुसार ही गणना करनी चाहिए।

एनपीएस में बचा पैसा कैसे बढ़ेगा?

एनपीएस में जमा रकम बाजार से जुड़े विभिन्न विकल्पों में निवेशित होती है। इसलिए रिटायरमेंट के बाद खाते में बची रकम पर कोई निश्चित 10% या 12% ब्याज मिलने की गारंटी नहीं है। निवेश का प्रदर्शन इक्विटी, कॉरपोरेट बॉन्ड और सरकारी प्रतिभूतियों जैसे विकल्पों में किए गए आवंटन तथा बाजार की स्थिति पर निर्भर करता है। इसलिए यह कहना सही नहीं होगा कि 60 से 75 वर्ष के बीच एनपीएस निश्चित रूप से बैंक एफडी से ज्यादा रिटर्न देगा। यही कारण है कि रिटायरमेंट के बाद एनपीएस में पैसा बनाए रखने का फैसला केवल पिछले रिटर्न देखकर नहीं करना चाहिए। नियमित आय की जरूरत, महंगाई, कर प्रभाव और परिवार की वित्तीय जरूरतों को भी ध्यान में रखना चाहिए।

पूरा पैसा एफडी में डालना भी हमेशा जरूरी नहीं

रिटायरमेंट के समय बड़ी रकम हाथ में आने पर उसे पूरी तरह बचत खाते या एफडी में रखना आसान विकल्प लग सकता है। लेकिन एफडी और एनपीएस की प्रकृति अलग है। एफडी में ब्याज दर पहले से तय होती है, जबकि एनपीएस बाजार से जुड़ा होता है। एफडी में पूंजी की स्थिरता अपेक्षाकृत अधिक होती है, जबकि एनपीएस में बाजार उतार-चढ़ाव का जोखिम रहता है। दोनों की तुलना केवल ब्याज दर के आधार पर करना उचित नहीं है। रिटायरमेंट के बाद पैसे का कुछ हिस्सा नियमित खर्च के लिए सुरक्षित साधनों में और शेष रकम दीर्घकालिक जरूरत के अनुसार अलग-अलग विकल्पों में रखना कुछ निवेशकों के लिए उपयोगी रणनीति हो सकती है।

शेयर गिरने पर खरीदारी बढ़ाएं या फिर एसआईपी जारी रखें?

1. शेयर में गिरावट हमेशा खरीदारी का मौका नहीं होता
2. एसआईपी बाजार के उतार-चढ़ाव को कर सकती है संतुलित

शेयर बाजार में गिरावट आते ही निवेशकों को अक्सर सलाह दी जाती है कि भाव कम हो गए हैं, इसलिए और खरीदारी करके औसत लागत घटा लें। मसलन, अगर कोई शेयर 1,000 रुपये पर अच्छा लग रहा था तो 800 रुपये पर वह और सस्ता नजर आ सकता है। लेकिन निवेश का यह गणित हर शेयर पर लागू नहीं होता। सवाल यह है कि गिरावट सिर्फ शेयर के भाव में आई है या कंपनी के कारोबार में भी कमजोरी आई है? यही अंतर शेयरों में औसत लागत घटाने और म्यूचुअल फंड में नियमित निवेश के बीच सबसे महत्वपूर्ण है। गलत शेयर में लगातार पैसा लगाते जाना नुकसान को कम करने के बजाय बढ़ा भी सकता है।

क्या है औसत लागत का तरीका?

किसी शेयर या म्यूचुअल फंड में अलग-अलग समय पर अलग-अलग कीमतों पर निवेश करने को औसत लागत का तरीका कहा जा सकता है। इसका उद्देश्य एक ही कीमत पर पूरी रकम लगाने के बजाय कई स्तरों पर खरीदारी करना है। उदाहरण के लिए, किसी शेयर को 1,000 रुपये पर खरीदा और बाद में 800 रुपये पर फिर खरीदा तो दोनों खरीद की औसत लागत 900 रुपये होगी। शेयर की कीमत दोबारा बढ़ने पर निवेशक को शुरुआती खरीद की तुलना में जल्दी लाभ की स्थिति मिल सकती है। लेकिन यहां एक महत्वपूर्ण बात है। औसत लागत कम होना और निवेश का जोखिम कम होना एक ही बात नहीं है।

भाव बढ़ने पर खरीदना भी है औसत बढ़ाना

औसत लागत की चर्चा में आमतौर पर गिरते शेयर में खरीदारी की बात होती है, लेकिन भाव बढ़ने पर भी निवेश बढ़ाया जा सकता है। इसे औसत बढ़ाना कहा जा सकता है। यदि किसी कंपनी के कारोबार, मुनाफे और भविष्य की संभावनाओं में सुधार हो रहा है और शेयर का भाव उसी वजह से बढ़ रहा है, तो कुछ निवेशक बढ़ी हुई कीमत पर भी धीरे-धीरे खरीदारी जारी रखते हैं। यहां फैसला सिर्फ भाव देखकर नहीं, बल्कि कंपनी के प्रदर्शन और भविष्य की संभावनाओं को देखकर करना जरूरी है।

म्यूचुअल फंड में एसआईपी क्यों अलग है?

म्यूचुअल फंड में एसआईपी औसत लागत के सिद्धांत को काफी व्यवस्थित तरीके से लागू करती है। निवेशक हर महीने एक तय रकम लगाता है। बाजार नीचे होने पर उसी रकम से ज्यादा यूनिट मिलती हैं और बाजार ऊपर होने पर कम यूनिट मिलती हैं। इससे निवेशक को हर बार बाजार का सही स्तर पहचानने की जरूरत नहीं पड़ती। लंबे समय में अलग-अलग भाव पर खरीदी गई यूनिट का औसत मूल्य बनता रहता है। उदाहरण के तौर पर, अगर कोई निवेशक हर महीने 5,000 रुपये की एसआईपी करता है और बाजार में गिरावट आती है तो उस महीने उसे अधिक यूनिट मिलेंगी। बाजार चढ़ने पर कम यूनिट मिलेंगी। बाजार के उतार-चढ़ाव के बीच निवेश लगातार चलता रहता है।

म्यूचुअल फंड में बंट जाता है जोखिम

म्यूचुअल फंड और व्यक्तिगत शेयर में सबसे बड़ा अंतर विविधीकरण का है। सामान्य तौर पर म्यूचुअल फंड का पैसा कई कंपनियों और क्षेत्रों में लगाया जाता है। किसी एक कंपनी का प्रदर्शन खराब होने पर उसका असर पूरे निवेश पर उसी अनुपात में नहीं पड़ता। फंड का पोर्टफोलियो फंड मैनेजर की निगरानी में रहता है। फंड की रणनीति के अनुसार कमजोर कंपनियों में निवेश घटाया या समाप्त किया जा सकता है और दूसरी कंपनियों को शामिल किया जा सकता है।

शेयर में गिरावट आए तो सावधान

व्यक्तिगत शेयर में औसत लागत घटाना कहीं ज्यादा सावधानी मांगता है। किसी शेयर का भाव गिरने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। बाजार की सामान्य गिरावट या किसी क्षेत्र में अस्थायी कमजोरी एक वजह हो सकती है। कंपनी के मुनाफे में लगातार गिरावट, कर्ज बढ़ना, बाजार हिस्सेदारी कम होना, नकदी प्रवाह कमजोर होना या प्रबंधन से जुड़े गंभीर सवाल दूसरी वजह हो सकते हैं। पहली स्थिति में गिरावट अस्थायी हो सकती है। दूसरी स्थिति में कम भाव कंपनी के कमजोर होते कारोबार का संकेत भी हो सकता है। ऐसे में सिर्फ यह सोचकर खरीदारी करते जाना कि शेयर पहले 1,000 का था और अब 500 रुपये का हो गया है, खतरनाक हो सकता है। शेयर का भाव 50 फीसदी गिरने का मतलब यह नहीं कि वह 50 फीसदी सस्ता ही हो गया है।

औसत घटाने से पहले ये सवाल पूछें

■ कंपनी की बिक्री और मुनाफा किस दिशा में जा रहा है? ■ कंपनी पर कर्ज बढ़ तो नहीं रहा? ■ नकदी प्रवाह मजबूत है या कमजोर? ■ कंपनी का बाजार हिस्सा बढ़ रहा है या घट रहा है? ■ प्रबंधन और कॉरपोरेट गवर्नेंस से जुड़े कोई गंभीर सवाल तो नहीं? ■ शेयर में गिरावट पूरे बाजार की वजह से है या कंपनी की अपनी समस्या है? ■ मौजूदा कीमत पर कंपनी का मूल्यांकन उचित है या नहीं? ■ इन सवालों के जवाब सकारात्मक हैं तो गिरावट पर चरणबद्ध खरीदारी पर विचार किया जा सकता है। लेकिन अगर कंपनी के मूल कारोबार में लगातार कमजोरी है तो केवल औसत लागत घटाने के लिए पैसा लगाना जोखिम बढ़ा सकता है।

एक ही शेयर या फंड में लगातार पैसा न लगाएं

औसत लागत घटाने की कोशिश में एक और गलती हो सकती है। किसी एक शेयर या फंड में जरूरत से ज्यादा पैसा लग जाना। किसी निवेश में लगातार रकम बढ़ाते रहने से पोर्टफोलियो में उसका हिस्सा बहुत बड़ा हो सकता है। इसलिए निवेशक को समय-समय पर अपने पूरे पोर्टफोलियो की समीक्षा करनी चाहिए और यह देखना चाहिए कि किसी एक कंपनी, क्षेत्र या फंड में जरूरत से ज्यादा एकाग्रता तो नहीं हो रही। गिरावट देखकर नहीं, कारण समझकर फैसला करना चाहिए।

सरकार के आदेशों की अवहेलना कर रहे निजी बस संचालकों पर कार्रवाई की मांग

निजी बसों में बुजुर्गों को रियायत की बजाय मिल रहा अपमान

परमिट की शर्तों के बावजूद स्टेज कैरिज स्कीम के नियमों की अनदेखी की जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़



हरियाणा में वरिष्ठ नागरिकों को सार्वजनिक परिवहन में सम्मानजनक और रियायती यात्रा उपलब्ध करवाने के लिए सरकार की ओर से प्रावधान किए गए हैं, लेकिन निजी बसों में इन सुविधाओं का लाभ नहीं मिलने की शिकायतें लगातार सामने आ रही हैं। बुजुर्ग यात्रियों का आरोप है कि परमिट पर चलने वाली कई निजी बसों में हरियाणा रोडवेज की तर्ज पर लागू रियायत देने के नियमों की अनदेखी की जा रही है। इतना ही नहीं, रियायत मांगने या नियमों की बात करने पर कई बार बुजुर्गों को परिचालकों के कथित दुर्व्यवहार और बदसलूकी का भी सामना करना पड़ता है।

बता दें कि हरियाणा सरकार के आदेश के अनुसार सरकारी बसों की तर्ज पर निजी और सहकारी बसों में भी 60 वर्ष या उससे अधिक उम्र के बुजुर्गों को किराए में 50 प्रतिशत की छूट (आधा किराया) और सरकारी पास की सुविधा देनी अनिवार्य है। परमिट की शर्तों के बावजूद स्टेज कैरिज स्कीम के नियमों की अनदेखी की जा रही है, जिससे हजारों बुजुर्गों को रोजाना आर्थिक बोझ उठाना पड़ रहा है। स्टेज कैरिज परमिट स्कीम के अनुसार सरकारी बस की तरह निजी बसों में योजना लागू करनी अनिवार्य है। बुजुर्गों का कहना है कि सरकारी आदेशों और परिवहन विभाग की हिदायतों का निजी बसों में भी प्रभावी ढंग से पालन सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

वरिष्ठ नागरिकों का कहना है कि जब निजी बस संचालक सरकारी परमिट और निर्धारित मार्गों पर यात्रियों को परिवहन सुविधा उपलब्ध कराते हैं तो उन पर लागू नियमों की निगरानी भी परिवहन विभाग की जिम्मेदारी होनी चाहिए। बुजुर्गों ने मांग की कि निजी बसों में वरिष्ठ नागरिकों को मिलने वाली रियायत की जानकारी स्पष्ट रूप से प्रदर्शित की जाए। वरिष्ठ नागरिकों ने परिवहन विभाग और जिला प्रशासन से निजी बसों की औचक जांच करवाने, परिचालकों को वरिष्ठ नागरिकों के प्रति संवेदनशील व्यवहार के निर्देश देने तथा रियायत से संबंधित नियमों का पालन सुनिश्चित करवाने की मांग की है। उनका कहना है कि बुजुर्गों को मिलने वाली रियायत महज आर्थिक सुविधा नहीं, बल्कि समाज और सरकार की ओर से उनके प्रति सम्मान का प्रतीक है।

कंडक्टर ने दुर्व्यवहार किया



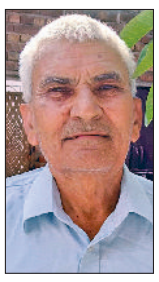
लाइनपार निवासी रमेश कुमार ने बताया कि वह 23 सितंबर को अपनी सास कृष्णा देवी के साथ बहादुरगढ़ से झज्जर जा रहे थे। कंडक्टर ने टिकट के लिए कहा तो उसने अपना व अपनी सास का आधार कार्ड दिखाया। आधार कार्ड के अनुसार उसकी आयु 69 और माता जी की आयु 77 थी। कंडक्टर ने 50 रुपए लिए, दुर्व्यवहार किया और दोनों को नूना माजरा में उतार दिया। रमेश ने डिपो प्रबंधक के साथ ही आरटीओ, परिवहन मंत्री तथा सीएम विंडो पर शिकायत की है। बुजुर्गों को किराये में राहत के साथ-साथ बस में सम्मानजनक व्यवहार की भी जरूरत है।

साफ मना कर देते हैं परिचालक



करीब 77 वर्षीय कृष्णा देवी ने बताया कि रोडवेज बस में उम्र के आधार पर मिलने वाली रियायत के बारे में उन्हें जानकारी है, लेकिन निजी बस में रियायत मांगने पर कई बार परिचालक साफ मना कर देते हैं। कुछ रुपये की रियायत से ज्यादा तकलीफ इस बात की होती है कि बुजुर्ग होने के बावजूद सम्मानपूर्वक बात करने के बजाय बहस की जाती है। उम्र बढ़ने के साथ शरीर पहले जैसा सक्षम नहीं रहता। बस में चढ़ने-उतरने में परेशानी होती है।

बेहद पीड़ादायक स्थिति



लाइनपार में रहने वाले करीब 70 वर्षीय बलजीत सिंधु ने बताया कि निजी बस में सफर के दौरान परिचालक अक्सर रियायत देने से मना कर देते हैं। जब नियम का हवाला दिया जाता है तो कथित तौर पर उनसे बहस की जाती है। यात्रा के दौरान अधिकतर वरिष्ठ नागरिक शांत रहना चाहते हैं, लेकिन जब उनके अधिकार के लिए भी उन्हें बहस करनी पड़े तो यह बेहद पीड़ादायक स्थिति होती है। सरकार की ओर से बुजुर्गों के लिए रियायत का प्रावधान किया गया है तो परिवहन विभाग को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि संबंधित नियमों का पालन निजी बसों में भी हो।

खबर संक्षेप



महिलाओं को किया जागरूक

झज्जर। सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत मातनहेल खंड के गांव अकेहड़ी मदनपुर में आंगन मिलन समारोह का आयोजन किया गया। गांव के आंगनवाड़ी केंद्र में आयोजित इस कार्यक्रम में ग्राम सरपंच सुरेश कुमार व पूर्व सरपंच हरीश जाखड़ ने विशेष रूप से शिरकत की। उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, आशा वर्कर्स व प्राइमरी स्कूल शिक्षिकाओं को स्वच्छता के प्रति जागरुक करते हुए सेवा संकल्प अभियान बारे विस्तार से जानकारी दी। आंगनवाड़ी सुपरवाइजर गीतांजलि ने उपस्थित जनसमूह को विभाग द्वारा चलाई जा रही विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं से अवगत कराया।



स्टॉल लगाकर दी योजनाओं की जानकारी

बेरी। सेवा संकल्प अभियान के तहत नागरिकों को सरकारी सेवाओं एवं जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से बेरी ब्लॉक कार्यालय परिसर में शनिवार को सेवा सेतु कैंप का आयोजन किया गया। जिसमें पंचायत समिति चेयरपर्सन अंजू रानी ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। कैंप में काफी संख्या में क्षेत्रवासियों ने पहुंचकर विभिन्न विभागों की योजनाओं एवं सेवाओं की जानकारी प्राप्त की और उपलब्ध सुविधाओं का लाभ उठाया। पंचायत समिति चेयरपर्सन अंजू रानी ने बताया कि कैंप में विभिन्न विभागों की ओर से स्टॉल लगाए गए हैं, जहां विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा नागरिकों को सरकार द्वारा चलाई जा रही



संतुलित आहार का दिया संदेश

झज्जर। आंगन मिलन सेवा मॉड्यूल के तहत महिला एवं बाल विकास विभाग के तत्वावधान में खंड मातनहेल और साल्हावास के आंगनवाड़ी केंद्रों पर आयोजित तीन दिवसीय कार्यक्रमों का शनिवार को समापन हुआ। इस अवसर पर आंगनवाड़ी केंद्रों पर पोषण, स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवनशैली से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। महिलाओं, किशोरियों और बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश दिया। इस अवसर पर जिला कार्यक्रम अधिकारी नेहा दहिया पोषण, स्वास्थ्य, योग और स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक किया।



सम्मेलन को लेकर जून ने लिया जायजा

बहादुरगढ़। शहर के रॉयल सेलिब्रेशन में रविवार 4 अक्टूबर को सुबह 10 बजे होने वाले बहादुरगढ़ ब्लॉक कांग्रेस के सम्मेलन की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। शनिवार को पूर्व विधायक राजेंद्र सिंह जून ने कार्यक्रम स्थल पर पहुंचकर तैयारियों का जायजा लिया। उन्होंने आयोजन स्थल पर की गई व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया और संबंधित कार्यकर्ताओं से तैयारियों को लेकर जानकारी ली। सम्मेलन में कांग्रेस के प्रदेश प्रभारी संजय दत्त, प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह और सांसद दीपेंद्र सिंह हुड्डा मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे।

कांग्रेस सेवादल की बैठक में संगठन विस्तार पर चर्चा



झज्जर। कांग्रेस सेवादल की मासिक बैठक शनिवार को कैप्टन सतबीर बड़क के आवास पर जिलाध्यक्ष रमेश जाखड़ की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक का संचालन महासचिव सूबेदार रमेश फौगाट ने किया। बैठक में संगठन की गतिविधियों, आगामी आंदोलनों, आमजन तक पहुंच बढ़ाने तथा सेवादल एवं अन्य घटकों के विस्तार को लेकर चर्चा की गई। इसके अलावा वर्तमान समय में महात्मा गांधी के विचारों की प्रासंगिकता पर पदाधिकारियों ने अपने विचार रखे। वक्ताओं ने समाज में घटते सहिष्णुता, नैतिक एवं मानवीय मूल्यों पर चिंता जताई। इसके अलावा रविवार को बहादुरगढ़ में होने वाले खंड अधिवेशन और आगामी 8 अक्टूबर के राज्य अधिवेशन की तैयारियों पर भी चर्चा की गई।

सेवा संकल्प अभियान को को लेकर कॉलेज में कार्यक्रम हुआ

विद्यार्थियों को स्टार्टअप, स्वरोजगार और उद्यमिता विकास की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़



सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत शनिवार को शहर के राजकीय महाविद्यालय में सेवा फर्स्ट इनोवेशन चैलेंज कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के जिला संयोजक दिनेश शेखावत बतौर मुख्य अतिथि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में चेयरपर्सन सरोज राठी भी विशेष रूप से मौजूद रहे। कार्यक्रम में प्राचार्या डॉ सुमन हुड्डा ने अतिथियों का स्वागत किया।

दिनेश शेखावत ने विद्यार्थियों का आह्वान करते हुए कहा कि विकसित भारत का निर्माण केवल सरकारी योजनाओं से नहीं, बल्कि युवाओं की नवाचारी सोच और जनसेवा की भावना से होगा। जिला उद्योग केंद्र के उद्योग विस्तार अधिकारी मंजीत दहिया ने विद्यार्थियों को स्टार्टअप, स्वरोजगार और उद्यमिता विकास की जानकारी दी। कार्यक्रम में पालेराम शर्मा, राम अहलावत, पंकज गर्ग, सुदेश रंगा के अलावा डॉ. अमित छिकारा, प्रो. जोगेंद्र सिंह, प्रो. मनोज कुमार, प्रो. राजीव असीवाल, प्रो. राजीव दहिया और डॉ. सीमा आदि ने विद्यार्थियों को नशामुक्त और जागरूक भारत के निर्माण का संकल्प भी दिलाया।

कलोई में युवाओं के लिए अटल लाइब्रेरी बन रही सफलता की राह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

अटल लाइब्रेरी ने युवाओं के लिए न केवल किताबों का दरवाजा खोला है, बल्कि उनके सपनों के लिए भी नई राह तैयार की है

क्षेत्र के गांव कलोई में स्थापित अटल लाइब्रेरी युवाओं के सपनों को पूरा करने की दिशा में एक मजबूत आधार बन रही है। जहां कभी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के लिए युवाओं को करीब सात किलोमीटर दूर झज्जर या अन्य शहरों का रुख करना पड़ता था, वहीं अब पढ़ाई के बेहतर संसाधन उनके अपने गांव में उपलब्ध हैं। अटल लाइब्रेरी ने युवाओं के लिए न केवल किताबों का दरवाजा खोला है, बल्कि उनके सपनों और संभावनाओं के लिए भी नई राह तैयार की है। विकास एवं पंचायत विभाग के अंतर्गत वर्ष 2025 में गांव कलोई के सामुदायिक केंद्र के साथ निर्मित भवन में अटल लाइब्रेरी की स्थापना की गई। योजना की विशेषता यह रही कि उपलब्ध भवन एवं संसाधनों का उपयोग करते हुए उसे आधुनिक अध्ययन केंद्र के रूप में विकसित किया गया।



गांव दूबलधन व ढराणा में स्कूल बसों की बैटरियां और अन्य सामान चोरी, केस दर्ज

■ सीसीटीवी की फुटेज में एक कार बस के पास रुकती दिखाई दे रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर



झज्जर। बस का खाली पड़ा बॉक्स जहां से चोरी हुई बैटरियां।

गांव दूबलधन व ढराणा में स्कूल बसों से बैटरियां व अन्य सामान करने की वारदात को अंजाम दिया गया है। पुलिस को दी शिकायत में दूबलधन के पाना किरमाण निवासी कृष्ण कुमार ने बताया कि वह एक निजी स्कूल बस चलाता है।

बच्चों को स्कूल से घर छोड़ने के बाद वह बस को अपने मकान के बाहर खड़ा करता है। रोजाना की तरह उसने बस अपने घर के बाहर खड़ी की थी। सुबह उठकर देखा तो बस की बैटरी गायब मिलीं। जब उसने अपने स्तर पर पता किया तो आसपास लगे सीसीटीवी की फुटेज में एक कार बस के पास रुकती दिखाई देती है। उन्हें शक है कि कार में सवार अज्ञात व्यक्ति द्वारा बस की बैटरी चोरी करने की घटना को अंजाम दिया गया। वहीं ढराणा निवासी बस चालक अश्वनी कुमार ने बताया कि वह एक निजी स्कूल की बस पर चालक के तौर पर कार्यरत है। उसने बस को घर के सामने खड़ा किया था। बीती एक अक्टूबर की रात उसकी बस से भी बैटरी चोरी हो गई।

ग्रामीणों द्वारा आशंका जताई जा रही है कि चोरी की इन घटनाओं के पीछे एक ही व्यक्ति का हाथ है। लगातार हो रही चोरी की घटनाओं से ग्रामीणों में चिंता है। पुलिस द्वारा इस संबंध में मामला दर्ज करते हुए नियमानुसार आगामी कार्रवाई अमल में लाई जा रही है।

योगाचार्य ने विद्यार्थियों को नशे, फास्ट फूड और बुराइयों से दूर रहने की शपथ दिलवाई



बहादुरगढ़। शनिवार को मान सिंह हाई स्कूल में योगाचार्य जगदीश कुमार सहवाग द्वारा निःशुल्क योग एवं प्राणायाम शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल निदेशिका निर्मला देवी और प्राचार्य नरेंद्र कुमार ने की। शिविर में कृष्ण गोपाल विद्यार्थी के साथ शिक्षक अशोक, नरेश, मीना, कांता, पूनम आदि ने भाग लिया। योगाचार्य जगदीश सहवाग ने विद्यार्थियों को अष्टांग योग के विभिन्न पहलुओं की जानकारी दी। साथ ही उन्होंने देशभक्ति, माता-पिता की सेवा, गुरुजनों के सम्मान, प्रकृति संरक्षण, धर्म-संस्कृति की रक्षा और शिक्षा के महत्व पर भी विस्तार से प्रकाश डाला। सभी विद्यार्थी माता-पिता के सेवक, गुरुजनों के आज्ञाकारी, समाजसेवी, धर्म-संस्कृति के रक्षक बनें। प्रकृति के प्रति प्रेम, देश के प्रति समर्पण और समाज के प्रति सेवा भाव बढ़ाएं। उन्होंने विद्यार्थियों को नशे, फास्ट फूड, जंक फूड और सामाजिक बुराइयों से दूर रहने की सलाह दी।

हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष ने खिलाड़ियों को दी बधाई

विदेशी जमीन पर तिरंगा लहरा रहे हरियाणवी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

झज्जर जिले के अमन सहरावत ने 57 किलोग्राम कुश्ती में गोल्ड मेडल जीतकर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया, वहीं छारा के दीपक पुनिया ने 97 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक जीतकर इतिहास रच दिया



डॉ. राकेश सिंह कोच

हिसार निवासी अंकुश पंघाल ने साउथ कोरिया के खिलाड़ी को 4-0 से हराकर 80 किलोग्राम में गोल्ड मेडल जीता

सोनीपत के सुनील मलिक ने ग्रीको-रोमन शैली के 87 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक जीता

जापान के आइची-नागोया में चल रहे एशियन गेम्स-2026 में चल रहे एशियाई खेलों में हरियाणा के पहलवानों के साथ ही निशानेबाज और मुक्केबाज भी अपने दमदार खेल का प्रदर्शन करते हुए विदेशी सरजमीं पर भारत का तिरंगा लहरा रहे हैं। हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष डॉ. राकेश सिंह कोच ने एशियाई खेलों में पदक जीतने वाले प्रदेश के खिलाड़ियों को बधाई देते हुए खेल नीति को भी सराहा।

हरियाणा कुश्ती संघ के महासचिव डॉ. राकेश सिंह कोच ने बताया कि झज्जर जिले के अमन सहरावत ने पुरुषों के 57 किलोग्राम कुश्ती इवेंट में गोल्ड मेडल जीतकर अपनी प्रतिभा के साथ न्याय किया है। अमन ने नॉर्थ कोरिया के वर्ल्ड नंबर-1 पहलवान को हराकर स्वर्ण पदक जीता है। छारा निवासी दीपक पुनिया ने पुरुषों के 97 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक जीतकर इतिहास रच दिया है। इससे पहले 80 किलोग्राम भारवर्ग में हिसार निवासी बॉक्सर अंकुश पंघाल ने साउथ कोरिया के खिलाड़ी को 4-0 से हराकर गोल्ड मेडल जीता था। सुजीत कलकल ने 65 किलोग्राम भारवर्ग के फ्रीस्टाइल कुश्ती में 10-9 के अंतर से मुकाबला जीतते हुए भारत की झोली में गोल्ड मेडल डाला था। सोनीपत निवासी सुनील मलिक ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ग्रीको-रोमन शैली के 87 किलोग्राम भारवर्ग में कांस्य पदक जीता। महिलाओं के 65 किलो भारवर्ग में मुक्केबाज परवीन हुड्डा ने चीनी ताइपे की खिलाड़ी को 3-2 से हराकर गोल्ड मेडल जीता था।

हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष डॉ. राकेश कोच ने बताया कि हरियाणा की मूल निवासी नीरू ढांडा ने एशियाई खेलों की महिला ट्रैप व्यक्तिगत स्पर्धा में भारत को पहला स्वर्ण पदक दिलाया था। महिला ट्रैप टीम स्पर्धा में नीरू (118), आशीमा अहलावत (106) और मनीषा कीर (104) की भारतीय टीम ने कुल 328 अंक के साथ रजत पदक जीता था। जींद के हिमांशु ढिल्लों ने हिमांशु ने पुरुषों की 10 मीटर एयर राइफल टीम स्पर्धा के साथ ही व्यक्तिगत मुकाबले में भी रजत पदक जीतकर दोहरी सफलता हासिल की थी। निशानेबाजी में रेवाड़ी के कमलजीत और झज्जर की सुरुचि ने 10 मीटर एयर पिस्टल मिक्स्ड टीम स्पर्धा में स्वर्ण पदक हासिल किया था। राकेश सांगवान ने कहा कि अलग-अलग खेलों में हरियाणा के खिलाड़ियों का प्रदर्शन प्रदेश की मजबूत खेल संस्कृति को दर्शाता है। हरियाणा ओलंपिक संघ के उपाध्यक्ष डॉ. राकेश कोच ने बताया कि हरियाणा के खिलाड़ियों का एशियन गेम्स प्रदर्शन बेहतरीन रहा है। सभी खिलाड़ियों ने अपने विरोधियों को धूल चटाकर बड़े अंतर से जीत दर्ज की है।

10 को मनाई जाएगी शनिश्चरी अमावस्या

बहादुरगढ़। झज्जर रोड स्थित प्राचीन शक्तिपीठ देवी मंदिर शनिधाम में शनिवार 10 अक्टूबर को शनिश्चरी अमावस्या का महापर्व धूमधाम से मनाया जाएगा। यह जानकारी देते हुए आचार्य नवराज पंत ने बताया कि शनिवार प्रातः 8 बजे से ऋग्वेद के विशेष मंत्रों द्वारा पूजन, अर्चन, हवन, पंचामृत एवं तेलअभिषेक का आयोजन किया जाएगा।

सायं 5 बजे से भगवान श्री शनि देव का फूलों का दिव्य शृंगार होगा और नवग्रह शांति के लिए दीपदान का भव्य कार्यक्रम होगा। रात्रि 8 बजे से शनि देव जी का चालीसा पाठ, विशेष सहस्त्र वर्तिका महा आरती एवं क्षमा प्रार्थना का आयोजन किया जाएगा। इस अवसर पर प्रसाद भंडारे का भी आयोजन होगा।

सार्वजनिक सूचना

न्यायालय सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

केस नं० 611/NT तिथि दायरा 26.05.2026 तिथि पेशी 07.10.2026 मौजा बामडोला तह० बादली जिला झज्जर

मॉडल इकोनोमिक टाऊनशिप लिमिटेड हाल आबाद प्लॉट नं0 77-बी, तृतीय तल, सैक्टर-18, इफको मार्ग, गुरूग्राम-122015 - (हरियाणा)। मार्फत अधिकृत प्रतिनिधि रविन्द्र कुमार शर्मा पुत्र श्री धूपसिंह।

.....प्रार्थी

बनाम

1. धर्मसिहं पुत्र छोटू पुत्र दौलत। 2. रामबीर पुत्र हुकम सिहं पुत्र छोटूराम। 3. किशन चन्द पुत्र राम सिहं पुत्र छोटूराम। 4. प्रेम देवी उर्फ प्रेमवती पत्नी किशन चन्द पुत्र राम सिहं। निवासीगण गांव बामडोला, तहसील बादली, जिला झज्जर।

.....उत्तरवादीगण

दरखास्त तकसीम बाबत भूमि खेवट न0 392/339 व खेवट न0 413/358 मौजा बामडोला, जमाबंदी साल 2024-25, तहसील बादली, जिला झज्जर।

सर्व साधारण को इस विज्ञापन के माध्यम से सूचित किया जाता है कि मॉडल इकोनोमिक टाऊनशिप लिमिटेड गुरूग्राम बनाम धर्मसिहं आदि निवासीगण गांव बामडोला, तहसील बादली, जिला झज्जर आधीन राजस्व अधिनियम मौजा बामडोला दरखास्त तकसीम बाबत भूमि के लिए इस न्यायालय में विचाराधीन है। इस विज्ञापन प्रकाशन के माध्यम से उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान की तलबी की जाती है और उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान को हिदायत दी जाती है कि वह निश्चित तिथि 07.10.2026. को निम्न हस्ताक्षरी के न्यायालय में उपस्थित होकर अपना जवाब/उजर के लिए असालतन/वकालतान पेश होवे अन्यथा आपके विरूद्ध यकतरफा कार्यवाही अमल में लाई जायेगी। यह समन/विज्ञापन आज दिनांक. 24-09-2026 को मेरे हस्ताक्षर व न्यायालय की मोहर लगाकर जारी किया गया है।

हस्ता/-सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

सार्वजनिक सूचना

न्यायालय सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

केस नं० 612/NT तिथि दायरा 04.06.2026 तिथि पेशी 07.10.2026 मौजा याकूबपुर तह० बादली जिला झज्जर मॉडल इकोनोमिक टाऊनशिप लिमिटेड हाल आबाद प्लॉट नं0 77-बी, तृतीय तल, सैक्टर-18, इफको मार्ग, गुरुग्राम-122015- (हरियाणा)। मार्फत अधिकृत प्रतिनिधि रविन्द्र कुमार शर्मा पुत्र श्री धूपसिंह।

.....प्रार्थी

बनाम

1. रेशमा विधवा व 2. साक्षी पुत्री व 3. क्रिश पुत्र सतीश कुमार पुत्र समुन्द्र सिहं। निवासीगण गांव याकूबपुर, तहसील बादली, जिला झज्जर।

.....उत्तरवादीगण

दरखास्त तकसीम बाबत भूमि खेवट न० 37/36 मौजा याकूबपुर, जमाबंदी साल 2020-21, तहसील बादली, जिला झज्जर।

सर्व साधारण को इस विज्ञापन के माध्यम से सूचित किया जाता है कि मॉडल इकोनोमिक टाऊनशिप लिमिटेड गुरूग्राम बनाम रेशमा विधवा आदि निवासीगण गांव याकूबपुर, तहसील बादली, जिला झज्जर आधीन राजस्व अधिनियम मौजा याकूबपुर दरखास्त तकसीम बाबत भूमि के लिए इस न्यायालय में विचाराधीन है। इस विज्ञापन प्रकाशन के माध्यम से उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान की तलबी की जाती है और उत्तरवादीगण व उनके कानूनी वारसान को हिदायत दी जाती है कि वह निश्चित तिथि 07.10.2026 को निम्न हस्ताक्षरी के न्यायालय में उपस्थित होकर अपना जवाब/उजर के लिए असालतन/वकालतान पेश होवे अन्यथा आपके विरूद्ध यकतरफा कार्यवाही अमल में लाई जायेगी। यह समन/विज्ञापन आज दिनांक 24.09.2026 को मेरे हस्ताक्षर व न्यायालय की मोहर लगाकर जारी किया गया है।

हस्ता/-सहायक कलैक्टर, प्रथम श्रेणी, बादली

राष्ट्रीय स्तर की स्पर्धा के लिए हुआ चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

डॉ. ललित भनोट एथलेटिक्स अकादमी के खिलाड़ियों ने कुरुक्षेत्र में हुई 39वीं हरियाणा स्टेट जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में शानदार प्रदर्शन करते हुए चार पदक हासिल किए। मयंक व माही ने रजत, महक और नीलांशी ने कांस्य पदक जीते। इन खिलाड़ियों का चयन 41वीं राष्ट्रीय जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप के लिए हुआ है।

अंतरराष्ट्रीय कोच करण राठी ने बताया कि अकादमी के खिलाड़ियों ने रेस वॉकिंग स्पर्धाओं में अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में मयंक ने 5 किलोमीटर रेस वॉक में रजत पदक, महक ने 5 किलोमीटर रेस वॉक में कांस्य पदक, माही ने 3 किलोमीटर रेस वॉक में रजत पदक तथा नीलांशी ने 3 किलोमीटर रेस वॉक में कांस्य पदक हासिल किया।

करण राठी ने बताया कि राष्ट्रीय प्रतियोगिता का आयोजन 23 से 27 अक्टूबर तक चेन्नई के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में किया जाएगा। वहां ये खिलाड़ी हरियाणा का प्रतिनिधित्व करते हुए राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करेंगे। ओमवीर दहिया, कुनाल रुहिल व मोनिका रुहिल के साथ प्रशिक्षकों ने पदक विजेता खिलाड़ियों को बधाई देते हुए आगामी राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए शुभकामनाएं दीं।

डॉ. ललित भनोट एथलेटिक्स अकादमी के खिलाड़ियों ने लहराया परचम

हरियाणा स्टेट जूनियर एथलेटिक्स चैंपियनशिप में जीते चार पदक



बहादुरगढ़। कोच करण राठी के साथ पदक जीतने वाले एथलीट।

बामड़ोली के पहलवान मोहित छिल्लर ने जीता स्वर्ण पदक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल में सहायक उपनिरीक्षक के पद पर कार्यरत पहलवान मोहित छिल्लर ने मधुबन में हुए 75वें ऑल इंडिया पुलिस रेसलिंग कलस्टर-2026 में स्वर्ण पदक जीता है। बामड़ोली के पहलवान ने फ्री स्टाइल के 125 किलोग्राम भारवर्ग में शानदार दमखम दिखाते हुए स्वर्ण पदक हासिल किया।

मधुबन में हुई ऑल इंडिया पुलिस कुश्ती चैम्पियनशिप में मोहित छिल्लर ने शुरुआती मुकाबले से लेकर पदक जीतने तक अपनी प्रतिभा का खूब लोहा मनवाया। सेमीफाइनल में पहलवान मौसम खत्री को प्वाइंटों के आधार पर हराने के बाद फाइनल में रोहित छिकारा को हराकर मोहित ने स्वर्ण पदक जीता। मोहित छिल्लर की इस उपलब्धि पर दादा रणधीर सिंह, पिता बिजेंद्र कुमार, मां मीना देवी, भाई नवीन समेत अन्य परिजनों, कोच समेत साथी पहलवानों, खेल प्रशंसकों ने खुशी जताई। वर्ष 2027 में फरवरी माह में होने वाले वर्ल्ड पुलिस गेम्स के लिए भी मोहित छिल्लर का चयन हो चुका है। उन्होंने यहां पर भी पदक जीतने को लेकर अपनी तैयारियां जोर शोर से शुरू कर दी। बिजेंद्र छिल्लर ने बताया कि उनका बेटा पदमश्री द्रोणाचार्य गुरु हनुमान अखाड़े में



कई वर्षों तक पहलवानी के गुर सिखता रहा। स्पोर्ट्स कोटे से ही उनका चयन सीआईएसएफ में हवलदार पद के लिए हुआ था। मोहित छिल्लर इससे पहले 3 बार नेशनल में 2 रजत व एक कांस्य पदक जीत चुका है। वर्ष 2024 में ऑल इंडिया पुलिस गेम्स में भी कांस्य पदक जीता था। उन्हें पूरी उम्मीद है कि मोहित ऑस्ट्रेलिया में होने वाले वर्ल्ड पुलिस गेम्स में भी पदक जीतकर अपने गांव, प्रदेश व देश का नाम रोशन करेगा।

बादली में इंटर कॉलेज प्रतियोगिता कल से

बहादुरगढ़। बादली के चौधरी धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के तत्वावधान में अंतर-महाविद्यालय पुरुष वॉलीबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। प्राचार्य आनंद कादयान ने बताया कि एमडीयू के खेल निदेशालय द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार 5 से 7 अक्टूबर तक कॉलेज के वॉलीबॉल मैदान में प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। एमडीयू से संबद्ध विभिन्न महाविद्यालयों की पुरुष वॉलीबॉल टीमें 5 अक्टूबर को प्रातः 9 बजे रिपोर्ट करेंगी। प्रतियोगिता के लिए न्यूट्रल अधिकारियों की व्यवस्था की जाएगी।



बहादुरगढ़। क्रिकेट टूर्नामेंट का शुभारंभ करते विधायक राजेश जून।

सराय औरंगाबाद में क्रिकेट टूर्नामेंट शुरू, 10 टीमें कर रहीं शिरकत

- विधायक राजेश जून ने नशे से दूर रहने के लिए किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़

विधायक राजेश जून ने सराय औरंगाबाद में रिबन काटकर क्रिकेट टूर्नामेंट का शुभारंभ किया। इस दौरान उन्होंने खिलाड़ियों से परिचय प्राप्त कर उनका उत्साहवर्धन किया। टूर्नामेंट में कुल 10 टीमें भाग ले रही हैं। प्रतियोगिता का पहला मुकाबला मैजिकल मिस्टिक्स-11 और स्पार्टन्स की टीमों के बीच खेला गया, जिसमें स्पार्टन्स ने जीत दर्ज की।

स्पार्टन्स की टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 116 रन बनाए, जबकि मैजिकल मिस्टिक्स-11 की टीम 87 रन ही बना सकी। इस तरह स्पार्टन्स ने पहले मुकाबले में जीत हासिल कर टूर्नामेंट में अपनी शुरुआत की। कार्यक्रम में पहुंचने पर सरपंच राकेश राठी, आनंद राठी, भीम अवॉर्डी चरण सिंह राठी व अश्वनी राठी ने विधायक राजेश जून का स्वागत करने के साथ ही स्मृति चिह्न भेंटकर सम्मानित किया। विधायक ने आयोजकों को अपनी नेक कमाई से टूर्नामेंट के प्रथम इनाम की 11 हजार रुपए की धनराशि भेंट की। विधायक राजेश जून ने कहा कि हरियाणा की भाजपा सरकार खेलों और खिलाड़ियों को बढ़ावा देने के लिए लगातार प्रयास कर रही है। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि वे सभी प्रकार के नशे से दूर रहकर खेलों के प्रति अपनी रुचि बढ़ाएं। इस अवसर पर भूतपूर्व सैनिक नारायण सिंह, इंद्र राठी, सुभाष राठी, वीरेंद्र सांगवान, ब्रह्मप्रकाश रंगा, करतार राठी, दलबीर राठी, कृष्ण राठी, सुरेश राठी, रोबिन आदि मौजूद रहे।



बहादुरगढ़। कराटे खिलाड़ियों का स्वागत-सम्मान करते प्रिंस जून।

विजेता कराटे खिलाड़ियों को किया सम्मानित

बहादुरगढ़। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय में आयोजित दो दिवसीय हरियाणा स्तरीय कराटे प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता में बहादुरगढ़ से करीब 40 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर पदक जीतने वाले खिलाड़ियों में तनीषा, रुद्र शर्मा, आयांश, रियांश शर्मा, मयंक अहलावत और योगिनी शामिल रहे। खिलाड़ियों की इस उपलब्धि से उनके परिजनों, कोच और खेल प्रेमियों में खुशी का माहौल है। प्रतियोगिता में सफलता हासिल कर बहादुरगढ़ लौटने पर सेक्टर-6 में विजेता खिलाड़ियों का स्वागत एवं सम्मान समारोह आयोजित किया गया। प्रिंस जून ने सभी विजेता खिलाड़ियों और कोच राजू अहलावत का स्वागत किया। उन्होंने खिलाड़ियों की मेहनत, लगन और खेल के प्रति समर्पण की सराहना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। सम्मान समारोह में जापान खत्री, हैप्पी जून, अमन और सोनू आदि ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन करते हुए उम्मीद जताई कि बहादुरगढ़ के ये खिलाड़ी भविष्य में भी राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर क्षेत्र का नाम रोशन करेंगे।

32वें श्री श्याम रंगीला महोत्सव में झूमे भक्त

बहादुरगढ़। शहर के माहेश्वरी भवन में श्री श्याम प्रभु खाटू वाले का 32वां श्री श्याम रंगीला महोत्सव धूमधाम के साथ मनाया गया। दीप प्रज्वलन के उपरांत श्रद्धालुओं ने संकीर्तन महोत्सव में शिरकत की। श्री बालाजी मंदिर के महंत श्री गणेशबाबा और भगत शीश राम के सानिध्य में हुए महोत्सव में मंडल पदाधिकारियों, सदस्यों ने बाबा के भव्य दरबार में अखंड ज्योति प्रज्वलित की। धर्म नागर, मुस्कान राजपूत, प्रीति सोनी, गौरव भारद्वाज, संजय शर्मा, जगदीश सैनी ने अपने मधुर भजनों की वर्षा से पंडाल को पूरी तरह से भक्तिमय बनाया। पूरे विधि-विधान से पूजा अर्चना के उपरांत प्रसाद वितरण किया गया।

सेवा ज्योति यात्रा की तैयारियां जोरों पर

झज्जर। सेवा संकल्प अभियान के तहत आगामी सात अक्टूबर को आयोजित होने वाली सेवा ज्योति यात्रा की तैयारियों को लेकर भाजपा जिला कार्यालय कमलम में बैठक आयोजित की गई। बैठक में यात्रा की तैयारियों, व्यवस्थाओं और जिले की चारों विधानसभा क्षेत्रों से कार्यकर्ताओं की सहभागिता को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक की अध्यक्षता करते हुए जिलाध्यक्ष विकास वाल्मीकि ने कहा कि सेवा संकल्प अभियान के माध्यम से सेवा, समर्पण और राष्ट्र निर्माण की भावना को जन-जन तक पहुंचाने का कार्य किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि सात अक्टूबर की सेवा ज्योति यात्रा को लेकर कार्यकर्ताओं में उत्साह है और जिले की चारों विधानसभा क्षेत्रों से बड़ी संख्या में कार्यकर्ता इसमें शामिल होंगे। जिला प्रभारी हरविंद कोहली ने कहा कि सेवा ज्योति यात्रा को सफल बनाने के लिए सभी पदाधिकारी और कार्यकर्ता आपसी समन्वय के साथ कार्य करें। सेवा ज्योति यात्रा के संयोजक आदित्य धनखड़ ने बताया कि कार्यक्रम को व्यवस्थित और भव्य बनाने के लिए आवश्यक तैयारियां की जा रही हैं। इस दौरान जिप चेयरमैन कप्तान बिरधाना, संजय कबलाना, जिला महामंत्री दया किशन, जिला मीडिया प्रभारी गीतांशु चावला, जय किशन छिल्लर, सोमवती जाखड़ सहित अन्य भी मौजूद रहे।



अग्रसेन जयंती पर वैश्य समाज करवाएगा चित्रकला प्रतियोगिता

बहादुरगढ़। अग्रवाल वैश्य समाज हरियाणा द्वारा महाराजा अग्रसेन जयंती के अवसर पर महाराजा अग्रसेन के जीवन चरित्र एवं एक ईंट एक रुपया के सिद्धांत को रचनात्मकता के साथ जन जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से चित्रकला प्रतियोगिता कराएगा। अग्रवाल वैश्य समाज हरियाणा के प्रदेश सचिव प्रेम बंसल ने बताया कि प्रदेश अध्यक्ष



अशोक बुवानीवाला के मार्गदर्शन में यह प्रतियोगिता दो आयु वर्गों में होगी। प्रथम आयुवर्ग में 11 से 18 वर्ष तथा द्वितीय आयुवर्ग में 18 से 45 वर्ष तक के प्रतिभागी भाग ले सकेंगे। जिले में प्राप्त सभी पेंटिंग एवं प्रतिभागियों की संपूर्ण जानकारी 5 अक्टूबर तक प्रदेश कार्यालय को भेज दी जाएगी। चित्र 13 गुणा 21 सेंटीमीटर साइज में जमा करवाने की अंतिम तिथि 5 अक्टूबर रहेगी। दोनों आयु वर्ग से 5-5 यानी कुल 10 सर्वश्रेष्ठ चित्रों को राज्य स्तर पर पुरस्कार के लिए चयनित किया जाएगा। प्रथम पुरस्कार 11 हजार, द्वितीय 5100, तृतीय पुरस्कार 3100 व सांत्वना पुरस्कार 500 रुपए रहेगा।



आधुनिक तकनीक से रूबरू हुए विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ एग्रीकल्चर के विद्यार्थियों ने चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विवि हिसार में कृषि मेला रबी 2026 का शैक्षणिक भ्रमण किया। भ्रमण का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृषि क्षेत्र में हो रहे नवीनतम तकनीकी विकास, आधुनिक कृषि पद्धतियों और वैज्ञानिक नवाचारों का व्यावहारिक अनुभव प्रदान करना रहा। मेले के दौरान विद्यार्थियों ने उन्नत कृषि तकनीकों, विभिन्न फसलों के प्रदर्शन, आधुनिक कृषि मशीनरी एवं उपकरणों, उन्नत बीज किस्मों, उर्वरकों तथा पौध संरक्षण तकनीकों का प्रत्यक्ष अवलोकन किया। उन्होंने कृषि विशेषज्ञों और विभिन्न संस्थानों के प्रतिनिधियों से संवाद कर आधुनिक खेती की तकनीकों और उनके व्यावहारिक उपयोग की जानकारी हासिल की। इस मौके पर डॉक्टर धर्मेंद्र सिंह, डॉक्टर आकांक्षा शर्मा, डॉक्टर आकांक्षा ने विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया।

संस्कारम यूनिवर्सिटी में हुई इंट्रा मूट कोर्ट प्रतियोगिता



हरिभूमि न्यूज ▶▶| झज्जर

संस्कारम यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ लॉ एंड लीगल स्टडीज में आयोजित इंट्रा मूट कोर्ट प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने कानूनी शोध, तार्किक क्षमता, प्रभावी वकालत और प्रत्युत्तर कौशल का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता का विषय डिजिटल युग में अज्ञात बाल पीड़ितों की सुरक्षा : आयु निर्धारण और सीएसईएम अभियोजन के लिए कानूनी मानदंड रखा गया।

विद्यार्थियों ने कानूनी प्रावधानों, न्यायिक दृष्टांतों और विभिन्न कानूनी पहलुओं का अध्ययन कर मूट कोर्ट की कार्यवाही में अपने पक्ष को प्रभावी तर्कों के साथ प्रस्तुत किया। प्रथम चरण में डॉक्टर शाम्भवी तिवारी, डॉक्टर संदीप लाल, अधिवक्ता ललित अजमानी और रचित चौधरी ने निर्णायक की भूमिका निभाई। अंतिम चरण में प्रोफेसर डॉक्टर कैलाश कुमार, प्रोफेसर डॉक्टर सुशील कुमार शर्मा और अवनिका शर्मा निर्णायक मंडल में शामिल रहे। डीन प्रोफेसर डॉक्टर सुशील कुमार शर्मा ने कहा कि मूट कोर्ट प्रतियोगिताएं विद्यार्थियों को सैद्धांतिक ज्ञान को न्यायालयीन परिस्थितियों में लागू करने और पेशेवर कौशल विकसित करने का अवसर देती हैं। प्रतियोगिता परिणामों में दीपिका, चारू और शीतल की टीम ने विजेता का खिताब हासिल किया, जबकि लोकेश, भावना और हिमांशी की टीम उपविजेता रही। इस दौरान हिमांशी को उत्कृष्ट कानूनी शोध के लिए बेस्ट रिसर्चर चुना गया। प्रतियोगिता के सभी विजेता विद्यार्थियों को स्कूल ऑफ लॉ एंड लीगल स्टडीज की मूट कोर्ट कमेटी द्वारा पुरस्कृत किया गया।



अंतर कक्षीय निबंध स्पर्धा में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

झज्जर। राजकीय महाविद्यालय दुजाना में शनिवार को विज्ञान एवं अंग्रेजी विभाग के संयुक्त तत्वावधान में अंतर कक्षीय निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में लेखन कौशल, रचनात्मकता, तार्किक चिंतन एवं अभिव्यक्ति की क्षमता का विकास करना रहा। प्रतियोगिता में विभिन्न कक्षाओं के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा अपने विचारों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया। प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल में डॉक्टर अंजू, डॉक्टर मोनिका एवं प्रोफेसर रजनी शामिल रहे। प्राचार्य डॉक्टर नसीब ने सभी प्रतिभागियों की सराहना करते हुए उन्हें इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में भागीदारी के लिए प्रेरित किया।



एनसीसी कैडेट्स ने कॉलेज परिसर में किया श्रमदान

झज्जर। स्वच्छ भारत अभियान एवं सामाजिक सेवा और सामुदायिक विकास गतिविधि के अंतर्गत राजकीय स्नातकोत्तर नेहरू महाविद्यालय में शनिवार को श्रमदान अभियान और परिसर में स्वच्छता गतिविधियों का आयोजन किया गया। प्राचार्य दलबीर सिंह, एनसीसी अधिकारी कैप्टन डॉक्टर कविता और अन्य स्टाफ सदस्यों तथा एनसीसी कैडेट्स ने सक्रिय रूप से भाग लेते हुए पूरे उत्साह के साथ परिसर में श्रमदान कर साफ-सफाई की। इस अवसर पर कैडेट्स ने महाविद्यालय के परिसर की सफाई करते हुए स्वच्छता के प्रति जागरूकता का संदेश दिया। इस अवसर पर आठ हरियाणा बटालियन एनसीसी के हवलदार रवि भी उपस्थित रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
बहादुरगढ़ : सूरजमल वाली गली, गणपति ट्रैवलर्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़
झज्जर :- पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर
फोन : 8295154800, 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

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

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

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ खाना रोड, शिव चौक, फोन : 8295876400
बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रैवल्स के ऊपर, 8295852900

ट्रेड फेयर एग्रीकॉन-हॉर्टिकनेक्ट इंडिया-2026 में मिला फ्लोरीकल्चर एक्सीलेंस अवॉर्ड

बेंगलुरु में सम्मानित हुए ग्रीन पैशन फार्म के सीईओ हरिशंकर बहती

बहादुरगढ़ के अलावा हरिद्वार, शिमला, देहरादून, नैनीताल और लाहौल-स्पीति में है बहती की कंपनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बहादुरगढ़



बहादुरगढ़। हरिशंकर बहती को सम्मानित करते आयोजक व अतिथि।

बेंगलुरु इंटरनेशनल एग्जिबिशन सेंटर में चल रहे खेती और बागवानी का एक बड़ा ट्रेड फेयर एग्रीकॉन-हॉर्टिकनेक्ट इंडिया-2026 में ग्रीन पैशन फार्म के सीईओ हरिशंकर बहती को फ्लोरीकल्चर एक्सीलेंस अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। मेजबान राज्य कर्नाटक के खास पवेलियन में खेती और बागवानी की खूबियों को दिखाया जा रहा है।

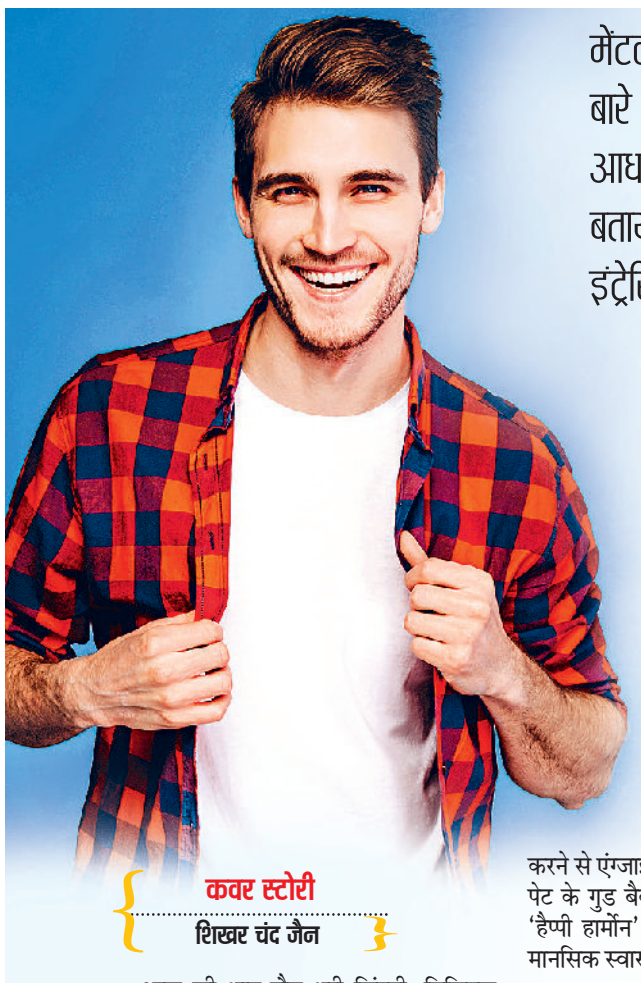
उद्योगपति हरिशंकर बहती ने बताया कि उनकी कंपनी ऐसा लिलियम फूल लगाती है, जो लाहौल स्पिति के माइनस 50 डिग्री सेल्सियस से लेकर हरियाणा के प्लस 50 डिग्री तापमान में भी लगते हैं। इस तरह 100 डिग्री के टेंपरेचर वेरिएशन को संभालते हुए वही क्वालिटी मेंटेन की जाती है। इसे देश के बड़े एग्रीकल्चर एग्जिबिशन में भी पहचान मिली और बहती को आयोजकों की ओर से सम्मानित किया गया।

उन्नत गुणवत्ता के कारण उनके फूल पीएमओ, पार्लियामेंट से लेकर प्रेसिडेंट हाउस में भी जाते हैं। ग्रीन पैशन फार्म ने बहादुरगढ़ में महज एक एकड़ पॉलीहाउस से फ्लोरीकल्चर का सफर शुरू किया था। वर्तमान में कंपनी बहादुरगढ़ के अलावा हरिद्वार, शिमला, देहरादून, नैनीताल और लाहौल-स्पीति में करीब 35 एकड़ पॉलीहाउस व नेट हाउस तथा 10 एकड़ खुले क्षेत्र में फूलों और अन्य फसलों का उत्पादन कर रही है। कंपनी ओरिएंटल लिलियम, एशियाटिक लिलियम, जरबेरा, जिप्सोफिला, करकूमा, लिमोनियम, एस्टोमा और सनफ्लावर सहित विभिन्न फूलों का उत्पादन करती है।

150 से अधिक विशेषज्ञ ले रहे भाग

फ्लोरेंस फ्लोरा ग्रुप के संस्थापक एसके गुटगुटिया ने बताया कि उत्पादक विशेषज्ञों के साथ व्यावहारिक चुनौतियों पर चर्चा करके सही निवेश के फैसले ले सकेंगे। मेसे म्यूनिख इंडिया और हॉर्टिकनेक्ट ग्लोबल द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित इस कार्यक्रम का मकसद खेती से जुड़ी पूरी चेन को एक साथ लाना है। मेसे म्यूनिख इंडिया के सीईओ भूपिंद्र सिंह ने बताया कि एक से 3 अक्टूबर 2026 तक आयोजित एग्रीकॉन एग्जीबिशन में 150 से ज्यादा विशेषज्ञों के अलावा भारत और विदेशों से 30 हजार से ज्यादा ट्रेड प्रोफेशनल्स भाग ले रहे हैं।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 4 अक्टूबर 2026



कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

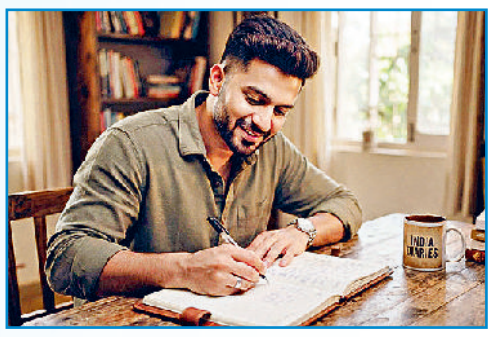
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

मेंटल हेल्थ को सुधारने के लिए कई कॉमन तरीकों के बारे में आप जानते होंगे। लेकिन वैज्ञानिक शोधों के आधार पर दुनिया के विशेषज्ञों ने कुछ डिफरेंट एक्टिविटीज के बारे में भी बताया है। ये एक्टिविटीज मेंटली हेल्दी रहने में तो कारगर हैं ही, ये बहुत इंट्रेस्टिंग एक्सपीरियंस भी प्रदान करती हैं। इनमें से कुछ के बारे में जानिए।

फॉलो करें ये डिफरेंट एक्टिविटीज

आप रहेंगे मेंटली हेल्दी-एनर्जेटिक

आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी, डिजिटल तनाव और लगातार बदलते लाइफस्टाइल के बीच मानसिक स्वास्थ्य को दुरुस्त बनाए रखना एक बड़ी चुनौती बन गया है। जब भी मानसिक रूप से स्वस्थ रहने की बात आती है, तो आमतौर पर योग, ध्यान, गहरी सांस लेना या आठ घंटे की नींद जैसी सलाहें दी जाती हैं। बेशक ये तरीके कारगर हैं, लेकिन आधुनिक विज्ञान और न्यूरोसाइंस के शोध अब कुछ ऐसे अनूठे और अपरंपरागत तरीकों के बारे में भी बता रहे हैं, जो हमारे मस्तिष्क को पूरी तरह से रीवायर कर सकते हैं। जानते हैं ऐसे ही कुछ उपाय जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को एक नए स्तर पर ले जा सकते हैं।





कुछ न करने की डच कला यानी निकसेन

अकसर हमें हर वक्त कुछ न कुछ रचनात्मक या उत्पादक करने की सलाह दी जाती है। लेकिन नीदरलैंड की एक अवधारणा है, जिसे 'निकसेन' कहा जाता है, जिसका अर्थ है 'जानबूझकर कुछ भी न करना।' अकादमिक जर्नल 'एड्रोगोगिका' में प्रकाशित शोध के अनुसार, जब हम बिना किसी उद्देश्य के बैठते हैं या बस खिड़की से बाहर देखते हैं, तो हमारे मस्तिष्क का 'डिफॉल्ट मोड नेटवर्क' सक्रिय हो जाता है। यह नेटवर्क रचनात्मकता को बढ़ाता है, मानसिक थकान को दूर करता है और भविष्य की चिंताओं को कम करने में मदद करता है।

भारी वजन उठाना या रेजिस्टेंस ट्रेनिंग

मानसिक स्वास्थ्य के लिए अकसर वॉक या कार्डियो वर्कआउट की सलाह दी जाती है, लेकिन वर्ष 2018 में 'जामा साइकिएट्री' में प्रकाशित 33 नैदानिक परीक्षणों के एक बड़े विश्लेषण में पाया गया कि रेजिस्टेंस ट्रेनिंग (वजन उठाना या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग) सीधे तौर पर अवसाद के लक्षणों को कम करती है। वजन उठाने से मस्तिष्क में ब्रेन डीराइव्ड न्यूरोट्रॉफिक फैक्टर प्रोटीन का स्तर बढ़ता है। यह प्रोटीन नए मस्तिष्क सेल्स के निर्माण और न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ावा देता है, जिससे मानसिक मजबूती आती है। आप मेंटली स्ट्रॉन्ग महसूस करते हैं।

प्रोबायोटिक्स और साइकोबायोटिक्स

विज्ञान ने साबित कर दिया है कि हमारा पेट हमारा 'दूसरा मस्तिष्क' है। हमारे पेट में मौजूद बैक्टीरिया सीधे तौर पर हमारे मूड को नियंत्रित करते हैं। 'गैस्ट्रोएंटरोलॉजी' जर्नल के एक शोध के अनुसार, विशिष्ट प्रोबायोटिक्स (जिन्हें साइकोबायोटिक्स कहा जाता है) का सेवन करने से एंग्जाइटी और डिप्रेशन के लक्षणों में कमी देखी गई है। पेट के गुड बैक्टीरिया शरीर का 90 प्रतिशत सेरोटोनिन यानी 'हैप्पी हार्मोन' बनाते हैं। इसलिए, खान-पान में सुधार सीधे मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है।

अज्ञात जगहों की यात्रा-नई भाषा सीखना

मस्तिष्क को पुरानी दिनचर्या और एक ही ढर्रे पर जीने से बोरियत और मानसिक थकान होती है। न्यूरोसाइंटिफिक अध्ययनों से पता चलता है कि जब आप किसी ऐसी जगह जाते हैं, जहां आप पहले कभी नहीं गए या कोई नई भाषा/संगीत वाद्ययंत्र सीखते हैं, तो मस्तिष्क के हिप्पोकैंपस क्षेत्र में नए न्यूरल कनेक्शन बनते हैं। न्यूरोप्लास्टिसिटी के सिद्धांतों के अनुसार, यह दिमागी लचीलापन पुरानी नकारात्मक सोच के चक्र को तोड़ने में मदद करता है।

क्रायोथेरेपी और कोल्ड शावर

सुबह-सुबह ठंडे पानी से नहाना आपके मूड को तुरंत बदल सकता है। इसे वैज्ञानिक भाषा में 'हॉर्मेसिस' कहा जाता है, यानी शरीर को एक छोटा, नियंत्रित तनाव देना जो अंततः फायदेमंद साबित हो। 'मेडिकल हाइपोथीसिस' जर्नल के एक प्रसिद्ध अध्ययन के अनुसार, ठंडे पानी से नहाने से मस्तिष्क में नॉरपेनेफ्रिन और एंडोर्फिन का स्तर बढ़ जाता है। यह त्वचा से मस्तिष्क तक भारी मात्रा में इलेक्ट्रिकल इंपल्स भेजता है, जिससे डिप्रेशन के लक्षणों में दवा जैसी राहत मिल सकती है।

बाइनॉरल बीट्स

यह एक प्रकार का श्रवण भ्रम है, जो तब बनता है जब दोनों कानों में दो अलग-अलग आवृत्तियों की थोड़ी भिन्न ध्वनियां सुनाई जाती हैं। 'बाइनॉरल' शब्द का अर्थ है 'दो कानों से संबंधित'। इसमें यह सिद्धांत काम करता है कि यदि दाएं कान में 300 हर्ट्ज और बाएं कान में 310 हर्ट्ज की ध्वनि दी जाए, तो दिमाग को 10 हर्ट्ज की तीसरी बीट का अहसास होता है। माना जाता है कि यह तकनीक मस्तिष्क की तरंगों को प्रभावित कर विश्राम या ध्यान की स्थिति में मदद करती है। यदि आपको ध्यान लगाने में कठिनाई होती है, तो ध्वनि विज्ञान आपकी मदद कर सकता है। 'फ्रंटियर्स इन ह्यूमन न्यूरोसाइंस' के शोध के अनुसार, बाइनॉरल बीट्स सुनने से गहरी शांति मिलती है और एंग्जाइटी कम होती है। यह तकनीक मस्तिष्क को बिना किसी विशेष प्रयास के ध्यान की स्थिति में ले जाती है।





वॉर्म्थ थेरेपीः गर्माहट का एहसास

जैसे ठंडा पानी काम करता है, वैसे ही शरीर को गहराई से गर्म करना भी मानसिक स्वास्थ्य के लिए चमत्कार कर सकता है। 'जामा साइकियाट्री' में प्रकाशित एक क्लीनिकल ट्रायल के अनुसार, 'होल-बॉडी हाइपरथर्मिया' (शरीर का तापमान बढ़ाना, जैसे गर्म टब में) से डिप्रेशन के लक्षणों में हफ्तों तक चलने वाली कमी देखी गई। गर्मी मस्तिष्क में ऐसे प्रोटीन को बढ़ाती है, जो नए ब्रेन सेल्स बनाने में मदद करता है।

एक्सप्रेसिव राइटिंग

यह केवल डायरी लिखना नहीं है, बल्कि बिना किसी काट-छांट के अपने सबसे गहरे और नकारात्मक विचारों को कागज पर उतारना है। मनोवैज्ञानिक डॉ. जेम्स पेनेबेकर के प्रसिद्ध शोधों से पता चलता है कि हर दिन 15-20 मिनट तक अपने तनाव या आघात के बारे में लिखने से वर्किंग मेमोरी बेहतर होती है, तनाव कम होता है और यहां तक कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। यह मस्तिष्क के इमोशनल सेंटर की अति-सक्रियता को शांत करता है। इससे दिमाग शांत और संतुष्टि महसूस करता है।

क्रोनोथेरेपी यानी जैविक घड़ी की सही सेटिंग

अपनी जैविक घड़ी को रीसेट करना अकसर मानसिक समस्याओं का सीधा संबंध हमारे सोने और जागने के गलत समय से होता है। क्रोनोथेरेपी में प्रकाश और समय के नियंत्रित उपयोग से जैविक घड़ी को ठीक किया जाता है। 'द लैंसेट साइकियाट्री' के एक अध्ययन के मुताबिक, सुबह की तेज धूप के संपर्क में आने से मेलाटोनिन और कोर्टिसोल का चक्र नियमित होता है। यह न केवल नींद की समस्याओं को ठीक करता है, बल्कि सीजनल अफेक्टिव डिसऑर्डर और गंभीर डिप्रेशन में भी बेहद प्रभावी पाया गया है। *



न्यूट्रिशस फूड्स खाने से शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं, जिससे स्ट्रेंथ और एनर्जी मिलती है। हम कई तरह के रोगों से भी बचे रहते हैं। लेकिन हाल में प्रकाशित रिपोर्ट में बताया गया है कि ऐसी डाइट से हमारा मूड भी हैप्पी रहता है, मेंटल हेल्थ बढ़िया रहती है।

मूड रहेगा हैप्पी-पॉजिटिव रेग्युलर खाएं हेल्दी फूड्स

मेंटल हेल्थ / लोकमित्र गौतम

हमारा भोजन केवल पेट नहीं भरता, वह हमारे मस्तिष्क से संवाद भी करता है। इसलिए जब मन उदास हो, तनाव बढ़े या दिमाग धुंध में डूबा लगे, तो सवाल केवल यह नहीं कि हम क्या सोच रहे हैं- यह भी है कि हम क्या खा रहे हैं, कैसे सो रहे हैं और अपने शरीर के साथ कैसा व्यवहार कर रहे हैं? यह आज के दौर में ज्यादातर लोगों की समस्या है। हममें से बहुत से लोग इसे कभी थकान, कभी तनाव, कभी उम्र और कभी खराब याद्दाश्त का नाम देकर आगे बढ़ जाते हैं। लेकिन क्या हमारे मन, मस्तिष्क और भोजन के बीच भी कोई ऐसा रिश्ता है, जिसे हम लंबे समय से नजरअंदाज करते आए हैं? 'साइकोलॉजी नाउ' पत्रिका के हालिया अंक में प्रकाशित दो लेख- हैप्पी फूड और व्हाट इज ब्रेन फॉग? को साथ रखकर देखें तो एक दिलचस्प तस्वीर बनती है। पहला लेख जहां हमें यह बताता है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल 'मन' का मामला नहीं है, इसमें भोजन और शरीर की भूमिका भी महत्वपूर्ण है। दूसरा लेख उस अनुभव की पड़ताल करता है, जिसमें व्यक्ति को लगता है कि उसका दिमाग जैसे धुंध से भर गया है। कहीं ध्यान नहीं लग रहा, बातें भूल रही हैं और सोचने की गति बेहद धीमी पड़ गई है। इन दोनों को मिलाकर देखें तो क्लीयर होता है कि हमारे भोजन और हमारे दिमाग के बीच सीधा रिश्ता है।





अच्छे खाने से मिले खुशीः भोजन को अब केवल पेट भरने या कैलोरी गिनने की चीज मानकर नहीं देखा जा सकता है। हमारा मस्तिष्क लगातार काम करता है। सोचने, याद रखने, निर्णय लेने और भावनाओं को समझने की जटिल प्रक्रिया में शरीर और मस्तिष्क के बीच निरंतर संवाद चलता रहता है। वास्तव में खुश करने वाले भोजन यानी हैप्पी फूड का केंद्रीय विचार यही है कि हमारे भोजन और 'ब्रेन फंक्शन' के बीच गहरा संबंध है। भोजन में मौजूद पोषक तत्व शरीर की उन प्रक्रियाओं के लिए महत्वपूर्ण हो सकते हैं, जिनका संबंध हमारे समग्र स्वास्थ्य और मानसिक सलामती से है। खाने का संबंध केवल हमारी फिटनेस तक सीमित नहीं रह गया है। यह हमारे मूड, ऊर्जा और मानसिक सक्रियता की बातचीत का भी हिस्सा बन गया है। कहने का मतलब यह कि पाचनतंत्र और मस्तिष्क को अलग-अलग मानना पूरी तरह सही नहीं है। शरीर के भीतर विभिन्न प्रणालियां लगातार एक-दूसरे से संवाद करती हैं, इसलिए भोजन की गुणवत्ता का असर हमारे अनुभवों से पूरी तरह अलग नहीं माना जा सकता।

क्या है ब्रेन फॉगः जब व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो, चीजें याद करने में कठिनाई महसूस हो, सोचने में स्पष्टता न रहे या मानसिक रूप से लगातार थकान महसूस हो, तो वह कह सकता है मेरा दिमाग आजकल ठीक से काम नहीं कर रहा। लेकिन साइकोलॉजी नाउ में छपा लेख, 'व्हाट इज ब्रेन फॉग', इसी अनुभव को सामने रखता है। वास्तव में इसमें कंसंट्रेशन की कठिनाई, मेमोरी प्रॉब्लम्स और मानसिक अस्पष्टता जैसी स्थितियों का ही उल्लेख किया गया है। लेकिन 'ब्रेन फ्रॉग' का सबसे परेशान करने वाला पहलू यह है कि ऐसा व्यक्ति जो इससे जूझ रहा हो, बाहर से बिल्कुल सामान्य दिखता है। वह अपना काम कर रहा होता है, लोगों से मिल रहा होता है, घर संभाल रहा होता है। लेकिन भीतर उसे लगता है कि उसकी मानसिक गति कुंद पड़ गई है। सवाल यह है कि क्या इसका रिश्ता हमारे खाए जाने वाले भोजन से भी होता है?

हैप्पी फूड-ब्रेन फॉग में रिलेशनः आमतौर पर जब तनाव बढ़ता है, तो हम जल्दी में खाना खाते हैं। थकान बढ़ती है तो हम प्रोसेस्ड फूड खाने में जोर देते हैं या मीठी चीजों खाना चाहते हैं, क्योंकि तत्काल रूप से यही खाना संतुष्टि देता है। नए अध्ययन में यह सामने आया है कि मन, शरीर, नींद, तनाव और भोजन को अलग-अलग खांचों में रखकर नहीं समझा जा सकता। 'ब्रेन फॉग' में तनाव, एंजाइटी, नींद की कमी, थकान और अन्य स्वास्थ्य संबंधी कारकों के संदर्भ में मानसिक अस्पष्टता की चर्चा हैप्पी फूड के निष्कर्षों से ही मेल खाता है। कहने का मतलब यह कि हैप्पी फूड, संतुलित और पोषक भोजन को हमारी मानसिक सलामती के संदर्भ में रखता है। मतलब यह कि अगर दिमाग को स्वस्थ रखना है तो हमें ऐसे फूड से नाता जोड़ना होगा, जो हमें खुश रखते हैं।

क्या होते हैं हैप्पी फूड्सः हैप्पी फूड कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का समूह है, जिन्हें पोषण की दृष्टि से उपयोगी माना गया है। इनमें एवोकाडो, बादाम, बेरीज, डार्क चॉकलेट, मशरूम, ओट्स और सालमन शामिल हैं। हैप्पी फूड का सीधा-सा मतलब है, ऐसा फूड जिसे खाने से आपके शरीर को जरूरी पोषक तत्व मिलें और जो भोजन की पूरी गुणवत्ता पर खरा उतरता हो। विविधता से भरपूर भोजन, पोषक तत्वों से युक्त खाद्य पदार्थ, अच्छे फैट, फाइबर और अन्य पोषक तत्वों से संतुलित आहार हैप्पी फूड्स की श्रेणी में आते हैं और ये सभी कारगर हैं। *



गजल
कृष्ण बिहारी

बात जमाने की

तुम भी क्या बात करते हो जमाने की
यहां तो होड़ लगी है गंगा नहाने की।

पानी कम है चलो ये मान लिया हमने
जरूरत क्या है चुल्लू में डूब जाने की।

कोई मजबूरी है तो उसे कुबूल करो
सुनेगा कौन किसी बेवजह बहाने की।

जिंदगी भर जो आंसुओं के साथ रहा
कोशिश करता रहा सबको हंसाने की।

कुछ कदम साथ चलो तो जान जाओगे
उद्धम को क्या खबर अपने मुहाने की।

जानता हूं अकेला मैं टूट जाऊंगा
ताकतें कम भी नहीं मुझको झुकाने की।

व्यंग्य / महेश कुमार केशरी

चीनी के साथ कटोरी भी फ्री दीजिए

जब दुकानदार सामान देता है तो साथ में पन्नी भी फ्री दे देता है। उसी तरह आपको भी होना है मेहरबान। चीनी के साथ-साथ कटोरी भी देना है, श्रीमान। तो सोचना क्या है, कोई कटोरी या ग्लास निकालिए और चीनी भरकर लाइए।



एक रोज पड़ोसी ने सुबह-सुबह ही दरवाजा खटखटाया। खटखटाकर पूछा, 'कैसे हैं श्रीमान!' हंसते हुए जब उन्होंने किया प्रणाम, तो बदले में मुझे भी करना पड़ा प्रणाम। जब दांत फाड़कर उन्होंने दिखाया अपना जबड़ा, तो मुझे भी दिखाना पड़ा अपना मुस्कुराता थोबड़ा। फिर उन्होंने हमसे पूछा, 'आपको तो साल भर हुआ सोसाइटी में आए। आप तो ईद के चांद हो गए हैं। क्या एकांत जीवी हैं आप या ले लिया है संन्यास? क्या सोसाइटी के किसी प्रोग्राम में नहीं है आपको दिलचस्पी?'

इस पर मैंने कहा, 'नहीं ऐसा तो नहीं है श्रीमान।'

वे बोले, 'ठीक है तब कभी आइए, हमारे घर चाय पीने। कभी अपने घर भी बुलाइए। इसी बहाने मेल-जोल बढ़ेगा। आदमी मेल-जोल बढ़ाने से ही सामाजिक बनता है।'

उनकी बात को मैं टाल गया। लेकिन वो अगले दिन फिर आ धमके। खींसे निपोरते बोले, 'आपको परेशानी तो होगी। हो गई है रात। नहीं तो बाजार जाकर भी ला सकता था सामान। नहीं देता कोई आपको कष्ट। पड़ोसी हैं तो पड़ोसी होने के नाते काम आना चाहिए।' मैं बोला, 'जी भाई आप बताइए, क्या कोई जरूरी काम है?' 'काम तो कोई खास नहीं। मेरे यहां चीनी खत्म हो गई है। आज आप मेरा काम चलाइए, कल आपका काम मैं चलाऊंगा। बस इतनी सी है बात।' उन्होंने गुजारिश की। मैंने कहा, 'लेकिन चीनी कैसे दूं। आप तो खाली हाथ आए हैं!' वे तुरंत बोले, 'अरे श्रीमान ये इतनी बड़ी समस्या नहीं है। आसान है निदान। जब दुकानदार सामान देता है तो साथ में पन्नी भी फ्री दे देता है। उसी तरह आपको भी होना है मेहरबान। चीनी के साथ-साथ कटोरी भी देना है, श्रीमान। कोई कटोरी या ग्लास निकालिए और चीनी भरकर लाइए। फिर कटोरी ग्लास का आदान-प्रदान चलता रहेगा।' पिंड छुड़ाने के लिए एक कटोरा चीनी उनको निकालकर दे दिया। पड़ोसी लाल हंसते हुए चले गए। लेकिन इसके बाद वो रोज ही आने लगे। कभी चीनी मांगने, कभी तेल मांगने। कभी कटोरी लौटाने के बहाने से आते और मेरा आटा गीला कर जाते। इस तरह से मेरा राशन का बजट बिगड़ने लगा। कभी कटोरी लौटाने के बहाने आते और आकर किचन में यह कहते हुए घुस जाते कि लगता है आज कुछ स्पेशल बन रहा है! क्यों ना खाना आज आपके यहां खा लूं!

इस तरह रोज वो आते और किसी ना किसी बहाने से कुछ ना कुछ खाते या कटोरी में ले जाते। कभी कहते, 'मेरी पत्नी को भिंडी मसाला बनाना ही नहीं आता है। आपके यहां की भिंडी मसाला क्या गजब का बनता है। आपके यहां की पालक पनीर के क्या कहने। वाह! नाम लेते ही देखिए मुंह में पानी आ गया।' मैं आशय समझ जाता और कटोरे में दाल और सब्जी भरकर ले आता। मटन, चिकन जिस दिन बनता, वे पूरे दिन मेरे घर में ही अड्डा जमाए रहते। कहते, 'भाई बहुत चिकन और मटन खाया हूं। लेकिन भाभीजी के हाथों में तो जैसे जादू है। ऐसा खाना मैंने पूरी जिंदगी में कभी नहीं खाया है।' उनका आशय मैं समझ जाता और खीझते हुए ही सही, उन्हें कटोरी भरकर दे देता हूं। *

लघुकथा / देवेंद्र सिंह सिसौदिया

अनुभवी



कॉलोनी के पार्क में सुबह की सैर पर निकले शर्मा जी ने उत्साहित होकर वर्मा जी से कहा, 'सुना आपने, हाल ही में हुए घोटाले की जांच के लिए सरकार ने उच्चस्तरीय समिति गठित कर दी है!' 'अच्छी बात है,' वर्मा जी बोले, 'अब तो दूध का दूध और पानी का पानी हो जाएगा।' 'होना ही चाहिए। सचिव स्तर की समिति है। बड़े-बड़े अधिकारी इस जांच समिति के सदस्य हैं।' शर्माजी ने कहा। कुछ देर बाद टहलते- टहलते वर्मा जी ने पूछा, 'जांच का नेतृत्व कौन कर रहा है?'

'अरोरा साहब...' शर्मा जी ने बताया।

'वही अरोरा, जो कुछ साल पहले भ्रष्टाचार और अमानत में खयानत के आरोप में निलंबित हुए थे?'

शर्मा जी कुछ पल सोचते रहे, फिर बोले, 'हां... वही अरोरा साहब।' दोनों के कदम एकाएक रुके और दोनों पार्क में लगी बेंच पर बैठ गए। कुछ देर दोनों के बीच खामोशी छाई रही। फिर वर्मा जी मुस्कुराए और बोले, 'जांच के लिए अनुभवी आदमी ही चुना है। चोरी के सारे तौर-तरीके अच्छी तरह जानते हैं... दूध से पानी अलग करने में आसानी रहेगी।' यह सुनकर शर्मा जी ने भी मुस्कुराते हुए अपनी सहमति प्रकट की। *

पत्रिका चर्चा / विज्ञान भूषण

विद्यासागर नौटियाल पर एकाग्र



टिहरी गढ़वाल के छोटे से गांव से ताल्लुक रखने वाले कथाकार विद्यासागर नौटियाल ने, हिंदी साहित्य में पहाड़ी जीवन की तमाम विसंगतियों को प्रमुखता से अभिव्यक्त किया। उनकी रचनाशीलता के तमाम आयामों को विवेचित करता 'बनास जन' पत्रिका का विशेषांक (प्रतिरोध के आख्यानकारः विद्यासागर नौटियाल) हाल में प्रकाशित हुआ है। इसमें कई युवा और वरिष्ठ लेखकों ने उनकी कहानियों, उपन्यासों और कथेतर साहित्य को मूल्यांकित किया है। पत्रिका के संपादक पल्लव ने नौटियाल की रचनाशीलता पर सटीक टिप्पणी की है। वे लिखते हैं, 'पहाड़ की रमणीयता में वे वंचितों के दबे स्वरों को खूब पहचानते हैं और उन्हें अपने लेखन में जरूरी जगह प्रदान करते हैं।' उनकी कहानियों के बारे में कई लेखकों ने बेहतरीन लेख लिखे हैं। शंभु गुप्त का लेख विशेष रूप से पठनीय है। अपने लेख में वे लिखते हैं, 'विद्या सागर नौटियाल गहरे जन-प्रतिबद्ध व लोक समर्पित कथाकार हैं।' पत्रिका में नौटियाल से जुड़े कुछ मार्मिक संस्मरण भी पढ़े जा सकते हैं। 'पहाड़ के प्रति प्रतिबद्ध जीवन' संस्मरणात्मक लेख में वरिष्ठ लेखक नवीन जोशी कहते हैं, 'यह उनकी पहाड़ के प्रति अटूट प्रतिबद्धता थी। इसके लिए उन्होंने (कम्युनिस्ट) पार्टी लाइन का खुला विरोध कर दिया था।' *

पत्रिकाः बनास जन (विशेषांक-प्रतिरोध के आख्यानकारः विद्यासागर नौटियाल), संपादकः पल्लव, मूल्यः 200 रुपए, प्रकाशन स्थलः शालीमार बाग, नई दिल्ली

विशेषः इंडियन एयर फोर्स डे, 8 अक्टूबर

सुरक्षा-पराक्रम-सेवा की मिसाल भारतीय वायु सेना

आसमान की ऊंचाइयों से देश की सीमाओं की चौकसी, दुर्गम मोर्चों पर साहस और संकट की घड़ी में नागरिकों के लिए जीवनरक्षक बनकर उतरना- भारतीय वायु सेना की पहचान बहुआयामी है। वायु सेना दिवस (8 अक्टूबर) के अवसर पर आपको भी जानना चाहिए भारतीय वायु सेना की विशिष्टताओं और इसकी निरंतर बढ़ती शक्ति के बारे में।



गर्व
शिखर चंद जैन

भारतीय वायु सेना, देश की सीमाओं की रक्षा करने वाली सशस्त्र सेनाओं का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और गौरवशाली अंग है। 8 अक्टूबर 1932 को स्थापित हुई हमारी वायु सेना आज अपनी बेजोड़ युद्धक क्षमता, अत्याधुनिक तकनीकों और मानवीय दृष्टिकोण के कारण दुनिया भर में एक मिसाल बन चुकी है। 'नभः स्पृशं दीप्तम्' यानी 'गर्व के साथ आकाश को छुओ', इस आदर्श वाक्य को चरितार्थ करने वाली हमारी वायु सेना न केवल युद्ध के मैदान में दुश्मनों के छक्के छुड़ाती है, बल्कि शांति काल में भी देश के नागरिकों की जीवन रक्षा के लिए सदैव तत्पर रहती है।

सबसे ऊंचे और कठिन क्षेत्रों में संचालनः भारतीय वायु सेना के पास दुनिया के सबसे चुनौतीपूर्ण और ऊंचे इलाकों में विमान उड़ाने का अनूठा अनुभव है। लद्दाख में स्थित दौलत बेग ओल्डी हवाई पट्टी पर 16,604 फीट की ऊंचाई पर विमान उतारकर वायु सेना ने एक विश्व रिकॉर्ड कायम किया था। इसके अलावा, सियाचिन ग्लेशियर पर 22,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित सैन्य चौकियों तक नियमित रसद और जीवन रक्षक सामग्रियां पहुंचाना वायु सेना के हेलीकॉप्टर पायलटों के अदम्य साहस को दर्शाता है।

एशिया का सबसे बड़ा वायु सेना स्टेशन- हिंडन एयरबेसः उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद में स्थित हिंडन एयरबेस भारतीय वायु सेना का एक प्रमुख रणनीतिक केंद्र है। यह पूरे एशिया का सबसे बड़ा और दुनिया का सातवां सबसे बड़ा वायु सेना स्टेशन माना जाता है। यह एयरबेस देश की राजधानी दिल्ली की सुरक्षा के लिहाज से बेहद संवेदनशील और महत्वपूर्ण है। यहीं से कई बड़े सैन्य अभियानों का संचालन और समन्वय किया जाता है।

युद्धों और सैन्य अभियानों का गौरवशाली इतिहासः आजादी के बाद से भारतीय वायु सेना ने देश की संप्रभुता की रक्षा के लिए कई बड़े युद्धों में हिस्सा लिया है, जिनमें 1947, 1965, 1971 और 1999 (कारगिल युद्ध) के भारत-पाकिस्तान युद्ध तथा 1962 का भारत-चीन युद्ध शामिल हैं। इनके अलावा ऑपरेशन मेघदूत (1984) सियाचिन ग्लेशियर पर नियंत्रण पाने के लिए चलाया गया ऐतिहासिक अभियान था। जबकि ऑपरेशन सफेद सागर (1999) के नाम से कारगिल युद्ध के दौरान पहाड़ों की चोटियों पर छिपे घुसपैठियों पर सटीक हवाई हमले किए गए। बहुचर्चित बालाकोट एयरस्ट्राइक (2019) आतंकवाद के खिलाफ सीमा पार जाकर की गई आधुनिक सर्जिकल स्ट्राइक का सबसे बेहतरीन उदाहरण बन गया।



पिछले साल मई 2025 में ऑपरेशन सिंदूर के तहत भारतीय वायुसेना ने पाकिस्तान और पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर में आतंकी ठिकानों के खिलाफ निर्णायक और सटीक कार्रवाई करके दुनिया भर में अपनी धाक जमा ली।

विश्व की तीसरी सर्वश्रेष्ठ वायुसेनाः भारतीय वायुसेना, अमेरिका और रूस की वायु सेना के बाद दुनिया की तीसरी सर्वश्रेष्ठ वायु सेना है। लगभग 1,40,000 से अधिक सक्रिय सैनिकों और 1,500 से अधिक विमानों के विशाल बेड़े के साथ यह एशिया और वैश्विक स्तर पर रणनीतिक संतुलन बनाए रखने में एक बड़ी भूमिका निभाती है। भारतीय वायु सेना के पास विभिन्न प्रकार की चुनौतियों से निपटने के लिए एक बेहद संतुलित और अत्याधुनिक विमानों का बेड़ा है। इस बेड़े में राफेल, सुखोई, मिराज और मिग-29 जैसे दुनिया के अत्याधुनिक और बेहतरीन लड़ाकू विमान शामिल हैं।

स्वदेशीकरण में बड़ी छलांगः हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड द्वारा विकसित 'तेजस' एक हल्का, बहुउद्देशीय और चौथी पीढ़ी का स्वदेशी लड़ाकू विमान है जिसे वायु सेना में शामिल किया गया है। इसके अलावा, भारत में ही निर्मित 'प्रचंड' हल्के लड़ाकू हेलीकॉप्टर और उन्नत हल्के हेलीकॉप्टर 'ध्रुव' वायु सेना की मारक क्षमता को बढ़ा रहे हैं, जो ऊंचे पहाड़ी इलाकों में भी दुश्मन को नेस्तनाबूत कर सकते हैं।

रणनीतिक-विशाल परिवहन क्षमताः भारतीय वायु सेना एक साथ सी-17 ग्लोबमास्टर-3, सी-130जे सुपर हरक्यूलिस और इल्युशिन II-76 जैसे विशालकाय मालवाहक विमानों का संचालन करती है। इनकी मदद से भारी टैंकों, तोपों और सैनिकों को कुछ देर में कहीं भी तैनात किया जा सकता है।

मानवीय सहायता-आपदा राहत में हरदम आगेः युद्ध कौशल के अलावा, भारतीय वायु सेना को उसकी असाधारण मानवीय सेवा के लिए भी जाना जाता है। देश के भीतर बाढ़, भूकंप, चक्रवात या कोई भी प्राकृतिक आपदा हो या फिर कोई वैश्विक महामारी, वायु सेना के हेलीकॉप्टर 'दूत' बनकर आम नागरिकों की जान-माल की सुरक्षा करने को पहुंच जाते हैं। केवल भारत ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी आपदा के समय भारतीय वायुसेना ने ऑपरेशन राहत, ऑपरेशन कावेरी जैसे अभियानों के जरिए राहत एवं बचाव कार्य करके अपनी वैश्विक पहचान बनाई। *



अपराजेय गरुड़ कमांडो फोर्स

भारतीय वायु सेना के पास अपनी एक अत्यंत कुशल और घातक विशेष बल इकाई है, जिसे 'गरुड़ कमांडो फोर्स' कहा जाता है। वर्ष 2004 में स्थापित इस बल का मुख्य काम वायु सेना के महत्वपूर्ण ठिकानों, एयरबेस और संवेदनशील प्रतिष्ठानों की सुरक्षा करना, आतंकवाद विरोधी अभियान, हवाई बचाव कार्य और युद्ध के समय दुश्मन के इलाके में जाकर महत्वपूर्ण मिशनों को अंजाम देना शामिल है।

इसमें संदह नहीं कि एआई ने अनेक कामों को ईजी बनाया है। ऐसे में अपनी प्रोफेशनल वैल्यू बनाए रखने, उसमें ग्रोथ करने और बेहतर तरीके से काम को अंजाम देने के लिए रेग्युलर स्किल अपडेट्स करना जरूरी है।

एआई के दौर में बहुत जरूरी हैं रेग्युलर स्किल अपडेट्स

सजेशन
अंजू जैन



एक समय था जब नौकरी पाने के लिए डिग्री पर्याप्त मानी जाती थी। फिर डिग्री के साथ टेक्निकल या कंप्यूटर नॉलेज और अंग्रेजी बोलना जरूरी हो गया। अब एआई को समझना, उसे हैंडल करना भी जरूरी होता जा रहा है।

तकनीक के साथ समझ जरूरीः विश्व आर्थिक मंच की फ्यूचर ऑफ जॉब्स 2025 रिपोर्ट के अनुसार 2030 तक लगभग 40 प्रतिशत वर्क स्किल में बदलाव आने की उम्मीद है। एआई और बिग डेटा की समझ की जरूरत है, लेकिन एनालिटिकल सोच, क्रिएटिविटी, लचीलापन, लीडरशिप और सीखते रहने की क्षमता भी महत्वपूर्ण बनी हुई है। अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन का आकलन भी बताता है कि दुनिया के लगभग हर चार में से एक काम में जेनरेटिव एआई का कुछ न कुछ एक्सपोजर है, लेकिन अधिकांश मामलों में तस्वीर नौकरी के पूरी तरह खत्म होने की बजाय काम के बदलने की है। जाहिर है आने वाले समय में कंपनियों को ऐसे लोगों की जरूरत होगी, जो तकनीक के साथ-साथ मनुष्य, समाज, संस्कृति, नैतिकता और जटिल समस्याओं को भी समझ सकें। ऐसे में युवाओं के लिए कुछ विषय और स्किल को समझना विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो सकते हैं।



'सवाल पूछने' की कलाः एआई से बेहतर उत्तर पाने के लिए बेहतर सवाल पूछना जरूरी है। लेकिन उससे भी अधिक महत्वपूर्ण है, यह पहचानना कि सवाल सही है या नहीं। आज विद्यार्थी उत्तर खोजने में बहुत समय लगाते हैं। भविष्य में वे सही समस्या पहचानने में समय लगाएंगे। समस्या की सही परिभाषा, संदर्भ और उद्देश्य समझना किसी भी एआई टूल से अधिक महत्वपूर्ण हो सकता है।

एआई को सहायक बनाइएः एआई से डरकर उससे दूर भागना व्यावहारिक रणनीति नहीं है। बेहतर तरीका है अपने पेशे में एआई का उपयोग सीखना। लेखक रिसर्च और ड्राफ्टिंग में, वकील दस्तावेजों के विश्लेषण में, डॉक्टर प्रशासनिक काम में, शिक्षक शिक्षण सामग्री तैयार करने में और व्यापारी डेटा विश्लेषण में एआई का उपयोग कर सकते हैं। लेकिन अंतिम निर्णय, तथ्य, जांच और जिम्मेदारी हमारी ही रहनी चाहिए।

केवल प्रॉम्प्ट राइटर न बनेंः आज सही प्रॉम्प्ट लिखना उपयोगी कौशल है, लेकिन किसी एक टूल या तकनीक को पूरा करियर मान लेना जोखिम भरा हो सकता है। तकनीक बदलती रहती है। इस मामले में बेहतर रणनीति है अपने मूल विषय के साथ एआई का संयोजन तैयार करना। पत्रकार, डॉक्टर, शिक्षक, डिजाइनर, वकील, मार्केटिंग प्रोफेशन में एआई का यूज कैसे हो सकता है, यह जानना जरूरी है। यही संयोजन आपको अपने क्षेत्र में अधिक सक्षम बना सकता है।

क्रिएटिविटी की बनी रहेगी डिमांडः एक मशीन हजारों विकल्प तैयार कर सकती है, लेकिन कौन-सा विकल्प हमारे लिए अर्थपूर्ण है, यह तय करना अभी भी मानवीय समझ मांगता है। विश्व आर्थिक मंच ने रचनात्मक सोच को उन कौशलों में शामिल किया है, जिनकी मांग आने वाले वर्षों में बढ़ने की उम्मीद है। इसलिए लेखन, कहानी कहने, डिजाइन, विचार निर्माण, समस्या-समाधान और नए दृष्टिकोण विकसित करने की क्षमता आने वाले दौर में बनी रहेगी। उसमें एआई का कैसे बेहतर यूज हो सकता है, यह समझना जरूरी है।

इंटरडिसिप्लिनरी स्टडी है जरूरीः भविष्य में विषयों की दीवारें कमजोर होंगी। कंप्यूटर साइंस के विद्यार्थी को मनोविज्ञान की समझ काम आ सकती है और इंजीनियर को समाजशास्त्र की। इसी तरह पत्रकार को डेटा, डेटा साइंटिस्ट को संचार और एआई विशेषज्ञ को नैतिकता समझनी पड़ सकती है। एक विषय में गहराई और दूसरे विषयों की पर्याप्त समझ- यह संयोजन रोजगार की नई ताकत बन सकता है।

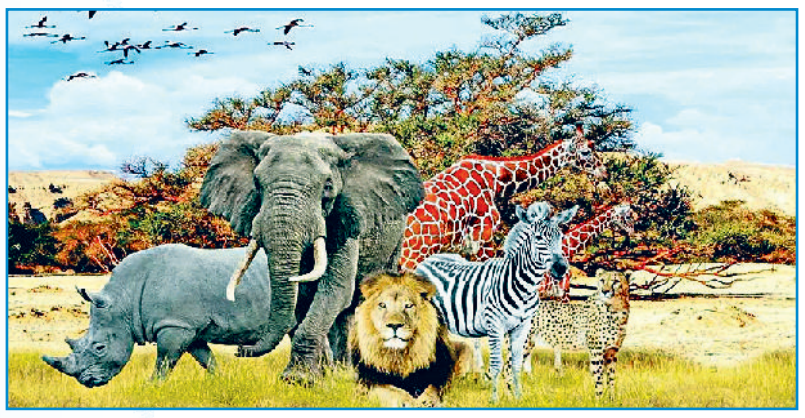
हर सूचना पर भरोसा न करेंः ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण है कि क्रिटिकल थिंकिंग केवल विद्यार्थियों के लिए नहीं, हर पेशेवर के लिए आवश्यक बनती जा रही है। *

जागरूकता
नेहा जैन

विशेषः विश्व पशु दिवस, 4 अक्टूबर

यह दुनिया तभी सुरक्षित रहेगी, जब प्रकृति के सभी अंगों के बीच संतुलन होगा। हमारे अस्तित्व के लिए पेड़-पौधों के साथ ही पशुओं की विभिन्न प्रजातियों का होना भी जरूरी है। आज विश्व पशु दिवस के अवसर पर, पशुओं की महत्ता समझना जरूरी है।

दुनिया के लिए कम नहीं पशुओं की महत्ता



दुनिया भर में पशु अधिकारों और उनके कल्याण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए 4 अक्टूबर को विश्व पशु दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष के विश्व पशु दिवस की आधिकारिक थीम 'उनकी आंखों से दुनिया देखें' निर्धारित की गई है। इस विषय का उद्देश्य इंसानों को अपनी स्वार्थी सोच से बाहर निकलकर यह समझने के लिए प्रेरित करना है कि बेजुबान जानवर इस बदलती हुई दुनिया को किस तरह महसूस करते हैं। यह दिवस पशुओं के प्रति क्रूरता को समाप्त करने और उनके प्राकृतिक आवासों की रक्षा करने का एक वैश्विक संकल्प है।

दृष्टिकोण में बदलाव की आवश्यकताः इस वर्ष की थीम 'उनकी आंखों से दुनिया देखें', हमें अपने सोचने के पारंपरिक तौर-तरीकों को बदलने की चुनौती देती है। सामान्यतः मनुष्य पूरी प्रकृति और अन्य जीवों को केवल अपनी आवश्यकताओं, आर्थिक लाभ और उपभोग के चश्मे से देखता है। लेकिन यह थीम हमें सिखाती है कि हमें एक पल के लिए ठहरकर यह सोचना चाहिए कि हमारे द्वारा फैलाया गया प्रदूषण, शहरीकरण और जंगलों की कटाई जानवरों के जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है। जब हम खुद को एक बेजुबान जीव के स्थान पर रखकर देखेंगे, तभी हम उनके दर्द, उनकी असुरक्षा और उनके अस्तित्व के संकट को महसूस कर पाएंगे।

पशु कल्याण के प्रति एकजुटताः विश्व पशु दिवस केवल पालतू जानवरों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह पृथ्वी पर मौजूद हर छोटे-बड़े जीव के अधिकारों की वकालत करता है। इस वर्ष की थीम के अंतर्गत दुनिया भर के पशु अधिकार संगठनों, पर्यावरणविदों और आम नागरिकों को एकजुट किया जा रहा है। इसका उद्देश्य वैश्विक स्तर पर ऐसे कड़े कानून बनाना और लागू करना है, जो प्रयोगशालाओं में पशुओं पर होने वाले क्रूर परीक्षणों, उद्योगों में उनके शोषण और अवैध शिकार को पूरी तरह से रोक सकें। जब दुनिया जानवरों के नजरिए से सोचेगी, तो उनके अधिकारों की रक्षा के लिए नीतियां बनाना और अधिक व्यावहारिक हो जाएगा।



रोकें प्राकृतिक आवासों का विनाशः मनुष्यों ने अपने उद्योगों, सड़कों और कंक्रीट के जंगलों का विस्तार करने के लिए वन्यजीवों के सदियों पुराने प्राकृतिक आवासों को नष्ट कर दिया है। यदि हम एक बाघ, हाथी या किसी पक्षी की आंखों से देखें, तो उनके लिए उनका घर लगातार सिमट रहा है, भोजन और पानी के स्रोत खत्म हो रहे हैं, और वे अपने ही घर में बेगाने हो चुके हैं। यही कारण है कि आज 'मानव-वन्यजीव संघर्ष' की घटनाएं तेजी से बढ़ रही हैं। यह थीम हमें याद दिलाती है कि यदि हम उनके आवासों को सुरक्षित नहीं करेंगे, तो हम पृथ्वी की अनमोल जैव विविधता को हमेशा के लिए खो देंगे।

मूक पशुओं के प्रति सहानुभूतिः सड़कों पर घूमने वाले आवारा पशुओं जैसे कुत्ते, बिल्ली या मवेशी को अकसर इंसानी गुस्से, वाहनों की टक्कर और भुखमरी का सामना करना पड़ता है। इस वर्ष का मुख्य संदेश यह है कि ये बेजुबान जीव भी इंसानों की तरह ही डर, दर्द, भूख और स्नेह की भावनाओं को महसूस कर सकते हैं। उनकी नजर से देखने पर एक जलती हुई प्लास्टिक की थैली या पटाखों का शोर किसी भयानक दुःस्वप्न से कम नहीं है। समाज में इस संवेदनशीलता को जगाकर ही हम पशुओं के खिलाफ होने वाली घरेलू और सामाजिक क्रूरता को काफी हद तक समाप्त कर सकते हैं।

प्रत्येक जीव की अद्वितीय भूमिकाः प्रकृति में कोई भी जीव व्यर्थ नहीं है। चाहे वह मधुमक्खी हो जो परागण के जरिए इंसानों के लिए अनाज-फलों के उत्पादन में सहायता करती है, या गिद्ध जो पर्यावरण को साफ रखते हैं। हर जीव पारिस्थितिक तंत्र की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। इस वर्ष की थीम दर्शाती है कि यदि हम इन जीवों को उनके नजरिए से जीने की स्वतंत्रता नहीं देंगे, तो पूरा प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाएगा। किसी एक प्रजाति का विलुप्त होना इंसानी सभ्यता के अंत की शुरुआत हो सकता है, क्योंकि हमारा अस्तित्व पूरी तरह से इन जीवों की परस्पर निर्भरता पर टिका हुआ है।

जलवायु परिवर्तन का पशुओं पर प्रभावः ग्लोबल वॉर्मिंग, समुद्री जलस्तर का बढ़ना और प्लास्टिक प्रदूषण आज के समय की सबसे बड़ी चुनौतियां हैं। यदि हम एक समुद्री कछुए या व्हेल की जगह खुद को रखें तो समझ जाएंगे कि पूरा महासागर प्लास्टिक के कचरे का एक डंपयार्ड बन चुका है, जिसे वे अनजाने में भोजन समझकर खा लेते हैं और तड़प-तड़प कर मर जाते हैं। इसी तरह, पिघलते ग्लेशियर ध्रुवीय भालू के अस्तित्व को मिटा रहे हैं। जाहिर है, हमारी आधुनिक जीवनशैली का खामियाजा उन जीवों को भुगतना पड़ रहा है, जिनका प्रदूषण फैलाने में कोई हाथ नहीं है। *

छोटे-छोटे प्रभावी प्रयास

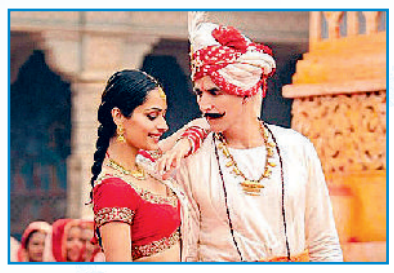
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

- अपने घर की छत या बालकनी पर पक्षियों के लिए दाना और साफ पानी रखें।
- गर्मियों और सर्दियों में आवारा पशुओं के लिए छाया या बैठने के लिए अस्थाई शेल्टर की व्यवस्था करें।
- प्लास्टिक का उपयोग कम करें ताकि वह कचरे के रूप में किसी जानवर के पेट में न जाए।
- सड़क पर किसी घायल जानवर को देखकर मुंह मोड़ने के बजाय पशु हेल्पलाइन या स्थानीय पशु चिकित्सालय से संपर्क करें।
- शाकाहारी या क्रूरता मुक्त उत्पादों को प्राथमिकता दें।

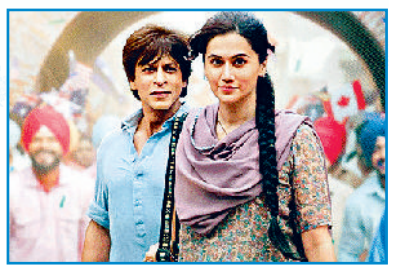
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

हिंदी फिल्मों के नायकों की उम्र जब बढ़ती है तो उसका स्टारडम और एवरग्रीन कहकर हर रोल में स्वीकार कर लिया जाता है, लेकिन नायिका की उम्र बढ़ते ही उसके किरदार बदल जाते हैं। हिंदी सिनेमा के इस दोहरे मापदंड पर एक नजर।

नायक की उम्र को सलाम नायिका की उम्र पर सवाल



'सम्राट पृथ्वीराज' में अक्षय कुमार-मानुषी छिल्लर



'डंकी' में शाहरुख खान-तापसी पन्नू

हिंदी सिनेमा में उम्र का हिसाब बड़ा दिलचस्प है। नायक की उम्र बढ़ती है तो उसका अनुभव, व्यक्तित्व और स्टारडम बढ़ता हुआ बताया जाता है। लेकिन नायिका की उम्र बढ़ते ही उसके हिस्से में मां, पत्नी, बुआ, मौसी या ऐसी ही अन्य चरित्र भूमिकाएं आती हैं। पर्दे पर 55-60 साल का नायक अब भी 20-25 साल छोटी नायिका के साथ रोमांस कर सकता है और इसे 'सिनेमाई जादू' कहा जाता है। लेकिन 40-45 साल की अभिनेत्री अगर प्रेम कहानी की केंद्रीय पात्र बनना चाहे तो सवाल उठने लगते हैं। नायक और नायिका की उम्र का यह दोहरा मापदंड हिंदी सिनेमा की उस मानसिकता को सामने लाता है, जिसमें पुरुष की बढ़ती उम्र को आकर्षण और स्त्री की बढ़ती उम्र को सीमा मान लिया जाता है।

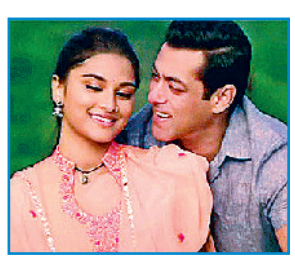
बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का हिस्सा माना गया। ऐसे ही 'सूर्यवंशम' में अमिताभ के साथ सौंदर्या की जोड़ी में करीब 30 साल का अंतर था, लेकिन फिल्म मेकर्स, दर्शक और क्रिटिक्स ने इसे सहज रूप से स्वीकार कर लिया।



'सूर्यवंशम' में अमिताभ-सौंदर्या

समय बदला-सोच नहींः 1990 के दशक में खान सितारों के उभार के साथ 'एवरग्रीन नायक' की धारणा और मजबूत हुई। शाहरुख खान की रोमांटिक छवि इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे' के राज से लेकर बाद की फिल्मों तक उनकी नायिकाओं की पीढ़ियां बदलती रहीं। लेकिन रोमांटिक नायक की उनकी पहचान बनी रही। 'रब ने बना दी जोड़ी' में 40 पार शाहरुख को लगभग 20 साल की अनुष्का शर्मा के साथ जोड़ा गया और कहानी के संदर्भ में इसे सहजता से स्वीकार कर लिया गया। बाद में 'डंकी' में तापसी पन्नू के साथ भी उम्र का अंतर चर्चा में आया। सलमान खान के साथ 'दबंग-3' में सई मांजरेकर, अक्षय कुमार के साथ 'सम्राट पृथ्वीराज' में मानुषी छिल्लर और आमिर खान के साथ 'गजनी' में असिन जैसे कई उदाहरण बताते हैं कि मुख्यधारा का सिनेमा उम्र के इस अंतर को पुरुष सितारे के मामले में असामान्य नहीं मानता। यहां नायक की उम्र अकसर कहानी के पीछे चली जाती है और उसकी स्टार वाली छवि दर्शकों के आगे आ जाती है।

नायिका की उम्र को लेकर अलग मापदंडः अभिनेत्री की उम्र को लेकर बॉलीवुड नजरिया ज्यादा कठोर है। बॉलीवुड में 50-60 साल के अभिनेता के लिए 'अब भी जवान', 'फिट' और 'चार्मिंग' जैसे विशेषण सहज हैं, जबकि बढ़ती उम्र, शादी और मातृत्व के बाद कोई अभिनेत्री अगर रोमांटिक भूमिकाएं करना चाहे तो उसे अकसर उम्र, रूप और निजी जीवन से जुड़े सवालों का सामना करना पड़ता है। हम देखते हैं कि देवानंद की पीढ़ी की कई अभिनेत्रियां जल्दी ही मुख्यधारा की नायिका की दौड़ से बाहर हो गईं। अमिताभ के दौर की रेखा, जया बच्चन और हेमा मालिनी जैसी अभिनेत्रियों के लिए रोमांटिक नायिका या लीड एक्ट्रेस की जगह तेजी से सीमित होती गई।



'दबंग-3' में सलमान-सई मांजरेकर

एक समय 'तेजाब', 'राम लखन', 'दिल', 'साजन', 'हम आपके हैं कौन' और 'दिल तो पागल है' जैसी कई सुपरहिट फिल्मों की केंद्रीय नायिका रहीं माधुरी बाद के दौर में अधिकतर चरित्र, मल्टीस्टारर या विशेष भूमिकाओं में दिखाई देने लगीं। उनकी प्रतिभा, लोकप्रियता कायम रहते हुए भी मुख्यधारा की रोमांटिक कहानियों में उनके लिए जगह कम होती गई।

ऐसे ही 'जब वी मेट' और 'ओंकारा' जैसी फिल्मों में केंद्रीय भूमिका निभाने वाली करीना कपूर अब कंटेंट आधारित, पारिवारिक या गंभीर भूमिकाओं में अधिक नजर आती हैं।

कुछ-कुछ बदल रहा सिनेरियोः हालांकि तस्वीर पूरी तरह एकतरफा भी नहीं है। 'इंग्लिश-विंग्लिश', 'क्वीन', 'नीरजा', 'थप्पड़', 'दंगल' और 'पीकू' जैसी फिल्मों ने दिखाया कि महिला पात्रों की उम्र, वैवाहिक स्थिति या पारिवारिक भूमिका उनकी कहानी का अंत नहीं है। मजबूत पटकथा और विश्वसनीय किरदार हों तो दर्शक उम्र से आगे जाकर पात्र से जुड़ते हैं। ओटीटी ने भी अभिनेत्रियों के लिए ऐसी भूमिकाओं के अवसर बढ़ाए हैं, जिनमें उम्र कहानी की बाधा नहीं बनती।

मानसिकता बदलने की जरूरतः समस्या केवल कास्टिंग की नहीं, बल्कि उस सोच की है, जिसमें पुरुष की उम्र बढ़ने के साथ उसका सामाजिक और सिनेमाई मूल्य बढ़ता है, जबकि महिला की युवा छवि को ही उसका सबसे बड़ा आकर्षण मान लिया जाता है। बाजार इसी सोच को दोहराता है और दर्शक उसी दोहराव के अभ्यस्त होते जाते हैं। इस तरह एक सोच बनती है। सिनेमा समाज का दर्पण भी है और उसे प्रभावित करने वाला माध्यम भी। जब पर्दे पर बार-बार यह दिखाया जाता है कि 60 साल का पुरुष 20 साल की लड़की का सहज प्रेमी हो सकता है, लेकिन 40-45 साल की महिला का प्रेम कहानी का केंद्र बनना असामान्य है, तो यह सिर्फ फिल्मी चुनाव नहीं रह जाता। बदलाव तभी आएगा जब कहानी में उम्र को पुरुष, महिला के लिए अलग पैमाने से देखना बंद किया जाए। प्रेम की उम्र नहीं होती। यह बात फिल्मों ने कई बार कही है। अब जरूरत इसे नायक तक सीमित न रखने की है। *