हरिभूमि
# भिवानी-दादरी भूमि
रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

11 श्री श्याम गुणगान महोत्सव में रातभर ।...



12 रातभर पुलिस का नाइट ऑपरेशन चला...



## भिवानी में तीन दिनों में कटे 473 किसानों के गेट पास ,बढ़ रही आवक

भिवानी में 613 क्विंटल बाजरे की खरीद हुई

# विधायक ने अनाज मंडी में किया बाजरे की खरीद का निरीक्षण,जांची व्यवस्थाएं

*मेरी फसल -मेरा ब्यौरा पटवारी की गिरदावरी रिपोर्ट व कृषि विभाग की सर्वे रिपोर्ट के बेमेल होने से किसानों के सामने आ रही हैं अनेक तरह की परेशानियां*

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी/बवानीखेड़ा



भिवानी। अनाजमंडी में बाजरे की खरीद का निरीक्षण करते विधायक कपूर वाल्मीकि।

बाजरे की सरकारी खरीद शुरू होते ही आवक भी जोर पकड़ने लगी है। हालांकि अभी मेरी फसल मेरा ब्यौरा, पटवारी की गिरदावरी रिपोर्ट व कृषि विभाग की सर्वे रिपोर्ट के बेमेल होने से किसानों के समक्ष अनेक तरह की परेशानी आ रही है,लेकिन तहसीलदार व पटवारियों के अलावा एसडीएम कार्यालय द्वारा उक्त समस्याओं के निराकरण के बाद किसान बाजरा फसल को सरकारी कीमत पर बेच रहे है।

दूसरी तरफ जिन किसानों के मेरा फसल मेरा ब्यौरा का रिकार्ड, पटवारी की गिरदावरी से मेल खा गया, करीब 473 किसानों के गेट पास जारी किए गए है। वहीं इसी क्रम में शनिवार को विधायक कपूर वाल्मीकि ने बवानीखेड़ा अनाजमंडी का निरीक्षण किया और बाजरे की खरीद का जायजा लिया। साथ ही खरीद अधिकारियों को बाजरे की खरीद में किसी तरह की कोई लापरवाही न बरतने के निर्देश दिए। आज भिवानी में 613 क्विंटल बाजरे की खरीद हुई। बवानीखेड़ा की अनाज मंडी में बाजरा एवं धान की खरीद प्रक्रिया को लेकर शुक्रवार को मंडी की व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया गया। इस दौरान अधिकारियों ने मंडी में फसल लेकर पहुंचे किसानों एवं आढ़तियों से बातचीत कर खरीद व्यवस्था की जमीनी स्थिति जानी। साथ ही धान में नमी की स्वयं जांच कर फसल की गुणवत्ता एवं खरीद प्रक्रिया से संबंधित जानकारी ली गई।

निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने संबंधित विभागों के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को स्पष्ट निर्देश दिए कि मंडी में बाजरा एवं धान की खरीद प्रक्रिया सुचारु, पारदर्शी एवं समयबद्ध तरीके से संपन्न होनी चाहिए। किसानों को अपनी फसल बेचने के दौरान किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े, इसके लिए आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए गए। अधिकारियों ने कहा कि मंडी में किसानों की सुविधा को प्राथमिकता दी जाए तथा खरीद प्रक्रिया के प्रत्येक चरण में पारदर्शिता बरती जाए। किसानों की फसल की गुणवत्ता की जांच निर्धारित मापदंडों के अनुसार की जाए और खरीद से संबंधित कार्यों में अनावश्यक देरी न हो। इस दौरान मार्केट कमेटी चेयरमैन राजू हंस, मंडी प्रधान सुखबीर भाकर, मास्टर राजेश कुमार सहित संबंधित अधिकारी एवं कर्मचारी मौजूद रहे। मंडी में मौजूद किसानों एवं आढ़तियों ने खरीद व्यवस्था से संबंधित विभिन्न पहलुओं पर अधिकारियों के साथ बातचीत की। अधिकारियों ने कहा कि सरकार का संकल्प है कि किसानों की फसल का एक-एक दाना न्यूनतम समर्थन मूल्य पर खरीदा जाए। उन्होंने कहा कि खरीद सीजन के दौरान मंडी में आने वाले किसानों को किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसके लिए संबंधित विभाग लगातार व्यवस्थाओं की निगरानी करेंगे। किसानों से भी अपील की गई कि वे निर्धारित मानकों के अनुरूप अपनी फसल मंडी में लेकर आएं, ताकि खरीद प्रक्रिया सुचारु रूप से आगे बढ़ सके।

### फसल का पंजीकरण होना जरूरी

पटवारी की गिरदावरी तथा कृषि विभाग की सर्वे का भी मिलान होना निहायत जरूरी

उल्लेखनीय है कि एक अक्तूबर से भिवानी जिले की सभी अनाजमंडियों में बाजरे की सरकारी खरीद शुरू हुई है। हालांकि एजेंसियां किसानों का बाजरा कम कीमत पर खरीद रही है, लेकिन सरकार उन किसानों को जो भाव का अंतर है। उसको किसानों के खाते में सीधे ही डाल देगी। इसके लिए किसानों की बाजरे की फसल मेरी फसल मेरा ब्यौरा पर पंजीकरण होना जरूरी है। इनके अलावा पटवारी की गिरदावरी तथा कृषि विभाग की सर्वे का भी मिलान होना निहायत जरूरी है। अगर इनका मिलान नहीं हो पाता तो उस किसान की बाजरे की फसल की खरीद नहीं हो पाएगी। हालांकि सरकार द्वारा इस तरह के किसानों की समस्या के निदान के लिए तहसीलदार व पटवारियों को नियुक्त किया है,लेकिन उसके बाद भी उनके सामने समस्या आ रही है।

## कम बारिश से खरीफ फसलें बर्बाद, किसानों ने मांगा 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा



बाढ़ड़ा। मांगों को लेकर ज्ञापन सौंपते किसान। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बाढ़ड़ा

■ भाकियू ने डीएपी-यूरिया की पर्याप्त उपलब्धता, बाजरे की खरीद व भुगतान में तेजी और राजस्व विभाग में भ्रष्टाचार पर कार्रवाई की मांग

भारतीय किसान यूनियन की जिला चरखी दादरी इकाई की बैठक शनिवार को बाढ़ड़ा किसान भवन में हुई। बैठक में किसानों की विभिन्न समस्याओं और मांगों को लेकर चर्चा की गई। इसके बाद मुख्यमंत्री के नाम मांगपत्र भेजकर खरीफ फसलों में हुए नुकसान का मुआवजा देने, खाद की उपलब्धता सुनिश्चित करने, बाजरे की खरीद में तेजी लाने और राजस्व विभाग में कथित भ्रष्टाचार पर कार्रवाई की मांग की गई।

किसान नेता जगबीर सिंह घसौला की अगुवाई में उपस्थित किसान नेताओं ने मांग की कि चरखी दादरी जिले में करीब 80 प्रतिशत कृषि क्षेत्र गैर सिंचित और बरानी है, जो मुख्य रूप से बारिश पर निर्भर है। इस बार पर्याप्त बारिश नहीं होने के कारण ज्वार, ग्वार, मूंग और बाजरा सहित खरीफ की फसलों को नुकसान हुआ है। किसानों ने सरकार से अविलंब विशेष गिरदावरी करवाकर प्रभावित किसानों को 50 हजार रुपये प्रति एकड़ मुआवजा देने की मांग की। रबी फसल की बिजाई का समय चल रहा है लेकिन जिले में किसानों को डीएपी और यूरिया खाद उपलब्ध नहीं हो पा रही है। ऐसे में सरकार द्वारा पर्याप्त मात्रा में खाद उपलब्ध करवाने की व्यवस्था की जानी चाहिए ताकि किसानों को फसल की बिजाई में परेशानी न हो। बैठक में मंडियों में बाजरे की खरीद के दौरान फसल पंजीकरण की वेरिफिकेशन में हो रही देरी और खरीद एजेंसियों द्वारा बाजरे की तुलाई नहीं किए जाने का मुद्दा भी उठाया गया। किसानों ने आरोप लगाया कि बाजरे के ऑनलाइन पंजीकरण और वेरिफिकेशन के दौरान कई किसानों के दर्ज रकबे में कटौती कर दी गई है। इससे किसानों को आर्थिक नुकसान हो रहा है। उन्होंने मांग की कि ऑनलाइन फसल पंजीकरण के आंकड़ों के आधार पर किसानों को 10 क्विंटल प्रति एकड़ के हिसाब से भावांतर भरपाई का पूरा लाभ दिया जाए। विरोध प्रदर्शन में सत्यप्रकाश जेवली, धर्मवीर शास्त्री बाढड़ा, जयभगवान पहाड़ी, रणबीर फौजी,कृष्ण लाड, सुरेश, अपूर्व रानीला, महीपाल कारी, मंजीत , ब्रह्मपाल, भूपसिंह, कृष्ण लाड, सुरेश मान, प्रताप हंसावास आदि मौजूद रहे।

## विशेष लोक अदालत में 20 मामले निपटाए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी



भिवानी। विशेष लोक अदालत में मामलों की सुनवाई करते हुए न्यायिक अधिकारी।

जिला न्यायालय परिसर में शनिवार को विशेष लोक अदालत का आयोजन किया गया। जिला एवं सत्र न्यायाधीश-सह-अध्यक्ष, जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण देश राज चालिया तथा मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी-सह-सचिव संजीव काजला के मार्गदर्शन में आयोजित लोक अदालत में परक्राम्य लिखित अधिनियम की धारा 138 से संबंधित मामलों की सुनवाई की गई। विशेष लोक अदालत की कार्यवाही का मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी-सह-सचिव संजीव काजला ने निरीक्षण किया। न्यायिक दंडाधिकारी प्रथम श्रेणी लक्ष्य गर्ग की अदालत में मामलों के निपटारे के लिए विशेष बेंच गठित की गई। बेंच के समक्ष कुल 36 मामले रखे गए। इनमें से 20 मामलों का दोनों पक्षों की आपसी सहमति और समझौते के आधार पर निपटारा किया गया। निपटाए गए मामलों में 67 लाख 60, 447 रुपये की समझौता राशि तय हुई। लोक अदालत के माध्यम से मामलों का सौहार्दपूर्ण तरीके से शीघ्र निपटारा होने से पक्षकारों को लंबी न्यायिक प्रक्रिया से राहत मिली। इससे पक्षकारों के समय और धन की बचत हुई तथा उन्हें त्वरित न्याय प्राप्त करने का अवसर मिला। जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की ओर से लोगों को लोक अदालत के माध्यम से आपसी सहमति से मामलों का समाधान करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

बेंच के समक्ष कुल 36 मामले रखे गए

## आज से होगी श्रीमद्भागवत कथा की अमृत वर्षा,श्रद्धालुओं में उत्साह

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ गोस्वामी लालदास मेमोरियल ट्रस्ट ने पूरी की तैयारियां

जैन चौक स्थित गोस्वामी लालदास मंदिर में पितृ पक्ष पर चार अक्टूबर से सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ का आयोजन श्रद्धा एवं उल्लास के साथ किया जाएगा। धार्मिक आयोजन को लेकर मंदिर परिसर में तैयारियां अंतिम चरण में हैं और श्रद्धालुओं में भारी उत्साह देखा जा रहा है।

लालदास मेमोरियल ट्रस्ट के सचिव गणपत राय जसूजा ने बताया कि इस धार्मिक अनुष्ठान का विधिवत शुभारंभ 4 अक्टूबर रविवार को प्रातः 10 बजे कलश यात्रा के साथ होगा। कलश यात्रा में बड़ी संख्या में मातृशक्ति एवं श्रद्धालु मंगल कलश धारण कर सम्मिलित होंगे। जसूजा ने बताया कि पितृ पक्ष पर आयोजित श्रीमद्भागवत कथा तपोभूमि परमहंस योगाश्रम के स्वामी कृष्णानन्द सरस्वती के पावन सानिध्य में आयोजित की जा रही है। वहीं कथा व्यास बालयोगिनी साध्वी विभानन्द सरस्वती अपने श्रीमुख से प्रतिदिन श्रद्धालुओं को श्रीमद्भागवत महापुराण का रसपान करवाएंगी। उन्होंने बताया कि यह धार्मिक महोत्सव 4 अक्टूबर से 10 अक्टूबर तक चलेगा।

## तीन 33केवी बिजली सब स्टेशन रहेंगे बंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिवानी

■ बिजली निगम लाइनों पर करेगा इंसुलेटर बदलने एवं ट्री कटिंग का कार्य : एसडीओ

रविवार 4 अक्टूबर को प्रातः 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक हुडा 33केवी सब स्टेशन, हांसी रोड 33केवी सब स्टेशन व 33केवी सब स्टेशन चांग की बिजली सप्लाई पूर्णरूप से बंद रहेगी। तीनों सब स्टेशनों की लाइनों पर मेंटेनेंस कार्य किया जाना हैं, जिसके चलते इनके अंतर्गत आने वाले क्षेत्रों की बिजली आपूर्ति बंद रखी जाएगी, इसलिए क्षेत्रवासी समय रहने अपने कार्यों को निपटाए, ताकि उन्हें असुविधा का सामना न करना पड़े, उक्त जानकारी बिजली सब डिवीजन नंबर वन के एसडीओ सौरभ पूनिया ने दी।

एसडीओ सौरभ पूनिया ने बताया कि आज 4 अक्टूबर रविवार को प्रातः 9 बजे से दोपहर 1 बजे तक हुडा के 33केवी सब स्टेशन की विद्युत आपूर्ति पूर्णरुप से बंद रहेगी। 33 केवी हुडा सब-स्टेशन से जुड़े 11केवी फीडर पटेल नगर, 11केवी गुजरानी पंप हाउस फीडर, 11केवी सेक्टर 13 एवं 23 फीडर, 11केवी न्यू हाउसिंग बोर्ड फीडर व विद्या नगर 11केवी फीडरों की बिजली सप्लाई बंद रहेगी, क्योंकि 33केवी लाइन पर मेंटेनेंस कार्य किया जाना हैं। वहीं 33केवी सब-स्टेशन हांसी रोड में भी मेंटेनेंस कार्य किया जाएगा, जिसके चलते सुबह नौ बजे से 10 बजे तक इसके अंतर्गत आने वाले 11केवी जेल फीडर, 11 केवी सिटी फीडर, 11केवी प्रेमनगर फीडर, 11केवी पीजीआई घंटाघर फीडर, 11केवी वाटर वर्क्स फीडर, 11केवी गुजरानी फीडर, 11केवी पीजीआई हांसी रोड फीडरों की विद्युत आपूर्ति बंद रहेगी। वहीं 33केवी चांग सब स्टेशन की लाइनों पर भी रविवार को प्रातः 9 बजे से दोपहर 1 बजे इंसुलेटर बदलने, ट्री कटिंग की जाएगी। एवं आवश्यक रखरखाव (मेंटेनेंस) कार्य किया जाएगा। इस शटडाउन के दौरान निम्नलिखित गांवों एवं औद्योगिक क्षेत्रों की विद्युत आपूर्ति प्रभावित रहेगी, जिसके तहत गांव चांग, मिताथल, घुसकानी, सैय, रेवाड़ी खेड़ा, सिरसा घोघड़ा, ढाणी हरसुख एवं बडेसरा आदि गांवों की सप्लाई बंद रहेगी।

## गलत व्यवहार पर चुप न रहें: मीना परमार

■ महिला आयोग उपाध्यक्ष ने किया स्कूल व अस्पताल का निरीक्षण, सफाई व स्वास्थ्य सुविधाओं पर दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी



हरियाणा राज्य महिला आयोग की उपाध्यक्ष मीना परमार ने शनिवार को दादरी जिले का दौरा कर विभिन्न सरकारी संस्थानों का निरीक्षण किया। उन्होंने पीएमश्री राजकीय कन्या वमावि, नागरिक अस्पताल, महिला थाना और बौंद कलां के स्वास्थ्य केंद्र का जायजा लिया। उनके साथ हरियाणा महिला विकास निगम की चेयरपर्सन सुनीता दांगी भी मौजूद रहीं। इस दौरान उन्होंने साफ-सफाई, महिलाओं व छात्राओं की सुरक्षा, स्वास्थ्य सुविधाओं और शिकायत निवारण व्यवस्था को लेकर अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

पीएमश्री राजकीय कन्या वमावि के निरीक्षण के दौरान मीना परमार ने कक्षाओं, छात्राओं के लिए उपलब्ध सुविधाओं, पेयजल और शौचालयों की स्थिति देखी। उन्होंने छात्राओं को गुड टच और बैड टच के बारे में जागरूक करते हुए कहा कि किसी भी गलत व्यवहार को लेकर उन्हें चुप नहीं रहना चाहिए। परेशानी होने पर अभिभावकों, शिक्षकों या आंतरिक शिकायत निवारण समिति के सदस्यों को तुरंत जानकारी दें। मीना परमार ने नागरिक अस्पताल का निरीक्षण करते हुए मरीजों से भी बातचीत की। इस दौरान मरीज ने उन्हें बताया कि चिकित्सक से जांच कराने के बाद कई दवाएं बाहर से खरीदनी पड़ती हैं। उपाध्यक्ष ने मरीज की ओपीडी पर्ची देखी, जिसमें चिकित्सक द्वारा लिखी गई कुछ दवाओं की उपलब्धता को लेकर जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान सफाई व्यवस्था को लेकर भी उन्होंने कर्मचारियों से जानकारी ली। उन्होंने महिला थाना और बौंदकलां स्वास्थ्य केंद्र का निरीक्षण कर महिलाओं एवं बच्चियों की सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सुविधाओं की स्थिति जानी।

### संतुलित आहार के प्रति किया जागरूक

बहल। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से ओबरा गांव स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में गर्भवती महिलाओं की गोद भराई एवं पोषण मटका कार्यक्रम करवाया गया। कार्यक्रम में गर्भवती महिलाओं और बच्चों को पोषण, स्वास्थ्य एवं संतुलित आहार के प्रति जागरूक किया गया। कार्यक्रम में मुख्यातिथि भाजपा नेता सतपाल रहे। इस अवसर पर सुपरवाइजर वंदना ने कहा कि गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उनको इस दौरान पौष्टिकता से भरपूर आहार लेना चाहिए और समय समय पर स्वास्थ्य की जांच करवानी चाहिए। ओबरा ने कहा कि महिलाएं नवजात शिशु को छह महीने तक केवल अपना स्तनपान कराए। इस अवसर पर वेदव्रत शास्त्री, मा. अनिल, मुकेश, प्रिया, सावित्री, सुमन, रेणु, सुमित्रा आदि मौजूद रहीं।

## ऑनलाइन तबादला प्रक्रिया के दौरान ब्लॉक किए गए पदों को उपलब्ध करवाने की मांग

■ स्वास्थ्य कर्मचारी एसो. ने विधायक के माध्यम से मुख्यमंत्री को भेजा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बवानीखेड़ा



हरियाणा स्वास्थ्य कर्मचारी एसोसिएशन ने मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के तहत मल्टी पर्पज हेल्थ वर्कर्स के लिए कैप किए गए पदों को खोलने की मांग को लेकर विधायक कपूर वाल्मीकि के माध्यम से मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को ज्ञापन भेजा है। एसो. ने ज्ञापन के माध्यम से स्वास्थ्य विभाग में ऑनलाइन तबादला प्रक्रिया के दौरान ब्लॉक किए गए पदों को कर्मचारियों के लिए उपलब्ध करवाने की मांग उठाई है। ज्ञापन में कहा गया है कि मॉडल ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी के तहत कर्मचारियों को पारदर्शी तरीके से तबादले का अवसर देने की व्यवस्था की गई है। इसके बावजूद कई स्थानों पर स्वीकृत पदों को कैप किए जाने के कारण कर्मचारी पसंद के स्टेशन का विकल्प नहीं चुन पा रहे हैं। सात जिलों के आंकड़े भी ज्ञापन में शामिल एसोसिएशन द्वारा जुटाए गए आंकड़ों के अनुसार भिवानी में 145 स्वीकृत पदों में 82 रिक्त, 33 चॉइस पॉलिंग तथा 49 कैप पद बताए गए हैं। ज्ञापन पर राज्य प्रधान शर्मिला देवी, जिला प्रधान रविंद्र कुमार सहित स्वास्थ्य कर्मचारी संगठन के पदाधिकारियों एवं कर्मचारियों के नाम दर्ज हैं।

### नवंबर से मुआवजा वितरण शुरू होने की संभावना

# एनएच-334बी फोरलेन परियोजना में आगे बढ़ी प्रक्रिया

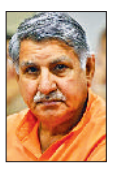
हरिभूमि न्यूज ▶▶| चरखी दादरी



मेरठ से सोनीपत, झज्जर और दादरी होते हुए राजस्थान के पिलानी तक जाने वाले नेशनल हाईवे-334बी को झज्जर से दादरी तक फोरलेन करने की प्रक्रिया अब आगे बढ़ गई है। दादरी जिले में भूमि अधिग्रहण से जुड़ी 3ए और 3डी की प्रक्रिया पूरी हो चुकी है।

अब 3जी की प्रक्रिया शुरू होने की तैयारी है। इसके बाद संबंधित जमीन मालिकों को मुआवजा देने की प्रक्रिया नवंबर माह में शुरू होने की संभावना है। प्रशासनिक स्तर पर इसके लिए जरूरी औपचारिकताएं पूरी की जा रही हैं। प्रस्तावित परियोजना के तहत दादरी जिले में करीब 234.16 हेक्टेयर भूमि का अधिग्रहण किया जाना है। इसमें दादरी शहर सहित 19 गांव शामिल हैं। झज्जर जिले में भी परियोजना के लिए अलग से जमीन अधिग्रहित की जाएगी। एनएच-334बी के फोरलेन प्रोजेक्ट में दादरी शहर के लिए बाईपास का प्रावधान भी किया गया है। वर्तमान में झज्जर और गुरुग्राम की ओर जाने वाले कई वाहन शहर के भीतर से गुजरते हैं, जिससे मुख्य मार्गों पर यातायात का दबाव बढ़ता है। नए बाईपास के निर्माण से भारी वाहनों को शहर के बाहर से निकाला जा सकेगा। इससे स्थानीय यातायात व्यवस्था में सुधार की उम्मीद है। परियोजना के तहत हाईवे जिले के इमलोटा, मोरवाला, अचीना, झींझर, लोहरवाड़ा, खातीवास, रावलधी, साहूवास, दादरी, चरखी, खेड़ी बुरा, पांडवान, बिरही खुर्द, खेड़ी बत्तर, बिरही कलां, मेहड़ा, बरसाना, अटेला कलां, अटेला खुर्द और बिलावल क्षेत्र से होकर प्रस्तावित है। इनमें कई गांवों में जमीन अधिग्रहित की जानी है।

### व्यापारिक गतिविधियां बढ़ेंगी: सांसद



सांसद धर्मबीर सिंह ने कहा कि झज्जर से दादरी तक एनएच-334बी को फोरलेन करने की प्रक्रिया को गति दी जा रही है। यह सड़क फोरलेन होने से दादरी सहित आसपास के क्षेत्रों को बेहतर सड़क संपर्क का लाभ मिलेगा। वहीं परियोजना से क्षेत्र के लोगों को बेहतर कनेक्टिविटी के साथ व्यापारिक गतिविधियों को भी लाभ मिलने की उम्मीद हैं।

### हादसों में आएगी कमी: विधायक



विधायक सुनील सांगवान का कहना है कि एनएच-334बी का फोरलेन होना क्षेत्र की लंबे समय से चली आ रही जरूरत है, जिससे भारी वाहनों के दबाव को व्यवस्थित करने में मदद मिलेगी और दादरी शहर को बाईपास मिलने से शहर के अंदर यातायात का दबाव भी घटेगा। वहीं आवागमन अधिक सुरक्षित होगा और हादसों में कमी आएगी।

## पंजीकरण से वंचित किसानों के रजिस्ट्रेशन का किया निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| तोशाम



तोशाम। फसलों की गिरदावरी की जांच करते एसडीएम। फोटो: हरिभूमि

एसडीएम संदीप कुमार ने शनिवार को सागबन, बजीना और ढाणी माहू गांव मे जाकर राजस्व विभाग के पटवारियों द्वारा किया जा रहा फसल बीमा के वेरिफिकेशन करने का ओचक निरीक्षण किया। डीसी साहिल गुप्ता के दिशा निर्देश पर खरीफ 2026 के दौरान जो किसान किसी कारणवश निर्धारित अवधि में मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर अपनी फसल का पंजीकरण नहीं करवा पाए, उन्हें सरकार द्वारा एक और अवसर दिया गया था। जिन किसानो ने 21 से 27 सितंबर तक पोर्टल पर अपनी फसल का पंजीकरण करवाया था, उनका सरकार द्वारा वेरिफिकेशन करवा जा रहा है। एसडीएम ने बताया कि जिन किसानों की फसल का पंजीकरण निर्धारित अवधि में नहीं हो पाया था, उन्होंने उपमंडल अधिकारी (नागरिक) के समक्ष लिखित आवेदन प्रस्तुत किए थे। आवेदन प्राप्त होने के बाद अब संबंधित एसडीओ (नागरिक) द्वारा दावे का सत्यापन निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार करवाया जा रहा है। सत्यापन के बाद पात्र किसानों की अनुमानित उत्पादन संबंधी जानकारी तैयार करके ई-खरीद पोर्टल के साथ साझा की जा रही है।



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।

## खबर संक्षेप

### भुगतान रोक अस्पतालों को किया मजबूर : प्रदीप

**भिवानी।** पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए कांग्रेस के जिला अध्यक्ष (शहरी) प्रदीप गुलिया जोगी ने राज्य की भाजपा सरकार पर आयुष्मान भारत और चिरायु योजना के नाम पर प्रदेश की जनता और निजी अस्पतालों के साथ बड़ा धोखा करने का गंभीर आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि 5 लाख रुपये तक के मुफ्त इलाज का ढिंढोरा पीटने वाली सरकार की पोल अब पूरी तरह खुल चुकी है। जमीनी हकीकत यह है कि बजट की कमी का बहाना बनाकर गरीबों के इलाज पर पूरी तरह कट लगा दिया गया है, जबकि निजी अस्पतालों का बकाया दबाकर योजना को वेंटिलेटर पर धकेल दिया गया है।

### आज से जनता कॉलेज में होंगे जादूगर के शो

**चरखी दादरी।** सूचना, भाषा एवं जनसंपर्क विभाग की ओर से अमृतकाल जागरूकता अभियान के तहत 4 से 7 अक्टूबर तक जनता महाविद्यालय के सभागार में जादूगर सम्राट शंकर के जादू शो होंगे। शनिवार को इस संबंध में पीडब्ल्यूडी विश्राम गृह में जादूगर सम्राट शंकर की अध्यक्षता में प्रेसवार्ता हुई। उन्होंने कार्यक्रमों की जानकारी देने के साथ जादू कला के माध्यम से सामाजिक जागरूकता का संदेश देने की बात कही।

### एमएसपी पर बाजरे की खरीद तुरंत शुरू करें

**भिवानी।** प्रदेश में बाजरे की सरकारी खरीद ना होने से आक्रोशित किसानों के समर्थन में उतरी कांग्रेस ने राज्य की भाजपा सरकार पर तीखा राजनीतिक हमला बोला है। हरियाणा कांग्रेस सेवादल के पूर्व कार्यकारी अध्यक्ष अशोक कादियान ने बाजरा खरीद की ठप पड़ी प्रक्रिया और मंडियों में किसानों की दुर्दशा पर गहरा रोष व्यक्त किया है। उन्होंने सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि सत्ता में बैठे लोग किसानों के धैर्य की परीक्षा न लें और वादे के अनुसार न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर बाजरे की खरीद तुरंत प्रभाव से शुरू करें।

### आंगन मिलन में बच्चों की ऊंचाई व वजन जांचा

**बहल।** महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से बहल स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजु राणा के मार्गदर्शन में आंगन मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सुपरवाइजर रितु नागर ने की। इस अवसर पर अभिभावकों को बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य, स्वच्छता, प्रारंभिक शिक्षा और नियमित देखभाल के प्रति जागरूक करना रहा। इस दौरान अनपराषन संस्कार मनाया गया और बच्चों की ऊंचाई व वजन जांचा गया।

### 'शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें'

**चरखी दादरी।** महिला कॉलेज झोझूकलां एवं जनता कॉलेज दादरी के महिला प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में सीनियर मॉडल संस्कृति स्कूल झोझूकलां में छात्राओं के लिए हेल्थ एंड हाइजीन विषय पर जागरूकता कार्यशाला आयोजित की। प्राचार्य डॉ. राजपाल व उपप्रधान गदर सिंह ने छात्राओं को शुभकामनाएं देते हुए कार्यशाला के लिए रवाना किया। सीएचसी झोझूकलां की डॉ. अनीता राणा ने कहा कि शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना भी जरूरी है।

### जागरूक माताएं स्वस्थ समाज की पहचानः दांगी

**चरखी दादरी।** सेवा संकल्प अभियान-2026 के तहत गांव चरखी में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, स्वच्छता तथा बेटियों के सशक्तिकरण को लेकर जागरूकता का संदेश दिया गया। महिला विकास निगम की चेयरपर्सन सुनीता दांगी मुख्य अतिथि रहीं। दांगी ने महिलाओं को पौष्टिक खान-पान, गर्भवती एवं धात्री माताओं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया। सुनीता दांगी कहा कि जागरूक माताएं और सशक्त बेटियां स्वस्थ समाज की पहचान हैं।

## तीन दिवसीय कार्यक्रम में कन्हैया मित्तल ने बांधा समां

# श्री श्याम गुणगान महोत्सव में रातभर बही भक्तिरस की धारा





**चरखी दादरी।** जागरण में अपनी प्रस्तुति देते कलाकार व आयोजित श्याम गुणगान महोत्सव में उपस्थित श्रद्धालु। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

दादरी के गांधी नगर स्थित सीसीआई ग्राउंड में आयोजित तीन दिवसीय श्री श्याम गुणगान महोत्सव के तहत आयोजित भव्य रात्रि जागरण में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। सुप्रसिद्ध भजन गायक कन्हैया मित्तल सहित अन्य कलाकारों ने एक से बढ़कर एक भजनों की प्रस्तुति देकर समां बांध दिया। अल सुबह तक श्रद्धालु श्याम बाबा के भजनों पर झूमते रहे और पूरे आयोजन स्थल पर भक्तिरस की धारा बहती रही। कार्यक्रम में दादरी के विधायक सुनील सतपाल सांगवान मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे। वहीं कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा और श्रुति चौधरी के प्रतिनिधियों ने भी कार्यक्रम में शिरकत की। श्री श्याम दीवाने सेवा दल सहारा भवन ट्रस्ट की ओर से आयोजित महोत्सव में रात्रि जागरण के लिए आयोजन स्थल को भव्य रूप से सजाया गया था। श्याम बाबा के आकर्षक दरबार में फूलों और रंग-बिरंगी रोशनी से की गई सजावट श्रद्धालुओं के आकर्षण का केंद्र रही। शाम से ही श्रद्धालुओं के पहुंचने का सिलसिला शुरू हो गया था। कार्यक्रम के दौरान श्रद्धालुओं ने बाबा श्याम के दरबार में शीश नवाकर सुख-समृद्धि की कामना की। रात्रि जागरण में भजन गायक कन्हैया मित्तल ने श्याम बाबा की महिमा का गुणगान करते हुए भक्तिमय प्रस्तुतियां दीं। उनके लोकप्रिय भजनों पर श्रद्धालु देर रात तक झूमते और जयकारे लगाते नजर आए। उनके अलावा प्रेरणा मित्तल, गौरव दत्त, सोनू सांवरिया, दीपक वर्मा, दीपक बंसल ने भी प्रस्तुतियां देकर माहौल को भक्तिमय बना दिया। संगीत और भजनों के बीच श्रद्धालु बाबा श्याम की भक्ति में लीन रहे। रात बढ़ने के साथ ही आयोजन स्थल पर श्रद्धालुओं की आस्था और उत्साह भी बना रहा। मुख्य अतिथि विधायक सुनील सांगवान ने आयोजन में पहुंचकर बाबा श्याम के दरबार में माथा टेका और आयोजकों को महोत्सव के लिए शुभकामनाएं दीं।

**विधायक सुनील सतपाल सांगवान मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे**

**कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा और श्रुति चौधरी भी कार्यक्रम में पहुंचे**

### मंत्रियों ने श्याम बाबा का आशीर्वाद लिया

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा तथा श्रुति चौधरी के प्रतिनिधियों ने भी कार्यक्रम में पहुंचकर श्याम बाबा का आशीर्वाद लिया। आयोजन समिति की ओर से अतिथियों का स्वागत किया गया। रात्रि जागरण को लेकर आयोजन स्थल और आसपास के क्षेत्र में सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए गए थे। पुलिस एवं आयोजन समिति के स्वयंसेवकों ने व्यवस्था संभाली। श्रद्धालुओं की भीड़ को देखते हुए प्रवेश, निकास और पार्किंग व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया गया। महोत्सव के दौरान श्रद्धालुओं के लिए विशेष व्यवस्थाएं की गईं। ट्रस्ट की ओर से बताया गया कि महोत्सव के तहत रक्तदान शिविर और भंडारे का भी आयोजन किया गया।



**चरखीदादरी।** ऊंट पर बैठकर लोगों का अभिवादन स्वीकार करते कुलदीप बिश्नोई।

## बिश्नोई ने कार्यकर्ताओं से की मुलाकात

**चरखी दादरी।** शगुन गार्डन में शुक्रवार को स्नेह मिलन समारोह का आयोजन कियागया। कार्यक्रम में पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने जिलेभर से आए अपने साथियों और समर्थकों से मुलाकात की। कार्यक्रम में उनके साथ विधायक रणधीर पनिहार भी मौजूद रहे। कुलदीप बिश्नोई को मुख्यमार्ग से कार्यक्रम स्थल तक ऊंट पर बैठाकर लाया गया। कार्यक्रम के बाद मीडिया से मुखातिब होते हुए कुलदीप बिश्नोई ने कहा कि उनके पास अपने पुराने साथियों के स्वागत और प्यार के लिए धन्यवाद देने के वास्ते शब्द कम पड़ रहे हैं। उन्होंने अपने पुराने संघर्षों को याद करते हुए कहा कि दादरी के लोगों ने हमेशा उन्हें परिवार और अपने गढ़ की तरह माना है। उन्होंने कहा कि आज के इस आयोजन में शामिल हुए लोगों के चेहरों को देखकर उन्हें पुराना संघर्ष और अपनों का साथ साफ नजर आ रहा है। उन्होंने कहा कि स्नेह मिलन में उमड़ी भीड़ ने यह साबित कर दिया है कि उनके संघर्ष के साथी आज भी पूरी निष्ठा के साथ उनके साथ खड़े हैं।

## श्रीमद्भागवत कथा से व्यक्ति के जीवन में आता है सकारात्मक बदलावः त्रिलोक

- श्रीमती मनोहरी देवी मैमोरियल ट्रस्ट एवं लिटिल हार्ट्स ग्रुप ऑफ स्कूल ने करवाया कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

श्रीमती मनोहरी देवी मैमोरियल ट्रस्ट एवं लिटिल हार्ट्स ग्रुप ऑफ स्कूल, भिवानी द्वारा आयोजित सात दिवसीय श्रीमद्भागवत ज्ञान यज्ञ कथा का समापन व्यास पूजा एवं सम्मान समारोह के साथ हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता कथा आयोजक एवं शिक्षाविद् त्रिलोक चंद गोयल ने की। इस दौरान श्रीमद्भागवत कथा के संयोजक डॉ. संजय गोयल, सीमा गोयल, पवन गोयल, भावना गोयल एवं परिजनों ने कथा व्यास का सम्मान किया। कथा आयोजक एवं शिक्षाविद् त्रिलोक चंद गोयल ने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा का मानव जीवन में विशेष महत्व है। उन्होंने कि श्रीमद्भागवत कथा से व्यक्ति के जीवन में सकारात्मक बदलाव आता है। इस अवसर पर शिक्षाविद् त्रिलोकचंद गोयल, सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा आयोजक डॉ. संजय गोयल आदि मौजूद रहे।



**भिवानी।** आयोजित श्री मदभागवत कथा में उपस्थित श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

## 40 पुलिसकर्मियों ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी

सेवा संकल्प अभियान के तहत शनिवार को महिला पुलिस थाना परिसर में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। आयोजित शिविर में पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए करीब 40 यूनिट रक्तदान किया। शिविर का आयोजन नागरिक अस्पताल दादरी की मेडिकल टीम के सहयोग से किया गया। शिविर की शुरुआत में अस्पताल से पहुंचे डॉ. मुनेश व स्वास्थ्यकर्मियों का स्वागत किया गया। इसके बाद चिकित्सकों ने रक्तदाताओं का स्वास्थ्य परीक्षण किया। ब्लड प्रेशर, हीमोग्लोबिन सहित आवश्यक जांच के बाद पात्र पुलिसकर्मियों से रक्तदान करवाया गया। पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार पी ने कहा कि पुलिस की जिम्मेदारी कानून-व्यवस्था बनाए रखने और नागरिकों की सुरक्षा तक सीमित नहीं है। पुलिस सामाजिक सरोकारों और जनकल्याण के कार्यों में भी अपनी भागीदारी निभाती है। सेवा संकल्प अभियान के माध्यम से समाज के प्रति जिम्मेदारी निभाने का प्रयास किया जा रहा है। आपात स्थिति में मरीजों और दुर्घटना में घायलों को समय पर रक्त उपलब्ध कराने के उद्देश्य से शिविर आयोजित किया गया।




**चरखीदादरी।** रक्तदान करने वाले पुलिसकर्मी को सम्मानित करते हुए चिकित्सा अधिकारी।

## 250 मरीजों ने स्वास्थ्य जांच करवाई

**भिवानी।** श्रीआरोग्य हेल्थ केयर प्राइवेट लिमिटेड की ओर से सेक्टर-13 स्थित कम्युनिटी सेंटर में महात्मा गांधी जयंती के उपलक्ष्य में सेवा एवं सम्मान चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। शिविर के दौरान ऑर्थोकेयर हॉस्पिटल के हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. जितेंद्र सैनी, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. सौम्य श्रीवास्तव और फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. साहिल ने अपनी विशेष सेवाएं दी। शिविर में लगभग 250 मरीजों ने अपनी स्वास्थ्य जांच करवाई, जिनमें घुटनों व जोड़ों के दर्द, चलने में परेशानी, कमर व गर्दन दर्द, कंधों के दर्द, सर्वाइकल और साइटिका जैसी समस्याओं से ग्रस्त मरीज शामिल रहे। सैनी कल्याण परिषद के प्रधान भूपसिंह सैनी व उपप्रधान ओमप्रकाश सैनी ने कहा कि सेवा ही सत्य है के संदेश को आत्मसात करते हुए श्रीआरोग्य हेल्थकेयर द्वारा किया प्रयास बेहद सराहनीय और प्रेरणादायक है। समाज के हर वर्ग तक बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाना हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है, ऐसे निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर न केवल लोगों को समय पर सही चिकित्सा परामर्श देते हैं,।



## पालुवास के लठियावाला जोहड़ पर बनी समाधि उपेक्षा की शिकार

# स्वतंत्रता सेनानी तंवर पर आधारित पुस्तक का विमोचन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

अमर बलिदानी हरियाणा के प्रथम प्रसिद्ध स्वतंत्रता सेनानी ठाकुर पेमा सिंह तंवर के गौरवशाली इतिहास को उजागर करती डॉ. एमएम जुनेजा द्वारा लिखित पुस्तक का विमोचन किया गया और इस मौके पर ठाकुर पेमा सिंह तंवर के वंशज एवं हरियाणा राज्य सहकारी बैंक चंडीगढ़ के पूर्व महाप्रबंधक नरेश तंवर को विशेष तौर पर सम्मानित किया। कार्यक्रम संपन्न होने के बाद भिवानी पहुंचे नरेश तंवर ने पत्रकारों से रूबरू होते हुए समारोह की जानकारी दी तथा ठाकुर पेमासिंह तंवर के प्रेरणादायी जीवन, शौर्य और उनके सर्वोच्च बलिदान पर विस्तार से प्रकाश डाला।

नरेश तंवर ने बताया कि वीर सपूत ठाकुर पेमासिंह तंवर का जन्म वर्ष 1806 में भिवानी जिले के गांव पालुवास में हुआ था। युवावस्था में कदम रखते ही वह एक अद्वितीय घुड़सवार और अत्यंत निपुण तलवारबाज बन चुके थे। उनकी इसी अद्भुत योग्यता व वीरता के चलते झज्जर के नवाब फैज मोहम्मद खान ने उन्हें अपना प्रमुख अंगरक्षक नियुक्त किया था। ठाकुर पेमा सिंह तंवर ने युवाओं में आजादी की अलख जगाई और उन्हें एकजुट किया। अंग्रेजी कर्नल बॉल के नेतृत्व में जब सेना आगे बढ़ रही थी, तब स्थानीय स्तर पर बुलाई गई बैठक में कुछ लोगों ने अंग्रेजों की अधीनता स्वीकार करने का विचार रखा, लेकिन ठाकुर पेमा सिंह तंवर ने इसे सिरे से खारिज कर दिया और अंग्रेजों को खुले तौर पर ललकारा। ग्रामीण देसी हथियारों के साथ ठाकुर पेमा सिंह तंवर के नेतृत्व में फिरंगी फौज के सामने डट गए।



**भिवानी।** ठाकुर पेमासिंह तंवर के वंशज नरेश तंवर को सम्मानित करते अतिथि।

### ठाकुर पेमासिंह का बने भव्य स्मारकः नरेश

नरेश तंवर ने कहा कि शहादत के बाद प्रशंसकों ने गांव पालुवास के खेतों में लठियावाला जोहड़ के समीप वीर योद्धा ठाकुर पेमासिंह तंवर की समाधि स्थापित की थी, जो समय के थपेड़ों के साथ आज उपेक्षा का शिकार होकर अदृश्य हो चुकी है। उन्होंने जिला प्रशासन, सरकार और सामाजिक संगठनों से पुरजोर मांग की कि इस ऐतिहासिक स्थल का पुनः निर्माण करवाकर वहां भव्य स्मारक बनाया जाए, ताकि वर्तमान एवं भावी युवा पीढ़ी वहां जाकर इस महान बलिदानी को नमन कर सके और राष्ट्रभक्ति की प्रेरणा ले सके। तंवर ने कहा कि इतिहास के पन्नों में दबे ऐसे गुमनाम नायकों की गाथाओं को सामने लाना समाज और शासन दोनों का नैतिक दायित्व है।

## न्यूज डायरी



### मीराबाई की अटूट भक्ति का किया भावपूर्ण मंचन

**चरखी दादरी।** श्री कृष्ण लीला कमेटी के तत्वावधान में पुराना बस स्टैंड स्थित रासलीला में श्रीकृष्ण रासलीला के पांचवें दिन मीराबाई की अटूट कृष्ण भक्ति पर आधारित मार्मिक प्रसंग का सजीव मंचन किया गया। वृंदावन से पधारे मुकेश चंद्र तिवारी की मंडली के कलाकारों ने भावपूर्ण प्रस्तुतियों से श्रद्धालुओं को भक्ति, प्रेम और समर्पण की भावना से अभिभूत कर दिया। लीला में दिखाया कि मीराबाई बाल्यकाल से ही गिरधर गोपाल की भक्ति में लीन थीं। एक साधु के पास भगवान ठाकुर जी का विग्रह देखकर मीरा ने उसे पाने की हठ की।



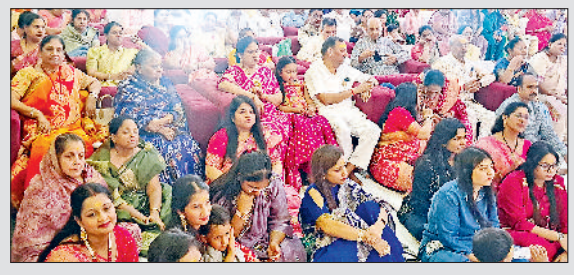
### विद्यार्थियों को नशे के दुष्प्रभावों की जानकारी दी

**चरखी दादरी।** दादरी पुलिस अधीक्षक लोगेश कुमार पी के मार्गदर्शन में पुलिस द्वारा विद्यार्थियों को नशे, साइबर अपराध तथा महिला एवं बाल अपराधों के प्रति जागरूक करने के लिए अभियान चलाया जा रहा है। शनिवार को एंटी नारकोटिक सेल और नशा मुक्ति टीम ने बौंद कलां स्थित वैश्य स्कूल और आदर्श स्कूल में जागरूकता शिविर आयोजित किए। एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी एसआई नरेंद्र और एएसआई राहुल फौगाट के नेतृत्व में पुलिस टीम ने विद्यार्थियों व शिक्षकों को नशे के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुष्प्रभावों की जानकारी दी।



### कलाकारों ने लोक संस्कृति की दी रंगारंग प्रस्तुतियां

**चरखी दादरी।** गांधी जयंती के उपलक्ष्य में गांव नरसिंहवास में हरियाणा कला परिषद् रोहतक मंडल के तत्वावधान में सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में अनूप कुमार के नेतृत्व में कलाकारों की टीम ने लाइव प्रस्तुतियों के माध्यम से हरियाणवी लोक संस्कृति की मनमोहक छटा बिखेरी। कार्यक्रम के दौरान कलाकारों ने लूर, घूमर तथा 'छोरा मैं हरियाणे का' सहित विभिन्न हरियाणवी लोक नृत्यों की शानदार प्रस्तुतियां दीं। कलाकारों ने अपनी प्रस्तुतियों के माध्यम से हरियाणा की समृद्ध लोक परंपराओं, लोक कला और सांस्कृतिक विरासत को जीवंत किया।



### श्रद्धालुओं ने मंगल गीत एवं भजनों की प्रस्तुति दी

**भिवानी।** श्री कृष्ण प्रणामी मंदिर धाम में जारी सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा के दौरान भगवान श्रीकृष्ण की दिव्य लीलाओं का भावपूर्ण वर्णन किया गया। कथा में महारास, भगवान श्रीकृष्ण का मथुरा गमन, कुब्जा पर कृपा, कंस वध तथा भगवान श्रीकृष्ण-रुक्मिणी विवाह के प्रसंगों ने श्रद्धालुओं को भक्तिरस से सराबोर कर दिया। रुक्मिणी विवाह के अवसर पर श्रद्धालुओं ने मंगल गीत एवं भजनों की प्रस्तुति देकर विवाह उत्सव धूमधाम से मनाया। कथा व्यास साध्वी करुणागिरी महाराज ने महारास प्रसंग की व्याख्या करते हुए कहा कि महारास को सांसारिक दृष्टि से नहीं, बल्कि जीव और परमात्मा के बीच के दिव्य प्रेम के रूप में समझना चाहिए।

### लोहरवाड़ा में विद्यार्थियों को किया सम्मानित

**चरखी दादरी।** गांव लोहरवाड़ा के राजकीय उच्च विद्यालय में चौधरी मुरारीलाल छात्रवृत्ति अवार्ड समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय के मुख्याध्यापक धर्मेन्द्र ने की। समारोह का आयोजन चौधरी मुरारीलाल फौगाट की स्मृति में उनके पौत्र जितेन्द्र फौगाट एवं पुत्रवधू रजनी फौगाट ने किया। इस दौरान कक्षा पहली से दसवीं तक प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को स्कूल बैग, स्टेशनरी व नकद राशि देकर सम्मानित किया। जितेन्द्र फौगाट ने घोषणा की कि अपने दादा की स्मृति में हर वर्ष विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर उनका उत्साहवर्धन किया जाएगा। विद्यालय में कार्यरत चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों और मिड-डे-मील रसोइयों को भी शॉल व अन्य उपहार भेंट किए गए।

## जनसंख्या ज्यादा आंगनबाड़ी कम,कैसे बालकों व महिलाओं को मिले पोष्टिक आहार



**भिवानी।** शहर के आऊटर क्षेत्र के साथ लगती (वार्ड संख्या 17) करीब चार कॉलोनियों की जनसंख्या करीब साढे दस हजार से ज्यादा है,लेकिन उनमें केवल तीन ही आंगनबाडी संचालित हो रही है। जिस वजह से आंगनबाडी के आसपास के क्षेत्र के बच्चों व गर्भवती महिलाओं को योजनाओं का फायदा मिल पा रही है। बाकी क्षेत्र की गर्भवती महिलाएं सरकारी योजनाओं के लिए दर दर भटक रही है। यहां तक कि आंगनबाड़ी में नाम पंजीकरण न होने की वजह से गर्भवती महिलाओं के अल्ट्रा साऊंड आदि के लिए दर दर भटकना पड़ रहा है। उक्त इलाकों में आबादी के हिसाब से अतिरिक्त आंगनबाड़ी केंद्र खोले जाने की मांग को लेकर पार्षद सुभाष तंवर व संदीप यादव के अलावा अन्य मौजिज लोगों ने सीएम नायब सिंह सैनी से मुलाकात की। इस पर उनकी उक्त समस्याओं का जल्द ही समाधान करवाए जाने का आश्वासन दिया। नगर पार्षद सुभाष तंवर ने बताया कि उनके वार्ड में डॉबर कॉलोनी की आबादी करीब 3500 के आसपास है और वहां एक आंगनबाड़ी संचालित हो रही है। कायदे से एक हजार की आबादी पर एक आंगनबाड़ी होती है,लेकिन 35 सौ की आबादी पर भी एक ही आंगनबाड़ी से बच्चों व गर्भवती महिलाओं को सरकारी योजनाओं का फायदा दिया जा रहा है। उन्होंने बताया कि उक्त आंगनबाड़ी में आसपास की महिलाओं व छोटे बच्चों के नाम पंजीकृत है,जबकि इसी कॉलोनी की थोड़ी सी दूर रहने वाली गर्भवती महिलाओं के नाम ही पंजीकृत नहीं है। जिस वजह से उन महिलाओं व छोटे बच्चों को सरकारी योजनाओं से महरूम रहना पड़ रहा है। उन्होंने बताया कि उत्तम नगर की भी इतनी ही आबादी है ।

ग्राम पंचायत कितलाना, ब्लॉक भिवानी
नीलामी सूचना
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत कितलाना ब्लॉक भिवानी में एस.सी. चौपाल में निकले लकड़ी व लोहे के कबाड़ की खुली बोली एससी चौपाल में दिनांक 09.10.2026 को समय सुबह 11 बजे की जाएगी। बोलीदाता को बोली लगाने के लिए 20000/- रुपये जमानत राशि के रूप में जमा करवाने होंगे। अन्य शर्तें बोली पर ही सुनाई जाएंगी।
हस्ता/- ललिता देवी, सरपंच,
ग्राम पंचायत कितलाना जिला भिवानी
मो. 9466489487

## खबर संक्षेप

### जनकल्याणकारी योजनाओं का संदेश

**बहल।** सेवा संकल्प अभियान के तहत शनिवार को 'नमो सेवा अनकही कहानियां' कार्यक्रम के अंतर्गत बहल के रामलीला मैदान में जनजागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पूर्व कृषि मंत्री जेपी दलाल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। कला एवं सास्कृतिक विभाग के कलाकारों द्वारा नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत कर लोगों को सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं, जनहितकारी कार्यक्रमों तथा सुशासन की पहलों के प्रति जागरूक किया गया। नुक्कड़ नाटक से कलाकारों ने मनोरंजन के साथ-साथ जनसेवा, सुशासन और जनकल्याण का संदेश प्रभावी ढंग से आमजन तक पहुंचाया।

### पंडित सीता राम दूरदर्शी सोच के धनीः कर्मबीर

**भिवानी।** सर्व ब्राहमण सभा 12 जन कल्याण सेवा समिति की बैठक श्री हरियाणा शेखावटी ब्रह्मचार्य आश्रम में आयाजित की गई। बैठक में श्री श्री 1008 विद्यामार्तंड पंडित सीताराम शास्त्री की पुण्य तिथि पर माल्यापर्ण करते हूए सर्व ब्राहमण सभा 12 जन कल्याण सेवा समिति की एवं ब्राह्मण महासभा हरियाणा के पदाधिकारी उपस्थित थे। ब्राह्मण महासभा हरियाणा के जिलाध्यक्ष कर्मबीर शर्मा रेवाड़ी ने कहा कि पंडित सीताराम शास्त्री बहूत ही दूरदर्शी एवं उच्च सोच के धनी थे। सर्व ब्राहमण सभा 12 जन कल्याण सेवा समिति के प्रधान कृष्ण सिंह सूबेदार ने कहा कि पंडित सीताराम शास्त्री के पक्षधर थे ।

### 18 वाहनों के चालान, कमांडो दस्ते समेत 23 पुलिसकर्मी रहे तैनात

# रातभर पुलिस का नाइट ऑपरेशन चला, 76 वाहनों के दस्तावेज जांचे

किसी भी संदिग्ध व्यक्ति, वाहन या गतिविधि को नजरअंदाज नहीं किया जाए: डीएसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चरखी दादरी



**चरखी दादरी।** नाके पर वाहन की जांच करते हुए पुलिसकर्मी। *फोटो : हरिभूमि*

अपराधियों, नशा तस्करों और असामाजिक तत्वों की गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए दादरी पुलिस ने वीरवार रात को विशेष इंटर-स्टेट नाका चेकिंग अभियान चलाया। पुलिस महानिदेशक हरियाणा के निर्देशों के तहत इमलोटा स्थित दादरी-झज्जर रोड पर लगाए गए नाके पर पुलिस ने रातभर जिले में प्रवेश करने और बाहर जाने वाले वाहनों की जांच की। अभियान की कमान डीएसपी साहिल ढिल्लो ने संभाली। उनके नेतृत्व में कमांडो दस्ते सहित 23 पुलिसकर्मी नाके पर मुस्तैद रहे।

पुलिस टीम ने निर्धारित प्रक्रिया के तहत वाहनों को रोककर उनकी गहनता से जांच की तथा संदिग्ध व्यक्तियों और गतिविधियों पर भी नजर रखी। अभियान के दौरान कुल 76 वाहनों की जांच की गई। यातायात नियमों का उल्लंघन करने वाले 18 वाहन चालकों के चालान किए। डीएसपी साहिल ढिल्लो ने ड्यूटी पर तैनात पुलिसकर्मियों को प्रत्येक वाहन की सतर्कता और बारीकी से जांच करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि किसी भी संदिग्ध व्यक्ति, वाहन या गतिविधि को नजरअंदाज नहीं किया जाए। संदिग्ध परिस्थितियां मिलने पर तत्काल वरिष्ठ अधिकारियों को सूचना देकर आवश्यक कानूनी कार्रवाई की जाए। एसपी दादरी लोगेश कुमार पी ने कहा कि अपराधियों और नशा तस्करों के लिए जिले की सीमाओं को आसान रास्ता नहीं बनने दिया जाएगा।

#### हेरोइन बरामदगी मामले में सप्लायर गिरफ्तार

**भिवानी।** पुलिस की सीआईए स्टाफ प्रथम टीम ने हेरोइन बरामदगी के मामले में कार्रवाई को आगे बढ़ाते हुए महिला सप्लायर को गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी की पुलिस टीम ने बवानी खेड़ा से भिवानी की तरफ मोटरसाइकिल पर मादक पदार्थ लेकर आ रहे दो आरोपियों शिवम निवासी नया बाजार, भिवानी तथा मानव निवासी नया बाजार, भिवानी को गिरफ्तार किया था। पुलिस टीम द्वारा आरोपियों के कब्जे से कुल 13.28 ग्राम मादक पदार्थ हेरोइन बरामद की गई थी। मामले में पुलिस द्वारा आरोपियों से पूछताछ की गई। पूछताछ के दौरान आरोपियों ने बताया कि उक्त मादक पदार्थ उन्हें आरोपित महिला ज्योति के माध्यम से बवानी खेड़ा क्षेत्र से उपलब्ध करवाया गया था। इसी मामले में प्रभावी कार्रवाई करते हुए दो अक्तूबर को सीआईए स्टाफ प्रथम भिवानी के उप निरीक्षक अशोक कुमार ने पुलिस टीम के साथ कार्रवाई करते हुए आरोपित महिला को गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार की गई आरोपित महिला की पहचान ज्योति पत्नी मोनू निवासी ढाढू वाला मोहल्ला, पुराना बस स्टैंड, रोहतक के रूप में हुई है। पुलिस पूछताछ के दौरान आरोपित महिला ज्योति ने बताया कि उसने आरोपी मानव व शिवम को बवानी खेड़ा क्षेत्र से मादक पदार्थ हेरोइन उपलब्ध करवाने में मदद की थी। पुलिस द्वारा मामले में महिला आरोपी की भूमिका तथा मादक पदार्थ की सप्लाई से जुड़े अन्य पहलुओं के संबंध में जांच की जा रही है।

#### फर्जी चेचिस-इंजन नंबर पंच करने वाला मास्टरमाइंड अलीगढ़ से गिरफ्तार



**चरखी दादरी।** दादरी पुलिस की सीआईए टीम ने वाहन धोखाधड़ी और फर्जीवाड़े से जुड़े अंतरराज्यीय गिरोह के खिलाफ कार्रवाई करते हुए एक और आरोपित को उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ से गिरफ्तार किया है। आरोपित की पहचान महेश वर्मा उर्फ उस्ताद वर्मा निवासी गणेश विहार कॉलोनी, तालानगरी, अलीगढ़ के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार आरोपित चोरी व गबन की गई गाड़ियों के मूल चेचिस और इंजन नंबर मिटाकर उन पर फर्जी नंबर पंच करने का काम करता था। पुलिस प्रवक्ता योगेश कुमार ने बताया कि मामले की शुरुआत 28 जुलाई 2025 को हुई थी। नौरंगाबास जाटान निवासी सुनील कुमार ने थाना झोझूकलां में शिकायत देकर बताया था कि उसके बेटे और उसके साथियों ने तीन स्कॉर्पियो और महिंद्रा थार को 3500 रुपये प्रतिदिन के किराये पर दिया था। निर्धारित समय बीतने के बाद किराया नहीं मिला तो गाड़ियों की तलाश शुरू की गई। जांच में पता चला कि वाहन हरविंदर सिंह उर्फ जेपी निवासी खरड़, पंजाब को सौंपे गए हैं। गाड़ियां वापस मांगने पर आरोपितों की ओर से जान से मारने की धमकी देने का आरोप भी लगाया गया था। शिकायत के आधार पर थाना झोझू कलां में केस दर्ज कर जांच अपराध शाखा को सौंपी गई। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए मामले में हरविंद्र सिंह उर्फ जेपी, रविंद्र और सलीम को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। जांच के दौरान वाहन फर्जीवाड़े में चेचिस और इंजन नंबर बदलने वाले आरोपित महेश वर्मा की भूमिका सामने आई। इसके बाद एक अक्टूबर को सीआईए स्टाफ की टीम ने अलीगढ़ में दबिश देकर महेश वर्मा उर्फ उस्ताद वर्मा को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस के मुताबिक आरोपित चोरी या गबन की गई गाड़ियों की पहचान बदलने के लिए उनके मूल चेचिस व इंजन नंबर मिटाकर नए फर्जी नंबर पंच करता था। आरोपी को तीन दिन के पुलिस हिरासत रिमांड पर लिया गया है।



**भिवानी।** गांव प्रेमनगर के हाई स्कूल में पौधरोपण करते दिव्यांग विद्यार्थी व साथ में पूर्व प्राचार्य रमेशचंद्र बूरा।

#### प्रेमनगर हाई स्कूल में दिव्यांगों को पुरस्कार देकर व पौधरोपण करवा किया सम्मानित

**भिवानी।** दिव्यांगजनों में आत्मविश्वास पैदा करने और उन्हें समाज की मुख्य धारा में जोड़ने के उद्देश्य से अनुकरणीय पहल देखने को मिली है। गांव प्रेमनगर स्थित हाई स्कूल में पूर्व प्राचार्य रमेशचंद्र बूरा ने न केवल दिव्यांग बच्चों और अध्यापकों को अपनी तरफ से आकर्षक पुरस्कार देकर सम्मानित किया, बल्कि सामाजिक सहभागिता का परिचय देते हुए उनसे पौधरोपण भी करवाया। पूर्व प्राचार्य रमेशचंद्र बूरा ने सामाजिक सहभागिता और संवेदनशीलता पर बल देते हुए कहा कि दिव्यांग व्यक्ति भी समाज का अभिन्न अंग हैं और उनमें प्रतिभा की कोई कमी नहीं होती, बस जरूरत है तो उन्हें सही सामाजिक सहयोग एवं मार्गदर्शन प्रदान करने की। उन्होंने स्कूली बच्चों एवं अध्यापकों से अपील की कि वे ऐसे व्यक्तियों की सहायता के लिए सदैव तत्पर रहें और उन्हें सामाजिक संबल प्रदान करें। इस अवसर पर पूर्व प्राचार्य बूरा ने अपनी ओर से दिव्यांग छात्र चिराग और दिव्यांग अध्यापक राजसिंह को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम में मुन्नी देवी, राजसिंह घणघस, कांता रोहिला, सुषमा गिल, सोनिया, विकास व भूपसिंह आदि उपस्थित रहे।



**चरखी दादरी।** एचडी स्कूल में पीटीएम में शामिल अभिभावक व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

#### एचडी किड्स केयर समसपुर में अभिभावकों ने जानी बच्चों की शैक्षणिक प्रगति

**चरखी दादरी।** एचडी किड्स केयर समसपुर में अभिभावक-शिक्षक मिलन समारोह (पीटीएम) का आयोजन किया गया। इसमें अभिभावकों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए अपने बच्चों की शैक्षणिक प्रगति, व्यवहार, नियमितता और विद्यालय में होने वाली गतिविधियों की जानकारी प्राप्त की। पीटीएम में अभिभावकों की शत-प्रतिशत भागीदारी रही। बैठक के दौरान शिक्षकों ने अभिभावकों के साथ बच्चों की पढ़ाई और सर्वांगीण विकास को लेकर विस्तार से चर्चा की। अभिभावकों ने भी शिक्षकों से बच्चों की प्रगति से संबंधित जानकारी ली और अपने सुझाव साझा किए। शिक्षकों ने अभिभावकों को बच्चों की नियमित पढ़ाई, अनुशासन तथा घर पर सकारात्मक माहौल उपलब्ध कराने के लिए प्रेरित किया। विद्यालय निदेशक बलराज फौगाट ने कहा कि बच्चों के बेहतर विकास के लिए अभिभावकों और शिक्षकों के बीच निरंतर संवाद जरूरी है। पीटीएम के माध्यम से दोनों के बीच बेहतर समन्वय स्थापित होता है और बच्चों की आवश्यकताओं को समझने में मदद मिलती है। इस अवसर पर एचओडी अंजली कालरा, नीतू, कविता यादव, कविता हुड्डा, कविता सैनी, हर्षिता, कुसुम सहित विद्यालय स्टाफ मौजूद रहा।

### वाल्मीकि ने पौधरोपण कर मनाया मंत्री का जन्मदिन

## मंत्री श्रुति की है अंतिम व्यक्ति तक विकास का लाभ पहुंचाने की सोच : जय सिंह



**भिवानी।** मंत्री के जन्मदिन पर पौधारोपित करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी

सिंचाई एवं जल संसाधन तथा महिला एवं बाल विकास मंत्री श्रुति चौधरी के जन्मदिवस के अवसर पर शनिवार को भिवानी जिले के गांव दांग कलां में विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वरिष्ठ भाजपा नेता जय सिंह वाल्मीकि की अगुवाई में आयोजित इस कार्यक्रम में ग्रामीणों ने पर्यावरण संरक्षण और समाज सेवा का संदेश देकर कैबिनेट मंत्री का जन्मदिन सादगी और सेवा भाव के साथ मनाया। जन्मदिवस के उपलक्ष्य में वरिष्ठ भाजपा नेता जय सिंह वाल्मीकि ने गांव दांग कलां में पौधरोपण कर हरियाली का संदेश दिया। इसके बाद उन्होंने उपस्थित ग्रामीणों एवं कार्यकर्ताओं के बीच लड्डू वितरित कर खुशी जाहिर की और मंत्री श्रुति चौधरी के दीर्घायु एवं उत्तम स्वास्थ्य की कामना की। इस अवसर पर वरिष्ठ भाजपा नेता जय सिंह वाल्मीकि ने कहा कि कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी एवं उनकी माता पूर्व राज्यसभा सांसद किरण चौधरी हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश के समुचित विकास के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध हैं। इस अवसर पर सरपंच परमजीत सिंह यादव, लाल सिंह यादव, विनोद यादव, संदीप श्योराण, सरव सिंह श्योराण, होशियार सिंह, राज सिंह यादव, चरण सिंह श्योराण, राजपाल यादव, पवन कुमार, राहुल कुमार, नरेश शर्मा सहित अनेक लोग मौजूद रहे। सभी ने एक स्वर में कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी को जन्मदिन की बधाई दी।

#### आंगन मिलन मेले में महिलाओं की गोद भराई की रस्म निभाई



**बवानीखेड़ा।** सेवा संकल्प अभियान के तहत गांव लोहारी जाटू के आंगनवाड़ी केंद्र में आंगन मिलन मेला का आयोजन किया गया। डीपीओ मैडम के निर्देशानुसार आयोजित इस कार्यक्रम में गोद भराई और अन्नप्राशन दिवस भी मनाया गया। इस दौरान गर्भवती महिलाओं की गोद भराई की रस्म निभाई गई और छोटे बच्चों का अन्नप्राशन संस्कार संपन्न कराया गया। कार्यक्रम में सुपरवाइजर 'प्रमीला' ने सरकार की विभिन्न योजनाओं और आंगनवाड़ी केंद्र की सेवाओं की जानकारी दी। इस अवसर पर जिला महिला मोर्चा की महामंत्री 'सुनीता शर्मा' विशेष रूप से उपस्थित रहीं। उन्होंने कहा कि ऐसे आयोजनों से महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार होगा और सरकारी योजनाओं का लाभ सीधे लोगों तक पहुंचेगा। कार्यक्रम में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, सहायिका और बड़ी संख्या में गांव की महिलाएं व बच्चे मौजूद रहे।

#### चित्रकला में हुनर दिखा रही काफी, 9 को राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगी

**तोशाम।** राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, तोशाम की 11वीं कक्षा की छात्रा काफी ने। काफी चित्रकला में जिले में दो बार दूसरे स्थान पर रह चुकी हैं। अब सेवा संकल्प अभियान के तहत 9 अक्टूबर को पानीपत में प्रस्तावित राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में भाग लेंगी। विद्यालय में आयोजित सम्मान समारोह में तोशाम के सरपंच राजेश तंवर व प्राचार्या नीलम रानी ने छात्रा को सम्मानित कर उज्ज्वल भविष्य की कामना की। काफी के पिता सुभाष परिवार के पालन-पोषण के लिए पेंटर का काम करते हैं। सुभाष बताते हैं कि काफी ने तीन-चार साल पहले कागजों पर चित्र बनाना शुरू किया था। धीरे-धीरे उसका यह शौक कला के हुनर में बदल गया। आज किसी भी व्यक्ति का हू-ब-हू चित्र बना देती है। उन्होंने बताया कि बेटी ने इस कला के लिए कोई प्रशिक्षण नहीं लिया। काफी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी, कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी, प्रेमानन्द महाराज, धीरेंद्र शास्त्री, फिल्मी हीरो धर्मेंद्र, शाहरूख खान, अक्षय खन्ना, छत्रपति शिवाजी के अलावा गणेश, हुनमान जी, राधा-कृष्ण, श्याम बाबा, श्रीराम, मीरा बाई सहित विभिन्न देवी-देवताओं के चित्र तैयार कर चुकी हैं। उन्होंने पूरी एक एलबम तैयार कर रखी है। इन आकृतियों में उसकी रचनात्मकता साफ नजर आती है।



**तोशाम।** छात्रा को सम्मानित करते हुए।

## सीमा कालीरमना ने एशियन गेम्स में लगाया बेस्ट थ्रो

- विवि के खेल निदेशक डॉ सुरेश मलिक ने अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी को दी बधाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी



**भिवानी।** अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी एवं पदक विजेता सीमा कालीरमना।

चौधरी बंसी लाल विश्वविद्यालय, भिवानी की शोधार्थी एवं अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी सीमा कालीरमना ने एशियन गेम्स में शानदार प्रदर्शन करते हुए अपने करियर का बेस्ट थ्रो लगाया। विवि के खेल निदेशक डॉ सुरेश मलिक ने दी है। उन्होंने बताया कि खिलाड़ी सीमा ने एशियन गेम्स में 59.88 मीटर का थ्रो किया, जो उनका अब तक का पर्सनल बेस्ट है। इससे पहले कॉमनवेल्थ गेम्स में उनका थ्रो 58.65 मीटर रहा था। यह थ्रो किसी भी प्रतियोगिता में उनके द्वारा लगाया गया अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। उन्होंने बताया कि बारिश के कारण मैदान की स्थिति चुनौतीपूर्ण बनी रही, बावजूद इसके सीमा ने बेहतरीन खेल दिखाया और चौथा स्थान हासिल किया। कुलगुरु प्रो. दीप्ति धर्माणी ने कहा कि सीमा ने अपनी मेहनत और लगन से न केवल सीबीएलयू बल्कि पूरे हरियाणा और देश का नाम ऊंचा किया है। उनकी इस उपलब्धि से हमारी बेटियों को गर्व से जीने और खेलों में आगे बढ़ने की प्रेरणा मिली है। उन्होंने कहा कि सीमा की मेहनत रंग ला रही है।

#### पीटीएम में उमड़ा अभिभावकों का उत्साह जानी अपने बच्चों की प्रगति की रिपोर्ट

**बवानीखेड़ा।** श्री लाल बहादुर शास्त्री सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बवानी खेड़ा में अर्धवार्षिक परीक्षाओं के उपरांत अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। इसके साथ राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री जी की जयंती भी श्रद्धा एवं उत्साह के साथ मनाई गई। कार्यक्रम का उद्देश्य केवल विद्यार्थियों की शैक्षणिक प्रगति से अभिभावकों को अवगत कराना ही नहीं, बल्कि उन्हें संस्कार, अनुशासन, नैतिक मूल्यों एवं महान व्यक्तित्वों के आदर्शों से जोड़ना भी रहा। इस दौरान अभिभावकों ने विद्यालय पहुंचकर अपने बच्चों की शैक्षणिक उपलब्धियों, उपस्थिति अनुशासन, व्यवहार एवं समग्र प्रगति के बारे में शिक्षकों से विस्तारपूर्वक चर्चा की। अभिभावकों की ओर से विद्यालय की शिक्षा प्रणाली, शिक्षकों के प्रयासों तथा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए किए जा रहे। कार्यों को लेकर सकारात्मक प्रतिक्रिया देखने को मिली। विद्यार्थियों में महात्मा गांधी के सत्य, अहिंसा, स्वच्छता एवं सादगी के आदर्शों तथा लाल बहादुर शास्त्री जी के सादगी, ईमानदारी, कर्तव्यनिष्ठा और राष्ट्रसेवा के मूल्यों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से आत्मसात कराने का प्रयास किया जाता है।



**बवानीखेड़ा।** महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री के चित्र पर पुष्प अर्पित करते हुए।

## मिरान में कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी का जन्मदिन मनाया

- सेवा संकल्प अभियान के तहत नुक्कड़ नाटक सभा भी की आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ तोशाम



**तोशाम।** जन्मदिन पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित भाजपा पदाधिकारी।

'सेवा संकल्प अभियान 'के अंतर्गत ईशरवाल मंडल के गाँव मिरान में 'नमो सेवा -अनकही कहानी' का प्रोग्राम आयोजित किया गया। जिसमें एक नाटक नुक्कड़ सभा के द्वारा मोदी सरकार की उपलब्धियों की कहानियाँ सुनाई गई। जिसके अंतर्गत 'प्रधानमंत्री जन-धन योजना, आयुष्मान भारत योजना, प्रधानमंत्री आवास योजना, प्रधानमंत्री उज्जवला योजना, स्वच्छ भारत मिशन, जल जीवन मिशन, प्रधानमंत्री विकसित भारत रोज़गार योजना आदि योजनाओं के बारे में नाटक व नुक्कड़ सभा के ज़रिए लोगों को जानकारी दी। इस दौरान उपस्थित भाजपा कार्यकर्ताओं ने कैबिनेट मंत्री श्रुति चौधरी का जन्मदिवस धूमधाम से मनाया, और एक-दूसरे को मिठाई खिलाई।

इस अवसर पर तोशाम प्रभारी रमेश लालावास, ईशरवाल मंडल अध्यक्ष कुलदीप महला, उमेद सरपंच, पूर्व सरपंच पारस मीरान, पूर्व सरपंच बलवान, जिले सिंह प्रधान, हुक्म सिंह फौजी, सतबीर लोधा, बीरसिहं फौजी, राज भेरा, राजेश ढाणी मिरान, राकेश शर्मा, कृष्ण सिहाग, अमित शर्मा सहित अनेक ग्रामीण मौजूद थे।

#### नाटक से दिखाया आपरेशन सिंदूर और विकसित भारत की तस्वीर

**भिवानी।** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सार्वजनिक जनसेवा के 25 साल पूरा होने के उपलक्ष्य में चल रहे सेवा संकल्प अभियान के तहत सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग तथा कला एवं सांस्कृतिक कार्य विभाग के तत्वावधान में जिलेभर में शनिवार से दो दिवसीय नाटक मंचन कार्यक्रम शुरु हुए। नाटक मंचन के माध्यम से कलाकारों ने केंद्र सरकार की 12 साल की उपलब्धियों पर डाला प्रकाश। कलाकारों ने नाटक के माध्यम से ऑपरेशन सिंदूर में महिलाओं के सशक्तिकरण के साथ-साथ हमारी सैन्य ताकत और साहस की भी लोगों को जानकारी दी। इसके साथ-साथ कन्या भ्रूण हत्या पर पूर्ण रूप से अंकुश लगाने की अपील की। दोपहर पूर्व गांव लोहानी, देवराला, मुंढाल और लेघां आदि गांवों में आयोजित कार्यक्रमों में कलाकारों ने केंद्र सरकार द्वारा कोरोना महामारी से बचाव को लेकर किए गए कुशल प्रबंधन के बारे में लोगों को बताया। इसी प्रकार से कलाकारों ने विकसित भारत के संकल्प में आमजन के योगदान व वर्तमान में बढ़ते और प्रगतिशील भारत की तस्वीर दर्शकों सामने प्रस्तुत की। कलाकारों ने आह्वान किया कि विकसित भारत के सपने को पूरा करने में आमजन का सहयोग जरूरी है। इसी प्रकार से कलाकारों ने नागरिकों से अपील करते हुए कहा कि वे अपने घर व आसपास स्वच्छता का माहौल बनाएं। कलाकारों ने संदेश दिया कि स्वच्छता अनेक प्रकार की बीमारियों से मुक्ति मिल सकती है। वहीं गांव, शहर और कस्बा सुंदर दिखाई देता है। कलाकारों ने अपनी प्रस्तुति से नागरिकों से कहा कि वे कन्या भ्रूण हत्या पर पूर्ण रूप अंकुश लगाएं।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन नं. : 8295154800, 8814999151, 9253681005, 8295157800

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 सैं.मी<br>10X 8 सैं.मी | स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर | रु. 2000/-<br>रु. 2500/- |

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज़ पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
भिवानी : हरिभूमि, शॉप नं. 47, इम्प्रूवमेंट ट्रस्ट मार्केट, भिवानी
फोन : 8814999170, दादरी : 9253681008

### आजादी में आर्य समाज की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण रहीः स्वामी आर्यवेश

# महापुरुषों का अपमान करने वाले देश-धर्म के विरोधीः स्वामी

तिकोना पार्क में तीन दिवसीय पाखंड खंडन सम्मेलन आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भिवानी



**भिवानी।** महान स्वतंत्रता सेनानी स्वामी श्रद्धानंद के बलिदान शताब्दी वर्ष पर कार्यक्रम में मंचासीन अतिथि व संबोधित करते वक्ता।

महान स्वतंत्रता सेनानी स्वामी श्रद्धानंद के बलिदान शताब्दी वर्ष पर भिवानी जिले की सभी आर्य समाजों के तत्वावधान में नई अनाजमंडी के नजदीक स्थित तिकोना पार्क में तीन दिवसीय पाखंड खंडन सम्मेलन आयोजित किया, जो शनिवार को दूसरे दिन भी जारी रहा। आर्य समाज के मीडिया प्रभारी ओमप्रकाश सैनी ने बताया कि कार्यक्रम की अध्यक्षता सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा नई दिल्ली के प्रधान स्वामी आर्यवेश ने की। मुख्यतिथि पूर्व विधायक शशि रंजन परमार तथा मुख्य वक्ता सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय महासचिव स्वामी आदित्यवेश रहे।

स्वामी आर्यवेश ने कहा कि देश की आजादी में आर्य समाज की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण रही। आर्य समाज ने शिक्षा, सामाजिक सुधार व राष्ट्रीय चेतना के माध्यम से स्वतंत्रता आंदोलन को मजबूत आधार दिया।

स्वामी आदित्यवेश ने कहा कि भगवान श्रीराम, श्रीकृष्ण व महर्षि दयानंद जैसे महापुरुषों का अपमान करने वाले देश और धर्म विरोधी हैं। उन्होंने कहा कि आर्य समाज पाखंड, अंधविश्वास और सामाजिक कुरीतियों के विरुद्ध अपना संघर्ष निरंतर जारी रखेगा।

पूर्व विधायक परमार ने स्वामी श्रद्धानंद को आजादी का महानायक बताया। हरियाणा मे सामाजिक बुराइयों को मिटाने मे आर्य समाज ने आगे बढ़कर कार्य किया।

आचार्य विजयपाल ने कहा कि पाखंड भारत के माथे पर कलंक है, जिसे वैचारिक जागरण और तर्कपूर्ण जनचेतना से समाप्त करना होगा।

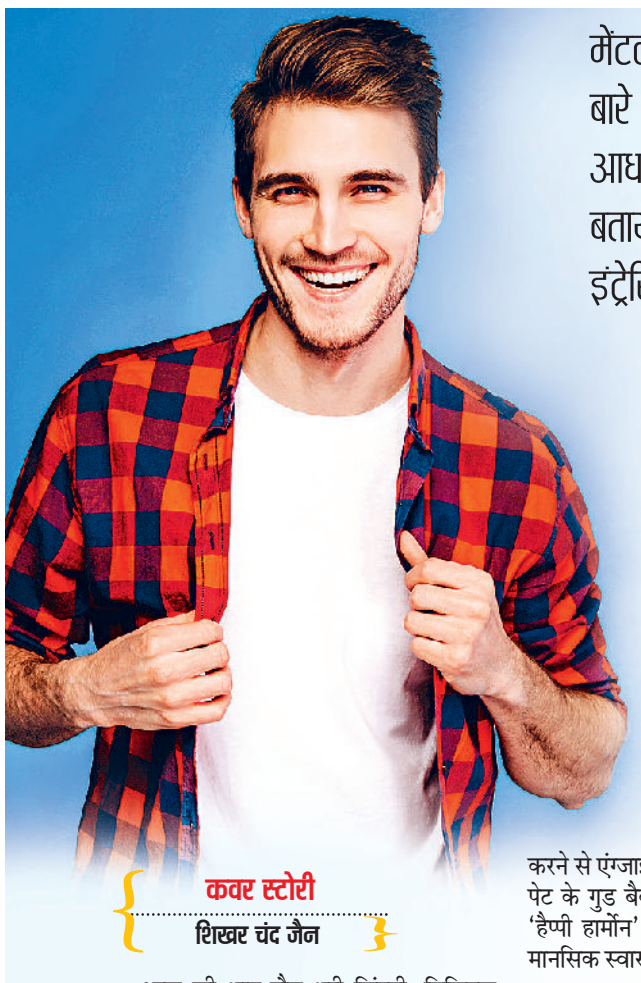
सहदेव बेधड़क ने कहा कि सामाजिक कुरीतियों को मिटाने में आर्य समाज के भजनोपदेशकों ने अहम भूमिका निभाई है।

एडवोकेट अशोक आर्य ने कहा कि आर्य समाज युवाओं में संस्कार निर्माण अभियान को तेज करेगा। कार्यक्रम संयोजक बाबूलाल आर्य ने अतिथियों एवं वक्ताओं का शॉल, स्मृति चिह्न और पुष्पमालाओं से स्वागत करवाया।

#### ये रहे मौजूद

*कार्यक्रम में रामनिवास आर्य, तेजवीर आर्य, तन्नू आर्या और महाशय दीपचंद ने भजन प्रस्तुत किए। कार्यक्रम में महंत राजनाथ योगी, रिटायर्ड एसडीएम इंद्रसिंह, डॉ. भूपसिंह पूर्व अध्यक्ष कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, अशोक आर्य एडवोकेट, रामरख आर्य और जयप्रकाश आर्य व कविता आर्या एडवोकेट ने भी विचार रखे।*

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

कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

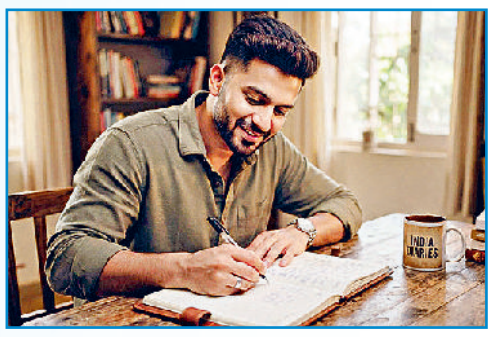
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

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।

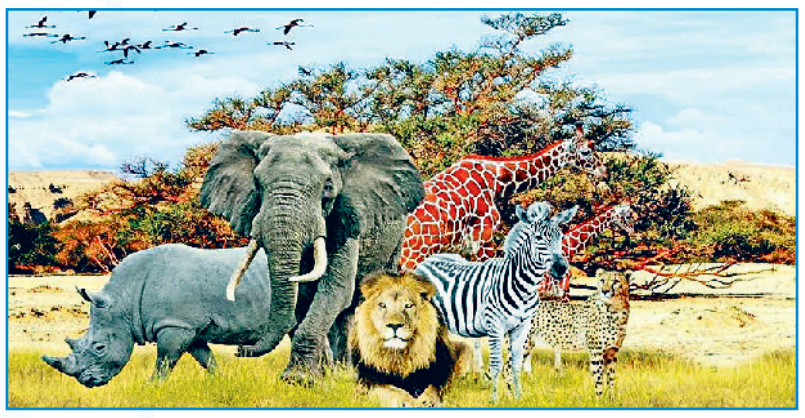
**हर सूचना पर भरोसा न करेंः** ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण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

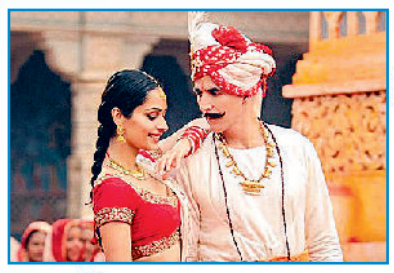
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

- 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।

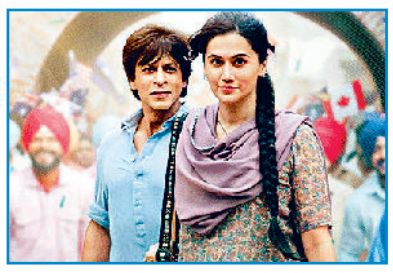
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

**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।

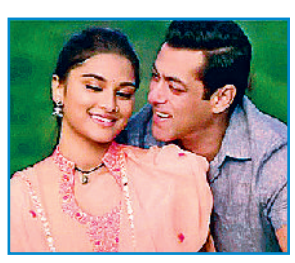
**बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः** देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का 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। *