हरिभूमि

महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

12 2900 रुपये एमएसपी के बावजूद सरकारी...



12 सिंचाई मंत्री के जन्मदिन पर बांटी मिठाइयां



अतिथि अध्यापकों के नियमितीकरण की राह में अहम कदम, कल होगी व्यक्तिगत सुनवाई

हाईकोर्ट के निर्देशों की अनुपालना में सरकार ने खोला अपना पक्ष रखने का अवसर, चार रिट याचिकाओं से जुड़े शिक्षकों की होगी सुनवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सरकारी विद्यालयों में लंबे समय से सेवाएं दे रहे अतिथि अध्यापकों के नियमितीकरण से जुड़े मामलों में अब एक महत्वपूर्ण प्रशासनिक प्रक्रिया शुरू होने जा रही है। माननीय पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट के निर्देशों की अनुपालना में शिक्षा विभाग ने चार अलग-अलग रिट याचिकाओं से जुड़े याचिकाकर्ताओं को व्यक्तिगत अथवा वर्चुअल सुनवाई के माध्यम से अपना पक्ष रखने का अवसर दिया है। यह सुनवाई पांच अक्टूबर को पंचकूला में होगी।

माध्यमिक शिक्षा हरियाणा के महानिदेशक की ओर से तीन दिन पहले जारी पत्र में स्पष्ट किया गया है कि पीजीटी, टीजीटी और पीआरटी श्रेणी के गेस्ट टीचर्स द्वारा अपनी सेवाओं को विभिन्न नीतियों एवं निर्णयों के तहत नियमित किए जाने की मांग को लेकर दायर चार सिविल रिट याचिकाओं के संबंध में सक्षम प्राधिकारी ने व्यक्तिगत/वर्चुअल सुनवाई का निर्णय लिया है। यह कार्रवाई हाईकोर्ट द्वारा 15 जुलाई, 16 जुलाई, 17 अगस्त और 11 सितंबर को दिए गए निर्देशों की अनुपालना में की जा रही है। विभाग की ओर से जारी आदेश में यह निर्णय लिया गया कि संबंधित अतिथि अध्यापकों को उनका पक्ष रखने का पूरा अवसर दिया जाए और उसके बाद सक्षम प्राधिकारी उपलब्ध तथ्यों एवं अभिलेखों के आधार पर आगे की कार्रवाई करें।

चार याचिकाएं, अलग-अलग समय पर सुनवाई

विभाग ने चार रिट याचिकाओं के लिए अलग-अलग समय निर्धारित किया है। सीडब्ल्यूपी 18372 (2026) - शमशेर सिंह एवं अन्य बनाम हरियाणा राज्य की सुनवाई पांच अक्टूबर को सुबह 11 बजे होगी। इसके बाद सीडब्ल्यूपी क्रमांक 18522 (2026) — सुंदर सिंह एवं अन्य बनाम हरियाणा राज्य की सुनवाई 11:15 बजे, सीडब्ल्यूपी - 25938 — संजीव कुमार एवं अन्य बनाम हरियाणा राज्य की सुनवाई 11:30 बजे तथा सीडब्ल्यूपी 29488 - विवेक कुमार बनाम हरियाणा राज्य की सुनवाई 11:45 बजे निर्धारित की गई है।

तीन याचिकाकर्ता पंचकूला पहुंचेंगे, रखेंगे पक्ष

विभाग ने सुनवाई की प्रक्रिया भी स्पष्ट कर दी है। प्रत्येक रिट याचिका के पहले तीन याचिकाकर्ता व्यक्तिगत रूप से निदेशक, माध्यमिक शिक्षा हरियाणा, पंचकूला के कार्यालय स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में उपस्थित होकर अपना पक्ष रखेंगे। वहीं शेष याचिकाकर्ताओं को संबंधित जिला शिक्षा अधिकारी अथवा जिला मौलिक शिक्षा अधिकारी के कार्यालय से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सुनवाई में शामिल होने की व्यवस्था की गई है। इस व्यवस्था से बड़ी संख्या में जुड़े याचिकाकर्ताओं को पंचकुला बुलाने के बजाय अपने-अपने जिले से वर्चुअल माध्यम से पक्ष रखने का अवसर मिलेगा।

अनुपस्थित रहने पर महत्वपूर्ण चेतावनी

शिक्षा विभाग के पत्र में याचिकाकर्ताओं के लिए एक महत्वपूर्ण निर्देश भी दिया गया है। इसमें कहा गया है कि यदि कोई याचिकाकर्ता निर्धारित सुनवाई में उपस्थित नहीं होता है तो यह माना जाएगा कि उसे इस संबंध में कुछ नहीं कहना है, और सक्षम प्राधिकारी उपलब्ध सामग्री के आधार पर मामले में निर्णय ले सकता है। इसीलिए जिला शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि उनके नियंत्रणाधीन संबंधित अतिथि अध्यापकों की सुनवाई में उपस्थिति सुनिश्चित कराई जाए। वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से उपस्थित होने वाले सभी याचिकाकर्ताओं की उपस्थिति का रिकॉर्ड भी निर्धारित प्रोफार्मा में विभाग को भेजने के निर्देश दिए गए हैं।

नियमितीकरण की मांग को लेकर महत्वपूर्ण पड़ाव

गेस्ट टीचर्स के नियमितीकरण की मांग लंबे समय से न्यायिक एवं प्रशासनिक प्रक्रिया का विषय रही है। ऐसे में पांच अक्टूबर की सुनवाई को अंतिम निर्णय न मानते हुए, नियमितीकरण से जुड़े मामलों में संबंधित शिक्षकों को अपना पक्ष सीधे सक्षम प्राधिकारी के समक्ष रखने का एक महत्वपूर्ण औपचारिक अवसर माना जा सकता है। नारनौल के जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय ने भी महानिदेशक, माध्यमिक शिक्षा के निर्देशों के आधार पर संबंधित कर्मचारियों को निर्धारित समय एवं स्थान पर पहुंचकर सुनवाई में भाग लेना सुनिश्चित करने के निर्देश जारी कर दिए हैं।



मंडी अटेली। नहर के समीप खेत में जलकर राख हुई कड़बी। फोटो : हरिभूमि

ढीले बिजली तारों की स्पार्किंग से कड़बी में आग, किसान को नुकसान

मंडी अटेली। दौंगड़ा अहीर नहर एवं 152-डी हाईवे के बीच खेतों में रहने वाले किसान सुभाष यादव को उस समय भारी नुकसान उठाना पड़ा, जब उनके खेत में रखी करीब एक एकड़ फसल की कड़बी में आग लग गई। आग लगने से किसान की महीनों की मेहनत देखते ही देखते धुएं में बदल गई। किसान सुभाष यादव का आरोप है कि खेत के ऊपर से गुजर रहे बिजली के ढीले तारों में स्पार्किंग होने के कारण कड़बी में आग लगी। उनका कहना है कि बिजली निगम की ओर से तारों की समय पर जांच और रखरखाव नहीं किए जाने के कारण यह हादसा हुआ। आग लगने के बाद कड़बी का बड़ा हिस्सा जलकर राख हो गया। मौके का दृश्य किसान के लिए बेहद पीड़ादायक रहा।

सुभाष यादव ने बताया कि खेती में मेहनत करने के बाद तैयार हुई फसल के अवशेष भी उनके लिए उपयोगी थे, लेकिन अचानक लगी आग ने उन्हें आर्थिक नुकसान पहुंचा दिया। किसान ने बिजली निगम से घटना की जांच करवाने, बिजली तारों को दुरुस्त कराने तथा लापरवाही पाए जाने पर उचित कार्रवाई और नुकसान का मुआवजा दिलाने की मांग की है। ग्रामीणों का कहना है कि खेतों के ऊपर से गुजर रहे बिजली के तारों की समय-समय पर जांच जरूरी है, ताकि स्पार्किंग जैसी घटनाओं से किसानों की फसल और संपत्ति को नुकसान नहीं पहुंचे। वहीं दूसरी घटना अटेली कनीना सड़क मार्ग पर शक्ति नगर बाईपास पुल के समीप हुई। यहां महीपाल के खाद्य गद्दे में रखा ईंधन आग की चपेट में आ गया। आग लगने की सूचना मिलने पर दमकल निगम की टीम मौके पर पहुंची और आग पर काबू पाया। आग लगने के कारणों और नुकसान का आकलन किया जा रहा है।

एग्रो इंडस्ट्रीज से तेल उपलब्ध कराने को कहा, अगस्त से अक्टूबर का कोटा एक साथ देने की तैयारी

सरकार के कदम से राशन डिपुओं पर 3 माह का सरसों तेल मिलने की जग रही उम्मीद

एग्रो की उपलब्धता पर टिका अंतिम फैसला, महेंद्रगढ़ के 1.43 लाख परिवारों को दीपावली से पहले मिल सकती है राहत

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

राशन डिपुओं पर पिछले करीब दो माह से सरसों के तेल का इंतजार कर रहे बीपीएल और एएवाई परिवारों के लिए उम्मीद जगी है। प्रदेश सरकार ने अगस्त, सितंबर और अक्टूबर तीन महीनों का सरसों तेल एकसाथ उपलब्ध करवाने की दिशा में कदम बढ़ाया है। इसके लिए सरकार ने हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज कॉरपोरेशन लिमिटेड से तेल उपलब्ध कराने की स्थिति स्पष्ट करने को कहा गया है। हालांकि अभी मामला अंतिम नहीं हुआ है। एग्रो की ओर से तेल उपलब्ध करवाने में सक्षम होने की पुष्टि और खाद्यापूर्ति विभाग को औपचारिक आदेश व एलोकेशन मिलने के बाद ही वितरण शुरू हो सकेगा।



नारनौल। सरसों के तेल की बोतलें। फोटो : हरिभूमि

प्रदेश स्तर पर तैयार व्यवस्था के अनुसार तीन महीनों के लिए करीब 104 लाख लीटर सरसों के तेल की आवश्यकता बताई गई है। अगस्त के लिए करीब 30 लाख, जबकि सितंबर और अक्टूबर के लिए 37-37 लाख लीटर तेल की जरूरत बताई गई है। सरकार की ओर से तेल 500 मिलीलीटर और एक लीटर की पैकिंग में उपलब्ध करवाने की तैयारी की गई है। इस व्यवस्था के तहत पात्र परिवारों को प्रति परिवार दो लीटर तेल उपलब्ध करवाने का प्रावधान रखा गया है।

सरकारी स्टॉक नहीं होने से अटकी थी आपूर्ति

सरसों तेल की आपूर्ति बाधित होने का एक प्रमुख कारण सरकारी एजेंसियों के पास पर्याप्त सरसों का स्टॉक नहीं होना बताया गया। पिछले रबी सीजन में सरसों का बाजार भाव समर्थन मूल्य से अधिक रहने के कारण किसानों ने सरकारी एजेंसियों के बजाय निजी व्यापारियों को सरसों बेचना पसंद किया। इससे हैफेड समेत सरकारी एजेंसियों के पास पर्याप्त स्टॉक नहीं बन सका। अब सरकार हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज के माध्यम से तेल उपलब्ध कराने की दिशा में आगे बढ़ रही है।

एग्रो की उपलब्धता पर टिका फैसला

सरकार ने हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज से अगस्त, सितंबर और अक्टूबर के लिए तेल उपलब्ध कराने को कहा है। तीन महीनों के लिए करीब 104 लाख लीटर तेल की जरूरत बताई गई है। लेकिन महेंद्रगढ़ खाद्यापूर्ति विभाग को अभी तक तेल की एलोकेशन नहीं मिली है। ऐसे में एग्रो की ओर से तेल उपलब्ध कराने की स्थिति स्पष्ट होने और सरकारी आदेश जारी होने के बाद ही तय होगा कि राशन डिपुओं पर तीन महीने का तेल कब वितरित किया जाएगा।

अभी आदेश और एलोकेशन का इंतजार

खाद्यापूर्ति विभाग के राशन वितरण इंचार्ज कुलदीप भारद्वाज ने बताया कि अभी तक उन्हें इस संबंध में कोई आदेश या पत्र प्राप्त नहीं हुआ है। न ही सरसों का तेल वितरित करने संबंधी कोई एलोकेशन मिली है। उन्होंने बताया कि सरसों का तेल वितरित करने की तैयारी संबंधी चर्चाएं जरूर सुनने में आ रही हैं, लेकिन इसे अंतिम तभी माना जाएगा, जब सरकारी आदेश प्राप्त होगा।

1.43 लाख परिवारों को राहत की उम्मीद

जिला महेंद्रगढ़ में सरकारी योजना के तहत करीब 1.43 लाख राशन कार्डधारक परिवारों को राशन वितरित किया जाता है। ऐसे में यदि एग्रो इंडस्ट्रीज आवश्यक मात्रा में तेल उपलब्ध करवाने में सफल रहती है और विभागीय प्रक्रिया पूरी होती है तो इन परिवारों को अगस्त से अक्टूबर तक का लंबित तेल मिलने का रास्ता साफ हो सकता है। यदि वितरण दीपावली से पहले शुरू होता है तो गरीब परिवारों के लिए यह त्योहार से पहले राहत का बड़ा कदम होगा। प्रदेश स्तर पर तैयार कार्यक्रम के अनुसार संबंधित एजेंसी से अक्टूबर के मध्य तक तेल जिलों के राशन डिपो तक पहुंचाने और इसके बाद डिपोवार वितरण की प्रक्रिया पूरी करने की तैयारी है। इसके बाद लाभार्थियों को तेल वितरित किया जाना प्रस्तावित है। हालांकि महेंद्रगढ़ समेत पूरी स्टेट में अभी इस संबंध में विभाग को आधिकारिक आदेश मिलने का इंतजार है।

पीजी कक्षाओं में प्रवेश का अंतिम मौका 6 को होगी फिजिकल काउंसलिंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

राजकीय महाविद्यालय में पीजी कक्षाओं की रिक्त सीटों पर प्रवेश के लिए छह अक्टूबर को सुबह 10 बजे से दोपहर एक बजे तक फिजिकल काउंसलिंग आयोजित की जाएगी। इच्छुक विद्यार्थियों के लिए यह प्रवेश का अंतिम अवसर होगा। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर विजय यादव ने बताया कि महाविद्यालय में पीजी पाठ्यक्रमों में एमए अंग्रेजी, एमए हिंदी तथा एमएससी फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथ विषयों में कुछ सीटें रिक्त हैं। इन सीटों को भरने के लिए विभाग द्वारा विद्यार्थियों को छह अक्टूबर तक प्रवेश का अवसर दिया गया है।

प्रवेश लेने के इच्छुक विद्यार्थी छह अक्टूबर को सुबह 10 बजे महाविद्यालय में व्यक्तिगत रूप से उपस्थित होकर संबंधित एडमिशन कमेटी के समक्ष अपने सभी आवश्यक दस्तावेज प्रस्तुत करें। विद्यार्थियों द्वारा जमा करवाए गए दस्तावेजों के आधार पर मेरिट सूची छह अक्टूबर को ही जारी की जाएगी।



महाविद्यालय के एडमिशन नोडल अधिकारी प्रोफेसर गगनदीप यादव ने बताया कि चयनित विद्यार्थियों के लिए फीस जमा करवाने की अंतिम तिथि भी छह अक्टूबर ही है। उन्होंने इच्छुक विद्यार्थियों से अपील की कि वे निर्धारित समय पर महाविद्यालय पहुंचकर आवश्यक दस्तावेजों के साथ प्रवेश प्रक्रिया पूरी करें। उन्होंने कहा कि पीजी कक्षाओं में प्रवेश लेने के इच्छुक विद्यार्थियों के लिए यह अंतिम मौका है, इसलिए विद्यार्थी इस अवसर का लाभ उठाते हुए समय पर महाविद्यालय में उपस्थित हों।

स्याणा में आग लगने से बाजरे की फसल नष्ट

कनीना। गांव स्याणा में खेतों में बाजरे की कटाई की हुई कडबी व बाजरे के सिट्टों में लगी आग से किसानों का लाखों रुपये का नुकसान हो गया। मिली जानकारी के अनुसार गांव स्याणा के पंडित गोपीचंद पुत्र निहाल सिंह की लगभग चार एकड़ भूमि की बाजरे की फसल सिट्टों समेत कडबी जलकर राख हो गई वहीं अमरनाथ डागर रामकुमार तथा विकास की फसल भी जल गई है। इसके अलावा खेतों में सिंचाई के लिए डाले गए काले पाइपों समेत अन्य कृषि यंत्र जलकर राख होने से परिवारों को बड़ी आर्थिक क्षति हुई है। फायर ब्रिगेड कर्मचारियों की तत्परता के चलते अग्नि अन्य खेतों में नहीं फैल पाई। आग लगने का कारण मालूम नहीं हो पाया है। ग्रामीणों ने शासन प्रशासन से पीड़ित परिवारों को आर्थिक मदद की मांग की है। इसके अलावा कनीना खंड के गांव ककराला में ईंधन में आग लगने की सूचना मिली है जिसे फायर ब्रिगेड की टीम ने मौके पर जाकर काबू किया।



टैंकर एक एरिया लंबा, दूरी वाली जगह पर नहीं मिल रहा पेयजल

- आठ से 10 दिनों से पानी नहीं पहुंच पा रहा है, जिससे लोग निराश व परेशान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

मोहल्ला देवस्थान के अंतर्गत ऊपरी और टैंक से नजदीक तो पानी आ जाता है लेकिन वहां से आने वाली दूरी पर स्थित गुरुद्वारा लाइन, बड़का कुआं लाइन में कई दिनों से पानी नहीं आ रहा है। बड़का कुआं और गुरुद्वारा लाइन जो बावड़ीपुर मोहल्ले की ओर जाती है, में पानी की टंकी से काफी दूर होने के कारण लगभग आठ से 10 दिनों से पानी नहीं पहुंच पा रहा है, जिससे लोग हताश व परेशान है। उन्हें पानी सप्लाई करने वाले कर्मी कहते है कि कि मोटर खराब है या जिन लोगों के पास पानी



नारनौल। विरोध जताने एकत्रित हुए महिलाएं। फोटो : हरिभूमि

पहुंच रहा है वहां पानी भर लें, लेकिन यह समझ में नहीं आता की मोटर कई बार तो नई लगाई जा चुकी है। उनके कहने अनुसार फिर भी हर दसवें दिन खराब कैसे हो जाती है। लोगों के पास पानी नहीं पहुंचने के कारण लोग तरस रहे हैं और त्राहि त्राहि कर रहे हैं मोहल्ले की लेडीज अपना काम छोड़कर पानी के बर्तन लेकर इधर-उधर घूम रही है बीते वर्ष जो मोटर लगी हुई थी, उससे पूरे मोहल्ले में पानी आता था। बंद होने के बावजूद ऑवरफलो का पानी भी चलता रहता था। अब ऐसी क्या बात हुई कि पानी की एक एक बाल्टी को भी लोग तरस रहे है। इस बोर प्रशासन जल्द से जल्द ध्यान दिया जाए।

सोशल मीडिया पर हथियार लहराने के आरोप में केस

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कनीना

सदर थाना कनीना पुलिस ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर हथियार का प्रदर्शन करने और न्यायालय परिसर की वीडियो वायरल करने के आरोप में एक युवक के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की है। यह कार्रवाई गांव गुढ़ा निवासी जगदीश द्वारा दी गई शिकायत पर की गई है।

शिकायतकर्ता के अनुसार गुढ़ा गांव निवासी राहुल उर्फ कालू जो गांव में परचून की दुकान चलाता है, जिसने अपनी इंस्टाग्राम आईडी से आपत्तिजनक सामग्री साझा की। आरोप है कि उसने अवैध असलहा लिए हुए तस्वीरें व वीडियो पोस्ट की तथा धमकी दी। इसके अलावा उसने नारनौल कोर्ट परिसर की वीडियो बनाकर सोशल मीडिया पर वायरल की, जिससे समाज में डर, भय का माहौल पैदा हो गया। शिकायत में कहा गया है कि आरोपित पहले से आपराधिक गतिविधियों में संलिप्त रहा है और अटेली थाने में भी उसके खिलाफ केस दर्ज हैं। शिकायतकर्ता ने आरोपित से अवैध हथियार बरामद करने तथा उसकी इंस्टाग्राम आईडी बंद कराने की मांग की है।

क्या कहते हैं थाना इंचार्ज

थाना इंचार्ज रविंद्र सिंह ने बताया की जगदीश की शिकायत के आधार पर आरोपित युवक के खिलाफ आर्म्स एक्ट सहित अन्य संबंधित धाराओं के तहत केस दर्ज कर लिया है। फोटो पहले का बताया जा रहा है, फिर भी गहराई से जांच की जा रही है।

डिवाइडर पर अत्याधुनिक स्ट्रीट लाइट लगाने का कार्य युद्ध स्तर पर जारी, प्रधान रमेश सैनी ने किया निरीक्षण

1.62 करोड़ से जगमग होगा महेंद्रगढ़ का नारनौल-दादरी हाइवे

- कार्य शीघ्र पूरा होने का उल्लेख करते हुए एनर्जी मीटर कनेक्शन लेने के लिए आवश्यक कार्रवाई करने को कहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

शहर के सौंदर्यीकरण और रात्रि के समय बेहतर प्रकाश व्यवस्था की दिशा में नेशनल हाइवे 148—बी, नारनौल-दादरी रोड पर डिवाइडर के बीच अत्याधुनिक स्ट्रीट लाइटें लगाने का कार्य युद्ध स्तर पर जारी है। लगभग एक करोड़ 62 लाख की लागत से करवाए जा रहे इस कार्य में फिलहाल भूमिगत विद्युत केबल बिछाने का काम तेजी से चल रहा है। शनिवार को नगरपालिका प्रधान रमेश सैनी ने मौके पर पहुंचकर कार्य का निरीक्षण किया और इसकी प्रगति का जायजा लिया। संबंधित अधिकारियों एवं कार्यकारी एजेंसी को गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखते हुए शेष कार्य शीघ्र पूरा करने के निर्देश दिए गए। उम्मीद है कि आगामी तीन से चार दिनों में कार्य पूर्ण कर लिया जाएगा। बता दें कि इस परियोजना को विद्युत आपूर्ति देने के लिए चार अलग-अलग स्थानों पर बिजली के एनर्जी मीटर कनेक्शन नगरपालिका महेंद्रगढ़ द्वारा करवाए जाने हैं। इस संबंध में पीडब्ल्यूडी बी एंड आर की इलेक्ट्रिकल सब-डिवीजन नारनौल द्वारा गत 25 सितंबर को नगरपालिका के म्यूनिसिपल इंजीनियर को पत्र भी भेजा गया था, जिसमें कार्य शीघ्र पूरा होने का उल्लेख करते हुए एनर्जी मीटर कनेक्शन लेने के लिए आवश्यक कार्रवाई करने को कहा गया है।



महेंद्रगढ़। लाइट लगाने के कार्य का निरीक्षण करते चेयरमैन रमेश सैनी। फोटो : हरिभूमि

पत्र के अनुसार चार हिस्सों में विद्युत लोड निर्धारित किया गया है। रेलवे ओवरब्रिज से राव तुलाराम चौक तक 10 किलो वॉट, राव तुलाराम चौक से सतनाली चौक तक 8 किलो वॉट, सतनाली चौक से बडेरवाल सिटी तक 10 किलो वॉट तथा बदरवाल सिटी से सैनी चौक तक 12 किलो वॉट रहेगा। इस प्रकार पूरी प्रकाश व्यवस्था के लिए कुल 40 किलो वॉट लोड प्रस्तावित है।

- गत 25 सितंबर को नगरपालिका के म्यूनिसिपल इंजीनियर को पत्र भी भेजा

हाइवे का बड़ा हिस्सा लाइटों से रोशन होगा

प्रधान रमेश सैनी द्वारा नगरपालिका अधिकारियों को चारों बिजली मीटर कनेक्शन की प्रक्रिया प्राथमिकता के आधार पर तत्काल पूरी करवाने के निर्देश पहले ही दिए जा चुके हैं, ताकि स्ट्रीट लाइटों का कार्य पूरा होते ही बिजली आपूर्ति शुरू की जा सके और किसी प्रकार की अनावश्यक देरी न हो। परियोजना पूरी होने के बाद रेलवे ओवरब्रिज से लेकर सैनी चौक तक हाईवे का बड़ा हिस्सा आधुनिक स्ट्रीट लाइटों से रोशन होगा। इससे जहां शहर के मुख्य मार्ग का स्वरूप और आकर्षक होगा, वहीं रात्रि के समय वाहन चालकों एवं आम नागरिकों को बेहतर प्रकाश व्यवस्था का लाभ मिलेगा और आवागमन भी अधिक सुविधाजनक होगा।



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

उत्तमेश्वर धाम गुसाई नायन में भंडारा एवं भजनोपदेश कार्यक्रम कल

नांगल चौधरी। उत्तमेश्वर धाम गुसाई आश्रम नायन में पांच अक्टूबर भंडारा एवं भजनोपदेश कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिसमें श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरण करके सामाजिक एकता और कुरीतियों को मिटाने का संदेश दिया जाएगा।

महंत लक्ष्मण गिरी ने बताया कि कार्यक्रम में माहसी विजय रावत और महेश चंदेला अपनी धार्मिक एवं भजन प्रस्तुतियों से श्रद्धालुओं को भक्तिरस में सराबोर करेंगे। वहीं हास्य कलाकार कपिल अपनी हास्य प्रस्तुतियों से लोगों का मनोरंजन करेंगे। आयोजन के दौरान धार्मिक प्रवचन एवं भजन-कीर्तन के साथ श्रद्धालुओं के लिए भंडारे का भी आयोजन किया जाएगा। उन्होंने श्रद्धालुओं से अधिक से अधिक संख्या में कार्यक्रम में पहुंचने और प्रसाद ग्रहण करने की अपील की है। आश्रम में धार्मिक आयोजन को लेकर ग्रामीणों और

अनुदेशक वीरेंद्र सेकवाल की माता का निधन

नारनौल। राजकीय आईटीआई में सीनियर वर्ग अनुदेशक वीरेंद्र कुमार सेकवाल की माता श्योबाई का शुक्रवार शाम निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार शनिवार सुबह स्वर्ग आश्रम में किया गया। वे 85 वर्ष की थी। वह धार्मिक व सामाजिक कार्यों में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लेती थी। वह अपने पीछे बड़े बेटे वीरेंद्र कुमार सेकवाल, छोटा बेटा विजयपाल, बेटी राजबाला व सुनीता सहित भरा पूरा परिवार छोड़कर गई है।

ज्योतिष और वास्तु के नाम पर फैलाए जा रहे भ्रम से रहें सावधान : स्वामी सच्चिदानंद

दौंगड़ा अहीर में जुटे आर्य समाज के विद्वान, सामाजिक जागरूकता पर जोर

- सम्मेलन में बड़ी संख्या में ग्रामीणों एवं आसपास के क्षेत्रों से पहुंचे लोगों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली



मंडी अटेली। आर्य महासम्मेलन में हवन-यज्ञ करते हुए। फोटो : हरिभूमि

आर्य समाज दौंगड़ा अहीर की और से आयोजित दो दिवसीय आर्य महासम्मेलन की शुरुआत शनिवार सुबह हवन-यज्ञ के साथ हुई। सम्मेलन में बड़ी संख्या में ग्रामीणों एवं आसपास के क्षेत्रों से पहुंचे लोगों ने भाग लिया। यशदेव शास्त्री और दडोली आश्रम के स्वामी समर्पणानंद दो कुंडीय हवन-यज्ञ में ब्रह्मा के रूप में उपस्थित रहे। वैदिक मंत्रोच्चार और यज्ञ के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। सम्मेलन के सुबह के सत्र में स्वामी सच्चिदानंद सरस्वती ने कहा कि आर्य समाज का प्रमुख उद्देश्य पाखंड और अंधविश्वास का खंडन कर लोगों को सत्य एवं तर्क के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करना है। उन्होंने कहा कि भोले-भाले लोगों को धर्म और आस्था के नाम पर ठगा जा रहा है। उन्होंने लोगों से अपनी बुद्धि और विवेक का प्रयोग करने का आह्वान किया। स्वामी सच्चिदानंद ने ज्योतिष और वास्तु के नाम पर फैलाए जा रहे विभिन्न भ्रमों से भी लोगों को सावधान रहने की बात कही है। पंडित नरदेव आर्य ने कहा कि आर्य समाज ईश्वर को मानता है।

उन्होंने कहा कि इस संसार का निर्माण करने वाली सर्वोच्च सत्ता ईश्वर है और मनुष्य को सत्य, ज्ञान तथा कर्म के मार्ग पर चलना चाहिए। बहन कल्याणी आर्य ने पत्थर की पूजा से ना हो सकता कल्याण गीत के माध्यम से अपने संबोधन की शुरुआत की। उनके भजन और विचारों ने सभा में मौजूद लोगों को भाव-विभोर कर दिया। उन्होंने कहा कि आर्य समाज गुरुओं का खंडन नहीं करता, बल्कि गुरुडम वाद और अंधानुकरण का विरोध करता है। उन्होंने आज के दौर में प्रचलित तथाकथित 'नामदान' की परंपराओं पर भी सवाल उठाते हुए कहा कि यदि कोई बात समाज के हित में और अच्छी है तो उसे खुले तौर पर सबके सामने बताया जाना चाहिए। उन्होंने लोगों को तर्क, विवेक और सत्य के आधार पर विचार करने के लिए प्रेरित किया। वहीं कैलाश कर्मठ ने भजन श्रद्धा तेरी सदा तेरा नाम बसा, तुम सा कोई नहीं प्रस्तुत कर माहौल को भक्तिमय बना दिया। उनके भजन पर उपस्थित लोगों ने खूब आनंद लिया। सम्मेलन के दौरान वक्ताओं के विचारों, वैदिक हवन-यज्ञ, भजनों, कविता और सामाजिक जागरूकता के संदेश ने लोगों की जिज्ञासा को बढ़ाया। कार्यक्रम में पहुंचे लोगों ने कहा कि आर्य समाज द्वारा आयोजित यह महासम्मेलन ज्ञान, विचार और जागरूकता का प्रभावी माध्यम

इनकी रही मौजूदगी

इस सम्मेलन में स्वामी आर्यवेश, प्रधान सर्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा दिल्ली, स्वामी सच्चिदानंद सरस्वती, अंतरराष्ट्रीय प्रवक्ता, स्वामी समर्पणानंद, दड़ौली आश्रम, आचार्य सोमदेव, स्वामी सच्चिदानंद, वेद प्रचार अधिष्ठाता आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा, नरदेव आर्य, बहन कल्याणी आर्या हिसार, महाशय भरत सिंह दौंगड़ा अहीर, महाशय सत्यवीर सिंह दत्ताल, डॉ. उमेद सिंह निठाना भोजावास, धर्मवीर सिंह, उमेद शर्मा, विजयपाल सिंह, डॉ. सारस्वत मोहन मनीषी, स्वामी हंसानंद, स्वामी एकतानंद, हर्षि मुनि, कर्म मुनि, गजराज महाराज, रामाचार्य बीगोपुर, वासुदेव पूर्व खनन अधिकारी नारनौल, कप्तान जगाराम आर्य, स्वामी सोमानंद, डॉ. आरएन यादव नारनौल और रामनिवास आर्य धौलेड़ा सहित अनेक विद्वान व आर्य समाज के पदाधिकारी सम्मेलन में अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई।



महेंद्रगढ़। अग्रसेन महाराज को श्रद्धांजलि अर्पित करते समाज के गणमान्य।

युवाओं को अग्रोहा धाम से जोड़ने के लिए किया प्रेरित

- 25 अक्टूबर को वार्षिक मेले में भागीदारी को लेकर भी किया विचार-विमर्श

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

अग्रवाल समाज के प्रतिनिधियों की बैठक अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय प्रवक्ता राहुल गर्ग और युवा संयोजक अनंत अग्रवाल की अध्यक्षता में महेंद्रगढ़ में हुई। बैठक में अग्रोहा धाम की गतिविधियों को समाज के लोगों तक पहुंचाने, संगठन को मजबूत करने तथा युवाओं को अग्रोहा धाम से जोड़ने को लेकर विचार-विमर्श किया गया। राहुल गर्ग ने कहा कि युवा समाज की महत्वपूर्ण ताकत हैं। उन्हें अपनी जड़ों, संस्कारों, संस्कृति और समाज के इतिहास से जोड़ना जरूरी है। इसी उद्देश्य से वैश्य समाज के युवाओं को अग्रोहा धाम से जोड़ने के लिए जनजागरण अभियान चलाया जा रहा है। इसके तहत विभिन्न राज्यों के साथ-साथ विदेशों में रहने वाले समाज के युवाओं से भी संपर्क करने का प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि महाराजा अग्रसेन की विचारधारा समाज के लिए प्रेरणास्रोत है। उनके समानता, सहयोग, सेवा और भाईचारे के संदेश को युवा पीढ़ी तक पहुंचाने की आवश्यकता है। उन्होंने युवाओं से समाज सेवा, शिक्षा, संस्कार तथा धार्मिक एवं सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करने का आह्वान किया। राहुल गर्ग ने बताया कि 25 अक्टूबर को अग्रोहा धाम में वार्षिक मेले का आयोजन किया जाएगा। उन्होंने कहा कि मेले में देश के विभिन्न क्षेत्रों से समाज के लोग पहुंचेंगे।

ये रहे मौजूद

बैठक में अग्रवाल सभा प्रधान महेंद्र पंसारी, उपप्रधान मनोज अग्रवाल, व्यापार मंडल प्रधान सुरेंद्र बंटी, संजीव जैरपुरिया, अशोक बुचावासिया, परमानंद गर्ग, दिनेश गोयल, प्रशांत गोयल, महेश गुप्ता सहित समाज के अन्य प्रतिनिधियों ने भी विचार रखे।

सिहमा में तीन दिवसीय आंगनबाड़ी कार्यक्रम के पोषण व स्वच्छता पर जोर

- कार्यक्रम की मॉनिटरिंग सुपरवाइजर पूजा यादव ने बड़े ही उत्साह और उमंग के साथ की

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

सेवा संकल्प अभियान के तहत सिहमा में आयोजित तीन दिवसीय आंगनबाड़ी मिलन सेवा कार्यक्रम का शनिवार को समापन हुआ। अंतिम दिन गांव की सरपंच सुमन देवी और पंच कविता विशेष अतिथि के रूप में मौजूद रहीं। उन्होंने आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को सम्मानित किया। इस कार्यक्रम की मॉनिटरिंग सुपरवाइजर पूजा यादव द्वारा कि गई। इस मौके पर सुपरवाइजर पूजा यादव ने बताया कि कार्यक्रम का उद्देश्य महिलाओं और बच्चों को स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता के प्रति जागरूक करना था। तीन दिनों के दौरान आंगनबाड़ी केंद्र पर विभिन्न गतिविधियां आयोजित कर महिलाओं और बच्चों को जरूरी जानकारी दी गई। छोटे बच्चों का वजन किया गया तथा उनके स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति की जानकारी ली गई। वहीं सरपंच सुमन देवी ने आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण को लेकर जागरूकता गतिविधियां समाज के लिए जरूरी हैं।



मंडी अटेली। आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

सिहमा में कांग्रेस का ब्लॉक सम्मेलन 6 को

मंडी अटेली। कांग्रेस के सिहमा ब्लॉक स्तरीय सम्मेलन की तैयारियों को लेकर शनिवार को ब्लॉक अध्यक्ष दिलीप सिंह ने खंड के विभिन्न गांवों का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने ग्रामीणों और कांग्रेस कार्यकर्ताओं से संपर्क कर छह अक्टूबर को सिहमा में आयोजित होने वाले सम्मेलन में पहुंचने का निमंत्रण दिया। दिलीप सिंह ने बताया कि छह अक्टूबर मंगलवार को बाबा खेतानाथ मैरिज प्लेस सिहमा में सुबह 10 बजे कांग्रेस का ब्लॉक स्तरीय सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। सम्मेलन में हरियाणा कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे। वहीं जिला कांग्रेस अध्यक्ष सतवीर झूकिया विशिष्ट अतिथि के तौर पर मौजूद रहेंगे। ब्लॉक अध्यक्ष दिलीप सिंह ने बताया कि इस तरह के सम्मेलन से संगठन के कार्यकर्ताओं को एकजुट होकर काम करने का अवसर मिलता है। इस मौके पर केसीसी के जिला अध्यक्ष राजन यादव, वीरेंद्र गोलिया, बिट्टू शर्मा, प्रेम यादव, पंचायत राज प्रकोष्ठ के जिलाध्यक्ष सुरेंद्र पाराशर सहित अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे।



मंडी अटेली। मित्रपुरा में ब्लॉक स्तरीय सम्मेलन को लेकर निमंत्रण देते हुए।

रोटरी रसोई में विशेष सेवा कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सामाजिक सेवा के क्षेत्र में अग्रणी रोटरी क्लब नारनौल सिटी की ओर से संचालित रोटरी रसोई में शनिवार को एक विशेष सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह विशेष सेवा प्रसिद्ध योग गुरु बाबा रामदेव के जीजा यशदेव शास्त्री के सौजन्य से आयोजित की गई। इस दौरान यशदेव शास्त्री स्वयं रोटरी रसोई पर पधारे और अपने कर-कमलों से जरूरतमंदों को भोजन परोस कर सेवा की। उल्लेखनीय है कि रोटरी क्लब नारनौल सिटी द्वारा शहर में प्रतिदिन रोटरी रसोई का संचालन किया जाता है, जहां सैकड़ों जरूरतमंदों, असहायों और राहगीरों को प्रतिदिन मात्र 10 रुपये में गरम व पौष्टिक भोजन कराया जाता है। यह रसोई शहर में मानव सेवा की एक मिसाल बन चुकी है। इस अवसर पर यशदेव शास्त्री ने रोटरी क्लब के इस सेवा कार्य की सराहना करते हुए कहा कि नर सेवा ही नारायण सेवा है और रोटरी क्लब जिस तरह से निस्वार्थ भाव से जरूरतमंदों की सेवा कर रहा है, वह अत्यंत प्रेरणादायक है।



नारनौल। रोटरी रसोई में पहुंचे यशदेव शास्त्री। फोटो :हरिभूमि

कार्यक्रम में इनकी रही भागेदारी

कार्यक्रम में रोटरी क्लब नारनौल सिटी के प्रधान रोटेरियन गोपाल मित्तल सहित प्रवीण संघी, नरेश गोगिया, विनोद चौधरी, संजय गर्ग, विवेक अग्रवाल, हितेंद्र शर्मा, पवन गुप्ता, सुधीर यादव, सतीश भल्ला, केशव गर्ग, पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष दयाराम यादव, अमित गोयल भोजावासिया, सुरेश पटीकरा, डॉ. सतबीर एवं बाबा फक्कड़ नाथ महाराज रोटरी रसोई पर उपस्थित रहे और सेवा कार्य में बढ़-चढ़कर भाग लिया।



मंडी अटेली। स्वास्थ्य मंत्री कार्यालय में आधार संबंधी समस्याएं सुनते कर्मचारी।

स्वास्थ्य मंत्री कार्यालय में लगा आधार सेवाओं का कैंप

मंडी अटेली। सेवा संकल्प अभियान के तहत स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह राव के अटेली स्थित कार्यालय में आधार कैंप का आयोजन किया गया। कैंप के दौरान सैकड़ों लोगों के आधार से संबंधित कार्य पूरे किए गए। कैंप में नया आधार कार्ड बनवाने के साथ आधार कार्ड में नाम में सुधार, मोबाइल नंबर अपडेट, फिंगरप्रिंट से संबंधित सुधार और अन्य जरूरी अपडेट की सुविधा उपलब्ध कराई गई। इसके अलावा शून्य से पांच वर्ष तक के बच्चों का आधार सत्यापन भी किया गया। बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने कैंप में पहुंचकर आधार में नाम और अन्य जानकारी में सुधार करवाया। इस मौके पर उप डाकघर अटेली मंडी के ओमप्रकाश नागर, रोहित यादव, पवन सहित क्षेत्र के ग्रामीण मौजूद रहे।

कृष्णनगर कॉलेज में मेहंदी प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

नारनौल। राजकीय महाविद्यालय कृष्णनगर के महिला प्रकोष्ठ की ओर से छात्राओं के लिए मेहंदी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं की रचनात्मक प्रतिभा, कलात्मक कौशल एवं सांस्कृतिक अभिरुचि को प्रोत्साहित करना था। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सुमन यादव ने छात्राओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां विद्यार्थियों में रचनात्मकता, आत्मविश्वास और सहभागिता की भावना को विकसित करती हैं। प्रतियोगिता में महाविद्यालय की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और आकर्षक एवं कलात्मक मेहंदी डिजाइनों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के अंत में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को प्रोत्साहित एवं सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का समापन महिला प्रकोष्ठ की ओर से सभी प्रतिभागियों एवं सहयोगियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए किया गया।



गर्भधारण से पहले सेहत जांच सुरक्षित मातृत्व की पहली सीढ़ी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

सेवा संकल्प अभियान के तहत महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से शनिवार गांव नांगतिहाड़ी आंगनवाड़ी केंद्र में सरपंच मंजू देवी की अध्यक्षता में आंगन सेवा मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों के सर्वांगीण विकास, महिलाओं के स्वास्थ्य, कुपोषण से बचाव और उत्कृष्ट कार्य करने वाली आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को प्रोत्साहित करना है। गोदभराई रस्म में पोषण अभियान की ब्लॉक कोऑर्डिनेटर प्रिया ने महिलाओं को सुरक्षित मातृत्व का महत्वपूर्ण संदेश देते हुए कहा कि स्वस्थ दिखने वाले शरीर में भी कई बार बीपी, शुगर, खून की कमी, पथरी, टीबी और एचआईवी जैसी बीमारियां छिपी होती हैं, जिनका पता गर्भधारण से पहले की जांच में ही चल सकता है। यदि कोई बीमारी मिलती है तो उसे चिकित्सा के द्वारा नियंत्रित कर गर्भधारण करें।जांच को नजरअंदाज करने पर बाद में गर्भवती महिला को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की परेशानियां झेलनी पड़ती हैं। इसलिए गर्भधारण से पहले पूरी स्वास्थ्य जांच कराकर ही आगे की योजना बनाएं। इस दौरान उन्होंने छोटे बच्चों को संतुलित पोषण, व्यक्तिगत स्वच्छता और नियमित टीकाकरण के बारे में भी जागरूक किया। आंगनवाड़ी केंद्र में बच्चों के लिए खेल-खेल में शिक्षा गतिविधि आयोजित की गई, जिसमें कविता, रंग-बिरंगे खिलौनों और ब्लॉक्स के जरिए अक्षर ज्ञान, रंगों की पहचान और अच्छी आदतें सिखाई गईं। साथ ही बच्चों के वजन, लंबाई और स्वास्थ्य की जांच कर अभिभावकों को परामर्श दिया गया।समापन पर उत्कृष्ट कार्य करने वाली आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।



नारनौल। गोदभराई रस्म करवाती ब्लॉक कोऑर्डिनेटर प्रिया।

ये रहे मौजूद

इस अवसर आंगनवाड़ी वर्कर अरुणा यादव, आशा वर्कर पुष्पलता व सुनीला देवी, पंच विनोद कुमारी, आंगनवाड़ी सहायिका दीपक देवी, मंजू देवी सहित अन्य ग्रामीण महिलाएं उपस्थित रही।

युवाओं को नशे से दूर रखकर समाज सेवा से जोड़ रही सामाजिक संस्थाएं : नीतीश कुमार

शिविर में 56 लोगों ने स्वेच्छा से किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

बस स्टैंड के सामने एक एकेडमी में निदेशक सूर्यदेव के जन्मदिन पर शनिवार रक्तदान शिविर लगा। इस शिविर में युवा साथी ग्रुप हरियाणा व उड़ान जनसेवा ट्रस्ट ढाणी बाठोठा का भी सहयोग रहा। शिविर का शुभारंभ आईएएस अधिकारी नीतीश कुमार ने फीता काटकर किया। इस दौरान उन्होंने रक्तदाताओं को बैज लगाकर सम्मानित किया और उनका उत्साह बढ़ाया। आईएएस नीतीश कुमार ने कहा कि विज्ञान ने बहुत तरक्की कर ली है लेकिन अभी तक रक्त का कोई कृत्रिम विकल्प नहीं बन पाया है। एक यूनिट रक्त किसी जरूरतमंद व्यक्ति की जान बचाने में मदद कर सकता है। साथ ही उसके परिवार को भी मुश्किल समय में सहारा मिलता है। उन्होंने युवाओं से नियमित रूप से रक्तदान करने और समाज सेवा के कार्यों में आगे आने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि सामाजिक संस्थाओं की ओर से युवाओं को नशे से दूर रखकर समाज सेवा से जोड़ने का प्रयास सराहनीय है। इस तरह के कार्यक्रमों से युवाओं में सेवा भावना बढ़ती है और वे समाज के लिए सकारात्मक काम करने के लिए प्रेरित होते हैं। शिविर में 56 रक्तदाताओं ने स्वेच्छा से रक्तदान किया। इनमें 13 युवाओं ने पहली बार रक्तदान किया। पहली बार रक्तदान करने वाले अमन कुमार ने बताया कि उन्हें पहले रक्तदान करने से डर लगता था। गुरुजनों के समझाने और प्रेरित करने पर उन्होंने पहली बार रक्तदान किया। रक्तदान करने के बाद उन्हें अच्छा महसूस हुआ। रजनीश कुमार ने बताया कि उन्होंने भी पहली बार रक्तदान किया है। करीब तीन महीने पहले उनके रिश्तेदार को अचानक रक्त की जरूरत पड़ी थी। उस समय उन्हें रक्त की अहमियत का पता चला। इसके बाद उन्होंने तय किया कि जब भी मौका मिलेगा। वे नियमानुसार रक्तदान करेंगे। ब्लड बैंक टीम से पहुंचे डॉक्टर जरनल ने कहा कि शिविर में पहली बार रक्तदान करने वाले युवाओं की संख्या अच्छी रही। युवाओं का समाज सेवा के लिए आगे आना सकारात्मक पहल है।



नारनौल। रक्तदाता को बैज लगाते आईएएस नीतीश कुमार। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस मौके पर रेड क्रॉस सोसाइटी से कौशल शर्मा, अजीत सिंह यादव, एकेडमी चेयरमैन केएस यादव, सुभाष लाठर, सुनील यादव, जोगेंद्र, रविंद्र शर्मा, अमित, मनीषा, नरेंद्र एलटी, आनंद, नीरज बिछवाल, ओमवीर, योगेश यादव, रोहित, नागेश लांबा सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

तलोट में दहेज न लेने व देने के लिए लोगों को दिलाई शपथ

नारनौल। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. रितु वाईके बहल के निर्देशानुसार शनिवार गांव तलोट में दहेज प्रथा के खिलाफ आयोजित जागरूकता अभियान चलाया गया। इस दौरान महिलाओं सहित बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने दहेज को सामाजिक बुराई मानते हुए इसे समाप्त करने का संकल्प लिया। सरपंच सुनीता देवी ने सभी को न दहेज लेंगे, न दहेज देंगे की शपथ दिलाई। कार्यक्रम में अधिवक्ता धर्मेश जोशी ने ग्रामीणों से आह्वान किया कि वे दहेज प्रथा के विरुद्ध एकजुट होकर आवाज उठाएं और समाज में इसके प्रति जागरूकता फैलाएं। उन्होंने कहा कि जब तक लोग स्वयं आगे आकर इस कुरीति को नहीं नकारेंगे, तब तक इससे मुक्ति संभव नहीं है। शपथ के दौरान उपस्थित महिलाओं और ग्रामीणों ने एक स्वर में दहेज का विरोध किया और अपने परिवार व समाज में दहेज न लेने-देने का संकल्प दोहराया।

कार्यालय मुख्य शिक्षक, रा.प्रा. वि. गढ़ी रूथल (महेन्द्रगढ़)
नीलामी सूचना
राजकीय प्राथमिक विद्यालय गढ़ी रूथल जिला महेन्द्रगढ़ के जर्जर ड्यूल डेस्क, टूटे फूटे सामान व कबाड़ की नीलामी खुली बोली द्वारा दिनांक 09.10.2026 को की जाएगी। नियम व शर्तें मौके पर बताई जाएंगी।
हस्ता/- मुख्य शिक्षक
राजकीय प्राथमिक पाठशाला
गढ़ी रूथल (महेन्द्रगढ़)

'एफएक्यू' मशीन नहीं, रेवाड़ी की मशीन भी खराब, बिक्री के इंतजार में किसान

2900 रुपये एमएसपी के बावजूद सरकारी खरीद का एक दाना भी नहीं बिका बाजरा

व्यापारी 2100-2150 में लगाने लगे बोली, जे-फार्म, सत्यापन और गेटपास की अड़चन ने किसानों को घेरा।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल



नारनौल। ऊंट–गाड़ी में बाजरा भरकर अनाज मंडी पहुंचे किसान। फोटो : हरिभूमि

जिले की मंडियों में बाजरे की आवक शुरू हुए तीन दिन हो चुके हैं, लेकिन सरकारी खरीद व्यवस्था की तैयारी पर सवाल खड़े हो गए हैं। नारनौल अनाज मंडी में हैफेड की ओर से अब तक बाजरे का एक भी दाना सरकारी समर्थन मूल्य पर नहीं खरीदा जा सका है। सबसे बड़ी अड़चन यह है कि जिले की किसी भी मंडी में बाजरे की गुणवत्ता जांचने वाली एफएक्यू मशीन उपलब्ध नहीं है। मंडी में लिए जा रहे सैंपल रेवाड़ी भेजे जा रहे हैं, लेकिन वहां भी मशीन खराब होने के कारण गुणवत्ता रिपोर्ट नहीं मिल पा रही है। रिपोर्ट के अभाव में हैफेड खरीद आगे नहीं बढ़ा रहा।

हैफेड के मैनेजर योगेश शेखावत ने बताया कि अब तक करीब 70 सैंपल लिए जा चुके हैं, लेकिन एफएक्यू रिपोर्ट नहीं मिलने के कारण बाजरा खरीदा नहीं जा सका। रिपोर्ट मिलने के बाद ही सरकारी निर्धारित भाव पर खरीद होगी। हैफेड के डीएम प्रवीण भारद्वाज ने बताया कि जिले की किसी भी मंडी में एफएक्यू मशीन नहीं है। इसलिए सैंपल रेवाड़ी भेजे जाते हैं, लेकिन वहां की मशीन भी खराब है। उच्चाधिकारी इस स्थिति से अवगत हैं।

यह बोले किसान

बीगोपुर के किसान रविंद्र ने बताया कि वह मंडी में खरीद की जानकारी लेने आए थे, लेकिन यहां तो बड़ा बुरा हाल कर रखा है। एक दाना भी अब तक नहीं बिका है। जबकि सबकुछ सरकार के हाथ में है। किसानों के साथ ऐसा भद्दा मजाक नहीं करना चाहिए। दूसरी ओर शनिवार को भारतीय किसान यूनियन (चढूनी) के जिला प्रधान वीरेंद्र सिंह एवं सिहमा के प्रधान अजीत सिंह यादव आदि ने बताया कि बाजरा खरीद में किसानों के साथ घोर अन्याय किया जा रहा है। इसे सहन नहीं करेंगे और एक–दो दिन में आंदोलन की रूपरेखा बनाकर उस पर अमल करेंगे।

सरकारी खरीद रुकी तो निजी बोली भी गिरी

बाजरे का सरकारी भाव 2900 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित है, जबकि भावांतर भरपाई योजना के तहत 2301 रुपये या उससे अधिक के भाव पर जे-फार्म बनने की स्थिति में किसान को निर्धारित शर्तों के अनुसार 600 रुपये प्रति क्विंटल भावांतर का लाभ मिलना है। दूसरी ओर व्यापारी फिलहाल 2100 से 2150 रुपये प्रति क्विंटल की बोली लगा रहे हैं।

ऊंटगाड़ी लेकर पहुंचा किसान

प्रातःकाल को करीब 11 बजे कारोता का एक किसान भूपसिंह वासी कारोता ऊंटगाड़ी में बाजरा भरकर मंडी पहुंचा। ऊंट गाड़ी देखकर खरीद कर्मचारी सकपका गए, क्योंकि मंडी आने वाले वाहन के नंबरों की फोटो अपलोड करना अनिवार्य कर रखी है। वे असमंजस में थे कि अब क्या करें। इस पर उन्होंने अधिकारियों को अवगत कराया, जिस पर गेटपास की अनुमति दे दी गई, लेकिन बात वहां फंस गई, जब किसान का बाजरा पोर्टल पर सत्यापित नहीं पाया गया। इस कारण न गेटपास कटा और न बिक्री हुआ।

गेटपास बना अड़चन

किसानों की परेशानी यहीं खत्म नहीं हो जाती। बड़ी संख्या में किसानों के बाजरे का ई-खरीद पोर्टल पर सत्यापन भी पूरा नहीं हुआ है। बिना सत्यापन के गेटपास जनरेट नहीं हो रहा। पटवारियों की हड़ताल के दौरान अनेक किसानों का सत्यापन लंबित रह गया। एक अक्टूबर से पहले एसडीएम कार्यालय में सत्यापन कराने पहुंचे किसानों को भीड़ और अन्य परेशानियों के कारण दिक्कत हुई। सरकारी खरीद के लिए मेरी फसल-मेरा ब्यौरा पोर्टल पर बाजरे का पंजीकरण और उसका सत्यापन दोनों जरूरी हैं। इसके अलावा मंडी में बाजरा लाने वाले वाहन पर नंबर प्लेट होना भी अनिवार्य है। वाहन के नंबर सहित फोटो मंडी गेट से ही ई-खरीद पोर्टल पर अपलोड की जाती है। शनिवार की स्थिति के अनुसार नारनौल अनाज मंडी में 37 किसानों के गेटपास काटे गए थे। ये किसान करीब 864 क्विंटल बाजरा लेकर पहुंचे, लेकिन विभिन्न अड़चनों के कारण अपनी उपज बेच नहीं सके। जिले की छह मंडियों में हैफेड को खरीद के निर्देश दिए गए हैं और कर्मचारी भी पहुंच रहे हैं, लेकिन एफएक्यू जांच, गुणवत्ता रिपोर्ट और खरीद व्यवस्था की अड़चनों के कारण खरीद शुरू नहीं हो पाई है। ऐसे में मंडियों में बाजरा लेकर पहुंचे किसान सरकारी खरीद शुरू होने का इंतजार कर रहे हैं। अब 2301 रुपये से कम भाव पर बिक्री होने पर जे-फार्म जनरेट नहीं हो पा रहा है। ऐसे में किसान को भावांतर योजना का लाभ भी नहीं मिलेगा। सरकारी खरीद शुरू नहीं होने और निजी खरीद में कम भाव मिलने से किसान असमंजस में हैं कि फसल बेचें तो कहां और किस भाव पर। इससे किसान भारी नाराज हैं।



महेंद्रगढ़। स्वर्ण पदक विजेता को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

टैगोर के विद्यार्थियों ने ओलंपियाड में जीता स्वर्ण

- विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा, विषय ज्ञान एवं मेहनत का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

टैगोर सीनियर सेकेंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने हिंदी, अंग्रेजी एवं सामाजिक विज्ञान ओलंपियाड में शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक जीता। कक्षा 5वीं से 12वीं तक आयोजित इन शैक्षणिक प्रतियोगिताओं में विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिभा, विषय ज्ञान एवं मेहनत का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। कक्षा 11वीं से गुलशन, दिव्या, नीरू एवं दिव्या, कक्षा 10वीं से यशवानी, मानवी, श्वेता एवं प्रीति, कक्षा 6वीं से साहिल, रूबी एवं नंदिनी तथा कक्षा 7वीं से आलिया एवं अंजलि ने स्वर्ण पदक हासिल किए।

विद्यालय विद्यार्थियों को केवल पाठ्यक्रम तक सीमित न रखकर सैनिक विद्यालय एवं सैन्य विद्यालय प्रवेश परीक्षाओं, राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (एनडीए), संयुक्त प्रवेश परीक्षा मुख्य (जेईई मेन), संयुक्त प्रवेश परीक्षा उन्नत (जेईई एडवांस्ड), राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा (नीट), विधि प्रवेश परीक्षा (क्लैट), विद्यार्थी विज्ञान मंथन (वीवीएम) तथा विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय ओलंपियाड जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं के लिए भी निरंतर मार्गदर्शन एवं तैयारी के अवसर प्रदान कर रहा है। विद्यालय प्रबंधन के अनुसार इन क्षेत्रों में विद्यार्थियों ने उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल कर विद्यालय की शैक्षणिक पहचान को और मजबूत किया है।

इस अवसर पर चेयरमैन डॉ. बीएल यादव ने कहा कि विद्यार्थियों को भविष्य की प्रतियोगी परीक्षाओं एवं चुनौतियों के लिए तैयार करना विद्यालय की प्राथमिकता है और ऐसी प्रतियोगिताएं उनकी प्रतिभा एवं आत्मविश्वास को नई दिशा देती हैं। डायरेक्टर राहुल यादव ने कहा कि विद्यालय का प्रयास है कि प्रत्येक विद्यार्थी अपनी रुचि एवं क्षमता के अनुसार राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में सफलता प्राप्त करे। सीईओ डॉ. निशा यादव ने कहा कि ओलंपियाड से लेकर एनडीए, जेईई, नीट एवं क्लैट जैसी परीक्षाओं तक विद्यार्थियों को मजबूत शैक्षणिक आधार एवं उचित मार्गदर्शन उपलब्ध करवाया जा रहा है।

57 लाख 76105 रुपये की समझौता राशि पर बनी सहमति

- नारनौल, महेंद्रगढ़ व कनीना में विशेष एनआई एक्ट लोक अदालत का सफल आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल



सुनवाई के लिए 232 मामले रखे गए जिनमें से 29 मामलों का आपसी सहमति से निपटारा किया गया। जिसमें 57 लाख 76105 रुपये का मुआवजा दिया गया। इस अवसर पर डीएलएसए सचिव नीलम कुमारी के मार्गदर्शन में दोनों पक्षों को समझाकर आपसी समझौते के लिए प्रेरित किया। इस प्रक्रिया से सत्तावन लाख छिहत्तर हजार एक सौ पांच रुपये बड़ी राशि का सेटलमेंट करवाया गया, जिससे न्यायालयों पर मुकदमों का बोझ कम हुआ है।

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के तहत शनिवार को नारनौल, महेंद्रगढ़ और कनीना में विशेष एनआई एक्ट (एनआई एक्ट- चेक बाउंस मामले) लोक अदालत का आयोजन किया। इस विशेष लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य चेक बाउंस और लेनदेन से जुड़े लंबित मुकदमों का त्वरित और सुलभ समाधान करना था। शनिवार को आयोजित इस विशेष लोक अदालत में भारी संख्या में लोगों ने हिस्सा लिया और आपसी सहमति से अपने मामलों को सुलझाया। लोक अदालत में

बीआर स्कूल में छात्रों-शिक्षकों का सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

बीआर आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय सेहलंग में बेस्ट स्टूडेंट ऑफ द मंथ और बेस्ट टीचर ऑफ द मंथ सम्मान समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम में चेयरमैन हरीश भारद्वाज मुख्य अतिथि रहे, जबकि प्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने अध्यक्षता की। उत्कृष्ट प्रदर्शन, अनुशासन, नियमितता और सक्रिय सहभागिता के आधार पर पहली एडवांस से वेदांश नौताना व रोनक सेहलंग, दूसरी एडवांस से चारु आकोदा व रिधिमा स्याना, तीसरी एडवांस से समीक्षा सेहलंग व कुनाल बसई, चौथी एडवांस से छवि पोता व स्नेहा बसई तथा पांचवीं एडवांस से मयंक पोता व दिव्यांशी पोता को सम्मानित किया गया। कक्षा छठी से अंश बसई व पायल खेड़ी, सातवीं से महक चांगरोड़ व माही बसई, आठवीं से अन्नू सिहोर व नैतिक बागोत, नौवीं से पीयूष बसई व कशिश खेड़ी तथा दसवीं से हर्षिता बागोत व लविश सेहलंग को बेस्ट स्टूडेंट ऑफ द मंथ चुना गया। 11वीं साइंस से नीतू सेहलंग, 11वीं आर्ट्स से भावना सेहलंग, 12वीं साइंस से यश बहु और 12वीं आर्ट्स से शुभम बहु को भी सम्मानित किया गया। बेस्ट टीचर ऑफ द मंथ के तहत प्राइमरी विंग से पिंकी तंवर और सीनियर विंग से विदुषी कुमारी को सम्मान मिला। प्राचार्या ज्योति भारद्वाज ने कहा कि इस तरह के सम्मान विद्यार्थियों और शिक्षकों को बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

बाजरा खरीद नहीं होने पर विरोध प्रदर्शन, 48 घंटे का अल्टीमेटम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

एक अक्टूबर से बाजरा की सरकारी खरीद शुरू करने की घोषणा के बावजूद जिला की मंडियों में सरकारी खरीद शुरू न किए जाने से किसानों में भारी रोष व्याप्त है। अधिकृत एजेंसी हैफेड के अधिकारियों की मनमानी से किसानों की परेशानी और बढ़ गई है। यह आरोप लगाते हुए खरीद एजेंसी हैफेड की मनमानी के विरोध में तथा बाजरा की सरकारी खरीद तत्काल शुरू कर किसानों की राहत देने की मांग को लेकर कनीना उपमंडल के गांव धनौन्दा में किसान कार्यकर्ताओं ने बस अड्डे पर प्रदर्शन व जूलूस निकाला। जूलूस का नेतृत्व बसपा नेता प्रमुख समाजसेवी अतरलाल ने किया। जूलूस के बाद प्रदर्शनकारियों ने मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन अतरलाल को सौंपा। अतरलाल ने किसानों की मांगों को जायज बताते हुए चेतावनी दी कि 48 घंटों के अंदर सरकारी खरीद शुरू नहीं हुई तो कार्यकर्ता राष्ट्रीय मार्ग पर धरना प्रदर्शन करने पर मजबूर होंगे।



ये रहे मौजूद

राजेन्द्र सिंह नम्बरदार, कप्तान ओमपाल सिंह, मीर सिंह वैद्य, पिताम्बर प्रधान, पवन प्रधान, कमल, सुरेश, राकेश, किशनपाल, भूपेन्द्र, चिमन, हरीश जैमल, पवन कुमार, मुकेश, संदीप आदि अनेक किसान कार्यकर्ता मौजूद थे।

ओम साईंराम स्कूल की गीतिका ने जीता स्वर्ण

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़



महेंद्रगढ़। कराटे विजेताओं को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

59वीं हरियाणा राज्य कराटे चैंपियनशिप में ओम साईंराम एकेडमिक हाइट्स पब्लिक स्कूल की खिलाड़ी गीतिका सैनी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए स्वर्ण पदक हासिल किया और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए चयनित हुई। वहीं दूसरी ओर विद्यालय के खिलाड़ियों ने अपनी कड़ी मेहनत, अनुशासन और निरंतर अभ्यास के दम पर शानदार उपलब्धियां हासिल की। बेल्ट ग्रेडिंग टेस्ट में चार खिलाड़ियों ने मार्शल आर्ट की पहली बेल्ट, येलो बेल्ट हासिल की। इन खिलाड़ियों ने कठिन प्रशिक्षण और पूरी लगन के साथ बेल्ट परीक्षा की तैयारी की और सफलता प्राप्त की। येलो बेल्ट प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों में जानवी सुपुत्री प्रदीप कुमार, अयांश सुपुत्र दिनेश कुमार, प्रज्ञान सुपुत्र विक्रम एवं एकाग्र पुत्र संदीप कुमार शामिल हैं। चेयरमैन रमेश सैनी एवं चेयरपर्सन निशा सैनी द्वारा इस अवसर पर खिलाड़ियों की मेहनत और समर्पण की सराहना करते हुए उन्हें भविष्य में भी इसी तरह निरंतर अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। कोच लौकेश सैनी की सराहना करते हुए बधाई देकर उन्होंने कहा कि खिलाड़ियों की सफलता उनके कुशल प्रशिक्षण, निरंतर अभ्यास, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है। इस अवसर पर संस्थापक शेरसिंह सैनी, एमडी कुलदीप सैनी, प्राचार्या शालिनी गोयल, उपप्राचार्या मोनिका दीवान, पूनम गोस्वामी एवं अमरसिंह सोनी सहित विद्यालय का समस्त स्टाफ व बच्चे भी उपस्थित रहे।

राज्य स्तरीय कराटे प्रतियोगिता में सूरज स्कूल के तीन छात्रों ने जीते पदक

नारनौल। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय कुरुक्षेत्र में आयोजित 25वीं हरियाणा स्टेट कराटे प्रतियोगिता में सूरज स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार प्रदर्शन करते हुए विद्यालय का नाम रोशन किया। प्रतियोगिता में पूरे हरियाणा से लगभग 850 खिलाड़ियों ने विभिन्न आयु एवं भार वर्गों में भाग लिया। इस राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में सूरज स्कूल के पांच विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया और तीन खिलाड़ियों ने पदक जीतकर अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। छात्र हर्ष ने अंडर-11 आयु वर्ग के 35 किलोग्राम भार वर्ग में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए सिल्वर मेडल अपने नाम किया। वहीं जतिन ने अंडर-13 आयु वर्ग के 45 किलोग्राम भार वर्ग में ब्रॉन्ज तथा आर्यन ने अंडर-12 आयु वर्ग के 40 किलोग्राम भार वर्ग में अपनी प्रतिभा का परिचय देते हुए ब्रॉन्ज मेडल हासिल किया। प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों ने अनुशासन, आत्मविश्वास, मेहनत और खेल भावना का परिचय दिया। निदेशक संदीप प्रसाद ने कहा कि खेल विद्यार्थियों के शारीरिक विकास के साथ-साथ उनमें अनुशासन, धैर्य, आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और टीम भावना का विकास करते हैं।



सिंचाई मंत्री के जन्मदिन पर बांटी मिठाइयां

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल



नारनौल। केक सहित मिठाई बांटते भाजपा नेता देवेंद्र हुडिना। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा सरकार में सिंचाई एवं जल संसाधन तथा महिला एवं बाल विकास विभाग की मंत्री श्रुति चौधरी का जन्मदिन शनिवार नूनी मोड़ स्थित गणपति गार्डन के समीप जरूरतमंद लोगों के बीच उनके समर्थक देवेंद्र हुडिना ने अपने समर्थकों के बीच मनाया। इस दौरान कार्यक्रम में उपस्थित लोगों ने श्रुति चौधरी के दीर्घायु एवं स्वस्थ जीवन की कामना करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर समर्थकों में खासा उत्साह देखने को मिला। केक काटने के बाद उपस्थित लोगों ने एक-दूसरे को मिठाई खिलाई और जन्मदिन की बधाई दी। आयोजक देवेंद्र हुडिना ने कहा कि श्रुति चौधरी के जन्मदिन को लेकर समर्थकों में विशेष उत्साह है। उन्होंने कहा कि मंत्री के नेतृत्व में क्षेत्र के विकास और जनकल्याण से जुड़े कार्यों को गति मिल रही है। उनके जन्मदिन के अवसर पर आयोजित यह कार्यक्रम समर्थकों के आपसी स्नेह और जुड़ाव का प्रतीक है। कार्यक्रम के दौरान सभी ने मिलकर जन्मदिन की खुशियां साझा कीं।

ये रहे मौजूद

पार्षद अतरसिंह, मास्टर ओमप्रकाश हुडिना, राजकुमार, कृष्ण पवार, शमशेर चौधरी, मुकेश सैनी, प्रेमचंद सैनी, चंद्रभान, सहदेव, मीरचंद, राजेंद्र शर्मा, जितेंद्र जीतू, सूर्या, अशोक, प्रदीप यादव, आकाश, ललित, प्रशांत, कुणाल शर्मा, मंगल गोल सहित अनेक लोग मौजूद रहे।

पटीकरा में मनो कामना सिद्धि महायज्ञ की तैयारियां तेज

नारनौल। शाहपुर डोयम मार्ग स्थित महंत तेजादास आश्रम पटीकरा में नवरात्र के पावन अवसर पर 11 से 21 अक्टूबर तक आयोजित होने वाले पंचकुंडीय मनोकामना सिद्धि महायज्ञ की तैयारियां जोर-शोर से चल रही हैं। यज्ञ मंडप का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है तथा रंग-रोगन और साज-सज्जा का कार्य जारी है। महंत नंदकिशोर दास महाराज ने बताया कि महायज्ञ में वैदिक मंत्रोच्चार के साथ आहुतियां अर्पित कर सुख-समृद्धि, शांति और जनकल्याण की कामना की जाएगी। उन्होंने श्रद्धालुओं से इस धार्मिक अनुष्ठान में भाग लेकर पुण्य लाभ प्राप्त करने का आह्वान किया। इस अवसर पर आचार्य क्रांति निर्मल शास्त्री, सुरेश सरपंच, सुरेंद्र सोढ़ी, बने सिंह कालू, राजेंद्र जैलदार, नंदकिशोर नंदू, सतवीर भगत, विनोद यादव सहित अनेक भक्तजन मौजूद रहे।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुड्डा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डेंटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।
नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरूण कलर लैब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल
फोन : 8295154800, 8295738500, 9253681005

एसपी ने आमजन से सोच-समझकर जमानत देने की अपील की

जमानतदार बनना कानूनी जिम्मेदारी, शर्तें समझें और कोर्ट के निर्देशों का करें पालन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

किसी की जमानत देना केवल कागज पर हस्ताक्षर करना नहीं, बल्कि एक कानूनी जिम्मेदारी स्वीकार करना है। पुलिस अधीक्षक दीपक कुमार ने आमजन से अपील की है कि किसी व्यक्ति के जमानतदार बनने से पहले संबंधित शर्तों और अपनी जिम्मेदारी को अच्छी तरह समझ लें। शर्तों का उल्लंघन होने पर जमानतदार को भी आर्थिक और कानूनी कार्रवाई का सामना करना पड़ सकता है।

उन्होंने बताया कि भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 491 में बंधपत्र की शर्तें टूटने पर कार्रवाई की प्रक्रिया दी गई है। बंधपत्र यानी न्यायालय में दिया गया लिखित वचन, जिसमें तय शर्तों का पालन करने की जिम्मेदारी ली जाती है। इनमें निर्धारित तारीख पर न्यायालय में उपस्थित होना या किसी संपत्ति को न्यायालय के सामने पेश करना जैसी शर्तें शामिल हो सकती हैं। यदि न्यायालय में यह साबित हो जाए कि शर्तों का उल्लंघन होने के कारण बंधपत्र जब्त हो गया है, तो न्यायालय इसके कारण दर्ज करेगा। इसके बाद संबंधित व्यक्ति से बंधपत्र में तय दंड राशि जमा करने या यह बताने के लिए कहा जा सकता है कि उससे यह राशि क्यों न ली जाए। पर्याप्त कारण नहीं बताने और राशि जमा नहीं करने पर न्यायालय उसकी वसूली जुर्माने की तरह कर सकता है। यदि जमानतदार दंड राशि का भुगतान नहीं करता और कानूनी प्रक्रिया से उसकी वसूली भी नहीं हो पाती, तो न्यायालय उसे अधिकतम छह माह तक सिविल जेल में रखने का आदेश दे सकता है। केवल शर्त टूटते ही जमानतदार को जेल भेजने का प्रावधान नहीं है; इसके लिए कानून में निर्धारित प्रक्रिया और न्यायालय का आदेश आवश्यक है।

समय पर उठाया गया कदम अनावश्यक परेशानी से बचा सकता है



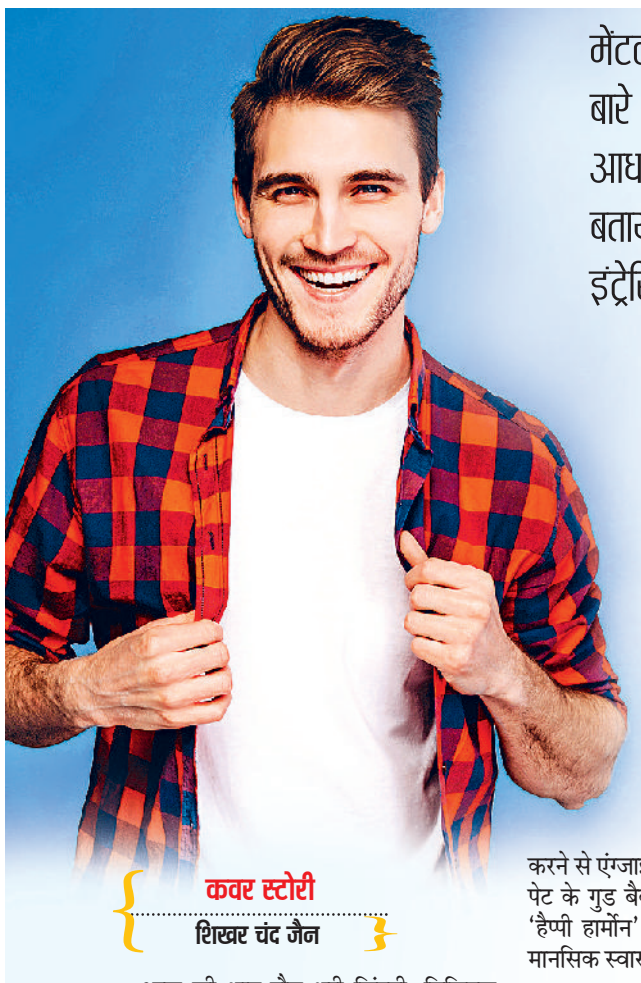
पुलिस अधीक्षक ने आमजन से कहा है कि जमानत संबंधी दस्तावेजों पर हस्ताक्षर करने से पहले उन्हें ध्यान से पढ़ें। कोई शर्त समझ में न आए तो उसकी जानकारी लें। न्यायालय की तारीख और नोटिस की अनदेखी न करें। उपस्थित होने में कोई वास्तविक परेशानी हो तो उचित माध्यम से समय पर न्यायालय को अवगत कराएं। कानूनी जिम्मेदारियों की सही जानकारी और समय पर उठाया गया कदम अनावश्यक परेशानी से बचा सकता है।



श्रीकृष्णा स्कूल सीहमा में हुई शिक्षक-अभिभावक बैठक

महेंद्रगढ़। श्रीकृष्णा स्कूल सीहमा में शनिवार को अभिभावक-अध्यापक बैठक (पीटीएम) का भव्य आयोजन किया गया। बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में श्रीकृष्णा ग्रुप के चेयरमैन डा. बीरसिंह यादव मुख्य रूप से उपस्थित रहे, जबकि कार्यक्रम की अध्यक्षता स्कूल प्राचार्य डा. सुमेर सिंह द्वारा की गई। बैठक में कक्षा पहली से बारहवीं तक के विद्यार्थियों और उनके अभिभावकों ने भारी उत्साह के साथ भाग लिया। इस बारे में जानकारी देते हुए को-आर्डिनेटर सुशीला यादव ने बताया कि शनिवार को प्रातः 9 बजे से दोपहर एक बजे तक इस बैठक का आयोजन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य अभिभावकों को सितंबर माह में आयोजित हुई प्रथम चरण की परीक्षाओं के परिणाम और बच्चों की शैक्षणिक प्रगति से अवगत कराना था। चेयरमैन डा. बीरसिंह यादव ने कहा कि बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षक और अभिभावक दोनों का आपसी तालमेल बेहद जरूरी है। परीक्षा में केवल अंक लाना ही हमारा एकमात्र लक्ष्य नहीं है, बल्कि बच्चों में नैतिक मूल्यों और संस्कारों का सिंचन करना हमारी पहली प्राथमिकता है। प्राचार्य डा. सुमेर सिंह ने अभिभावकों एवं विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि अभिभावक-अध्यापक बैठक एक ऐसा मंच है, जहां हम बच्चे की कमियों को पहचान कर उन्हें दूर करने का प्रयास करते हैं।

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



कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

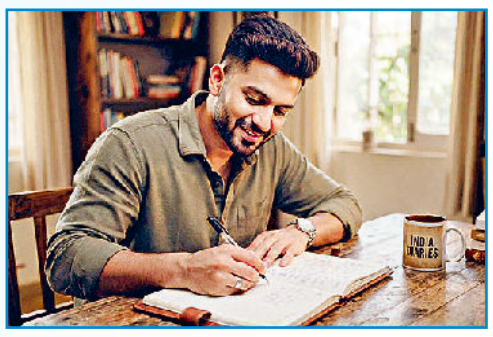
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

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

फॉलो करें ये डिफरेंट एक्टिविटीज

आप रहेंगे मेंटली हेल्दी-एनर्जेटिक

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





कुछ न करने की डच कला यानी निकसेन

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

भारी वजन उठाना या रेजिस्टेंस ट्रेनिंग

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

प्रोबायोटिक्स और साइकोबायोटिक्स

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

अज्ञात जगहों की यात्रा-नई भाषा सीखना

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

क्रायोथेरेपी और कोल्ड शावर

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

बाइनॉरल बीट्स

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





वॉर्म्थ थेरेपीः गर्माहट का एहसास

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

एक्सप्रेसिव राइटिंग

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

क्रोनोथेरेपी यानी जैविक घड़ी की सही सेटिंग

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



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

मूड रहेगा हैप्पी-पॉजिटिव रेग्युलर खाएं हेल्दी फूड्स

मेंटल हेल्थ / लोकमित्र गौतम

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





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

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

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

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



गजल
कृष्ण बिहारी

बात जमाने की

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

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

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

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

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

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

व्यंग्य / महेश कुमार केशरी

चीनी के साथ कटोरी भी फ्री दीजिए

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



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

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

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

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

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

लघुकथा / देवेंद्र सिंह सिसौदिया

अनुभवी



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

'अरोरा साहब...' शर्मा जी ने बताया।

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

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

पत्रिका चर्चा / विज्ञान भूषण

विद्यासागर नौटियाल पर एकाग्र



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

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

विशेषः इंडियन एयर फोर्स डे, 8 अक्टूबर

सुरक्षा-पराक्रम-सेवा की मिसाल भारतीय वायु सेना

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



गर्व
शिखर चंद जैन

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

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

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

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



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

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

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

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

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



अपराजेय गरुड़ कमांडो फोर्स

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

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

एआई के दौर में बहुत जरूरी हैं रेग्युलर स्किल अपडेट्स

सजेशन
अंजू जैन



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

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



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

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

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

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

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

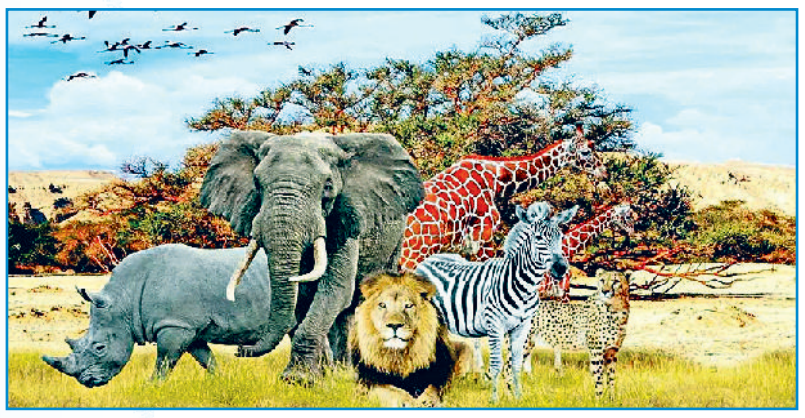
हर सूचना पर भरोसा न करेंः ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण है कि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

जागरूकता
नेहा जैन

विशेषः विश्व पशु दिवस, 4 अक्टूबर

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

दुनिया के लिए कम नहीं पशुओं की महत्ता



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

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

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



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

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

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

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

छोटे-छोटे प्रभावी प्रयास

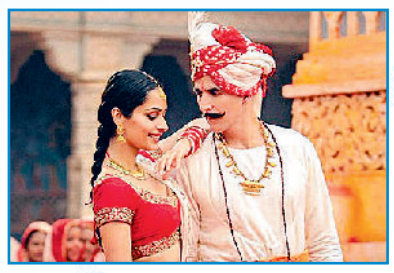
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

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

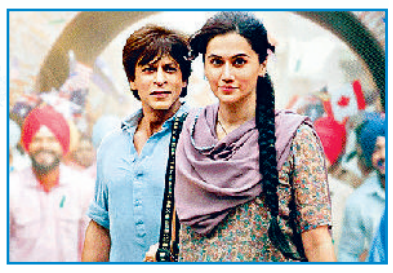
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

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

नायक की उम्र को सलाम नायिका की उम्र पर सवाल



'सम्राट पृथ्वीराज' में अक्षय कुमार-मानुषी छिल्लर



'डंकी' में शाहरुख खान-तापसी पन्नू

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

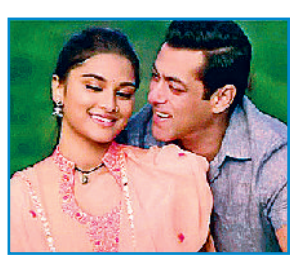
बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का हिस्सा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



'सूर्यवंशम' में अमिताभ-सौंदर्या

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

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



'दबंग-3' में सलमान-सई मांजरेकर

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

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

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

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