हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

तापमान

अधिकतम 38 .6 डिग्री
न्यूनतम 22 .0 डिग्री

11 युवाओं को दिया नशे से दूर रहकर स्वस्थ व सकारात्मक जीवन अपनाने का संदेश



12 अनाजमंडी में तीसरे दिन ई खरीद पोर्टल पर 480 गेटपास कटे, प्राइवेट में बिका 12 हजार क्विंटल बाजरा



खबर संक्षेप

सड़क हादसों के आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसे के दर्ज मामलों में दो वाहन चालकों को गिरफ्तार किया है। कसोला पुलिस ने सड़क हादसे के बाद गत 9 अगस्त को केस दर्ज किया था। हादसे में कैंटर की टक्कर से बाइक चालक की मौत हो गई थी।चालक कैंटर सहित फरार हो गया था। पुलिस ने इस मामले में भूडला निवासी रामेश्वर को गिरफ्तार कर लिया। उसकी कैंटर गाड़ी को भी पुलिस ने कब्जे में ले लिया। इसी दिन दर्ज किए गए अन्य मामले में पुलिस ने शाहपुर निवासी सुदेश कुमार को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

युवती से दुष्कर्म करने का आरोपी गिरफ्तार

कोसली। थाना कोसली पुलिस ने युवती का अपहरण कर हवस का शिकार बनाने और जान से मारने की धमकी देने मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 20 अगस्त को हिसार के ठाड निवासी कुलदीप के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। युवती को बरामद करने के बाद पुलिस ने उसका मेडिकल परीक्षण कराया था। केस दर्ज होने के बाद से आरोपी फरार चल रहा था। उसे गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश किया गया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया।

मारपीट मामलों में दो आरोपी दबोचे

रेवाड़ी। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामलों में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। कसोला पुलिस ने पीड़ित पक्ष के बयान पर 2 अक्टूबर को केस दर्ज किया था। इसके बाद पुलिस ने गढ़ी निवासी अजय को इस मामले में गिरफ्तार कर लिया। उस पर लाठी से मारपीट करने और धमकी देने के आरोप हैं। एक अन्य मामले में बावल थाना पुलिस ने 30 सितंबर को दर्ज किए गए केस में नंगली परसापुर निवासी हुकमसिंह को गिरफ्तार किया है। दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

अवैध शराब के साथ पकड़ा आरोपी

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने आदर्श नगर में अवैध रूप से शराब बेचने के मामले में एक आरोपी को शराब सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस को सूचना मिली थी कि कॉलोनी निवासी मोहित अवैध शराब बेचने का धंधा करता है। इससे कॉलोनी का माहौल खराब हो रहा है। पुलिस ने सूचना मिलने के बाद मौके पर जाकर दबिश दी तो मोहित पुलिस के हत्थे चढ़ गया। उसके कब्जे से पुलिस ने 48 पव्वे शराब बरामद की। आरोपी को काबू करने के बाद उसके खिलाफ एक्साइज एक्ट के तहत केस दर्ज कर लिया गया।

कोसली-गुरुग्राम बस सेवा बंद होने से दैनिक यात्रियों की बढ़ी परेशानी

कोसली। कोसली-गुरुग्राम मार्ग पर पिछले करीब एक सप्ताह से गुरुग्राम बस डिपो की बसों का संचालन बंद होने से इस मार्ग पर पड़ने वाले गांवों के दैनिक यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। बस सेवा बंद होने से रोजाना दिल्ली और गुरुग्राम जाने वाले नौकरीपेशा लोगों सहित अन्य दैनिक यात्रियों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। दैनिक यात्रियों का कहना है कि सार्वजनिक परिवहन की सुविधा बंद होने के कारण उन्हें मजबूरी में निजी वाहनों तथा अन्य साधनों का सहारा लेना पड़ रहा है। इससे जहां आने-जाने में अधिक समय लग रहा है, वहीं यात्रियों पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ भी पड़ रहा है। क्षेत्रवासियों ने संबंधित अधिकारियों से मांग की है कि कोसली गुरुग्राम मार्ग पर बंद हुई बस सेवा को जल्द से जल्द बहाल किया जाए और बसों का नियमित संचालन सुनिश्चित किया जाए, ताकि क्षेत्र के दैनिक यात्रियों को आवागमन में हो रही परेशानी से राहत मिल सके।

हादसे के बाद एक बार टूटती है अफसरों की नींद, इसके बाद बेलगाम पशु मालिकों पर एक्शन नहीं

पशुओं के मालिक साबित हो रहे दबंग लगाम कसने में प्रशासन पूरी तरह बेदम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

शहर में सड़कों पर घूमने वाली गायों की समस्या लगातार गंभीर बनी हुई है। इन गायों को बेसहारा इसलिए नहीं कहा जा सकता, क्योंकि इनके मालिक हैं। दबंग मालिकों के समक्ष प्रशासनिक अधिकारी पूरी तरह लाचार नजर आ रहे हैं, जिसका खामियाजा आम लोगों को भुगतना पड़ रहा है। गोवंश की चपेट में आकर हादसा होते ही नगर परिषद का पशु पकड़ो अभियान शुरू हो जाता है। मामला ठंडा पड़ने के बाद हालात वैसे ही बन जाते हैं। अधिकारी शहर के लोगों को सड़कों पर घूमने वाले गोवंश की समस्या से मुक्ति दिलाने में पूरी तरह नाकाम साबित हो रहा है। बीते दिनों दो लोगों की मौत के बाद शायद प्रशासन को किसी और हादसे का इंतजार है। शहर की सड़कों पर घूमता गोवंश अब महज यातायात की समस्या नहीं रह गया है, बल्कि यह आम लोगों की सुरक्षा से जुड़ा गंभीर सवाल बन चुका है। शहर के प्रमुख मार्गों, बाजारों, चौराहों और रिहायशी इलाकों में जगह-जगह गायों के झुंड नजर आते हैं। कभी ये सड़क के बीचों-बीच खड़ी रहती हैं, तो कभी अचानक वाहनों के सामने आ जाती हैं। इससे वाहन चालकों को अचानक ब्रेक लगाने पड़ते हैं और दुर्घटना का खतरा बना रहता है। सबसे बड़ी समस्या नाईवाली चौक के आसपास है, जहां शाम के समय बड़ी संख्या में गाएं सड़क पर आराम फरमाती हैं। इससे व्यस्त सरकुलर रोड पर जाम जैसे हालात बन जाते हैं। सबसे बड़ा सवाल यह है कि सड़कों पर घूमने वाली सभी गायों को बेसहारा कैसे माना जाए, जबकि इनमें से बड़ी संख्या में पशुओं के मालिक हैं। पशुपालक अपने पशुओं को दूध निकालने के बाद घर या बाड़े में रखने के बजाय खुले में छोड़ देते हैं। दिनभर सड़क पर घूमने के बाद यही गोवंश शाम और रात के समय भी मुख्य मार्गों पर नजर आता है। इसके बावजूद नगर परिषद की कार्रवाई ठंडे बस्ते में चली जाती है।



रेवाड़ी। ब्रास मार्केट में गोवंश का जमावड़ा। फोटो : हरिभूमि

सड़कों पर बढ़ रहा हादसों का खतरा

रात के समय सड़कों पर बैठे गोवंश के कारण खतरा और बढ़ जाता है। कम रोशनी में वाहन चालक को सड़क पर बैठी गाय अचानक दिखाई देती है। तेज गति से आने वाले वाहन को संभालने का समय नहीं मिल पाता। ऐसे में टक्कर होने पर वाहन चालक और पशु दोनों के घायल होने की आशंका रहती है।

गोवंश के शिकार हो चुके लोग

बेसहारा पशुओं के कारण शहर में पिछले दिना दो लोगों की मौत हो चुकी है। मामले में पशु मालिक पर एफआईआर भी दर्ज की गई, परंतु इससे पशु मालिकों पर कोई असर नहीं पड़ा है। इसके अलावा सेक्टर-4, नई आबादी,, ब्रास मार्केट, भाड़ावास रोड, कुतुबपुर व शक्ति नगर में दर्जनों लोग गोवंश के हमले में घायल हो चुके है।

गोवंशों से निजात दिलाने के लिए योजना तैयार की जा रही

शहर को गोवंशों से निजात दिलाने के लिए योजना तैयार की जा रही है। जल्द ही अभियान चलाकर गोवंश को पकड़ा जाएगा। गायों को खुला छोड़ने वाले पशुपालकों पर पुलिस प्रशासन के सहयोग से कार्रवाई की जाएगी। -विनीता पीपल, चेयरपर्सन नगर परिषद।



रेवाड़ी। अग्रसेन चौक के पास बैठे गोवंश। फोटो : हरिभूमि

हादसा होने पर शुरू होता है अभियान

शहर में जब गोवंश की वजह से कोई बड़ा हादसा होता है या लोगों की शिकायतें बढ़ती हैं तो नगर परिषद की ओर से पशु पकड़ो अभियान शुरू कर दिया जाता है। टीम सड़कों से गोवंश पकड़ना शुरू करती है। कुछ समय के लिए हालात सुधरे हुए दिखाई देते हैं, लेकिन अभियान धीमा पड़ते ही सड़कें फिर गोवंश से भर जाती हैं।

मालिकों की 'दादागिरी' पर अंकुश नहीं

शहर में गोवंश के हमले में बीते दिनों दो बुजुर्गों की मौत के बाद प्रशासन ने पशु पकड़ने का अभियान तेज करा दिया था। इसी दौरान 'दादागिरी' दिखाकर पशु छुड़वाने के आरोप में एक पशु मालिक के खिलाफ केस दर्ज करते हुए उसे गिरफ्तार भी किया गया था। कुछ दिनों तक सड़कों पर गाएं नजर नहीं आईं, लेकिन बाद में हालात फिर से वही बन गए।



रेवाड़ी। रात के समय भाड़ावास रोड पर खड़े गोवंश। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी, बावल व कोसली कोर्ट में सुलझाए चेक बाउंस के मामले

रेवाड़ी। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी कम सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डा. रेनू सोलखे की देखरेख में शनिवार को रेवाड़ी, बावल तथा कोसली कोर्ट में चेक बाउंस केस के लिए स्पेशल लोक अदालत का आयोजन किया गया। आकाश सरोहा सिविल जज, जूनियर डिवीजन रेवाड़ी, विश्वास खटक सिविल जज जूनियर डिवीजन रेवाड़ी, अलोक आनंद अध्यक्ष सब डिविजनल लीगल सर्विस कमेटी बावल, प्रदीप कुमार सिविल जज जूनियर डिवीजन बावल तथा निशा सिविल जज जूनियर डिवीजन कोसली की कोर्ट की ओर से आपसी समझौते से केसों को सुलझाया। सीजेएम डा. सोलखे ने बताया कि लोक अदालत में फैसला होने पर समय और धन दोनों की ही बचत होती है तथा जल्दी न्याय मिलता है तथा दोनों पार्टियों के बीच में भाईचारा बढ़ता है। लोक अदालत में किसी भी कोर्ट के पेंडिंग अथवा प्री लिटिगेशन स्टेज के केस रखवाए जा सकते हैं। उन्होंने बताया कि लोक अदालत में फैसला होने पर पूरी कोर्ट फीस वापस की जाती है तथा लोक अदालत का फैसला दोनों पक्षों को मान्य होता है। इसकी कोई अपील नहीं हो सकती। डा. सोलखे ने बताया कि जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के पैनल अधिवक्ता, मेडिएटर्स तथा पैरा लीगल वालंटियर को समय-समय पर उचित दिशा निर्देश दिए गए हैं ताकि वे लोक अदालत के बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों को जानकारी दें और आमजन इसका फायदा उठा सकें इसके अलावा हेल्पलाइन नंबर 01274-220062 तथा अपने नजदीकी जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के कार्यालय में भी इसके बारे में जानकारी ले सकते हैं।

कूड़ा जलने से आसपास के क्षेत्र में वायु प्रदूषण और दुर्गंध की स्थिति बन गई

खरखड़ा में जुर्माने के बाद भी जलाया जा रहा कचरा, एनजीटी पहुंचा मामला, कार्रवाई की मांग



रेवाड़ी। खरखड़ा में जलाया गया कचरा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

गांव खरखड़ा में कूड़े के उचित निस्तारण का मामला पहले ही नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल तक पहुंच चुका है। इसके बावजूद गांधी जयंती के दिन गांव में एक बार फिर खुले में कचरा जलाए जाने की गतिविधि सामने आई है। आरोप है कि ग्राम पंचायत की ओर से घरों से डोर-टू-डोर उठाया गया कचरा आईजी साउथ रेंज कार्यालय और हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण की सड़क के पास बनाए गए नए जोहड़ के आसपास डाला जाता है और बाद में उसमें आग लगा दी जाती है। गत दिवस जोहड़ के पास बड़ी मात्रा में कूड़े में आग लगा दी गई। कूड़ा जलने से आसपास के क्षेत्र में वायु प्रदूषण और दुर्गंध की स्थिति बन गई। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग से मामले की जांच और कार्रवाई की मांग की गई है। खरखड़ा निवासी कांता देवी की शिकायत पर गांव में खुले में कूड़ा डालने और उचित निस्तारण नहीं होने का मामला एनजीटी तक पहुंच चुका है। मामले की गत 8 सितंबर को एनजीटी की प्रधान पीठ में सुनवाई हुई थी। शिकायत में पर्यावरणीय नियमों के अनुपालन का मुद्दा उठाए जाने के बाद एनजीटी ने हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के सदस्य सचिव, ग्राम पंचायत खरखड़ा के सरपंच और जिला उपायुक्त को प्रतिवादी बनाया है। संबंधित पक्षों से अगली सुनवाई से कम से कम एक सप्ताह पहले जवाब मांगा गया है। मामले की अगली सुनवाई 2 दिसंबर को निर्धारित है।

पंचायत पर उचित निस्तारण नहीं करने का आरोप

कांता देवी की शिकायत में आरोप लगाया है कि गांव में कूड़ा उठाने और निस्तारण के नाम पर पंचायत फंड से लाखों रुपये खर्च किए गए, लेकिन इसके बावजूद कूड़े का नियमित और उचित निस्तारण नहीं हो रहा है। ट्रैक्टरों में कूड़ा भरकर खाली स्थानों पर डाल दिया जाता है, जिससे गांव में जगह-जगह कूड़े के ढेर लग जाते हैं।

तीन बार जुर्माना लगाए जाने का दावा

शिकायत में बताया गया है कि खुले में कूड़ा डालने के मामले में हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड की ओर से बीडीपीओ धारूहेड़ा पर तीन बार जुर्माना लगाया जा चुका है। इसके बावजूद समस्या जारी रहने का आरोप है। इसी वजह से मामला एनजीटी तक पहुंचा है। शिकायतकर्ता का आरोप है कि करीब 50 लाख रुपये की लागत से तैयार किए गए नए जोहड़ के आसपास भी कूड़ा डाला जा रहा है। यहां से विद्यार्थियों, महिलाओं, बुजुर्गों और अन्य लोगों का आवागमन रहता है।

अवैध शराब के साथ तीन आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। जिला पुलिस ने अवैध शराब बेचने वालों पर कार्रवाई करते हुए 3 आरोपियों को 35.5 बोतल अवैध शराब के साथ गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत केस दर्ज किए गए हैं। पुलिस विभाग की ओर से चलाए जा रहे अभियान के तहत रामपुरा पुलिस ने थाना क्षेत्र से मोहल्ला आदर्श नगर रेवाड़ी निवासी आरोपी मोहित को 10.75 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। इसी प्रकार दूसरे मामले में थाना रामपुरा पुलिस टीम ने थाना क्षेत्र से मोहल्ला सुभाष बस्ती निवासी आरोपी अजीत कुमार को 12 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। तीसरे मामले में थाना शहर पुलिस टीम ने थाना क्षेत्र से मोहल्ला नई आबादी निवासी आरोपी चंकीत को 12.75 बोतल देशी शराब सहित काबू किया है। आरोपियों के खिलाफ संबंधित थानों में मामला दर्ज किया गया। पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने बताया कि जिले में पुलिस द्वारा गस्त पड़ताल बढ़ाई गई है। विशेष नाके लगाकर आने जाने वालों पर कड़ी नजर रखी जा रही है। अगर कोई व्यक्ति किसी प्रकार की असामाजिक गतिविधि, शरारत इत्यादि करता पाया गया या सार्वजनिक स्थान पर शराब पीता या बेचता पाया गया तो उसके खिलाफ सख्त एक्शन लिया जाएगा।

गोल्ड मेडल विजेता कमलजीत का किया सम्मान



रेवाड़ी। समाजसेवी डीके यादव ने शनिवार को एशियन गेम्स में शूटिंग में गोल्ड मेडल जीतने वाले कमलजीत का अपने प्रतिष्ठान में सम्मान किया। इस मौके पर डीके यादव ने कहा कि आज के युवाओं को कमलजीत की उपलब्धि को अपनी प्रेरणा बनाकर आगे बढ़ना चाहिए। उन्होंने कहा कि लंबे अंतराल के बाद कमलजीत ने इस क्षेत्र का नाम दुनिया में रोशन किया है। आगे होने वाली अंतराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भी वह देश के लिए अच्छा करेंगे। इस मौके पर कमलजीत ने कहा कि काफी संघर्ष के बाद उन्होंने ये उपलब्धि हासिल की है। उन्होंने कहा कि दृढ़ निश्चय और मेहनत से किसी भी मंजिल को हासिल किया जा सकता है। इस मौके पर बड़ी संख्या में प्रबुद्ध लोग मौजूद थे।

हत्या के प्रयास मामले में दसवां आरोपी गिरफ्तार

■ पुलिस इस मामले में 9 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

थाना कोसली पुलिस ने जानलेवा हमला करने के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस इस मामले में 9 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी हैं। गिरफ्तार किए गए आरोपी को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। विश्वकर्मा कॉलोनी निवासी कमल ने पुलिस को बयान में बताया था कि उनकी गली में रामकुमार की खोदी गई कुंई के धंसने से उसके मकान की दीवारों में दरारें आ गई थी, जिसको लेकर विवाद चल रहा था। 20 अगस्त को वह अपने दोस्तों रोहित, दुष्यंत और सुनील कुमार के साथ गाड़ी में एसडीएम कार्यालय में शिकायत देने गया था। उसके पिता जयप्रकाश भी अपनी बाइक से वहां पहुंचे थे। शिकायत दर्ज कराने के बाद जब वे लौट रहे थे, तभी उसके दोस्त दुष्यंत के व्हाट्स एप पर सचिन उर्फ गोलू का कॉल आया, जिसने शिकायत के संबंध में बातचीत करने के लिए उन्हें कोसली बाइपास नहर पर बुलाया था। वहां पहुंचने के बाद तीन गाड़ियों से उतरे लगभग 20 लोगों ने उन पर जानलेवा हमला कर दिया। आसपास के लोगों ने बचाव करते हुए उसे अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने उसके बयान पर केस दर्ज करने के बाद 9 आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया था। अब इस मामले में पुलिस ने झज्जर के साल्हावास निवासी पंकज को गिरफ्तार किया है।



मौसम अक्टूबर के दूसरे सप्ताह में तापमान में गिरावट की संभावना, मौसम में जल्द बदलाव के अभी नजर नहीं आ रहे आसार

विदाई से पहले गर्मी की वापसी, पारा 38 डिग्री के पार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अक्टूबर माह के पहले सप्ताह के अंत में गर्मी ने एक बार फिर वापसी की है। इसे विदाई से पहले का असर माना जा रहा है। तापमान लगभग ढाई माह बाद 38 डिग्री के पार पहुंच जाने से गर्मी ने पसीना छुड़ाना शुरू कर दिया है। रात का तापमान सामान्य रहने से लोगों को सुबह के समय राहत जरूर मिली रहती है। लगभग एक सप्ताह तक मौसम में बदलाव की संभावना नजर नहीं आ रही है। लगभग एक सप्ताह से आसमान साफ रहने के कारण दिन के समय तेज धूप ने मौसम को गर्म बना दिया है। शनिवार को भी आसमान सुबह से ही पूरी तरह साफ रहा। अधिकतम तापमान 1.1 डिग्री सेल्सियस बढ़कर 38.6 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। इससे पहले 19 जुलाई को अधिकतम तापमान 38.0 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया था। उसके बाद से ही तापमान में कमी दर्ज की जा रही थी। न्यूनतम तापमान 0.2 डिग्री की मामूली वृद्धि के साथ 22.0 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। हवा में नमी का स्तर 33 प्रतिशत तक रहने के कारण तापमान में वृद्धि के बावजूद उमस का असर देखने को नहीं मिल रहा है। गर्मी ने दिन के समय एक बार फिर से पसीना छुड़ाना शुरू कर दिया है। रात का पारा सामान्य रहने के कारण लोगों की नींद में खलल नहीं पड़ रहा है। रात को पंखों की हवा से ही काम चल रहा है, जबकि दिन के समय एक बार फिर से एसी चलने शुरू हो गए हैं। दिन की गर्मी का असर दो सायं तक बना रहता है। इसी तरह रात की ठंड का असर सुबह भी देखने को मिलता है।



रेवाड़ी। सरसों बिजाई के लिए तैयार किया गया खेत। फोटो : हरिभूमि

आने वाले सप्ताह में गिरेगा पारा

मौसम विभाग के अनुसार अभी कोई विक्षोभ सक्रिय नहीं हो रहा, जिस कारण आने वाला सप्ताह शुष्क रहने की संभावना है। रविवार को भी पारा इसी स्तर पर बना रह सकता है। सप्ताह की शुरूआत के साथ ही तापमान में गिरावट दर्ज की जा सकती है। इसके बाद गर्मी की विदाई का समय शुरू हो जाएगा। बारिश की अभी जल्द कोई संभावना नजर नहीं आ रही है।

बिजली की खपत में भी वृद्धि

दिन के समय एसी का इस्तेमाल बढ़ने से घरेलू क्षेत्र में बिजली की खपत बढ़नी शुरू हो गई है। इस समय किसानों ने सरसों की बिजाई की तैयारी शुरू कर दी है, जिससे कृषि क्षेत्र में भी बिजली की खपत बढ़ने लगी है। दैनिक खपत 90 लाख यूनिट के पार हो चुकी है, लेकिन अभी पावर कटों से राहत मिली हुई है।

नाले में घायल मिले युवक की अस्पताल में मौत

बावल। ओढ़ी कट के पास नाले में घायलावस्था में मिले एक युवक की अस्पताल में उपचार के दौरान मौत हो गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया। रात को एक युवक नाले में पड़ा हुआ था। सूचना मिलने के बाद बावल थाना पुलिस ने उसे नाले से निकलवाकर अस्पताल पहुंचाया। अस्पताल में उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। मृतक की शिनाख्त 31 वर्षीय गजेंद्र के रूप में हुई। पुलिस के अनुसार गजेंद्र सड़क पर चलते समय किसी वाहन की चपेट में आकर नाले में गिर गया। पुलिस आसपास के सीसीटीवी कैमरों की मदद से वाहन का पता लगाने के प्रयास कर रही है। परिजनों के पहुंचने के बाद पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करा दिया।



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 में भंडारा और भजनोपदेश 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 वं भजन के साथ भंडारे का भी आयोजन होगा।

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।

पीएम श्री स्कूल में नुक्कड़ नाटक से छात्रों को किया जागरूक

युवाओं को दिया नशे से दूर रहकर स्वस्थ जीवन अपनाने का संदेश

नुक्कड़ नाटक के माध्यम से छात्राओं और आमजन को नशे दुष्परिणामों व साइबर अपराध के खतरों से कराया अवगत और बचाव की दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी



रेवाड़ी। स्कूल में नुक्कड़ नाटक का मंचन करती टीम।

सेवा संकल्प अभियान के तहत जिला प्रशासन व पुलिस की ओर से लोगों को नुक्कड़ नाटक के माध्यम से नशे से दूर रहने का संदेश दिया जा रहा है। शनिवार को एसएचओ सिटी सूबे सिंह के नेतृत्व में पीएम श्री कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में नशा विरोधी एवं साइबर क्राइम जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

वरिष्ठ रंगकर्मी सतीश मस्तान के निर्देशन में आयोजित कार्यक्रम में रीजनल सेंटर कृष्ण नगर की छात्राओं ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से आमजन को नशे दुष्परिणामों व साइबर अपराध के खतरों से अवगत कराया। रीजनल सेंटर की छात्रा मनीषा, किस्मत, मोनिका, आरती, दीक्षा और मोहिनी ने नशे से होने वाले सामाजिक, शारीरिक और मानसिक नुकसान की जानकारी दी।

नशे और साइबर अपराध से दूर रहने की दिलाई शपथ

छात्राओं ने लोगों को समझाया कि नशे की लत न केवल व्यक्ति का स्वास्थ्य खराब करती है, बल्कि पूरे परिवार और समाज को भी प्रभावित करती है। उन्होंने युवाओं से नशे से दूर रहकर स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवन अपनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर प्राचार्य अनिल कुमार, सुनीता यादव, संयोगिता, संजय मनचंदा, इंदु, बबीता, विजय रानी व शैली सहित पुलिस की टीम मौजूद रही। पुलिस अधिकारियों ने आमजन को नशे व साइबर अपराध से बचने का संदेश दिया तथा नशे व साइबर अपराध से दूर रहने की शपथ दिलाई।

आईजीयू के योगेश का एनआईए में चयन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मीरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के योग विभाग के मेधावी छात्र योगेश का राष्ट्रीय अन्वेषण अभिकरण में क्लर्क पद पर चयन हुआ है। इस उपलब्धि पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. असीम मिगलानी ने योगेश को बधाई देते हुए कहा कि योगेश का राष्ट्रीय स्तर की प्रतिष्ठित संस्था एनआईए में चयन संपूर्ण इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय परिवार के लिए अत्यंत गर्व और मान का क्षण है। यह सफलता इस बात का जीवंत प्रमाण है कि जब विद्यार्थी योग जैसे विषय से प्राप्त एकाग्रता, आत्म-अनुशासन और मानसिक दृढ़ता को अपनी कठिन मेहनत से जोड़ते हैं, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं रहता। योगेश की यह उपलब्धि विश्वविद्यालय के समस्त विद्यार्थियों को उच्च प्रशासनिक व राष्ट्रीय सेवाओं में जाने के लिए प्रेरित करेगी। कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने कहा कि योगेश का चयन विश्वविद्यालय की उत्कृष्ट शिक्षण व्यवस्था, सकारात्मक शैक्षणिक माहौल और विद्यार्थियों के निरंतर परिश्रम का परिणाम है।


रेवाड़ी। योगेश को बधाई देते हुए कुलपति व शिक्षक।

आसन व ध्यान को बनाया दिनचर्या का हिस्सा

योग विभागाध्यक्ष प्रो. करण सिंह ने कहा कि योगेश की यह ऐतिहासिक सफलता संपूर्ण विभाग के लिए अत्यंत गौरवपूर्ण क्षण है। इस अवसर पर योगेश ने कहा कि योग विभाग में प्रवेश लेने के बाद उन्होंने नियमित रूप से आसन, प्राणायाम एवं ध्यान को अपनी दिनचर्या का अभिन्न हिस्सा बनाया। इन योगाभ्यासों से उन्हें एकाग्रता, मानसिक संतुलन, आत्मविश्वास एवं अध्ययन में निरंतरता बनाए रखने में बहुत सहायता मिली, जिसका सीधा और सकारात्मक प्रभाव उनकी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी पर पड़ा। उन्होंने अपनी सफलता का संपूर्ण श्रेय योग साधना, अपने गुरुजनों के मार्गदर्शन तथा माता-पिता के आशीर्वाद को दिया। योग विभाग के सहायक प्राध्यापक डा. जयपाल सिंह राजपूत, डा. अमनदीप, डा. धर्मवीर यादव, प्रवीण कुमार व अमित कुमार ने योगेश के भविष्य की कामना की।

तलोट में दहेज न लेनें के लिए दिलाई शपथ

नारनौल। जिला एवं सत्र न्यायाधीश डॉ. रितु वाईके बहल के निर्देशानुसार शनिवार गांव तलोट में दहेज प्रथा के खिलाफ जागरूकता अभियान चलाया गया। सरपंच सुनीता देवी ने सभी को न दहेज लेंगे, न दहेज देंगे की शपथ दिलाई। 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।

स्वास्थ्य मंत्री कार्यालय में लगा आधार सेवाओं का कैंप, जानकारी में कराया सुधार


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।

मच्छर जनित बीमारियों को रोकने के लिए लोगों की भागीदारी जरूरी: डीसी

- नागरिक घर से बाहर निकलते समय पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़े पहने और आवश्यकता अनुसार मच्छरदानी का करें प्रयोग : अभिषेक मीणा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जागरूकता अभियान में सहयोग करें नागरिक


डिप्टी सीएमओ डा. जोगेन्द्र तंवर ने बताया कि किसी व्यक्ति को बुखार, तेज सिरदर्द, शरीर में दर्द, आंखों के पीछे दर्द, जी मिचलाना अथवा त्वचा पर लाल चकत्ते जैसे लक्षण दिखाई देने पर स्वयं दवा लेने के बजाय चिकित्सक से परामर्श लें। डेंगू की रोकथाम के लिए स्वास्थ्य विभाग की ओर से चलाए जा रहे जागरूकता एवं जांच अभियान में आमजन सहयोग करें। उन्होंने कहा कि मच्छरों से बचाव के उपाय अपनाएं।

डेंगू से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय मच्छरों की रोकथाम तथा उनके प्रजनन स्थलों को समाप्त करना है। इसके लिए आमजन की सक्रिय भागीदारी बेहद जरूरी है। डीसी अभिषेक मीणा ने नागरिकों से आह्वान करते हुए कहा कि सभी मच्छरों से होने वाली बीमारियों, विशेषकर डेंगू से बचाव के लिए स्वास्थ्य विभाग की ओर से जारी सावधानियों का पालन करें। डीसी ने बताया कि नागरिक घर से बाहर निकलते समय पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनें तथा आवश्यकता के अनुसार मच्छरदानी का प्रयोग करें। दिन के समय भी मच्छरों से बचाव जरूरी है, क्योंकि डेंगू फैलाने वाला मच्छर दिन के समय सक्रिय रहता है।

नागरिक मच्छर भगाने वाले साधनों का भी उचित प्रयोग करें। घरों, कार्यालयों और आसपास के क्षेत्रों में कहीं भी पानी जमा न होने दें। कूलर, गमले, टायर, छतों पर रखे बर्तन, टंकियों तथा अन्य ऐसे स्थानों की नियमित सफाई करें, जहां पानी एकत्रित हो सकता है। स्वच्छ एवं सूखा वातावरण बनाए रखकर मच्छरों के प्रजनन को काफी हद तक रोका जा सकता है।

गर्भधारण से पहले सेहत जांच सुरक्षित मातृत्व की पहली सीढ़ी : प्रिया


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। इस अवसर आंगनवाड़ी वर्कर अरुणा यादव, आशा वर्कर पुष्पलता व सुनीला देवी, पंच विनोद कुमारी, आंगनवाड़ी सहायिका दीपक देवी, मंजू देवी आदि मौजूद रहे।

कोसली मंडी में बाजरा खरीद के लिए गांवों का बनाया रोस्टर

- एसडीएम बोले निर्धारित दिवस पर ही मंडी में आए किसान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

अनाज मंडी कोसली में बाजरे की सरकारी खरीद के लिए गांवों के दिन निर्धारित कर दिए गए हैं। बाजरे की बढ़ती आवक व किसानों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए उपमंडल प्रशासन की ओर से ये कदम उठाया गया है। गेट पास कटवाने के लिए किसान के पास आधार कार्ड अवश्य होना चाहिए।एसडीएम विजय कुमार यादव ने बताया कि किसान निर्धारित तिथि के दिन आकर अपनी फसल को मंडी में बेच सकते हैं। उनका मेरी फसल मेरा ब्यौरा पोर्टल पर पंजीकरण होना चाहिए और ई-खरीद पोर्टल पर वेरिफिकेशन होनी आवश्यक है। एसडीएम ने कहा कि किसान मंडी में प्रवेश के लिए हुडा ग्राउंड में गेट नंबर 2 का इस्तेमाल करें तथा गेट नंबर 1 से बाहर जा सकते हैं।

गांवों का बनाया गया शेड्यूल

एसडीएम ने बताया कि 5 अक्टूबर को गांव गोपालपुर गाजी, गुगोढ़, गुरावड़ा, बुड़ौली, बैरमपुर, जखाला, सुमाखेड़ा, मोहदीनपुर, कान्हड़वास, अहमदपुर पड़तल, कतोपुरी, सुर्खपुर, नेहरूगढ़ व उष्मापुर के किसान बाजरा लेकर आ सकते हैं। मंगलवार 6 अक्टूबर को गांव बहाला, बाबड़ोली, आसियाकी गोरावास, मडंगी, बिसोहा, भूरियावास, बालधन कलां, बेरली खुर्द, दखौरा, गढी, भुरथला, छव्वा, डहीना, श्यामनगर व काहड़ी के किसान कोसली मंडी में आ सकते हैं। उन्होंने बताया कि गांव धारौली, गुजरवास, झाल, कोसली, जाहिदपुर, दिढौली, ढोकिया, झाड़ौदा, झोलरी, लुला अहीर, मलेसियावास, हालुहेड़ा, हासावास, जुड्डी एवं कारौली के किसान 7 अक्टूबर को और मुंदड़ा, मुरलीपुर, बेरली कलां, बालधन खुर्द, धनिया, तुम्बाहेड़ी, लुखी, शादीपुर, साल्हावास, रतनथल, मौतला खुर्द, लडायन, भुरियावास, नांगल पठानी तथा खुर्शीद नगर के किसानों के लिए 8 अक्टूबर का दिन निर्धारित किया गया है। रोस्टर के अनुसार 9 अक्टूबर को गांव टूमना, पृथ्वीपुरा, नयागांव (जाटों वाला), खेड़ी, नठेड़ा, सुरेहली, मुमताजपुर, लाला, जैनाबाद, दड़ौली, पाल्हावास, कोहारड़, नाहड़, नांगल, जटवाड़ा व अम्बौली के किसानों का बाजरा खरीदा जाएगा। इनमें से किसी गांव के किसान फसल बेचने से रह जाएं तो वे 10 अक्टूबर को मंडी में आ सकते हैं।



25 को अग्रोहा धाम में लगेगा वार्षिक मेला

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।

रोटरी रसोई में यशदेव शास्त्री ने दी सेवा

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। क्लब प्रधान गोपाल मित्तल ने यशदेव शास्त्री का आभार व्यक्त करते हुए बताया कि इस प्रकार के सहयोग से रोटरी रसोई को और अधिक मजबूती मिलती है।



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

ये रहे उपस्थित

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।

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।

57.76 लाख की समझौता राशि पर बनी सहमति

नारनौल। 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 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 पाँच रुपये बड़ी राशि का सेटलमेंट करवाया गया, जिससे न्यायालयों पर मुकदमों का बोझ कम हुआ है।

सेवा संकल्प अभियान के तहत सिहमा में तीन दिवसीय आंगनबाड़ी कार्यक्रम का समापन

- कार्यक्रम में महिलाओं को पोषण व स्वच्छता पर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶| मंडी अटेली


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

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।

पटीकरा में मनोकामना सिद्धि महायज्ञ की तैयारियां तेज

नारनौल। शाहपुर दोयम 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।

पीएमएमवीवाई योजना से महिलाओं को मिल रहा आर्थिक संबल

बेटियों को सरकारी योजनाओं की दी जानकारी

आपकी बेटी-हमारी बेटी योजना के तहत 18 वर्ष की आयु तक एक लाख तक का मिलेगा लाभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए सरकार चला रही योजनाएं


जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव ने बताया कि महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से आंगनबाड़ी केंद्रों के माध्यम से पात्र महिलाओं और बेटियों को विभिन्न योजनाओं की जानकारी उपलब्ध कराई जा रही है। उन्होंने कहा कि विभाग का उद्देश्य योजनाओं का लाभ अंतिम पात्र व्यक्ति तक पहुंचाना है, ताकि महिलाओं को सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने के साथ बेटियों के बेहतर भविष्य का निर्माण किया जा सकें।

सेवा संकल्प अभियान के तहत सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ महिलाओं और बेटियों तक पहुंचाने के लिए महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं। विभाग की विभिन्न योजनाओं के माध्यम से महिलाओं को आर्थिक सहायता के साथ-साथ मातृ स्वास्थ्य और बेटियों के उज्ज्वल भविष्य को सुरक्षित करने की दिशा में महत्वपूर्ण कार्य किया जा रहा है। गांव खुशपुरा निवासी ममता ने बताया कि उन्होंने आंगनबाड़ी केंद्र की सहायता से प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (पीएमएमवीवाई) के तहत आवेदन किया था। योजना के अंतर्गत उन्हें सरकार की ओर से 5 हजार रुपये की आर्थिक सहायता का लाभ मिला। उन्होंने बताया कि इस आर्थिक सहायता से उन्हें गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार लेने में काफी मदद मिली। उन्होंने गर्भवती महिलाओं के लिए प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना को उपयोगी बताते हुए पात्र महिलाओं से इसका लाभ लेने का आह्वान किया। वहीं खुशपुरा निवासी सरिता ने बताया कि उन्होंने अपने क्षेत्र के आंगनबाड़ी केंद्र की सहायता से ह्यआपकी बेटी-हमारी बेटी योजना के तहत आवेदन किया था। उन्होंने बताया कि योजना के तहत उनकी बेटी के 18 वर्ष की आयु पूरी करने पर उन्हें एक लाख रुपये की राशि का लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा कि यह राशि उनकी बेटी की शिक्षा तथा भविष्य की आवश्यकताओं में सहायक होगी।

अनाजमंडी में तीन दिन में 1149 किसानों की फसल का सत्यापन

अनाजमंडी में तीसरे दिन ई खरीद पोर्टल पर 480 गेट पास कटे



रेवाड़ी। अनाजमंडी के गेट पर किसान की जियो फेसिंग करता कर्मचारी, अनाजमंडी के बाहर लगी ट्रैक्टरों की कतार तथा इनसेट में बायोमैट्रिक मशीन पर अंगूठा लगाते हुए किसान। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिले की रेवाड़ी, बावल व कोसली की अनाजमंडियों में बाजरे की सरकारी खरीद शुरू हुए तीन दिन बीत चुके है, लेकिन अभी तक खरीद एजेंसी हैफेड व वेयरहाउस की ओर से बाजरे का एक भी दाना नहीं खरीदा गया है। खरीद एजेंसियों की नजर में अनाजमंडी में आ रहे बाजरे की गुणवत्ता कमजोर है, हालांकि अनाजमंडी में बाजरे कई अच्छी क्वालिटी की ढेरियां भी नजर आ रही है, लेकिन किसानों को मजबूरी में अपना बाजरा 2000 से 2250 प्रति क्विंटल बेचना पड़ रहा है, जिससे किसानों को प्रति क्विंटल नुकसान उठाना पड़ रहा है, क्योंकि सरकार की ओर से इस बार बाजरे की एमएसपी 2900 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित की गई है, जिसमें 2300 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से बाजरा खरीद व 600 रुपये भावांतर भरपाई के दिए जाएंगे। अनाजमंडी में दो दिन से बाजरे की आवक काफी बढ़ रही है। रेवाड़ी अनाजमंडी में अब तक 75 हजार क्विंटल से अधिक बाजरे की आवक हो चुकी है, जिन किसानों ने मेरी फसल-मेरा ब्योरा पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन कराया है तथा उनकी फसल का सत्यापन हो गया है, उन किसानों को ही भावांतर भरपाई का लाभ मिल पाएगा। शनिवार को तीसरे दिन भी नई अनाजमंडी के गेट पर सुबह से ही ट्रैक्टर-ट्रालियों की लंबी कतार लगी रही। बाजरे से भरे वाहनों की कतार करीब 3 ढाई किलोमीटर बावल रोड तक रही। शनिवार को शाम तक अनाजमंडी में ई-खरीद पोर्टल पर 480 गेटपास काटे गए, जबकि व्यापारियों की ओर से 12000 क्विंटल बाजरे की खरीद की गई। गत दिवस शुक्रवार को ई-खरीद पोर्टल पर देर रात तक 520 गेटपास काटे गए, जबकि व्यापारियों की ओर से 13650 क्विंटल बाजरे की खरीद की गई। अनाजमंडी में तीन दिन में 1149 किसानों के गेटपास काटे जा चुके है तथा 29450 क्विंटल बाजरे की प्राइवेट खरीद की गई है।

अब तक 75 हजार क्विंटल से अधिक बाजरे की आवक, प्राइवेट में बिका 12 हजार क्विंटल बाजरा

फसल सत्यापन के बाद दी जा रही मंडी में एंट्री

इस वर्ष 75 से 80 हजार हेक्टेयर में बाजरा बोया गया था। गत वर्ष 2025 में रेवाड़ी और कोसली मंडी में 1039303 क्विंटल बाजरे की आवक हुई थी, जिसमें रेवाड़ी मंडी में 649651 क्विंटल तथा कोसली मंडी में 389652 क्विंटल बाजरे की खरीद हुई थी। जिले में इस वर्ष करीब 56 हजार किसानों ने 1 लाख 87 हजार एकड़ भूमि पर बाजरे की फसल का मेरी फसल-मेरा ब्योरा पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन कराया है। किसान ई-खरीद पोर्टल के माध्यम से फसल की बिक्री कर सकेंगे। मंडी में बाजरा लेकर आने वाले किसानों के ट्रैक्टर-ट्रॉली की जियो फेंसिंग करके वीडियो अपलोड की जा रही है। जियो फेसिंग के बाद ही मेरी फसल पोर्टल पर भी फसल का सत्यापन होगा। फिर किसान का बायोमैट्रिक मशीन पर अंगूठा लगवाकर ट्रैक्टर-ट्रॉली को मंडी में प्रवेश दिया जा रहा है।

छठा पूर्व छात्र मिलन समारोह सम्पन्नः 28 वर्षों बाद संस्थान में पहुंचे शिक्षक हुए भावुक

■ सभी ने संस्थान की पावन मिट्टी को भावुक नमन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

राजकीय प्राथमिक शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान मोरनी हिल्स पंचकूला से उत्तीर्ण तीन बैचों (1996-2000) का 6वां पूर्व छात्राध्यापक मिलन समारोह टिकरी रिजॉर्ट में हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ। हरियाणा के विभिन्न जिलों से पहुंचे पूर्व साथियों ने अपने पुराने सुनहरे दिनों को याद किया। करीब 28 वर्षों बाद शिक्षा के मंदिर को देखकर सभी की आंखें नम हो गईं। सभी ने संस्थान की पावन मिट्टी को भावुक नमन किया। समारोह का मंच संचालन दर्शन कुमार ने किया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण पूर्व छात्राध्यापक एवं काव्य कदम साहित्यिक संस्था के प्रदेश प्रवक्ता राम कुमार वर्मा रहे, जिन्होंने अपने खास शायराना अंदाज में सभी साथियों का हास्यात्मक परिचय कराया, जिससे पूरा प्रांगण ठहाकों और तालियों से गूंज उठा। कार्यक्रम की उत्कृष्ट व्यवस्था संभालने में विजेंद्र दहिया, रामबीर यादव, बंटन और दर्शन यादव ने प्रमुख भूमिका निभाई। प्रतिनिधियों ने बताया कि इससे पहले के पांच मिलन समारोह रेवाड़ी, भिवानी, नारनौल और हिसार में आयोजित किए जा चुके हैं।



रेवाड़ी। मिलन समारोह में मौजूद शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

चंदन सिंह यादव, रामबीर यादव, हेमकिशोर, राजबीर यादव, रवि यादव, संजू यादव स्टील, नितेश कुमार, दर्शन यादव, अजीत, जोगेंद्र सिंह, संजय जाखड़, बंटन, राजेंद्र प्रसाद, परवीन यादव, यशवीर सिंह, डा. राजकुमार प्रताप सिंह, अजीत मुसेपुर, वीरेंद्र, विजेंद्र दहिया, सोमबीर, मुकेश सैनी, हरी सिंह, संजय सिहोर, जयपाल, राजपाल नेपला, रवि भूषण, सुशील कुमार, सतीश नाहड़िया, अनिल कुमार नीरपुर, कृष्ण कुमार यादव, जय भगवान आर्य, हरिपाल लांग्यान, जगदीश चंद्र, राजेश यादव, पवन कुमार, सुनील कुमार मजोका, सुभाष सैनी, धवन सिंह व आनंद सहित 50 से अधिक शिक्षक उपस्थित रहे।

पलवल-मथुरा सेक्शन में यार्ड रीमॉडलिंग कार्य के कारण रेल यातायात प्रभावित

रेवाड़ी। पलवल-मथुरा सेक्शन में मथुरा और भूतेश्वर स्टेशन पर यार्ड रीमॉडलिंग कार्य के कारण रेल यातायात प्रभावित रहेगा। उत्तर पश्चिम रेलवे के मुख्य जन सम्पर्क अधिकारी अमित सुदर्शन ने बताया कि कार्य के कारण उत्तर पश्चिम रेलवे पर संचालित रेलसेवाएं प्रभावित रहेगी। गाड़ी संख्या 14726 मथुरा- भिवानी रेलसेवा 4 अक्टूबर से 7 अक्टूबर तक मथुरा से अपने निर्धारित समय 12:35 बजे के स्थान पर 1 घंटे 55 मिनट की देरी से 2:30 बजे प्रस्थान करेगी। गाड़ी संख्या 14726 मथुरा-भिवानी रेलसेवा 8 अक्टूबर से 9 अक्टूबर तक मथुरा से अपने निर्धारित समय 12:35 बजे के स्थान पर 4 घंटे की देरी से 4:35 बजे प्रस्थान करेगी। गाड़ी संख्या 14725 भिवानी-मथुरा रेलसेवा 4 अक्टूबर से 9 अक्टूबर तक भिवानी से प्रस्थान करके एनसीआर क्षेत्र में 1 घंटे 50 मिनट रेगुलेट रहेगी। गाड़ी संख्या 14725 भिवानी-मथुरा रेलसेवा 9 अक्टूबर से 10 अक्टूबर तक रद्द रहेगी। गाड़ी संख्या 14726 मथुरा-भिवानी रेलसेवा 10 अक्टूबर से 11 अक्टूबर तक रद्द रहेगी।



बोलनी में लगाया सेवा सेतु कैंप, ग्रामीणों को दी योजनाओं की जानकारी

रेवाड़ी। सेवा संकल्प अभियान के तहत शनिवार को गांव बोलनी में सेवा सेतु कैंप का आयोजन कर पात्र परिवारों को सरकार की योजनाओं से लाभान्वित किया गया। शिविर में पात्र नागरिकों को योजनाओं का लाभ लेने के लिए आवश्यक प्रक्रिया, दस्तावेज और संबंधित विभागीय सेवाओं के बारे में जानकारी उपलब्ध कराई गई। सोमवार को गांव कमालपुर में सेवा सेतु शिविर का आयोजन किया जाएगा। जिला समाज कल्याण अधिकारी रेनू बाला ने बताया कि हरियाणा सरकार की ओर से प्रधानमंत्री के 25 वर्षों के निरंतर सेवा काल की जनकल्याणकारी उपलब्धियों और योजनाओं को जन-जन तक पहुंचाने और प्रत्येक नागरिक को विकसित भारत-2047 के सामूहिक संकल्प से जोड़ने के उद्देश्य से 17 अक्टूबर तक चलाए जा रहे सेवा संकल्प अभियान के तहत सेवा सेतु कैंपों का आयोजन किया जा रहा है। इन कैंपों के माध्यम से प्रयास किया जा रहा है कि लोगों को सरकारी सेवाओं एवं योजनाओं से संबंधित जानकारी के लिए दूर स्थित कार्यालयों में जाने की आवश्यकता कम हो तथा उन्हें स्थानीय स्तर पर आवश्यक मार्गदर्शन मिल सकें।

एड्यु कांफ्रेंस अर्थमंथन में विद्यार्थियों से लक्ष्य प्राप्त करने का आह्वान, भविष्य की योजनाओं पर की चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जैन पब्लिक स्कूल में एड्यु कांफ्रेंस अर्थमंथन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विचारों के मंथन, नृत्य, गीत एवं अभिनय की प्रस्तुति ने समां बांधा। कार्यक्रम में जेपीएस सहित एक दर्जन से अधिक स्कूलों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में आर्केस्ट्रा ने शाम को रंगीन बना दिया। दो दिवसीय कार्यक्रम की शुरूआत भगवान महावीर के चित्र के समक्ष दीपार्चन एवं वंदेमातरम से हुई। प्रबंधन समिति के प्रधान सीए मोहित जैन, उपप्रधान सीमा जैन, सचिव अमित जैन, प्रबंधक प्रवीण जैन, कोषाध्यक्ष सचिन जैन, शासकीय निकाय सदस्य विजय जैन, रविंद्र जैन, प्रद्युम्न जैन, निपुण जैन, प्रधानाचार्या प्रतिमा शर्मा, उपप्रधानाचार्या विजय गुप्ता व अंकुर प्रभारी लीना मखीजा ने अतिथियों का अभिवादन किया। प्रमुख छात्र नतांश व प्रधानाचार्या ने अतिथियों का अभिनंदन किया। प्रधानाचार्या ने कार्यक्रम की विशेषताओं के साथ भविष्य की योजनाओं से अवगत कराया। स्कूल प्रधान ने अर्थमंथन के विचार को विस्तार से समझाया। विशिष्ट अतिथि आईजीयू के रजिस्ट्रार दिलबाग सिंह, मोटिवेशनल स्पीकर चरणसिंह, ईटीओ जीएसटी प्रवीण कुमार, सीयूइटी एक्सपर्ट सीए मनु गोयल व जीसीसीबी के जीएम प्रशांत यादव ने अलग अलग सत्रों में भाग लिया। वाणिज्य विभाग की अगुवाई मे चले कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि भारत सरकार के पूर्व सचिव अनिल स्वरूप ने प्रधान मोहित जैन के साथ विशेष संवाद सत्र में विद्यार्थियों की जिज्ञासा का समाधान किया, वहीं उन्हें असफलता के लिए दूसरों पर दोषारोपण करने की बजाय स्वयं की ताकत पहचान कर लक्ष्य प्राप्त करने पर बल दिया। प्रबंधन समिति के प्रधान ने कहा कि एड्यु कांफ्रेंस एक सकारात्मक प्रयास है भविष्य में भी यह सिलसिला जारी रहेगा।



रेवाड़ी। कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए छात्राएं तथा मौजूद अतिथि व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि



विश्व पशु दिवस पर आमजन से करुणा दिखाने का आह्वान

रेवाड़ी। जानवरों के संरक्षक संत फ्रांसिस ऑफ असीसी के पर्व पर विश्व पशु दिवस हर साल 4 अक्टूबर को पशु प्रेमियों से करुणा दिखाने का आह्वान करता है। यह वैश्विक आयोजन लोगों को पशुओं के कल्याण, अधिकारों की वकालत करना और उनके प्रति करुणा की भावना को बढ़ावा देने के लिए एकजुट करता है। भौतिकशास्त्री डा. बीर सिंह, पत्नी रचना राव मैनेजर पीएनबी बैंक व पुत्र डा. अश्विनी का पशु-पक्षियों के प्रति अटूट समर्पण है। उनका अधिकांश समय बंदरों, लंगूरों व अन्य पशु-पक्षियों की सेवा में ही बीतता हैं। वे विशेष रूप से कड़ाके की गर्मी व सर्दी में सब्जी मंडी से फल व सब्जियां लेकर समचाना धाम, नीलकंठ धाम खेड़ली लाला, कुंडा, भागेश्वर, बालेश्वर, टपकेश्वर, नरसिंह धाम निकट नीम का थाना व अरावली पर्वत श्रृंखला में पहुंचते है और पशु-पक्षियों के प्रति अपना सेवा धर्म प्रकट करते है।

आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम में हुई गर्भवती महिलाओं की गोद भराई रस्म

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सेवा संकल्प अभियान के तहत जिले के आंगनबाड़ी केंद्रों में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम में विभेन्नि जागरूकता गतिविधियां आयोजित की कराई जा रही हैं। कार्यक्रम का उद्देश्य माताओं को बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा एवं समग्र विकास के प्रति जागरूक करते हुए आंगनबाड़ी केंद्रों से उनका जुड़ाव और अधिक मजबूत करना है। शनिवार को तीसरे दिन जाटूसाना ब्लॉक की आंगनबाड़ी केंद्रों में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम में बच्चों के लिए विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गईं। माताओं को विभागीय योजनाओं एवं बच्चों के हित में उपलब्ध सेवाओं की आवश्यक जानकारी भी साझा की गई। माताओं ने भी अपने अनुभव साझा किए तथा बच्चों से जुड़ी आवश्यक जानकारी प्राप्त की। इस मौके पर गर्भवती महिलाओं की गोद भराई रस्म भी अदा की गई। महिला एवं बाल विकास जिला कार्यक्रम अधिकारी शालू यादव ने बताया कि सरकार की ओर से सेवा संकल्प अभियान के माध्यम से आंगनबाड़ी केंद्रों को समुदाय से जोड़ने और बच्चों एवं माताओं तक विभागीय सेवाओं का प्रभावी लाभ पहुंचाने का प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने माताओं से आंगनबाड़ी केंद्रों की गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करने का आह्वान किया।



रेवाड़ी। गर्भवती महिलाओं की गोद भराई करते हुए।

बालधन कला में जिला स्तरीय बेंच प्रेस प्रतियोगिता आज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पीआई पावरलिफ्टिंग एसोसिएशन की ओर से जिले के सभी पावरलिफ्टिंग खिलाड़ियों के लिए 4 अक्टूबर को गांव बालधन कला में जिला स्तरीय बेंच प्रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। एसोसिएशन की महासचिव आशा यादव एवं संयुक्त सचिव प्रदुमन यादव ने बताया कि प्रतियोगिता का आयोजन बिमला देवी पैलेस बालधन कलां में किया जाएगा। प्रतियोगिता का शुभारंभ सुबह 9:30 बजे होगा, जिसमें पहले महिला वर्ग की प्रतियोगिता होगी, उसके पश्चात पुरुष वर्ग की प्रतियोगिता होगी। प्रतियोगिता सब जूनियर, जूनियर, सीनियर मास्टर पुरुष व महिला, इक्यूपिड व कलासिक सहित सभी वेट कैटेगिरी की होगी। प्रतियोगिता के मुख्य अतिथि कोसली विधायक अनिल यादव होंगे।

एसोसिएशन के सदस्यों ने सभी खिलाड़ियों से समय पर पहुंचने की अपील की है। महासचिव ने बताया कि जिला स्तरीय प्रतियोगिता के विजेताओं में से 24 व 25 अक्टूबर को बहादुरगढ़ में होने वाली राज्यस्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयन भी किया जाएगा।

नशा मुक्ति टीम ने 298 नशा पीड़ितों की पहचान की, 102 का करवाया ईलाज

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस की नशा मुक्त टीम ने शनिवार को गांव गुरावड़ा में ग्रामीणों के साथ बैठक कर गांवों को नशा मुक्त करने तथा ग्रामीणों को नशे से दूर रखने को लेकर विचार-विमर्श किया। नशामुक्ति टीम ने शनिवार को एक नशा पीड़ित व्यक्ति की काउंसलिंग कराकर डी एडिक्शन सेंटर में भर्ती कराया है। नशा मुक्ति टीम द्वारा अब तक नशे से पीड़ित 298 लोगों की पहचान की है जो किसी न किसी प्रकार के नशे से पीड़ित है। इसके अलावा 102 नशा पीड़ितों का इलाज कराया गया है।

नशा मुक्ति टीम से एएसआई कविता ने कहा कि पुलिस और आमजन अगर आपस में तालमेल के साथ कार्य करें तो नशे जैसी बुराई पर नियंत्रण पाया जा सकता है। नशा एक ऐसी बुराई है, जिससे व्यक्ति का अनमोल जीवन समय से पहले ही मौत का शिकार हो जाता है। नशा करने वाला व्यक्ति अपने साथ साथ पूरे परिवार का जीवन खराब कर देता है।



रेवाड़ी। ग्रामीणों को जागरूक करते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

लिसान के आकाश को आईआईटी चेन्नई में मिला रिसर्च स्कॉलर अवार्ड



रेवाड़ी। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी चेन्नई से गणित विषय में पीएचडी कर रहे गांव लिसान निवासी आकाश यादव ने 2026-2027 का रिसर्च स्कॉलर अवार्ड प्राप्त कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। संस्थान में उत्कृष्टता से कार्य करने वाले स्कॉलर्स को 20 हजार की नकद राशि देकर सम्मानित किया जाता है। आकाश के पिता उमेद सिंह खोला वर्तमान में शहीद धर्मसिंह राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लुखी में डीपीई के पद पर कार्यरत हैं। उन्होंने बताया कि आकाश के स्व. दादा हरपाल सिंह खोला व दादी चंद्रपति का सपना था कि उनका पौत्र डॉक्टरेट की उपाधि हासिल करें। आकाश यादव बचपन से गणित विषय में उत्कृष्ट रहा है, इसलिए आईआईटी चेन्नई से गणित विषय में एमएससी की डिग्री हासिल करने के बाद अब वहीं से पीएचडी की पढ़ाई पूरी कर रहा है। आकाश ने बचपन में अपनी मां किरण देवी को खो दिया, लेकिन उसके संस्कार आज तक उसके साथ हैं और यही उसकी सफलता का राज है। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लुखी की प्राचार्या उमा यादव सहित समस्त विद्यालय स्टाफ ने आकाश को बधाई दी है।

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 :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 8291554800

मांग | केंद्रीय मंत्री बाजरा खरीद को लेकर नजर आए चिंतित

बाजरा खरीद को लेकर राव की सीएम से गुफ्तगू एजेंसियों की कार्यप्रणाली पर जताई नाराजगी

■ किसानों की समस्या के तुरंत समाधान की उठाई मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

दक्षिणी हरियाणा के किसानों की बाजरा मुख्य खरीफ फसल है। अनाज मंडियों में बाजरे की आवक बढ़ रही है, लेकिन सरकारी एजेंसियां क्वालिटी देखकर बाजरा खरीदने से पीछे हट रही हैं। केंद्रीय मंत्री राव इंद्रजीत सिंह ने शनिवार को प्रदेश के सीएम नायब सिंह सैनी से फोन पर बातचीत करते हुए किसानों की समस्याओं का हल निकालने की मांग की।

राव इंद्रजीत ने मुख्यमंत्री के समक्ष किसानों को बाजरा बेचने में आ रही परेशानियों का मुद्दा उठाते हुए उनकी पूरी उपज निर्धारित सरकारी मूल्य पर खरीद सुनिश्चित करने की मांग की। मुख्यमंत्री से बातचीत से पहले राव इंद्रजीत सिंह ने रेवाड़ी और नारनौल के उपायुक्तों से बाजरा खरीद की स्थिति की जानकारी ली। उन्होंने अधिकारियों को किसानों की समस्याओं का तत्काल समाधान कराने और खरीद व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के निर्देश दिए।

राव इंद्रजीत सिंह ने मुख्यमंत्री को बताया कि दक्षिणी हरियाणा बाजरा उत्पादन का प्रमुख क्षेत्र है। बड़ी संख्या में किसान इस फसल पर निर्भर हैं। ऐसे में खरीद व्यवस्था में किसी भी प्रकार की बाधा किसानों के लिए आर्थिक नुकसान का कारण बन सकती है। उन्होंने कहा कि किसानों की उपज का एक-एक दाना निर्धारित सरकारी मूल्य पर खरीदा जाना चाहिए।



रेवाड़ी। अनाजमंडी में लगी बाजरे की ढेरियां। फोटो : हरिभूमि

किसानों के हित में कदम उठाने का भरोसा

बातचीत के दौरान मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने बाजरा खरीद से जुड़े मुद्दों को गंभीरता से लेते हुए किसानों के हित में आवश्यक कदम उठाने का भरोसा दिलाया। मुख्यमंत्री के आश्वासन के बाद दक्षिणी हरियाणा के बाजरा उत्पादक किसानों को खरीद व्यवस्था में राहत मिलने की उम्मीद जगी है।

एजेंसियों की कार्यप्रणाली पर उठाए सवाल

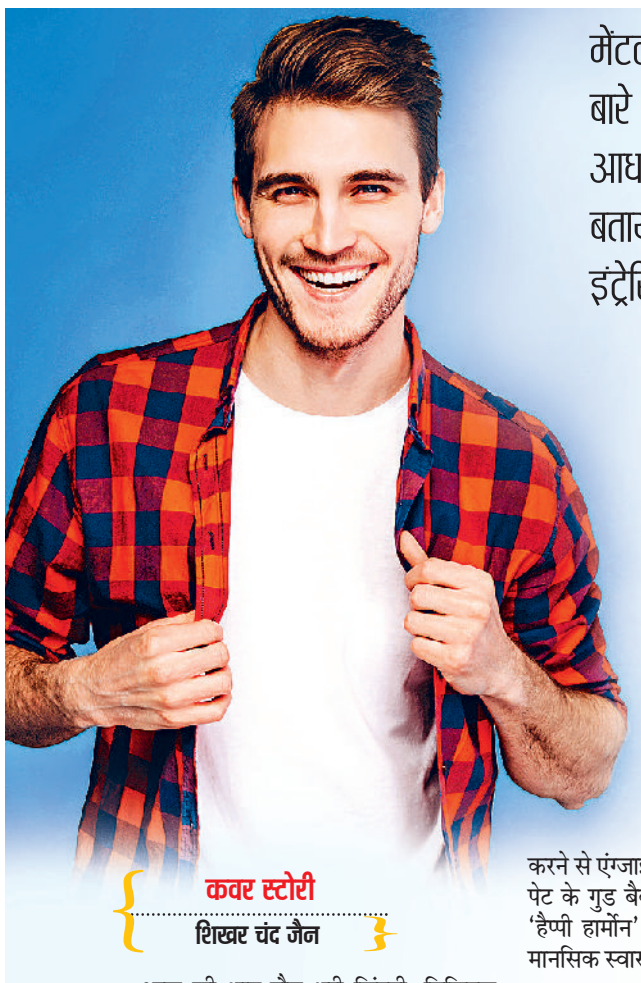


राव इंद्रजीत सिंह ने सरकारी एजेंसियों की ओर से किसानों के बाजरे में कमियां निकालकर खरीद में आनाकानी किए जाने पर भी चिंता जताई। उन्होंने कहा कि किसानों को अपनी मेहनत की फसल कम कीमत पर निजी खरीदारों को बेचने के लिए मजबूर नहीं होना चाहिए। उन्होंने मुख्यमंत्री से कहा कि बाजरा उत्पादक किसानों के हितों को ध्यान में रखते हुए सरकारी खरीद केंद्रों पर पर्याप्त और प्रभावी व्यवस्था की जाए। साथ ही खरीद प्रक्रिया में किसानों को अनावश्यक परेशानी से बचाने के लिए अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए जाएं।

नवरात्रि पर चलेगा जय माता दी लेखन अभियान पंजीकरण शुरू

रेवाड़ी। नवरात्रि के पावन अवसर पर श्री नगरकोट कांगड़ा वाली माता मंदिर समिति गुर्जरवाडा की ओर से बच्चों के लिए जय माता दी लेखन अभियान शुरू किया जा रहा है। अभियान में 8 से 15 साल के बच्चे ऑनलाइन गूगल फॉर्म भरकर पंजीकरण कराए, इसके उपरांत मंदिर समिति से संपर्क करके जय माता दी पावन नाम लिखने के लिए कॉपी प्राप्त करें और अपने घर पर श्रद्धा एवं भक्ति से जय माता दी 1008 बार लिखें। लेखन पूर्ण होने के बाद कॉपी मंदिर समिति को जमा कराए। मंदिर समिति सचिव ललित अग्रवाल ने बताया की बच्चों की ओर से श्रद्धा से लिखे गए जय माता दी नाम वाली पुस्तकों को माता रानी के श्री चरणों एवं मंदिर लेखा रिकॉर्ड में सुरक्षित रखा जाएगा। सभी 108 बच्चों को मंदिर समिति की ओर से प्रशस्ति पत्र देखकर सम्मानित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि पहली बार इस अभियान की शुरूआत की गई है, इसलिए केवल 108 बच्चों का ही पंजीकरण किया जाएगा।

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



कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

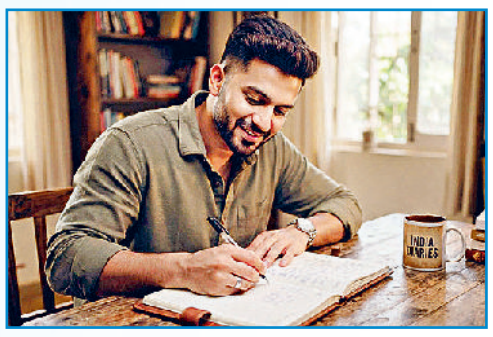
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

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।

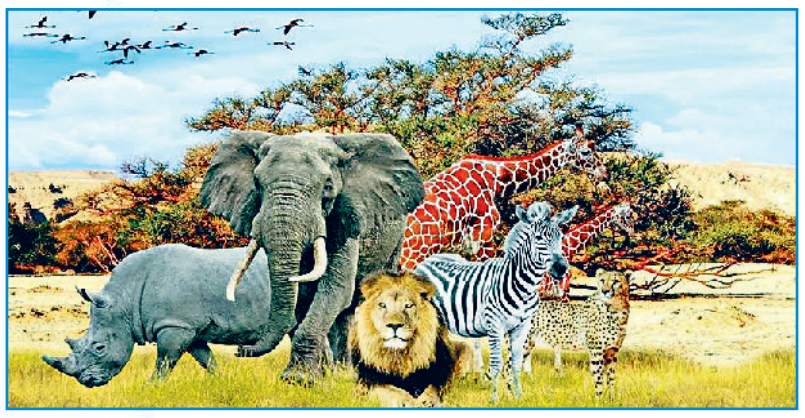
हर सूचना पर भरोसा न करेंः ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण है कि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

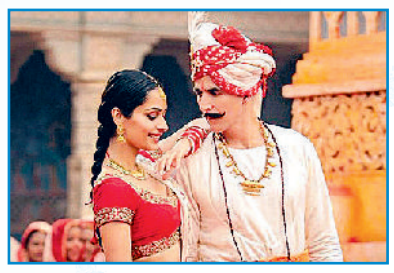
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

- 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।

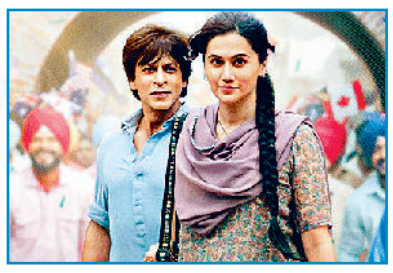
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

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।

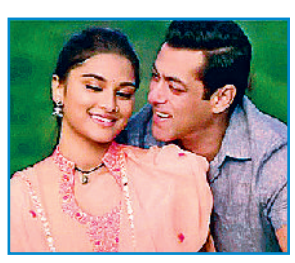
बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का हिस्सा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