हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

11 आंगन मिलन कार्यक्रम में महिलाओं को दी जानकारी



12 उठान की लिखित गारंटी की मांग कर रहे आढ़ती



खबर संक्षेप

सात नशा पीड़ितों को उपलब्ध करवाया उपचार

फतेहाबाद। जिले को नशा मुक्त बनाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे ऑपरेशन जीवन ज्योति के तहत नशा मुक्ति टीम फतेहाबाद लगातार मैदान में डटी हुई है। इसी कड़ी में टीम ने 3 अक्टूबर को तत्परता से कार्य करते हुए कुल 7 ड्रग पीड़ितों की काउंसलिंग की और उन्हें होम्योपैथिक व आयुर्वेदिक उपचार उपलब्ध करवाया, ताकि वे नशे के दलदल से बाहर निकलकर सामान्य जीवन जी सकें। नशा मुक्ति टीम फतेहाबाद के इंचार्ज उप-निरीक्षक सुंदरलाल ने बताया कि टीम ने शहर फतेहाबाद के विभिन्न क्षेत्रों में 5 नए ड्रग पीड़ितों को चिन्हित किया।

भूना व जाखल से 14.45 ग्राम हेरोइन बरामद

फतेहाबाद। जिले भर में नशा तस्करी के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत भूना और जाखल पुलिस की टीमों ने अलग-अलग स्थानों पर दबिश देकर कुल तीन नशा तस्करों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से कुल 14.45 ग्राम हेरोइन बरामद की गई है। पकड़े गए तीनों आरोपियों के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामले दर्ज कर आगामी कार्रवाई शुरू कर दी गई है। पहला मामला भूना क्षेत्र का है, जहां थाना भूना प्रभारी उप-निरीक्षक कंवरपाल के मार्गदर्शन व सब-इंस्पेक्टर रामेश्वर दास के नेतृत्व में पुलिस टीम उकलाना रोड पर गश्त कर रही थी। गुप्त सूचना के आधार पर पुलिस ने चंदन नगर क्षेत्र में दबिश देकर अजय कुमार निवासी चंदन नगर, भूना को काबू किया।

नशीली गोलियों सहित युवक दबोचा

सिरसा। पुलिस ने पुरानी हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान सामने से एक नौजवान युवक पैदल आता दिखाई दिया जो पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुड़कर भागने का प्रयास किया तो पुलिस पार्टी ने उक्त युवक को काबू कर तलाशी ली तो उसके कब्जे से नशे में प्रयुक्त होने वाली 1790 नशीली गोलियों बरामद हुई। आरोपी की पहचान पवन निवासी पुरानी हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी सिरसा के रूप में हुई।

भागवत कथा में गूंजी बाल लीलाओं की महिमा

रतिया। श्रीकृष्ण गौशाला के प्रांगण में श्रीकृष्ण गौशाला कमेटी द्वारा पितृ पक्ष के उपलक्ष्य में गौ सेवा हेतु आयोजित श्रीमद् भागवत सप्ताह ज्ञान यज्ञ के छठे दिन भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिला। कथा पंडाल में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। व्यास पीठ पर विराजमान प्रसिद्ध भागवत भास्कर आचार्य राम सेवक शास्त्री ने भोजन और भजन के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि जीवन में भोजन का बहुत बड़ा महत्व है।

राजेंद्र सिंह के स्वर्ण पदक विजेता भारतीय टीम का हिस्सा बनने पर गांव में जश्न

हॉकी में स्वर्ण जीतने की खुशी में झूम उठा संत नगर

परिवार को बधाई देने वालों का तांता लगा, संत नगर में लोगों ने बांटी मिठाई





रानियां। जीत की खुशी में एक दूसरे का मुंह मीठा करवाते राजेंद्र सिंह के माता-पिता तथा खुशी से झूमते नन्हे हॉकी खिलाड़ी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ⏭ रानियां

एशियन गेम्स के पुरुष हॉकी फाइनल में भारत ने मलेशिया को 5-1 से हराकर स्वर्ण पदक अपने नाम किया तो रानियां क्षेत्र के गांव संत नगर में खुशी की लहर दौड़ गई। गांव के युवा मिडफील्डर राजेंद्र सिंह के भारतीय टीम का हिस्सा होने से ग्रामीणों और खेल प्रेमियों का उत्साह चरम पर पहुंच गया। मैच शुरू होते ही गांव में घरों, दुकानों और अन्य स्थानों पर लोग टीवी स्क्रीन के सामने डटे रहे और अंतिम सीटी का इंतजार करते रहे। जैसे ही भारत की शानदार जीत हुई, संत नगर में लोग खुशी से झूम उठे और एक-दूसरे को बधाइयां देने लगे। भारत की यह जीत इसलिए भी खास रही कि भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने लगातार दूसरी बार एशियन गेम्स का स्वर्ण पदक जीतकर इतिहास रच दिया। स्वर्ण पदक के साथ भारतीय टीम ने लॉस एंजिलिस 2028 ओलंपिक के लिए सीधे क्वालीफाई भी कर लिया।

हॉकी परंपरा में एक और गौरवपूर्ण अध्याय जुड़ा

संत नगर के राजेंद्र सिंह के लिए यह लगातार दूसरी बड़ी अंतरराष्ट्रीय उपलब्धि है। इससे पहले उनका चयन भारतीय टीम के साथ विश्व कप के लिए हुआ था और अब एशियन गेम्स में स्वर्ण पदक जीतने वाली टीम का हिस्सा बनकर उन्होंने गांव और रानियां क्षेत्र का गौरव बढ़ाया है। राजेंद्र के शुरुआती हॉकी कोच हरविंदर सिंह ने इस उपलब्धि पर खुशी जताते हुए कहा कि राजेंद्र ने वर्षों की मेहनत, अनुशासन और निरंतर अभ्यास के दम पर यह मुकाम हासिल किया है। उनकी मानसिक दृढ़ता, खेल की समझ और बेहतर स्किल ने उन्हें भारतीय टीम तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई है। हरविंदर सिंह ने उम्मीद जताई कि राजेंद्र आने वाले समय में भी देश और क्षेत्र का नाम रोशन करते रहेंगे। संत नगर की हॉकी परंपरा पहले से ही गौरवशाली रही है। गांव से एक दर्जन से अधिक खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारतीय हॉकी का प्रतिनिधित्व कर चुके हैं, जबकि तीन खिलाड़ी ओलंपियन रहे हैं। अब राजेंद्र सिंह की स्वर्ण पदक विजेता भारतीय टीम का हिस्सा बनने की उपलब्धि ने संत नगर की इस हॉकी परंपरा में एक और गौरवपूर्ण अध्याय जोड़ दिया है।

धान खरीद शुरू नहीं होने पर किसानों का प्रदर्शन



भूना। मनदीप नथवान के नेतृत्व में विरोध प्रदर्शन करते हुए किसान।

हरिभूमि न्यूज ⏭ भूना

धान की खरीद प्रक्रिया शुरू नहीं होने से नाराज किसानों ने शनिवार को अनाज मंडी भूना में पगड़ी संभाल जट्टा किसान संगठन के प्रदेश अध्यक्ष मनदीप नथवान के नेतृत्व में विरोध प्रदर्शन किया। किसानों ने सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए मंडियों में धान की खरीद सुचारू रूप से शुरू करवाने की मांग उठाई। इसके अलावा गोरखपुर में भी किसानों द्वारा धान खरीद को लेकर प्रदर्शन किया गया। प्रदेश अध्यक्ष मनदीप नथवान ने कहा कि किसान अपनी धान की फसल लेकर मंडियों में पहुंच रहे हैं, लेकिन खरीद व्यवस्था में आ रही दिक्कतों के कारण उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि किसान कई दिनों से अपनी फसल लेकर मंडियों में बैठे हैं। ऐसे में सरकार को जल्द से जल्द खरीद व्यवस्था को पूरी तरह सुचारू करना चाहिए। नथवान ने चेतावनी दी कि यदि धान की खरीद में तेजी नहीं लाई गई तो किसान आंदोलन को और तेज करने के लिए मजबूर होंगे। उन्होंने रविवार को प्रदेश की प्रत्येक अनाज मंडी में मुख्यमंत्री का पुतला दहन करने का आह्वान किया। इस दौरान सरदार कमल सिंह, महेंद्र बेनीवाल, राधेश्याम चंद्रावल, राममेहर सिवाच, जयवीर सिवाच, बलवंत बेनीवाल, मनप्रीत बिल्ला सहित अन्य किसान मौजूद रहे।

गोरखपुर मंडी में किसानों का प्रदर्शन

गोरखपुर मंडी में धान की खरीद शुरू न होने से नाराज किसानों ने शनिवार को हरियाणा किसान सभा के बैनर तले मंडी परिसर में प्रदर्शन किया। प्रदर्शन की अध्यक्षता किसान नेता बलबीर सिंह ने की। इस दौरान भारी संख्या में एकत्र हुए किसानों ने प्रशासन व सरकार के खिलाफ नारेबाजी करते हुए अविलंब सरकारी खरीद शुरू करने की मांग उठाई। किसानों के बढ़ते रोष को देखते हुए मार्केट कमेटी सचिव ने मौके पर पहुंचकर किसानों से बातचीत की। उन्होंने आश्वासन दिया कि आज दोपहर बाद हर हाल में धान की सरकारी खरीद शुरू करवा दी जाएगी। इसके साथ ही किसान सभा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व जिला पार्षद रामस्वरूप ने संबंधित एसडीएम से फोन पर वार्ता की। बातचीत के दौरान एसडीएम ने भी आश्वस्त किया कि आज हर हाल में मंडी में धान की खरीद की प्रक्रिया शुरू करा दी जाएगी।

हेरोइन सहित डिंग मंडी क्षेत्र से दो युवक गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

आरोपियों से 6.52 मिलीग्राम हेरोइन मिली



हेरोइन सहित पकड़े गए आरोपी।

नशा तस्करों पर शिकंजा कसते हुए सीआईए सिरसा पुलिस ने डिंग मंडी से बोदीवाला रोड के पास गश्त के दौरान दो युवकों को काबू कर उनके कब्जे से हेरोइन बरामद की है। दोनों आरोपियों के खिलाफ डिंग थाना में मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। सीआईए सिरसा रविंद्र कुमार ने शनिवार को बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान डिंग मंडी से बोदीवाला रोड क्षेत्र में गश्त कर रही थी। इसी दौरान पुलिस को डिंग मंडी की तरफ से दो युवक पैदल आते दिखाई दिए जो कि पुलिस को देखकर वापस मुड़कर भागने का प्रयास करने लगे। पुलिस कर्मचारियों ने तत्परता दिखाते हुए दोनों युवकों को मौके पर ही काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उनके कब्जे से 6.52 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। पकड़े गए आरोपियों की पहचान विक्रांत व प्रदीप कुमार के रूप में हुई है। पुलिस मामले में नशे की सप्लाई से जुड़े अन्य पहलुओं की भी जांच कर रही है।

लखीमपुर खीरी कांड की बरसी पर प्रदर्शन

- कुलां, अहरवां और भट्ठ में फूंका पीएम व अजय टेनी का पुतला

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

संयुक्त किसान मोर्चा के राष्ट्रव्यापी आह्वान पर लखीमपुर खीरी कांड की 5वीं बरसी के अवसर पर जिलेभर में किसानों द्वारा प्रदर्शन किया गया। रतिया, कुलां चौक, अहरवां और भट्ठ में किसान सभा कार्यकर्ताओं ने सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। इस दौरान आक्रोशित किसानों ने कुलां चौक पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और पूर्व केंद्रीय गृह राज्य मंत्री अजय मिश्रा टेनी का पुतला दहन किया और जमकर नारेबाजी की। प्रदर्शनकारियों ने 3 अक्टूबर 2021 को लखीमपुर खीरी में लखीमपुर खीरी हिंसा में शहीद हुए चार किसानों लवप्रीत सिंह, दलजीत सिंह, नछत्तर सिंह, गुरविंदर सिंह तथा पत्रकार रमन कश्यप को याद करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।



फतेहाबाद। प्रदर्शन कर पुतला फूंकते किसान। फोटो : हरिभूमि

गाड़ी से कुचलने के आरोपी को मिले सजा : विष्णुदत्त

किसान सभा के जिला उपप्रधान जगतार सिंह, जिला सचिव राजेंद्र बादू और जिला प्रधान विष्णुदत्त शर्मा ने कहा कि किसानों को अपनी गाडियों से कुचलने वाले मुख्य आरोपी आशीष मिश्रा और उनके पिता पूर्व गृह राज्य मंत्री अजय टेनी को सख्त से सख्त सजा दी जाए। इसके साथ ही उन्होंने मांग की कि इस मामले में झूठे केस बनाकर जेलों में बंद किए गए निर्दोष किसानों को तुरंत रिहा किया जाए। किसान नेताओं ने बताया कि संयुक्त किसान मोर्चा के दूसरे चरण के आंदोलन और आगामी संघर्ष की रूपरेखा तैयार करने के लिए 12 अक्टूबर को करनाल में राष्ट्रीय परिषद की बड़ी आम सभा आयोजित की जाएगी। इसमें किसानों की 7 प्रमुख मांगों को लेकर देशव्यापी आंदोलन का नया स्वरूप तय किया जाएगा। नेताओं ने कॉरपोरेट-परस्त नीतियों के खिलाफ मजदूर-किसान एकता को मजबूत करने का आह्वान किया। इस विरोध प्रदर्शन और पुतला दहन कार्यक्रम में तहसील सचिव केवल सिंह रत्ताथेह, कैशियर बलविंद्र सिंह धारसूल, सैंसी दहिया अकांवाली, दया सिंह, लीलू राम आदि शामिल रहे।

14 लाख का 25 किलो गांजा व बंदूक के साथ तस्कर अमरजीत गिरफ्तार



फतेहाबाद। रतिया में लाखों के गांजा सहित पकड़ा गया युवक।

हरिभूमि न्यूज ⏭ रतिया

जिले में नशा तस्करी और अवैध हथियारों के नेटवर्क के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत सीआईए रतिया पुलिस ने बड़ी सफलता हासिल की है। सीआईए टीम ने रतिया-लाली रोड पर घेराबंदी कर एक आरोपी को 25 किलो 940 ग्राम गांजा और एक अवैध टोपीदार मजल लोडेड बंदूक के साथ गिरफ्तार किया है। बरामद गांजे की अंतरराष्ट्रीय बाजार में अनुमानित कीमत करीब 14 लाख रुपये बताई जा रही है। डीएसपी रतिया कुलवंत सिंह ने अपने कार्यालय में पत्रकारों से बातचीत करते हुए बताया कि सीआईए रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक प्रदीप के नेतृत्व में सहायक उपनिरीक्षक राजेश कुमार की टीम पुराना बस अड्डा व संजय गांधी चौक क्षेत्र में गश्त पर मौजूद थी। इसी दौरान गुप्त सूचना मिली कि पालसर निवासी अमरजीत भारी मात्रा में नशीला पदार्थ और अवैध हथियार लेकर रतिया से लाली रोड की ओर जाने वाला है।

नशा तस्करी के विरोध में सीआईए रतिया की बड़ी कार्रवाई

नशे का सेवन करते दो युवक 10.180 ग्राम हेरोइन सहित काबू

सिरसा। एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा की टीम ने दो युवकों को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार एंटी नारकोटिक्स सेल की टीम क्षेत्र में गश्त कर रही थी। इसी दौरान पुलिस टीम को हुडा सेक्टर-19 सिरसा क्षेत्र में दो युवक संदिग्ध अवस्था में दिखाई दिए। पुलिस ने शक के आधार पर दोनों युवकों को रोककर उनकी तलाशी ली। तलाशी के दौरान उनके कब्जे से 10 ग्राम 180 मिलीग्राम हैरोइन बरामद हुई। इसके अलावा पुलिस ने मौके से लाइटर, सिल्वर पेपर तथा 20 रुपए का नोट भी बरामद किया। सेल प्रभारी ने बताया कि गिरफ्तार आरोपियों की पहचान अजय निवासी फ्लैट नंबर 259, सेक्टर-19 सिरसा तथा मनीष कुमार निवासी गली नंबर 9, प्रीत नगर सिरसा के रूप में हुई है। पुलिस ने दोनों आरोपियों को हिरासत में लेकर उनके खिलाफ संबंधित धाराओं के तहत थाना सिविल लाइन सिरसा में मामला दर्ज किया है।

3 किलो 700 ग्राम गांजे के साथ बोस्ती का आरोपी गिरफ्तार

रतिया। अपराध जांच शाखा रतिया ने लगातार दूसरी बड़ी सफलता हासिल की है। पुलिस टीम ने रामनगर कॉलोनी क्षेत्र में मुस्तैदी दिखाते हुए एक संदिग्ध को 3 किलो 700 ग्राम गांजे के साथ रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। डीएसपी रतिया कुलवंत सिंह ने बताया कि सीआईए रतिया प्रभारी उपनिरीक्षक प्रदीप के नेतृत्व में एएसआई रामकुमार की टीम रामनगर कॉलोनी क्षेत्र में गश्त और संदिग्ध गतिविधियों की निगरानी कर रही थी। गश्त के दौरान पुलिस टीम ने देखा कि एक व्यक्ति हाथ में प्लास्टिक का कट्टा लिए आ रहा है। सामने पुलिस की गाडियाँ देखकर उसने अचानक पीछे मुड़कर तेजी से भागने का प्रयास किया। उसकी संदिग्ध हरकत देखते ही सीआईए टीम ने तत्परता दिखाते हुए उसे चारों तरफ से घेरकर काबू कर लिया। जब नियमानुसार उसके कट्टे की तलाशी ली गई, तो उसमें से 3 किलो 700 ग्राम गांजा बरामद हुआ।

फतेहाबाद में रुई की गांठों के पीछे छिपाई 800 पेटी अवैध शराब बरामद



हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

अवैध शराब की अंतरराज्यीय तस्करी पर नकेल कसते हुए सीआईए फतेहाबाद पुलिस ने नेशनल हाइवे 9 पर स्थित गांव बड़ोपल क्षेत्र से एक गुजरात नंबर ट्रक को कब्जे में लेकर उसमें रुई की गांठों के बीच छिपाकर ले जाई जा रही 800 पेटी अंग्रेजी शराब बरामद की है। बरामद शराब पर केवल पंजाब में बिक्री हेतु जारी का मार्का लगा हुआ है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी निरीक्षक संदीप कुमार ने बताया कि पुलिस टीम नशा तस्करी की रोकथाम के लिए धारणिया टी-प्वाइंट, बड़ोपल क्षेत्र में गश्त पर थी। उसी दौरान पुलिस को पुख्ता सूचना मिली कि बड़ोपल पुल के पास जय श्री राम गौड़ वैष्णो भोजनालय के सामने एनएच-9 पर एक गुजरात नंबर का ट्रक संदिग्ध अवस्था में काफी देर से खड़ा है, जिसमें रुई की आड़ में भारी मात्रा में अवैध शराब छिपाई गई है। सूचना पर कार्रवाई करते हुए सीआईए की टीम मौके पर पहुंची।

धर्म-कर्म 10 अक्टूबर को सर्वपितृ अमावस्या से पितृपक्ष का समापन, 11 से नवरात्र, 20 को दशहरा

अक्टूबर में पर्वों की भरमार, 10 बड़े उत्सवों से सजेगा महीना

- विशेष पूजा-अर्चना और घरों में घटस्थापना के साथ धार्मिक अनुष्ठानों का दौर चलेगा

हरिभूमि न्यूज ⏭ फतेहाबाद

अक्टूबर का महीना धार्मिक और आध्यात्मिक आयोजनों के लिहाज से बेहद महत्वपूर्ण रहेगा। महीने की शुरुआत पितृपक्ष के समापन की तैयारियों के साथ होगी, वहीं इसके तुरंत बाद मां दुर्गा की आराधना का नौ दिवसीय पर्व शारदीय नवरात्र शुरू हो जाएगा। पूरे महीने इंदिरा एकादशी, सर्वपितृ अमावस्या, नवरात्र, दुर्गाष्टमी, महानवमी, विजयादशमी, पापांकुशा एकादशी, शरद पूर्णिमा और करवा चौथ समेत करीब 10 प्रमुख पर्व और धार्मिक अवसर आएंगे। शहर के ज्योतिषाचार्य सोनू शर्मा के अनुसार इस बार नवरात्र में किसी तिथि का क्षय नहीं है। ऐसे में देवी आराधना लगातार नौ दिनों तक होगी। नवरात्र के दौरान मंदिरों में विशेष पूजा-अर्चना और घरों में घटस्थापना के साथ धार्मिक अनुष्ठानों का दौर चलेगा।

अष्टमी-नवमी पर मंदिरों में विशेष आयोजन

नवरात्र के दौरान 18 अक्टूबर को दुर्गाष्टमी मनाई जाएगी। इस अवसर पर देवी मंदिरों में विशेष पूजा, हवन और कन्या पूजन के आयोजन होंगे। इसके बाद 19 अक्टूबर को महानवमी पर मां सिद्धिदात्री की आराधना की जाएगी। कई श्रद्धालु इसी दिन कन्याओं का पूजन कर नवरात्र व्रत का पारण करेंगे। धार्मिक परंपराओं के अनुसार महानवमी का संबंध शक्ति उपासना के साथ-साथ दक्षिण भारत में औजारों, वाहनों और कामकाज में उपयोग होने वाली वस्तुओं की पूजा से भी है।

इंदिरा और पापांकुशा एकादशी भी महत्वपूर्ण

अक्टूबर में दो प्रमुख एकादशियां भी आएंगी। इंदिरा एकादशी पर भगवान विष्णु की पूजा और व्रत के साथ पितरों की सद्गति की कामना की जाती है। श्रद्धालु उपवास, जप और पूजा-अर्चना करेंगे। वहीं महीने में आने वाली पापांकुशा एकादशी भी भगवान विष्णु की आराधना और व्रत के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती है। इस तरह अक्टूबर में पितृ आराधना से शुरू होने वाला धार्मिक क्रम देवी उपासना, विजयादशमी, पूर्णिमा और करवा चौथ जैसे प्रमुख पर्वों तक जारी रहेगा।

10 अक्टूबर को पितरों को विदाई



पंडित सोनू शर्मा के अनुसार महीने का पहला बड़ा धार्मिक पड़ाव 10 अक्टूबर को सर्वपितृ अमावस्या के रूप में आएगा। इसी के साथ पितृपक्ष का समापन होगा। जिन पितरों की मृत्यु तिथि ज्ञात नहीं है, उनके निमित्त इस दिन श्राद्ध, तर्पण, पिंडदान और अन्नदान करने की परंपरा है। श्रद्धालु जल, तिल और कुश से पितरों का तर्पण कर उनकी सद्गति की कामना करेंगे। इसके अगले ही दिन यानी 11 अक्टूबर से शारदीय नवरात्र शुरू होंगे। घरों और मंदिरों में घटस्थापना के साथ नौ दिनों तक मां दुर्गा के विभिन्न स्वरूपों की पूजा होगी। इसी दिन महाराजा अग्रसेन जयंती भी मनाई जाएगी।

20 को विजयादशमी, रामलीलाओं का होगा समापन

नवरात्र के समापन के साथ 20 अक्टूबर को विजयादशमी मनाई जाएगी। शहर और आसपास के क्षेत्रों में चल रही रामलीलाओं का समापन होगा। इसके बाद रावण, कुंभकर्ण और मेघनाद के पुतलों का दहन किया जाएगा। विजयादशमी को बुराई पर अच्छाई और अधर्म पर धर्म की विजय के प्रतीक पर्व के रूप में मनाया जाता है। इस बार दशमी तिथि की अवधि को लेकर अलग-अलग पंचांग परंपराओं के कारण देश के कुछ हिस्सों में विजयादशमी के आयोजन की तारीख में अंतर देखने को मिल सकता है।

25 को शरद पूर्णिमा, 29 को सुहागिनों का प्रमुख व्रत

25 अक्टूबर को शरद पूर्णिमा मनाई जाएगी। वैष्णव परंपरा में इस पूर्णिमा का विशेष महत्व है और इसे भगवान कृष्ण की रासलीला से जोड़ा जाता है। कई घरों में इस अवसर पर लक्ष्मी पूजन किया जाता है। रात में खीर बनाकर चांदनी में रखने की भी परंपरा है। इसके चार दिन बाद 29 अक्टूबर को करवा चौथ का पर्व मनाया जाएगा। सुहागिन महिलाएं पति की लंबी आयु और सुखी दांपत्य जीवन की कामना के लिए निर्जला व्रत रखेंगी। शाम को करवा माता की पूजा के बाद चंद्रमा को अघ्र्य देकर व्रत खोला जाएगा।



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

विजेता खिलाड़ियों को किया सम्मानित

सिरसा। कालांवाली में शूटिंग रेंज में शानदार प्रदर्शन करने वाले निशानेबाज खिलाडिय़ों के सम्मान में कार्यक्रम आयोजित कर उन्हें सम्मानित किया गया। बता दें कि फरीदकोट पंजाब में आयोजित तीसरी सरदार चतर सिंह शूटिंग कप प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करने वाले व नैशनल नेशनल चैंपियनशिप में क्वालिफाई करने वाले खिलाडिय़ों को सम्मानित किया गया। उन्होंने बताया कि फरीदकोट के नेहरू स्टेडियम में आयोजित प्रतियोगिता में कालांवाली के खिलाडिय़ों ने शानदार प्रदर्शन कर मेडल हासिल किए। जिनमें प्रियांशु ने स्वर्ण पदक व 31 सौ रुपए नकद राशि, महक ने रजत पदक व 21 सौ रुपए नकद, उधय ने कांस्य पदक व 11 सौ रुपए नकद पुरस्कार के रूप में हासिल किए। इसी तरह लड़कियों में मनमीत ने स्वर्ण पदक व 31 सौ रुपए नकद पुरस्कार के रूप में हासिल किए। कोच जश्नदीप कौर ने सभी विजेता खिलाडिय़ों को शुभकामनाएं देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

गांव धिड़ में लगाई पौष्टिक आहार प्रदर्शनी, बच्चों को किया जागरूक

आंगन मिलन कार्यक्रम में महिलाओं को दी पोषण व सरकारी योजनाओं की जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

राजकीय प्राथमिक पाठशाला धिड़ स्थित आंगनबाड़ी केंद्र में सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगन मिलन सेवा संकल्प कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण, प्रारंभिक शिक्षा तथा सरकार की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं को लेकर जागरूकता बढ़ाने पर जोर दिया गया।

इस दौरान पौष्टिक आहार की प्रदर्शनी भी लगाई गई, जिसमें महिलाओं को संतुलित एवं पौष्टिक भोजन के महत्व की जानकारी दी गई। कार्यक्रम में गांव के सरपंच रणवीर सिंह मुख्य अतिथि रहे, जबकि मुख्य अध्यापक सेवा सिंह ने अध्यक्षता की। आंगनबाड़ी वर्कर शशि किरण ने कार्यक्रम का संचालन किया। सुपरवाइजर खुशी ने मंच संचालन करते हुए विभिन्न गतिविधियों की जानकारी दी। अध्यापक सतीश कुमार ने कार्यक्रम की व्यवस्थाओं में सहयोग किया।



फतेहाबाद। धिड़ में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद अधिकारी व स्कूल स्टाफ सदस्य।

योजनाओं का लाभ लेने के लिए किया प्रेरित

कार्यक्रम के दौरान महिलाओं को विभाग की विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी दी गई। आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं ने पात्र लाभार्थियों को योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में आंगनबाड़ी वर्कर पूजा, नीतू बोसवाल, राजवीन्द्र चांचक, राजवीन्द्र अयालकी, सुमन बोसवाल, सरोज, मंजीत और सोनी धिड़ सहित अन्य आंगनबाड़ी कार्यकर्ता एवं ग्रामीण महिलाएं मौजूद रहीं।

स्वस्थ भविष्य के लिए पोषण और शिक्षा जरूरी

मुख्य अतिथि सरपंच रणवीर सिंह ने कहा कि आंगनबाड़ी केंद्र बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य, पोषण तथा प्रारंभिक शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्र में ऐसे कार्यक्रमों के माध्यम से महिलाओं को पोषण संबंधी जानकारी के साथ-साथ सरकार की विभिन्न योजनाओं की जानकारी भी मिलती है। उन्होंने कहा कि बच्चों के स्वस्थ एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए पौष्टिक आहार, अच्छी शिक्षा और संस्कार पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। उन्होंने आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करते हुए ग्रामीणों से ऐसे जागरूकता कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया।

पौष्टिक आहार की प्रदर्शनी रही आकर्षण का केंद्रः कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थों की प्रदर्शनी लगाई गई। महिलाओं को संतुलित आहार में आवश्यक पोषक तत्वों की भूमिका और बच्चों के विकास के लिए पौष्टिक भोजन की जरूरत के बारे में बताया गया। साथ ही बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण एवं प्रारंभिक शिक्षा से जुड़े विषयों पर भी जानकारी साझा की गई।



फतेहाबाद। लोगों से मुलाकात करते सांसद सुभाष बराला। *फोटो :हरिभूमि*

सांसद ने सुनी लोगों की समस्याएं अधिकारियों को समाधान के निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने शनिवार को अपने निवास स्थान पर क्षेत्र से पहुंचे लोगों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनीं। विभिन्न गांवों और कस्बों से आए नागरिकों ने विकास कार्यों, प्रशासनिक मामलों और व्यक्तिगत समस्याओं से उन्हें अवगत कराया। सांसद सुभाष बराला ने लोगों की बातों को ध्यानपूर्वक सुना और संबंधित अधिकारियों से बातचीत कर समस्याओं के शीघ्र समाधान के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि जनप्रतिनिधि के रूप में लोगों के बीच रहना और उनकी समस्याओं का समाधान करवाना उनकी प्राथमिकता है। आमजन से जुड़े मामलों में संबंधित विभागों के साथ समन्वय कर नियमानुसार कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि लोगों की शिकायतों को गंभीरता से लेते हुए पात्र मामलों में समयबद्ध कार्रवाई की जाए। उन्होंने अधिकारियों से यह भी सुनिश्चित करने को कहा कि सरकारी योजनाओं का लाभ पात्र लाभार्थियों तक प्रभावी ढंग से पहुंचे और लोगों को अनावश्यक परेशानी का सामना न करना पड़े। मुलाकात के दौरान क्षेत्रवासियों ने सांसद के समक्ष अपने सुझाव और स्थानीय समस्याएं भी रखीं। सांसद ने सभी विषयों को गंभीरता से लेते हुए संबंधित स्तर पर आवश्यक कार्रवाई का भरोसा दिलाया।

जनता से किए वादों को पहनाएंगे कानूनी अमलीजामाः अजय चौटाला

पैतृक गांव चौटाला से आरंभ किया जनजागरण अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

जननायक जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अजय सिंह चौटाला ने कहा कि देश प्रदेश में जिस प्रकार राजनीतिक परिस्थितियां बन रही हैं, उनमें ये कहना जरूरी है कि युवा इसमें अपनी अहम भूमिका निभा सकता है और पिछले दिनों जंतर मंतर पर युवाओं द्वारा किया गया प्रदर्शन इसका ज्वलंत उदाहरण है। अजय चौटाला गांव चौटाला में जनजागरण अभियान चौटाला से चंडीगढ़ के तहत आयोजित जनसभा को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने केंद्र पर हमला बोलते हुए कहा कि आज देश की नीतियां केवल अंबानी अडाणी जैसे उद्योगपतियों के हितों को लेकर बनाई जा रही हैं जबकि देश प्रदेश का गरीब, किसान, मजदूर व अन्य शोषित वर्ग पूरी तरह से वंचित रखा जा रहा है। इस व्यवस्था को जड़मूल से उखाडऩे की आवश्यकता है और इसी क्रम में चौटाला से चंडीगढ़ जनजागरण अभियान की शुरूआत की गई है। इससे पूर्व अजय चौटाला ने डबवाली के गांधी चौक में बापू को नमन कर उनकी प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। अभियान के संदर्भ में चौटाला ने कहा कि प्रदेश के सभी 90 हलकों से गुजरने वाले इस जनजागरण अभियान के तहत जनसभाएं की जाएंगी और प्रदेश सरकार की बेकायदगियों को जनता के सामने उजागर किया जाएगा।



सिरसा। गांव चौटाला में आयोजित जनसभा को संबोधित करते अजय चौटाला।

रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसोसिएशन की मासिक बैठक 6 अक्टूबर को फतेहाबाद में

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

■ आठवां वेतन आयोग रिटायर्ड कर्मचारियों पर भी लागू करें

ऑल रिटायर्ड कर्मचारी वेलफेयर एसोसिएशन की मासिक बैठक 6 अक्टूबर मंगलवार को प्रातः 10 बजे जाट धर्मशाला के पास स्थित पुराना रेस्ट हाऊस, फतेहाबाद में होगी। बैठक की अध्यक्षता जिला प्रधान मुंशीराम कम्बोज करेंगे। यह जानकारी देते हुए एसोसिएशन के महासचिव सुभाष चन्द्र चैहान ने बताया कि बैठक में रिटायर्ड कर्मचारियों को 8वें वेतन आयोग का लाभ देने सहित विभिन्न मांगों पर चर्चा की जाएगी। जिन कर्मचारियों का अक्टूबर माह में जन्मदिन है, उसे भी सामूहिक तौर पर मनाया जाएगा वहीं 75 साल की आयु पार कर चुके वरिष्ठ सदस्यों को एसोसिएशन द्वारा विशेष तौर पर सम्मानित भी किया जाएगा। सेवानिवृत कर्मचारी बैठक में अपनी लिखित शिकायत रख सकेंगे, जिस पर भी चर्चा होगी। बैठक में सरकार के समक्ष मांग उठाई जाएगी कि नियमित और सेवानिवृत्त कर्मचारियों को मिलने वाली एक माह के वेतन के बराबर एलटीसी सुविधा को पुनः शुरू किया जाए। आठवें वेतन आयोग रिटायर्ड कर्मचारियों पर भी लागू किया जाए। सेवानिवृत उपरांत 65, 70, 76 वर्ष आयु पर 5, 10 व 15 प्रतिशत बेसिक पेंशन दरों में वृद्धि की जाए। 60 साल की आयु के बाद रेलवे में रियायती दर पर यात्रा सुविधा दी जाए। कैशलेस मेडिकल सुविधा तुरंत लागू हो व मासिक मेडिकल भत्ता एक हजार रुपये से बढ़ाकर 5 हजार किया जाए। पेंशन कम्युटेशन की कटौती 15 साल की बजाय 12 वर्ष की जाए। पारिवारिक पेंशनर्ज को भी एलटीसी लागू की जाए।

एसआईआर को लेकर कांग्रेस के लगाए आरोप बेबुनियादः कबीरा

मीडिया से रूबरू हुए जनप्रतिनिधि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा

कांग्रेस द्वारा चुनाव आयोग जैसी संवैधानिक संस्था पर वोट चोरी के आरोप लगाने के आरोप बेबुनियाद है और इन आरोपों का कोई ठोस आधार नहीं है। यह बात शनिवार को जिला पार्षद प्रतिनिधि सुनील कबीरा, जिला पार्षद नंदलाल ने मीडिया से रूबरू होते हुए कही। उन्होंने कहा कि एसआईआर की प्रक्रिया के दौरान गांवों में कर्मचारियों ने घर-घर जाकर पूरी जिम्मेदारी और मेहनत के साथ कार्य किया। इस अभियान में कर्मचारियों के साथ-साथ स्थानीय मौजिज लोगों ने भी अपना सहयोग दिया और लोकतांत्रिक प्रक्रिया को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने कहा कि उनके अनुसार एसआईआर प्रक्रिया के दौरान केवल ऐसे मतदाताओं के नाम हटाए गए हैं, जिनकी मृत्यु हो चुकी है। यह कार्रवाई भी डेथ सर्टिफिकेट की जांच करने और निर्धारित नियमों के अनुसार की गई है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस द्वारा एसआईआर को लेकर लगाए जा रहे वोट चोरी के आरोप पूरी तरह से निराधार हैं। चुनाव आयोग जैसी संवैधानिक संस्था पर बिना ठोस आधार के आरोप लगाना उचित नहीं है। लोकतांत्रिक व्यवस्था में संवैधानिक संस्थाओं का सम्मान बनाए रखना सभी की जिम्मेदारी है। लोकतंत्र में संवैधानिक संस्थाओं की स्वतंत्रता और निष्पक्षता का सम्मान करना सभी राजनीतिक दलों की जिम्मेदारी है। कांग्रेस को बेबुनियाद आरोप लगाने के बजाय तथ्यों के आधार पर अपनी बात रखनी चाहिए। इस मौके पर ब्लॉक समिति सदस्य सुरेश, अशोक शर्मा, श्याम ढिल्लों, कर्ण थिंद आदि मौजूद रहे।



सिरसा। पत्रकारों से बात करते सुनील कबीरा।



बैठक में धर्मशाला के लिए जगह को लेकर चर्चा

सिरसा। बैरागी समाज की बैठक बैठक शनिवार को बिश्नोई धर्मशाला में हुई। प्रधान जयचंद बैरागी ने बताया कि बैठक में बैरागी समाज की धर्मशाला के लिए जगह व निर्माण को लेकर चर्चा की गई। रिटायर्ड डीजीएम बीएसएनएल भाल सिंह ने कहा कि बैरागी समाज को एक मंच पर लाने के लिए युवा कमेटी ने अच्छे प्रयास किए, जिसके सकारात्मक परिणाम आए हैं, काफी संख्या में समाज के लोग कमेटी से जुड़ रहे हैं। इस मौके पर कमेटी के सदस्य पवन स्वामी ने कहा कि ब्लॉक स्तर पर बैरागी समाज की कमेटियां बनाकर यूथ को सर्वोपरि रखते हुए प्रधान बनाए जाएंगे। इस मौके पर उपप्रधान विमल स्वामी ने बताया कि कार्यकारिणी गठन का जिम्मा उन्होंने संभाला हुआ है और कर्मठ व मेहनती युवाओं को संगठन में जगह देकर संगठन को मजबूत बनाने के साथ-साथ समाज के लोगों को एक मंच पर लाने का प्रयास किया जा रहा है। बैठक में विमनलाल स्वामी ने बताया कि भोजराज उपाध्यक्ष हरियाणा, उपप्रधान विमल स्वामी, सोहनलाल पूर्व सरपंच रामपुरा बिश्नोइयान, रामस्वरूप पूर्व प्रधान, सचिव चंदन पटवारी, सेवानिवृत्त जेई आदराम, बैंक से सेवानिवृत्त कृष्ण कुमार, हजारीराम रिसालिया, सुरेंद्र चोपटा, पवन फरवाई, लीलाधर स्वामी, महेंद्र स्वामी, मोहन स्वामी, सुरेश, सतीश, मंगतराम, झाबर स्वामी, धर्मपाल, मनोज माधोसिंघाना, मनोज रिसालिया, पृथ्वी व अनमोल आदि उपस्थित थे।

■ बैरागी समाज की बैठक बिश्नोई धर्मशाला में हुई

सावधानी और सतर्कता ही साइबर अपराधों से बचाव का सबसे बड़ा हथियार : सतीश कुमार

■ एमएम कॉलेज में सेवा संकल्प अभियान के तहत साइबर सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

एमएम कॉलेज में सेवा संकल्प अभियान-सेवा मेरा योगदान के अंतर्गत एनएसएस यूनिट द्वारा शनिवार को साइबर सुरक्षा पर विशेष जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन कॉलेज के सेमिनार हॉल में किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को डिजिटल दुनिया में हो रहे साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करना और उन्हें सुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार के तरीकों से अवगत कराना था। कार्यक्रम की अध्यक्षता कॉलेज की उप-प्राचार्या डॉ. मीनाक्षी कोहली ने की। उन्होंने अतिथियों एवं पुलिस अधिकारियों का स्वागत किया। यह कार्यक्रम एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. विकेश सेठी और प्रो. प्रतिभा मखीजा के मार्गदर्शन में आयोजित हुआ।

कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में पहुंचे साइबर पुलिस स्टेशन फतेहाबाद से सब-इंस्पेक्टर सतीश कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा, आज के डिजिटल युग में इंटरनेट का इस्तेमाल जितना आसान हुआ है, उतना ही साइबर अपराधों का खतरा भी बढ़ा है। साइबर अपराधी नित नए तरीकों से लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। ऐसे में सोच-समझकर क्लिक करें और ऑनलाइन सुरक्षित रहें, के मंत्र को अपनाना बेहद जरूरी है। उन्होंने विद्यार्थियों को आगाह करते हुए कहा कि कभी भी किसी अज्ञात लिंक या प्रलोभन देने वाले संदेशों पर क्लिक न करें। अपनी बैंकिंग जानकारी, पासवर्ड और ओटीपी किसी के साथ साझा न करें।



फतेहाबाद। एमएम कॉलेज में आयोजित जागरूकता कार्यक्रम में मौजूद पुलिस अधिकारी।

1930 पर करें शिकायत

यदि दुर्भाग्यवश कोई साइबर ठगी का शिकार हो जाता है, तो बिना समय गंवाए तुरंत राष्ट्रीय साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज कराएं या नजदीकी साइबर पुलिस स्टेशन में संपर्क करें। कार्यक्रम में ट्रैफिक पुलिस से सहायक उप-निरीक्षक राजेन्द्र कुमार डायल 112, ट्रिप मॉनिटरिंग सिस्टम व रेड लाइट नियमों बारे जानकारी दी। साइबर थाना फतेहाबाद से सहायक उप-निरीक्षक सुमन ने भी विद्यार्थियों को संबोधित किया। डॉ. विकेश सेठी व प्रो. प्रतिभा मखीजा ने आए हुए अतिथियों व वक्ताओं का धन्यवाद किया। कार्यक्रम में मंच संचालन छात्रा रशमीत कौर द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्रो. मंजू रानी, डॉ. बलवान, प्रो. वारिस, प्रो. प्रीत कौर, राजेश फोगाट सहित कालेज का अन्य स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।



पोषक आहार के बारे में दी जानकारी

फतेहाबाद। महिला एवं बाल विकास विभाग की ओर से सेवा संकल्प अभियान के तहत ब्लॉक फतेहाबाद के गांव भट्टू खुर्द स्थित आंगनवाड़ी केंद्र में सुपरवाइजर ज्योति रानी के नेतृत्व में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान सुपरवाइजर ज्योति रानी ने विभाग की विभिन्न योजनाओं जैसे प्रधानमंत्री मातृत्व वंदना योजना, मुख्यमंत्री मातृत्व सहायता योजना तथा आपकी बेटी हमारी बेटी योजना के बारे में विस्तार से जानकारी दी। साथ ही पोषण, स्वास्थ्य तथा बच्चों के प्रारंभिक बाल्यावस्था विकास में आंगनवाड़ी की भूमिका के बारे में भी बताया गया। योजना का लाभ प्राप्त करने वाली माताओं ने अपने अनुभव भी साझा किए। कार्यक्रम में एक गर्भवती माता की गोद भराई भी की गई। वहीं आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा पोषण माह के तहत विभिन्न खाद्य पदार्थों से पोषण रंगोली तैयार की गई और रंगोली में शामिल खाद्य पदार्थों के माध्यम से विभिन्न पोषक तत्वों एवं संतुलित आहार के बारे में जानकारी दी गई। इस मौके पर भाजपा कार्यकर्ता पुष्पलता और पुनम, सरपंच सुमन तथा पंच सुभाष, स्कूल शिक्षक, आशा वर्कर, गांव की महिलाएं एवं अन्य ग्रामीण सदस्य भी मौजूद रहे। कार्यक्रम के अंत में आंगनवाड़ी में कार्यरत आंगनवाड़ी वर्कर कमलेश, सरोज व संतोष तथा हेल्पर सरोज, सीमा और लक्ष्मी को सम्मानित किया गया। साथ ही आशा वर्कर सुमन स्वामी और रज्जो को भी सम्मानित किया गया।

■ भट्टू खुर्द में आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन

राष्ट्रीय समूहगान प्रतियोगिता में डीएवी स्कूल ने मारी बाजी

26 उत्कृष्ट शिक्षक भी हुए सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

भारत विकास परिषद राघव शाखा के तत्वावधान में आयोजित राष्ट्रीय समूहगान प्रतियोगिता में सेठ बद्रीप्रसाद डीएवी स्कूल की टीम ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए प्रथम स्थान हासिल कर ट्रॉफी पर कब्जा जमाया। प्रतियोगिता में विभिन्न प्रतिष्ठित स्कूलों की टीमों ने भाग लेकर देश भक्ति से ओत-प्रोत भजनों व गीतों की शानदार प्रस्तुतियां दीं।

कार्यक्रम में हरियाणा एग्रो इंडस्ट्रीज के चेयरमैन भारतभूषण मिड्ढा ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की, जबकि अध्यक्षता भाविप के प्रांतीय गतिविधि संयोजक कैलाश शर्मा ने की। एसएमएम पैकेज प्राइवेट लिमिटेड के फाउंडर जितेंद्र गोस्वामी, आरएसएस के जिला कार्यवाह विकास बिश्नोई और जिला प्रचारक मनजीत सिंह विशिष्ट अतिथि रहे। वहीं भूना शाखा के पूर्व अध्यक्ष सुशील गिरधर ने पर्यवेक्षक की भूमिका निभाई।



फतेहाबाद। विजेता टीम को सम्मानित करते हुए अतिथिगण। *फोटो : हरिभूमि*

7 प्रमुख स्कूलों की टीमों ने लिया हिस्सा

प्रतियोगिता में कुल 7 प्रमुख स्कूलों पैरामाउंट कॉन्वेंट स्कूल, डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, एमएसडी स्प्रिंगबैल्ज पब्लिक स्कूल, बाल वाटिका, ऑलिव स्कूल और स्कॉलर कॉन्वेंट स्कूल की टीमों ने हिस्सा लिया। कड़ी प्रतिस्पर्धा के बाद सेठ बद्रीप्रसाद डीएवी पब्लिक स्कूल ने प्रथम, पैरामाउंट कॉन्वेंट स्कूल ने द्वितीय तथा डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर गुरुवंदन छात्र अभिनंदन कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न विद्यालयों से चयनित 26 श्रेष्ठतम अध्यापकों का उनके विद्यार्थियों द्वारा भावपूर्ण सम्मान किया गया। राघव शाखा के अध्यक्ष अमित रूखाया ने सभी अतिथियों का स्वागत व धन्यवाद किया। मंच का सफल संचालन सुरेंद्र शर्मा ने किया। इस अवसर पर भाविप के प्रांतीय संरक्षक सीपी आहूजा, सुमन मिड्ढा, केबी गोदारा, रामराज मेहता, राकेश मखीजा, तरुण गेरा, साहिल रहेजा, उमेश गुप्ता, महेंद्र मेहता, लवलीन सरदाना, रितु प्रजापति, एडवोकेट योगेश गुप्ता सहित भारी संख्या में गणमान्य नागरिक व शिक्षक मौजूद रहे।

धर्म-कर्म कलश यात्रा के दौरान पूरा वातावरण भक्तिमय नजर आया

भक्ति के रंग में रंगा भूना, कलश यात्रा के साथ श्रीमद् भागवत कथा सप्ताह का भव्य शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भूना

उकलाना रोड स्थित शिव कावड़ संघ मंदिर में शनिवार को श्रीमद् भागवत सप्ताह कथा महोत्सव का भव्य शुभारंभ हुआ। कथा शुभारंभ से पहले सनातन धर्म मंदिर, अनाज मंडी से श्रद्धालुओं ने भव्य कलश यात्रा निकाली। महिलाओं ने सिर पर कलश धारण कर पैदल यात्रा की और भजन-कीर्तन करते हुए कथा स्थल तक पहुंचीं। कलश यात्रा के दौरान पूरा वातावरण भक्तिमय नजर आया और श्रद्धालुओं ने जयकारों के साथ भगवान का स्मरण किया। कलश यात्रा में पवित्र श्रीमद् भागवत ग्रंथ को जजमान श्यामलाल गोयल और उनकी पत्नी अनीता गोयल ने सिर पर धारण किया। कथा स्थल पर पहुंचने के बाद मंदिर के पुजारी शास्त्री सुरेश कुमार ने विधि-विधान से पूजा-अर्चना करवाई।



भूना। कलश यात्रा में भाग लेती महिला श्रद्धालुगण। *फोटो : हरिभूमि*

श्रीमद् भागवत के महत्व पर प्रकाश डाला

कथावाचक श्री श्री 1008 स्वामी राजदास महाराज ने दोपहर 3 बजे से शाम 6 बजे तक श्रद्धालुओं को कथा का रसपान कराया। उन्होंने भक्ति, ज्ञान और सत्संग के माध्यम से श्रीमद् भागवत के महत्व पर प्रकाश डालते हुए श्रद्धालुओं को सन्मार्ग पर चलने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि मनुष्य को अपने जीवन में अच्छे कर्म, सत्य, सेवा, भक्ति और संस्कारों को प्राथमिकता देनी चाहिए। सत्संग मनुष्य के जीवन को सकारात्मक दिशा देने का माध्यम है। कथा के दौरान श्रद्धालु भजनों और धार्मिक जयकारों में लीन नजर आए। आयोजकों ने बताया कि कथा सप्ताह के दौरान प्रतिदिन श्रद्धालुओं को श्रीमद् भागवत के विभिन्न प्रसंगों का श्रवण कराया जाएगा। इस अवसर पर राजेश बंसल बरवालिया, पवन कुमार गोयल, अशोक गर्ग, ताराचंद गर्ग, सुशील बंसल, घनश्याम सिंगला, सत्यवान सिंह सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे।

गृहस्थ होना बुरा नहीं, आसक्त होना बुरा हैः साध्वी शांत योगानंद

फतेहाबाद। बीघड़ रोड स्थित श्री योग अनुभव मंदिर में पितृ पक्ष के अवसर पर आयोजित श्री मद् भागवत कथा के छठे दिन कथा प्रेमी भक्तों की भारी भीड़ जुटी। कथा प्रारंभ करते हुए कथा व्यास साध्वी शांत योगानंद ने गोपियों के कृष्ण प्रेम का वर्णन किया। उन्होंने बताया कि नंद बाबा के द्वार गोपियों का तांता लगा रहता है। हर गोपी अपने गृहस्थ धर्म का पालन करते हुए भगवान से प्रार्थना करती रहती कि किसी न किसी बहाने कन्हैया उनके घर पधारे। उन्होंने अपने गृहस्थ धर्म का त्याग नहीं किया। साध्वी ने कहा कि वास्तव में यदि देखा जाये तो गृहस्थ होना बुरा नहीं है, गृहस्थ के साथ आसक्त होना बुरा है। जिस प्रकार गोपियां अपने घर के काम-काज करते हुए कृष्ण का चिंतन करती रहती उसी प्रकार हमारे भीतर भी व्यवहार के कार्य करते हुए उस प्रभु की याद बनी रहे, तभी हमारा जीवन सार्थक होगा।



फतेहाबाद। कथा के दौरान झांकी प्रस्तुत करते कलाकार।

खबर संक्षेप

कागदाना में बालिकाओं को लगाई वैक्सीन

चोपटा। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र कागदाना में मेडिकल ऑफिसर डॉ.जावेद खान की देखरेख में एचपीवी वैक्सीन कैंप का आयोजन। इस दौरान 14 से 15 आयु वर्ग की 9 किशोरियों को एचपीवी वैक्सीन लगाई गई। यह जानकारी देते हुए एलएचवी सुखदेवी बताया कि पीएचसी कागदाना में एचपीवी टीकाकरण अभियान के तहत स्वास्थ्य विभाग की टीम ने बालिकाओं और उनके अभिभावकों को टीके के महत्व के बारे में जानकारी दी गई।

सेवा संकल्प अभियान के तहत रोजगार मेला 10 को

फतेहाबाद। युवा सशक्तिकरण एवं उद्यमिता विभाग, हरियाणा के निर्देशों की अनुपालना में सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत जिला रोजगार कार्यालय तथा राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, भोडिया खेड़ा के संयुक्त तत्वावधान में 10 अक्टूबर को सुबह 9 बजे एक विशाल रोजगार मेले का आयोजन एमएम कॉलेज में किया जायेगा। इस मेले में सामाजिक न्याय, अधिकारिता, अनुसूचित जाति एवं पिछड़ा वर्ग कल्याण तथा अंत्योदय सेवा मंत्री कृष्ण कुमार बेदी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे।

सड़क हादसे के पीड़ितों को सहायता राशि जारी

सिरसा। जिला के गांव मल्लेकां के पास गत 24 सितंबर को हुए सड़क हादसे के पीड़ितों को हरियाणा सरकार की तरफ से 19 लाख 20 हजार रुपए की आर्थिक सहायता जारी की गई है। यह राशि हादसे में प्रभावित तीन मृतक और छह घायल व्यक्तियों के स्वयं अथवा उनके कानूनी वारिसों के बैंक खातों में सीधे हस्तांतरित की गई है। सिविल सर्जन की रिपोर्ट के आधार पर सरकार द्वारा स्वीकृत सहायता राशि के तहत घायल छिंदर कौर को एक लाख व अन्य को सहायता दी गई।

कथा में छठे दिन गूंजी बाल लीलाओं की महिमा

रतिया। श्रीकृष्ण गौशाला के प्रांगण में श्रीकृष्ण गौशाला कमेटी द्वारा पितृ पक्ष के उपलक्ष्य में गौ सेवा हेतु आयोजित श्रीमद् भागवत सप्ताह ज्ञान यज्ञ के छठे दिन भक्ति का अद्भुत संगम देखने को मिला। कथा पंडाल में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। व्यास पीठ पर विराजमान प्रसिद्ध भागवत भास्कर आचार्य राम सेवक शास्त्री ने भोजन और भजन के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि जीवन में भोजन का बहुत बड़ा महत्व है। जैसा खाए अन्न हम खाएंगे वैसा ही मन हो जाएगा।

रतिया में 10 से सजेगी भव्य रामलीला : सेतिया

रतिया। शहर में इस वर्ष भी धार्मिक और सांस्कृतिक आस्था का प्रतीक भव्य रामलीला का मंचन बड़ी धूमधाम से किया जाएगा। शक्ति नाटक क्लब रतिया के तत्वावधान में आयोजित होने वाली इस 10 दिवसीय भव्य रामलीला का आयोजन 10 से 20 अक्टूबर तक बाबा बंदा सिंह बहादुर गुरुद्वारा ग्राउंड, शक्ति नगर, रतिया में संपन्न होगा। शक्ति नाटक क्लब के कमेटी प्रधान राजेश सेतिया ने बताया कि रामलीला के सफल आयोजन के लिए पूजा की गई।

पांचवें दिन भी धान की सरकारी खरीद शुरू नहीं

उठान की लिखित गारंटी की मांग कर रहे आढ़ती

पुरानी अनाज मंडी स्थित हनुमान मंदिर में व्यापार मंडल की बैठक में चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिले में परमल धान की सरकारी खरीद शुरू हुए पांच दिन बीत गए, लेकिन शनिवार को भी सरकारी खरीद का श्रीगणेश नहीं हो सका। खरीद एजेंसियों और राइस शैलरों के बीच एग्रीमेंट की प्रक्रिया अधूरी होने से खरीदे गए धान की मिलिंग और उठान को लेकर स्थिति स्पष्ट नहीं है। यही वजह है कि अब आढ़तियों ने भी खरीद शुरू करने से पहले उठान की लिखित गारंटी की मांग रख दी है। आढ़तियों का कहना है कि खरीद शुरू करने में उन्हें कोई आपत्ति नहीं है, लेकिन पहले यह स्पष्ट होना चाहिए कि खरीदा गया धान मंडी से कब और किस व्यवस्था के तहत उठेगा। शनिवार को शहर की पुरानी अनाज मंडी स्थित हनुमान मंदिर में व्यापार मंडल की बैठक में इसी मुद्दे पर विस्तार से चर्चा हुई। बैठक की अध्यक्षता नवनियुक्त प्रधान रमेश तनेजा ने की। आढ़तियों ने कहा कि यदि एजेंसी धान की खरीद शुरू कर देती है, लेकिन उठान की व्यवस्था नहीं होती तो खरीदा गया धान मंडी में जमा होता जाएगा। इससे मंडी में जगह की कमी होगी और बाद में आने वाले किसानों का धान उतारने के लिए भी परेशानी खड़ी हो सकती है।



फतेहाबाद। अनाज मण्डी में आई धान की फसल। फोटो: हरिभूमि

पहले लिखित में बताएं खरीदा धान कहां जाएगा

बैठक के बाद व्यापार मंडल प्रधान रमेश तनेजा आढ़तियों के साथ मार्केट कमेटी कार्यालय पहुंचे। यहां डीएफएससी कुशल बूरा, वेयरहाउस के डीएम और मार्केट कमेटी सचिव अमित रोहिल्ला के सामने आढ़तियों ने अपनी मांग रखी। उन्होंने कहा कि खरीद एजेंसी लिखित में आश्वासन दे कि मंडी में खरीदे गए धान का उठान नियमित रूप से होता रहेगा। आढ़तियों ने अधिकारियों के सामने यह भी सवाल रखा कि जब अभी तक राइस शैलरों के साथ पर्याप्त संख्या में एग्रीमेंट ही नहीं हुए हैं तो सरकारी खरीद के बाद धान की मिलिंग कहां होगी। उनकी मांग है कि किस शैलर में कितना धान जाएगा, उठान की जिम्मेदारी किसकी होगी और खरीद के साथ कितनी तेजी से उठान कराया जाएगा, इसकी व्यवस्था पहले स्पष्ट की जाए। व्यापार मंडल का कहना है कि केवल मौखिक आश्वासन से स्थिति साफ नहीं होगी। लिखित आश्वासन मिलने के बाद ही आढ़ती खरीद प्रक्रिया में आगे सहयोग करेंगे।

नमी अधिक, आवक की रफ्तार भी धीमी

खरीद एजेंसियों और मार्केट कमेटी अधिकारियों के अनुसार वर्तमान में धान में नमी की मात्रा अधिक है। साथ ही मंडियों में धान की आवक की रफ्तार भी अभी अपेक्षाकृत कम है। हालांकि आने वाले दिनों में आवक बढने की संभावना है। ऐसे में अधिकारियों के सामने खरीद शुरू करने के साथ-साथ उठान और मिलिंग की व्यवस्था को गति देने की चुनौती भी रहेगी। फिलहाल आढ़तियों की नजर खरीद एजेंसियों के लिखित आश्वासन और शैलरों के साथ एग्रीमेंट की प्रक्रिया पूरी होने पर टिकी है। आढ़तियों का स्पष्ट कहना है कि खरीद हो, लेकिन खरीदा गया धान मंडी में अटकना नहीं चाहिए।

पिछले साल से 37 हजार एमटी कम पहुंचा धान

सरकारी खरीद भले ही शुरू नहीं हुई हो, लेकिन जिले की मंडियों में धान की आवक जारी है। शनिवार तक जिले में कुल 15,479 एमटी धान पहुंच चुका था। पिछले साल इसी अवधि में 52,487 एमटी धान मंडियों में आ चुका था। इस हिसाब से इस बार पिछले साल की तुलना में 37,008 एमटी कम आवक हुई है। शनिवार को मंडीवार धान आवक में धारसूल 3,329 एमटी, भूना 3,301 एमटी, रतिया 3,245 एमटी, भट्टू 2,638 एमटी और फतेहाबाद 2,266 एमटी रही। टोहाना में 684 एमटी और जाखल में 15 एमटी धान पहुंचा।

10 को मिलिंग की स्वीकृति मिली

दूसरी ओर, जिले में सरकारी खरीद की सबसे बड़ी अड़चन राइस शैलरों की मिलिंग व्यवस्था को लेकर बनी हुई है। जिले के 270 राइस शैलरों में अभी तक 128 ने मिलिंग के लिए पंजीकरण करवाया है। इनमें से केवल 10 शैलरों को धान मिलिंग की स्वीकृति मिल पाई है। यानी बड़ी संख्या में शैलरों की प्रक्रिया अभी बाकी है। खरीद एजेंसियों और शैलरों के बीच एग्रीमेंट नहीं होने से भी उठान और मिलिंग की कड़ी पूरी तरह जुड़ नहीं पा रही है।

व्यक्ति अपने कर्मों से बनता है महान: शास्त्री



सिरसा। कथा करते आचार्य राहुल शास्त्री।

- बाबा श्योराम जन्मस्थल में श्रीमद् भागवत कथा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

बाबा श्योराम जन्मस्थली पर आयोजित श्रीमद् भागवत कथा के 5वें दिन कथ व्यास आचार्य राहुल शास्त्री ने श्रद्धालुओं को भगवान श्रीकृष्ण की विभिन्न लीलाओं का वर्णन करते हुए जीवन में सद्कर्म, विनम्रता और सेवा भाव अपनाने का संदेश दिया। कथा के दौरान श्रद्धालुओं ने भगवान श्रीकृष्ण की बाल लीलाओं से लेकर कालिया नाग मर्दन एवं महारास तक के प्रसंगों को श्रद्धापूर्वक सुनाया। कथाव्यास ने कहा कि व्यक्ति अपने कर्मों से महान बनता है। मनुष्य को अपने जीवन में सदैव अच्छे कर्म करने चाहिए। केवल बड़े पद या धन-संपत्ति से कोई व्यक्ति महान नहीं बनता, बल्कि उसके कर्म, व्यवहार और समाज के प्रति सेवा भावना ही उसकी वास्तविक पहचान बनाते हैं। उन्होंने कालिया नाग के प्रसंग का वर्णन करते हुए कहा कि कालिया नाग के अंदर अहंकार उत्पन्न हो गया था। भगवान श्रीकृष्ण ने उसके अहंकार को समाप्त कर यह संदेश दिया कि अहंकार चाहे कितना भी बड़ा क्यों न हो, ईश्वर के समक्ष उसका कोई महत्व नहीं है। मनुष्य को सदैव विनम्रता के साथ जीवन व्यतीत करना चाहिए।

भक्ति का महत्व बताया

उन्होंने बताया कि श्रीमद्भागवत पुराण को पांचवां वेद कहा जाता है। इसके श्रवण से मनुष्य को धर्म, भक्ति, ज्ञान और सदाचार की प्रेरणा मिलती है। कथाव्यास ने भगवान श्रीकृष्ण की लीलाओं का वर्णन करते हुए महारास प्रसंग भी सुनाया। कथा में भगवान की भक्ति एवं प्रेम के आध्यात्मिक स्वरूप को समझाया गया। कथाव्यास ने गौसेवा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हिंदू धर्म में गौमाता का विशेष धार्मिक महत्व है। गौमाता की सेवा को पुण्यदायी माना गया है। उन्होंने श्रद्धालुओं से गौसेवा, जीव सेवा और जरूरतमंदों की सहायता करने का आह्वान किया।

देश में जातीय जनगणना की नितांत आवश्यकता: विधायक चंद्रप्रकाश

- पिछड़े वर्गों के लिए योजनाएं बनाने में मिलेगी मदद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

विधायक एवं प्रदेश कांग्रेस ओबीसी विभाग के चेयरमैन चंद्रप्रकाश ने कहा कि पिछड़े वर्गों के लिए जनकल्याणकारी योजनाएं बनाने के लिए सही ढंग से जातीय जनगणना की नितांत आवश्यकता है, लेकिन जनगणना फॉर्म में ओबीसी के कॉलम का प्रावधान ही नहीं किया गया है। उन्होंने कहा कि इसलिए जातिगत जनगणना की मांग को लेकर व्यापक स्तर पर प्रदेशभर में ओबीसी हक हुंकार अभियान चल रहा है। चंद्रप्रकाश शनिवार को सिरसा में विश्वकर्मा समाज द्वारा आयोजित अभिनंदन समारोह को संबोधित कर रहे थे। सम्मान समारोह में राजेंद्र सिंह जांगड़ा, मनोज कुमार धामू सुथार, जितेंद्र सिंह, आदराम सुथार, प्रधान राकेश सुथार, अमीलाल सुथार, रवि कुमार जांगड़ा, सरपंच सुरेंद्र कुमार सुथार, साहबराम जांगड़ा, राजकुमार रोहलीवाल, सूरज जांगड़ा, जोगिंद्र सिंह, कालूराम व अन्य मौजूद रहे।



सिरसा। समारोह में विधायक चंद्रप्रकाश को सम्मानित करते लोग।

खालसा त्रिशताब्दी कॉलेज में प्रतिभा खोज कार्यक्रम आयोजित

रतिया। खालसा त्रिशताब्दी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में प्रतिभा खोज कार्यक्रम के अंतर्गत शनिवार को क्विज प्रतियोगिता एवं सडक़ सुरक्षा विषय पर विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के सामान्य ज्ञान, तार्किक क्षमता, त्वरित चिंतन और आत्मविश्वास को बढ़ावा देना रहा। महाविद्यालय के कार्यकारी प्राचार्य डॉ. वीरेंद्र कुमार ने कहा कि केवल किताबी ज्ञान ही नहीं, बल्कि सामान्य ज्ञान और तार्किक क्षमता भी विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का अहम हिस्सा हैं। प्रतिभा खोज कार्यक्रम प्रभारी प्रो. सुरेंद्र और वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. अजीत कुमार ने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि जीत या हार से ज्यादा प्रतियोगिता में सक्रिय भागीदारी और सीखने की प्रक्रिया महत्वपूर्ण होती है।

पेयजल पाइप लाइन, स्टॉर्म वाटर बना व्यापारियों के लिए जी का जंजाल: शर्मा

- हीरालाल शर्मा ने पब्लिक हेल्थ विभाग पर उठाए सवाल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के जिलाध्यक्ष हीरालाल शर्मा ने कहा कि पब्लिक हेल्थ विभाग द्वारा शहर के मुख्य बाजार व गलियों में डाली गई पेयजल की नई पाइप लाइन व स्टॉर्म वाटर प्रोजेक्ट के तहत तोड़ी गई व तोड़ी जा रही सडक़ों के कारण व्यापारियों के साथ-साथ आमजन को भी खासी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। शर्मा ने कहा कि शहर के हुए बदतर हालात को देखते हुए उपायुक्त को भी एक बार नहीं, कई बार लिखित में अवगत करवाने के बाद भी समस्या की ओर गंभीरता नहीं दिखाई गई है, जिससे व्यापारियों के साथ-साथ आमजन में भी प्रशासन के खिलाफ खासा रोष है। उन्होंने कहा कि त्योहारी सीजन सिर पर है और शहर की सडक़ों व मुख्य बाजारों के हालात ऐसे हैं कि वहां ग्राहक का पैदल निकलना भी खतरे से खाली नहीं है। इस बाबत राज्यपाल व मुख्यमंत्री को भी पत्र भेजकर अवगत करवाया गया है, लेकिन अभी तक समस्या जस की तस बनी हुई है। शर्मा ने कहा कि विडंबना यह है कि शहर के मुख्य बाजार रोड़ी बाजार में पिछले दस दिनों से पब्लिक हेल्थ द्वारा डाली गई पेयजल की पाइप लीक है, जिसे आज तक दुरुस्त नहीं किया गया है। उन्होंने कहा कि शहर के मुख्य बाजारों के आसपास की भी सभी गलियों को तोड़-फोडक़र छोड़ दिया गया है।



सिरसा। रोड़ी बाजार में खोदी गई सड़क।



सिरसा। कार्यक्रम का शुभारंभ करती जसविंद्र पाल पिंकी।

धर्मपुरा में हुआ गोद भराई कार्यक्रम

सिरसा। सेवा संकल्प अभियान के तहत गांव धर्मपुरा के आंगनवाड़ी केंद्र में गोद भराई कार्यक्रम आयोजित किया गया। केंद्र संचालिका सुरेंद्र कौर ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि पूर्व भाजपा महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष जसविंद्रपाल पिंकी ने शिरकत की। जसविंद्र पाल पिंकी ने कार्यक्रम में गर्भवती महिलाओं को सम्मानित करते हुए उनके स्वस्थ एवं सुरक्षित मातृत्व की कामना की। इस दौरान महिलाओं को पौष्टिक आहार एवं आवश्यक सामग्री भी प्रदान की गई। उन्होंने कहा कि गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को उचित पोषण, स्वास्थ्य जांच और परिवार का सहयोग मिलना बेहद जरूरी है। ऐसे कार्यक्रम समाज में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उन्होंने कार्यक्रम के दौरान उपस्थित महिलाओं एवं ग्रामीणों को स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार तथा गर्भावस्था के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में भी जानकारी दी।

सेवा संकल्प अभियान के कार्यों को जन जन तक पहुंचाएं कार्यकर्ता : राजपाल

- भाजपा भट्टू मंडल की बैठक में कार्यकर्ताओं से आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भट्टूकलां

भाजपा भट्टू मंडल की बैठक मंडल अध्यक्ष जसवंत माचरा की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। बैठक में बतौर मुख्यातिथि चेयरमैन, हरियाणा सरकार राजपाल बैनीवाल ने शिरकत की। इस दौरान सेवा संकल्प अभियान के तहत मंडल क्षेत्र में चलाए जा रहे विभिन्न सेवा कार्यों की विस्तार से समीक्षा की गई तथा अभियान के अंतर्गत किए जा रहे कार्यक्रमों की जानकारी ली गई। बैठक को संबोधित करते हुए राजपाल बैनीवाल ने कहा कि सेवा संकल्प अभियान का उद्देश्य समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुंचकर जनसेवा के कार्यों को आगे बढ़ाना है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से आह्वान किया कि वे संगठन द्वारा निर्धारित कार्यक्रमों को पूरी जिम्मेदारी और सक्रियता के साथ पूरा करें। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ता आमजन के बीच जाकर उनकी समस्याओं को सुनें तथा सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं की जानकारी पात्र लोगों तक पहुंचाने में सहयोग करें।



भट्टूकलां। चेयरमैन राजपाल बैनीवाल का स्वागत करते कार्यकर्ता।

दुर्गा माता मंदिर के मूर्ति स्थापना दिवस पर बच्चों ने दी मनभावन प्रस्तुति

सिरसा। कंगनपुर रोड स्थित कीर्ति को-ऑपरेटिव सोसायटी द्वारा सिद्ध श्री बाबा बालकनाथ एवं दुर्गा माता के मूर्ति स्थापना दिवस पर समारोह व विशाल भंडारे का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में ओडिशा के पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल व उनके बेटे हारे का सहारा चेरिटेबल ट्रस्ट के प्रधान मनीष सिंगला मुख्यातिथि के रूप में शामिल हुए। उन्होंने ज्योत प्रज्जवलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की। इसी के साथ झंडा अर्पण की रस्म भी अदा की गई। इस दौरान बच्चों ने मनमोहक धार्मिक प्रस्तुतियां दी। उपस्थित अतिथियों और श्रद्धालुओं ने बच्चों की कला और प्रतिभा की भूरि-भूरि प्रशंसा की। बाबा बालकनाथ और काली मां की जीवंत प्रस्तुतियों ने सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। पूर्व राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल एवं प्रमुख समाजसेवी मनीष सिंगला ने भव्य प्रस्तुतियों की मुक्तकंठ से सराहना की।



सिरसा। बच्चों को सम्मानित करते हुए।

शमशेर सिंह को यातायात प्रभारी की कमान

सिरसा। यातायात थाना के नए प्रभारी के रूप में एक बार फिर निरीक्षक शमशेर सिंह ने अपना कार्यभार संभाल लिया है। यातायात थाना प्रभारी का पदभार संभालते ही उन्होंने यातायात थाने में नियुक्त सभी पुलिस कर्मचारियों की बैठक ली और यातायात व्यवस्था को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए। उन्होंने कहा कि शहर में यातायात व्यवस्था को सुचारु बनाए रखना पुलिस की प्राथमिक जिम्मेदारी है और इसमें किसी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। निरीक्षक शमशेर सिंह ने यातायात थाना के कर्मचारियों से कहा कि वे ड्यूटी के दौरान पूरी जिम्मेदारी और अनुशासन के साथ कार्य करें। शहर के प्रमुख चौक-चौराहों, बाजारों और भीड़भाड़ वाले क्षेत्रों में यातायात व्यवस्था पर विशेष ध्यान दिया जाए। उन्होंने कहा कि वाहन चालकों को यातायात नियमों का पालन करने के लिए जागरूक किया जाए और नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई की जाए।



हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 8295154800, 9315429403, 9253681005

धान-गेहूं से हटकर अपनाई विविध खेती, विदेशी सब्जियों से बड़ी आमदनी

5 एकड़ में 62 किस्म की सब्जियां पैदा कर रहे गुरप्रीत सिंह

मत्तड़ के प्रगतिशील किसान की जिले भर में चर्चा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

खेती में प्रयोग और बाजार की मांग की समझ हो तो छोटी जोत भी बेहतर आमदनी का आधार बन सकती है। गांव मत्तड़ के प्रगतिशील किसान गुरप्रीत सिंह ने पांच एकड़ में एक साथ अलग-अलग मौसम की करीब 62 किस्म की सब्जियां उगाकर इसका उदाहरण प्रस्तुत किया है। परंपरागत धान-गेहूं की खेती से हटकर उन्होंने बागवानी आधारित विविध खेती को अपनाया और खेत को पूरे वर्ष उत्पादन देने वाली इकाई में बदल दिया। अब वे विदेशी एवं विशेष किस्म की सब्जियों की खेती कर रहे हैं और अपनी उपज चंडीगढ़, दिल्ली व लुधियाना की सब्जी मंडियों तक पहुंचा रहे हैं। किसान के अनुसार उन्हें सालाना प्रति एकड़ तीन से चार लाख रुपये से अधिक की बचत हो रही है।



सिरसा। किसान द्वारा उगाई गई मिर्च।

गुरप्रीत सिंह ने अपनी पांच एकड़ जमीन को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर अलग-अलग सब्जियों की खेती शुरू की। उनके खेत में लीक, सेलेरी, चेरी टमाटर, रंग-बिरंगी गोभी, घेरकिन खीरा और रंगीन शिमला मिर्च जैसी सब्जियां उगाई जा रही हैं। अलग-अलग फसलों की बुवाई और तुड़ाई का समय अलग होने से खेत में पूरे साल उत्पादन का सिलसिला बना रहता है।

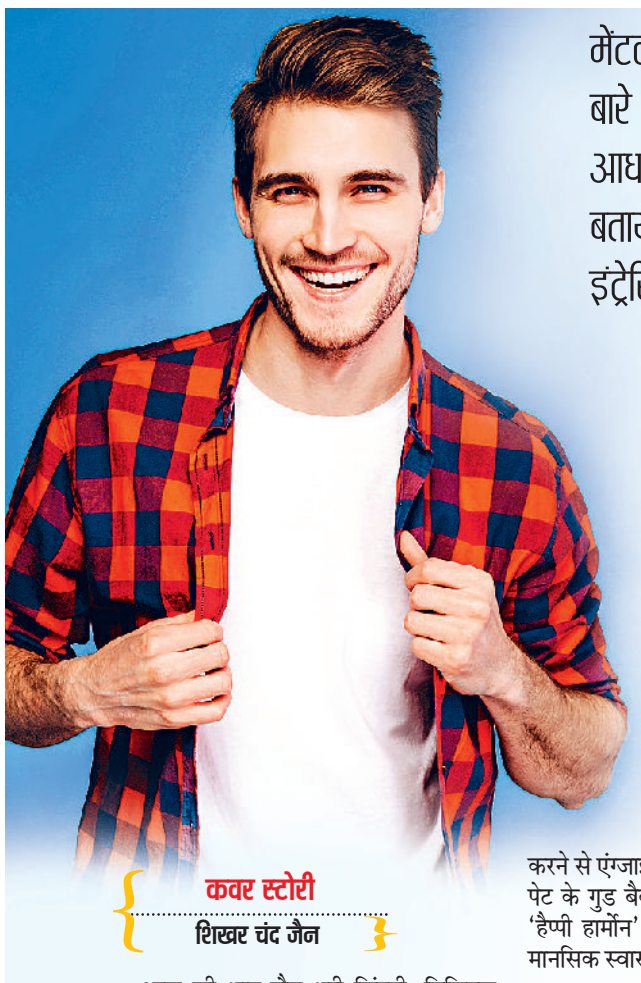
15 से 20 दिन के अंतराल पर नई बिजाई

किसान के अनुसार एक ही समय पर पूरी जमीन में एक फसल लगाने के बजाय वे चरणबद्ध तरीके से खेती करते हैं। करीब 15 से 20 दिन के अंतराल पर नई बिवाई करने से अलग-अलग समय पर फसल तैयार होती रहती है। इससे बाजार में लगातार सब्जी भेजने का अवसर मिलता है और किसी एक फसल पर निर्भरता भी कम होती है। गुरप्रीत सिंह ने बताया कि विदेशी और विशेष किस्म की सब्जियों की मांग सामान्य सब्जियों से अलग बाजार में है। उनके अनुसार चेरी टमाटर को होटल और कंपनियों तक पहुंचाने पर बेहतर भाव मिलता है। रंगीन गोभी और घेरकिन खीरे की भी विशेष मांग रहती है। उनका कहना है कि फसल लगाने से पहले बाजार तलाशना और खरीदार से संपर्क करना इस खेती में बेहद जरूरी है।

पांच एकड़ से 10 से 12 लाख की आमदनी

गुरप्रीत सिंह के अनुसार पहले पांच एकड़ में धान-गेहूं की खेती से सालभर में करीब दो से ढ़ाई लाख रुपये की बचत होती थी। विविध सब्जी उत्पादन अपनाने के बाद उनका दावा है कि सभी खर्च निकालने के पश्चात 10 से 12 लाख रुपये सालाना शुद्ध मुनाफा हो रहा है। उन्होंने यह भी बताया कि इस खेती में पानी की खपत परंपरागत खेती की तुलना में करीब 70 प्रतिशत तक कम हुई है।

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



कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

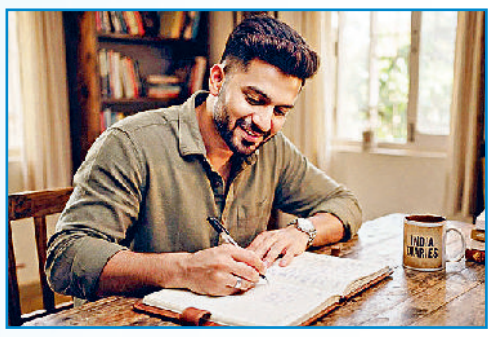
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

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।

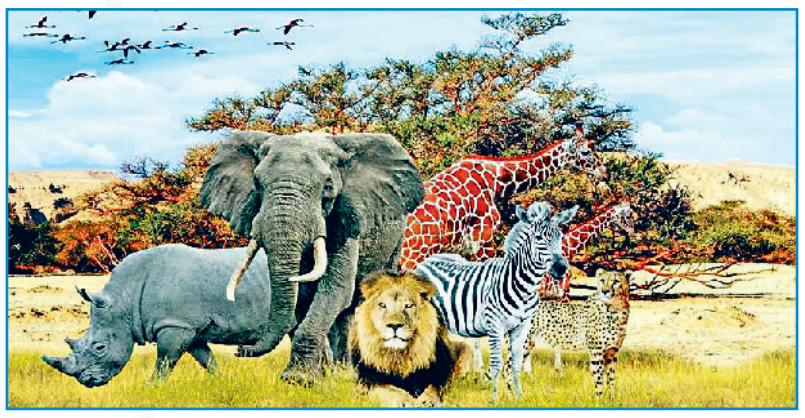
हर सूचना पर भरोसा न करेंः ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण है कि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

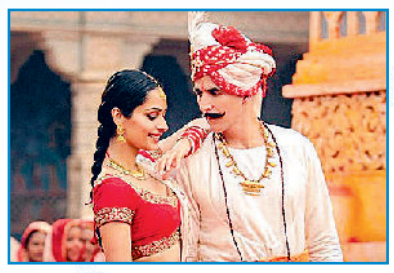
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

- 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।

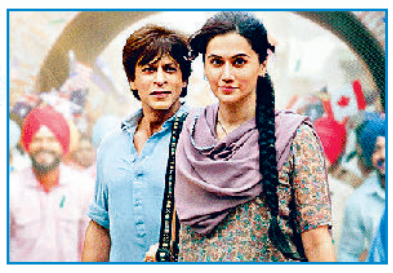
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

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।

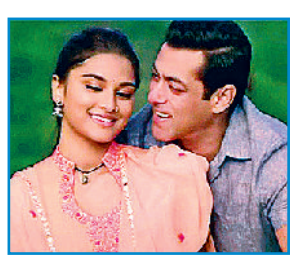
बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का हिस्सा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