तापमान
अधिकतम 38.5 डिग्री
न्यूनतम 19.6 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

11 कलश यात्रा निकाल श्रीमद्भागवत सप्ताह ...



12 खरखौदा में 42.90 करोड़ से बनेगा ड्रेनेज सिस्टम



खबर संक्षेप

पुगथला से 17 वर्षीय नाबालिग लापता

गन्नौर। पुगथला गांव से 17 वर्षीय किशोर के लापता होने का मामला सामने आया है। किशोर के परिजन ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 1 अक्टूबर को अपनी मर्जी से घर से चला गया था, लेकिन वापस नहीं लौटा। परिजनों ने अपने स्तर पर उसकी तलाश की, मगर कोई सुराग नहीं मिला। शिकायत के बाद पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

बेगा में मकान की छत गिरी, बाल-बाल बचा परिवार



गन्नौर। गांव बेगा में शनिवार सुबह करीब छह बजे एक परिवार के मकान के एक कमरे की छत अचानक गिर गई। संजू ने बताया कि हादसे के समय वह अपने दो बेटों और एक बेटी के साथ घर के आंगन में बने अलग कमरे में बैठे थे। इसी दौरान अचानक मकान के दूसरे कमरे की छत भरभराकर गिर गई। गनीमत रही कि परिवार के सभी सदस्य दूसरे कमरे में होने के कारण बाल-बाल बच गए। छत गिरने से परिवार को आर्थिक नुकसान हुआ है और मकान की मरम्मत करवाना भी उसके लिए मुश्किल है। हादसे के बाद आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और परिवार की मलबा हटवाने में मदद की। पीड़ित परिवार ने प्रशासन से नुकसान का जायजा लेकर आर्थिक सहायता उपलब्ध कराने की गुहार लगाई है।

ऑटो चालक ने फंदा लगाकर दी जान

सोनीपत। राई क्षेत्र के गांव असावरपुर में 21 वर्षीय ऑटो चालक ने संदिग्ध परिस्थितियों में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। शनिवार सुबह युवक का शव उसके कमरे में फंदे पर लटका मिला। घटना की सूचना मिलने पर राई थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर आवश्यक कार्रवाई के बाद परिजनों को सौंप दिया। गांव असावरपुर निवासी साहिल ऑटो चलाकर परिवार का पालन-पोषण कर रहा था। इसी वर्ष जून में उसकी बहन की शादी हुई थी। इसके बाद वह अपने माता-पिता के साथ ही रह रहा था। परिजनों के अनुसार शुक्रवार रात साहिल खाना खाने के बाद अपने कमरे में सोने चला गया था।

एशियाड हॉकी में गोल्ड आने पर सोनीपत में मना जमकर जश्न

पुरुष हॉकी टीम में अभिषेक नैन, सुमित कुमार और यशदीप सिवाच का जलवा



सोनीपत। मैच जीतने के बाद खुशी मनाते अभिषेक नैन के परिजन।



सोनीपत। हॉकी का फाइनल मैच देखते सुमित कुमार के परिजन।

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

एशियाई खेलों में भारतीय पुरुष हॉकी टीम के स्वर्ण पदक जीतने पर सोनीपत में जश्न का माहौल रहा। सोनीपत के होनहार खिलाड़ी अभिषेक नैन, सुमित कुमार और यशदीप सिवाच भारतीय टीम का हिस्सा रहे और देश को स्वर्ण पदक दिलाने में अहम योगदान दिया। तीनों खिलाड़ियों की उपलब्धि से कुराड़, सिवाच और आसपास के गांवों में खुशी की लहर दौड़ गई। कहीं पटाखे चलाकर जीत का जश्न मनाया गया तो कहीं लोगों ने एक-दूसरे को मिठाइयां बांटकर बधाई दी। खिलाड़ियों के परिजन भावुक भी नजर आए और उन्हें वर्षों पहले किए गए संघर्ष याद आ गए।

मैच जीतते ही अभिषेक नैन के घर पर बजे पटाखे

अभिषेक नैन के घर स्वर्ण पदक जीतने के बाद खुशी का माहौल है। उनकी मां सूरत देवी ने बताया कि महत्वपूर्ण मुकाबले से पहले फोन पर बेटे से बातचीत हुई थी। अभिषेक ने भरोसा दिलाया था कि वह पदक जीतने के लिए पूरी ताकत लगा देगा। मां ने उसे आशीर्वाद दिया और भगवान से उसकी सफलता की प्रार्थना की। टीम की जीत के बाद परिवार ने पटाखे चलाकर खुशी मनाई। आसपास के खेलप्रेमी भी परिवार के साथ जश्न में शामिल हुए।

सुमित के घर पर सभी ने इकट्ठे होकर देखा मैच

कुराड़ निवासी सुमित कुमार के घर पर हॉकी का फाइनल मैच सभी ने मिलकर टीवी पर देखा। टीम के गोल्ड जीतने के बाद खुशियां मनाई गईं। परिवार के लिए भी एशियाई खेलों का स्वर्ण पदक भावुक कर देने वाला पल है। उनके भाई जयसिंह ने बताया कि सुमित के आने पर खुशियां मनाएंगे। जिले के खेलप्रेमियों ने भी परिवार को जीत पर बधाई दी।

कबड्डी खिलाड़ी जयदीप दहिया ने बढ़ाया हरियाणा का गौरव : मोहन लाल बड़ौली



खरखौदा। हरियाणा सार्वजनिक उपक्रम ब्यूरो के अध्यक्ष एवं भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष मोहन लाल बड़ौली ने एशियन गेम्स में कबड्डी में स्वर्ण पदक जीतने वाले खिलाड़ी जयदीप दहिया का उनके पैतृक गांव सिसाना पहुंचने पर भव्य स्वागत एवं अभिनंदन किया। इस अवसर पर बड़ौली ने कहा कि हरियाणा की मिट्टी ने हमेशा देश को उत्कृष्ट खेल प्रतिभाएं दी हैं। जयदीप दहिया की यह उपलब्धि पूरे प्रदेश के लिए गर्व का विषय है। बड़ौली ने कहा कि खिलाड़ियों की सफलता केवल एक पदक तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह युवा पीढ़ी को खेलों के प्रति प्रेरित करने का काम करती है। इस अवसर पर जिला अध्यक्ष अशोक भारद्वाज, जयदीप के पिता कुलदीप, आजाद सिंह नेहरा, रामेश्वर, प्रधान सुरेश दहिया, सरपंच जगबीर, दहिया खाप प्रधान सुरेन्द्र बाणिया, कोच नरेंद्र दहिया, कोच रमेश दहिया, कोच मनजीत दहिया, रामपाल आर्य, पूर्व सरपंच कृष्ण, विक्की सहित गांव के गणमान्य व्यक्ति एवं ग्रामीण उपस्थित रहे।

खिलाड़ियों की उपलब्धि पर प्रदेश को गर्व : शर्मा

गोहाना। प्रदेश के सहकारिता, कारागार, पर्यटन, विरासत एवं निर्वाचन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने एशियन गेम्स-2026 में शानदार प्रदर्शन करने वाले हरियाणा प्रदेश के खिलाड़ियों को बधाई दी। मंत्री ने कहा कि प्रदेश की माटी के खिलाड़ियों ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि हरियाणा देश की खेल शक्ति है।



अंतरराष्ट्रीय मंच पर तिरंगा सबसे ऊपर पहुंचाने वाले खिलाड़ियों की उपलब्धि पूरे प्रदेश के लिए गर्व का विषय है। डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि रोहतक की परवीन हुड्डा, हिसार के अंकुश पंघाल, चरखी दादरी के सुजीत कलकल और जींद की कीर्ति शर्मा ने स्वर्ण पदक जीतकर हरियाणा का नाम रोशन किया है। मुक्केबाजी के रिंग से लेकर कुश्ती के अखाड़े और तीरंदाजी के मैदान तक हरियाणा के खिलाड़ियों की स्वर्णिम चमक दिखाई दी है। रेवाड़ी के कमलजीत और झज्जर की सुरुचि ने 10 मीटर एयर पिस्टल मिक्स्ड टीम स्पर्धा में स्वर्ण पदक हासिल किया।

निगम की सख्ती पर कंपनी ने ठेकेदार बदला, दो दिन में 300 टन कचरा साफ

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

कंपनी के ठेकेदार ने एक सप्ताह में गाड़ियों की संख्या पूरी करने का दिया आश्वासन, शर्तों के अनुसार 110 गाड़ियों की जरूरत, मात्र 60 चल रही

नगर निगम की चेतावनी के बाद कूड़े का निस्तारण करने वाली जेबीएम कंपनी ने डोर-टू-डोर कूड़ा संग्रहण करने वाले ठेकेदार को बदल दिया है। नए ठेकेदार के कर्मचारियों ने शहर में विभिन्न जगह लगे कूड़े के ढेरों के उठान का कार्य भी शुरू कर दिया है। अधिकारियों की मानें, तो दो दिन में करीब 300 टन से ज्यादा कूड़ा वेस्ट टू एनर्जी प्लांट पर भेजा गया है। बता दें कि शहरवासियों की समस्या पर राष्ट्रीय दैनिक हरिभूमि समाचार पत्र के सोनीपत संस्करण में 26 सितंबर को प्रमुखता से सफाई, गाड़ियों की कमी का मुद्दा उठाया गया था। इसके बाद निगम मेयर व अधिकारियों ने सफाई एजेंसी के साथ बैठक कर शर्तों के अनुसार कार्य करने की हिदायत दी थी। बता दें कि पिछले एक सप्ताह से कूड़ा उठाने वाली गाड़ियों के ड्राइवरों को वेतन नहीं मिलने से चल रही हड़ताल के कारण शहर में कूड़े की भयावह स्थिति हो गई थी।

हरिभूमि इंपैक्ट



सफाई पर संकट : स्वच्छ भारत के इरादों की गूंज के बिना सूनी शहर की गलियां...

सफाई कर्मचारी माने तो रूठे कंपनी के चालक, चार दिन से कूड़ा उठान ठप

स्वच्छता प्रतियोगिता के बीच यही परेशानी

दो दिन में काम शुरू नहीं हुआ तो आगामी निर्णय

अनुबंध रद्द करने की चेतावनी

नगर निगम मेयर राजीव जैन ने कंपनी के अधिकारियों को तलब कर चेताया था कि अगर जल्द हालत नहीं सुधरे, तो एक सप्ताह बाद कंपनी का अनुबंध रद्द करने की सिफारिश सरकार को भेजी जाएगी। राजीव जैन ने बताया कि कंपनी को घर-घर से कूड़ा उठाने के लिए 110 गाड़ियों की आवश्यकता है, जबकि ठेकेदार की ओर से लंबे समय से 60 गाड़ियों के सहारे ही शहर की व्यवस्था को संभाला जा रहा है।

कूड़ा न पहुंचने के कारण बिजली का उत्पादन हो रहा था प्रभावित

ऐसे में नियमित तौर पर कूड़े का उठान नहीं हो पा रहा है। जिसके कारण गली-मोहल्लों में गाड़ियां न पहुंचने की शिकायतें लगातार नगर निगम को मिल रही थी। प्लांट पर कूड़ा न पहुंचने के कारण बिजली का उत्पादन भी प्रभावित हो रहा था। अब ठेकेदार ने आश्वासन दिया है कि एक सप्ताह में निर्धारित गाड़ियों की संख्या पूरी कर दी जाएगी।

हरिभूमि ने सोनीपत संस्करण में 26 सितंबर को सफाई व गाड़ियों की कमी का मुद्दा उठाया था डोर-टू डोर कूड़ा उठान नहीं हो पा रहा था

इसके बाद मेयर और अधिकारियों ने सफाई एजेंसी के साथ बैठक कर शर्तों के अनुसार काम करने के कड़े दिशा-निर्देश दिए थे

मेयर ने 50वें सप्ताह चलाया स्वच्छता अभियान



नगर निगम मेयर राजीव जैन ने लगातार 50वें सप्ताह भी शनिवार को स्वच्छ, सुंदर एवं स्वस्थ सोनीपत के संकल्प के साथ सेक्टर-12, पावर हाऊस (मटका चौक) से आईटीआई चौक तक स्वच्छता अभियान चलाया। उन्होंने कहा कि स्वच्छता के लिए लगातार काम किया जा रहा है। सफाई की सुचारू व्यवस्था बनाने के लिए सभी प्रबंध किए जाएंगे। शहरवासियों को सफाई के मामले में परेशानी नहीं झेलने दी जाएगी।

भाईचारा स्नेह मिलन समारोह आज कैप्टन अभिमन्यु होंगे मुख्य अतिथि

- छोटूराम धर्मशाला में सुबह नौ बजे से आयोजन, सर्व समाज में प्रेम, भाईचारे और सामाजिक समरसता का दिया जाएगा संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत



सर्व समाज में आपसी प्रेम, भाईचारे और सामाजिक समरसता को मजबूत करने के उद्देश्य से रविवार को सोनीपत में भाईचारा स्नेह मिलन समारोह आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम गोहाना रोड स्थित छोटूराम चौक की छोटूराम धर्मशाला में सुबह नौ बजे शुरू होगा।

इसमें सर्व समाज के लोगों को आमंत्रित किया गया है। समारोह में प्रदेश सरकार के पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। वह उपस्थित लोगों को आपसी भाईचारे, सामाजिक सद्भाव और एकजुटता का संदेश देंगे। आयोजकों के अनुसार विभिन्न सामाजिक वर्गों को एक मंच पर लाकर आपसी संबंध मजबूत करना कार्यक्रम का उद्देश्य है। समारोह को लेकर तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। आयोजकों ने शहरवासियों और आसपास के क्षेत्र के लोगों से कार्यक्रम में शामिल होकर सामाजिक एकता और भाईचारे को मजबूत करने में सहभागी बनने का आह्वान किया है।

551 ग्राम चरस के साथ युवक गिरफ्तार

गन्नौर। क्राइम यूनिट गन्नौर पुलिस ने गांव पांची गुजरान के रकबे में डीआईएसीटी रोड स्थित नहर पुलिया के पास कार्रवाई करते हुए जीप सवार युवक को 551 ग्राम चरस के साथ गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से बरामद चरस और जीप कंपास को कब्जे में लेकर उसके खिलाफ एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार 17 अगस्त को एएसआई विकास कुमार टीम के साथ दिल्ली-पानीपत जीटी रोड पर गश्त और जांच कर रहे थे। इसी दौरान सूचना मिली कि डीआईएसीटी रोड पर नहर पुलिया के पास जीप में दीपक तोमर निवासी गोरड़, हाल निवासी बीएसटी कॉलोनी, गन्नौर नशीला पदार्थ लेकर खड़ा है।सूचना के आधार पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची तो पुलिस को देखकर युवक जीप लेकर डीआईएसीटी रोड की तरफ जाने लगा। पुलिस ने उसे रोककर तलाशी ली। तलाशी के दौरान उसकी काले रंग की कार्गो पैंट की बाईं जेब से पारदर्शी पॉलीथिन बरामद हुई, जिसमें 551 ग्राम चरस बताई गई। पुलिस ने जीप और चरस कब्जे में लेकर थाना गन्नौर में एनडीपीएस एक्ट के तहत केस दर्ज किया है।

केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने स्कूलों को जिम्मेदारी सौंपी

रिजल्ट के बाद मार्कशीट में नाम व जन्मतिथि सुधार के लिए स्कूल और बोर्ड के नहीं काटने पड़ेंगे चक्कर

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

कक्षा 10वीं व 12वीं का परीक्षा परिणाम जारी होने के बाद मार्कशीट में नाम, जन्मतिथि या अन्य डेमोग्राफिक जानकारी गलत मिलने पर विद्यार्थियों और अभिभावकों को इनके सुधार के लिए बार-बार बोर्ड के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे। इस संबंध में केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) की ओर से स्कूलों की जिम्मेदारियां तय करते हुए उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए हैं। बोर्ड के निर्देशानुसार एडमिशन फॉर्म, स्कॉलर रजिस्टर, एडमिन व विड्रोल रजिस्टर में विद्यार्थियों की डेमोग्राफिक जानकारी सही रूप से दर्ज की जाए, ताकि कई बार विद्यार्थियों के समक्ष आने परेशानियां का समय रहते समाधान हो सके। सीबीएसई ने सभी स्कूलों को हिदायत दी है कि विद्यार्थी के रिकॉर्ड का केवल एक बार नहीं, बल्कि अलग-अलग चरणों में जांचकर सत्यापित किया जाए। विद्यार्थियों की जानकारी परीक्षा परिणाम जारी होने से पहले ही स्कूल स्तर पर कई बार जांची और प्रमाणित की जानी चाहिए, ताकि बाद में सामने आने वाली खामियों के मामलों पर अंकुश लगाया जा सके। सीबीएसई की अनुसार परीक्षा परिणाम जारी होने के बाद अकसर खामियों में सुधार के लिए मिलने वाली शिकायतों में त्रुटियां सामने आती है। कई मामलों में विद्यार्थी के पिछले स्कूल के प्रमाणित रिकॉर्ड नहीं भेजे जाते। कुछ दस्तावेज अस्पष्ट होते हैं, तो कई में जरूरत से ज्यादा काट-छांट मिलती है। सीबीएसई की ओर से अतिरिक्त दस्तावेज मांगने के बाद समय पर जवाब नहीं मिलने से भी मामलों के निपटारे में देरी होती है।

- एडमिशन फॉर्म, स्कॉलर रजिस्टर, एडमिन व विड्रोल रजिस्टर में सही रूप से दर्ज होगी विद्यार्थियों की डेमोग्राफिक जानकारी



सोनीपत। राजकीय मॉडल संस्कृति विद्यालय में शिक्षा ग्रहण करते विद्यार्थी।

रिकॉर्ड से मिलान करना होगा

सीबीएसई के अनुसार एडमिशन फॉर्म, स्कॉलर रजिस्टर और एडमिशन-विड्रॉल रजिस्टर में सभी विद्यार्थियों का नाम, जन्मतिथि और अन्य डेमोग्राफिक जानकारी स्पष्ट तौर पर दर्ज होना अनिवार्य है। साथ ही ट्रांसफर सर्टिफिकेट में दर्ज जानकारी का भी रिकॉर्ड से मिलान अवश्य किया जाए, ताकि भविष्य में सामने आने वाली त्रुटियों पर समय रहते अंकुश लगाया जा सके।
-प्रेम कुमार ओझा, जिला कोऑर्डिनेटर, सीबीएसई

स्कूल के माध्यम से सुधार अनुरोध भेजने की हिदायत

अब विद्यार्थियों को सीधे सीबीएसई को आवेदन, कानूनी नोटिस या अदालत के माध्यम से अनुरोध भेजने के बजाय पहले स्कूल के जरिए अनुरोध प्रस्तुत करने की सलाह दी है। वहीं विद्यार्थी के नाम या जन्मतिथि में सुधार से जुड़े अनुरोध बोर्ड को भेजते समय विद्यार्थी के सभी पिछले स्कूलों के प्रमाणित रिकॉर्ड साथ लगाने के निर्देश दिए है।

सिंगर दिलेर खरकिया की रेंज रोवर पर फायरिंग के आरोपी रोहित का एनकाउंटर

- बदमाश के दोनों पैरों पर लगी गोली
- बारोटा-छतहेरा क्षेत्र में मुठभेड़ के बाद पुलिस की जवाबी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ सोनीपत

भिवानी के खरक कलां गांव में हरियाणवी गायक एवं अभिनेता दिलेर खरकिया की रेंज रोवर गाड़ी पर फायरिंग के मामले में वांछित आरोपित शनिवार रात सोनीपत में पुलिस मुठभेड़ के दौरान घायल हो गया। बारोटा-छतहेरा क्षेत्र में पुलिस टीम के साथ हुई मुठभेड़ में आरोपित रोहित के दोनों पैरों में गोली लगी। पुलिस ने उसे उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया है। पुलिस के अनुसार रोहित लाडपुर, राई का रहने वाला है और उसके खिलाफ लूट, हत्या के प्रयास सहित आधा दर्जन से अधिक मामले दर्ज हैं।

- लूट और हत्या के प्रयास समेत कई मामलों में है वांछित

पुलिस के अनुसार 17 सितंबर की रात करीब साढ़े दस बजे खरक कलां गांव में दिलेर खरकिया के घर के बाहर खड़ी रेंज रोवर गाड़ी पर बाइक सवार बदमाश ने कई गोलियां चलाई थीं। फायरिंग के बाद बदमाश मौके से फरार हो गया था। वारदात का सीसीटीवी फुटेज भी सामने आया था। इसके बाद इंटरनेट माध्यम पर अनिल पंडित के नाम से एक संदेश प्रसारित कर घटना की जिम्मेदारी लेने का दावा किया गया था। जांच के दौरान पुलिस को फायरिंग की वारदात में रोहित के शामिल होने की जानकारी मिली। इसके बाद पुलिस उसकी तलाश कर रही थी। शनिवार रात पुलिस टीम को बारोटा-छतहेरा क्षेत्र में रोहित की मौजूदगी की सूचना मिली। पुलिस के अनुसार टीम ने उसे रोकने का प्रयास किया तो उसने पुलिसकर्मियों पर गोली चला दी। जवाबी कार्रवाई में रोहित के दोनों पैरों में गोली लगी और वह घायल होकर गिर गया। पुलिस ने उसे काबू कर अस्पताल पहुंचाया। उसके कब्जे से हथियार सहित अन्य सामान बरामद किए जाने की बात पुलिस ने कही है।



लॉरेंस गैंग से जुड़ा हुआ था आरोपी

एसटीएफ प्रभारी निरीक्षक अजय धनखड़ के अनुसार रोहित का नाम हिसार के बाडो पट्टी टोल पर टोल प्रबंधक संजय शुक्ला की हत्या के मामले में भी सामने आया है। इसके अलावा दिलेर खरकिया की रेंज रोवर पर हुई फायरिंग में उसकी भूमिका की जांच की जा रही है। पुलिस के अनुसार शुरुआती जांच में रोहित के लॉरेंस गिरोह से संबंध होने की जानकारी भी सामने आई है। पुलिस आरोपित से पूछताछ कर फायरिंग की वारदात में शामिल अन्य लोगों और हथियारों के संबंध में जानकारी जुटा रही है।



निवेश मंत्रा
समझदारी

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

लार्ज, मिड या स्मॉलकैप : किसमें कितना निवेश करें

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

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



लार्जकैप: अपेक्षाकृत स्थिर कंपनियां

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

फायदा क्या?

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

जोखिम क्या?

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

किसके लिए?

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

मिडकैप : विकास और जोखिम के बीच संतुलन

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

फायदा क्या?

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

जोखिम क्या?

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

किसके लिए?

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

स्मॉलकैप: ज्यादा विकास क्षमता, ज्यादा जोखिम

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

फायदा क्या?

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

जोखिम क्या?

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



किसके लिए?

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

तीनों में अंतर एक नजर में

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

क्या तीनों में निवेश किया जा सकता है?

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

तेजी के बाजार में स्मॉलकैप बेहतर हैं?

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

निवेशक के लिए जरूरी बात

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

मिडकैप में विकास और जोखिम का मिश्रण

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



वरना बढ़ती सैलरी भी नहीं बढ़ा पाएगी आमदनी

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

मार्केट मंत्र | बिजनेस डेस्क

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

सैलरी बढ़ते ही खर्च बढ़ाना

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

निवेश को बाद के लिए न टालें

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

आपातकालीन निधि न बनाना

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

कंपनी की सुविधाओं को नजरअंदाज करना गलत

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

क्रेडिट कार्ड और आसान कर्ज का गलत इस्तेमाल

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

सोशल मीडिया देखकर निवेश करना

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

बड़े खर्चों की योजना न बनाना

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

बीमा को नजरअंदाज करना

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

अपनी कमाई की क्षमता बढ़ाने पर ध्यान न देना

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

छोटी आदतें बना सकती हैं बड़ा अंतर

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

रिटायरमेंट पर एनपीएस का पूरा पैसा निकालना जरूरी नहीं

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

एसएलडब्ल्यू से धीरे-धीरे निकाल सकते हैं पैसा

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

जुलाई 2026 में बदले एनपीएस के नियम

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

एनपीएस में बचा पैसा कैसे बढ़ेगा?

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

पूरा पैसा एफडी में डालना भी हमेशा जरूरी नहीं

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

शेयर गिरने पर खरीदारी बढ़ाएं या फिर एसआईपी जारी रखें?

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

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

क्या है औसत लागत का तरीका?

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

भाव बढ़ने पर खरीदना भी है औसत बढ़ाना

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

म्यूचुअल फंड में एसआईपी क्यों अलग है?

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

म्यूचुअल फंड में बंट जाता है जोखिम

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

शेयर में गिरावट आए तो सावधान

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

औसत घटाने से पहले ये सवाल पूछें

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

एक ही शेयर या फंड में लगातार पैसा न लगाएं

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

न्यूज डायरी

विद्यार्थियों में प्रबंधन कौशल, रणनीतिक सोच विकसित करने को 'मैनेजमेंट गेम्स' आयोजित



सोनीपत। हिंदू इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट, सोनीपत के विभाग-ए-प्रबंधन की ओर से विद्यार्थियों में प्रबंधन कौशल, रणनीतिक सोच, नेतृत्व क्षमता एवं प्रभावी निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करने के उद्देश्य से 'मैनेजमेंट गेम्स' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की थीम "जब रणनीति और अमल का मेल होता है" रखी गई। कार्यक्रम में दिल्ली विश्वविद्यालय के वाणिज्य विभाग के विशेषज्ञ डॉ. सतीश कुमार ने 'आगे की सोचें', 'मजबूत टीमें बनाएं', 'साथ मिलकर सफलता पाएं' और 'सीखें और आगे बढ़ें' जैसे प्रमुख संदेशों पर विद्यार्थियों का मार्गदर्शन किया।प्राचार्य डॉ. शिवानी ठाकुर ने बताया कि इस प्रकार के इंटरैक्टिव एवं अनुभवात्मक कार्यक्रम विद्यार्थियों के शैक्षणिक ज्ञान को वास्तविक जीवन की परिस्थितियों से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस अवसर पर पूनम माथुर, चारु जैन, विनित शर्मा, कनिका गोयल, सीमा दहिया, मीनाली, कोमल, सुनीता व मुस्कान मौजूद रहे।

गेटवे आर्किटेक्चर कॉलेज के विद्यार्थियों ने जानी दिल्ली की स्थापत्य विरासत



सोनीपत। गेटवे कॉलेज ऑफ आर्किटेक्चर एंड डिजाइन ने दिल्ली की समृद्ध स्थापत्य एवं सांस्कृतिक विरासत से विद्यार्थियों को परिचित कराने के उद्देश्य से एक विशेष हेरिटेज वॉक का आयोजन किया। शैक्षणिक यात्रा के दौरान विद्यार्थियों ने हुमायूं के मकबरे से लेकर राष्ट्रपति भवन तक विभिन्न ऐतिहासिक एवं स्थापत्य स्थलों का अवलोकन किया। यात्रा के दौरान विद्यार्थियों ने स्मारकीय वास्तुकला, स्थानिक संरचना, ऐतिहासिक संदर्भ, निर्माण सामग्री तथा समय के साथ शहर की बदलती पहचान को प्रत्यक्ष रूप से समझा। कक्षा में प्राप्त सैद्धांतिक ज्ञान को वास्तविक स्थलों से जोड़ने के लिए विद्यार्थियों ने स्केचिंग, संवाद और ऑन-साइट ऑब्जर्वेशन जैसी गतिविधियों में भाग लिया। साथ ही विद्यार्थियों को यह समझने का अवसर मिला कि वास्तुकला, इतिहास, संस्कृति और स्थान किस प्रकार मिलकर निर्मित विरासत की पहचान को आकार देते हैं। शैक्षणिक यात्रा का मार्गदर्शन फैकल्टी आर्किटेक्ट दिशा बिस्वास ने किया। यात्रा विद्यार्थियों के लिए सीखने, अवलोकन करने और इतिहास को करीब से समझने का एक सार्थक अनुभव रही।

शांति मार्च निकाल मुख्य चुनाव आयुक्त का मांगा इस्तीफा, डीसी को सौंपा ज्ञापन



सोनीपत। दलित पिछड़ा शोषित आवाज मंच और सीपीआई पार्टी ने शनिवार को मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार पर एसआईआर, मतदाता सूची में गड़बड़ी करने और वोट चोरी के आरोप लगाकर लघु सचिवालय तक शांति मार्च निकाला। शांति मार्च के दौरान प्रदर्शन करते हुए मंच व सीपीआई पार्टी के कार्यकर्ताओं ने उपायुक्त को ज्ञापन दिया। सीपीआई के जिला महासचिव व दलित पिछड़ा शोषित आवाज मंच के अध्यक्ष राजीव वर्मा ने बताया कि वर्तमान सरकार तानाशाही से देश को हांक रही है। भाजपा सरकार व प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आदेश पर मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने चुनाव में धांधली की। अब एसआईआर व वोटर लिस्ट में खुलेआम धांधली की जा रही है। उनकी मांग है कि मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार का इस्तीफा लिया जाए। अगले चुनाव में ईवीएम के बजाए पेपर बैलेट का प्रयोग होना चाहिए। शांति मार्च में सीपीआई पार्टी के कार्यकर्ताओं व संगठन के सभी सदस्यों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस दौरान प्रवीन, इरफान, हरिओम, भजन, प्रेम, अयूब, आनंद, राजेंद्र, दिव्यांशु, सिद्धार्थ, आदित्य मौजूद रहे।

विद्यार्थियों को स्वदेशी वस्तुएं अपनाने का संकल्प दिलाया



गोहाना। पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती से प्रारंभ होकर महात्मा गांधी जयंती तक चलाए गए स्वदेशी सप्ताह के अंतर्गत शनिवार को गीता विद्या मंदिर, गोहाना में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को स्वदेशी वस्तुएं अनाने का संकल्प दिलाया गया। प्राचार्य अश्विनी कुमार ने विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर भारत बनाने के लिए स्वदेशी वस्तुओं को दैनिक जीवन में उपयोग पर बल दिया।स्वदेशी सप्ताह के अंतर्गत सप्ताहभर विद्यार्थियों को स्वदेशी वस्तुओं के प्रयोग, आत्मनिर्भरता तथा राष्ट्र की आर्थिक प्रगति में अपनी भूमिका के प्रति जागरूक किया गया। विभाग प्रमुख दीपक कपूर ने विद्यार्थियों को स्वदेशी का अर्थ स्पष्ट करते हुए इसके महत्व से अवगत कराया। उन्होंने कहा कि अपने देश में निर्मित वस्तुओं का अधिक से अधिक प्रयोग करने से देश की अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलती है। देश में अर्जित धन देश में ही उपयोग होता है, जिससे उद्योगों को बढ़ावा मिलता है तथा रोजगार के नए अवसर सृजित होते हैं।

वृंदावन धाम से कथावाचक आचार्य शिवकुमार अत्री ने पूजा-अर्चना की

कलश यात्रा निकाल श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान महायज्ञ का शुभारंभ

■ श्रद्धालुओं ने जयकारे लगाकर माहौल को भक्तिमय बनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत



सोनीपत। सोनीपत के सेक्टर-14 में कलश यात्रा में शामिल महिलाएं व श्रद्धालु। फोटो : हरिभूमि

श्रीराम ज्योतिषपीठ और द महाराजा अग्रसेन समाज कल्याण समिति की ओर से शनिवार को कलश यात्रा निकाल श्रीमद्भागवत सप्ताह ज्ञान महायज्ञ का शुभारंभ किया गया। वृंदावन धाम से कथावाचक आचार्य शिवकुमार अत्री ने मंत्रोच्चारण के साथ पूजा-अर्चना करवाकर कलश यात्रा की शुरुआत की। कलश यात्रा सेक्टर-14 स्थित चिंतपूर्णी मंदिर से प्रारंभ होकर विभिन्न मार्गों से होती हुए महाराजा अग्रसेन भवन में कथा स्थल पर पहुंची। कलश यात्रा में मुख्य यजमान के रूप में मुकेश सिंगला, अधिवक्ता वैभव सिंगला, अनु, सिमरन सहित क्षेत्र की काफी महिलाओं व श्रद्धालुओं ने भाग लिया। श्रद्धालुओं ने जयकारे लगाकर माहौल को भक्तिमय बनाया। यात्रा के संपन्न होने पर कथावाचक आचार्य शिवकुमार अत्री ने विधिपूर्वक कथास्थल पर कलश स्थापित करवाए। कथा अध्यक्ष टीकाराम मित्तल ने बताया कि महाराजा अग्रसेन भवन में 9 अक्तूबर तक श्रीमद्भागवत कथा रोजाना दोपहर 2 से शाम 6 बजे तक होगी। कथा के संपन्न होने पर 10 अक्तूबर को हवन में पूर्णाहुति डालकर ब्रह्मभोज के पश्चात श्रद्धालुओं के लिए भंडारा लगाया जाएगा। कलश यात्रा में प्रधान ओमप्रकाश गर्ग, उपप्रधान अरुण जैन, सचिन राजेंद्र कुमार टानू, सह सचिव मनोज गर्ग, कोषाध्यक्ष सुभाष चंद्र, प्रैस सचिव पंडित अमित शौनक, सदस्य देवेंद्र कुच्छल, महताब सिंह खत्री, महेंद्र मंगला, अमित, प्रवीण कुच्छल, प्रदीप बंसल, मनीष गर्ग, नरेश सैनी, दिनेश, मुकेश सिंगला सहित सभी सदस्य मौजूद रहे।

शिव वाटिका में आज प्रारंभ होगा श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ

शिव वाटिका में आज प्रारंभ होगा श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ

नंदवानी नगर स्थित शिव मंदिर (शिव वाटिका) में 4 अक्तूबर से सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ का आयोजन किया जाएगा। कथा में कथाव्यास के रूप में देवभूमि हिमाचल से कथावाचक पंडित विनय शर्मा अपने मुखारविंद से श्रीमद्भागवत के ज्ञान की अमृत वर्षा करेंगे। शिव वाटिका के प्रधान सीताराम भारद्वाज व प्रैस प्रचार मंत्री गगन ने बताया कि श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ की शुरुआत रविवार को सुबह 10 बजे कलश यात्रा निकालकर की जाएगी। कलश यात्रा शिव मंदिर परिसर से प्रारंभ होकर विभिन्न मार्गों से होते हुए दोपहर 12 बजे कथा स्थल पर पहुंचेगी। इसके बाद दोपहर 3 बजे से कथा का शुभारंभ किया जाएगा। उन्होंने शहरवासियों का आह्वान किया कि वह कथा में शामिल होकर आध्यात्मिक महोत्सव की शोभा बढ़ाएगा।

जंतर-मंतर जा रहे रविंद्र जठेड़ी साथियों सहित डिटेन, शाम को किया रिहा

सोनीपत। एससी-एसटी एक्ट, यूजीसी विनियम और आरक्षण के खिलाफ एक दिवसीय सांकेतिक अनशन एवं सत्याग्रह प्रदर्शन करने 2 अक्तूबर को जंतर-मंतर, दिल्ली जा रहे राष्ट्रीय जातिगत आरक्षण विरोधी पार्टी के महासचिव रविंद्र जठेड़ी को दिल्ली पुलिस आईटीओ के पास लगे नाके से साथियों सहित डिटेन कर आईपी स्टेट पुलिस स्टेशन ले गई। रविंद्र जठेड़ी और अन्य सत्याग्रहियों ने थाने में ही अपनी मांगों को लेकर सांकेतिक अनशन जारी रख सत्याग्रह किया। उन्होंने जंतर-मंतर पर न पहुंचने देने को शासन/प्रशासन की तानाशाही करार देते हुए नाराजगी व्यक्त की और मांगों के समर्थन में नारेबाजी भी की। आईपी स्टेट थाना पुलिस द्वारा देर शाम को सत्याग्रहियों का ज्ञापन स्वीकार कर रिहा किया गया। पार्टी महासचिव रविंद्र जठेड़ी ने कहा कि गरीब व्यक्ति और परिवार को केवल जरूरी आर्थिक मदद के तौर पर ही आरक्षण सुविधा का लाभ मिले। यदि सरकार उनकी मांगों को नजरंदाज करती है, तो पार्टी सहयोगी, समर्थकों और शुभचिंतकों के साथ सड़कों पर उतरकर निर्णायक आंदोलन करेगी। इस मौके पर राकेश धारीवाल, अनिल बढ़खालसा, रणधीर पांचाल, कृष्ण खैरा, रविदास, दलबीर खैरा और जयप्रकाश मौजूद रहे।



सोनीपत। सोनीपत में धरने के दौरान अपने साथियों के साथ राष्ट्रीय जातिगत आरक्षण विरोधी पार्टी के महासचिव रविंद्र जठेड़ी। फोटो : हरिभूमि

रेलवे पार्क गन्नौर में नियमित योगाभ्यास से लोगों को मिल रहा स्वास्थ्य लाभ



गन्नौर। आयुष विभाग सोनीपत की ओर से सेवा संकल्प अभियान के तहत रेलवे पार्क गन्नौर में नियमित योगाभ्यास कराया जा रहा है। जिला आयुर्वेदिक अधिकारी डॉ. संजय शर्मा एवं डॉ. विनोद के दिशानिर्देशों के अनुसार योग सहायक वीरेंद्र सिंह लोगों को नियमित रूप से योगाभ्यास करवा रहे हैं। योगाभ्यास में डॉ. कुकरेजा, डॉ. चादना, शंकर, ठेकेदार विकास, बाबू लाला और धीरज सहित अन्य लोग नियमित रूप से भाग ले रहे हैं। योगसाधकों ने बताया कि नियमित योग करने से उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से काफी लाभ मिल रहा है। विशेष रूप से जोड़ों के दर्द, शुगर और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याओं में उन्हें राहत महसूस हुई है। डॉ. कुकरेजा एवं अन्य योगसाधकों ने कहा कि नियमित योगाभ्यास को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाकर वे स्वयं को अधिक स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं। योगसाधकों ने नियमित योगाभ्यास की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए आयुष विभाग सोनीपत का आभार व्यक्त किया। इस प्रकार के कार्यक्रम लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने के साथ-साथ स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रहे हैं।

न्यूज डायरी

बुजुर्गों को अधिकारों के प्रति किया जागरूक



सोनीपत। सीजेएम एवं डिस्ट्रिक्ट लीगल सर्विस अथॉरिटी, सोनीपत के सेक्रेटरी प्रचेता सिंह के निर्देशानुसार शनिवार को सूरी पेट्रोल पंप वाली गली स्थित वृद्धाश्रम में अंतरराष्ट्रीय वृद्ध दिवस एवं महात्मा गांधी जयंती के उपलक्ष्य में जागरूकता शिविर लगाया गया। शिविर में अधिवक्ता अश्विनी कुमार ने वृद्ध दिवस एवं महात्मा गांधी जयंती पर अपने विचार वयक्त करते हुए बुजुर्गों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक किया। अधिवक्ता अश्वनी कुमार ने बताया कि प्राधिकरण समाज में मौजूद लोगों की किस प्रकार सहायता करती है। सिग्नस जेके हिंदू हॉस्पिटल की ओर से डॉ. रवि व नर्सिंग स्टाफ सविता, वंशिका, जागृति ने बुजुर्गों के स्वास्थ्य की जांच की। साथ ही आवश्यकता के अनुसार सभी को मुफ्त दवाइयां वितरित की गई। वृद्धाश्रम के संचालक आनंद ने बताया कि प्राधिकरण की ओर से मदद मिलने पर उनके यहां मौजूद एक वृद्धा सीनियर सिटीजन एक्ट के तहत भरण पोषण के लिए अपने बच्चों से खर्च भी ले रही हैं। इस दौरान बुजुर्गों सहित करीब 30 लोग मौजूद रहे। सभी को फल व मिठाइ वितरित की गई।

ब्लॉक स्तर पर आठ से होगा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम



सोनीपत। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट), बीसवांमील में शनिवार को प्राचार्य सुजाता खत्री की अध्यक्षता में बैठक हुई। जिसमें विद्यालयों में योग प्रशिक्षण के आगामी चरण के अंतर्गत प्राथमिक अध्यापक (पीपीटी) के लिए ब्लॉक स्तर पर प्रस्तावित 7 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के संचालन को लेकर चर्चा की गई। बैठक में गणित प्राध्यापक सुनील कुमार वर्मा को जिलास्तर पर कार्यक्रम का नोडल अधिकारी एवं ब्लॉक स्तर पर सहायक नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया। प्राचार्य सुजाता खत्री ने बताया कि योग प्रशिक्षण कार्यक्रम में 8 से 14 अक्तूबर तक ब्लॉक स्तर पर करवाना सुनिश्चित किया गया है। बैठक में हरियाणा योग आयोग से आशीष मौजूद रहे। उन्होंने बताया कि योग प्रशिक्षण कार्यक्रम से अध्यापकों में नई ऊर्जा विकसित होगी। इससे वह विद्यार्थियों के अच्छे स्वास्थ्य का निर्माण कर सकेंगे, क्योंकि स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मन का निर्माण करता है। प्रशिक्षण कार्यक्रम को लेकर आयुष योग सहायकों की सहयोगी योग प्रशिक्षण के रूप में ड्यूटी लगाई गई। इस दौरान हिंदी प्रवक्ता राकेश, संदीप मलिक, विकास, जैसमीन कौर सहित कई स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

48 मामलों का सफलतापूर्वक हुआ निस्तारण



सोनीपत। पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के न्यायाधीश एवं हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण से कार्यकारी अध्यक्ष न्यायमूर्ति हरसिमरन सिंह सेठी के निर्देशानुसार जिला एवं सत्र न्यायाधीश एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष जगजीत सिंह के नेतृत्व में शनिवार को जिले के सोनीपत व उपमंडल गोहाना, गन्नौर, खरखौदा न्यायालय परिसर में चेक बाउंस (धारा 138 एन.आई. एक्ट) से संबंधित मामलों के निपटारे के लिए विशेष लोक अदालत लगाई गई। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के अनुसार विशेष लोक अदालत में न्यायालयों में लंबित चेक बाउंस मामलों एवं संबंधित अपीलों को आपसी समझौते के आधार पर निपटाने का प्रयास किया गया। विशेष लोक अदालत के दौरान कुल 48 मामलों का सफलतापूर्वक निस्तारण किया गया।

रोहणा में हुआ आंगन मिलन कार्यक्रम



खरखौदा। निकटवर्ती गांव रोहणा में सेवा संकल्प अभियान के तहत आंगन मिलन सेवा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य रूप से नगरपालिका उपाध्यक्ष मुकेश सैनी, पार्षद अनिल कुमार, प्रेम रोहणा ने शिरकत की। मुकेश सैनी ने कहा कि सेवा संकल्प अभियान का उद्देश्य समाज के हर वर्ग तक सरकारी योजनाओं व जनकल्याणकारी सेवाओं का लाभ पहुंचाना है। कार्यक्रम के दौरान 6 माह से अधिक आयु के बच्चों का अन्नप्राशन करवाया गया। पात्र लड़कियों को एलआईसी बांड प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथियों ने एक पेड़ माँ के नाम मुहिम के तहत पौधरोपण किया। इस अवसर पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता रीना, सुदेश, पुष्पा, सुमन, राजवंती, माया आदि मौजूद रही।

स्वामी श्रद्धानंद का सनातन धर्म बचाने में अहम योगदान : सुरेंद

■ ऋग्वेद महायज्ञ में वैदिक प्रवक्ता ने ईश्वर की उपासना का किया बखान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत



सोनीपत के काठ मंडी स्थित आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में अतिथि को स्मृति चिह्न भेंट करते आयोजक।

शहर की काठ मंडी स्थित आर्य समाज की ओर से संचालित आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में चल रहे ऋग्वेद पारायण महायज्ञ के दूसरे दिन जिला ट्रक यूनियन के पूर्व प्रधान एवं दहिया खाप प्रधान सुरेंद्र दहिया ने कहा कि आजादी से पहले के कुछ जुल्मी हुकुमरान ने सनातन वैदिक हिन्दू धर्म के खात्मे पर जोर देते हुए चोटी और जनेऊ मिटाने का काम किया था। स्वामी श्रद्धानंद ने मजहब बदलने वाले उन लोगों को शुद्धि आंदोलन के जरिए हिन्दू धर्म में वापिस लाने का ऐतिहासिक काम किया। इसीलिए उन्हें सनातन वैदिक धर्म का सच्चा रक्षक कहा गया है। कार्यक्रम में महायज्ञ के दौरान शनिवार को यजमान के रूप में दीपक खरेटा-डिंपल, सुरेंद्र-भारती, बसंत बल्हारा-नीलम, राजकुमार-लक्ष्मी ने शिरकत की। आर्य समाज के मंत्री कपिल देव, कोषाध्यक्ष अरुण कुमार, पुरुषोत्तम दास, प्राचार्य नरेंद्र सिंह ने अतिथियों को स्मृति चिह्न भेंट किए। वैदिक प्रवक्ता आचार्य राजकुमार शर्मा ने ऋग्वेद महायज्ञ में बतौर ब्रह्मा कहा कि ईश्वर निराकार है और उसी की उपासना योग्य है। जो लोग खुद को भगवान बताकर भोले भाले लोगों को बहकाने का काम कर रहे हैं, वह मानवता के सबसे बड़े दुश्मन हैं, क्योंकि परमात्मा अजन्मा है। भक्तों के कष्ट दूर करने वाले गुरुओं से बचना चाहिए, क्योंकि हम सभी कर्म करने में स्वतंत्र हैं, लेकिन फल भोगने में परतंत्र हैं। ऐसा करने वाले तथाकथित धर्म गुरु मानव समाज के हितकारी नहीं हैं। इनकी पूजा करना परमात्मा की व्यवस्था और वेद के विरुद्ध है। इस अवसर पर संतोष आर्य, लाल सिंह, चांद कौर, ममता, नीलम, मंजू, सीमा, सतेंद्र सरोहा, दिलावर सिंह सहित शिक्षक मौजूद रहे।

ग्राम पंचायत जाहरी
खण्ड (सोनीपत), मो. नं. 98138-16060

सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत जाहरी के कुण्ड वाले तालाब की मछलीपालन के लिए बोली 19.10.2026 को गांव की सामान्य चौपाल में प्रातः 11 बजे करवाई जाएगी। बोली की सिक्योरिटी राशि 20 हजार रुपये जमा करवानी होगी। बोली की शर्तें मौके पर सुनाई जाएंगी। बोली में कोई भी बोलीदाता भाग ले सकता है।

हस्ता/-सरपंच
ग्राम पंचायत, जाहरी (सोनीपत)

PUBLIC NOTICE

Regarding Plot No. 301, Industrial Model Township Kharkhoda (Sonipat) measuring 1800 sq. Mtrs. was allotted by the Corporation in favour of M/s SAJJAN SINGH KHURANA vide Regular Letter of Allotment No. HSIIDC: RLA2019AUG02082/968 dated 25-Aug-2019. The Corporation has been informed that the original allottee, Mr. Sajjan Singh Khurana, expired on 16.09.2024. Thereafter, Mr. Amarpal Singh Khurana, son of Late Sh. Sajjan Singh Khurana, has approached the Corporation seeking transfer of all allottee rights in his favour, in accordance with the WILL registered with the Sub-Registrar, SR-IIA, Punjabi Bagh, New Delhi, vide Document No. 3253 dated 15.11.2019.

Through this public notice, it is hereby informed that any person having reservation/objection to said transfer may file his/her objection in writing before the undersigned at HSIIDC office, Khakrhoda along with an affidavit within a period of 30 days from the date of publication of this notice. In case no response is received within the aforesaid period, it will be presumed that no one has any objection to the transfer of the captioned plot and the Corporation shall go ahead to issue the re-allotment letter of the captioned plot in favor of Mr. Amarpal Singh Khurana according to transfer permission letter no. HSIIDC:KKD:2026: 474 dated 31/08/2026 accordance to the provisions of EMP-2015.

The Estate Manager
For & on behalf of
Haryana State Industrial & Infrastructure Dev. Corpn. Ltd.,
Branch Office, Industrial Model Township, Kharkhoda, District Sonipat
E-mail: estate.kharkhoda@hsiidc.org.in

आरोप | 10 मिनट का सफर 40 मिनट में, गड्ढों से जनता परेशान

बदहाल सड़कों पर बैठा 'भाजपा का विकास' खुली विकास के दावों की पोल : देवेंद्र गौतम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

देवेंद्र गौतम

सोनीपत शहर की लगातार बदहाल होती सड़कों, जगह-जगह बने गड्ढों, जाम, पार्किंग अव्यवस्था और यातायात व्यवस्था को लेकर सामाजिक कार्यकर्ता एवं अन्याय के विरुद्ध न्याय युद्ध मंच के संस्थापक देवेंद्र गौतम ने सरकार और प्रशासन पर तीखा व्यंग्य करते हुए सड़क पर गड्ढों में बैठकर प्रदर्शन किया। देवेंद्र गौतम ने भाजपा का विकास लिखी प्रतीकात्मक पोशाक पहनकर शहर की सड़कों की वास्तविक स्थिति को जनता के सामने रखने का प्रयास किया। उन्होंने आरोप लगाया कि आज सोनीपत में स्थिति यह है कि जहां आम आदमी को 10 मिनट में पहुंच जाना चाहिए, वहां सड़क और ट्रैफिक व्यवस्था के कारण 30-40 मिनट तक लग रहे हैं। इसका सीधा असर आम नागरिकों के साथ-साथ व्यापारियों, विद्यार्थियों, कर्मचारियों और मरीजों पर पड़ रहा है। देवेंद्र गौतम ने आरोप लगाया कि शहर में लगातार सड़कें बनती हैं, फिर कुछ ही समय बाद टूट जाती हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि सड़क निर्माण में गुणवत्ता की जांच कौन करता है और खराब निर्माण के लिए जिम्मेदारी किसकी तय होती है? या फिर नए टेंडर लगाकर उसकी आड़ में कमीशन खोरी जारी है? अगर कोई सड़क तीन-चार महीने में टूट जाती है, तो क्या केवल जनता की किस्मत खराब है।

चालान के लिए कैमरे, जाम हटाने के लिए कौन?

देवेंद्र गौतम ने कहा कि हेलमेट पहनना और यातायात नियमों का पालन करना जरूरी है, लेकिन यदि सड़क पर गड्ढे, खराब मार्किंग और अव्यवस्थित यातायात हो, तो सड़क सुरक्षा का पूरा भार केवल वाहन चालक पर नहीं डाला जा सकता। जहां संकेतक और स्पष्ट सफेद पट्टी तक नहीं है, वहां कैमरे से चालान जरूर दिखाई देता है। सवाल यह है कि सड़क की सुरक्षा व्यवस्था कौन देखेगा? उन्होंने ट्रैफिक पुलिस से भी मांग की, कि केवल चालान व्यवस्था पर ध्यान देने के बजाय जाम हटाने, अवैध पार्किंग नियंत्रित करने और यातायात को सुचारु करने पर भी प्रभावी कार्रवाई की जाए।

महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के उपलक्ष्य में स्वयंसेविकाओं ने किया पौधरोपण



सोनीपत। टीकाराम कन्या महाविद्यालय में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) की यूनिट-1 एवं यूनिट-2 ने एक दिवसीय शिविर लगाया। कार्यक्रम के अंतर्गत सेक्टर-23 स्थित अजय सम्राट चौधरी जाट सूरजमल चौक पर पौधरोपण अभियान चलाया गया। टीकाराम एजुकेशन सोसाइटी के अध्यक्ष सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी स्वयंसेविकाओं के साथ पौधरोपण अभियान में भाग लेकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। साथ ही समाज कल्याण के लिए स्वयंसेविकाओं को प्रेरित किया। प्राचार्य प्रो. डॉ. ऊषा दहिया ने विद्यार्थियों को सामाजिक सेवा, पर्यावरण संरक्षण एवं जरूरतमंदों की सहायता के लिए निरंतर कार्य करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि एनएसएस विद्यार्थियों में सेवा, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित करने का महत्वपूर्ण माध्यम है। इसके पश्चात स्वयंसेविकाओं ने वेस्ट रामनगर स्थित वृद्धाश्रम का दौरा किया, यहां बुजुर्गों से मुलाकात कर उनका कुशलक्षेम जाना और समय बिताया। बुजुर्गों के अनुभवों एवं जीवन मूल्यों से प्रेरणा ली। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. दिव्या, डॉ. आशा रानी, डॉ. सोनिया, डॉ. मिमांसा ने स्वयंसेविकाओं को महात्मा गांधी के स्वच्छता एवं सेवा के संदेश और लाल बहादुर शास्त्री के सादगी, कर्तव्यनिष्ठा एवं राष्ट्र सेवा के आदर्शों को अपने जीवन में अपनाने का संकल्प दिलाया।

खबर संक्षेप

क्रेडिट कार्ड से निकाले एक लाख रुपये

सोनीपत। साइबर ठगों ने ठगी का नया तरीका अपनाते हुए पार्सल पहुंचाने के नाम पर एक युवक के मोबाइल में एपीके फाइल डाउनलोड करा दी। फाइल में मांगे गए क्रेडिट कार्ड के अंतिम चार अंक दर्ज करते ही खाते से 50-50 हजार रुपये की दो अनधिकृत निकासी हो गईं। पीड़ित ने किसी को ओटीपी नहीं बताया था।

श्री अग्रसेन धाम, कुंडली में स्वास्थ्य जांच शिविर आज

सोनीपत। अग्रवाल वैश्य वेलफेयर ट्रस्ट के तत्वावधान में अग्रसेरी महाकुटुम्ब अंतरराष्ट्रीय ट्रस्ट की ओर से श्री अग्रसेन धाम, कुंडली में 4 अक्तूबर रविवार को निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया जाएगा। शिविर में दिल्ली के निजी अस्पताल से विशेषज्ञ डॉक्टरों की टीम मरीजों के स्वास्थ्य की जांच कर उन्हें परामर्श देगी।

सोने की चेन झपटने के मामले में तीन गिरफ्तार

सोनीपत। सिविल लाइन थाना पुलिस ने कच्चे क्वार्टर मार्केट में महिला के गले से सोने की चेन झपटने के मामले में तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपितों की पहचान लक्ष्मण कॉलोनी निवासी दीपक, मोहन नगर निवासी सोनू और लक्ष्मण कॉलोनी निवासी समीर के रूप में हुई है। पुलिस ने उनके कब्जे से झपटी गई सोने की चेन भी बरामद कर ली है।

टेंडर प्रक्रिया पूरी, बैंक गारंटी जमा, सरकार से मंजूरी मिलते ही शुरू होगा काम

खरखौदा को जलभराव से मिलेगी मुक्ति 42.90 करोड़ से बनेगा ड्रेनेज सिस्टम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण (एसएमडीए) ने खरखौदा में बारिश के दौरान सड़कों पर होने वाली जलभराव की स्थिति पर अंकुश लगाने के लिए निकासी का प्रबंध करवाने की कवायद शुरू हो गई है। खरखौदा में निकासी के प्रबंध पर एसएमडीए की ओर से करीब 42.90 करोड़ रुपये की राशि खर्च की जाएगी। इसके अलावा निर्माण कार्य पर करीब 39 करोड़ रुपये की राशि खर्च की जाएगी। एसएमडीए ने कार्य की शुरुआत के लिए टेंडर प्रक्रिया को पूरा कर लिया है। टेंडर आवंटन के बाद ठेकेदार ने बैंक गारंटी भी जमा करा दी है। मुख्य मार्गों पर होने वाली जलभराव की समस्या पर जल्द कार्य शुरू होगा, ताकि स्थानीय लोगों व वाहन चालकों को खासकर बारिश के मौसम में आवागमन में राहत मिल सकेगी। खरखौदा शहर में अकसर हल्की बारिश के दौरान ही सड़कों पर जलभराव की स्थिति पैदा हो जाती है। इससे जहां लोगों को आवागमन में परेशानी झेलनी पड़ती है, वहीं बाजारों में कामधंधे चौपट होने से दुकानदारों को भी आर्थिक नुकसान झेलना पड़ता है। पानी निकासी की व्यवस्था लंबे समय से शहरवासियों के लिए परेशानी का कारण बनी हुई है। खासकर बारिश के दौरान मुख्य सड़कों और अन्य स्थानों पर पानी जमा होने से लोगों को आवागमन में दिक्कत होती है। स्थानीय लोग प्रशासन से कई बार सड़कों पर पानी की निकासी का प्रबंध करवाने की गुहार लगा चुके हैं। एसएमडीए की बैठक के दौरान मई 2024 में करीब 42.90 करोड़ रुपये का बजट मंजूर किया गया था।



सोनीपत। खरखौदा में मुख्य मार्ग पर जलभराव से गुजरते वाहन चालक। फाइल फोटो

तीन इंटरमीडिएट पंपिंग स्टेशन बनेंगे

सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण ने खरखौदा शहर की सड़कों पर होने वाली जलभराव की स्थिति को देखते हुए विशेष योजना तैयार की है। मुख्य मार्गों पर करीब 3.8 किलोमीटर में स्टॉर्म वाटर लाइन डालकर पानी निकासी का प्रबंध किया जाएगा। साथ ही उक्त पानी की निकासी के लिए तीन इंटरमीडिएट पंपिंग स्टेशन (आईपीएस) बनाकर उसे ड्रेन नंबर-8 तक पहुंचाया जाएगा। थाना कलां रोड, सांपला रोड और मटिंडू रोड पर आईपीएस बनाए जाने की योजना है। इससे सड़कों पर होने वाली जलभराव की स्थिति से मुक्ति मिल सकेगी।

-कृष्ण धनखड़, अधीक्षण अभियंता, सोनीपत महानगर विकास प्राधिकरण

एक माह में काम शुरू होने की उम्मीद

टेंडर प्रक्रिया पूरी होने के बाद अब फाइल को अप्रूवल के लिए सरकार के पास भेजा जाएगा। मुख्यालय से मंजूरी मिलने के बाद एसएमडीए की ओर से खरखौदा की सड़कों पर होने वाली जलभराव की स्थिति पर काम शुरू करवाया जाएगा। अधिकारियों का मानना है कि सरकार से अलॉटमेंट लेने में करीब एक माह का समय लग सकता है। इसके बाद खरखौदा वासियों की इस वर्षों पुरानी समस्या पर काम शुरू हो सकेगा। खरखौदा में कई साल से जलभराव की समस्या झेलते आ रहे लोगों को राहत दिलाने के लिए सरकार लाखों रुपये खर्च कर चुकी है, लेकिन शहरवासियों को आज तक समस्या से निजात नहीं मिल पाई है।

पहले कागजों में सिमटकर रह गया था पूर्व कैबिनेट मंत्री का प्रयास

खरखौदा में पानी की निकासी को दुरुस्त बनाने के लिए कई बार मुख्यालय स्तर पर भी योजनाएं तैयार की जा चुकी है, लेकिन वह भी वास्तव में आगे नहीं बढ़ पाई। मामले को करीब 10 वर्ष पहले पूर्व शहरी निकाय मंत्री कविता जैन भी चंडीगढ़ में वरिष्ठ अधिकारियों के समक्ष उठा चुकी हैं। हालांकि उनके इस प्रयास पर दिसंबर 2023 में जनस्वास्थ्य विभाग से स्टॉर्म वाटर लाइन डलवाने के लिए 9.75 करोड़ रुपये मंजूर किए गए थे, लेकिन बाद में योजना कागजों में सिमटकर रह गई थी। फिर एसएमडीए ने लाइन दबाने का जिम्मा लिया था। अब आने वाले समय में शहरवासियों को बारिश के पानी से होने वाली परेशानी से निजात मिल जाएगी।

न्यूज डायरी

योगेश ने फुटबॉल में जीता रजत पदक

गन्नौर। राजलू गढ़ी गांव के युवा फुटबॉल खिलाड़ी योगेश ने हिसार में आयोजित फुटबॉल प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन करते हुए द्वितीय स्थान हासिल कर रजत पदक अपने नाम किया। योगेश ने प्रतियोगिता में गोलकीपर की भूमिका निभाई और टीम के लिए महत्वपूर्ण योगदान दिया। योगेश की इस उपलब्धि से गांव में खुशी का माहौल है। प्रतियोगिता से वापस गांव पहुंचने पर ग्रामीणों और खेल प्रेमियों ने खिलाड़ी का स्वागत किया। कांग्रेस के हलका अध्यक्ष जगदीश राठी ने नोटो की माला पहनाकर योगेश का अभिनंदन किया । ग्रामीणों ने कहा कि गांव के युवाओं का खेलों में आगे बढ़ना क्षेत्र के लिए गर्व की बात है। हलका अध्यक्ष जगदीश राठी ने योगेश की उपलब्धि पर खुशी जताते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। योगेश के कोच मंजीत राठी ने भी खिलाड़ी की मेहनत की सराहना की ।



प्रकृति संरक्षण हमारा दायित्व : जगदीश

गोहाना। प्रकृति संरक्षित होगी तभी पृथ्वी पर जीवन सुरक्षित बचेगा। प्रकृति संरक्षण हमारा सामूहिक दायित्व है। इसके लिए हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाने होंगे और अपने बच्चों को इस बारे में जागरूक करना होगा। शनिवार को विश्व प्रकृति दिवस पर ये विचार शारीरिक शिक्षक संघ हरियाणा के प्रदेश उपाध्यक्ष जगदीश भावड़ ने व्यक्त किए। प्रदेश उपाध्यक्ष ने कहा कि जंगल और नदियां हमें जीने के लिए ऑक्सीजन और पीने के लिए पानी देते हैं। कृषि और फसलें स्वस्थ मिट्टी व प्राकृतिक चक्र पर निर्भर करती हैं। ऐसे में प्रकृति हमारे जीवन का आधार है। इसके बिना पृथ्वी पर जीवन संभव नहीं है। जगदीश भावड़ ने कहा कि प्रकृति संरक्षण हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है। हउन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि प्रकृति संरक्षण के लिए अधिक से अधिक पेड़-पौधे लगाएं और सिंगल-यूज प्लास्टिक और पॉलीथिन का उपयोग न करने के लिए लोगों को जागरूक करें।



जीडी गोयंका स्कूल में पीटीएम व प्रदर्शनी लगाई

राई। जीडी गोयंका इंटरनेशनल स्कूल सोनीपत में शनिवार को अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) के साथ भव्य बहु-विषयक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्कूल के चेयरमैन योगेश जिंदल और एडमिनिस्ट्रेटिव हेड निधि दत्ता मुख्य रूप से उपस्थित रहे। प्रदर्शनी में विद्यार्थियों ने विभिन्न विषयों पर तैयार किए गए मॉडल, चार्ट और प्रोजेक्ट प्रस्तुत कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। प्रदर्शनी का शुभारंभ चेयरमैन योगेश जिंदल ने किया। प्रदर्शनी में सभी कक्षाओं के विद्यार्थियों ने विज्ञान, गणित, हिंदी, अंग्रेजी, सामाजिक विज्ञान, कंप्यूटर और भाषाओं सहित विभिन्न विषयों पर आधारित लाइव वर्किंग मॉडल, चार्ट और आकर्षक प्रोजेक्ट प्रस्तुत किए। स्कूल की एडमिनिस्ट्रेटिव हेड निधि दत्ता ने पीटीएम और प्रदर्शनी के सफल आयोजन पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि बच्चों की सफलता के लिए स्कूल और घर दोनों का वातावरण महत्वपूर्ण है।



स्वर्णप्रस्थ पब्लिक स्कूल में मनाया ग्रैंड पैरेंट्स डे

राई। ग्रैंड पैरेंट्स डे के अवसर पर 'वात्सल्य' नामक भव्य समारोह का आयोजन स्वर्णप्रस्थ पब्लिक स्कूल में हर्षोल्लास के साथ किया गया। कार्यक्रम में नर्सरी से यूकेजी तक के विद्यार्थियों के अभिभावकों के साथ उनके दादा-दादी एवं नाना-नानी को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रधानाचार्य एस.पी. सिंह, मुख्याध्यापिका मेघा कौशिक और कोऑर्डिनेटर सुमीत कौर ने मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्ज्वलित कर किया। समारोह में मुख्य अतिथि राय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल मुरथल के डायरेक्टर डॉ. मनोज राय तथा विशिष्ट अतिथि डॉ. वीणा गुप्ता मौजूद रहे। ग्रैंड पैरेंट्स ने अपने जीवन के खट्टे-मीठे अनुभव साझा किए। मुख्य अतिथि राय मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल मुरथल के डायरेक्टर डॉ. मनोज राय ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन बच्चों और उनके ग्रैंड पैरेंट्स को बचपन की यादों से जोड़ने के साथ पारिवारिक रिश्तों को मजबूत करने का माध्यम हैं। कार्यक्रम के अंत में कोऑर्डिनेटर सुमीत कौर ने धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाएं भी उपस्थित रहे।



आज युवान प्रॉपर्टीज में लगेगा होम्योपैथी शिविर

राई। युवान प्रॉपर्टीज, टीडीआई टस्कन सिटी में चार अक्टूबर, रविवार को आज निशुल्क होम्योपैथी जांच एवं परामर्श शिविर आयोजित किया जाएगा। हिमालयी होम्योपैथी की ओर से आयोजित इस शिविर में अनुभवी चिकित्सकों द्वारा मरीजों की जांच कर उन्हें चिकित्सकीय परामर्श दिया जाएगा। ललित तुषीर ने बताया कि शिविर में जोड़, पीठ, गर्दन और घुटनों के दर्द, माइग्रेन, सिरदर्द, एलर्जी, सर्दी-जुकाम, साइनस तथा त्वचा संबंधी समस्याओं की जांच की जाएगी। इसके अलावा एसिडिटी, गैस, कब्ज, मधुमेह, रक्तचाप, थायराइड, पीसीओडी, मासिक धर्म और रजोनिवृत्ति से जुड़ी समस्याओं के लिए भी चिकित्सकीय परामर्श उपलब्ध रहेगा। शिविर में बाल झड़ने, रूसी, गुर्दे एवं मूत्र संबंधी समस्याओं तथा बच्चों के स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियों की भी जांच की जाएगी। सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए शिविर में निशुल्क जांच, परामर्श और दवा की सुविधा उपलब्ध रहेगी।



प्रकृति बचेगी तो हम बचेंगे : सैनी

गोहाना। शहर में पानीपत मार्ग पर राष्ट्रीय वैदिक परमार्थ ट्रस्ट द्वारा संचालित लावारिस पीड़ित गो माता गोशाला में शनिवार को विश्व प्रकृति दिवस पर पौधारोपण कर प्रकृति संरक्षण का संदेश दिया गया। मुख्य वक्ता ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामेश्वर दास सैनी ने कहा कि प्रकृति बचेगी तो हम बचेंगे। आज मनुष्य ने विकास के नाम पर प्रकृति का दोहन किया है जिसका परिणाम प्रदूषण और बीमारियों के रूप में हमारे सामने है। हमें गो माता, पेड़ और जल तीनों की रक्षा करनी होगी तभी आने वाली पीढ़ियां सुरक्षित रहेंगी। पौधारोपण में ट्रस्ट के महासचिव ठेकेदार भूपेंद्र प्रजापति, दीपक शर्मा, बिट्टू खोखर व लक्ष्य सांगवान ने सहयोग किया।



ब्रह्मशक्ति स्कूल में हुई पीटीएम

खरखौदा । ब्रह्मशक्ति सी० सै० स्कूल थाना कलां में अर्धवार्षिक परीक्षा के उपरांत 'शिक्षक-अभिभावक मिलन सभा' का आयोजन किया गया। सभा में सभी छात्र अपने माता-पिता के साथ स्कूल में अपना परिणाम जानने के लिए आए। एन सी सी के छात्रों ने मेन गेट पर आते ही सभी को सैल्यूट किया। इसके उपरांत अभिभावकों ने शिक्षकों के साथ विचार-विमर्श किया तथा अपने बच्चों की प्रगति रिपोर्ट प्राप्त की। मीटिंग में पहुंचे लगभग शत प्रतिशत अभिभावक अपने बच्चों के परीक्षा परिणाम से काफी खुश दिखाई दिये। सभी ने विद्यालय के अनुशासन व संस्कारिक शिक्षा की सराहना की। इसके साथ-साथ बच्चों के कमजोर पक्ष पर चर्चा की गई और भविष्य में उसके सुधार के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाने के लिए विचार-विमर्श किया गया।



राज्य स्तरीय कराटे खेल में जीते 15 पदक



गोहाना। कराटे खेल नर्सरी, मदनलाल धींगड़ा स्टेडियम, गोहाना के खिलाड़ियों ने हरियाणा राज्य की दो राज्य स्तरीय कराटे प्रतियोगिताओं में शानदार प्रदर्शन करते हुए कुल 15 पदक अपने नाम किए। खिलाड़ियों ने पदक जीतने के साथ-साथ ओपन चैलेंज मुकाबलों में स्कूटी और साइकिल भी जीते। विजेताओं को कोच अनिल भारद्वाज ने सम्मानित किया। हरियाणा स्पोर्ट्स कराटे एसोसिएशन द्वारा 25 से 27 सितंबर तक कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी के स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में हरियाणा राज्य स्तरीय कराटे चैंपियनशिप आयोजित की गई। इसमें भाविका शर्मा, यश, हर्ष चहल, दीपांशु, सिद्धम जैन और माही गर्ग ने स्वर्ण पदक, गर्वित, माही चहल, अवनी और प्रिंजल ने रजत पदक जबकि गुणित असीजा ने कांस्य पदक जीता।

फ्रेशर पार्टी में शिखा बनी 'मिस फ्रेशर'



सोनीपत। राजकीय महिला महाविद्यालय, सेक्टर-12 में नवागंतुक छात्राओं के स्वागत के लिए शनिवार को फ्रेशर पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए गीत, नृत्य, फैशन शो एवं विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण 'मिस फ्रेशर' प्रतियोगिता रही। प्रतियोगिता में आत्मविश्वास, व्यक्तित्व, प्रतिभा, मंच प्रस्तुति एवं आकर्षक अंदाज के विभिन्न चरणों के बाद बीए इंग्लिश प्रथम वर्ष की छात्रा शिखा को 'मिस फ्रेशर' के खिताब से नवाजा गया। साथ ही छात्राओं की प्रतिभा एवं व्यक्तित्व को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न विशेष खिताब भी प्रदान किए गए। 'मिस टैलेंटेड', 'मिस पर्सनैलिटी' तथा 'मिस चार्मिंग' जैसे खिताबों से भी छात्राओं को सम्मानित किया गया।

केंद्रीय जेलों में नशामुक्ति का दिया संदेश

गोहाना। भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय (विवि) के फार्मेसी विभाग, साउथ कैंपस, मैंसवाल कलां द्वारा सेवा संकल्प अभियान के अंतर्गत केंद्रीय जेल-1 एवं केंद्रीय जेल-2, हिसार में नशामुक्ति एवं तनावमुक्ति जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रम का उद्देश्य बंदियों को नशे की आदत से बाहर निकलने, तनाव को नियंत्रित करने तथा सकारात्मक सोच एवं स्वस्थ जीवनशैली की ओर प्रेरित करना रहा। जेलों में योगिक प्रयोग, प्राणायाम, विभिन्न मुद्राओं एवं बीज मंत्रों के माध्यम से मन को शांत रखने, तनाव कम करने, आत्मसंयम विकसित करने तथा नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण पाने के सरल उपाय समझाए गए। बंदियों को नियमित योगाभ्यास, अनुशासित दिनचर्या और सकारात्मक दृष्टिकोण को जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया गया। विशेष सत्र में डॉ. मीनू रानी ने महिला बंदियों से अलग संवाद करते हुए तनाव प्रबंधन, आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन एवं नशामुक्त जीवन के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की। कार्यक्रम का आयोजन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. गुलशन कुमार एवं एनएसएस को-ऑर्डिनेटर डॉ. मीनू रानी द्वारा किया गया।

मारपीट व नकदी छीनने के आरोप में मामला दर्ज

गन्नौर। पुगथला गांव निवासी संदीप ने खुबड़ झाल चौकी में शिकायत देकर मारपीट, पिस्तौल दिखाने, मोबाइल, सोने की चैन और नकदी छीनने के आरोप लगाते हुए पुलिस में मामला दर्ज करवाया है । शिकायत में संदीप ने बताया कि वह खेत से बिहारी को रोटी देकर वापस घर लौट रहा था। इसी दौरान रामफल के घर के सामने मोनू ने उसकी छाती पर पिस्तौल तान दी। आरोप है कि मोनू और भोला ने रॉड से उसके साथ मारपीट की।

घर में घुसकर हमला करने का आरोपित गिरफ्तार

सोनीपत। क्राइम यूनिट वेस्ट ने घर में घुसकर जानलेवा हमला करने के मामले में दसवें आरोपित को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान गोविंद नगर निवासी दीपक के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे अदालत में पेश किया, जहां से न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।पुलिस के अनुसार गांव बेगा निवासी अरमान ने आठ मार्च को सिविल लाइन थाना में शिकायत दी थी। उसने बताया था कि यश उर्फ अंडे वाले से उसका पुराना विवाद चल रहा था।

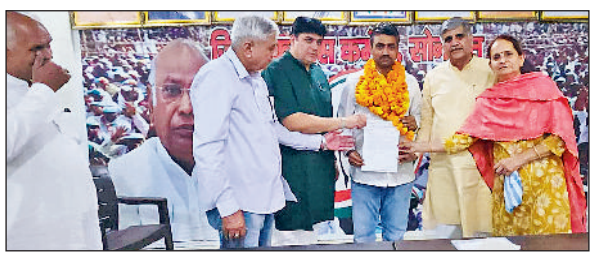
हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9653530209, 9253681005, 9253681010

पुनीत को बनाया गोहाना ग्रामीण ब्लाक अध्यक्ष

- जिला अध्यक्ष ग्रामीण संजीव दहिया एवं जिलाध्यक्ष शहरी कमल दिवान ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के निर्देशानुसार एडवोकेट पुनीत राणा को ब्लाक कांग्रेस कमेटी, गोहाना ग्रामीण का अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। इस उपलक्ष्य में कांग्रेस भवन में एक विशेष सम्मान समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें पार्टी पदाधिकारियों एवं वरिष्ठ कार्यकर्ताओं ने नवनियुक्त अध्यक्ष का फूल-मालाओं और पटका पहनाकर जोरदार स्वागत किया। कांग्रेस शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान ने एडवोकेट पुनीत राणा को नियुक्ति की बधाई देते हुए कहा कि कांग्रेस पार्टी हमेशा अपने समर्पित, संघर्षशील और कर्मठ कार्यकर्ताओं के त्याग व निष्ठा का सम्मान करती है। उन्होंने कहा कि पुनीत राणा जैसे युवा और ऊर्जावान साथी के हाथ में गोहाना ग्रामीण ब्लॉक की कमान आने से संगठन निचले स्तर पर और अधिक मजबूत व धारदार बनेगा। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी की जनहितैषी नीतियों व संघर्ष को हर गांव, हर ढाणी और घर-घर तक पहुंचाना हमारा मुख्य लक्ष्य है। उन्होंने कार्यकर्ताओं से एकजुट होकर जनविरोधी नीतियों के खिलाफ आवाज बुलंद करने और आने वाले समय में कांग्रेस के हाथ को और मजबूत करने का आह्वान किया।



सोनीपत। पुनीत राणा का स्वागत करते हुए कांग्रेस जिलाध्यक्ष।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जिला अध्यक्ष ग्रामीण संजीव दहिया ने भी एडवोकेट पुनीत राणा को शुभकामनाएं दी। उन्होंने उम्मीद जताई कि एडवोकेट पुनीत राणा जल्द ही सर्वसमावेशी 25 सदस्यीय कार्यकारिणी का गठन कर संगठन को नई गति देंगे। समारोह में पहुंचे वरिष्ठ नेता जयवीर अंतिल, उपाध्यक्ष हरेंद्र सैनी और संजय अंतिल ने भी नवनियुक्त ब्लाक अध्यक्ष को बधाई दी और विश्वास व्यक्त किया कि उनके नेतृत्व में गोहाना क्षेत्र में कांग्रेस एक नया इतिहास रचेगी। कार्यक्रम में मुख्य रूप से कार्यालय प्रभारी जयवीर राठी, महासचिव राजेश सेवली, लीलू प्रधान, अशोक शर्मा सहित कई वरिष्ठ नेता, पदाधिकारी एवं बड़ी संख्या में कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

हरियाणा राज्य सक्वे मार्शल आर्ट स्पर्धा में पंचकूला बना ओवरऑल चैंपियन



खरखौदा। द स्टैनफोर्ड स्कूल, थाना खुर्द में आयोजित दो दिवसीय 19 वीं हरियाणा स्टेट सक्वे मार्शल आर्ट चैंपियनशिप 2026-27 सफलतापूर्वक संपन्न हो गई। प्रतियोगिता 1 और 2 अक्टूबर 2026 को आयोजित की गई। चैंपियनशिप का शुभारंभ स्कूल के चेयरमैन उत्सव दहिया ने किया। इसमें प्रदेश के 11 जिलों से कुल 230 खिलाड़ियों ने भाग लिया। कैडेट, सब-जूनियर, जूनियर और सीनियर वर्ग में लड़के और लड़कियों के बीच रोमांचक मुकाबले देखने को मिले। टीम स्पर्धा में पंचकूला की टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए ओवरऑल प्रथम स्थान हासिल किया। जबकि कुरुक्षेत्र की टीम दूसरे स्थान पर रही।

मेजबान द स्टैनफोर्ड स्कूल के खिलाड़ियों ने भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए कुल 11 पदक अपने नाम किए। अलग-अलग आयु वर्ग और अलग-अलग भार वर्ग में बच्चों का प्रदर्शन बहुत अच्छा रहा। मुक्ता, सिद्धि व हंशिका ने स्वर्ण, निशा, पवन, जयंत व पूर्वी ने रजत तथा शौर्य, श्रद्धा, हिमांशु, शिवम ने कांस्य पदक जीता। उत्सव दहिया ने सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दीं। उन्होंने चयनित खिलाड़ियों से अपील की कि वे राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में पदक जीतकर प्रदेश और देश का नाम रोशन करें, और इसके लिए और अधिक मेहनत करें।

धान की खरीद शुरू करवाने के लिए किसानों ने किया प्रदर्शन



गोहाना। अनाज मंडी में पीआर धान की खरीद शुरू नहीं होने से नाराज किसान और भारतीय किसान यूनियन के नेता दोपहर को मंडी पहुंचे। किसानों ने खरीद शुरू करने की मांग को लेकर रोष जताया और सरकार के खिलाफ प्रदर्शन किया। किसानों का कहना था कि वे मशीनों से कटाई करवाकर फसल मंडी में ला रहे हैं, लेकिन खरीद के समय नमी समेत अन्य मानदंडों के नाम पर उन्हें परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। किसान नेता सत्यवान नरवाल ने कहा कि मुख्यमंत्री ने वर्ष 2024 में पीआर धान का एमएसपी 3100 रुपये करने की घोषणा की थी। अब 2461 रुपये के एमएसपी पर भी धान खरीदने में आनाकानी की जा रही है। उन्होंने कहा कि किसान फसल लेकर मंडी पहुंच रहे हैं, इसलिए खरीद प्रक्रिया में अनावश्यक देरी नहीं होनी चाहिए। किसानों के मंडी पहुंचने के बाद हैफेड अधिकारियों ने पीआर धान की ढेरियों की नमी जांच कराई। जांच में अधिकतर ढेरियों में नमी 22 से 25 प्रतिशत तक मिली। अधिकारियों के अनुसार पीआर धान में 17 प्रतिशत से कम नमी होने पर ही मानदंडों के तहत खरीद की जाती है। अधिकारियों ने यह भी कहा कि कुछ ढेरियों में धान की सफाई ठीक से नहीं की गई थी। दोपहर बाद एक ढेरी में निर्धारित सीमा के अनुसार नमी मिलने पर हैफेड ने 70 क्विंटल पीआर धान की खरीद की।

चैंपियनशिप में 4 राज्यों के पशुपालक पहुंचे, गुणवत्ता के बल पर चुने गए विजेता

पुगथला में मुर्रा भैंसों का दम देखने उमड़े पशुपालक, विधायक देवेंद्र ने किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गांव पुगथला स्थित अनाज मंडी में आयोजित दो दिवसीय विशाल ग्रामीण पशु प्रदर्शनी ऑल इंडिया चैंपियनशिप का शनिवार को समापन हुआ। मुर्रा नस्ल की भैंसों को बढ़ावा देने और पशुपालकों को प्रोत्साहित करने के लिए आयोजित प्रतियोगिता में हरियाणा के अलावा पंजाब, उत्तर प्रदेश और राजस्थान से पशुपालक करीब 300 पशुओं के साथ पहुंचे। प्रदर्शनी का शुभारंभ बतौर मुख्यातिथि विधायक देवेंद्र कादियान ने रिबन काटकर किया। उन्होंने अलग-अलग श्रेणियों में शामिल पशुओं का निरीक्षण कर पशुपालकों से नस्ल, खान-पान, देखभाल और पशुओं की खासियत की जानकारी ली। चैंपियनशिप में पशुओं के लिए 0 से 1 वर्ष, खीरी, दो दांत के कटड़े, 4 दांत के कटड़े, एडल्ट बुल, 2 व 4 दांत की कटड़ी हिफर, मिल्क ब्यूटी और ड्राई भैंस समेत कई श्रेणियां रखी गई। एक्सपर्ट्स ने प्रत्येक श्रेणी में पशुओं की नस्ल, शारीरिक बनावट, गुणवत्ता और प्रदर्शन के आधार पर मूल्यांकन किया।

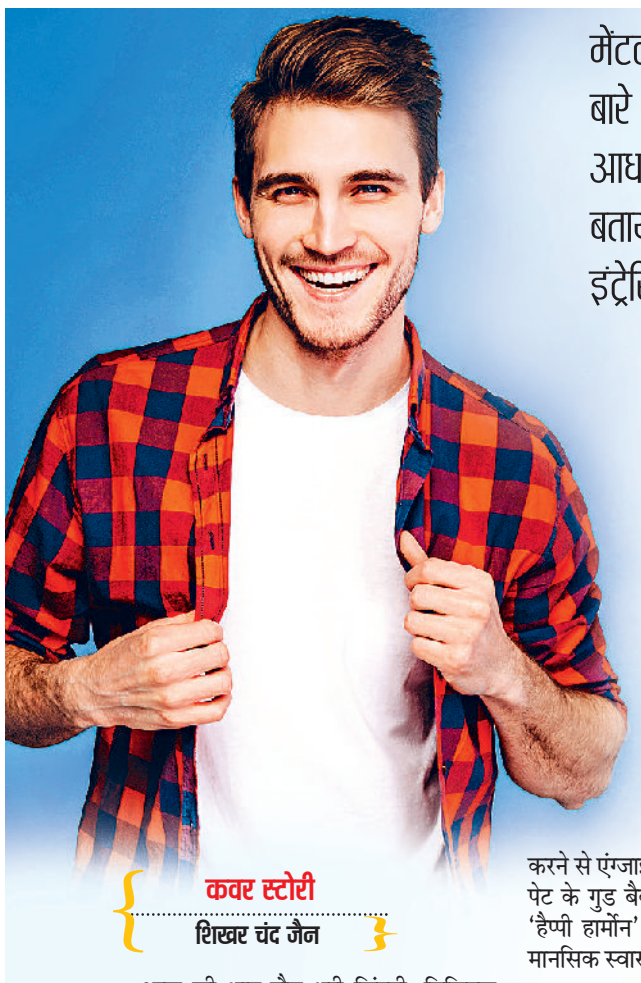


गन्नौर। मुख्यातिथि विधायक देवेंद्र कादियान का स्मृति चिन्ह से स्वागत करते हुए।

नकद पुरस्कर दिया

बेहतर प्रदर्शन करने वाले पशुओं को विजेता घोषित किया और विजेता पशुपालकों को आयोजकों की ओर से नकद पुरस्कार और सम्मान देकर प्रोत्साहित किया। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि गन्नौर में पहली बार इस स्तर की पशु प्रदर्शनी आयोजित हुई है, जिसमें कई राज्यों से पशुपालक उन्नत नस्ल के पशुओं को लेकर पहुंचे है। समापन पर आयोजकों ने विधायक को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया।

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



कवर स्टोरी
शिखर चंद जैन

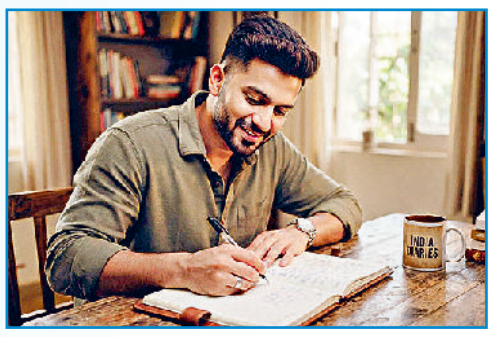
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

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।

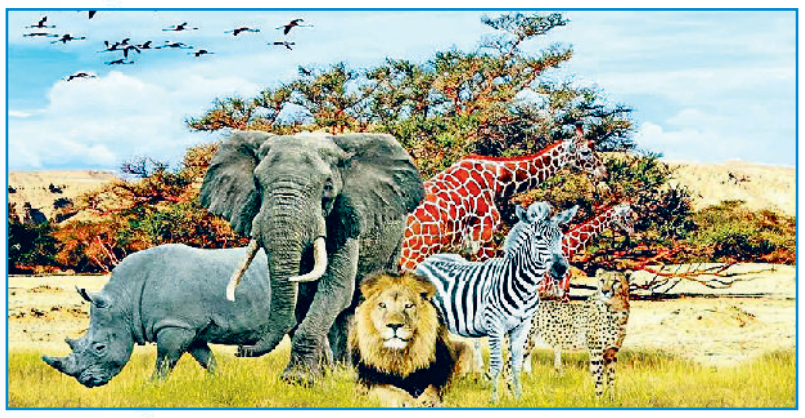
हर सूचना पर भरोसा न करेंः ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण है कि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

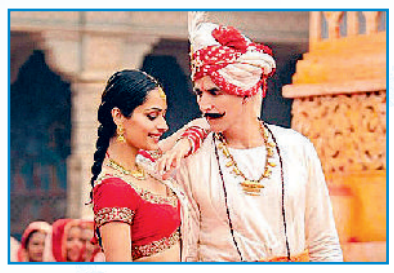
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

- 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।

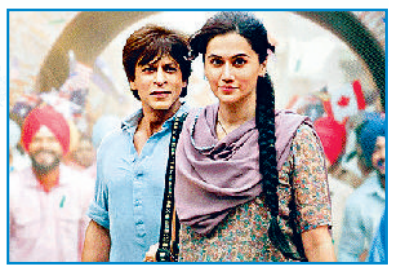
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

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।

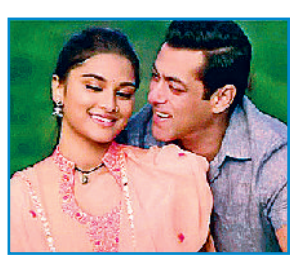
बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का हिस्सा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