हरिभूमि
हिसार-हांसी भूमि
रोहतक, रविवार 4 अक्टूबर 2026

12 200 नए पौधे लगाए और 400 की निराई की



12 उद्योग से जुड़ी ऐसी पहल छात्रों को प्रदान करती है



खबर संक्षेप

राजथल का कबाड़ी दुर्घटना में घायल

नारनौंद। बुडाना रोड पर कार और ऑटो की जोरदार भिड़ंत में कबाड़ की फेरी लगाने वाला एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। दुर्घटना में ऑटो भी बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया है। सूचना मिलने पर पुलिस ने पीड़ित की शिकायत के आधार पर कार चालक के खिलाफ लापरवाही का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव राजथल निवासी गुरनाम ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह कबाड़ की फेरी लगाने का काम करता है। बीते 29 सितंबर की शाम को वह अपने ऑटो में कबाड़ बेचने के सिलसिले में गांव लोहारी राघो गया हुआ था। काम निपटाकर जब वह वापस अपने घर लौट रहा था, तभी बुडाना रोड नारनौंद के पास सामने से आ रही एक कार के चालक ने गाड़ी को गफलत व तेज रफ्तार से चलाते हुए उसके ऑटो में सीधी टक्कर मार दी।

रास्ता रोककर युवक पर सुए से हमला, दो काबू

हिसार। रास्ता रोककर युवक के साथ मारपीट करने और लोहे के सुए से हमला कर घायल करने के मामले में अग्रोहा थाना पुलिस ने दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान अग्रोहा निवासी आकाश व साहिल के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयोग की गई मोटरसाइकिल और लोहे का सुआ बरामद किया है।

पुलिस के अनुसार एक अक्टूबर को पीड़ित युवक मोटरसाइकिल पर अग्रोहा क्षेत्र से जा रहा था। इसी दौरान दो युवकों ने उसकी मोटरसाइकिल रुकवा ली और उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। आरोपियों ने लोहे के सुए से भी युवक पर हमला किया, जिससे वह घायल हो गया। जांच के दौरान पुलिस ने आरोपियों की पहचान कर दोनों को काबू किया।

सट्टा खाईवाली करता एक युवक गिरफ्तार

नारनौंद। पुलिस ने सरेआम सट्टा खाईवाली करने के आरोप में एक व्यक्ति को काबू किया है। उसके कब्जे से नगदी और प्रशन भी बरामद की हैं। एएसआई वीरेंद्र कुमार ने बताया कि पुलिस टीम बस अड्डा राजथल के पास गश्त एवं अपराध की जांच के दौरान मौजूद थी। इसी दौरान पुलिस को सूचना मिली कि अनिल निवासी राजथल कागसर रोड के पास पत्थर की कुर्सियों पर बैठकर सट्टा खाईवाली कर रहा है। सूचना पर पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए बोगस ग्राहक बनाकर उस युवक के पास भेजा। पुलिस द्वारा दिए गए रुपये के नम्बरी नोट से नम्बर पर सट्टा लगवाने के बाद निर्धारित इशारा मिलने पर पुलिस टीम ने आरोपित अनिल को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 6480 रुपये की नकदी, सट्टा लिखी हुई कॉपी, सट्टा पर्चियां और पैन बरामद किया गया।

10.32 ग्राम हेरोइन के साथ दो गिरफ्तार

हांसी। सीआईए-1 की टीम ने साई कॉलोनी स्थित कब्रिस्तान के पास कार्रवाई करते हुए दो युवकों को 10.32 ग्राम हेरोइन के साथ गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान भिवानी की विकास कॉलोनी निवासी साहिल उर्फ भोलू तथा भिवानी के की भारत नगर कॉलोनी निवासी पंशुल के रूप में हुई है। अपराध अनुसंधान शाखा-1 में तैनात एएसआई राजेंद्र कुमार ने बताया कि पुलिस टीम को सूचना मिली थी कि भिवानी निवासी दो युवक नशीला पदार्थ लेकर साई कॉलोनी के कब्रिस्तान के पास खड़े हैं। सूचना मिलते ही टीम ने मौके पर पहुंचकर दोनों को काबू कर लिया। नियमानुसार तलाशी लेने पर साहिल उर्फ भोलू की लोअर की जेब से पॉलीथिन बरामद हुई। जांच करने पर उसमें हेरोइन मिली, और उसका वजन 10.32 ग्राम पाया गया। पुलिस ने नशीले पदार्थ को कब्जे में लेकर सील कर दोनों के खिलाफ थाना शहर हांसी में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया।

प्रेशर हॉर्न, ब्लैक फिल्म पर पुलिस की सख्ती

हिसार। यातायात नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ पुलिस ने कार्रवाई तेज कर दी है। यातायात पुलिस ने प्रतिबंधित प्रेशर हॉर्न, ब्लैक फिल्म और लाल-नीली बत्ती का इस्तेमाल करने वाले दो वाहनों के चालान किए हैं। दोनों वाहनों पर कुल साढ़े 25 हजार रुपये का जुर्माना लगाया गया। यातायात प्रभारी इंस्पेक्टर चंद्रभान के नेतृत्व में अग्रोहा शहर क्षेत्र में जांच के दौरान एक ट्रक में प्रतिबंधित प्रेशर हॉर्न लगा मिला। पुलिस ने नियमों की अवहेलना पर ट्रक का 15 हजार रुपये का चालान किया। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने कहा कि वाहनों में नियम विरुद्ध प्रेशर हॉर्न, ब्लैक फिल्म, लाल-नीली बत्ती अथवा अन्य प्रतिबंधित उपकरणों का इस्तेमाल करने वालों के खिलाफ नियमानुसार कार्रवाई जारी रहेगी। उन्होंने वाहन चालकों से यातायात नियमों का पालन करने की अपील की।

स्व. मनजीत लोहान की पुण्यतिथि की स्मृति में 5वीं फाइट नाइट शो का शुभारंभ

एशियन गेम्स में प्रदेश के खिलाड़ियों ने किया उम्दा प्रदर्शन: कैप्टन अभिमन्यु

खिलाड़ियों की उपलब्धि पर हरियाणा के हर नागरिक को गर्व, फाइट नाइट शो में देर रात तक चले मुकाबले

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार









हिसार। मुक्केबाजी मुकाबले शुरू करवाते पूर्व मंत्री कैप्टन अभिमन्यु, समाजसेवी राजेंद्र गावड़िया व अन्य। फोटो: हरिभूमि

वरिष्ठ भाजपा नेता एवं पूर्व वित्त मंत्री कैप्टन अभिमन्यु ने कहा कि एशियन गेम्स में हरियाणा के खिलाड़ियों ने विभिन्न खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर देश और प्रदेश का नाम रोशन किया है। खिलाड़ियों की इस उपलब्धि पर हरियाणा के हर नागरिक को गर्व है। उन्होंने कहा कि खेलों के ऐसे आयोजनों से युवाओं को प्रोत्साहन मिलता है और उनमें खेलों के प्रति रुचि बढ़ती है।

कैप्टन अभिमन्यु शनिवार को पुराना राजकीय कॉलेज मैदान में स्व. मनजीत लोहान की पुण्यतिथि की स्मृति में आयोजित पांचवीं फाइट नाइट शो के शुभारंभ अवसर पर खिलाड़ियों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने खिलाड़ियों से खेल को खेल भावना और अनुशासन के साथ खेलने का आह्वान किया तथा प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाड़ियों को शुभकामनाएं दीं। फाइट नाइट शो में विभिन्न मुकाबले देर रात तक चलते रहे। मुकाबले देखने के लिए मैदान में लोगों की भारी भीड़ उमड़ी। उन्होंने ने कहा कि हरियाणा बॉक्सिंग संघ, जिला बॉक्सिंग संघ और अन्य आयोजक इस तरह की प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए बधाई के पात्र हैं। ऐसे आयोजनों से खिलाड़ियों के साथ-साथ अन्य युवाओं को भी खेलों के लिए प्रेरणा मिलती है। उन्होंने आर्चरी एसोसिएशन से जुड़े होने का जिक्र करते हुए कहा कि जापान में चल रहे एशियन गेम्स में भारतीय तीरंदाजों ने भी तीन पदक जीते हैं। इसी तरह बॉक्सिंग, हॉकी, तीरंदाजी सहित अन्य खेलों में हरियाणा के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया है। उन्होंने हरियाणा बॉक्सिंग संघ, जिला बॉक्सिंग संघ और अन्य आयोजकों को भरोसा दिलाया कि खिलाड़ियों की सहायता के लिए वे सदैव तत्पर रहेंगे।

फाइट नाइट में हुई बॉक्सिंग के 9 फाइट : नरेश

मंजीत लोहान बॉक्सिंग क्लब के प्रधान नरेश वालिया ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य स्वर्गीय मंजीत लोहान की स्मृति को सम्मानपूर्वक जीवंत रखने के साथ-साथ युवाओं को बॉक्सिंग जैसे खेलों के प्रति प्रोत्साहित करना और उभरती हुई खेल प्रतिभाओं को बेहतर मंच प्रदान करना है। उन्होंने बताया कि फाइट नाइट में बॉक्सिंग के कुल 9 फाइट हुए। खिलाड़ियों के प्रोत्साहन के लिए कुल तीन लाख रुपये की पुरस्कार राशि रखी गई।

हरियाणवी कलाकारों ने शो में बांधा समां

मुख्य अतिथि राजेंद्र गावड़िया ने कहा कि यह गर्व की बात है कि हमारे खिलाड़ी विभिन्न खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहे हैं। उन्होंने खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के लिए पांच लाख रुपये देने की घोषणा की। जिला परिषद चेयरमैन सोनू सिहाग डाटा ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। इस मौके पर पूर्व मेयर गौतम सरदाना, पूर्व चेयरमैन डॉ. जगबीर सिंह, डीएसपी शक्ति सिंह, पार्षद अजय धुंधवाल, आशीष गोदारा, भगत सिंह लौरा, विकास लोहान, डॉ. डीएस सैनी, ईश आर्य, सोनू सैनी खांडा, ओमवीर हुड्डा आदि रहे। हरियाणवी गायक राममेहर महला और आजाद खांडा ने प्रस्तुतियों से शो में समां बांध दिया।

ये रहे शुरुआती मुकाबले

प्रतियोगिता में हुए मुकाबले में 50 से 55 किलो भार वर्ग में साई हरियाणा के विनीत ने सोनीपत के फलक को पराजित किया। इसी तरह 55 से 60 किलो वर्ग में हिसार के संचित ने गोहाना के देव को हराया।

सिंघवा खास हर्ष फायरिंग में मुख्य आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौंद

उपमंडल के गांव सिंघवा खास में 23 सितंबर को जलवा पूजन कार्यक्रम के दौरान हुई हर्ष फायरिंग में दिल्ली पुलिस के कांस्टेबल अमरजीत की मौत के मामले में पुलिस ने मामले के मुख्य आरोपी हरियाणा पुलिस के एएसआई सुरेंद्र को हांसी से गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी को शनिवार को अदालत में पेश कर तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। वहीं, मामले में शामिल दूसरे आरोपी को रिमांड अवधि समाप्त होने के बाद अदालत के आदेश पर जेल भेज दिया गया है।

डीजे पर डांस के दौरान लगी थी गोली

गांव सिंघवा खास निवासी अंकित के घर बेटा होने पर 23 सितंबर को जलवा पूजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। इस कार्यक्रम में जींद जिले के सफीदों क्षेत्र के गांव रोजला निवासी रिंकू अपने पति दिल्ली पुलिस के कांस्टेबल अमरजीत के साथ शामिल होने आई थीं। जब सभी डीजे पर डांस कर रहे थे, तभी अचानक एक गोली अमरजीत के पांव में आ लगी। उन्हें तुरंत भिवानी के निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां से गंभीर हालत को देखते हुए हिसार रेफर कर दिया गया। हिसार के निजी अस्पताल में इलाज के दौरान 25 सितंबर की सुबह करीब 2 बजे अमरजीत ने दम तोड़ दिया।

पुलिस जांच के अनुसार, मुख्य आरोपी एएसआई सुरेंद्र ने अपने दोस्त मनोज के दो लाइसेंसी हथियार अवैध रूप से कार्यक्रम में लाकर उनसे फायरिंग की थी। आरोपी मनोज ने भी अपने हथियार किसी अन्य व्यक्ति को देकर कानून का उल्लंघन किया, साथ ही एक खाली खोल को खुर्द-बुर्द का प्रयास किया। पुलिस ने हत्या सहित संबंधित धाराओं में केस दर्ज कर दोनों के खिलाफ कार्रवाई शुरू की थी।

'बोला था- गोली लगी है, पर वो ठीक-ठाक है'

आरोपी मनोज का खुलासा पुलिस पूछताछ में भिवानी निवासी मनोज ने बताया कि 23 सितंबर की सुबह सुरेंद्र उसके पास आया था और उसके दो लाइसेंसी हथियार लेकर चला गया था। मनोज खुद कार्यक्रम में शामिल नहीं हुआ था। अगले दिन सुरेंद्र ने मनोज को बताया कि हथियार से गोली चल गई है और एक हेड कांस्टेबल को लग गई है, लेकिन वह ठीक-ठाक है। इसके बाद सुरेंद्र रिवॉल्वर मनोज को देकर चला गया, जबकि डोगा बंदूक बाद में लौटाने की बात कही। इसके बाद सुरेंद्र वापस नहीं आया।

रिमांड पर हथियार और गाड़ी होगी बरामद

मुख्य आरोपी सुरेंद्र को गिरफ्तार कर तीन दिन के रिमांड पर लिया गया है। रिमांड के दौरान आरोपी से वारदात में इस्तेमाल हथियार और फरार होने में इस्तेमाल की गई गाड़ी बरामद की जाएगी। वहीं, दूसरे आरोपी मनोज से रिमांड के दौरान रिवॉल्वर पहले ही बरामद की जा चुकी है।

-जयसिंह, थाना प्रभारी, बास।

जानलेवा हमले के मुख्य आरोपी प्रदीप उर्फ टुंडा समेत तीन गिरफ्तार

- होटल डेज इन के पास लाठी-डंडों और लोहे की रॉड से किया था हमला

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

होटल डेज इन के पास जन्मदिन के दौरान हुई कहासुनी के बाद जानलेवा हमला और मारपीट करने के मामले में अर्बन एस्टेट थाना पुलिस ने मुख्य आरोपी प्रदीप कुमार उर्फ टुंडा समेत तीन और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान राजली निवासी प्रदीप कुमार उर्फ टुंडा, पेटवाड़ निवासी अनुराग व जींद जिले के सुरबरा निवासी अजय कुमार उर्फ गोलू के रूप में हुई है। तीनों आरोपियों को अदालत में पेश किया गया, जहां से उन्हें न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

पुलिस के अनुसार बरवाला थाना के छान गांव निवासी अमन के जन्मदिन के दौरान होटल डेज इन के पास किसी बात को लेकर कहासुनी हो गई थी। इसके बाद आरोपियों ने अमन और उसके साथियों पर लाठी-डंडों तथा लोहे की रॉड से हमला कर दिया। हमले में कई लोगों को गंभीर चोटें आईं। आरोपियों ने शिकायतकर्ता की स्विफ्ट कार में भी तोड़फोड़ की थी। मामले में अर्बन एस्टेट थाना में जानलेवा हमला, मारपीट सहित विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया था। मामले की जांच के दौरान पुलिस ने मुख्य आरोपी प्रदीप कुमार उर्फ टुंडा, अनुराग व अजय कुमार उर्फ गोलू को गिरफ्तार किया। पुलिस ने आरोपियों के कब्जे से वारदात में प्रयोग किए गए लकड़ी के बिंडे और डंडे बरामद किए हैं। इससे पहले पुलिस मामले में शामिल आरोपी कालुआ उर्फ कालू, संदीप, अमित, अनिल, आकाश और प्रवीण को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज चुकी है। शनिवार को प्रदीप उर्फ टुंडा, अनुराग और अजय उर्फ गोलू को अदालत में पेश किया गया, जहां से तीनों को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया।

राजीव नगर में युवक से नकदी व मोटरसाइकिल छीन ले गए बदमाश

हिसार। शहर के राजीव नगर में बदमाशों ने एक युवक को रास्ते में रोककर उससे नकदी और मोटरसाइकिल छीन ली और फरार हो गए। वारदात की सूचना मिलने के बाद पुलिस ने तेजी से जांच शुरू की और करीब दो घंटे में ही दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया। आरोपियों के कब्जे से लूटी गई पूरी राशि और वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल भी बरामद कर ली गई। जानकारी के अनुसार शिवनगर निवासी वशिष्ठ किसी काम से राजीव नगर गया था। इसी दौरान आरोपियों ने उसे निशाना बनाया और लूट की वारदात को अंजाम देकर मौके से फरार हो गए। घटना के बाद पीड़ित ने पुलिस को सूचना दी। चौकी 12 क्वार्टर पुलिस ने सूचना मिलते ही घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालनी शुरू कर दी। तकनीकी जांच के आधार पर पुलिस आरोपियों तक पहुंची और कार्रवाई करते हुए पटेल नगर निवासी जतिन उर्फ नकुल और नैतिक को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने दोनों आरोपियों से लूटी गई पूरी नकदी और वारदात में प्रयुक्त मोटरसाइकिल बरामद कर ली है। पुलिस के अनुसार आरोपियों के खिलाफ पहले भी लूट और स्नैचिंग के तीन मामले दर्ज हैं।

विनोद काणा हत्याकांड के आरोपियों से पुलिस की मुठभेड़, एक घायल, दूसरा काबू

- पुलिस पर फायरिंग में गोली बुलेटप्रूफ जैकेट पर लगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार

विनोद काणा हत्याकांड से जुड़े आरोपियों की तलाश में जुटी पुलिस टीम की देर रात भिवानी रोहिल्ला क्षेत्र में आरोपियों से मुठभेड़ हो गई। पुलिस के अनुसार आरोपियों ने पुलिस टीम को देखकर सीधे फायरिंग शुरू कर दी। फायरिंग में एक गोली पुलिसकर्मी की बुलेटप्रूफ जैकेट पर लगी, जिससे वह सुरक्षित रहा। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में आरोपी संदीप उर्फ फिल्मी के पैर में गोली लगी, वहीं उसके साथी अनिल को पुलिस ने मौके से गिरफ्तार कर लिया। घायल संदीप को जिले के नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां वह पुलिस निगरानी में उपचाराधीन है। आरोपी अनिल को पुलिस ने अदालत में पेश किया, जहां से उसे जेल भेज दिया गया। पुलिस ने मौके से आरोपी अनिल को काबू कर लिया। उसके कब्जे से 315 बोर का पिस्टल और दो जिंदा कारतूस बरामद किए गए, वहीं घायल आरोपी संदीप के कब्जे से 30 बोर का पिस्टल, सात जिंदा कारतूस और दो खोल बरामद किए गए। पुलिस ने बरामद हथियारों और अन्य साक्ष्यों को जांच में शामिल कर लिया है। पुलिस जांच के अनुसार संदीप उर्फ फिल्मी के खिलाफ विभिन्न आपराधिक धाराओं के तहत कुल 10 केस दर्ज हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची तो आरोपियों ने पुलिस पार्टी पर फायरिंग कर दी। पुलिस टीम ने आत्मरक्षा में जवाबी कार्रवाई की, जिसमें संदीप के पैर में गोली लगी।



हिसार। घायल संदीप उर्फ फिल्मी।

अस्पताल के बाहर से चुराई हुई बाइक के साथ आरोपी गिरफ्तार

हांसी। शहर थाना पुलिस ने मोटरसाइकिल चोरी के मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार कर चोरी की बाइक बरामद की है। आरोपी की पहचान पेटवाड़ निवासी मनीष के रूप में हुई है। सहायक निरीक्षक राजेश कुमार ने बताया कि ढाणी कुम्हारान निवासी संजय ने 12 सितंबर 2026 को शिकायत दी थी कि उसने अपनी मोटरसाइकिल मलिक अस्पताल, हांसी के बाहर खड़ी की थी। करीब एक घंटे बाद वापस लौटने पर मोटरसाइकिल मौके से गायब मिली। शिकायत के आधार पर थाना शहर हांसी में चोरी का मामला दर्ज कर जांच के दौरान पुलिस ने आरोपी मनीष को गिरफ्तार किया। पूछताछ के बाद आरोपी की निशानदेही पर चोरी की मोटरसाइकिल बरामद कर ली गई।

न्यायालय में लगातार पेशी से गैरहाजिर पीओ रिंकू गिरफ्तार

हांसी। न्यायालय में लगातार पेशी से गैरहाजिर रहने पर पीओ घोषित किए गए मालिया मंडी हांसी निवासी रिंकू को पीओ स्टाफ ने गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने पकड़े गए आरोपी को अदालत में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जिला जेल भेज दिया गया। एएसआई सूबे सिंह ने बताया कि रिंकू के खिलाफ एक मामला न्यायालय में विचाराधीन था। आरोपी निर्धारित तारीखों पर अदालत में पेश नहीं हो रहा था। लगातार गैरहाजिरी और न्यायालय की कानूनी प्रक्रिया का पालन नहीं करने पर अदालत ने उसके खिलाफ उद्घोषणा की कार्रवाई की। निर्धारित अवधि पूरी होने के बाद उसे पीओ घोषित कर दिया गया।

जमानत मिलने के बाद अदालत से फरार बेल जंपर सिरसा से किया काबू

हिसार। जमानत मिलने के बाद अदालत में पेश न होने के कारण फरार चल रहे बेल जंपर आरोपी को पुलिस ने सिरसा जिले से गिरफ्तार कर लिया। पीओ स्टाफ की टीम ने कार्रवाई करते हुए आरोपी को जिला सिरसा के गांव कुम्हारिया से काबू किया। गिरफ्तार आरोपी की पहचान सिरसा जिले के कुम्हारिया गांव निवासी चंद्रभान के रूप में हुई है। पुलिस के अनुसार आरोपी के खिलाफ अर्बन एस्टेट थाना में वर्ष 2022 में मामला दर्ज है। जमानत मिलने के बाद आरोपी अदालत में पेश नहीं हुआ और फरार चल रहा था। आरोपी की तलाश में जुटी पीओ स्टाफ की टीम ने उसके संभावित ठिकानों पर जानकारी जुटाई और उसे कुम्हारिया गांव से गिरफ्तार कर लिया।

सैनियान मोहल्ला में 25.13 ग्राम हेरोइन सहित एक काबू

हिसार। एंटी नारकोटिक्स सेल की टीम ने सैनियान मोहल्ला से एक युवक को 25 ग्राम 13 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान पटेल नगर निवासी सिद्धार्थ के रूप में हुई है। एंटी नारकोटिक्स सेल प्रभारी इंस्पेक्टर जितेंद्र ने बताया कि सहायक उप निरीक्षक विनोद कुमार टीम के साथ अपराध एवं नशा तस्करी की रोकथाम के लिए थाना क्षेत्र में गश्त कर रहे थे। इसी दौरान मिली सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने कार्रवाई करते हुए आरोपी सिद्धार्थ को काबू कर लिया। तलाशी लेने पर उसके कब्जे से 25 ग्राम 13 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। आरोपी के खिलाफ एचटीएम थाना मामला दर्ज किया गया है।



धान खरीद व पंजीकरण पर लगाई शर्तें हटाएं प्रदेश सरकार : किसान सभा

गेहूं की एमएसपी 25 रुपये वृद्धि ऊंट के मुंह में जीरे के समान : पूनिया

किसानों को फसल खरीद में शर्तों व लिमिट में उलझाकर रखना चाहती है सरकार : सरबत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बरवाला



बरवाला। जनसभा में उपस्थित कमेटी के पदाधिकारी व अन्य

अखिल भारतीय किसान सभा द्वारा लखीमपुर खीरी शहीदी दिवस के अवसर पर शनिवार को गांव बालक में कमेटी के प्रधान मा. बलराज सिंह की अध्यक्षता में जनसभा सम्पन्न हुई। जनसभा में विशेष रूप से अखिल भारतीय किसान सभा के जिला सचिव सरबत सिंह पूनिया व बरवाला तहसील के सचिव सत्यवान रेढू उपस्थित रहे। इस जनसभा को संबोधित करते हुए किसान सभा के जिला सचिव सरबत सिंह पूनिया ने कहा कि हरियाणा में भाजपा सरकार द्वारा धान खरीद पर लगाई गई शर्तों और लिमिट का कड़ा विरोध किया है और सरकार से मांग की है इन किसान विरोधी शर्तों को हटाकर पूरी उपज की एमएसपी पर खरीद सुनिश्चित की जाएं। किसान सभा ने साथ ही सूखे की मार झेल रहे जिलों में क्षतिपूर्ति पोर्टल को खोलने और नुकसान की गिरदावरी करवा मुआवजे की मांग की है। इस मौके पर अखिल भारतीय किसान सभा के तहसील सचिव सत्यवान रेढू व गांव बालक कमेटी प्रधान मा. बलराज सिंह कहा कि पाबड़ा नहर से फरीदपुर माइनर में पानी छोड़ने की मांग को लेकर किसान सभा 22 अक्टूबर को हिसार में नहर विभाग के मुख्य अभियंता कार्यालय पर प्रदर्शन करेंगे व ज्ञापन सौंपेंगे। किसान सभा ने सरकार से उक्त मुद्दों को हल करने की मांग की है अन्यथा किसान सभा सड़कों पर उतर आंदोलन को तेज करने पर मजबूर होगी। उन्होंने कहा कि प्रदेश के किसान संगठन लगातार सरकार से धान की सरकारी खरीद की मांग को लेकर प्रदर्शन कर रहे है। वहीं, दुसरी ओर सरकार किसानों की अनदेखी कर रही है। इस मौके पर कमेटी सचिव जोगेंद्र शर्मा, शीशराम प्रधान, बलजीत सिंह, धर्मबीर, महावीर, चांदीराम, कृष्ण कुमार, सतबीर ठोलेदार, जोगिंदर रेढू, जगदीश फौजी, निहाल सिंह, उदयवीर व रणधीर आदि ने किसान विरोधी नीतियों की आलोचना की।

प्रदेश सरकार एमएसपी पर फसलों की खरीद का केवल करती है दिखावा, शर्तें लगाकर करती है दुःखी

किसान नेता सरबत सिंह पूनिया ने कहा कि ये सरकार झूठ और लूट की सरकार है दिखावा फसलों को एमएसपी पर खरीद का करती है परंतु वास्तविकता में फसल खरीद में शर्तें और लिमिट लगाकर किसानों को उलझा कर रखना चाहती है ताकि किसान अपनी उपज को औने पौने दामों पर बेचने को मजबूर हो जाएं। उन्होंने कहा कि गेहूं की एमएसपी 25 रूपये बढ़ोतरी ऊंट के मुंह में जीरे के समान है।



निवेश मंत्रा
समझदारी

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

लार्ज, मिड या स्मॉलकैप : किसमें कितना निवेश करें

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

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



लार्जकैप: अपेक्षाकृत स्थिर कंपनियां

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

फायदा क्या?

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

जोखिम क्या?

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

किसके लिए?

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

मिडकैप : विकास और जोखिम के बीच संतुलन

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

फायदा क्या?

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

जोखिम क्या?

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

किसके लिए?

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

स्मॉलकैप: ज्यादा विकास क्षमता, ज्यादा जोखिम

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

फायदा क्या?

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

जोखिम क्या?

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



किसके लिए?

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

तीनों में अंतर एक नजर में

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

क्या तीनों में निवेश किया जा सकता है?

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

तेजी के बाजार में स्मॉलकैप बेहतर हैं?

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

निवेशक के लिए जरूरी बात

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

मिडकैप में विकास और जोखिम का मिश्रण

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



वरना बढ़ती सैलरी भी नहीं बढ़ा पाएगी आमदनी

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

मार्केट मंत्र | बिजनेस डेस्क

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

सैलरी बढ़ते ही खर्च बढ़ाना

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

निवेश को बाद के लिए न टालें

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

आपातकालीन निधि न बनाना

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

कंपनी की सुविधाओं को नजरअंदाज करना गलत

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

क्रेडिट कार्ड और आसान कर्ज का गलत इस्तेमाल

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

सोशल मीडिया देखकर निवेश करना

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

बड़े खर्चों की योजना न बनाना

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

बीमा को नजरअंदाज करना

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

अपनी कमाई की क्षमता बढ़ाने पर ध्यान न देना

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

छोटी आदतें बना सकती हैं बड़ा अंतर

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

रिटायरमेंट पर एनपीएस का पूरा पैसा निकालना जरूरी नहीं

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

एसएलडब्ल्यू से धीरे-धीरे निकाल सकते हैं पैसा

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

जुलाई 2026 में बदले एनपीएस के नियम

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

एनपीएस में बचा पैसा कैसे बढ़ेगा?

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

पूरा पैसा एफडी में डालना भी हमेशा जरूरी नहीं

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

शेयर गिरने पर खरीदारी बढ़ाएं या फिर एसआईपी जारी रखें?

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

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

क्या है औसत लागत का तरीका?

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

भाव बढ़ने पर खरीदना भी है औसत बढ़ाना

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

म्यूचुअल फंड में एसआईपी क्यों अलग है?

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

म्यूचुअल फंड में बंट जाता है जोखिम

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

शेयर में गिरावट आए तो सावधान

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

औसत घटाने से पहले ये सवाल पूछें

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

एक ही शेयर या फंड में लगातार पैसा न लगाएं

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

खबर संक्षेप

संत समागम एवं सत्संग समारोह आज

हिसार। बाबा जोध सचियार सेवा समिति से जुड़े भ्याणा एवं सेवक परिवारों की ओर से 4 अक्तूबर को प्रातः 10:30 बजे से दोपहर बाद 3 बजे तक अग्रसैन भवन में दसवां महान संत समागम एवं सत्संग समारोह आयोजित किया जाएगा। इससे पूर्व प्रातः 9:15 बजे श्रीसुखमणि साहिब का पाठ किया जाएगा। संत समागम एवं कीर्तन दरबार के साथ-साथ अटूट लंगर भी चलाया जाएगा।

पितृ पक्ष में गोसेवा ही पितृ सेवा : संजय डालमिया

हिसार। श्राद्ध पक्ष के पावन अवसर पर पूजनीय पितरों की आत्मा की शांति और मोक्ष के लिए गौ-माता को ग्रास देना और गोदान करना सबसे बड़ा पुण्य का कार्य माना जाता है। यह विचार श्री कृष्ण सोदामा गौधाम (छतरियां वाली गोशाला) चौधरीवास में आयोजित हरे चारे की सवामणी कार्यक्रम के दौरान गोशाला के प्रधान संजय डालमिया ने व्यक्त किए। इस अवसर पर गौशाला समिति द्वारा पितृ पक्ष पर विशेष गौ-सेवा का संकल्प भी लिया गया। संजय डालमिया ने कहा कि सनातन धर्म की मान्यता के अनुसार, गौ-माता में सभी देवी-देवताओं और पितरों का वास होता है।

विद्यार्थियों ने साझा किए इनोवेशन आइडिया

हांसी। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई) में विद्यार्थियों के नवाचार, तकनीकी दक्षता, व्यक्तित्व विकास और वैश्विक रोजगार की संभावनाओं को बढ़ावा देने के उद्देश्य से सेवा फर्स्ट इनोवेशन चैलेंज एवं प्रेरक कार्यशाला आयोजित की गई। विद्यार्थियों ने नवाचार से जुड़े अपने ऑनलाइन आइडिया साझा किए और रचनात्मक सोच का प्रदर्शन किया। मोटिवेशनल स्पीकर सुरेश कुमार ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि सफलता के लिए तकनीकी ज्ञान के साथ अनुशासन, सकारात्मक सोच, अच्छी आदतें और समय प्रबंधन भी जरूरी है। उन्होंने विद्यार्थियों से लक्ष्य निर्धारित कर निरंतर प्रयास करने और असफलताओं से सीख लेने का आह्वान किया।

छठी जिला योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप का आगाज

नियमित योगाभ्यास स्वस्थ जीवन की मजबूत आधारशिला : मेयर

खिलाड़ियों ने दिखाया अनुशासन और खेल कौशल

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार





हिसार। योग का प्रदर्शन करते बच्चे व जिला योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप के मौके पर उपस्थित मेयर प्रवीण पोपली व अन्य अतिथिगण। फोटो : हरिभूमि

योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन द्वारा डीएन कॉलेज में दो दिवसीय छठी जिला योगासन स्पोर्ट्स चैंपियनशिप का भव्य शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि मेयर प्रवीण पोपली एवं अन्य विशिष्ट अतिथियों ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। प्रतियोगिता में हिसार एवं हांसी जिले के विभिन्न आयु वर्गों के खिलाड़ी अपनी योगासन प्रतिभा का प्रदर्शन कर रहे हैं।

मेयर प्रवीण पोपली समारोह को संबोधित करते हुए मेयर प्रवीण पोपली ने कहा कि योग और योगासन स्वस्थ जीवन की मजबूत आधारशिला हैं। ऐसी प्रतियोगिताएं युवाओं में अनुशासन, आत्मविश्वास और एकाग्रता विकसित करती हैं। उन्होंने खिलाड़ियों से कड़ी मेहनत कर राष्ट्रीय स्तर पर जिला का नाम रोशन करने का आह्वान किया। अंतरराष्ट्रीय वक्ता एवं लाइफ कोच प्रवीण कुमार ने कहा कि योग को खेल का दर्जा मिलना गौरव की बात है, जिससे खिलाड़ियों के लिए नई संभावनाएं बनेंगी। वहीं, पूर्व छात्र नेता बलवान सिंह आर्य ने युवाओं को योग के माध्यम से आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ने का संदेश दिया।

स्वर्ण पदक विजेता मधु वर्मा ने दिलाई शपथ

कार्यक्रम की अध्यक्षता हरियाणा योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के उपाध्यक्ष नरेश सिंगल ने की। डी.एन. कॉलेज के प्राचार्य एवं एसोसिएशन उपाध्यक्ष विक्रमजीत सिंह ने सभी का स्वागत किया। विश्व योगासन चैंपियनशिप-2026 की स्वर्ण पदक विजेता मधु वर्मा ने खिलाड़ियों को खेल भावना और अनुशासन की शपथ दिलाई। हरियाणा योग आयोग के चेयरमैन डॉ. जयदीप आर्य ने डिजिटल संदेश के माध्यम से सभी से योग से जुड़कर सशक्त समाज के निर्माण की अपील की। वहीं, इंडियन योग एसोसिएशन (हरियाणा) के चेयरमैन ईश आर्य ने कहा कि योगासन युवाओं को नई पहचान दिला रहा है।

हर घर योग-हर हाथ पदक का दिया संदेश

समारोह में अतिथियों को स्मृति चिह्न और अंगवस्त्र भेंटकर सम्मानित किया गया। एसोसिएशन के मीडिया डायरेक्टर सुरेन्द्र पानू हिन्दुस्तानी ने हर घर योग—हर हाथ पदक का संदेश दिया। एसोसिएशन अध्यक्ष अजय एलावादी ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया और सचिव अनुज कौशिक ने सभी का आभार व्यक्त किया। मंच संचालन डॉ. मुकेश कुमार ने किया। इस अवसर पर कंपीटिशन डायरेक्टर बसंत कुमार, जोगिंदर दलाल, देवकी नंदन भाटिया एडवोकेट, कविता शर्मा, नरेंद्र वशिष्ठ, संजीव शर्मा, नरेंद्र सिंह सहित कई गणमान्य व्यक्ति व पदाधिकारी उपस्थित रहे।



हिसार। अणुव्रत साम्प्रदायिक सौहार्द्र दिवस के दौरान विभिन्न धर्मों के अनुयायी रैली निकालते हुए। फोटो : हरिभूमि

सर्वधर्म सद्भाव रैली निकाल दिया भाईचारे का संदेश

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह के अंतर्गत तीसरे दिन अणुव्रत साम्प्रदायिक सौहार्द्र दिवस के अवसर पर अणुव्रत समिति की ओर से सर्वधर्म सद्भाव एवं जागरूकता रैली का आयोजन किया गया। समिति के अध्यक्ष राजेंद्र अग्रवाल की अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यक्रम में विभिन्न धर्मों के अनुयायियों ने भाग लेकर नशामुक्त भारत, विश्व शांति और आपसी भाईचारे का संदेश दिया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में एचटीएम थाना हिसार के सब इंस्पेक्टर महेंद्र सिंह ने शिरकत की। स्कूल के चेयरमैन सुनील मित्तल एवं पूर्ण सिंह भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम की शुरुआत अणुव्रत गीत से हुई।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर मुस्लिम समुदाय से जहीर अब्बास, विश्नोई समाज से विष्णु भगवान, रामनिवास, इन्द्रेश प्रसाद पांडे, सुनील मित्तल, जगदीश राय गर्ग, जय भगवान लाडवाल, प्रेम सिंह, नितिन कुमार अग्रवाल, रघुवीर सिंह, सुमन, प्रियंका, गीता, सोनू सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

वृद्ध व महिला आश्रम का लोकार्पण 11 को

हिसार। मोक्ष वृद्धाश्रम की चौधरीवास में स्थित नई शाखा आचार्य श्री विद्या समय शरणम मोक्ष वृद्ध व महिला आश्रम का लोकार्पण 11 अक्टूबर को किया जाएगा। इस अवसर पर सुंदरकांड पाठ का आयोजन करके आध्यात्मिकता का संचार भी किया जाएगा। मोक्ष वृद्धाश्रम की संरक्षक मां पंकज संधीर व प्रधान विजय भृगु ने बताया कि जनसहयोग से मोक्ष वृद्धाश्रम निरंतर बुजुर्गों की निशुल्क सेवा के प्रति प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि लोकार्पण के दौरान श्री बांके बिहारी सुंदरकांड चैरिटेबल ट्रस्ट के तत्वावधान में सुंदरकांड का पाठ करवाया जाएगा।

वार्ड 9, 17 व प्रमुख मार्गों पर चला सफाई अभियान

- हिसार-दिल्ली रोड से क्रांतिकारी चौक-तोशाम चौक तक की गई साफ-सफाई

हरिभूमि न्यूज ⏭ हांसी

शहर की सफाई व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए नगर परिषद की ओर से शनिवार को विशेष सफाई अभियान चलाया गया। डीएमसी एवं एडीसी लक्षित सरीन के मार्गदर्शन में चलाए गए अभियान के तहत वार्ड नंबर 9 और 17 के अलावा शहर के प्रमुख मार्गों पर सफाई करवाई गई। नगर परिषद की सफाई टीमों ने हिसार-दिल्ली रोड, काली देवी रोड, जींद रोड तथा क्रांतिकारी चौक से तोशाम चौक तक विशेष सफाई अभियान चलाया। कर्मचारियों ने सड़कों और गलियों के किनारे जमा कूड़ा-कचरा, मिट्टी व अन्य अवशेष हटाए। जिन स्थानों पर अधिक कचरा जमा था, वहां सफाई के साथ उसका उठान भी करवाया गया।

चरणबद्ध तरीके से चल रहे विशेष अभियान नगर परिषद प्रशासन के अनुसार शहर के अलग-अलग वार्डों और प्रमुख मार्गों पर चरणबद्ध तरीके से विशेष सफाई अभियान चलाए जा रहे हैं। नियमित सफाई व्यवस्था की निगरानी के साथ उन स्थानों को चिन्हित किया जा रहा है, जहां अतिरिक्त सफाई की जरूरत रहती है।



हांसी। शहर में सफाई अभियान चलाते नप सफाई कर्मचारी फोटो : हरिभूमि

लोगों से कचरा निर्धारित स्थान पर डालने की अपील

नगर परिषद ने शहरवासियों से सफाई व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग की अपील की। अधिकारियों ने कहा कि घरों और दुकानों से निकलने वाला कचरा निर्धारित स्थान पर ही डालें और सार्वजनिक स्थानों, सड़कों व गलियों में कूड़ा न फैलाएं। शहर को स्वच्छ बनाए रखना प्रशासन के साथ प्रत्येक नागरिक की भी जिम्मेदारी है।

ऑल इंडिया लोहार ट्रस्ट ने 70 होनहारों को किया सम्मानित

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

शिक्षा के क्षेत्र में समाज को नई दिशा देने के उद्देश्य से ऑल इंडिया लोहार ट्रस्ट की ओर से जाट धर्मशाला में प्रतिभा सम्मान एवं कैरियर मार्गदर्शन समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम को ऑर्बिटल अकादमी, पंचकूला एवऑल इंडिया लोहार ट्रस्ट हरियाणा द्वारा प्रायोजित किया गया था। समारोह में शैक्षणिक सत्र 2025-26 में 10वीं-12वीं में 60 प्रतिशत से अधिक अंक, आईटीआई, पॉलिटेक्निक, स्नातक, स्नातकोत्तर तथा दीनी तालीम में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले कुल 70 प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को मेडल, प्रमाण पत्र और स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण-एमबीबीएस व आईआईटी जैसे देश के सर्वोच्च संस्थानों में प्रवेश पाने वाले विद्यार्थियों का विशेष सम्मान रहा। उनकी सफलता की कहानी ने उपस्थित सैंकड़ों बच्चों और अभिभावकों को खूब प्रेरित किया।



हिसार। जाट धर्मशाला में आयोजित प्रतिभा सम्मान एवं करियर मार्गदर्शन समारोह में भाग लेते प्रतिभागी। फोटो : हरिभूमि

प्रो. काम्बोज ने की सरसों की बिजाई वैज्ञानिक तरीके से करने की अपील

हकृवि के आरडीएस फार्म में कुलपति ने किया बिजाई का शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के डॉ. रामधन सिंह बीज फार्म में कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज ने किसानों की मौजूदगी में सरसों की बिजाई का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने किसानों से सरसों की बिजाई वैज्ञानिक तरीके से करने और उन्नत कृषि तकनीकों को अपनाने का आह्वान किया। कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज ने कहा कि सरसों हरियाणा की प्रमुख तिलहनी फसलों में से एक है। इसकी अच्छी पैदावार के लिए समय पर बिजाई और खेत की सही तैयारी करना बहुत जरूरी है। उन्होंने किसानों को विश्वविद्यालय द्वारा सुझाई गई उन्नत किस्मों और कृषि तकनीकों को अपनाने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि मौसम के अनुसार हरियाणा में सरसों की बिजाई 20 अक्टूबर तक की जा सकती है। अनुसंधान निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग ने बताया कि सरसों फसल की अच्छी पैदावार के लिए समय पर सिंचाई, खरपतवार नियंत्रण तथा कीट एवं रोगों की नियमित निगरानी भी जरूरी है। फार्म के निदेशक-कम-नियंत्रण अधिकारी डॉ. संजय ठकराल ने बताया कि विश्वविद्यालय का रामधन सिंह बीज फार्म 2752 एकड़ में फैला हुआ है।



हिसार। सरसों की बिजाई का शुभारंभ करते कुलपति प्रो. बलदेव राज काम्बोज

स्वयंसेवकों ने लिया जागरूक करने का संकल्प

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विवि में यूथ रेड क्रॉस इकाई ने टीबी के बारे में दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ⏭ हिसार

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय में यूथ रेड क्रॉस इकाई की ओर से टीबी के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से स्वास्थ्य जागरूकता सम्मेलन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता डिप्टी सिविल सर्जन (टीबी) डॉ. जितेन्द्र शर्मा ने विद्यार्थियों एवं स्वयंसेवकों को टीबी के कारण, लक्षण, जांच, उपचार और बचाव के उपायों की जानकारी दी। डॉ. जितेन्द्र शर्मा ने कहा कि टीबी आज भी प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतियों में शामिल है, हालांकि यह पूरी तरह उपचार योग्य बीमारी है। उन्होंने कहा कि टीबी को जड़ से समाप्त करने के लिए चिकित्सा विज्ञान, आधुनिक तकनीक और समाज की सामूहिक भागीदारी जरूरी है। आधुनिक जांच तकनीकों से कम समय में टीबी की सटीक पहचान संभव हुई है तथा औषधि-प्रतिरोधी टीबी के उपचार में भी महत्वपूर्ण प्रगति हुई है। उन्होंने कहा कि यदि किसी व्यक्ति को दो सप्ताह या उससे अधिक समय तक लगातार खांसी रहती है तो उसे तुरंत चिकित्सकीय जांच करवानी चाहिए। कार्यक्रम के आरंभ में यूथ रेड क्रॉस इकाई के कार्यक्रम समन्वयक डॉ. महावीर प्रसाद ने मुख्य वक्ता और अतिथियों का स्वागत किया। जिला नागरिक अस्पताल से मनदीप मलिक और जगत सिंह ने स्वयंसेवकों को 'निक्षय' मोबाइल अनुप्रयोग डाउनलोड करने तथा टीबी रोगियों को सहयोग एवं गोद लेने की प्रक्रिया की जानकारी दी। अंत में यूथ रेड क्रॉस के क्षेत्रीय समन्वयक सुरेंद्र श्योराण ने मुख्य वक्ता, अतिथियों, स्वयंसेवकों और आयोजन से जुड़े सदस्यों का आभार व्यक्त किया।



हिसार। कार्यक्रम का उद्घाटन करते मुख्य वक्ता डिप्टी सिविल सर्जन (टीबी) डॉ. जितेन्द्र शर्मा। फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर नर्सिंग विभाग की प्राध्यापक रितु सोनी, कोयल, सोनू, अनसूइया, आभा नरवाल, विपिन कुमार तथा यूथ रेड क्रॉस के क्षेत्रीय समन्वयक सुरेंद्र श्योराण सहित अन्य शिक्षक एवं स्वयंसेवक उपस्थित रहे।

खालसा त्रिशताब्दी कॉलेज में हुआ प्रतिभा खोज कार्यक्रम

रतिया। खालसा त्रिशताब्दी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में प्रतिभा खोज कार्यक्रम के अंतर्गत शनिवार को क्विज प्रतियोगिता एवं सड़क सुरक्षा विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के सामान्य ज्ञान, तार्किक क्षमता, त्वरित चिंतन और आत्मविश्वास को बढ़ावा देना रहा। कॉलेज के कार्यकारी प्राचार्य डॉ. वीरेंद्र कुमार ने कहा कि केवल किताबी ज्ञान ही नहीं, बल्कि सामान्य ज्ञान और तार्किक क्षमता भी विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का अहम हिस्सा हैं। घोषित परिणामों के अनुसार हरप्रीत सिंह ने प्रथम, राजबीर ने द्वितीय तथा नरेश कुमार ने तृतीय स्थान हासिल किया।

मंचन अभिनय को निखारने में एक माह से जुटे हैं रामलीला निर्देशक डॉ. राधेश्याम

श्रवण लीला, नारद मोह व रावण-नंदी संवाद से 10 को शुरू होगी रामलीला

20 अक्टूबर को रावण दहन के साथ होगी समाप्ति

हरिभूमि न्यूज ⏭ आदमपुर

आदमपुर की ऐतिहासिक श्री लक्ष्मी कला मंडल चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा व्यापार मंडल के सहयोग से नई अनाज मंडी में 10 अक्टूबर से रामलीला का मंचन आरंभ होगा। रामलीला कमेटी के वरिष्ठ डायरेक्टर डॉ. राधेश्याम मग्गु ने बताया कि रामलीला का मंचन के पहले दिन नारद मोह, रावण-नंदी संवाद व श्रवण लीला, 11 को श्रीराम जन्म एवं ताड़का वध, 12 को सीता स्वयंवर, रावण-वाणासुर संवाद व लक्ष्मण-परशुराम संवाद होगा। 13 को राम बारात, राम विवाह, कैकेयी-दशरथ संवाद व राम वनवास, 14 को भरत मिलाप, 15 को शुर्णपंखा की नाक काटना, रावण दरबार व सीता हरण, 16 को श्री राम द्वारा सीता विलाप, भगवान राम द्वारा सबरी माता को नवधा भक्ति ज्ञान देना, हनुमान प्रकट व श्री राम-सुग्रीव मित्रता, 17 को माता सीता की खोज, रावण-हनुमान संवाद व लंका दहन, 18 को रावण-अंगद संवाद, विभीषण शरणागति व लक्ष्मण मूर्छा, 19 को कुंभकर्ण, मेघनाथ व अहिरावण वध एवं 20 अक्टूबर को रावण के 70 फुट ऊंचे पुतले के दहन के साथ दशहरा महोत्सव मनाया जाएगा एवं रात्रि में भगवान राम के राजतिलक व सत्यवादी राजा हरीशचंद्र के ड्रामे के साथ रामलीला का समापन होगा।

रामलीला मंचन को सफल बनाने के लिए पर्दे के पीछे काम करने वाले वरिष्ठ निर्देशक डॉ. राधेश्याम मग्गु पिछले करीब 1 माह से अथक मेहनत कर कलाकारों की प्रतिभा निखारने में जुटे है। कभी मंच पर अपने अभियन की अमिट छाप छोडने वाले डॉ. राधेश्याम पिछले करीब 2 दशक से पर्दे के पीछे से निर्देशक की भूमिका निभा रहे है।



आदमपुर। कलाकारों को दिशा-निर्देश देते डॉ. राधेश्याम मग्गु। फोटो : हरिभूमि

कलाकरों को सिखाते हैं अभिनय के गुर

राधेश्याम सिर्फ कलाकारों को संवाद याद नहीं करवाते, बल्कि उनके अभिनय, हाव-भाव और संवाद अदायगी को निखारकर उनके भीतर के कलाकार को बाहर लाते हैं एवं उन्हें शब्दों का सही उच्चारण, लय और भारी आवाज में बोलना सिखाते हैं ताकि मैदान में बैठे आखिरी दर्शक तक आवाज साफ पहुंचे। डॉ. राधेश्याम कलाकारों को श्रीराम की सौम्यता, लक्ष्मण का क्रोध, रावण का अहंकार और हनुमान जी की भक्ति को निभाने के लिए कलाकारों को उस मानसिक स्थिति में ढलना सिखाते हैं।

पेयजल पाइप लाइन, स्टॉर्म वाटर प्रोजेक्ट ने बढ़ाई व्यापारियों की परेशानी : शर्मा

हरिभूमि न्यूज ⏭ सिरसा

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



सिरसा। शहर के रोड़ी बाजार में खोदी गई सड़क। फोटो : हरिभूमि

हो रहा नुकसान

शर्मा ने कहा कि फसली सीजन भी शुरू हो चुका है और सडकों में पड़े गड्ढों के कारण आए दिन किसानों के ट्रैक्टर-ट्रॉली इन गड्ढों में फसकर क्षतिग्रस्त हो रहे हैं, जिससे किसानों को आर्थिक नुकसान के साथ-साथ मानसिक परेशानियां भी झेलनी पड़ रही हैं। उन्होंने चेतावनी देते हुए कहा कि जल्द इस समस्या पर सरकार व प्रशासन ने गंभीरता नहीं दिखाई तो व्यापारियों को मजबूरन आंदोलन का रास्ता अपनाना पड़ेगा, जिसकी जिम्मेदारी सरकार व प्रशासन की होगी।

खबर संक्षेप

राजन आंखों के अस्पताल में निःशुल्क कैंप आज

हिसार। गुरुद्वारा सिंह सभा के नजदीक मेन रोड़ पर स्थित राजन आंखों के अस्पताल में 4 अक्टूबर को प्रातः 9 बजे से दोपहर एक बजे तक आंखों की जांच के लिए निःशुल्क कैंप आयोजित किया जाएगा। कैंप में आने वाले रोगियों की जांच नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉक्टर राजन अग्रवाल करेंगे। आंखों के रोगियों के लिए अस्पताल में सभी तरह की अत्याधुनिक सुविधाएं उपलब्ध हैं। डॉ. राजन अग्रवाल ने बताया कि कैंप में मोतियाबिंद के आप्रेशन, दवाईयां व चश्मों पर विशेष छूट दी जाएगी। उनके अस्पताल में हरियाणा सरकार, बीएसएनएल एवं सभी पैनल के लिए कैशलेस इलाज की सुविधा उपलब्ध है।

बाल विवाह रोकने का सामूहिक संकल्प

उकलाना। बाल विवाह जैसी सामाजिक कुप्रथा को समाप्त करने के उद्देश्य से उकलाना क्षेत्र के चमारखेड़ा सहित विभिन्न गांवों में विशेष ग्राम सभाओं का आयोजन किया गया। ग्राम सभाओं में पंचायत प्रतिनिधियों, ग्रामीणों, महिलाओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं ने भाग लेते हुए अपने-अपने गांवों को बाल विवाह मुक्त बनाने का सामूहिक संकल्प लिया। सामाजिक संस्था एमएमडीडी ऑफ इंडिया और जस्ट राइट्स फॉर चिल्ड्रन के साझा प्रयासों से आयोजित इन ग्राम सभाओं में ग्रामीणों को बाल विवाह से होने वाले सामाजिक, शैक्षणिक और कानूनी नुकसान के बारे में जानकारी दी गई।

ओशो ध्यान उपवन में मेडिटेशन सत्र आज

हिसार। जीवन की भागदौड़ के बीच मेडिटेशन का महत्व समझाने व उसकी सार्थकता के लिए 4 अक्टूबर को ओशो ध्यान उपवन में मेडिटेशन सत्र का आयोजन किया जाएगा। प्रातः 9.30 बजे से दोपहर 12 बजे तक चलने वाले इस ध्यान सत्र में साधकों को ध्यान विधियों का अभ्यास भी करवाया जाएगा। ध्यान सत्र के आयोजक स्वामी संजय व मां सांची ने बताया कि इंसान धन, संपत्ति व संसाधनों के लिए निरंतर अंधी दौड़ में लगा हुआ है लेकिन शांति, एकाग्रता व आनंद से दूर होता जा रहा है। इस कारण वह तनाव, अनिद्रा व बेचैनी का शिकार हो रहा है। इसलिए ध्यान सत्र में साधकों को वर्तमान दौर में मेडिटेशन का महत्व समझाया जाएगा।

गुजवि ने घोषित किया परीक्षा परिणाम

हिसार। गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की ओर से विभिन्न विषयों के परीक्षा परिणाम घोषित किए गए हैं। विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक प्रो. यशपाल सिंगला ने बताया कि मई 2026 में आयोजित एमकॉम चतुर्थ सेमेस्टर (सुपर मर्सी चांस) बैच 2019, एलएलबी द्वितीय सेमेस्टर (सुपर मर्सी चांस) बैच 2018 व 2019, एलएलबी द्वितीय सेमेस्टर (रिअपीयर) बैच 2021, बीएएलएलबी छठा सेमेस्टर (रिअपीयर) बैच 2022, बीएएलएलबी छठा सेमेस्टर (मेन) बैच 2023, बीएससी मेजर इन मैथेमेटिक्स चतुर्थ सेमेस्टर (मेन) बैच 2024, बीटेक पैकेजिंग टेक्नोलॉजी-034 द्वितीय सेमेस्टर (रिअपीयर) बैच 2021-2023 का परीक्षा परिणाम घोषित किया गया है।

'डिजाइन, इनोवेशन व करियर के अवसर' पर सेमिनार

उद्योग से जुड़ी ऐसी पहल छात्रों को प्रदान करती है अनुभवः कुलपति

डॉ. प्रताप ने सक्रिय उद्योग विशेषज्ञों से जुड़ने के लिए किया प्रोत्साहित

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार



हिसार। डिजाइनसेंस सॉफ्टवेयर टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड, हिसार के निदेशक राकेश राव और शाखा प्रमुख प्रदीप सांगवान को सम्मानित करते प्लेसमेंट निदेशक डा. प्रताप सिंह।

गुरु जम्भेश्वर विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग द्वारा ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के 'कंपनी कनेक्ट क्लब' तथा डिजाइनसेंस सॉफ्टवेयर टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड, के सहयोग से मैकेनिकल इंजीनियरिंग के विद्यार्थियों के लिए 'डिजाइन, इनोवेशन और करियर के अवसर' विषय पर एक सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार का आयोजन ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के सेमिनार हॉल में किया गया। विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय कुमार ने कहा कि उद्योग से जुड़ी ऐसी पहल हमारे विद्यार्थियों को उभरती हुई तकनीक और बदलते करियर के अवसरों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी और अनुभव प्रदान करती हैं। उन्होंने उद्योग व शिक्षण के बीच तालमेल को मजबूत करने और विद्यार्थियों को उद्योग के लिए तैयार करने में मैकेनिकल इंजीनियरिंग विभाग और ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के प्रयासों की सराहना की। प्लेसमेंट निदेशक डॉ. प्रताप सिंह ने अपने स्वागत संबोधन में विद्यार्थियों के तकनीकी कौशल को विकसित करने और उन्हें उद्योग के लिए तैयार करने में उद्योग के साथ संवाद के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने विद्यार्थियों को उद्योग विशेषज्ञों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने और ऐसे अवसरों का पूरा लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम में डिजाइनसेंस सॉफ्टवेयर टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड, हिसार के निदेशक राकेश राव और शाखा प्रमुख प्रदीप सांगवान शामिल हुए। इस सत्र में डिजाइनसेंस सॉफ्टवेयर टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड के सेल्स एग्जीक्यूटिव विकास और तकनीकी सपोर्ट हरिकेश भी शामिल हुए। कार्यक्रम को विभाग के शिक्षक सोनू माथुर और गुजविप्रौवि के ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट सेल के सहायक निदेशक डॉ. आदित्य वीर सिंह से भी कीमती मार्गदर्शन और सहयोग मिला।

संवाद सत्र में मिले प्रश्नों के जवाब

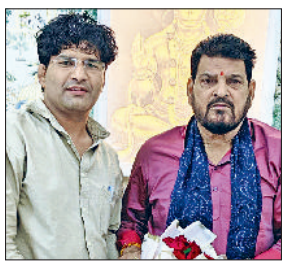
सेमिनार में एक संवाद प्रश्नोत्तर सत्र का भी आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों को वक्ताओं से सीधे संवाद करने और डिजाइन सॉफ्टवेयर, उद्योग की जरूरतों, करियर के अवसरों, इंटर्नशिप और पेशेवर कौशल विकास से जुड़े अपने सवालों के जवाब पाने का अवसर मिला। इस सत्र ने विद्यार्थियों को एकेडमिक करिकुलम से हटकर इंजीनियरिंग इंडस्ट्री की व्यावहारिक उम्मीदों को समझने का अवसर प्रदान किया।

प्रदीप बने महिला कुश्ती टीम के कोच

- लास वेगास में 12 से 18 तक होगी अंडर-23 विश्व रेसलिंग चैंपियनशिप

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

अमेरिका के लास वेगास में 12 से 18 अक्टूबर तक होने वाली अंडर-23 विश्व रेसलिंग चैंपियनशिप में भाग लेने वाली भारतीय महिला कुश्ती टीम के लिए हिसार के इंटरनेशनल कुश्ती कोच प्रदीप खारिया को टीम का कोच नियुक्त किया गया है। जिला के गांव खारिया निवासी प्रदीप खारिया इस समय भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) के एस.टी.सी. गिरी सेंटर हिसार में कार्यरत हैं। इससे पूर्व वे इंटरनैशनल स्तर पर अंडर-17, अंडर-20 अंडर-23 आयु वर्ग की भारतीय टीम के कुश्ती कोच भी रहें हैं। वे वर्ष 2018, 2019, 2021, 2022, 2023, 2024 और 2025 में भी विश्व और एशियन चैंपियनशिप के दौरान भारतीय महिला कुश्ती टीम के कोच रह चुके हैं।



हिसार। पूर्व अध्यक्ष बृज भूषण शरण हिसार के प्रदीप खारिया को कोच बनने पर बधाई देते हुए। *फोटो: हरिभूमि*

कोच बनने पर दी बधाई

प्रदीप खारिया को टीम कोच चुने जाने पर रैसलिंग फैडरेशन ऑफ इंडिया (डब्ल्यू.एफ.आई.) के पूर्व अध्यक्ष बृजभूषण शरण सिंह, अध्यक्ष संजय सिंह, सहायक सचिव विनोद तोमर, हरियाणा कुश्ती संघ के अध्यक्ष रमेश बोहर और भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) हिसार के सहायक निदेशक विजय मनचंदा व साई स्टॉफ ने शुभकामनाएं दी हैं।

आदमपुर पॉलिटेक्निक में रक्तदान शिविर 6 को

आदमपुर। राजकीय बहुतकनीकी संस्थान की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा 6 अक्टूबर को स्वैच्छिक रक्तदान शिविर एवं जेंडर सेंसिटाइजेशन और महिला सशक्तिकरण पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम में हिसार मंडलायुक्त गीता भारती मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत करेंगी। इस अवसर पर वे छात्राओं को जेंडर सेंसिटाइजेशन एवं महिला सशक्तिकरण के महत्व पर भी संबोधित करेंगी। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए संस्थान के एनएसएस अधिकारी डॉ. राकेश शर्मा ने बताया कि शिविर का उद्देश्य युवाओं को सामाजिक सेवा एवं मानवता के प्रति अपने दायित्वों के लिए प्रेरित करना रहा।

खेड़ी चोपटा कॉलेज में छात्रों को मतदान के प्रति किया जागरूक



हिसार। कॉलेज में छात्रों को जागरूक करते हुए कॉलेज के प्राचार्य अनिल कुमार व अन्य।

हरिभूमि न्यूज ⏭नारनौद

राजकीय महाविद्यालय खेड़ी चोपटा में व्यवस्थित वाटर शिक्षा चुनाव भागीदारी और मॉड्यूल-9 सेवा मेरा योगदान के तहत शनिवार को मतदाता जागरूकता एवं पंजीकरण कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को मतदान के महत्व, मतदाता पंजीकरण एवं निर्वाचन संबंधी सेवाओं के प्रति जागरूक करना रहा। कार्यक्रम में प्राचार्य अनिल कुमार, अतिरिक्त निर्वाचन पंजीकरण अधिकारी नारनौंद विधानसभा क्षेत्र ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए लोकतांत्रिक व्यवस्था में मतदान की भूमिका के बारे में जानकारी दी। सहायक प्रो. संदीप ने मतदाता जागरूकता एवं निर्वाचन साक्षरता पर व्याख्यान दिया।

अग्रोहा धाम में 25 को लगेगा मेला

- बैठक में मेले में लोगों की अधिक से अधिक भागीदारी पर चर्चा

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

अग्रवाल समाज के प्रतिनिधियों की बैठक अग्रवाल धर्मशाला में आयोजित हुई। बैठक की अध्यक्षता अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय प्रवक्ता राहुल गर्ग और हरियाणा प्रदेश व्यापार मंडल के प्रदेश महासचिव पवन बुवानीवाला ने की। बैठक में 25 अक्टूबर को अग्रोहा धाम में आयोजित होने वाले 43वें विशाल वार्षिक मेले में समाज के लोगों की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने को लेकर चर्चा की गई। अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय प्रवक्ता राहुल गर्ग ने कहा कि 25 अक्टूबर को अग्रोहा धाम में भव्य वार्षिक मेले का आयोजन होगा, जिसमें देशभर से लाखों श्रद्धालु और समाज के लोग पहुंचेंगे।



हिसार। अग्रोहा धाम के राष्ट्रीय प्रवक्ता राहुल गर्ग को सम्मानित करते अग्रवाल समाज के प्रतिनिधि। *फोटो: हरिभूमि*

बैठक में इन्होंने रखे विचार

बैठक में अग्रोहा धाम युवा संयोजक अनंत अग्रवाल, अग्रवाल सभा के पूर्व प्रधान विजय बंसल टेनी, कोषाध्यक्ष मनीष वैद, सुरेश डब्बेवाला, मूलचंद, सुरेश काकाची, सुमित मित्तल, तोला अग्रवाल, राजेश अग्रवाल, रामावतार गुप्ता, प्रवीण गर्ग, राजकुमार दिनोटिया, विवेक बंसल आदि प्रतिनिधियों ने अपने विचार रखे।

आरपीएस के कैडेट्स ने किया ज़ू का भ्रमण

- वन्यजीव संरक्षण और जैव विविधता की जानकारी हासिल कर पर्यावरण के प्रति जागरूक हुए विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज ⏭हांसी

आरपीएस सैनिक स्कूल के कक्षा छठी और सातवीं के कैडेट्स ने शैक्षणिक गतिविधियों के तहत भिवानी स्थित चिड़ियाघर का भ्रमण किया। भ्रमण के दौरान कैडेट्स ने विभिन्न प्रजातियों के जंगली पशु-पक्षियों और अन्य वन्यजीवों का अवलोकन किया। विद्यार्थियों ने उनके प्राकृतिक आवास, व्यवहार, भोजन तथा संरक्षण से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां प्राप्त कीं। शिक्षकों ने विद्यार्थियों को विभिन्न जीव-जंतुओं की विशेषताओं और प्रकृति के संतुलन में उनकी भूमिका के बारे में जानकारी दी। इस दौरान विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण और जैव विविधता के महत्व को समझते हुए वन्यजीवों के संरक्षण की आवश्यकता के बारे में भी जानकारी हासिल की। शैक्षणिक भ्रमण विद्यार्थियों के लिए ज्ञानवर्धक और रोचक अनुभव रहा। इससे उनकी जिज्ञासा, अवलोकन क्षमता, वैज्ञानिक सोच और प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता को बढ़ावा मिला।



हांसी। भिवानी चिड़िया घर का शैक्षणिक भ्रमण करते आरपीएस सैनिक स्कूल के कैडेट्स। *फोटो: हरिभूमि*

भ्रमण से होता है सर्वांगीण विकास

विद्यालय प्रबंधक संदीप देसवाल ने बताया कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए कक्षा शिक्षण के साथ-साथ अनुभवात्मक एवं व्यावहारिक गतिविधियों का आयोजन किया जाता है। ऐसे भ्रमण विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम से जुड़े विषयों को प्रत्यक्ष अनुभव के माध्यम से समझने का अवसर प्रदान करते हैं।

शिक्षकों का व्यावसायिक विकास समय की जरूरत : सिंधु

- होली चाइल्ड में लाइफ स्किल्स पर वर्कशॉप का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल में सीबीएसई कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम (सीबीपी) के अंतर्गत लाइफ स्किल्स विषय पर एक विशेष वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य शिक्षकों को आवश्यक जीवन कौशल की समझ प्रदान करना तथा उन्हें कक्षा शिक्षण में प्रभावी रूप से शामिल करने के लिए प्रेरित करना था। वर्कशॉप में रिसोर्स पर्सन्स आदित्य प्रताप एवं नीरू मित्तल ने इंटरैक्टिव एक्टिविटीज, सार्थक चर्चाओं एवं प्रैक्टिकल स्ट्रेटेजीज के माध्यम से शिक्षकों को महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। विभिन्न विद्यालयों से लगभग 60 शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और वर्कशॉप से लाभ प्राप्त किया। कार्यक्रम के दौरान शिक्षकों ने विभिन्न गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करते हुए अपने अनुभव साझा किए और जीवन कौशल को विद्यार्थियों के जीवन से जोड़ने के तरीकों पर चर्चा की।



हिसार। लाइफ स्किल्स पर आयोजित वर्कशॉप में हिस्सा लेते प्रतिभागी। *फोटो: हरिभूमि*

शिक्षकों का आभार किया व्यक्त

विद्यालय के एमडी आरएस सिंधु ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि शिक्षकों का निरंतर व्यावसायिक विकास समय की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि लाइफ स्किल्स विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, जिम्मेदारी, धैर्य, निर्णय लेने की क्षमता एवं समस्या समाधान जैसे गुणों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। विद्यालय की प्रिंसिपल अनीता पन्नू दलाल ने रिसोर्स पर्सन्स एवं सभी प्रतिभागी शिक्षकों का आभार व्यक्त किया।

हाउस ऑफ ईव में ब्यूटी कोर्स शुरू

- संस्था का उद्देश्य बच्चों को उनकी रूचि के अनुरूप विभिन्न कौशलों से जोड़ना : जिंदल

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

बच्चों और युवाओं को शिक्षा के साथ हुनर एवं आत्मनिर्भरता से जोड़ने के उद्देश्य से हाउस ऑफ ईव ने छह माह की अवधि वाले ट्यूशन, नृत्य प्रशिक्षण और ब्यूटी कोर्स शुरू किए हैं। संस्था की अध्यक्ष सुनीता जिंदल के नेतृत्व में शुरू की गई इस पहल के तहत बच्चों और युवाओं को अपनी प्रतिभा निखारने के साथ भविष्य के लिए उपयोगी कौशल सीखने का अवसर मिलेगा। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि मंजू पोपली ने हाउस ऑफ ईव की पहल की सराहना करते हुए कहा कि बच्चों को शिक्षा के साथ कौशल प्रशिक्षण उपलब्ध करवाना उनके सर्वांगीण विकास की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।



हिसार। कार्यक्रम के शुभारंभ अवसर पर अतिथि व बच्चे। *फोटो: हरिभूमि*

छह माह तक दिया जाएगा प्रशिक्षण

संस्था की अध्यक्ष सुनीता जिंदल ने कहा कि हाउस ऑफ ईव का उद्देश्य बच्चों और युवाओं को केवल शिक्षा तक सीमित न रखते हुए उनकी रुचि और प्रतिभा के अनुरूप विभिन्न कौशलों से जोड़ना है। छह माह के इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से बच्चों को नियमित ट्यूशन के साथ नृत्य और ब्यूटी प्रशिक्षण दिया जाएगा। इससे उनमें आत्मविश्वास के साथ व्यावहारिक कौशल भी विकसित होंगे। इस पहल में किरण बंसल, रेखा गर्ग, अर्चना सिंगला, नीलम श्योराण, शर्मिला, अनीता, पूनम एवं ऋतु सहित पूरी टीम का महत्वपूर्ण योगदान रहा।

सृष्टि इंटरनेशनल स्पोर्ट्स स्कूल के खिलाड़ियों ने जीता गोल्ड मेडल

नारनौंद। उत्तर प्रदेश के प्रतापगढ़ में आयोजित सीबीएसई नेशनल कबड्डी प्रतियोगिता में सृष्टि इंटरनेशनल स्पोर्ट्स स्कूल मोठ की अंडर-17 लड़कों के वर्ग में टीम ने अपनी खेल प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए शानदार प्रदर्शन किया और लगातार मुकाबलों में जीत दर्ज कर प्रथम स्थान प्राप्त करते हुए गोल्ड मेडल अपने नाम किया। फाइनल मुकाबला सृष्टि इंटरनेशनल स्पोर्ट्स स्कूल मोठ और ऑक्सफोर्ड ग्रीन पब्लिक स्कूल,नोएडा के बीच खेला गया। शुरुआत से ही मजबूत डिफेंस, बेहतरीन तालमेल और सुपर रेड्स के दम पर सृष्टि की टीम ने यह खिताबी मुकाबला 38–14 के बड़े अंतर से जीतकर स्वर्ण पदक पर कब्जा जमाया। खिलाड़ी आर्यन लोहान, यश लोहान,दुर्वेश, यमन, नवीन, मोहित लोहान, विनय, साहिल, अतुल जागलान, तरुण तुम्हें बताया कि वह भविष्य में भी ऐसा ही प्रदर्शन करेंगे ताकि स्कूल और प्रदेश का नाम रोशन हो सके। आइस स्केटिंग के प्रदेश अध्यक्ष बिजेंद्र सिंह लोहान ने बताया की सृष्टि इंटरनेशनल स्पोर्ट्स स्कूल के खिलाड़ियों द्वारा सीबीएसई नेशनल कबड्डी प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतना पूरे क्षेत्र के लिए गौरव और खुशी का विषय है। विद्यालय के प्रबंधक अनूप लोहान ने कहां हमारे बच्चों ने अपनी मेहनत और अनुशासन से राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बना रहे हैं।



हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि, 783, पी.एल.ए., नजदीक टाउन पार्क, हिसार
फोन : 7988727916, 9315429403, 9253681005

अंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिवस पर कानूनी जागरूकता कार्यक्रम

हिसार। गुरु दक्ष बहुतकनीकी संस्थान में अंतरराष्ट्रीय अहिंसा दिवस पर कानूनी जागरूकता कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम में एडवोकेट अनिल कुमार पंघाल एवं गीता जांगड़ा ने विद्यार्थियों को हिंसात्मक गतिविधियों से दूर रहने तथा आवश्यकता पड़ने पर उपलब्ध निःशुल्क कानूनी सहायता का लाभ उठाने के लिए जागरूक किया।

अभियान महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर गुंजार में पौधरोपण

200 नए पौधे लगाए और 400 की निराई की

- सुबह करीब आठ बजे से रात सवा नौ बजे तक किया कार्य
- अभियान के दौरान श्मसान घाट पर लगाया नया गेट

हरिभूमि न्यूज ⏭हिसार

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जयंती एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर पर गांव गुंजार में पर्यावरण संरक्षण एवं हरियाली को बढ़ावा देने के उद्देश्य से इस वर्ष दूसरी बार पौधरोपण अभियान चलाया गया। अभियान के दौरान करीब 200 नए पौधे लगाए गए, जबकि पहले से लगाए गए करीब 400 पौधों की निराई-गुड़ाई कर उनकी देखभाल की गई तथा सभी पौधों में पानी दिया गया। इस अभियान के लिए करीब 200 पौधे विजेंद्र सेठ द्वारा दिल्ली के आसपास के क्षेत्र से लाए गए। उन्होंने इन पौधों को अपनी निजी गाड़ी में स्वयं गांव तक पहुंचाया और सुबह करीब 8 बजे से लेकर रात 9:15 बजे तक अभियान में सक्रिय रूप से श्रमदान करते रहे। अभियान के दौरान पार्क एवं श्मशान घाट के मुख्य द्वार पर नया गेट भी लगाया गया, जिससे श्मशान घाट के विकास कार्य को नई दिशा मिली।

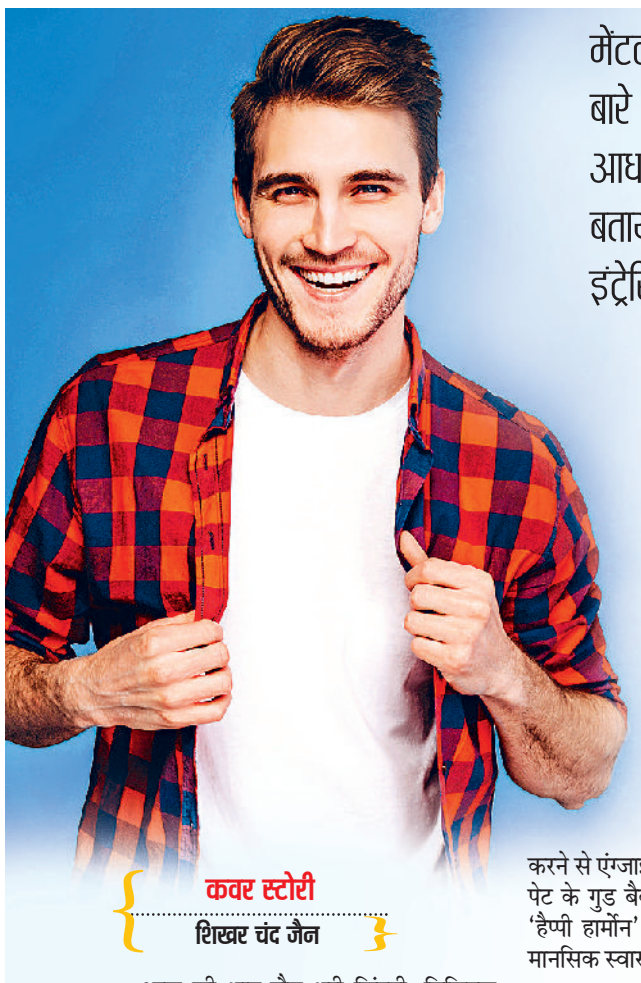


हिसार। महात्मा गांधी की जयंती पर पौधरोपण करते ग्रामीण। *फोटो: हरिभूमि*

इन्होंने किया श्रमदान

इस पूरे अभियान में गुंजार विकास समिति के सदस्य सतबीर फौजी, मनोज यादव, राजू, अनिल, राजबीर, राजू उर्फ राजबीर एवं दीपक का विशेष योगदान रहा। समिति सदस्यों एवं ग्रामीणों ने मिलकर पौधारोपण, निराई-गुड़ाई तथा पौधों में पानी देने सहित विभिन्न कार्यों में श्रमदान 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

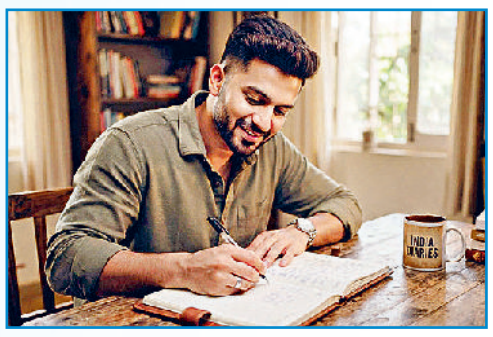
स्पेशलः मेंटल हेल्थ डे, 10 अक्टूबर

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।

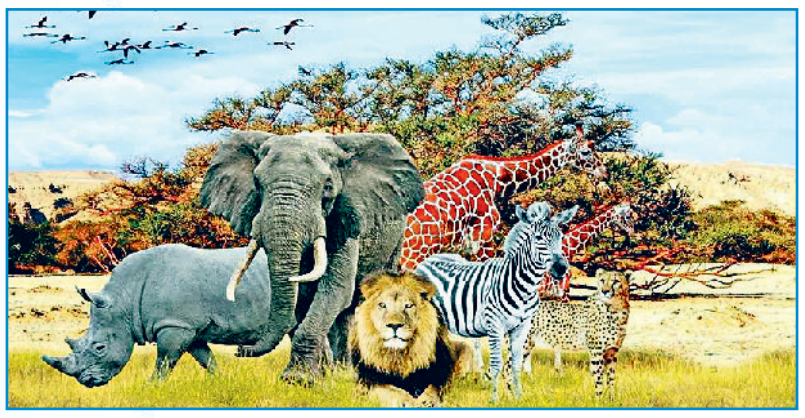
हर सूचना पर भरोसा न करेंः ध्यान रखें कि एआई बहुत आत्मविश्वास से गलत उत्तर भी आपको दे सकता है। इसलिए भविष्य की एक महत्वपूर्ण क्षमता होगी- सत्यापन। किसी एआई-जेनरेटेड उत्तर को इस्तेमाल करने से पहले स्रोत देखना, आंकड़े जांचना, संदर्भ समझना और दूसरी स्वतंत्र जानकारी से मिलान करना जरूरी होगा। यही कारण है कि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

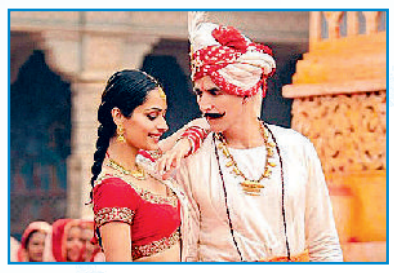
इस वर्ष की थीम को सार्थक बनाने के लिए किसी बड़े बजट या संगठन की आवश्यकता नहीं है, बल्कि हर व्यक्ति अपने स्तर पर बदलाव ला सकता है।

- 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।

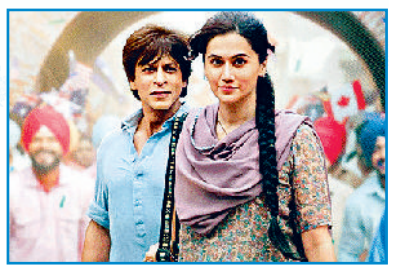
सिने ट्रेंड
हेमंत पाल

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।

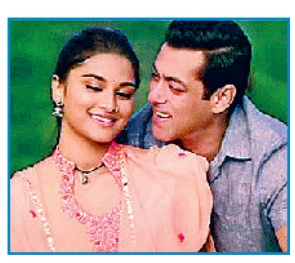
बढ़ती उम्र के बावजूद नायकों की जगह सुरक्षितः देव आनंद से लेकर अमिताभ बच्चन और फिर शाहरुख, सलमान, आमिर तथा अक्षय कुमार तक, उम्रदराज नायकों के लिए रोमांटिक नायक की जगह लंबे समय तक सुरक्षित रही। देव आनंद ने उम्र बढ़ने के बाद भी युवा अभिनेत्रियों के साथ फिल्मों में रोमांस किया। इसे उनकी सदाबहार छवि का हिस्सा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