हरिभूमि
# सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, रविवार, 28 अप्रैल 2024

10 जिला निर्वाचन अधिकारी की देखरेख में हुई नामांकन प्रक्रिया की रिहर्सल

10 पोस्टर मेकिंग में प्रिया व एकता रही अव्वल

## खबर संक्षेप

### श्री श्याम मित्र मंडल द्वारा रक्तदान कैम्प आज

**फतेहाबाद।** श्री श्याम मित्र मंडल फतेहाबाद द्वारा 28 अप्रैल रविवार को प्रातः 9 से दोपहर 12 बजे रक्तदान का आयोजन अनाज मंडी स्थित श्रीराम सेवा समिति धर्मशाला में किया जाएगा। जानकारी देते हुए प्रधान सुरेन्द्र मित्तल ने बताया कि रक्तदान शिविर में मुख्यातिथि के रूप में प्रमुख समाजसेवी अनिल ज्याणी शिरकत करेंगे।

### रतिया में आज सुबह 4 बजे बिजली रहेगी बंद

**रतिया।** 33 केवीए बिजली घर रतिया में जरनल मेंटेनेंस कार्य के चलते 28 अप्रैल रविवार को रतिया शहर की बिजली सप्लाई सुबह 7 बजे से लेकर 11 बजे तक 4 घण्टे बाधित रहेगी। यह जानकारी देते हुए सिटी एसडीओ विकास ठकराल, शहरी इंचार्ज विजेन्द्र साहू व 33केवीए इंचार्ज सत्यनारायण शर्मा ने बताया कि मेंटेनेंस कार्य के लिए 4 घंटे बिजली बंद रखने का निर्णय लिया गया है।

### श्री अखंड पाठ साहिब का प्रकाश करवाया

**रतिया।** पंडित आत्माराम मैमोरियल धर्मार्थ धर्मशाला सभा द्वारा धर्मशाला के प्रांगण में बाबा जी की बरसी के उपलक्ष्य में श्री अखंड पाठ साहिब जी का प्रकाश करवाया गया। पाठ का भोग 29 अप्रैल को डाला जाएगा जिस उपरांत गुरु का लंगर अटूट चलेगा। सभा के सभी सदस्यों द्वारा द्वारा संगत को पाठ के दौरान धर्मशाला में मौजूद रहने का आह्वान भी किया गया और शहर की सारी संगत को भंडारे में आने का न्योता भी दिया।

### बच्चों को सड़क सुरक्षा के बारे में किया जागरूक

**रतिया।** भारती निकेतन कान्वेंट स्कूल में बच्चों को सड़क के नियमों के बारे में जागरूक करवाया गया। इस पर स्कूल के अध्यापक हरबंस ने बताया कि हमें सड़क पर कभी भी मोबाइल फोन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए और सीट बैल्ट का हमेशा प्रयोग करना चाहिए। शराब पीकर गाड़ी भी नहीं चलानी चाहिए। हमें हमेशा ट्रैफिक लाइट का प्रयोग करना चाहिए और सड़क के बाई और चलना चाहिए और वाहन को सड़क के बाई और चलाना चाहिए ताकि दाएं और से आने वाले वाहनों से टकराव से बचा जा सके।

### इंटीग्रेटेड टीचर एजुकेशन प्रोग्राम में आवेदन 30 तक

**सिरसा।** चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा के शिक्षा विभाग के द्वारा वर्ष 2023 -24 में इंटीग्रेटेड टीचर एजुकेशन प्रोग्राम शुरू किया गया है जो कि 12वीं पास विद्यार्थियों को बीएड पाठ्यक्त्रम कर शिक्षक बनने के स्वप्न को पूरा कर सकता है। यह कार्यक्त्रम राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार तथा राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद (एनसीटीई) द्वारा प्रमाणीकृत है। विभाग की अध्यक्ष प्रो. रणजीत कौर ने बताया की इस प्रोग्राम का मुख्य उद्देश्य राष्ट्र को अच्छे शिक्षक प्रदान करना है।

### घर में सेंध लगाकर आभूषण व नकदी चुराई

**सिरसा।** सिविल लाइन पुलिस ने बरनाला रोड स्थित शक्तिनगर की गली नंबर 3 निवासी प्रीतम पुत्र जगदीश की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ चोरी व सेंधमारी का मामला दर्ज किया है। अपनी शिकायत में प्रीतम ने बताया कि वह सफाई कर्मचारी है। वह और उसकी पत्नी दोनों अपने-अपने काम पर चले जाते है। उसके बच्चे मुक्तसर गए हुए थे। उसने बताया कि 25 अप्रैल को जब वह काम से घर लौटा तो अलमारी के ऊपर रखे संदूक का ताला टूटा हुआ पाया। संदूक से अज्ञात व्यक्ति एक लेडीज व एक जेंटस सोने की अंगूठी, एक मंगलसूत्र व दो हजार रुपये की नगदी चुरा ले गया।

## मंडियों में खुले में पड़ा 2.56 लाख एमटी गेहूं

# गेहूं का टारगेट 6.50 लाख एमटी अब तब आई 4.92 एमटी गेहूं

गेहूं सीजन समाप्ति की ओर, मंडियों में आवक सुस्त पड़ने से लिफ्टिंग में हुआ सुधार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

जिले की अनाज मंडियों व खरीद केन्द्रों पर गेहूं की आवक व खरीद अब सुस्त पड़ने लगी है। जिले में अब तक 80 फीसदी गेहूं मंडियों में आ चुकी है। आवक कम होने से मंडी के हालात भी सुधरने लगे हैं और लिफ्टिंग में तेजी आई है। शनिवार तक जिले में कुल 4 लाख 92 हजार 846 एमटी गेहूं की खरीद हुई जबकि 52 फीसदी गेहूं का उठान हो गया। यानि कि कुल खरीद में से 2 लाख 56 हजार 258 एमटी गेहूं मंडियों से गोदामों में पहुंच चुका है। गेहूं की खरीद शुरू हुई तो ठेकेदार द्वारा धीमी गति से लिफ्टिंग करने से जिले की मण्डियां व खरीद केन्द्र गेहूं से अट गए। हर रोज बदलते मौसम से आढ़ती व किसान दोनों भयभीत दिखाई दिए। व्यापार मंडल का कहना था कि चारों ठेकेदारों के पास लिफ्टिंग के लिए पर्याप्त ट्रक और गोदामों में लेबर नहीं है। दरअसल जिले में इस समय 6 लाख 50 हजार एमटी गेहूं खरीद का लक्ष्य है। खरीद एजेंसी हैफेड, हरियाणा वेयर हाऊस, डीएफएससी व एफसीआई ने अब तक कुल 4 लाख 92 हजार एमटी गेहूं की खरीद कर ली है। माना जा रहा है कि 80 फीसदी गेहूं खरीद केन्द्रों और मंडियों में आ चुकी है।

फतेहाबाद। खरीद केन्द्र पर लगी गेहूं की ढेरियां। फोटो : हरिभूमि

### खेत में आग लगने से 30 एकड़ गेहूं का भूसा जला

**सिरसा।** जिला के गांव धोतड़ निवासी सुरेंद्र हुड्डा के खेत में आग लगाने से साथ लगते खेतों का 30 एकड़ भूसा जलकर राख हो गया। घटना की सूचना मिलते ही रानियां से फायर बिग्रेड की 3 गाडियां मौके पर पहुंची और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया। विकास न्यौल ने उसके खेत पड़ोसी सुरेंद्र हुड्डा को आरोपी ठहराते हुए बताया कि उसने अपने खेत में मूंग की बिजाई करने के लिए गेहूं के भूसे में आग लगाई थी। हवा तेज होने की वजह से आग तेजी से आगे फैलती हुई उनके खेत में पहुंच गई। जिससे उसके साथ अन्य किसानों का 30 एकड़ में तूड़ी बनाने के लिए रखा गया गेहूं का भूसा कुछ ही मिनटों में जलकर राख हो गया। आग बढती देखकर खेत मालिक ने घटना की सूचना तुरंत फायर बिग्रेड को दी। जिसके फायर बिग्रेड की तीन गाडियां मौके पर पहुंची। दमकल कर्मियों ने आग पर काबू पाया। पीड़ित किसान विकास न्यौल ने बताया कि आग लगने की वजह से उन्हें काफी नुकसान हुआ है। उसके पास अब पशुओं को चराने के लिए तूड़ी नहीं है।

शेष 20 फीसदी गेहूं ही अब किसानों के खेतों या घरों में पड़ी हुई है। किसानों के पास कम हुई तो मण्डियां गेहूं से अट गई। किसानों ने अपने खेतों से गेहूं लाकर अपने आढ़तियों के पास मंडियों में ढेरी कर दी। आढ़ती व खरीद एजेंसियों ने आपसी तालमेल से खरीद कम दिखाई तो लिफ्टिंग का आंकड़ा अपने आप ही ग्राफ पकड़ गया, जिस कारण मण्डियां अब भी गेहूं की बोरियों से अटी पड़ी है। शुक्रवार को एसीएस आए तो अधिकारी उन्हें भट्ठू रोड स्थित मेन अनाज मंडी में लेकर भी नहीं गए। एसीएस को सिरसा रोड स्थित अतिरिक्त अनाज मंडी में विजीट करवाकर रवाना कर दिया गया। बता दें कि फतेहाबाद की अनाज मंडियों व खरीद केन्द्रों में अब तक औसत 80 प्रतिशत गेहूं की ही खरीद हुई है। पिछले वर्ष फतेहाबाद में 6 लाख 14 हजार 656 एमटी गेहूं की खरीद की गई थी। इस साल अब तक फतेहाबाद में 4 लाख 92 हजार 840 एमटी गेहूं की खरीद हो चुकी है। इसमें फूड एंड सप्लाई ने 54316 एमटी, हैफेड ने 2 लाख 44 हजार 501 एमटी, हरियाणा वेयर हाऊस ने 1 लाख 76 हजार 511 एमटी व एफसीआई ने 17 हजर 518 एमटी गेहूं की खरीद की है। 2 लाख 56 हजार 258 एमटी गेहूं की लिफ्टिंग हो चुकी है जबकि 2 लाख 36 हजार 588 एमटी गेहूं मंडियों में पड़ा है।

सिरसा। आढ़ती एसोसिदशन के प्रधान आढ़तियों के साथ बैठक करते हुए।

### किसानों के खातों में पैसे नहीं आने से छाया आर्थिक संकट

**सिरसा।** मंडियों में गेहूं तथा सरसों की उठान प्रक्रिया बेहद धीमी गति से चल रही है। इस कारण मंडियों में जाम की स्थिति बनी हुई है। इसका असर किसानों व आढ़तियों की आर्थिक स्थिति पर भी पड़ रहा है क्योंकि उठान न होने पर किसानों के खातों में फसल का पैसा नहीं आ रहा है। इस वजह से किसानों व आढ़तियों को आर्थिक संकट का सामना करना पड़ रहा है। यह बात आढ़ती एसोसिएशन सिरसा के प्रधान मनोहर मेहता ने शनिवार को आढ़ती एसोसिएशन की बैठक में उपस्थित आढ़तियों को संबोधित करते हुए कही। एसोसिएशन के कार्यालय में हुई बैठक में प्रधान मनोहर मेहता के साथ उपप्रधान प्रेम बजाज, सचिव दीपक मित्तल, कोषाध्यक्ष कुणाल जैन, सह सचिव महावीर शर्मा, सुशील कस्वां, दीपक नड्डा, सुशील रहेजा, कृष्ण गोयल सहित अन्य पदाधिकारी मौजूद थे। प्रधान ने कहा कि नियमानुसार जब किसान अपनी फसल बेच देता है और मंडी से संबंधित खरीद एजेंसी खरीदी गई फसल को उठाकर गोदाम में रखवा देती है, उसके बाद ही किसान को उसकी फसल का पैसा मिलता है। यदि मंडी में फसल बोरियों में पड़ी रही तो किसान के खाते में पैसे नहीं आएंगे। प्रधान ने कहा कि किसान व आढ़ती सरकार की खरीद प्रक्रिया का पालन करते हुए ही गेहूं व सरसों की फसल बेच रहे हैं, मगर ठेकेदार की लापरवाही का खामियाजा किसानों व आढ़तियों को भुगतना पड़ रहा है। ठेकेदार के पास वाहनों की कमी है जिस कारण फसल का उठान समय पर नहीं हो रहा है। इस कारण किसानों के खातों में पैसे नहीं आ रहे हैं। इस वजह से किसानों व आढ़तियों को आर्थिक संकट का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले 20 दिन से किसानों को उनकी बेची गई फसल का पैसा नहीं मिला है जबकि सरकार दावा करती है कि 72 घंटे में किसान को भुगतान किया जा रहा है। प्रधान ने कहा कि मंडियों से गेहूं व सरसों का उठान करवाने की जिम्मेदारी संबंधित खरीद एजेंसी व सरकार की होती है। इसलिए आढ़ती एसोसिएशन सरकार से मांग करती है कि वह ठेकेदार को इस बारे में निर्देश दे कि वह वाहनों की संख्या बढ़ाकर जल्द से जल्द गेहूं का उठान करवाए ताकि किसानों को उनकी फसल का पैसा मिल सके और मंडी में जो आर्थिक संकट बना हुआ है, वह दूर हो सके।

## पुलिस ने चलाया विशेष अभियान, विभिन्न अपराधों में संलिप्त 50 आरोपी दबोचे

- भारी मात्रा में अवैध शराब, हेरोईन, चुरापोस्त व नशीली गोलियां बरामद, 97 वाहनों के काटे गए चालान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

अपराध नियंत्रण को लेकर फतेहाबाद पुलिस द्वारा शनिवार को एसपी आस्था मोदी के निर्देशानुसार एक विशेष अभियान चलाया गया। इस अभियान के तहत विभिन्न अपराधिक मामलों में संलिप्त रहे 50 आरोपियों को धर दबोचा गया। विशेष अभियान को लेकर सभी अपराध जांच शाखा एवं थाना व चौकी स्तर पर कुल 39 टीमों का गठन किया गया जिसमें 332 पुलिस अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपराधियों पर कड़ा प्रहार किया। अभियान के तहत फतेहाबाद पुलिस ने आबकारी अधिनियम के तहत 27 मामले दर्ज करते हुए उनमें 27 आरोपियों को गिरफ्तार कर उनसे 181 बोतल ठेका देशी, 178 बोतल हथकड नाजायज शराब तथा 310 लीटर लाहन बरामद किया। जुआ अधिनियम के तहत दर्ज 5 मामलों में 5 आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए उनसे 13100 की सट्टा राशि बरामद की गई। इसके अलावा एक महिला सहित तीन लोगों को गिरफ्तार कर उनके कब्जा से भारी मात्रा मे हेरोईन, गांजा व चूरा पोस्त बरामद किया है। फतेहाबाद पुलिस की एंटी नारकोटिक सैल टीम ने आरोपी बग्गा सिंह निवासी नागपुर के कब्जा से 1 किलो 400 ग्राम चुरा पोस्त, गांव चूहड़पुर निवासी एक महिला को काबू करने उसके कब्जा से 2 ग्राम हेरोईन बरामद की है। भूना पुलिस ने आरोपी विजय कुमार निवासी वार्ड नं. 11 भूना को 20 ग्राम हेरोईन व 450 नशीली गोलियों सहित काबू किया। इसी कार्रवाई के अलावा जिला फतेहाबाद पुलिस ने अदालत से घोषित 4 बेलजम्पर और 5 पीओ को गिरफ्तार करने के अलावा पुराने अपराधिक मामलों में 8 आरोपियों को गिरफ्तार किया है।

### तीन युवक मंदिर के महंत से बाईक छीनकर फरार

**फतेहाबाद।** नेशनल हाइवे स्थित गांव बड़ोपल में तीन युवकों द्वारा राधाकृष्ण मंदिर के महंत से मोटरसाइकिल छीनकर फरार होने का मामला सामने आया है। इस बारे पीड़ित व्यक्ति ने पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई है। पुलिस को दी शिकायत में जूना अखाड़ा, तेरामंडी निवासी महंत भगवंत गिरी ने कहा है कि वह पिछले 14 सालों से राधाकृष्ण मंदिर, कुम्हारिया रोड, गांव बड़ोपल में रह रहा है। वह मंदिर में पूजा अर्चना करता है। 26 अप्रैल दोपहर बाद वह गांव बड़ोपल से बैंक से पेंशन निकलवा कर मोटरसाइकिल पर वापस मंदिर आ रहा था। जैसे ही वह बड़ोपल से कुछ दूरी पर पहुंचा तो कुम्हारिया रोड पर मोटरसाइकिल पर आए तीन युवकों ने अपना मोटरसाइकिल उसके मोटरसाइकिल के आगे लगाकर उसे रोक लिया। इसके बाद उक्त युवक उससे उसका मोटरसाइकिल छीनकर फरार हो गए। बाद में उसने इस बारे पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई। इस मामले में सदर फतेहाबाद पुलिस ने केस दर्ज कर युवकों की तलाश शुरू कर दी है।

## अंजलि ने की जेईई मेन की परीक्षा उत्तीर्ण

- विद्यालय प्रधानाचार्य लक्ष्मणदास नाहर ने बताया कि पिछले सत्र में भी इस विद्यालय के दो विद्यार्थियों ने जेईई की मुख्य परीक्षा उत्तीर्ण कर विद्यालय का नाम रोशन किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| डबवाली

स्वतंत्रता सेनानी वैद्यराम दयाल राजकीय मॉडल संस्कृति वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय डबवाली की छात्रा अंजलि ने इस वर्ष संपन्न हुई जेईई मेन की परीक्षा उत्तीर्ण कर ली है। विद्यालय प्रधानाचार्य लक्ष्मणदास नाहर ने बताया कि पिछले सत्र में भी इस विद्यालय के दो विद्यार्थियों ने जेईई की मुख्य परीक्षा उत्तीर्ण कर विद्यालय का नाम रोशन किया था। अंजलि की पहले चरण की इस कामयाबी पर विद्यालय स्टाफ द्वारा उसे मेडल पहनाकर व मिठाई खिलाकर उसका हौंसला बढ़ाया गया। उन्होंने कहा कि इस समय मॉडल संस्कृति विद्यालय में सभी वर्गों के बच्चों के लिए बेहतर शैक्षणिक सुविधाएं उपलब्ध हैं और निम्न आय स्तर के अभिवंचित वर्ग के लिए ये सभी सुविधाएं निःशुल्क हैं। प्रधानाचार्य ने इस उपलब्धि के लिए कक्षा इंचार्ज फिजिक्स प्रवक्ता भीम राय व अंजलि की कक्षा को पढ़ाने वाले कैमिस्ट्री प्रवक्ता पिंकी, गणित प्रवक्ता अमिता, अंग्रेजी प्रवक्ता कृष्ण कायत, सुनील कुमार सहित समस्त स्टाफ को बधाई देते हुए कहा कि भविष्य में भी निरंतर मेहनत जारी रखकर यहां पढ़ने वाले विद्यार्थियों को जीवन में उन्नति की राह पर डाला जाए। उन्होंने बताया कि सरकारी स्कूलों में आज के समय अधिकतर प्राइवेट स्कूलों से भी 'यादा सुविधाएं दी जा रही हैं। इस अवसर पर सुभाष पूनिया, पवन यादव, गुरप्रीत सिंह फिजिकल प्रवक्ता, राजेंद्र कुमार, निर्मल सिंह सहित समस्त विद्यालय स्टाफ उपस्थित रहा।

डबवाली। छात्रा अंजलि को मेडल पहनाकर व मिठाई खिलाकर उसका हौंसला बढ़ाते प्राचार्य व स्कूल स्टाफ।

### नशामुक्त अभियान में समाज के हर वर्ग का लें सहयोग : उपायुक्त

**सिरसा।** उपायुक्त आरके सिंह ने कहा कि नशामुक्त अभियान को सफल बनाने के लिए समाज के हर वर्ग को आगे आकर अपना हरसंभव योगदान देना होगा, तभी यह अभियान सफल बन पाएगा। जिला में नशे की बिक्री व उपयोग पर पूर्ण रूप से पाबंदी लगानी सुनिश्चित की जाए, ताकि युवाओं को इस बीमारी की गर्त से बचाया जा सके। वे स्थानीय लघु सचिवालय के सभागार में जिला में नशा संबंधी गतिविधियों पर पूर्ण रूप से रोक लगाने के उद्देश्य से नारकोटिक्स समन्वय तंत्र के तहत गठित जिला स्तरीय कमेटी की बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने चिह्नित अपराध को लेकर भी समीक्षा की और केसों से संबंधित बचाव साक्ष्य और तकनीकी कानूनी पहलुओं बारे विचार-विमर्श किया।

## पुलिस कर्मियों की लापरवाही नहीं करेंगे बर्दाश्त

- एसपी ने जिला के सभी थाना प्रभारियों की ली बैठक, कायारें की समीक्षा कर दिए आवश्यक दिशा निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

आमजन के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार कर उनका सहयोग लें, अपराध व अपराधियों तथा गैर कानूनी धंधा करने वालों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में और तेजी लाएं। सभी पुलिस अधिकारी, थाना एवं चौकी प्रभारी, सीआईए स्टाफ की कार्य प्रणाली की समय- समय पर समीक्षा की जाएगी तथा काम में लापरवाही किसी भी सूरत में स्वीकार नहीं होगी। यह निर्देश पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी ने जिला के पुलिस अधिकारियों, थाना प्रभारियों तथा विभिन्न सेल के प्रभारियों की बैठक लेते हुए दिए। बैठक को संबोधित करते हुए पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी ने कहा कि

सभी पुलिस अधिकारी एवं थाना प्रभारी एक निश्चित उद्देश्य को लेकर काम करें तथा निश्चित समय अवधि में उसका निपटान करें। उन्होंने कहा कि सभी पुलिस अधिकारी आधुनिक टेक्नोलॉजी से अपने आप को पूरी तरह से परिचित रखें तथा उच्च अधिकारियों द्वारा मांगे गए जवाब निश्चित समय अवधि में भेजें। एसपी ने कहा कि 25 मई को होने वाले लोकसभा चुनाव को लेकर सभी पुलिस अधिकारी एवं थाना प्रभारी पूरी तरह सतर्क एवं सजग रहे। स्वतंत्र तथा निष्पक्ष रूप से चुनाव करवाना पुलिस की पहली प्राथमिकता है, इसलिए चुनाव आचार संहिता का पालन करते हुए सभी थाना प्रभारी अपने अपने इलाके के लाइसेंसी हथियार निश्चित समय अवधि में जमा करवाना सुनिश्चित करें। पुलिस अधीक्षक ने निर्देश दिए कि मादक पदार्थ तथा शराब तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में महत्वपूर्ण सुराग जुटाते हुए और तेजी लाएं। राजस्थान व पंजाब सीमा पर स्थापित किए गए पुलिस नाकों के अलावा संदिग्ध मागारें पर भी पुलिस गस्त बढ़ाई जाए तथा वहां से गुजरने वाले प्रत्येक व्यक्ति तथा वाहन की बारीकी से चेकिंग करें तथा संदिग्ध किस्म के लोगों पर पैनी नजर रखें। बैठक में डीएसपी मुख्यालय जयपाल सिंह, डीएसपी कुलवंत सिंह, डीएसपी टोहाना शमशेर सिंह, डीएसपी रतिया संजय कुमार व डीएसपी भूना जगदीश चन्द्र सहित सभी थाना प्रभारी तथा विभिन्न सेल के प्रभारी उपस्थित रहे।

### पानी की डिग्गी में डूबने से 7 साल के बच्चे की मौत, दादा के साथ बकरियां चराने गया था

**रतिया।** टोहाना रोड पर स्थित शिमलापुरी कॉलोनी में शनिवार को उस समय मातम छा गया, जब अपने दादा के साथ कॉलोनी के समीप बकरियां चराने गए 7 साल के बच्चे की पानी की डिग्गी में डूबने से मौत हो गई। बताया जाता है कि बच्चा वहां से गुजर रहा था तो अचानक पांव फिसल गया और पानी में गिर गया। बच्चे की मौत के पश्चात जहां संबंधित कॉलोनी के लोगों में शोक की लहर दौड़ पड़ी वहीं घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई और शव को कब्जे में लेकर कार्रवाई आरंम्भ कर दी। घटनास्थल पर मौजूद पल्लेदार यूनियन के अध्यक्ष जिला सिंह के नेतृत्व में एकत्रित हुए शिमलापुरी कॉलोनी के लोगों व परिजनों ने बताया कि शनिवार को कुलदीप सिंह का छोटा लड़का 7 वर्षीय सौरभ तथा बड़ा लड़का 8 वर्षीय अनमोल अपने दादा बलवान के साथ कालोनी के समीप बकरियां चराने के लिए गए थे। उन्होंने बताया कि उनका दादा बकरियां सहित आगे टोहाना रोड की तरफ चला गया, जबकि सौरभ व उसका भाई अनमोल पीछे खेलते हुए आ रहे थे। उन्होंने बताया कि अचानक ही सौरभ कहीं गायब हो गया तो इसके बाद अनमोल ने अपने दादा को बुलाने के लिए दौड़ पड़ा। बच्चे को पानी में तैरता हुआ देखकर उन्होंने शोर मचा दिया, जिसके पश्चात बच्चों के माता-पिता व कॉलोनी के अन्य लोग मौके पर पहुंच गए और उन्होंने तत्परता से ही बच्चे को पानी से निकलकर अस्पताल में उपचार हेतु दाखिल करवा दिया, लेकिन चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

## ट्रेनें रद्द होने से यात्री हो रहे परेशान, गर्मियों के कारण हो रही समस्या

# हिसार लुधियाना रूट पर चलने वाली 2 दर्जन ट्रेनें रद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जाखल

अंबाला के शंभू बॉर्डर पर किसानों का रेल रोको आंदोलन को लेकर करीब 10 दिन हो चुके है। इन 10 दिनों में प्रभावित रेलगाड़ियों की संख्या लगातर बढ़ती जा रही है। जाखल रेलवे स्टेशन की बात की जाए तो हिसार-लुधियाना रूट पर चलने बाली करीबन 2 दर्जन ट्रेने रद्द हो चुकी है। रेलवे से मिली जानकारी अनुसार सैंकड़ों गाड़ियां किसान आंदोलन के चलते प्रभावित हो रही है। रेल मंत्रालय द्वारा कुछ ट्रेन्स के रुट बदले गए है। ट्रेनों के रद्द होने के चलते रेलवे स्टेशन पर यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। रेलवे स्टेशन पर यात्रियों की भीड़ भी लगातार बढ़ती नजर आ रही है।

जाखल। अंबाला रुट की श्री वैष्णो देवी जाने वाली मालवा एक्सप्रेस ट्रेन।

बता दें कि अंबाला रूट से करीबन 22 सुपरफास्ट गाड़ियों के रूट जाखल के रास्ते होते हुए डायवर्ट किया गया है। इसके साथ ही एक दर्जन माल गाड़ियां भी जाखल स्टेशन से होकर गुजर रही है। बता दें कि जिन लोगों के पास ट्रेन रद्द होने के सूचना नहीं है तो वह लोग स्टेशन पर तो पहुंच रहे है परन्तु ट्रेन रद्द होने के कारण उन्हें अपने गंतव्य तक जाने के लिए निजी साधनों का सहारा लेना पड़ रहा है। इससे यात्रियों की अपनी जेब ढीली करनी पड़ रही है। दूर दराज के गाँवो से आ रहे लोग गर्मी में बेहाल होते नजर आ रहे है। ऐसे में लोगों को ट्रेन रद्द होने के चलते भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है।

### विद्यार्थियों को आ रही समस्या

हिसार-लुधियाना रूट पर शिक्षा ग्रहण कर रहे विद्यार्थियों को इन दिनों बड़ी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। रेल विभाग से मिली जानकारी अनुसार पिछले 10 दिन से बंद पड़ी हिसार-लुधियाना रूट की ट्रेन के चलते यात्रियों की पढ़ाई पर भी असर पड़ रहा है। गौरतलब है कि सैंकड़ों की तादाद में जाखल से विद्यार्थी हिसार-लुधियाना रूट पर शिक्षा ग्रहण करने के लिए जाते है लेकिन ट्रेन बंद होने के चलते सबसे ज्यादा परेशानी विद्यार्थियों को आ रही है। ट्रेन बंद होने के कारण विद्यार्थियों के साथ साथ अभिभावकों का भी आर्थिक नुकसान हो रहा है।

### रूट डायवर्ट होने से यात्री परेशान

जाखल पहुंची अंबाला रुट की श्री वैष्णो देवी जाने वाली मालवा एक्सप्रेस ट्रेन में बैठे यात्री मुकेश कुमार, अमित कुमार, हरिकेश कुमार, राज कुमार सहित आदि ने कहा कि वह श्री माता वैष्णो देवी के दर्शन करने के लिए जा रहे हैं। उनकी गाड़ी अंबाला की तरफ से जानी थी, परंतु ट्रेन का रूट डायवर्ट होने के चलते यह गाड़ी जाखल होकर निकल रही है, जिसके कारण उन्हें कुछ घंटे देरी हो रही है।

# स्मॉल-कैप म्यूचुअल फंड का दमदार प्रदर्शन, दिया बंपर रिटर्न

*रिटेल निवेशकों ने किया कमाल, स्मॉलकैप में लगी रकम 83% बढ़ी ● मार्च में रिकॉर्ड निकासी के बाद भी नहीं घटी निवेशकों की कमाई ● इस साल स्मॉल-कैप म्यूचुअल फंड की संपत्ति 2.43 लाख करोड़ बढ़ी ● मार्च 2024 में फोलियो की संख्या 1.9 करोड़ तक पहुंची ● एक साल पहले 1.09 करोड़ थी, इसमें 81 लाख इजाफा हुआ ● म्यूचुअल फंड में रिटेल निवेशकों की भागीदारी में उछाल*

**निवेश मंत्रा**
बिजनेस डेस्क

स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड का दायरा लगातार बढ़ता जा रहा है। यह निवेशकों को छप्पर फाड़ रिटर्न दे रहा है। स्मॉल-कैप फंड्स ने 1 साल में 70% तक रिटर्न दिया है। इसमें निवेश कर निवेशक मालामाल हो रहे हैं। मार्च में रिकॉर्ड निकासी के बावजूद भी स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड में निवेशकों का क्रेज यानी दिलचस्पी कम नहीं हो रही है। इसका कारण है, इस फंड में लगातार रिटेल निवेशकों की भागेदारी का बढ़ना। जो इस स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड को लोगों के बीच लोकप्रिय बना रहा है और अच्छी कमाई भी करवा रहा है। लगातार रिटेल निवेशकों की भागीदारी में उछाल और बाजार में तेजी से मार्च 2024 के अंत में स्मॉल-कैप म्यूचुअल फंड कैटिगरी की संपत्ति 2.43 लाख करोड़ रुपये तक बढ़ गई। यह सालाना आधार पर 83 प्रतिशत की बढ़ोतरी दिखाता है। संपत्ति में वृद्धि को निवेशकों की संख्या में बढ़ोतरी ने ताकत दी। मार्च 2024 में फोलियो की संख्या 1.9 करोड़ तक पहुंच गई, जो एक साल पहले 1.09 करोड़ थी। इसमें 81 लाख इजाफा हुआ। यह स्मॉल-कैप फंड के प्रति निवेशकों के रुझान को दिखाता है।

## निवेशकों को मिल रहे अवसर

बाजार के जानकारों को कहना है कि इस समय भारत की अर्थव्यवस्था लगातार तेजीर से बढ़ रही है। इसलिए निवेशक भी स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड में काफी दिलचस्पी दिखा रहे हैं। लोग लगातार एसआईपी या लंपसप निवेश कर रहे हैं। भारत की अर्थव्यवस्था का वृद्धि पथ लोगों की बढ़ी हुई रुचि को दिखाता है। इससे कई गैर-सूचीबद्ध स्मॉल-कैप कंपनियां पूंजी बाजार से समर्थन मांग रही हैं। यह प्रवृत्ति दीर्घकालिक विकास संभावनाओं पर नजर रखने वाले निवेशकों को आशाजनक अवसर प्रदान करती हैं। हालांकि आम चुनाव, मॉनसून पूर्वानुमान, आर्थिक गतिविधि, इंफ्लेशन, जीडीपी अनुमान और वित्त वर्ष 2024-25 की आय वृद्धि जैसे फैक्टर स्मॉल-कैप कंपनी के वैल्यूएशन को प्रभावित कर सकते हैं और इस कैटिगरी में अस्थिरता ला सकते हैं। हालांकि इस सबके बावजूद स्मॉल-कैप कंपनियां ग्रोथा हासिल करने में सक्षम होंगी। इसमें निवेश अभी फायदे का सौदा हो सकता है। हालांकि एक्सपर्ट्स साफ कहते हैं कि थोड़ा रिस्क लेने की क्षमता रखने वाले लोगों को ही इनमें निवेश करना चाहिए।

### 40,188 करोड़ का इनफ्लो

वित्त वर्ष 2023-24 में स्मॉल-कैप फंड में 40,188 करोड़ रुपये का इनफ्लो देखा गया, जो पिछले वित्त वर्ष में दर्ज 22,103 करोड़ रुपये से कहीं अधिक है। हालांकि मार्च के महीने में स्मॉल-कैप फंड में दो साल में पहली बार 94 करोड़ रुपये की शुद्ध बिकवाली भी देखी गई। असोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एएमएफआई) के आंकड़ों के अनुसार, स्मॉल-कैप म्यूचुअल फंड की एयूएम मार्च 2023 के अंत में 2.43 लाख करोड़ रुपये और मार्च 2022 में 1.33 लाख करोड़ रुपये थी।

### क्या है वजह

शेयर बाजार में निवेशकों का पैसा बढ़ा है। इसके चलते इक्विटी रूट के जरिए निवेशकों का पैसा आ रहा है और बाजार में स्मॉलकैप और मिडकैप शेयरों में अच्छा रिटर्न मिल रहा है। इसके चलते स्मॉलकैप और मिडकैप म्यूचुअल फंड में भी इंवेस्टमेंट बढ़ रहा है।

### बढ़ रही रिटेल निवेशकों की दिलचस्पी

म्यूचुअल फंड में रिटेल निवेशकों की बढ़ती दिलचस्पी के कारण पिछले पांच साल में फोलियो की संख्या दोगुनी हो गई है। रिसर्च फर्म आईसीआरए के अनुसार मार्च 2024 तक म्यूचुअल फंड पोर्टफोलियो की कुल संख्या 17.79 लाख करोड़ हो गई। मार्च 2020 में इसकी संख्या 8.97 लाख करोड़ थी। आईसीआरए एनालिटिक्स ने कहा कि रिटेल निवेशक म्यूचुअल फंड के जरिये इक्विटी और बॉन्ड में निवेश करने में अधिक रुचि दिखा रहे हैं। फोलियो की लिस्ट में इक्विटी ओरिएंटेड फंड 68.7%, ईटीएफ 11.7% और हाइब्रिड स्कीम में 7.7% हिस्सेदारी है। मार्च 2024 तक इसके एयूएम पिछले पांच वर्षों में दोगुनी से अधिक होकर 53.40 लाख करोड़ रुपये हो गई है। मार्च 2020 में यह 22.26 लाख करोड़ रुपये थी।

### क्या हैं स्मॉल-कैप फंड

स्मॉल-कैप म्यूचुअल वे फंड होते हैं, जो छोटी कंपनियों में निवेश करते हैं। यानी ऐसी कंपनियां जिनके शेयरों की वैल्यू काफी कम है। इन्हें हम स्मॉलकैप कंपनियां कहते हैं। हालांकि, शेयर बाजार में लिस्टेड ऐसी कंपनियों के कारोबार में बेहतर ग्रोथ की संभावनाओं का आकलन करने के बाद ही इनकी पहचान की जाती है। मार्केट कैप के लिहाज से शेयर बाजार की शीर्ष 250 कंपनियों को छोड़कर बाकी में स्मॉल-कैप म्यूचुअल फंड निवेश करते हैं। स्मॉल-कैप म्यूचुअल फंड अपने निवेश की रकम का 65% तक छोटी कंपनियों में लगाते हैं। इसके बाद बची 35% रकम को फंड मैनेजर मिड या लार्ज कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।

### एसआईपी के जरिए निवेश सही

म्यूचुअल फंड में एक साथ पैसा लगाने के बजाए सिस्टमेंटिक इनवेस्टमेंट प्लान यानी एसआईपी के जरिए निवेश करना चाहिए। एसआईपी के जरिए आप हर महीने एक निश्चित अमाउंट इसमें लगाते हैं। इससे रिस्क और कम हो जाता है क्योंकि इससे इस पर बाजार के उतार चढ़ाव का ज्यादा असर नहीं पड़ता। इसलिए एसआईपी के जरीये निवेश बेहतर है।

### लम्बे समय के लिए निवेश फायदेमंद

कम समय में ज्यादा रिटर्न के लिए स्मॉल कैप म्यूचुअल फंड स्कीम्स का रुख न करें। इसमें आपका नुकसान होना तय है। अगर आपकी लंबे समय तक निवेश की योजना है और जोखिम लेने की क्षमता हो तभी इन स्कीम्स का रुख करें। इनमें ज्यादा जोखिमछोटे कैप स्टॉक जोखिमपूर्ण होते हैं, क्योंकि उनमें कम कारोबार होता है। उदाहरण के लिए, एक कंपनी के पास एक अनूठी सेवा/उत्पाद हो सकता है, लेकिन इसके लिए पर्याप्त वित्त नहीं हो सकता है। तो, कभी-कभी धन की कमी एक बिजनेस को विफल कर देती है। लार्ज कैप शेयरों की तुलना में छोटे कैप स्टॉक ज्यादा अस्थिर होते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार इसमें एसआईपी के जरिए निवेश करना ज्यादा सही रहता है।

# लार्ज-कैप पर बढ़ रहा निवेशकों का भरोसा!

- बड़ी कंपनियों के शेयरों और ईटीएफ में लगातार बढ़ रहा निवेश
- सेबी के 'स्ट्रेस टेस्ट' के नतीजे भी निवेशकों को प्रभावित कर रहे
- सेबी के स्मॉल-कैप के मूल्यांकन पर लगाम लगाने के प्रयासों का असर मार्च 2024 में दिखा, निवेश कम हुआ

**बचत**
बिजनेस डेस्क

शेयर बाजार नियामक सेबी के छोटे शेयरों वाली स्कीम (स्मॉल-कैप) के अत्यधिक मूल्यांकन पर लगाम लगाने के प्रयासों का असर निवेशकों पर दिखने लगा है। अब निवेशकों का रुझान लार्ज-कैप की और बढ़ने लगा है। अगस्त 2021 के बाद पहली बार, मार्च 2024 में स्मॉल-कैप स्कीम में निवेश कम हुआ है। एक रिपोर्ट के मुताबिक पिछले 15 महीनों में लगातार हर महीने औसतन 3300 करोड़ रुपये के निवेश के बाद, मार्च में इन स्कीम से 94 करोड़ रुपये की कुल निकासी देखने को मिली। हालांकि इसके बावजूद भी इन स्कीमों में निवेश हो रहा है। सेबी द्वारा कराए गए 'स्ट्रेस टेस्ट' के नतीजे भी निवेशकों के सेंटीमेंट को प्रभावित कर रहे हैं। इन परीक्षणों में यह पता लगाया गया कि स्मॉल और मिड-कैप फंडों को अपने पोर्टफोलियो का कितना हिस्सा जल्दी बेचना पड़ सकता है। सेबी के आदेश के अनुसार, म्यूचुअल फंड कंपनियों को हर महीने 15 तारीख को मिड-कैप और स्मॉल-कैप स्कीम के लिए तरलता, अस्थिरता, मूल्यांकन और पोर्टफोलियो कारोबार से जुड़े आंकड़ों को सार्वजनिक करना होता है।

### पिछले साल मचाई धूम

वर्ष 2023 में छोटी और मझोली कंपनियों के शेयरों (मिड और स्मॉल-कैप) ने तो धूम मचा दी थी। निवेशकों ने इनमें 64,000 करोड़ रुपये से भी ज्यादा का निवेश किया। लेकिन बाजार नियामक सेबी को ये चिंता सता रही थी कि क्या जरूरत पड़ने पर ये फंड आसानी से अपने शेयर बेच पाएंगे?

### लार्ज-कैप व ईटीएफ पर ध्यान

स्मॉल-कैप फंडों में निवेश कम होने के साथ ही बड़ी कंपनियों के शेयरों (लार्ज-कैप) वाले फंडों की तरफ निवेशकों का रुझान बढ़ रहा है। मार्च 2024 में लार्ज-कैप फंडों में 2,130 करोड़ रुपये का शुद्ध निवेश आया, जो पिछले 21 महीनों में सबसे ज्यादा है। गौर करने वाली बात यह है कि पहले हर महीने औसतन 115 करोड़ रुपये का निवेश बाहर निकलता था, जबकि अब इसके उल्टा हो गया है। दिलचस्प है कि मार्च 2024 में स्मॉल-कैप में जाने वाले निवेश का लगभग 70% अब लार्ज-कैप की ओर रुख कर गया है। सिर्फ इतना ही नहीं, एक्सचेंज ट्रेडेड फंड (ईटीएफ) में भी निवेश बढ़ रहा है। मार्च 2024 में ईटीएफ में निवेश 10,500 करोड़ रुपये की नई ऊंचाई पर पहुंच गया, जबकि इसके पहले औसतन हर महीने 2,500 करोड़ रुपये का ही निवेश होता था। कुल मिलाकर, निवेशकों की पसंद बदल रही है। वे अब छोटी और मझोली कंपनियों के फंडों के बजाय बड़ी कंपनियों और ईटीएफ जैसे विकल्पों को तरजीह दे रहे हैं।

### रिपोर्ट में यह भी दावा

रिपोर्ट में कहा गया है, म्यूचुअल फंड में कुल मिलाकर तो पैसा आ ही रहा है, लेकिन निवेशकों की पसंद बदल रही है। पहले जहां उनका रुझान छोटी और मझोली कंपनियों (स्मॉल और मिड-कैप) वाले फंडों की तरफ था, वहीं अब वो बड़ी कंपनियों (लार्ज-कैप) और एक्सचेंज ट्रेडेड फंड (ईटीएफ) जैसे विकल्पों को तरजीह दे रहे हैं। ये बदलाव फंड मैनेजमेंट कंपनियों (एएमसी) के लेवल पर भी दिख रहा है। कुछ एएमसी में स्मॉल और मिड-कैप फंडों से पैसा निकल रहा है, जबकि कुछ में बड़े पैमाने पर पैसा जमा हो रहा है।

### बदल रही पसंद

- रिपोर्ट के मुताबिक, इस बदलाव की एक वजह ये भी हो सकती है कि स्मॉल-कैप फंडों ने मिड-कैप फंडों के मुकाबले कम रिटर्न दिया है, जिससे निवेशक अब ज्यादा जोखिम नहीं लेना चाहते।
- अलग-अलग फंडों की बात करें तो लार्ज-कैप फंडों में पैसा जमा करने की रफ्तार पहले कम थी, लेकिन अब बढ़ रही है।
- मिड-कैप फंडों में ये रफ्तार स्थिर थी, लेकिन अब बदलने के संकेत मिल रहे हैं। सबसे ज्यादा चिंता की बात स्मॉल-कैप फंडों को लेकर है। फरवरी 2021 के बाद पहली बार इन फंडों में नए खाते खुलने की संख्या घटी है, जो निवेशकों की घटती दिलचस्पी को दर्शाता है।
- मार्च 2024 में नए लार्ज-कैप फंडों में जबरदस्त उछाल आया है। ये दिसंबर 2021 के बाद से सबसे ज्यादा बढ़ोतरी है। इसके उलट, पिछले दो महीनों में नए मिड-कैप फंडों में गिरावट देखी गई है, हालांकि ये कमी स्मॉल-कैप की तुलना में कम है।
- शायद निवेशक मिड-कैप में अभी भी संभावनाएं देख रहे हैं, लेकिन थोड़ा इंतजार करना चाहते हैं।

### यह भी गौर वाली बात

गौर करने वाली बात ये है कि स्मॉल-कैप फंड मैनेजर भी अपनी रणनीति बदल रहे हैं। मार्च में बिकवाली के दौरान उन्हें निवेश के लिए नकदी का इस्तेमाल करने का मौका मिला। साथ ही, वो लगातार लार्ज-कैप शेयरों में अपनी हिस्सेदारी बढ़ा रहे हैं, जो मार्च 2024 में अब तक के सबसे ऊंचे स्तर 7.5% पर पहुंच गई है। ये कदम संकेत देते हैं कि स्मॉल-कैप फंड मैनेजर जोखिम कम करने की कोशिश कर रहे हैं।

# म्युचुअल फंड की कई स्कीमों ने दिया 40% से 71% मुनाफा

## *रिटर्न देने में स्टॉक मार्केट को भी पीछे छोड़ा, एक साल में दिखे ऐसे कई लार्जकैप म्यूचुअल फंड, एसआईपी के जरिये निवेश कर हो सकते हैं मालामाल,लार्जकैप सेगमेंट में मार्केट कैपिटलाइजेशन के लिहाज से टॉप 100 कंपनियां*

**मुनाफा**
बिजनेस डेस्क

वित्त वर्ष 2024 की बात करें तो बीते करीब 1 साल में ऐसे कई लार्जकैप म्यूचुअल फंड हैं, जिन्होंने रिटर्न देने के मामले में स्टॉक मार्केट को भी पीछे छोड़ दिया है। एक रिपोर्ट पर नजर डालें तो कम से कम 10 लार्जकैप फंड ऐसे दिख रहे हैं, जिनमें 1 साल के दौरान 40 फीसदी से 71 फीसदी तक रिटर्न मिला है। लार्ज-कैप फंड म्यूचुअल फंड की वह कैटेगरी है, जो लार्ज कैपिटलाइजेशन वाली कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं। लार्जकैप म्यूचुअल फंड अलग अलग लार्जकैप स्टॉक के जरिए आपके पोर्टफोलियो को डाइवर्सिफाइड कर देते हैं। लार्जकैप सेगमेंट में आमतौर पर मार्केट कैपिटलाइजेशन के लिहाज से टॉप 100 कंपनियां शामिल हैं। इनमें आरआईएल, टीसीएस, एचयूएल, एसबीआई, आईटीसी, एचडीएफसी बैंक, आईसीआईसीआई बैंक जैसे शेयर मुख्यतः शामिल होते हैं।

### एक सुरक्षित विकल्प

म्यूचुअल फंड में निवेश, सीधे स्टॉक मार्केट में निवेश की तुलना में एक सुरक्षित विकल्प माना जाता है। वहीं, इन स्कीम में रिटर्न भी हाई है। कई स्कीम तो स्टॉक मार्केट की तरह ही रिटर्न दे रही हैं। इसी के चलते म्यूचुअल फंड निवेश का पॉपुलर विकल्प बन गया है। इक्विटी म्यूचुअल फंड में भी स्टॉक मार्केट की तरह ही अलग-अलग कैटेगरी हैं। मसलन लार्जकैप, मिडकैप या स्मॉलकैप फंड। जो निवेशक सीधे स्टॉक मार्केट में निवेश का रिस्क नहीं लेना चाहते हैं, लेकिन ज्यादा रिटर्न की इच्छा रखते हैं, उनके लिए म्यूचुअल फंड बेहतर विकल्प हो सकते हैं। इक्विटी सेगमेंट में भी लार्जकैप म्यूचुअल फंड ज्यादा सुरक्षित माने जाते हैं। असल में लार्जकैप स्टॉक्स में बाजार का उतार चढ़ाव का अच्छे से सामना करने की क्षमता होती है। इसलिए अक्सर निवेशकों में लार्ज कैप में निवेश करने की ललक दिखाई देती है, जो इन फंडों निवेश के लिए काफी सुगम बनाती है और निवेशकों को ये स्कमी ज्यादा आकर्षित करती है। क्योंकि लार्ज कैप फंड में निवेश काफी कम रिस्की होता है और बढ़िया रिटर्न भी मिलता है।

### किसे करना चाहिए निवेश

अगर आप बाजार के उतार चढ़ाव को पसंद नहीं करते या ज्यादा रिस्क लेने की क्षमता नहीं है, फिर भी इक्विटी की तरह ज्यादा रिटर्न चाहते हैं तो लार्ज-कैप फंड आपके लिए परफेक्ट विकल्प है। हालांकि ऐसा नहीं है कि लार्ज-कैप में रिस्क नहीं है या बाजार के वोलैटिलिटी का असर नहीं होता, लेकिन इनमें अस्थिरता मिडकैप और स्मॉलकैप की तुलना में कम होती है। ये मिडकैप और स्मॉलकैप की तुलना में बाजार की अस्थिरता से मजबूती से निपट सकते हैं। असल में लार्जकैप फंड में अलग अलग सेक्टर की अलग अलग ब्लूचिप कंपनियों के स्टॉक होते हैं। इन ब्लूचिप का मार्केट कैप ज्यादा होता है और इनका बेस भी मजबूत होता है। ऐसी कंपनियां कैश रिच होती हैं।

### इन्होंने किया कमाल

- आईसीआईसीआई प्रू भारत 22 एफओएफः 71%
- जेएम लार्जकैपः 48%
- निप्पॉन इंडिया लार्जकैप फंडः 47%
- डीएसपी निफ्टी 50 इक्वल वेट इंडेक्सः 45%
- आईसीआईसीआई प्रू ब्लूचिप फंडः 44%
- बड़ौदा बीएनपी परिबा लार्जकैपः 43%
- इन्वेस्को इंडिया लार्जकैपः 43%
- एचडीएफसी टॉप 100: 41%
- बंधन लार्जकैप फंडः 41%
- मिरे एसेट इक्विटी अलोकेटर एफओएफ : 40%

### क्या हैं लार्ज कैप फंड

लार्ज-कैप म्यूचुअल फंड इक्विटी फंड होते हैं जो मुख्य रूप से लार्ज-कैप कंपनी स्टॉक में निवेश करते हैं। ये वे प्रतिष्ठित कंपनियां हैं, जिनका संपत्ति बनाने का बेहतरीन रिकॉर्ड है। चूंकि इन कंपनियों की स्थापना पहले ही की जा चुकी है, इसलिए वे मिड और स्मॉल-कैप फंड स्कीम की अपेक्षा कम जोखिम लेकर स्थिर आय जनरेट करते हैं। कम जोखिम और लॉन्ग-टर्म निवेश होरिजोन पसंद करने वाले निवेशकों को लार्ज-कैप म्यूचुअल फंड के बारे में जानना चाहिए। ये योजनाएं रिलायंस, टीसीएस, इन्फोसिस, एचडीएफसी बैंक और अन्य जैसी शीर्ष कंपनियों में पूंजी का एक महत्वपूर्ण भाग (लगभग 80 प्रतिशत) निवेश करती हैं। वे अपने विशिष्ट सेगमेंट में मार्केट लीडर हैं और वे मजबूत मार्केट लीडर हैं।

**बढ़िया रिटर्न के लिए सिर्फ इक्विटी में पैसे न लगाए ■ डेट स्कीम को भी अपनाएं और निवेश का फायदा लें ■ निवेश की सही स्ट्रैटेजी क्या होनी चाहिए, रखें ध्यान ■ डेट फंड में एयूएम का 95 फीसदी से अधिक कॉर्पोरेट संस्थाओं से आता है ■ 90 फीसदी से अधिक इक्विटी एयूएम रिटेल और एचएनआई से आता है**

# डेट फंड को भी कम न आंकें, ये भी दे सकते हैं मोटा मुनाफा

**जानकारी**
बिजनेस डेस्क

यदि आप भी निवेश की यात्रा शुरू करने जा रहे हैं तो थोड़ा सावधानी के साथ निवेश करें। निवेशक डेट म्यूचुअल फंड को कम न आंके, चूंकि ये फंड भी आपको मोटा मुनाफा करवा सकते हैं और आपके पैसे को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। इसलिए आपके पोर्टफोलियों में डेट फंड भी होने चाहिएं। म्यूचुअल फंड इंडस्ट्री में अब तक ऐसा ट्रेंड देखने को मिलता आया है कि रिटेल निवेशक प्रमुख रूप से इक्विटी प्रोडक्ट में निवेश करते हैं, जबकि कॉर्पोरेट बड़े पैमाने पर डेट या फिक्स्ड इनकम वाले प्रोडक्ट में निवेश करते हैं। दिसंबर 2023 के एएमएफआई (एएमएफआई) आंकड़ों के अनुसार, डेट म्यूचुअल फंड में एसेट अंडर मैनेजमेंट (एयूएम) का 95 फीसदी से अधिक कॉर्पोरेट संस्थाओं से आता है, जबकि 90 फीसदी से अधिक इक्विटी एयूएम रिटेल और एचएनआई निवेशकों की ओर से आता है। तो क्या आप भी रिटेल निवेशक हैं और सिर्फ इक्विटी स्कीम पर फोकस कर रहे हैं। अगर कर रहे हैं तो क्या यह स्ट्रैटेजी सही है।

### निवेश की प्रक्रिया बेहद आसान

म्यूचुअल फंड में निवेश की प्रक्रिया पहले की तुलना में अधिक सरल और व्यवस्थित हो गई है। यहां तक कि लिक्विड फंड और ओवरनाइट फंड में 50,000 रुपये तक की निकासी कुछ ही सेकंड में की जा सकती है। सेविंग्स अकाउंट या लिक्विड और ओवरनाइट म्यूचुअल फंड के बीच रिटर्न के टैक्सेशन की दर में कोई अंतर नहीं है, क्योंकि दोनों मार्जिनल रेट पर टैक्सेबल हैं। ओवरनाइट फंड में भी कोई एक्जिट लोड नहीं होता है।

### रिटेल निवेशकों की डेट में भागीदारी कम

सबसे पहले, अगर आप ओवरआल एफडी वॉल्यूम पर विचार करते हैं तो यह म्यूचुअल फंड इंडस्ट्री से भी आगे निकल जाता है। इसके अलावा, अगर आप ईपीएफओ बैलेंस, पोस्ट ऑफिस की स्मॉल फाइनेंस स्कीम और इस तरह की अन्य विकल्पों को जोड़ते हैं तो यह साफ है कि रिटेल निवेशक फिक्स्ड इनकम वाले विकल्पों में निवेश करने पर ज्यादा विचार करते हैं। वहीं, रिटेल निवेशक वास्तव में डेट म्यूचुअल फंड में हिस्सा नहीं के बराबर लेते हैं। लिक्विड और ओवरनाइट फंड में रिटेल निवेश 55,000 करोड़ रुपये से भी कम है, जबकि इनकी तुलना में देश में करंट अकाउंट और सेविंग्स अकाउंट में 23 लाख करोड़ रुपये जमा हैं।

### क्यों हैं डेट को लेकर कम आकर्षण

डेट फंड में रिटेल निवेशकों के बीच कम आकर्षण की एक वजह इसे लेकर जानकारी की कमी है। कई वित्तीय सलाहकार भी इन प्रोडक्ट पर कम मार्जिन के चलते ध्यान नहीं देते हैं। वहीं दूसरी ओर, कन्जर्वेटिव निवेशकों के लिए बैंक ब्रॉन्च या रिलेशनशिप मैनेजर की व्यक्तिगत सुविधा बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। क्योंकि खासतौर से वरिष्ठ नागरिकों के लिए, किसी बैंक ब्रॉन्च में जाकर ब्रॉन्च मैनेजर के साथ बातचीत करके निवेश की सलाह लेना आसान होता है।

### डेट फंड में कई फायदे

दूसरा, एक कैटेगरी के रूप में, डेट म्यूचुअल फंड निवेशकों को कई तरह के महत्वपूर्ण बेनेफिट प्रदान करते हैं, चाहे वे रिटेल निवेशक हों या कॉर्पोरेट। आज, रिटेल निवेशक आमतौर पर अपना पैसा सेविंग्स अकाउंट में रखते हैं, जिस पर सालाना 3-4 फीसदी के बीच में आय होती है। हालांकि, म्यूचुअल फंड निवेश के लिए कई तरह के विकल्प पेश करते हैं, जिनमें निवेशकों को बेहतर रिटर्न देने की क्षमता होती है। ये 6 से 6.5 फीसदी या इससे भी ज्यादा सालाना रिटर्न दे सकते हैं। तुरंत लिक्विडिटी के उद्देश्य के लिए ओवरनाइट फंड हैं। वहीं लिक्विड फंड ऐसी स्कीम है, जिसकी मैच्योरिटी 3 महीने की होती है। मनी मार्केट फंड हैं जो आपको 12 महीने के लिए पैसा निवेश करने में मदद करते हैं।

### कॉरपोरेट्स और ट्रेजरी

इन प्रोडक्ट का उपयोग कॉरपोरेट्स और ट्रेजरी द्वारा अपने सरप्लस फंड को निवेश करने के लिए बड़े पैमाने पर किया जाता है। कॉरपोरेट ट्रेजरी शायद ही कभी अपना पैसा सेविंग्स अकाउंट में रखते हैं. ऐसे में सवाल है कि रिटेल निवेशकों को अपने पैसे पर बेहतर रिटर्न पाने के लिए इन फंडों का उपयोग क्यों नहीं करना चाहिए? साफतौर पर ऐसे कुछ कारण हैं, जिनकी वजह से आज यह आदर्श विकल्प बन गया है।

### चेक करें फायदा और नुकसान

बहुत से निवेशक ऐसे हैं जो अपना एक बड़ा फंड बैंक में लंबे समय तक सेविंग्स अकाउंट में रखते हैं। उस पर चाहे जो भी रिटर्न मिले, वह ध्यासन नहीं देते हैं। आप खुद इसका नुकसान चेक कर सकते हैं। जब आप अगली बार अपने बैंक खाते की डिटेल जांचें, तो देखें कि पिछले 12 महीनों में आपके पास हर महीने (अपने सभी खर्चों और ईएमआई का भुगतान करने के बाद) कितना अतिरिक्त पैसा था। फिर इस सरप्लस फंड को लिक्विड फंड में लगाने से आपको जो अतिरिक्त रिटर्न मिलता, उसे कैलकुलेट करें। एक एवरेज रिटर्न के रूप में, आप कैलकुलेशन के लिए 6.5 फीसदी का उपयोग कर सकते हैं, क्योंकि लिक्विड फंड ने पिछले साल में करीब इतना रिटर्न दिया है। इसकी तुलना आपके बैंक द्वारा आपके बचत खाते पर दी जाने वाली ब्याज दर से करें। आप खुद दोनों के बीच अंतर को देखकर चौंक जाएंगे कि आप सरप्लस पैसा लिक्विड फंड में निवेश करते तो कितना अतिरिक्त पैसा कमा सकते थे। आरबीआई के अनुसार, दिसंबर 2023 तक, एक अनुमान के अनुसार, भारत में करंट अकाउंट और बचत खातों में लगभग 23 लाख करोड़ रुपये जमा हैं, यानी निवेशक हर साल लगभग 60,000 करोड़ रुपये की अतिरिक्त रिटर्न क्षमता पर ध्यान नहीं दे रहे हैं।

## खबर संक्षेप

### शैलजा के रोड शो को लेकर की बैठक

**फतेहाबाद।** सिरसा लोकसभा सीट पर कुमारी शैलजा को कांग्रेस प्रत्याशी बनाए जाने के बाद शनिवार को शहर के एक होटल में इंडिया गठबंधन की पहली हलका स्तरीय बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में कांग्रेस, आम आदमी पार्टी व सीपीआईएम के इण्डिया गठबंधन के नेताओं ने भाग लिया। बैठक में मुख्य वक्ता के रूप में कांग्रेस के जिला प्रभारी एवं पूर्व मंत्री अतर सैनी व लाल बहादर ख्योवाल एडवोकेट ने शिरकत की। हालांकि इस बैठक में हुड्डा गुट के नेता एवं पूर्व सीपीएस प्रहलाद सिंह गिलांखेड़ा ने स्वयं तो भाग नहीं लिया लेकिन उनके समर्थक बैठक में शामिल हुए।

### लूट की योजना का आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

**हांसी।** हांसी पुलिस की स्पेशल सैल टीम ने लूट की योजना में शामिल रहे एक आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लिया गया है। प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपी की पहचान बधावड़ गांव निवासी नवीन उर्फ मीनू के रुप मे हुई है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपी ने अपने साथियों के साथ मिलकर गांव मसुदपूर में पेट्रोल पम्प पर लूटने की योजना बनाई व लूट करने वाले आरोपियों को पुलिस से बचाने व लूट की वारदात को अंजाम देने के बाद उनको छिपने मे मदद की थी। पुलिस ने आरोपी को प्रोडक्शन वारंट पर लेकर पूछताछ की जा रही है।

### हांसी में दो उद्घघोषित अपराधी गिरफ्तार

**हांसी।** जिला भर में उद्घघोषित अपराधी, बेल जंपर के खिलाफ चलाए जा रहे विशेष अभियान के तहत पीओ स्टाफ हांसी व बास थाना पुलिस ने दो उद्घघोषित आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पीओ स्टाफ द्वारा गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान ढाणी कुतुबपुर निवासी राजपाल के रुप में हुई। वहीं थाना बास द्वारा गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान नूंह जिले के गांव अदबर निवासी हरदीम के रुप में हुई है।

### स्कूल में चोरी के आरोपी प्रोडक्शन वारंट पर

**हांसी।** सदर थाना पुलिस ने सिसाय काली रावण स्थित राजकीय माध्यमिक विद्यालय में घुसकर चोरी करने वाले दो आरोपियों को प्रोडक्शन वारंट पर लिया गया है। प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपियों की पहचान लाखन माजरा में गोहाना रोड स्थित थालिया बस्ती निवासी सतीश उर्फ सिल्ली व विनोद उर्फ बोधी के रुप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि प्रोडक्शन वारंट पर लिए गए आरोपियों ने सिसाय काली रावण गांव के सरकारी स्कूल से इंवर्टर तथा बैटरी चोरी की थी।

### सभी सीटों पर जीतेगा इंडिया गठबंधन : ममता

**हिसार।** भारतीय जनराज पार्टी की महिला जिला अध्यक्ष ममता शिवाय ने इंडिया गठबंधन की जीत पर दावा करते हुए कहा है कि हरियाणा प्रदेश के सभी लोकसभा सीटों पर उम्मीदवार भारी मतों से जीत दर्ज करेंगे।

### मितल ट्रेडिंग कंपनी में लगी आग

**उकलाना मंडी।** चंडीगढ़ रोड कॉटन मिलमें अचानक आग लग गई। आग से कंपनी में रखी पुरानी रूई में जल गई। फायर ब्रिगेड की तीन गाड़ियों ने आग पर काबू पाया। फैक्ट्री संचालक सुरेश मित्तल ने बताया कि लगभग 15 लाख रुपये का नुकसान का आकलन है जिसे जान की कोई हानि नहीं हुई। फायर ब्रिगेड से सुनील कुमार ने बताया कि उनके पास सूचना मिली तो वह मौके पर पहुंच गए और आग पर काबू पा लिया गया है।

### आर्य पब्लिक स्कूल ने मनाया स्थापना दिवस

**हिसार।** केएल आर्य डीएवी पब्लिक स्कूल में विद्यालय का 42वां स्थापना दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर 11 कुंडीय हवन का आयोजन किया गया जिसमें प्रधानाचार्य, अध्यापकों एवं विद्यार्थियों द्वारा हवन-यज्ञ की प्रक्रिया संपन्न की गई। कुछ अध्यापकों एवं विद्यार्थियों द्वारा गाए गए भजनों ने संपूर्ण वातावरण को मंगलमय कर दिया।

---

### एक विश्व एक स्वास्थ्य अभियान में पशुचिकित्सक की महत्वपूर्ण भूमिका

# विश्व पशु चिकित्सा दिवस पर 38 आवारा कुत्तों का किया टीकाकरण

**विगत सप्ताह में विभिन्न सरकारी व प्राइवेट स्कूलों में जाकर बच्चों को पशु चिकित्सा विज्ञान तथा वर्ष 2024 की थीम 'पशु चिकित्सक आवश्यक स्वास्थ्य कार्यकर्ता' के प्रति जागरूक किया**

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया



रतिया। आवारा कुत्तों का टीकाकरण करते पशु चिकित्सक।

राजकीय पशु चिकित्सालय रतिया के प्रांगण में विश्व पशु चिकित्सा दिवस पर 38 आवारा कुत्तों को विभिन्न प्रकार के टीकाकरण किया गया वहीं घायल कुत्तों का इलाज किया गया। इस दौरान पशु चिकित्सक डॉ. सुनील बिश्नोई ने बताया कि विगत सप्ताह में विभिन्न सरकारी व प्राइवेट स्कूलों में जाकर बच्चों को पशु चिकित्सा विज्ञान तथा वर्ष 2024 की थीम 'पशु चिकित्सक आवश्यक स्वास्थ्य कार्यकर्ता' के प्रति जागरूक किया गया। जागरूकता अभियान के तहत स्कूलों के 10वीं, 11वीं तथा 12वीं कक्षा के विज्ञान संकाय के छात्र-छात्राओं को पशु चिकित्सा के क्षेत्र में विभिन्न श्रेणियां में कैसे प्रवेश अर्जित कर सकते है, एक विश्व एक स्वास्थ्य अभियान में पशुचिकित्सक की क्या महत्वपूर्ण भूमिका है, प्राणीजन्य रोग जैसे रेबीज, ब्रुसलोसिस तथा टीबी कितने खतरनाक है और इसकी रोकथाम में पशुचिकित्सक की अहमियत, पशुओं के प्रति क्रूरता की रोकथाम के लिए सोसायटी का महत्व व सदस्यता प्राप्त करने की आवश्यकता, पशुपालन विभाग द्वारा पूरे साल की जाने वाली गतिविधियां तथा विभागीय योजनाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई।

**ये रहे मौजूद**

डॉ. बिश्नोई ने बच्चों से उपरोक्त जानकारी अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ सांझा करते हुए पशुधन बीमा योजना और मोबाइल पशुचिकित्सा यूनिट डायल 1962 का लाभ लेने का आह्वान किया। कार्यक्रम में डॉ सुनील बिश्नोई पशु चिकित्सक, रतिया के साथ ब्लॉक पशुधन प्रसार अधिकारी रतिया दर्शन लाल तथा वीएलडीए विकास, नवीन कुमार, श्रवण कुमार, मोहसिन खान, पशु परिचर गुलाब सिंह तथा सुखदेव सिंह आदि मौजूद रहे।

---

## खेल स्टेडियम में बन रहे ट्रेक में अनियमितता बरतने के आरोप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया



रतिया। गांव नंगल के खेल स्टेडियम में ट्रेक निर्माण में अनियमितताएं दिखाते ग्रामीण।

गांव नंगल के खेल स्टेडियम में ठेकेदार द्वारा बनाए जा रहे ट्रेक में ग्रामीणों ने अनियमितता बरतने के आरोप लगाए हैं। ग्रामीणों का कहना है कि बनाए जा रहे ट्रेक के बाहरी ओर लगाई ईंटों में न तो मसाला डाला जा रहा है और ईंटों को नियमानुसार लगाया जा रहा है जिसके चलते यह हाथ लगाने से ही गिर रही हैं। ग्रामीणों ने मामले की जांच करवाकर नियमानुसार पर्याप्त सामग्री डालकर ट्रेक का निर्माण करवाने की मांग की है। ग्रामीण सुखदीप, नरेंद्र कुमार, नरेश कुमार, सोनू, दीपक, लुदर, बिंद्र, संतू, डोगर आदि ने बताया कि गांव नंगल के खेल स्टेडियम में पिछले कुछ दिनों से ई-टेंडरिंग के तहत ठेकेदार द्वारा खेल ट्रेक का निर्माण करवाया जा रहा है। ग्रामीणों का आरोप है कि ट्रेक के बाहरी साइड पर लगाई जा रही लाल ईंटें नियमानुसार नहीं लगाई जा रही और न ही उसमें सीमेंट व अन्य सामग्री डाली जा रही है जिसके चलते हाथ लगाने पर ही ईंटें उखड़ रही हैं। ग्रामीणों का कहना है कि खेल ट्रेक बाहरी साइड पर लगाई जा रही ईंटों के सहारे ही मजबूत रहता है लेकिन बाहरी साइड की ईंटों में अनियमितता बरती जा रही है।

## देसी पिस्तौलों सहित फतेहाबाद पुलिस ने दो युवकों को किया गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज. फतेहाबाद

नाजायज हथियार रखने वालों की धरपकड़ करते हुए शहर फतेहाबाद पुलिस ने शनिवार को गश्त के दौरान अलग-अलग जगहों से दो युवकों को गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। मिली जानकारी के अनुसार थाना शहर फतेहाबाद के अंर्तगत आने वाली गुरूनानकपुरा पुलिस चौकी की टीम चौकी इंचार्ज एसआई राधेश्याम के नेतृत्व में शनिवार सुबह गश्त के दौरान रतिया रोड पर गांव धिड़ मोड़ के पास मौजूद थी। इसी दौरान गांव धिड़ की तरफ से एक युवक पैदल आता दिखाई दिया। उक्त युवक सामने पुलिस टीम को देखकर घबरा गया और वापस मुड़कर तेज कदमों से चलने लगा। शक के आधार पर पुलिस कर्मचारियों ने पीछा कर उसे कुछ ही दूरी पर काबू कर लिया। पुलिस ने जब उससे पूछताछ की तो उसने अपना नाम सुरेन्द्र कुमार निवासी आजाद नगर हाल एमसी कालोनी फतेहाबाद बताया। पुलिस ने उसकी तलाशी ली तो उसके पास से एक देसी पिस्तौल 315 बोर बरामद हुई।

### अर्ध नग्न हालत में मिला युवक का शव

**फतेहाबाद।** टोहाना क्षेत्र में नहर से एक युवक का शव बरामद हुआ है। शव मिलने की सूचना से क्षेत्र में हड़कंप मच गया। इसके बाद पुलिस को मामले की जानकारी दी गई। पुलिस ने शव को बाहर निकलवा कर पोस्टमार्टम हेतु नागरिक अस्पताल भिजवाया है। अभी तक शव की शिनाख्त नहीं हो पाई है। आसपास के थानों में पहचान के लिए सूचनाएं भिजवाई गई हैं। मिली जानकारी के अनुसार शनिवार सुबह टोहाना के हिसार रोड पर पिरथला माइनर में एक शव बहता हुआ आ रहा था। लोगों ने शव देखा तो पुलिस को सूचना दी।

---

## लक्ष्य प्राप्ति के लिए विद्यार्थी को अनुशासन में रहने की है आवश्यकता: डॉ. ढींडसा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सिरसा




सिरसा। सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए छात्रा।

जेसीडी विद्यापीठ में स्थित इंस्टिट्यूट ऑफ बिजनेस मैनेजमेंट के बीबीए एवं एमबीए के जूनियर्स विद्यार्थियों द्वारा अपने सीनियर्स को विदाई देने के लिए डिस्को डिलाइट नाम से विदाई पार्टी आयोजित की जिसमें जेसीडी विद्यापीठ के महानिदेशक डॉ. कुलदीप सिंह ढींडसा मुख्यातिथि थे। डॉ. ढींडसा ने कहा कि विदाई के मौके पर आयोजित होने वाला यह सांस्कृतिक कार्यक्रम सभी विद्यार्थियों की कॉलेज में बिताई गई समस्त यादों को तरोताजा करता है। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को अपना आशीर्वाद प्रदान करते हुए विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत किए गए कार्यक्रम की सराहना की। उन्होंने कहा कि जेसीडी विद्यापीठ में स्वच्छता और अनुशासन का पाठ हर विद्यार्थी को सिखाया जाता है क्योंकि हमारे जीवन में अनुशासन का अधिक महत्व है यह हमें नियमों का पालन करना सिखाता है। प्राचार्या डॉ. हरलीन कौर ने कहा कि सभी विद्यार्थी बेहतर शिक्षा हासिल करके तथा बेहतर परीक्षा परिणाम लेकर यहां से जाएं ताकि उनको आगे चलकर सफलता हासिल हो सके। इस मौके पर सभी विद्यार्थियों ने बहुत ही मनोरंजक प्रस्तुतियां पेश की। अंत में निर्णायक मंडल द्वारा विद्यार्थियों को उनकी प्रतिभा के अनुसार बीबीए से पारस सिंह को डिस्को बॉस एवं जशन को डिस्को दिवा चुना गया। वहीं एमबीए से साहिब को डिस्को बॉस एवं मिस रिद्धम को डिस्सो दिवा चुना गया।

### देविवि के वनस्पति विज्ञान विभाग के छात्रों ने किया भ्रमण

**सिरसा।** चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय, सिरसा के वनस्पति विज्ञान विभाग के छात्र-छात्राओं ने हिमाचल प्रदेश का पांच दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण सफलतापूर्वक पूरा किया। इस भ्रमण का मुख्य उद्देश्य छात्रों के व्यवहारिक ज्ञान का विस्तार करना था। विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर काशिफ किदवई ने बताया कि इस भ्रमण के दौरान छात्रों ने हिमाचल प्रदेश के क्षेत्रीय वनस्पतियों का अध्ययन किया, नमूने एकत्र किए और क्षेत्रीय अनुसंधान में सहयोग किया। यह भ्रमण पौधों के पारिस्थितिक महत्व और पर्यावरण में उनकी भूमिका के बारे में जागरूकता फैलाने का एक महत्वपूर्ण माध्यम बना। इस भ्रमण के दौरान विभाग के हर्बेरियम में महत्वपूर्ण संख्या में नमूने जोड़े गए हैं।

## आर्यभट्ट में फ्रूट पार्टी का आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद



फतेहाबाद। आर्यभट्ट स्कूल में आयोजित फ्रूट पार्टी में भाग लेते विद्यार्थी।

बीघड़ रोड स्थित आर्यभट्ट स्कूल में फ्रूट पार्टी का आयोजन किया गया। कक्षा स्तर पर हुई पार्टी में क्रेच से लेकर दसवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने विभिन्न तरह के फलों को डेकोरेट किया तथा इकट्ठे बैठकर पार्टी का आनंद लिया। इस अवसर पर बच्चे मौसमी फल अंगूर, आम, तरबूज, केला, पपीता, चीकू, अनार आदि लेकर पहुंचे। बच्चों ने इस अवसर पर फ्रूट के माध्यम से विभिन्न कलाकृतियां बनाकर अपनी कलात्मक सोच का परिचय भी दिया। इसके बाद कक्षा स्तर पर सभी बच्चों ने स्टॉफ सदस्यों की देखरेख में पार्टी का आनंद लिया। स्कूल प्राचार्या दीपिका झांब ने बच्चों को मौसमी फलों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि मौसम के फल खाने से जहां बच्चों को उनके बारे में जानकारी होती हैं वहीं उनको फलों से एनर्जी भी मिलती है। उन्होंने कहा कि इस तरह के आयोजन से बच्चों में आपस में मिलजुल कर व बांट कर खाने की आदत पनपती है जिससे की बच्चों में अच्छे संस्कारों का संचार होता है। पार्टी आयोजन में स्कूल की प्राइमरी विंग इंचार्ज मंजू मदान, हाई विंग कोर्डिनेटर विकास लेगा, स्टॉफ सदस्य ज्योति ढूकिया, सीमा गेरा, मनजीत प्रियंका, कुसुम, गोपाल और दशरथ ने महत्व भूमिका अदा की।

---



हिसार। जागरूक करती महिला पुलिस टीम। फोटो: हरिभूमि

### छात्राओं को किया महिला सुरक्षा के प्रति जागरूक

**हिसार।** हरियाणा पुलिस द्वारा चलाए जा रहे सेफ सिटी कैंपेन के तहत महिलाओं की सुरक्षा के मध्यनजर चलाये जा रहे विशेष अभियान के दौरान महिला समर्पित पुलिस टीम ने शिक्षण संस्थानों, बस स्टेंड सार्वजनिक स्थलों पर छात्राओं को शरारती तत्वों से निपटने व अपना बचाव करने के लिए विस्तृत जानकारी दी व उन्हे अच्छी और बुरी छुवन बारे समझाया गया। एएसआई सुनीता ने बताया कि पुलिस टीम ने द रायल सैनिक विद्यापीठ, सिटी कॉलेज ऑफ एजुकेशन और बस स्टेंड पर छात्राओं को महिला विरुद्ध अपराध और उनके अधिकारों के प्रति जागरूक किया गया। साथ ही उन्ही अच्छी और बुरी छुवन के बारे में जानकारी दी गई। उन्होंने बताया कि नारी को अपने अधिकारों के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

## पीठाधीश्वर पवन जोशी सम्मानित

- स्वैच्छिक सामाजिक संस्था सजग ने अध्यात्म गौरव सम्मान से नवाजा
- 25 वर्षों से सनातन वैदिक संस्कृति का कर रहे प्रचार प्रसार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| हिसार



हिसार। महंत पीठाधीश्वर पवन जोशी को आध्यात्म गौरव सम्मान से सम्मानित करते सजग के पदाधिकारी। फोटो: हरिभूमि

स्वैच्छिक सामाजिक संस्था सजग ने निकटवर्ती गांव चौधरी वास स्थित सिद्धपीठ श्री पंचमुखी बालाजी धाम के महंत पीठाधीश्वर पवन जोशी को अध्यात्म गौरव सम्मान से सम्मानित किया है। शनिवार को चौधरीवास धाम में आयोजित आध्यात्मिक समारोह में मंदिर के मुख्य पुजारी सोनू जोशी व मोनू जोशी की उपस्थिति में सजग के प्रदेशाध्यक्ष वास्तु आर्किटेक्ट सत्य पाल अग्रवाल, दुनी चंद गोयल, अनिल सिंगला मंगाली वाले व संजय डालमिया ने पीठाधीश्वर पवन जोशी को अंग वस्त्र व आध्यात्म गौरव सम्मान स्मृतिपत्र भेंट कर सम्मानित किया। सत्यपाल अग्रवाल ने बताया कि अखाड़ों द्वारा पीठाधीश्वर की उपाधि से अलंकृत करने, पिछले 25 वर्षों से सनातन वैदिक संस्कृति का प्रचार प्रसार करने, आध्यात्मिक व समाजिक क्षेत्र में जनकल्याण के लिए उल्लेखनीय कार्य करने पर महंत पवन जोशी को यह सम्मान दिया।

## खेत की डोली को लेकर विवाद, ब्लाक समिति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भट्टूकलां



खेत के विवाद को लेकर भट्टूकलां में ब्लाक समिति सदस्य महिला और उसके पति पर हमले होने का समाचार है। हमले का आरोप उनके खेत के पड़ोसियों पर लगाया गया है। इस घटना का एक वीडियो भी सामने आया है, जिसमें कुछ व्यक्ति तेजधार हथियार भी लिए दिखाई दे रहे हैं। घायल पति-पत्नी को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल लाया गया। घायलों ने उन पर कुल्हाड़ी, बरछी, डंडों से हमला करने और कपड़े फाड़ने के आरोप लगाए हैं। पुलिस को मामले की जानकारी दी गई है। अस्पताल में उपचाराधीन सुलेंद्र ने बताया कि वह बैंक में सिक्योरिटी गार्ड है और उसकी पत्नी लखपति ब्लाक समिति वार्ड नं. 11 से सदस्य है। खेत में डोली को लेकर उनका पड़ोसियों से विवाद है और आज वह डोली के पास बिजाई करने में जुटा था। आरोप है कि इसी दौरान पड़ोसी दलीप, भूप ने अपने परिजनों के साथ मौके पर पहुंचकर डंडों, बरछी व कुल्हाड़ी से उन पर हमला बोल दिया और उन्हें घेर कर पीटा। जिसके बाद उन्हें अस्पताल लाया गया। पुलिस को मामले की सूचना दे दी गई है।

---

### बुजुर्ग महिलाओं से केक कटवाकर मनाया जन्मोत्सव

# तीसरे दिन सुनाया श्री श्याम जन्मोत्सव प्रसंग

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रतिया



रतिया। श्री श्याम जन्मोत्सव मनाते हुए श्रद्धालु।

शहर के श्रीकृष्ण गौशाला रोड पर निर्माणधीन श्री खाटू श्याम मंदिर प्रांगण में श्री खाटू श्याम मंदिर ट्रस्ट रतिया द्वारा श्री बांके बिहारी महिला मंडल के तत्वाधान में आयोजित साप्ताहिक संगीतमयी श्री श्याम कथा के तीसरे दिन बरवाला से आए व्यास पीठ पर विराजमान कथावाचक पंडित पुरुषोतम शर्मा ने श्री श्याम जी की महिमा का गुणगान करते हुए जन्मोत्सव प्रसंग सुनाया। कथा में पहुंची बुजुर्ग महिलाओं से केक कटवाकर बाबा श्याम का जन्मोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया। पंडित पुरूषोतम शर्मा ने 'सांवरिया सरकार तुझको हैप्पी बर्थ डे', 'किंना चिर तडफेगी जिंदगी मेरिये', 'जय राधे-राधे,जय राधे-राधे', 'नीं मैं गोंबिद गोपाल गाती फिरा गाती फिरा, अपने प्रभु को रिझांती फिरा' आदि समधुर भजनों के माध्यम से खाटू जैसा माहौल बनाते हुए भक्तों को झूमने पर मजबूर कर दिया। राज कुमार ने तीसरे दिन की कथा में पूजा की रस्म अदा की। तीसरे दिन की कथा का समापन प्रभु की पावन-पुनीत आरती के साथ हुआ, जिसमें शहर के सभी गणमान्य महानुभवों सहित काफी संख्या मे श्रद्धालु उपस्थित रहे।

## धूमधाम से मनाया जाएगा जरनैल बाबा जस्सा सिंह रामगढिया की 300वीं जन्म शताब्दी समापन समारोह

सिरसा



सिख कौम के महान जरनैल बाबा जस्सा सिंह रामगढिया की 300वीं जन्म शताब्दी समापन कार्यक्रम सिरसा में बड़ी धूम धाम से मनाया जाएगा। इन समागमों के लिए विशेष रूप से गठित बाबा जस्सा सिंह रामगढिया जन्म शताब्दी कमेटी में इंटरनेशनल सिख फोरम व शिरोमणि गतका फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा मुख्य भूमिका निभाते हुए विगत वर्ष दिल्ली व करनाल में बड़े गुरमत शताब्दी समागमों के साथ शताब्दी की शुरुआत की गई थी। यह जानकारी आज इंटरनेशनल सिख फोरम के महासचिव प्रीतपाल सिंह पन्नु ने पत्रकारों को बातचीत करते हुए दी। उन्होंने बताया कि समापन समारोह में हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी, डेरा कार सेवा गुरुद्वारा चिल्ला साहेब व अन्य सिख संस्थाओं के सहयोग से 12 मई को गुरमत समागम का आयोजन गुरुद्वारा चिल्ला साहेब में किया जाएगा। इस समागम में सचखंड श्री दरबार साहिब अमृतसर के हजूरी रागी भाई गुरप्रीत सिंह, पटियाला से पंथ प्रसिद्ध रागी भाई जसकरण सिंह, विश्व स्तर पर अपनी विशेष पहचान बनाने वाले इतिहासकार व वक्ता भाई सुखप्रीत सिंह उधोके व कथा वाचक भाई सुखजीत सिंह घनैहया संगत को गुरु कीर्तन व इतिहास से जोड़ेंगे। उन्होंने बताया कि वैश्विक स्तर पर मनाये जा रहे शताब्दी समापन समारोह की तैयारियों का जायजा लेने के लिए गुरु नानक पब्लिक स्कूल में एक बैठक बाबा नरिंदर सिंह कार सेवा वालों की अध्यक्षता में बुलाई गई, जिसमें करनाल से जिला प्रधान पंजाब सिंह, गुरुद्वारा शीश गंज साहेब तरावड़ी के हेड ग्रंथी ज्ञानी सूबा सिंह, सिरसा से सुरेंद्र सिंह वैदवाला, मनजीत सिंह चावला, गुरमेज सिंह, रणजीत सिंह, बूटा सिंह व अन्य।

## खबर संक्षेप

### पूर्व सैनिक अपने दस्तावेजों को करवाएं अपडेट

**सिरसा।** सैनिक एवं अर्द्ध सैनिक कल्याण विभाग के कल्याण अधिकारी गुरसाहिब सिंह ने बताया कि विभाग के निर्देशानुसार सिरसा के सभी अर्द्ध सैनिक बल के भूतपूर्व कर्मचारियों का पंजीकरण करने के लिए सैनिक एवं अर्द्ध सैनिक कल्याण कार्यालय सिरसा में किया जा रहा है। सभी भूतपूर्व अर्द्ध सैनिक बल के कर्मचारी अपना पंजीकरण करवाने के लिए केवल कार्य दिवस में ही कार्यालय में आएं।

### नहीं रूक रही वाहन चोरी की घटनाएं

**फतेहाबाद।** वाहन चोरों ने गांव गोरखपुर, फतेहाबाद व टोहाना शहर से तीन मोटरसाइकिल चोरी कर लिए। इस बारे पुलिस को दी शिकयत में गांव गोरखपुर निवासी सुनील ने कहा है कि गत दिवस वह अपने मोटरसाइकिल पर सवार होकर किसी काम से गांव में गया था। उसने अपने मोटरसाइकिल को छप्पर चौक के पास खड़ा किया और काम पर चला गया।

### जिले से नवविवाहिता सहित तीन लोग लापता

**फतेहाबाद।** जिले से एक नवविवाहिता सहित तीन लोगों के लापता होने का समाचार है। पहले मामले में भूना पुलिस को दी शिकायत में गांव धौलू हाल आबाद चंदन नगर भूना निवासी एक युवक ने कहा है कि उसकी 22 वर्षीय पत्नी 25 अप्रैल को घर पर लकड़ी लाने की बात कहकर घर से गई थी और उसके बाद वह वापस घर नहीं लौटी है।

### कांग्रेस प्रत्याशी कुमारी सैलजा आज रानियां में

**सिरसा।** कांग्रेस नेता एडवोकेट संदीप नेहरा ने बताया कि कांग्रेस नेत्री व सिरसा लोकसभा क्षेत्र से प्रत्याशी कुमारी सैलजा 28 अप्रेल को दोपहर एक बजे रानियां के गाबा रिजॉर्ट में कार्यकर्ताओं की बैठक लेकर उन्हें दिशा निर्देश देंगी। संदीप नेहरा ने कहा कि कुमारी सैलजा कल 28 अप्रेल को सुबह 10 बजे गांधी चौक मंडी डबवाली में भी कार्यकर्ताओं की बैठक लेंगी और अपने चुनाव कार्यालय का उदघाटन भी करेंगी।

### आइसक्रीम संचालक से छीनी नकदी

**सिरसा।** जनता भवन रोड पर स्कूटी सवार चार युवक आइसक्रीम की रेहड़ी लगाने वाले से तेजधार हथियार दिखाकर 3480 रुपए की नकदी छीन ले गए। पुलिस को दी शिकायत में पुरानी हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी निवासी अर्पित ने बताया कि वह रात को अपने साथी के साथ आइसक्रीम बेचकर रेहड़ी लेकर घर की ओर जा रहे थे।

### उड़ान लाइब्रेरी में अश्वगंधा जागरूकता अभियान

**फतेहाबाद।** उड़ान लाइब्रेरी एवं आईसीएस कोचिंग सेन्टर में एएफसी इंडिया लिमिटेड पूर्ववत कृषि वित्त निगम नई दिल्ली द्वारा अश्वगंधा जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया। यह अभियान आयुष मंत्रालय के राष्ट्रीय औषधि पादप बोर्ड भारत सरकार के सौजन्य से किया गया, जिसमें लगभग 130 छात्र, छात्राओं, संचालक मुकेश बंसल व अजय भाकर ने भाग लिया।

### प्रत्याशी प्रात: 11 बजे से अपराह्न 3 बजे तक कर सकते हैं नामांकन

# जिला निर्वाचन अधिकारी की देखरेख में हुई नामांकन प्रक्रिया की रिहर्सल

नामांकन प्रक्रिया 29 अप्रेल से शुरु हो जाएगी जो 6 मई तक चलेगी

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

सिरसा। उपायुक्त नामांकन प्रक्रिया की रिहर्सल का निरीक्षण करते हुए।

जिला निर्वाचन अधिकारी आरके सिंह ने बताया कि नामांकन प्रक्रिया एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। सभी सहायक रिटर्निंग अधिकारी व प्रक्रिया से जुड़े अन्य अधिकारी व कर्मचारी पूरी गहनता से इसे समझें ताकि मौके पर असुविधा न हो। उन्होंने कहा कि आप सभी अनुभवी हैं और कुछ अधिकारियों व कर्मचारियों ने पहले भी कई चुनाव करवाए हैं, इसलिए अपने अनुभव का बेहतर इस्तेमाल करें और एक दूसरे से तालमेल करते हुए चुनाव के महापर्व को सफलतापूर्वक संपन्न करवाने में अपना योगदान दें।

#### 29 से शुरु होगी नामांकन प्रक्रिया

जिला निर्वाचन अधिकारी आर.के सिंह ने बताया कि सिरसा लोकसभा क्षेत्र के लिए नामांकन प्रक्रिया 29 अप्रेल से शुरु हो जाएगी जो 6 मई तक चलेगी। उम्मीदवार प्रातः 11 बजे से अपराह्न 3 बजे तक नामांकन कर सकते हैं। नामांकन की जांच 7 मई को की जाएगी व 9 मई तक नामांकन वापसी की प्रक्रिया चलेगी। 25 मई को मतदान होगा व 4 जून को चुनाव का परिणाम घोषित किया जाएगा। उन्होंने बताया कि वोटिंग सुबह सात बजे शुरू होगी और शाम को छह बजे तक मतदान किया जा सकता है।

#### चुनाव में ड्यूटी लगना गर्व की बात

जिला निर्वाचन अधिकारी आर के सिंह ने कहा कि चुनाव लोकतंत्र का महापर्व है और चुनाव में ड्यूटी लगना अपने आप में गर्व का विषय है। भारत निर्वाचन आयोग की ओर से जारी सभी कर्मचारी और अधिकारी आयोग द्वारा जारी इन्फोर्मेशन हैंडबुक को ध्यान से पढ़ें। जिले में निष्पक्ष, स्वतंत्र और पारदर्शिता के साथ मतदान प्रक्रिया पूर्ण करवाने के लिए उन्होंने पोलिंग पार्टियों को संवेदनशीलता व गंभीरता के साथ ड्यूटी करने के निर्देश दिए।

### सजगता से चुनावी ड्यूटी का निर्वहन करें अधिकारी व कर्मचारी: सिंह

**सिरसा।** सिरसा लोकसभा चुनाव 2024 की मतदान प्रक्रिया संपन्न करवाने के लिए नियुक्त पोलिंग अधिकारियों के लिए शनिवार को चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय के मल्टीपर्पज हॉल में प्री रिहर्सल का आयोजन किया गया और उन्हें चुनाव प्रक्रिया की बारीकियां समझाई गई। जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त आर के सिंह भी मौजूद थे। ईवीएम मास्टर ट्रेनरों ने सभी पोलिंग अधिकारियों को उनके प्रत्येक कार्य और जिम्मेदारियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी। प्रशिक्षण कार्यक्रम में मतदान से संबंधित सभी फार्म को भरने के लिए विस्तार पूर्वक दी। उन्होंने कहा कि मतदान के दौरान पीओ की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, इसलिए अपनी ड्यूटी में किसी भी प्रकार की लापरवाही न करें और अधिकारी अपनी जिम्मेदारी की गंभीरता को समझें। उन्होंने कहा कि पीओ हैंडबुक में वे सारी हिदायतें व नियम लिखे हैं जिनकी जानकारी चुनाव करवाने वाले अधिकारी को होनी जरूरी है। इस अवसर पर एडीसी डॉ. विवेक भारती, सीटीएम पारस, तहसीलदार चुनाव रोहित, डीआईओ सिकंदर व अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

## भाजपा प्रत्याशी ने रतिया में एक दर्जन से अधिक कार्यक्रमों में की शिरकत

रतिया। कार्यक्रमों में भाग लेते भाजपा प्रत्याशी अशोक तंवर।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ रतिया

- डॉ. तंवर ने कहा कि केवल एक महीने का समय है, सभी कार्यकर्ता एकजुटता के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विजन लेकर जनता के बीच में जाएं और पार्टी के समर्थन में मतदान की अपील करें

सिरसा लोकसभा से भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी डॉ. अशोक तंवर ने शनिवार को रतिया में एक दर्जन से अधिक कार्यक्रमों में शिरकत की। उन्होंने रतिया खंड की सरपंच एसोसिएशन के साथ कंबोज धर्मशाला में बैठक की। इसके उपरांत उन्होंने फतेहाबाद में भाजपा कार्यालय में कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की और उन्हें आवश्यक दिशा निर्देश दिए। डॉ. तंवर ने कहा कि केवल एक महीने का समय है। सभी कार्यकर्ता एकजुटता के साथ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विजन लेकर जनता के बीच में जाएं और पार्टी के समर्थन में मतदान की अपील करें। उन्होंने सभी मतदाताओं से भी आग्रह किया कि वे अपने मतदान का अधिक से अधिक इस्तेमाल करें ताकि वोट की ताकत से एक सशक्त सरकार का गठन हो सके। डॉ. अशोक तंवर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश को नई दिशा और दशा दी है। भारत की आजादी के बाद 10 साल तक ऐसी सरकार रही है जिसने 67 साल की कालिख को धोने का काम किया है। आप सब लोग आने वाली 25 मई को कमल के निशान के बटन पर अपना हस्ताक्षर करना, बाकी काम मोदी जी स्वयं देख लेंगे। इस दौरान रतिया के विधायक लक्ष्मण नापा ने कहा कि वर्ष 2014 में विशुद्ध राजनीतिक क्रांति हुई और एनडीए ने पूर्ण बहुमत से केन्द्र में सरकार बनाई। अगले पांच साल बाद जनता ने भाजपा को और बड़ा जनादेश दिया, जिसके चलते भाजपा अपने दम पर सरकार बनाने में सफल रही है और तीसरी बार प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 400 पार का नारा दिया है, जो अवश्य पूरा होगा। उन्होंने कहा कि 10 साल के शासनकाल में केन्द्र सरकार ने इतने विकास कार्य करवाएं हैं, जिनको गिनवाया भी नहीं जा सकता। इसी तरह राम मंदिर निर्माण व धारा 370 खत्म करने वाले ऐसे निर्णय भी मोदी शासन में हुए, जो हर किसी को असंभव लगते थे।

## ऑपरेशन आक्रमण अभियानः आपराधिक गतिविधियों में 11 केस दर्ज, 22 काबू

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

जिला पुलिस ने शनिवार को ऑपरेशन आक्रमण के तहत गश्त, नाकाबंदी व संघन चैकिंग अभियान चलाकर विभिन्न अपराधिक गतिविधियों तथा गैर कानूनी धंधो में संलिप्त लोगों के खिलाफ कार्रवाई की। पुलिस अधीक्षक विक्रांत भूषण के निर्देश पर आज जिलाभर में जिला पुलिस की 32 टीमों ने सुबह 6 बजे से लेकर दोपहर 12 बजे तक विशेष अभियान ऑपरेशन आक्रमण चलाकर जिला पुलिस ने विभिन्न अपराधिक गतिविधियों तथा गैरकानूनी धंधों में शामिल लोगों को गिरफ्तार किया। इस अभियान के दौरान आबकारी अधिनियम के तहत 9 केस दर्ज कर गिरफ्तार लोगों के कब्जा से 450 लीटर लाहन, 193 बोतल अवैध शराब बरामद की। मादक पदार्थ अधिनियम के तहत एक मामला दर्ज कर 750 ग्राम गांजा सहित व्यक्ति को गिरफ्तार किया। विभिन्न मामलों में वांछित 9 आरोपियों को जबकि शस्त्र अधिनियम के तहत एक व्यक्ति काबू कर उनके कब्जे से एक अवैध पिस्तौल बरामद की है। इस अभियान के दौरान जिला के सभी शहरों कस्बों के चौक-चौराहों व सार्वजनिक स्थानों तथा ग्रामीण क्षेत्रों में संदिग्ध मार्गों पर विशेष रूप से नाकाबंदी, चैकिंग व पैदल गश्त कर पुलिस ने अभियान चलाया।

## गौरव बजाज क्लेरिकल एसो. के बने चेयरमैन

- बैठक में एसोसिएशन से जुड़े सभी सदस्यों ने भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

जिला क्लेरिकल एसोसिएशन वेल्फेयर सोसायटी की शनिवार को एक बैठक हुई जिसमें एसोसिएशन से जुड़े सभी सदस्यों ने भाग लिया। बैठक की अध्यक्षता सोसायटी के कार्यकारी राज्यप्रधान विक्रांत तंवर व फतेहाबाद के जिला प्रधान संदीप पूनियां ने संयुक्त रूप से की। बैठक में विचार-विमर्श के उपरांत सभी सदस्यों ने संगठन की मजबूती के लिए व आपसी समन्वय स्थापित करने के लिए सर्वसम्मति से जिला कार्यकारिणी का चयन किया, जिसमें ईएसआई विभाग से गौरव बजाज को

सिरसा। क्लेरिकल एसोसिएशन की बैठक में उपस्थित सदस्यगण।

चेयरमैन, कृषि विभाग से साहिल बागड़ी को जिला प्रधान, आईटीआई से कपिल शर्मा को जिला उपप्रधान, शिक्षा विभाग से विनोद गोदारा को जिला सचिव, एआरसीएस से रामदत्त को जिला सहसचिव, पीडब्ल्यूडी से सतीश ढाका को जिला वरिष्ठ सलाहकार, पब्लिक हेल्थ से प्रभु गोदारा को जिला सलाहकार, पब्लिक हेल्थ से दलेल सिंह मोर को जिला सलाहकार, उद्योग विभाग से चुन्नीराम को जिला खजांची, आईटीआई से साहिल मेहता को जिला मीडिया प्रभारी व उच्चतर शिक्षा विभाग से सुखविंद्र कौर को जिला महिला विंग इंचार्ज नियुक्त किया गया। नवनियुक्त कार्यकारिणी को पद व गोपनीयता की शपथ भी दिलाई गई। सभी नवनियुक्त पदाधिकारियों ने कहा कि वे संगठन की मजबूती के लिए मिलकर काम करेंगे। इस अवसर पर रायचंद, भजनलाल, अमृतपाल, दिनेश पारीक, राजसिंह, मुकेश जांगड़ा, नरेंद्र सुथार सहित अन्य सदस्य उपस्थित थे।

### कांग्रेस प्रत्याशी कुमारी सैलजा का होगा स्वागत

**सिरसा।** सिरसा लोकसभा से कांग्रेस प्रत्याशी कुमारी सैलजा का 29 अप्रेल को सिरसा पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया जाएगा। पार्टी के वरिष्ठ नेता वीरभान मेहता, नवीन केडिया, राजकुमार शर्मा, अमीर चावला, रणधीर सिंह व राजेश चाडीवाल ने संयुक्त रूप से बताया कि सोमवार को अपराह्न साढ़े 3 बजे स्थानीय हिसार रोड स्थित सत्यम पैलेस के बाहर भव्य स्वागत होगा। यहां से उन्हें विशाल काफिले के साथ कांग्रेस भवन लाया जाएगा। कांग्रेस नेताओं ने बताया कि कुमारी सैलजा के समर्थकों का काफिला हिसार रोड सत्यम पैलेस से बस स्टेंड, अंबेडकर चौक, लालबत्ती चौक, गुरू गोबिंद सिंह चौक, शहीद जगदेव सिंह चौक, सुभाष चौक, रोड़ी बाजार से होता हुआ शाम को साढ़े 5 बजे कांग्रेस भवन पहुंचेगा।

## पोस्टर मेकिंग में प्रिया व एकता रही अव्वल

हरिभूमि न्यूज ▸▸ चोपटा

राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नाथूसरी कलां में शनिवार को मतदान जागरूकता अभियान के तहत पोस्टर मेकिंग स्लोगन और भाषण प्रतियोगिता हुई जिसमें प्रिया और एकता कक्षा दस जमा एक ने संयुक्त रूप से प्रथम स्थान हासिल किया वहीं भावना और अंजनी दूसरे व श्रुति तीसरे स्थान पर रही।

विद्यालय प्राचार्य सतवीर सिंह ढिढारिया ने कहा कि मतदान लोकतंत्र का अभिन्न अंग है और लोगों के लिए अपनी बात रखना जरूरी है। सभी को वोट देने का अधिकार है, जिसका अर्थ है कि सभी भारतीय अपनी पसंद के प्रधानमंत्री के लिए वोट कर सकते

सिरसा। प्रतियोगिता की विजेता छात्राएं प्राचार्य के साथ।

- मतदान लोकतंत्र का अभिन्न अंग है और लोगों के लिए अपनी बात रखना जरूरी

हैं। मतदान करके आप अपने समुदाय में बदलाव ला सकते हैं। विद्यालय प्रवक्ता दलबीर सिंह ने कहा कि मतदान अपनी सरकार के साथ अधिक नागरिक रूप से जुड़ने का एक तरीका है। अपनी आवाज सुनकर और उन लोगों के विचारों का प्रतिनिधित्व करके दुनिया में बदलाव लाना महत्वपूर्ण है, जिनके पास कोई आवाज नहीं है। यदि आप बदलाव लाना चाहते हैं तो मतदान एक बेहतरीन तरीका है।

चुनाव में मतदान करने से नागरिकों को यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है। कार्यक्रम प्रभारी प्रवक्ता सतवीर सिंह ने कहा कि देश को बेहतर अधिकार और सुरक्षा प्रदान की जाए।

इसके लिए 'यादा से 'यादा लोगों का मतदान करना जरूरी है। इस कार्यक्रम में विद्यालय के लगभग 300 बच्चों ने 100 प्रतिशत मतदान के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया।

## कोमल गर्ग को किया सम्मानित

- मेहनत, लगन व दृढ़ निश्चय से किसी भी कार्य को किया जाए तो उसमें सफलता जरूर मिलती है

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सिरसा

श्री गौशाला प्रेमी संघ परिवार द्वारा शनिवार को हाल ही में यूपीएससी की परीक्षा उत्तीर्ण करने वाली सिरसा की बेटी कोमल गर्ग को उनके निवास पर जाकर सम्मानित किया गया। विनय शर्मा, ज्ञान जिंदल, संजय फड़िया, सतीश गोयल, सुनील तायल, रमेश बांसल, संजीव जिंदल ने संयुक्त रूप से बताया कि कोमल गर्ग ने अपनी मेहनत से न केवल जिले, बल्कि प्रदेश व देश का भी नाम रोशन किया है। उन्होंने कहा कि

सिरसा। कोमल गर्ग को सम्मानित करते हुए श्री गौशाला प्रेमी संघ परिवार।

इस प्रकार के कार्यक्रम से युवाओं को प्रोत्साहन मिलता है और वे और अधिक मेहनत कर अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होते हैं। उन्होंने कहा कि कोमल गर्ग दूसरे युवाओं के लिए भी प्रेरणा का स्त्रोत हैं। इस मौके पर कोमल गर्ग ने कहा कि अगर मेहनत, लगन व दृढ़ निश्चय से किसी भी कार्य को किया जाए तो उसमें सफलता जरूर मिलती है। इस मौके पर सुरेश फड़िया, रमन शर्मा, विकास कोचरी, संजय गोयल, वी.के डूमड़ा, सुरेंद्र गोयल, राजेंद्र गोयल, राकेश ग्रोवर, संजय शर्मा, विनित मेहता आदि उपस्थित थे।

## डीएवी स्कूल में दंत चिकित्सा शिविर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस स्कूल में शनिवार को एक दिवसीय दंत चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में श्रीराम मल्टी स्पैशलिटी डेंटल हॉस्पिटल फतेहाबाद से दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. अनिता वर्मा ने अपनी सेवाएं दी। उन्होंने कक्षा पहली से पांचवीं तक के सभी विद्यार्थियों के दांतों की जांच की तथा दांतों की देखभाल करने बारे में विस्तार से बताया। स्कूल के प्रिंसीपल अरूण शर्मा ने डॉ. अनिता वर्मा व उनकी टीम का विद्यालय में पहुंचने पर उनका स्वागत किया और बच्चों के दांतों की जांच करने पर उनका आभार जताया। शिविर में डॉ. अनिता वर्मा ने बच्चों को ब्रश करने का सही

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल में आयोजित कैम्प में बच्चों के दांतों की जांच करते डॉ. अनिता वर्मा।

तरीके सहित दांतों से संबंधित अन्य प्रकार की जानकारी भी प्रदान की। उन्होंने किस प्रकार दांतों की देखभाल रखनी चाहिए तथा खराब दांत बहुत सी बीमारियों का कारण बनते हैं, के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि बच्चों के समग्र विकास में शारीरिक विकास अत्यंत जरूरी होता है। आज कल बच्चों के जंक फूड ज्यादा खाने से केविटी का खतरा बना रहता है। इसे देखते हुए आज के युग में इस प्रकार के शिविर का आयोजन आवश्यक हो जाता है। उन्होंने बच्चों से कहा कि वह अपने दांतों को कम से कम दो बार ब्रश अवश्य करें। जब आप ब्रश करें तो जल्दबाजी न करें, अच्छी सफाई के लिये इसे पर्याप्त समय दें। अच्छे टूथपेस्ट और मुलायम ब्रिस्टल वाले टूथब्रश का प्रयोग करें।

### नशामुक्ति टीम ने विद्यार्थियों को नशे के खिलाफ किया जागरूक

## युवा नशे से रहें दूर व दूसरों को भी करें प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▸▸ फतेहाबाद

एडीजीपी हिसार रेंज एम रवि किरण के दिशा-निर्देशानुसार एवं फतेहाबाद पुलिस अधीक्षक आस्था मोदी के नेतृत्व में जिले को नशामुक्त करने को लेकर चलाए जा रहे अभियान के तहत मनोहर मैमोरियल शिक्षण महाविद्यालय में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। एमएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन के रेड रिबन क्लब के सहयोग से आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के तौर पर जिला नशामुक्ति टीम के इंचार्ज सब इंस्पैक्टर सुन्दर लाल ने भाग लिया और छात्र-छात्राओं को नशे के

फतेहाबाद। एमएम शिक्षण महाविद्यालय में विद्यार्थियों को जागरूक करते जिला नशामुक्ति टीम के इंचार्ज सब इंस्पैक्टर सुन्दर लाल।

खिलाफ जागरूक किया। उन्होंने कविता के माध्यम से नशे के कारण बताए व युवाओं को नशे से बचने के तरीके भी बताए। कॉलेज प्राचार्या डॉ. जनक रानी ने सब इंस्पैक्टर सुन्दर लाल व उनकी टीम का कॉलेज में पहुंचने पर स्वागत किया और युवा पीढ़ी को नशे जैसी सामाजिक बुराई से बचाने के लिए उनके द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना की। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए सब इंस्पैक्टर सुन्दर लाल ने कहा कि युवा शक्ति अगर स्वस्थ व शिक्षित होगी तो, तभी सशक्त राष्ट्र व खुशहाल समाज का निर्माण होगा। उन्होंने कहा कि युवा नशे से दूर रहें और अपने साथियों को भी नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित करें। नशे से उस व्यक्ति का परिवार ही नहीं बल्कि पूरा समाज प्रभावित होता है। उन्होंने कहा कि महिलाएं नशे को घर व समाज से दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। उन्होंने कहा कि समाज में ज्यादातर अपराध नशे की वजह से अंजाम दिए जाते है। जब लोगों की नसों में खून की जगह नशा दौड़ता है तो परिवार और समाज पतन की तरफ चले जाते 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 : 9653530209, 9315429403, 9253681005

हरिभूमि
# रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक,रविवार 28 अप्रैल 2024

स्पेशलः इंटरनेशनल डांस-डे, 29 अप्रैल

हाल के सालों में देश-विदेश में डांस को फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए बहुत उपयोगी गतिविधि माना जाने लगा है। यह तथ्य तो सही है ही, लेकिन डांस हमारे भीतर सकारात्मकता और संवेदनशीलता का संचार करता है, सौंदर्यबोध बढ़ाता है। डांस से हम बेहतर इंसान बनते हैं और जीवन को आनंद के साथ जीने के लिए आत्मप्रेरित भी होते हैं।

# जीवन की लय पर पैरों की थिरकन

{ कवर स्टोरी / संध्या सिंह }

अमेरिकन कॉलेज ऑफ कॉर्डियोलॉजी, जो कि एक गैरलाभकारी चिकित्सा संस्था है, उसके मुताबिक डांस यानी नृत्य गंभीर हृदय रोगी को भी जीवनदान दे सकता है। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि डांस सामान्य जीवन की कितनी सकारात्मक गतिविधि है। समाजशास्त्रियों से लेकर मनोचिकित्सकों तक और हृदय रोग विशेषज्ञों से लेकर सामान्य लोगों तक का मानना है कि डांस हमारे फिट रहने का सबसे आसान और सरस तरीका है।

## स्वास्थ्य के लिए संजीवनी

नृत्य अपने आप में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए किसी संजीवनी से कम नहीं है। इसलिए इसका महत्व इस लिहाज से बहुत ज्यादा होता है। हालांकि नृत्य की अपनी एक सामाजिक दुनिया भी है और वह कम प्रभावशाली या कम महत्व की नहीं है। लेकिन ज्यादातर आम लोगों के लिए नृत्य के सर्वाधिक फायदे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से ही जुड़े होते हैं। आम लोगों के लिए नृत्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए खजाने की तरह है। अमेरिकी हृदय स्वास्थ्य विशेषज्ञ, नृत्य को मांसपेशियों की ताकत, भावनात्मक सहन शक्ति और फिटनेस की अपार संभावनाओं वाला केंद्र मानते हैं। मेडिकल निष्कर्षों के मुताबिक डांस करने से 70 से 80 फीसदी तक हृदय बिना और कोई उपाय किए स्वस्थ रहता है। डांस करने से दो दर्जन लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां जैसे चिंता, डिप्रेशन, हाइपरटेंशन और एंजाइटी आपके पास नहीं फटकती हैं। रेग्युलर डांस करने वाले लोगों का शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य तो बेहतर होता ही है, उन्हें कभी ऑस्टियोपोरेसिस का खतरा नहीं रहता। इससे फेफड़ों का स्वास्थ्य बेहतर होता है और कभी वजन भी नहीं बढ़ता है।

## बढ़ती है संवेदनशीलता-सकारात्मकता

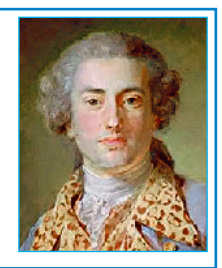
आज के दौर में नृत्य एक बड़ा कारोबार और कई रचनात्मक कलाओं का केंद्र भी बन गया है। जितने भी परफॉर्मिंग आर्ट हैं, डांस उन सबका सेंटर प्वाइंट है। लेकिन नृत्य के ये संदर्भ उन कुछ रचनात्मक लोगों से ही हैं, जो नृत्य के लिए समर्पित हैं और नृत्य की लय को जीवन की लय मानते हैं। डांस करने से आत्मविश्वास में सर्वाधिक बढ़ोत्तरी होती है। यह आपकी संज्ञानात्मक मेधा में वृद्धि करता है। डांस करने से शरीर में एक लयात्मकता आती है और भरपूर लचीलापन न सिर्फ शारीरिक अंगों मे बल्कि स्वभाव और संवेदना में भी दिखता है। डांस नए दोस्त बनाने में मददगार होता है और हमारे भीतर रचनात्मकता, आत्म अनुशासन और सहयोगात्मक रूप से काम करने की क्षमता विकसित करता है।

यह तो कहने की जरूरत ही नहीं है कि डांस हमारे भीतर सौंदर्यबोध को पैदा ही नहीं करता, उसमें वृद्धि भी करता है। इसीलिए माना जाता है कि एक डांसर की आंखें दुनिया का सृजन देखती हैं। अमेरिका में हुए एक शोध के मुताबिक प्रतिदिन एक घंटे डांस करने वाले लोग बहुत रेयरली किसी आपराधिक घटना में शामिल पाए जाते हैं। नियमित डांस करने वाले लोगों के दिल दिमाग में ऐसे हार्मोन पैदा ही नहीं होते, जो उन्हें किसी भी तरह की आक्रामकता या अपराध की तरफ उन्मुख करें। डांस में इस तरह की सकारात्मकता और संवेदना होती है, जो व्यक्ति को शांत और सौम्य बनाती है। हर डांस करने वाला व्यक्ति लगभग सभी रचनात्मक कलाओं में रुचि लेता है, क्योंकि डांस उसके मन की कंडीशन और 'स्टेट ऑफ माइंड' यानी मनःस्थिति को संवेदना से भर देता है।

## एक लय में हो जाते हैं तन-मन

डांस करने वाले के दिमाग में कार्टीसोल नामक हार्मोन का स्तर बेहद कम होता है और ऑक्सीटोसिन हार्मोन का स्तर बढ़ता है यानी फीलगुड हार्मोन की मात्रा बढ़ती है। इसीलिए इंसान द्वारा की जाने वाली सबसे खूबसूरत और खुशहाली से भरी गतिविधि डांस को माना जाता है। कहते हैं, डांस जानने वालों को संगीत की जानकारी स्वतः ही हो जाती है, क्योंकि डांस करने वालों का शरीर ही नहीं, मन भी लय में रहता है और लय संगीत के साथ सहजता से आत्मसात हो जाता है। दुनिया में डांस के अलावा दूसरी ऐसी कोई सक्रिय गतिविधि नहीं है, जिसमें तन और मन एक लय में हो जाते हों। इसीलिए डांस सीखने से कई अन्य कलाओं से भी लगाव बढ़ने लगता है। कहने का सार यही है कि डांस केवल एक कला नहीं, केवल स्वास्थ्य सुधारने का जरिया नहीं बल्कि जीवन को आनंद के साथ जीने की एक अद्वितीय शैली भी है। *

## ऐसे हुई डांस-डे की शुरुआत



डांस के महत्व के प्रति लोगों में जागरूकता लाने के लिए हर साल 29 अप्रैल को इंटरनेशनल डांस-डे मनाया जाता है, क्योंकि यह तारीख आधुनिक बैले डांस के जनक जीन-जॉर्जेस नोवरे का जन्मदिन है। 1727 को नोवरे इसी दिन पैदा हुए थे। इसलिए साल 1982 से इस दिन को अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस के रूप में मनाया जाता है। हर साल नृत्य दिवस की एक थीम होती है और उस थीम का एक सांकेतिक महत्व होता है। जैसे साल 2023 में अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस की थीम थी-नृत्य दुनिया के साथ संवाद करने का एक तरीका। जबकि इस साल नृत्य दिवस की थीम है-थिएटर और शांति की संस्कृति यानी साल 2024 के नृत्य दिवस की थीम विश्व रंगमंच को समर्पित है।

{ फिटनेस / शिखर चंद जैन }

# मस्ती वाला वर्कआउट डांसरसाइज

इन दिनों डांस के साथ एक्सरसाइज यानी डांसरसाइज का ट्रेंड बढ़ रहा है। इनके डिफरेंट टाइप्स के जरिए अनेक यंगस्टर्स मस्ती के साथ खुद को फिट रख रहे हैं। क्या है डांसरसाइज, आप भी जानिए।

गर्मी के दिनों में सूरज सुबह-सुबह ही तेज चमकने लगता है, इसलिए पसीने और गर्मी के डर से घर से बाहर जाकर वर्कआउट करने का मन अकसर नहीं करता है। लेकिन शरीर के लिए एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। ऐसे में आप घर में ही पंखा/कूलर चलाकर बोर हुए बिना फुल मस्ती के साथ डांसरसाइज कर सकते हैं।

**जाज डांसिंगः** सुडौल पैर, जांघें और कमर के लिए जाज डांसिंग आपके लिए परफेक्ट है। इसमें आपको लीप्स, किक्स और जंप्स लेने होते हैं, जिनसे पैरों और जांघों की अच्छी खासी एक्सरसाइज हो जाती है। इससे न सिर्फ लचीलापन और शरीर का संतुलन दुरुस्त होता है बल्कि पोश्चर भी सही हो जाता है। इस डांस में हाथों के मूवमेंट भी खूब होते हैं, जिससे बाहों और हाथों का भी अच्छा वर्कआउट हो जाता है।

**शिबामः** 45 मिनट सेशन का यह डांस आधारित वर्कआउट विदेशों में सुपरहिट हो चुका है। इसमें लैटिन और हिप-हॉप साउंडट्रेक पर सिंपल डांस स्टेप्स परफॉर्म करने होते हैं। शिबाम की एक क्लास में 600 से ज्यादा कैलोरी तो बर्न होती ही है, साथ ही स्ट्रेस से भी राहत मिलती है। किसी कुशल ट्रेनर की देखरेख में इसकी कुछ क्लासेज अटेंड करने के बाद आप खुद ट्रेंड हो जाएंगे। शिबाम में डांस मूव्स को एरोबिक वर्कआउट के साथ ब्लेंड किया गया है। संगीत के साथ जब शरीर थिरकता है, तो आपको दोहरा लाभ मिलता है तन और मन दोनों फिट होते हैं। इस वर्कआउट से स्टेमिना और कार्डियोवैस्कुलर फिटनेस बढ़ने के साथ-साथ ढेर सारी कैलोरी भी बर्न होती है। तीव्रता के साथ किए गए शिबाम से प्रति घंटे 800 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं।

जाज डांसिंग करते यंगस्टर्स

**जुंबाः** कोलंबियन फिटनेस एक्सपर्ट द्वारा डिजाइन किया गया यह वर्कआउट हमारे देश में भी खूब पॉपुलर हो रहा है। लैटिन म्यूजिक के साथ इसमें तरह-तरह के डांस फॉर्म्स का मिक्सचर है जैसे- सालसा, बेली डांसिंग, सोका, रिगेटन आदि। जुंबा कई प्रकार का होता है जैसे स्विमिंग पूल में एक्वा जुंबा किया जाता है। बच्चों के लिए जुंबा किड्स है और बुजुर्गों के लिए जुंबा गोल्ड है। तरह-तरह के डांस पर थिरकते हुए शरीर की अच्छी-खासी वर्जिश हो जाती है। दिलचस्प होने की वजह से इसे करने में मन भी लगा रहता है।

जुंबा डांसरसाइज करते यंगस्टर्स

**पाइलेट्सः** इसे मॉर्निंग वर्कआउट का हीरो कह सकते हैं। इसे एक जर्मन फिटनेस एक्सपर्ट ने शुरू किया था और 2005 के बाद से यह पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो गया। कमजोर घुटनों और पीठ दर्द के लिए यह एक शानदार वर्कआउट है, जिसे चटाई पर लेटकर म्यूजिक के साथ किया जाता है। इससे कमर के नीचे का हिस्सा मजबूत होता है और इससे फ्लैक्सिबिलिटी आती है।

**पाइलॉक्सिंगः** स्वीडन के डांसर विविका जेनसन, जो बाद में पाइलेट्स ट्रेनर बन गए, ने इसकी शुरुआत की। पाइलेट्स और बॉक्सिंग का फ्यूजन है पाइलॉक्सिंग। पाइलॉक्सिंग नंगे पैरों से वजनदार ग्लव्स पहन कर की जाने वाली डांस एक्सरसाइज है। महिलाओं के लिए यह खासतौर पर फायदेमंद है, क्योंकि इससे उनकी फिटनेस और कॉन्फिडेंस दोनों बढ़ते हैं।

**बॉलीवुड डांसिंगः** एक्सरसाइज करने का मन नहीं है और मूड ऑफ है, तो बस बॉलीवुड के मस्ती भरे जोशीले गाने चला लें और उन पर थिरकना शुरू कर दें। आप फील ही नहीं कर पाएंगे कि फुल मस्ती में नाचते-नाचते आपकी पूरी बॉडी में मूवमेंट्स हो रहे हैं और अनजाने में ही घंटे भर का वर्कआउट हो गया। डांस से बॉडी में लचीलापन भी आता है।

**मसाला भांगड़ाः** आपके दिल के लिए यह जबर्दस्त कार्डियो एक्टिविटी है। यंगस्टर्स के लिए यह एक शानदार और मस्ती भरा वर्कआउट प्लान है। इसमें पॉप और भांगड़ा डांस का फ्यूजन है। इसमें ढोल की बीट पर फास्ट मूवमेंट्स किए जाते हैं। यह एक इंटेंस डांस वर्कआउट है। *

{ ट्रेडिशन / अंजू जैन }

# प्राचीन-बहुरंगी-भव्य भारतीय नृत्य परंपरा

भले ही आज देश-विदेश में नृत्य की अनेक शैलियां विकसित हो चुकी हैं। लेकिन अपने देश में नृत्य परंपरा बहुरंगी, भव्य और अत्यंत प्राचीन रही है। यहां के शास्त्रीय और लोकनृत्यों की छटा देखते ही बनती है।

हमारे देश में नृत्य और संगीत का न सिर्फ धर्म और अध्यात्म से गहरा नाता रहा है, पौराणिक काल से इसकी परंपरा भी बरकरार है। प्राचीन ग्रंथों में से एक 'सामवेद' को संगीत का सबसे प्राचीन ग्रंथ माना जाता है। भरत मुनि का 'नाट्य शास्त्र' नृत्यकला का सर्वप्रथम और प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। इंद्र की सभा में मेनका आदि अप्सराओं द्वारा नृत्य किए जाने का उल्लेख मिलता है। हड़प्पा सभ्यता में नृत्य करती हुई युवतियों की मूर्ति पाई गई है, जिससे साबित होता है कि उस काल में ही नृत्यकला का विकास हो चुका था। खजुराहो के मंदिर हों या कोणार्क के मंदिर, प्राचीन काल में निर्मित इन मंदिरों की दीवारों पर गंधर्वों की मूर्तियां अंकित हैं। उन मूर्तियों में लगभग सभी तरह के वाद्य यंत्रों और नृत्य भंगिमाओं को दर्शाया गया है। भगवान शिव के नृत्यरत नटराज स्वरूप के बारे में हम जानते ही हैं। उनका तांडव नृत्य भी सब जानते हैं। इसी तरह श्रीकृष्ण की रासलीला में भी नृत्य और संगीत का वर्णन मिलता है।

भरतनाट्यम

डांडिया

**नृत्य का जनक है हमारा देशः** हमारे देश के प्राचीन शास्त्रीय नृत्य दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं। हमारे देश में नृत्य की परंपरा प्राचीन काल से ही चली आ रही है। भारत की नृत्य शैलियां दुनिया भर में लोकप्रिय हैं। दुनिया की कई नृत्य शैलियां तो हमारी प्राचीन नृत्यकला से ही प्रभावित हैं। नाट्यशास्त्र के अनुसार भारत में कई तरह की शास्त्रीय नृत्य शैलियां अलग-अलग राज्यों में विकसित हुई हैं जैसे- भरतनाट्यम, कुचिपुड़ी, ओडिसी, कथक, कथकली, यक्षगान, कृष्णअट्टम, मणिपुरी और मोहिनीअट्टम।

कुचिपुड़ी

**भरतनाट्यमः** यह नृत्य भारत के अति प्राचीन नृत्यों में शुमार है। इसका उल्लेख भरत मुनि के नाट्य शास्त्र में भी मिलता है। मूलतः तमिलनाडु के भरतनाट्यम नृत्य में भाव, राग और ताल का संगम होता है। इस नृत्य में चेहरे के हाव-भाव, हाथ, पैर की गतिविधियां और मुद्राओं द्वारा भावनाओं को अभिव्यक्त किया जाता है।

**कथकः** कथक का शाब्दिक अर्थ कथा होता है। प्राचीन काल में कथा यानी कहानी सुनाने वाले लोगों को कथक कहा जाता था। शुरुआत में यह नृत्य उत्तर भारत में ब्राह्मणों द्वारा मंदिरों में किया जाता था। यह नृत्य बालकृष्ण की लीलाओं, दंतकथा और अन्य पौराणिक कथाओं पर किया जाता है। इस नृत्य कला में चेहरे के हाव-भाव और मुद्राओं को विशेष महत्व दिया जाता है। इस नृत्य में मुकुट के साथ-साथ चेहरे के श्रृंगार के लिए विविध रंगों का भी प्रयोग किया जाता है। रामायण तथा महाभारत की कथा पर भी यह नाट्य नृत्य किया जाता है।

**कुचिपुड़ीः** कुचिपुड़ी आंध्रप्रदेश के कृष्णा जिले में एक गांव का नाम है। इसी गांव में कुचीपुड़ी नृत्य का जन्म हुआ। शुरुआत में यह नृत्य केवल पुरुष ब्राह्मणों द्वारा ही भगवान को समर्पित किया जाता था और पुरुष ब्राह्मण ही महिला का रूप लेकर नृत्य करते थे। समय बदला तो महिलाएं भी कुचीपुड़ी नृत्य में हिस्सा लेने लगीं। इस नृत्य में शारीरिक संतुलन का कौशल प्रदर्शित किया जाता है। पानी से भरा हुआ घड़ा लेकर तथा पीतल की थाली की किनारी पर भी यह नृत्य किया जाता है।

**मणिपुरीः** यह नृत्यकला अन्य शास्त्रीय नृत्य कलाओं से भिन्न है। मणिपुरी नृत्य कला में पोशाक भी अन्य नृत्यकलाओं से भिन्न होती है। इसमें शरीर धीमी गति से थिरकता है। इसमें तांडव और रास्य दोनों का समावेश किया जाता है।

**ओड़ीसीः** कोणार्क के सूर्यमंदिर तथा भुवनेश्वर की प्राचीन गुफा की दीवारों में इस नृत्य के चित्र मिलते हैं। इस नृत्य की मुख्य मुद्रा त्रिभंग है जिसमें सिर, शरीर और पैर तीन हिस्सों में बांटकर नृत्य अभिव्यक्त किया जाता है। इस नृत्य में भगवान विष्णु के अवतार जगन्नाथ, शिव और सूर्य की कथाएं नृत्य नाटिका से मंचित की जाती हैं।

**लोकनृत्य की छटाः** हमारे देश में तीज-त्योहारों या शादी-विवाह जैसे खुशी के मौकों पर भी नृत्य संगीत का आयोजन खूब किया जाता है। विभिन्न संस्कृतियों में अपनी-अपनी परंपरा के अनुसार घूमर, गिंदड़, चरकुला, गेर, चंग, डांडिया, रम्मत, ढोल और पणिहारी जैसे लोक नृत्यों का खूब आनंद उठाया जाता है। लोग तरह-तरह के स्वांग लेकर नाचते-झूमते हैं और जश्न मनाते हैं। जनजातियों की जीवनशैली का हिस्सा इन लोक नृत्यों की भी छटा देखते ही बनती है। चिकित्सक इन्हें स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक मानते हैं। शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ संगीतमय लयबद्ध थिरकन से मानसिक अवसाद से भी राहत मिलती है। *

{ गजल }
डॉ. माणिक विश्वकर्मा 'नवरंग'

## जागो फैसले की घड़ी है

सभी को सियासत में अपनी पड़ी है
मुसीबत जहां थी वहीं पे खड़ी है
किए जा रहे हैं फकत घोषणाएं
अभी पास सबके तिलिस्मी छड़ी है
अगर चाहते हो चमन में महकना
तो जागो जरा फैसले की घड़ी है
तुम्हारे मतों पर है कायम सिंहासन
सभी की नजर अब तुम्हीं पे गड़ी है
बहुत काम बाकी है अब भी वतन में
प्रशासन है ढीला व्यवस्था सड़ी है
न जाने कहां जोश हमको ले जाए
अभी दास्तां हसरतों से बड़ी है
इसे भूख से प्यास से क्या गिला हो
जो हीरे जवाहर कनक से जड़ी है
दिखा देंगे इकदिन तुम्हें अपना जौहर
हमारी नजर में भी पुख्ता कड़ी है
यहां से वहां तक हैं 'नवरंग' कांटें
बढ़े पांव जब भी विवशता अड़ी है

{ लघुकथाएं }

# अपना हित

भोला सुबह-सुबह काम की तलाश में घर से निकल चुका था। वह रोज दिहाड़ी मजदूरी करता है। इसी मजदूरी से उसके घर का चूल्हा जलता है। आज भी वह रोज की तरह घर से कुछ दूरी पर बने उस ठिकाने पर आकर खड़ा हो गया, जहां से शहर के लोग दिहाड़ी मजदूर लेकर जाते हैं। भोला यह सोच ही रहा था कि पता नहीं आज काम मिलेगा या नहीं? तभी वहां सफेद कुर्ता-पाजामा पहने एक व्यक्ति आया, भोला से बोला, 'तुम लोग आज के दिन भी मजदूरी करने जा रहे हो। यह तो गलत बात है।' 'क्यों गलत बात है?

आज ऐसा क्या है, जो हम मजदूरी नहीं कर सकते हैं?' भोला ने पूछा। 'आज श्रमिक दिवस है। इसे मई दिवस भी कहते हैं। यह तुम जैसे मजदूरों को अपने अधिकारों और हितों को समझने का दिन है। मैं तुम्हारे हित के लिए आया हूं। चलो हमारे साथ सामने वाले पार्क में, वहां एक बड़ी सभा है। एक बड़े नेताजी आ रहे हैं, उनका भाषण है। नेता जी तुम्हारे अधिकारों के बारे में बताएंगे। तुम्हारे हितों की बात करेंगे।' वह व्यक्ति बोला। भोला उस आदमी से बोला, 'अच्छा तो तुम हमारे हित के लिए आए हो। हम मजदूरों का हित तो अपनी मजदूरी करने में है। अगर आज हम काम नहीं करेंगे तो हमारे घर चूल्हा नहीं जलेगा।

हमारे बीवी-बच्चे भूखे रह जाएंगे। नेता जी के भाषणों से हमारे घर का चूल्हा नहीं जलेगा, हमारा पेट नहीं भरेगा। हमें मालूम है, चुनाव आ गए हैं। इस सभा में नेता जी जो बोलेंगे, उसके पीछे हमारा नहीं, उनका हित होगा। इतने सालों में नेता जी हम मजदूरों के हित की बात करने नहीं आए, अब चुनाव के समय उन्हें हमारी सुधि आई है। क्षमा करें श्रीमान जी, हम आपके नेता जी का भाषण सुनने नहीं जा पाएंगे।' यह सुनकर वह व्यक्ति चुपचाप वहां से चला गया। *

- ललित शौर्य

# कच्चे पपीते

सुनो जी, ये इतने ढेर सारे कच्चे पपीते क्यों ले आए? घर में कोई पपीते पसंद नहीं करता। इनका मैं क्या करूं?' पत्नी ने झल्लाते हुए पति से कहा।

'अरे! भाग्यवान इनकी सब्जी बना लो या हलवा बना लो।' पति बोले। 'तुम्हें तो पपीते की सब्जी बिल्कुल पसंद नहीं है, हलवा बच्चे पसंद नहीं करते। मुझे समझ नहीं आया कि जब घर में कोई कच्चा पपीता पसंद नहीं करता तो तुम बेवजह इतने ढेर सारे कच्चे पपीते लेकर ही क्यों आए?' पत्नी और ज्यादा झल्लाकर बोली। 'सच बात बताऊंगा, तुम गुस्सा तो नहीं करोगी? वो क्या है कि सड़क किनारे एक वृद्धा कच्चे पपीते बेच रही थी।

वह किसी महिला से कह रही थी, बहन जी, पपीते ले लो। दो दिन से मेरे घर चूल्हा नहीं जला है। कम दाम में ले लो। किंतु उसका पपीता उसने क्या, किसी ने भी नहीं खरीदा। मुझे उस पर दया आ गई। मैंने उस वृद्धा से पूछा- माता जी, ये पपीते कितने पैसे में देंगी? तो वह बोली-बेटा, जो उचित लगे दे दो। भगवान तुम्हारा भला करेगा। क्या करूं बेटा, बहुत गरीब हूं। घर पर दो-चार पपीते के पेड़ हैं। वही जीने का सहारा हैं। पके पपीते कुछ दिन पहले बेचे थे। उससे दो दिन घर में चूल्हा जला, लेकिन अब पके पपीते नहीं हैं तो कच्चे ही तुड़वा कर लाई हूं ताकि मेरी छोटी सी पोती को खाने को भोजन मिल जाए। वो भी दो दिन से भूखी है। बहू-बेटे दो साल पहले कोरोना में नहीं रहे। तब से जैसे-तैसे गुजारा कर रही हूं। बस मैंने उसके सारे पपीते सौ रुपए में खरीद लिए।' पति ने डरते हुए सारी बात पत्नी से कह दी। यह सुनकर पत्नी भी दुखी होकर बोली, 'ओह! बेचारी गरीब वृद्धा को सौ नहीं दो सौ रुपए दे देना था ताकि वे लोग भरपेट खाना खा पाते।'

पति यह सुनकर पत्नी का मुंह देखते ही रह गए। *

- डॉ. शैल चंद्रा

{ पुस्तक चर्चा / सरस्वती रमेश }

# जीतने की जिद

एक व्यक्ति की आवाज किस तरह उसकी जिंदगी के सारे फैसलों को नियंत्रित कर सकती है। खुशियों के सारे दरवाजे बंद कर सकती है। हीनभावना से भर सकती है। दोस्तों के आगे शर्मिंदा कर सकती है। आत्महत्या तक पहुंचा सकती है, इसका अंदाजा भगवंत अनमोल के उपन्यास 'गेरबाज' को पढ़कर लगा सकते हैं। अपनी बात को समय पर सही ढंग से न बोल पाना भी पीड़ादायक हो सकता है, यह आप इसे पढ़ते हुए महसूस करेंगे। इस किताब में लेखक ने बड़ी सूक्ष्मता से एक हकलाने वाले व्यक्ति की मनोदशा और उसके जीतने की जिद को चित्रित किया है। यह हकलाहट की समस्या पर लिखा गया एक पठनीय उपन्यास है। *

**पुस्तकः** गेरबाज (उपन्यास), **लेखकः** भगवंत अनमोल, **मूल्यः** 299 रुपए, **प्रकाशकः** पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया प्राइवेट लिमिटेड (पेंगुइन स्वदेश), गुरुग्राम

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com
हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

गर्मी की छुट्टियों में अधिकतर लोग कहीं ना कहीं घूमने का प्लान बनाते ही हैं। अगर आप नेचर लवर हैं और एडवेंचरस ट्रैवलिंग का मजा लेना चाहते हैं तो इस बार जंगल सफारी के लिए जा सकते हैं। अपने घर से निकटतम किसी राष्ट्रीय उद्यान का चयन करें और निकल पड़ें। लेकिन इस दौरान आपको सफारी से जुड़ी कुछ बातों का ध्यान भी रखना होगा।

# अगर आप कर रहे हैं जंगल सफारी की प्लानिंग

एडवेंचर ट्रैवेलिंग / विवेक कुमार

भारत की अद्वितीय जैवविविधता की प्रसिद्धि हमारे देश में ही नहीं पूरी दुनिया में है। हर साल पूरी दुनिया से लाखों पर्यटक यहां घूमने के लिए आते हैं। पूर्व हो या पश्चिम, उत्तर हो या दक्षिण, भारत के जंगलों में दुनिया के दुर्लभतम जानवर पाए जाते हैं। इन घने जंगलों, घास के मैदानों और दलदलों में स्थित भारत के जंगलों में देखने के लिए बहुत कुछ होता है। लोग यहां की सफारी करते हैं।

## निर्देशों का पालन है जरूरी

अगर आप भी गर्मी की इन छुट्टियों में कहीं घूमने जाना चाहते हैं तो जंगल की सफारी का भी मजा ले सकते हैं। इसके लिए हालांकि पहले से बुकिंग करानी होती है और इसके कुछ नियम कायदे कानून होते हैं, जिनका पालन करना जरूरी होता है। हर

जंगल सफारी में अनुभवी गार्ड और पार्क के अधिकारियों द्वारा जो सुरक्षा निर्देश जारी किए जाते हैं, उनके बारे में पर्यटकों को पहले से अवगत कराया जाता है। उनकी जरा सी भी अनदेखी पर्यटकों के लिए ही नहीं बल्कि वन्यजीव दोनों की सुरक्षा के लिए खतरा साबित हो सकती है।

## व्यक्तिगत गाड़ी से जाना प्रातिबंधित

जंगल सफारी के लिए सबसे पहला नियम तो यह है कि जंगल के भीतर आप अपना पर्सनल वाहन नहीं ले जा सकते हैं। इसके लिए जंगल प्रशासन द्वारा ही गाड़ी मुहैय्या कराई जाती है। सफारी के दौरान रंग-बिरंगे ड्रेसेस पहनने की बजाय ब्राउन और ग्रीन कलर की ड्रेसेस, जो वहां के वातावरण से मेल खाते हैं, उन्हें ही पहनकर जाना चाहिए। सफारी के दौरान गाड़ी से बाहर नहीं निकलना चाहिए। जानवरों को नजदीक से देखने का मोह नहीं पालना चाहिए। सफारी की गाड़ी खुली होती है, जिसमें आप इत्मीनान से जंगली जानवर को देख सकते हैं।

## जानवरों के नजदीक जाने से बचें

हालांकि यह जरूरी नहीं कि आपको जानवर पास से देखने को मिलें, क्योंकि सफारी द्वारा जंगल के भीतर जो रास्ता बनाया जाता है, उसी सड़क पर चलना होता है। इन रास्तों को पर्यटकों की सुरक्षा और वन्यजीवों के संरक्षण को मदेनजर रखते हुए बनाया जाता है। गाड़ी से बाहर निकलकर जानवर को नजदीक से देखने के चक्कर में या उसको करीब से फोटो लेने से भी बचना चाहिए। जंगल की सफारी में फ्लैश फोटोग्राफी की अनुमति नहीं दी जाती, क्योंकि कैमरे की फ्लैश से जानवर परेशान हो सकते हैं और वो घबराकर आप पर हमला भी कर सकते हैं। सफारी में किसी भी तरह का हथियार लेकर जाने की भी मनाही होती है। सफारी का उद्देश्य वन्यजीवों को दूर से देखना होता है। उनको बहुत करीब से देखने के चक्कर में उनके पास नहीं जाना चाहिए, क्योंकि इससे वे डर सकते हैं। यदि आपके साथ गाइड है तो आप उसे ज्यादा करीब ले जाने के लिए दबाव न डालें। सफारी से उतरकर इधर-उधर पैदल ना घूमें। इससे आप रास्ता भटक सकते हैं।

## जानवरों को ना करें परेशान

जानवरों को देखकर उन्हें आवाजें लगाने से उनका प्राकृतिक व्यवहार बिगड़ सकता है। उनके पास जाकर अनावश्यक शोर नहीं करना चाहिए, ना ही संगीत बजाना चाहिए। तेज आवाज वाले इलेक्ट्रॉनिक उपकरण ले जाने की मनाही होती है। यदि आपको जानवर पास से दिखाई दे तो उन्हें खाने के लिए कुछ नहीं दें। इससे उनको स्वास्थ्य संबंधी दिक्कतें हो सकती हैं।

## पर्यावरण का रखें ध्यान

जंगल में खाने के लिए आप जो भी सामान लेकर जाते हैं, कोल्ड ड्रिंक की बोतल, पानी की बोतलें, चिप्स के पैकेट इन सबका कूड़ा वहां ना छोड़कर आएं बल्कि इन्हें अपने साथ लाएं। जंगल में रहने वाले स्थानीय आदिवासियों से भी अनावश्यक मेल-मिलाप ना करें। उनकी तस्वीर उनकी अनुमति के बगैर ना लें। आदिवासियों की संस्कृति और रीति-रिवाजों का सम्मान करें। यहां बताए गए नियमों का ध्यान रखेंगे तो निश्चित ही आपकी जंगल सफारी शानदार और हमेशा यादगार रहेगी। *

### राज्य के अनुसार प्रमुख जंगल सफारी

- जवाई बांध तेंदुआ संरक्षण रिजर्व, राजस्थान
- काबिनी वाइल्ड लाइफ सेंचुरी, कर्नाटक
- जिम कार्बेट नेशनल पार्क, उत्तराखंड
- रणथंभौर राष्ट्रीय उद्यान, राजस्थान
- काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान, असम
- कान्हा राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश
- सुंदरवन राष्ट्रीय उद्यान, पश्चिम बंगाल
- पेरियार राष्ट्रीय उद्यान, केरल
- बांधवगढ़ राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश
- बांदीपुर राष्ट्रीय उद्यान, कर्नाटक
- ताडोबा अंधारी टाइगर रिजर्व, महाराष्ट्र
- पेंच राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र

# युवाओं में बढ़ रहा ई-बाइक्स का क्रेज

बेहतरीन फीचर्स, अट्रैक्टिव, कॉम्पैक्ट, स्पोर्टी, फंकी लुक और ट्रेंडी डिजाइंस के कारण ई-बाइक्स आजकल युवाओं को खूब पसंद आ रहे हैं। इनकी खूबियों और आने वाले दौर में इनके ट्रेंड पर एक नजर।

ऑटो ट्रेंड / वी. कुमार

आज से कुछ साल पहले तक मोटर बाइक्स के मार्केट में ई-बाइक्स की डिमांड न के बराबर थी और युवाओं को तो ये ई-बाइक्स बिल्कुल भी पसंद नहीं आती थीं। लेकिन अब ई-बाइक्स को लेकर यंगस्टर्स की राय काफी बदल रही है।

**यंगस्टर्स की बदल रही सोचः** वैसे तो ई-बाइक्स हर आयु-वर्ग के लोगों को पसंद आ रही हैं, लेकिन चूंकि बाइक्स ज्यादातर युवा चलाते हैं, इसलिए यह कहना सही होगा कि युवाओं को ये ज्यादा पसंद आ रही हैं। आंकड़ों की बात करें, तो ऑटो मोबाइल को लेकर युवाओं की पसंद-नापसंद पर नजर रखने वाली एक प्रसिद्ध अमेरिकी बिजनेस वेबसाइट के अनुसार- आज अमेरिका में 67 फीसदी ई-बाइक्स के मालिक पुरुष हैं और 33 फीसदी की महिलाएं। इंटरेस्टिंग फैक्ट यह है कि अमेरिका में जितनी भी ई-बाइक्स पिछले तीन सालों में बिकी हैं, उनमें 63 फीसदी के मालिक 18 से 44 साल के युवा हैं। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि अमेरिकी युवाओं को किस कदर पेट्रोल-फ्री ई-बाइक्स पसंद आ रही हैं। गौरतलब है कि सिर्फ अमेरिका ही नहीं, दुनिया भर के युवाओं में ई-बाइक्स का क्रेज बढ़ा है।

**पेट्रोल बाइक्स से बना रहे दूरीः** पहले यह माना जाता था कि पॉवर और स्पीड के मामले में जो खूबी पेट्रोल वाहनों को हासिल है, वह इलेक्ट्रिक वाहनों को नहीं हासिल होगी। इसलिए यह अनुमान लगा लिया गया था कि आने वाले सालों में युवाओं को ई-बाइक्स पसंद नहीं आएंगी। लेकिन अब व्यावहारिक सच्चाई बदल चुकी है। आजकल ई-बाइक्स निर्माता दिन-ब-दिन इसके नए और अपडेटेड वर्जंस लांच कर रहे हैं। ऐसे में युवा-वर्ग इसकी ओर खासे आकर्षित हो रहे हैं। आज के युवा ई-बाइक्स को पेट्रोल बाइक्स के बेहतर विकल्प के रूप में देख रहे हैं।

**लुक्स-फीचर्स भी हैं अट्रैक्टिवः** ई-बाइक्स को फीचर्स के मामले में भी अब अट्रैक्टिव माना जाने लगा है। देखा जाए तो ई-बाइक्स के जितने खूबसूरत, ट्रेंडी और फंकी डिजाइंस पिछले दो सालों में आए हैं, उतने डिजाइंस तो कभी पेट्रोल-बाइक्स में भी नहीं आए। युवाओं द्वारा ई-बाइक्स पसंद किए जाने का एक कारण इनका अल्ट्रामॉडर्न लुक भी है।

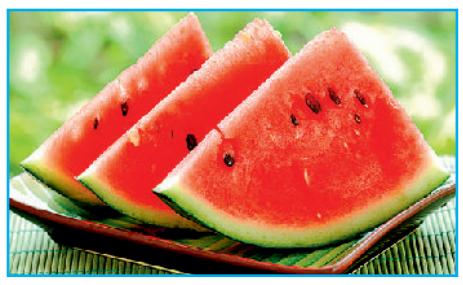
**बढ़ रही है स्पीडः** पहले यह माना जा रहा था कि ई-बाइक्स की रफ्तार बहुत कम होगी, लेकिन ऐसा नहीं है। हालांकि अभी तक इनकी रफ्तार अधिकतम 50 से 55 किलोमीटर प्रति घंटे तक ही है लेकिन उम्मीद है कि इस साल नवंबर-दिसंबर तक 70 से 80 किलोमीटर प्रति घंटा रफ्तार वाली ई-बाइक्स अमेरिका और यूरोप में आ जाएंगी। आने वाले सालों में सौ किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार वाली ई-बाइक्स भी सड़कों पर दौड़ने लगेंगी।

**लगती हैं कंफर्टेबलः** ई-बाइक्स, पेट्रोल-बाइक्स की तुलना में हल्की होती हैं, इसलिए ये युवाओं के साथ-साथ हर आयु-वर्ग के लोगों को पसंद आ रही हैं। छोटे बच्चों और बुजुर्गों को पैडलिंग ई-बाइक्स भी खूब पसंद आ रही हैं। दरअसल, इनमें मोटर और बैटरी दोनों होती हैं, पर अगर दोनों ही काम न कर रहे हों तो पैडल मारने की सुविधा भी होती है। इन खूबियों के साथ पर्यावरण और भविष्य की चिंताओं से सरोकार रखने वाले युवाओं के साथ-साथ हर वर्ग के लोग पेट्रोल-बाइक्स के बेहतर विकल्प के तौर पर ई-बाइक्स को खूब पसंद कर रहे हैं।

**और बढ़ेगा ट्रेंडः** पिछले कुछ सालों में अमेरिका ई वाहनों का हब बनकर उभरा है। एक अनुमान के मुताबिक साल 2030 तक दुनिया में 10 करोड़ से ज्यादा लोगों के पास ई-बाइक्स होंगी। ई-बाइक्स दुनिया की सबसे ज्यादा बिकने वाले इलेक्ट्रिक वाहन हैं। यहां तक कि बिक्री के मामले में ये इलेक्ट्रिक कारों से भी बहुत आगे हैं। भारत के संदर्भ में अगर भूतल परिवहन मंत्री नितिन गडकरी की भविष्यवाणी पर यकीन करें तो अगले पांच सालों में भारत में सभी तरह के वाहनों में करीब 30 फीसदी से ज्यादा ई-वाहन होंगे। इसलिए अगर आज युवाओं को पेट्रोल फ्री ई-बाइक्स पसंद आ रही हैं तो मानना होगा कि वे भविष्य पर नजर रख रहे हैं। *

मौसमी फल / शिवचरण चौहान

# ताजगी दे रसभरा तरबूज



तीरा यानी तरबूज, बेल वाले पौधे में लगने वाला फल है। तरबूज यानी गर्मी में तन को तरावट देने वाला फल। यह गर्मी के मौसम में बालू वाली भूमि पर पैदा होता है। भारत में राजस्थान के अलावा उत्तर प्रदेश, मध्यप्रदेश, हरियाणा, पंजाब, बिहार आदि प्रदेशों में भी यह बहुतायत से उत्पन्न होता है। नदियों की बलुई जमीन में इसकी बेल, आसानी से उग आती है। तरबूज खाने से प्यास शांत होती है और लू नहीं लगती है।

**कहां हुई इसकी उत्पत्तिः** तरबूज दुनिया में आया कहां से, इसको लेकर बहुत मतभेद हैं। भारत के लोग दावा करते आए हैं कि तरबूज हमारे देश का देशज फल है। दुनिया के लोग अभी तक इसे सूडान का फल मानते रहे हैं। सफेद गूदे वाले तरबूज के फल सूडान के जंगलों में पाए जाते थे, जो जानवरों को खिलाने के काम आते थे और कम मीठे होते थे। ईरान में लाल गूदे वाले तरबूज पाए जाते थे और माना जाता था कि ईरान के रेगिस्तान में तरबूज की उत्पत्ति हुई है लेकिन 3300 वर्ष पूर्व मिस्र के तूती खामीन के मकबरे में तरबूज के बीज मिले थे तो माना गया कि तरबूज की उत्पत्ति मिस्र में हुई होगी। फिर 4300 वर्ष पूर्व की एक पेंटिंग मिस्र के एक गुंबद में मिली, जिसमें एक तश्तरी में कटे हुए तरबूज के लाल रंग की फांके के चित्र बने हुए हैं। इस आधार पर लोग मानने लगे कि मिस्र के लोग लाल गूदे वाले मीठे तरबूज के बारे में बहुत पहले से जानते थे। आज तरबूज पूरी दुनिया में प्यास बुझाने के लिए गर्मियों का एक प्रमुख फल है।

**मौजूद प्रमुख तत्वः** एक पके तरबूज में 90 प्रतिशत जल, 0.4 प्रतिशत प्रोटीन, 0.3 प्रतिशत वसा, 0.3 प्रतिशत खनिज तत्व, 4 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट और लोहा भी पाया जाता है। तरबूज के बीजों में 52 प्रतिशत तेल, 34 प्रतिशत प्रोटीन और अन्य तत्व होते हैं। बीजों की तासीर शीतल होने के कारण शरबत और लस्सी को बनाने में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

**कई रोगों में उपयोगीः** तरबूज के बीज की गिरी मूत्र रोग में रामबाण है और मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करती है। नियमित तरबूज खाने से पेट की खराबी में राहत मिलती है। सूखी खांसी के मरीज को लाभ मिलता है और उच्च रक्तचाप को भी नियंत्रित करता है। जोड़ों के दर्द में यह उपयोगी है। यह रक्त वर्धक भी होता है। लेकिन तरबूज अधिक नहीं खाना चाहिए। *

बड़ा पर्दा / हेमंत पाल

शुरुआती दौर से ही अलग-अलग जॉनर में हिंदी फिल्में बनती रही हैं। लेकिन उनमें से जिस जॉनर की फिल्में दर्शक सबसे ज्यादा पसंद करते हैं, उनमें सस्पेंस-थ्रिलर प्रमुख हैं। किस तरह ये फिल्में दर्शकों को अंत तक बांधे रखती हैं, अब तक की सबसे चर्चित सस्पेंस फिल्में कौन-सी रही हैं, इन पर एक नजर।

# दर्शकों को भाती हैं खूब क्लाइमेक्स पर चौंकाने वाली फिल्में

फिल्मी पर्दे पर दर्शक अलग-अलग रंग देखते रहे हैं। उन्हीं में से एक रंग है फिल्म के अंत का रोमांच बनाकर रखना। शुरुआती दौर में इन फिल्मों के क्लाइमेक्स को इतना रोचक बनाया जाता था कि दर्शक समझ नहीं पाता कि ऐसा कैसे संभव है? ऐसी फिल्मों का अंत कुछ ऐसा होता था, जो देखने वालों को चौंकाता था। इनके कथानक को कुछ इस तरह रचा जाता था कि दर्शक उसके आकर्षण में फंस जाते थे। वे कहानी के ट्विस्ट की असलियत समझ नहीं पाते और जब राज खुलता तो ऐसा पात्र संदेहों से घिरा मिलता, जिस पर किसी की नजर नहीं जाती थी। सस्पेंस फिल्मों में चौंकाने वाले इस तरह के अंत का दौर अभी खत्म नहीं हुआ है।

**नया नहीं थ्रिलर का क्रेजः** पुराने दौर से लेकर अब तक कई थ्रिलर फिल्में आती रही हैं, लेकिन सभी दर्शकों को बांधने में सफल नहीं हो पाईं। याद वही फिल्में रहती हैं, जिन्होंने अपनी पटकथा और डायरेक्शन का जादू दिखाया। पुरानी फिल्मों में 'तीसरी मंजिल', 'ज्वेल थीफ', 'इत्तेफाक', 'गुमनाम' और आज के दौर की 'ए वेडनस-डे', 'बदला', 'हमराज', '100 डेज' के बाद आयुष्मान खुराना की फिल्म 'अंधाधुन' और अजय देवगन की दोनों 'दृश्यम' ऐसी ही फिल्में हैं, जिनके क्लाइमेक्स ने दर्शकों को चौंकने पर मजबूर कर दिया था। 'अंधाधुन' ने तो एक नया ट्रेंड बना दिया। इसमें एक अंधे आदमी का किरदार काफी रहस्यमय था। फिल्म की कहानी इसी के आस-पास घूमती है। इस पूरी फिल्म में अच्छा-खासा सस्पेंस बनाकर रखा गया।

**विजय आनंद ने की शुरुआतः** फिल्म इतिहास के पन्ने पलटे जाएं, तो हिंदी फिल्मों में मर्डर मिस्ट्री और सस्पेंस फिल्मों की शुरुआत का श्रेय विजय आनंद को जाता है। उन्होंने 'तीसरी मंजिल' और 'ज्वेल थीफ' उस दौर में बनाने की हिम्मत की, जब दर्शकों को ऐसी कहानियों का अंदाजा भी नहीं था। पर, विजय आनंद ने दर्शकों पर अपना जादू चलाया और उनकी ऐसी कई फिल्में पसंद की गईं। उन्होंने ऐसे कई प्रयोग किए, जो सस्पेंस से लबरेज थे।

**दर्शकों को भाती हैं ऐसी फिल्मेंः** सस्पेंस और थ्रिलर हमेशा ही दर्शकों का पसंदीदा फिल्म जॉनर रहा है। उन्हें ऐसी सस्पेंस फिल्में ही ज्यादा पसंद आती हैं, जिसके अंत के बारे में सारे अनुमान गलत निकलें। फिल्म के क्लाइमेक्स में ऐसा शख्स सामने आए, जिसका दर्शकों ने अनुमान भी नहीं लगाया हो! ऐसी ही फिल्में दर्शकों को बांधने वाली होती हैं। इसीलिए दर्शक सस्पेंस, थ्रिलर और मर्डर मिस्ट्री देखना पसंद करते हैं। हालांकि ये तीनों ही अलग-अलग शैलियां हैं। थ्रिलर फिल्मों में एक्शन होता है, लेकिन सस्पेंस नहीं। उनमें सस्पेंस की घटनाएं होती हैं, जिनका राज धीरे-धीरे खुलता रहता है। सस्पेंस फिल्म में न तो रहस्य जरूरी है और न एक्शन। इनमें चौंकाने वाले सीन ज्यादा होते हैं, जो दर्शक को सोचने का मौका भी नहीं देते। मिस्ट्री और सस्पेंस थ्रिलर फिल्में एक जैसी नहीं होती हैं। दोनों का ट्रीटमेंट अलग-अलग होता है। सस्पेंस फिल्मों में राज धीरे-धीरे खुलते हैं पर, मिस्ट्री फिल्मों में सिर्फ एक राज होता है, जिस पर से फिल्म के अंत में पर्दा उठता है। पूरी कहानी अनजान हत्यारे की खोज पर आधारित होती है। संदेह के लिए कई पात्रों को निशाने पर रखा जाता है। कभी फिल्म के नायक, नायिका या सबसे शरीफ पात्र के भी कातिल होने के हालात निर्मित किए जाते हैं। यानी दर्शकों को बांधने और उनका ध्यान बांटने के लिए कई हथकंडे रचे जाते हैं। दर्शकों को भी वही सस्पेंस फिल्में ज्यादा पसंद आती हैं, जो उन्हें चौंका दें। 'तीसरी मंजिल', 'ज्वेल थीफ', 'कत्ल' के बाद 'गुप्त' ऐसी ही रोचक फिल्में थीं, जिसके अंत का अंदाजा अनुमान से अलग था।

**ये फिल्में रही हैं चर्चितः** रामगोपाल वर्मा की 'कौन' को बॉलीवुड की बेस्ट साइकोलॉजिकल थ्रिलर फिल्म कहा जाता है। यह पूरी फिल्म घर में बंद एक लड़की (उर्मिला मातोंडकर) की कहानी है, जो अजनबी (मनोज बाजपेयी) से बचने की कोशिश में रहती है। लेकिन, फिल्म का क्लाईमेक्स दर्शकों के होश उड़ा देता है। इसी तरह की फिल्म 'फोबिया' भी थी, जिसमें राधिका आप्टे ने काम किया। बॉबी देओल, काजोल और मनीषा कोइराला की 'गुप्त' बेहतरीन सस्पेंस थ्रिलर फिल्म थी। इसमें अंत तक किसी का ध्यान नहीं जाता और खलनायिका काजोल निकलती है। विद्या बालन की 'कहानी' और 'कहानी-2' दोनों ही फिल्में दर्शकों को अंत तक कुर्सी से बांधकर रखती हैं। 'बदला' को भी मर्डर मिस्ट्री फिल्म माना जाता है। इसे अंत तक देखने के बाद ही समझ आता है कि आखिर सच्चाई क्या है?

हाल के वर्षों में आई सस्पेंस फिल्मों में 'दृश्यम' सीरीज सबसे अच्छी मानी जा सकती है। इसमें अपराधी सामने होता है, लेकिन न तो पुलिस उसे पकड़ पाती है और न दर्शकों को समझ आता है कि उसने ये सब किया कैसे होगा?

**इन्हें भी किया दर्शकों ने पसंदः** यहां ऊपर जिन फिल्मों का जिक्र किया गया उनके अलावा कुछ और फिल्में जैसे- 'मेरा साया', 'धुंध', 'अपराधी कौन', 'कब क्यों और कहां', 'वो कौन थी', 'डिटेक्टिव व्योमकेश बक्शी', 'भूल-भुलैया', 'तलवार' का भी जादू दर्शकों पर जमकर चला। *

मेल फैशन / प्रतिमा अरोड़ा

गर्मी के मौसम में अधिकतर यंगस्टर्स ऐसी ड्रेस पहनना चाहते हैं, जो कंफर्टेबल होने के साथ ट्रेंडी भी हों। यही वजह है कि इन दिनों चिनो शॉर्ट्स यंगस्टर्स को खूब भा रहे हैं। इनकी खासियतों के बारे में आप भी जानिए।

# यंगस्टर्स को भा रहे हैं कंफर्टेबल चिनो शॉर्ट्स

गर्मी के मौसम में हम सभी ऐसी ड्रेस पहनना चाहते हैं, जो कंफर्टेबल हो और जिसमें गर्मी का अहसास भी कम हो। ये दोनों खूबियां चिनो शॉर्ट्स में मौजूद होती हैं, इसीलिए यंगस्टर्स इन्हें काफी पसंद करते हैं। चिनो शॉर्ट्स, शुद्ध सूती कपड़े के बने होते हैं। यानी इनका फैब्रिक, कपास (कॉटन) से बना होता है। इसलिए गर्मी के मौसम में पहनने के लिए चिनो शॉर्ट्स परफेक्ट माने जाते हैं।

**वैरायटीज हैं बहुतः** वैसे तो चिनो शॉर्ट्स में आपको कलर्स और डिजाइन की बहुत वैरायटीज मिल जाएंगी लेकिन इस साल खाकी चिनो शॉर्ट्स ट्रेंड में हैं। वैसे आप अपनी पसंद के किसी दूसरे कलर का चिनो शॉर्ट्स भी ले सकते हैं। वैरायटी की लंबी रेंज की वजह से ही यंगस्टर्स ही नहीं हर एज ग्रुप के लोग इसे पहन सकते हैं। देश-विदेश में कई ब्रांडेड कंपनियां चिनो शॉर्ट्स बनाती हैं। इसकी वजह यह है कि पूरी दुनिया में इन दिनों युवाओं के बीच सबसे ज्यादा पसंद किए जाने वाले शॉर्ट्स, चिनो शॉर्ट्स ही हैं।

**ऐसे करें टीमअपः** यह कहना गलत नहीं होगा कि चिनो शॉर्ट्स पिछले कुछ समय से युवाओं की ग्लोबल फेवरेट बॉटम वियर बन गए हैं। इन्हें टैक्सीडो जैकेट और फ्लिप-फ्लॉप डेक शूज के साथ या फिर लूज टी-शर्ट या स्निकर के साथ टीमअप किया जा सकता है।

**नॉर्मल शॉर्ट्स से हैं अलगः** चिनो शॉर्ट्स के फैब्रिक और डिजाइन के कारण ये नॉर्मल-ट्रेडिशनल शॉर्ट्स से अलग होते हैं। वैसे तो नॉर्मल शॉर्ट्स की तरह चिनो शॉर्ट्स भी थिन कॉटन टवील फैब्रिक से बने होते हैं। लेकिन थोड़ी इलास्टिसिटी के लिए इनमें तीन से पांच फीसदी तक नॉनकॉटन मैटीरियल भी मिलाया जाता है।

**होते हैं कंफर्टेबलः** चिनो शॉर्ट्स कई देशों समेत अपने देश में भी इसलिए तेजी से पॉपुलर हो रहे हैं, क्योंकि गर्मियों में हमारी त्वचा को जब चिपचिपाहट और उसम के कारण अनकंफर्टेबल फील होता है, तब चिनो शॉर्ट्स वियर करना बहुत कंफर्टेबल लगता है। चिनो शॉर्ट्स का लाइट और सॉफ्ट फैब्रिक न सिर्फ घर में फुर्सत के समय बल्कि सफर के दौरान भी पहनना आरामदायक होता है। चिनो शॉर्ट्स पहनने में जो बात सबसे अच्छी महसूस होती है, वह होती है फ्री बॉडी मूवमेंट। इसे पहनकर आप आराम से किसी भी दिशा में झुक सकते हैं, मूव कर सकते हैं। ये

बिल्कुल शरीर की गतिविधियों के मुताबिक अपने आप एडजस्ट हो जाते हैं। इसलिए इन्हें पहनने में सुविधा महसूस होती है। चिनो शॉर्ट्स का डिजाइन भी अट्रैक्टिव होता है। इसलिए इसे पहनकर स्मार्ट फीलिंग भी आती है।

**जब सेलेक्ट करें शॉर्ट्सः** इन दिनों गर्मी का मौसम है। इस दौरान अगर आप चिनो शॉर्ट्स पहनना चाहते हैं तो इन्हें खरीदते समय इस बात का ध्यान रखें कि वे कॉटन फैब्रिक के ही बने हों। एक और बात ध्यान रखनी चाहिए कि शॉर्ट्स बहुत लूज या बहुत हैवी नहीं होने चाहिए। पहनने में आपको कंफर्टेबल फील होना चाहिए। अगर घूमने, फिरने के दौरान शॉर्ट्स पहनना चाहते हैं तो ध्यान रखें ये थिन, लूज और कैजुअल बीच शॉर्ट्स होने चाहिए। वैसे चिनो शॉर्ट्स ज्यादातर गर्मियों में पहने जाते हैं, लेकिन 12 से 30 सेंटीमीटर लंबे ये शॉर्ट्स किसी भी अन्य मौसम में भी पहने जा सकते हैं। *