हरिभूमि
# महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि
रोहतक, रविवार, 28 अप्रैल 2024

11 हकेंव में हुआ एलुमनी मीट आयोजित

12 114328 लाख मीट्रिक टन सरसों खरीदी, उठान धीमा

# विस चुनाव में खुद को जितने वोट मिले, लोस में श्रुति को आधे भी नहीं दिलवा पाए थे दानसिंह

**किरण व हुड्डा खेमे के बीच गुटबाजी जगजाहिर, महेंद्रगढ़ विस से चार बार विधायक रह चुके दानसिंह, माहौल पक्ष में करने के लिए मां-बेटी को मनाने के प्रयास में हुड्डा गुट**

सतीश सैनी ▶▶ नारनौल

कांग्रेस पार्टी में किरण चौधरी व भूपेंद्र सिंह हुड्डा के बीच राजनीति तौर पर सदैव गुटबाजी रही है। बेटी श्रुति चौधरी को टिकट नहीं मिलने के बाद मां किरण चौधरी ने शनिवार कार्यकर्ताओं की बैठक भिवानी बुलाई और भाषण में कहा कि 'कोई चिंता की बात नहीं है। जो पार्टी का फैसला है वो सर माथे पर है। समझ गए और जिस तरह से राव दानसिंह जी ने हमारे लिए जबरदस्त काम करा था, उससे भी जबरदस्त काम करेंगे।' किरण चौधरी के इस भाषण के अलग-अलग मायने निकाले जा सकते है। पहला, राव दानसिंह सदैव महेंद्रगढ़ विधानसभा से विधायक का चुनाव लड़ते रहे है। पिछले तीन विधानसभा व लोकसभा चुनाव के परिणामों पर नजर डाले तो जितने वोट राव दानसिंह को मिले, उससे आधे ही वोट श्रुति चौधरी को राव दानसिंह के विधानसभा क्षेत्र से मिल पाए। ऐसे में 'राव दानसिंह जी ने हमारे लिए जबरदस्त काम किया था, उससे भी जबरदस्त काम करेंगे' किरण के शब्दों का अर्थ राजनीति तौर पर विरोध करना समझा जा सकता है। दूसरा पहलु यह भी है कि राव दानसिंह ने श्रुति चौधरी की लोकसभा चुनाव में मदद की है, उसी तरह श्रुति चौधरी भी मदद करेगी।

साल 2009,2014 व 2019 के भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा चुनाव व महेंद्रगढ़ विधानसभा चुनावी आंकड़ों पर नजर दौड़ाते है। जब साल 2009 में लोकसभा चुनाव हुआ तो कांग्रेस पार्टी प्रत्याशी श्रुति चौधरी को महेंद्रगढ़ विधानसभा से महज 16 हजार 345 वोट मिले। उसी साल विधानसभा चुनाव हुए तो राव दानसिंह को 42

श्रुति चौधरी पूर्व सांसद

राव दानसिंह कांग्रेस उम्मीदवार

■ भिवानी में बोली किरण, सिर माथे पार्टी का फैसला

हजार 286 वोट मिले और राव दानसिंह विधायक चुने गए। साल 2014 का लोकसभा चुनाव आया तो कांग्रेस उम्मीदवार श्रुति चौधरी को महेंद्रगढ़ विधानसभा से 14 हजार 474 वोट मिले, तब विधानसभा चुनाव हुआ तो उसी विधानसभा से राव दानसिंह को 49 हजार 233 वोट मिले।

इसके बाद साल 2019 का लोकसभा चुनाव आया तो तीसरी बार कांग्रेस प्रत्याशी बनी श्रुति चौधरी को महेंद्रगढ़ विधानसभा से 28 हजार 783 वोट मिले, तब विधानसभा चुनाव में राव दानसिंह को 46 हजार 478 वोट मिले और वह विधायक चुने गए। इस तरह बीते तीन लोकसभा व विधानसभा चुनाव में महेंद्रगढ़ विधानसभा से श्रुति चौधरी के मुकाबले राव दानसिं को दो गुना या उससे भी अधि्र वोट मिले।

### सोमवार को कार्यकर्ताओं से मिलेगी

भिवानी में कार्यकर्ताओं के साथ बैठक करने के बाद अब महेंद्रगढ़ जिला के कार्यकर्ताओं की बैठक का समय तय कर दिया है। नारनौल शहर के हुड्डा सेक्टर पर किरण चौधरी की कोठी है। यहां किरण चौधरी सोमवार को आएगी और कार्यकर्ताओं की बैठक लेगी।

## खबर संक्षेप

### चार किसानों के कुएं से बिजली की केबल चोरी

**कनीना।** गांव अगिहार के किसानों के कुएं पर लगी बिजली की केबल चोरी कर ली। रामेश्वर दयाल ने बताया कि उनके कुएं का बिजली कनेक्सन आता है। कुएं से दोपहर के समय 60 मीटर बिजली केबल चोरी हो गई। जयराम के कुएं से 50 मीटर, रिछपाल व दिलबाग के कुएं से 60 मीटर केबल चोरी कर ले गए। केबल चोरी होने से किसानों के सामने खेतों में सिंचाई करने की समस्या उत्पन्न हो गई है।

### दो बाइकों में आमने सामने की टक्कर, घायल

**कनीना।** दो बाइकों की आमने-सामने टक्कर में एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। दिनेश कुमार वासी मालड़ा सराय ने बताया कि 21 अप्रैल की सुबह वह श्रीभगवान के साथ बाइक पर जा रहा था, उसी समय स्टैंड के पास राहुल ने सामने से बाइक की टक्कर मार दी। जिससे वह घायल हो गया।

### भिवानी से चोरी की गई बाइक के साथ एक काबू

**कनीना।** भिवानी से 2023 में चोरी हुई बाइक को पुलिस ने मालडा समय निवासी रोहित को गिरफ्तार किया। जांच के दौरान आरोपी बाइक के दस्तावेज नहीं दिखा पाया तथा जांच करने पर बाइक चोरी की मिली। जिसकी शिकायत 2023 में दर्ज करवाई गई थी। एसएचओ इंस्पेक्टर सुधीर कुमार ने बताया कि पुलिस ने सूचना के बाद सिहोर में छापेमारी की थी। आरोपी की गिरफ्तारी के बाद पुलिस ने बाइक को कब्जे में लेकर मामले की जांच शुरू कर दी है।

### सिहोर से 15 बोतल अवैध शराब बरामद

**कनीना।** कनीना पुलिस ने सिहोर-बागोत मार्ग पर एक व्यक्ति से 15 बोतल अवैध शराब बरामद करने में सफलता हासिल की है। एचएचओ इंस्पेक्टर सुधीर कुमार ने बताया कि सूचना के बाद पुलिस ने छापा मारा। धर्मेंद्र उर्फ टोनी वासी सिहोर के मकान के सामने प्लास्टिक कट्टे में 15 बोतल देशी शराब मार्का मस्ती मालटा बरामद हुई। पुलिस ने अवैध शराब को कब्जे में लेकर आरोपी व्यक्ति धर्मेंद्र उर्फ टोनी के खिलाफ आबाकारी अधिनियम के तहत केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी।

## दलाल ने 60 हजार लेकर जांच करने वाले डॉक्टर को दिए केवल 15 हजार

# नारनौल की टीम ने दिल्ली में किया भ्रूण लिंग जांच गिरोह का भंडाफोड़

**गर्भ जांच के लिए यूपी व दिल्ली ले जाता था दिल्ली के नागलोई का सत्येंद्र, 60 से 80 हजार में होता था सौदा, पीरागढ़ी मैट्रो के पास डिकाय से लिए 60 हजार, भजनपुरा के गांव गांधी मंडू में एक महिला दलाल के घर चल रहा था धंधा, ग्राहक पहुंचने पर जांच करने स्पेशल आते थे डाक्टर**

नारनौल। दिल्ली में भ्रूण लिंक जांच गिरोह को नारनौल पीएनडीटी टीम ने पकड़ा व भ्रूण लिंक जांच में इस मशीन का किया गया प्रयोग।

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

अवैध रूप से भ्रूण लिंक जांच करने वाले गिरोह को स्वास्थ्य विभाग की नारनौल पीएनडीटी टीम ने शनिवार दिल्ली में पकड़ा है। दलाल ने 60 हजार में सौदा किया था। जांच करने आए डॉक्टर को दलाल ने 15 हजार दिए। फिर जांच के बाद डॉक्टर ने डिकॉय मरीज को पेट में लड़की होना बताया। जब यह जांच हो गई तो डिकॉय मरीज का इशारा पाकर टीम ने छापामार कार्रवाई की। इस दौरान दलाल व दो महिला को भी पकड़ा गया। प्रथम दृष्टि से की गई जांच में सामने आया है कि जिस डॉक्टर ने जांच की, वह महज बीए पास है। फिलहाल इस गिरोह के चार लोगों को मौके पर ही पकड़ लिया गया। अब पुलिस जांच करेगी कि इस गिरोह में कहीं अन्य लोग तो शामिल नहीं।

सिविल सर्जन डा. रमेशचंद्र आर्य को गुप्त सूचना मिली थी कि दिल्ली में नांगलोई निवासी दलाल सत्येंद्र हरियाणा से गर्भवती महिलाओं को दिल्ली और उत्तर प्रदेश ले जाकर उनके गर्भ में पल रहे शिशु की पहचान की एवज में 60 से 80 हजार रुपये लेकर लिंग जांच करवाता है। इस सूचना पर कार्रवाई करते हुए जिला अथॉरिटी ने पीएनडीटी नोडल अधिकारी डा. विजय यादव, लिपिक अशोक कुमार, अटेली मेडिकल ऑफिसर डा. उमेश की टीम गठित की। इस टीम को सुरक्षा और सहायता देने के लिए हेड कांस्टेबल सुखबीर और लेडी कांस्टेबल अंजू को भी शामिल किया गया।

### पति के साथ तैयार की महिला

टीम ने एक महिला डिकॉय मरीज को उसके पति सहित तैयार किया। डिकॉय मरीज ने दलाल सतेंद्र से मोबाइल पर संपर्क कर लिंग जांच के लिए कहा। कुछ देर बातचीत के बाद दलाल सत्येंद्र 60 हजार में भ्रूण लिंग जांच करने के लिए तैयार हो गया। दलाल ने डिकॉय मरीज व उसके पति को शनिवार सुबह आठ बजे दिल्ली पीरागढ़ी मेट्रो स्टेशन पर 60 हजार लेकर बुलाया, ताकि भ्रूण लिंग की जांच करवाई जा सके। डिकॉय मरीज पति के साथ पीरागढ़ी मेट्रो स्टेशन पर पहुंची। वहां दलाल से सम्पर्क साधा और बताया कि वह अपने साथ 60 हजार लेकर उसकी बताई गई जगह पर आ गए हैं। स्वास्थ्य विभाग की टीम ने पहले ही डिकॉय मरीज को दिए गए सभी नोट के अंक लिख लिए थे। इसी दौरान कुछ देर बाद दलाल सुरेंद्र पीरागढ़ी मेट्रो के पास आया। यहां दलाल को डिकॉय मरीज ने 60 हजार रुपये दे दिए। इसके बाद दलाल उन्हें ऑटो रिक्शा में बैठकर भजनपुरा दिल्ली की तरफ ले गय। भजनपुरा में वह मकान नंबर 116 गली नंबर 11 गांव गांधी मंडू पर सुबह करीब नौ बजे पहुंचे। वहां उनकी मुलाकात एक अन्य दलाल महिला रामभतेरी से हुई। इस रामभतेरी ने डिकॉय मरीज का अल्ट्रासोनोग्राफी परीक्षण करने के लिए एक चिकित्सक को बुलाया।

### जिस व्यक्ति ने की भ्रूण की जांच, वह डॉक्टर निकला बीए पास

कुछ समय इंतजार के बाद लगभग 10 बजे एक काले रंग की टीवीएस बाइक पर काले रंग का बैग लिए एक व्यक्ति मकान में प्रवेश कर गया। इस बीच स्वास्थ्य विभाग की टीम में नॉर्थ ईस्ट डिस्टिक एडमिनिस्ट्रेशन दिल्ली से संपर्क किया और इस ऑपरेशन को जॉइन करने को कहा। कुछ समय बाद इस एरिया भजनपुरा के पीएनडीटी नोडल अधिकारी डा. ललित वहां पहुंच गई। नारनौल टीम ने उन्होंने पूरी घटनाक्रम के बारे में बताया। इसके बाद टीम को बताया गया कि बाइक पर आया एक डॉक्टर यूएसजी टेस्ट कर रहा है और डिकॉय मरीज को पेट में लड़की होना बताया है। इस डॉक्टर का नाम कपिल कसाना बताया गया। उसके बाद कपिल कसाना व डिकॉय मरीज मकान के बाहर आ गए। फिर डिकॉय मरीज ने टीम को इशारा कर दिया। इशारा पाकर टीम ने डॉक्टर कपिल कसाना को यूएसजी टेस्ट मशीन सहित पकड़ लिया। इसके अलावा टीम ने दलाल सत्येंद्र, रामभतेरी और एक अन्य महिला राजेंद्र को गिरफ्तार किया गया। टीम ने डॉक्टर कसाना को 60 हजार देने को कहा तो उसने सत्येंद्र की ओर से 15 हजार ही देना बताया। जांच पड़ताल में सामने आया है कि डॉक्टर कपिल कसाना केवल बीए पास है।

# बवानिया पावर हाउस से जुड़े 11 गांवों में 16 घंटे तक गुल रही बत्ती

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

- बिजली गुल होने से लोगों के इनवेटर-बैटरी भी हुए फेल, शनिवार की सुबह 10 बजे हुई बहाल
- शुक्रवार शाम पांच बजे गई थी बिजली, दोबारा शनिवार सुबह 10 बजे हुए दर्शन

33 केवी पावर हाउस बवानियां के लगभग एक दर्जन गांव की बिजली का ब्रेक डाउन होने से ग्रामीणों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। इस दौरान ग्रामीण क्षेत्र के उपभोक्ताओं को काफी परेशानी का सामना करना पड़ा, जिससे उपभोक्ताओं में बिजली निगम के प्रति नाराजगी है। रात्रि में बिजली नहीं रहने से क्षेत्र के दर्जनों गांव में अंधेरा छाया रहा तथा लोगों को इस गर्मी के मौसम काफी परेशानी का सामना करना पड़ा। बिजली जैसी मूलभूत सुविधाओं की कमी के कारण रात्रि में लोगों की नींद हराम हो गई। इसके अलावा बिजली गुल होने से लोगों के इनवेटर-बैटरी आदि फेल हो गए हैं।

मिली जानकारी के अनुसार 33 केवी पावर हाउस बवानियां में शुक्रवार की शाम मौसम खराब होने के चलते शाम बजे बिजली हो गई थी। शाम पांच बजे के बाद बिजली गुल हो गई, शनिवार की सुबह करीब 10 बजे के बाद लोगों को बिजली के दर्शन हुए। लगभग 16 घंटों के बाद बिजली ग्रामीणों तक पहुंच सकी। ग्रामीण अजीत, अशोक, राधेश्याम, रतिपाल, ईश्वर, बाबुलाल, रमेश, महासिंह, राजेंद्र, रविंद्र, अजय आदि ने बताया कि निगम को बिजली गुल होने की शिकायत अधिकारियों को देनी चाही, लेकिन अधिकारियों ने फोन उठाना उचित नहीं समझा। उन्होंने कहा कि हल्का सा मौसम खराब होते हीं बवानियां पावर हाउस से चलने वाले गांवों की बिजली ब्रेक डाउन हो जाती है। पहले भी काफी घंटों तक ब्रेकडाउन रह चुकी है। इस समस्या को लेकर वह काफी बार बिजली निगम के अधिकारियों को शिकायत कर चुके है, लेकिन अभी तक समस्या का हल नहीं किया गया हैं। जिसके चलते आए दिन यह समस्या पैदा हो जाती हैं। उन्होंने बताया कि बवानियां पावर हाउस के नीचे बवानिया, गागड़वास, बचीनी, चितलांग, हरनाथ की नांगल, खेड़ा, सुरजनवास, मेघनवास, बुचौली, डुलाना व देवास गांव आते हैं। इन गांवों व ढाणियों में हजारों की संख्या में लोग रहते हैं, लेकिन 16 घंटे तक बिजली गुल होने से विद्यार्थी, किसान, बच्चे, बुजुर्ग व महिलाओं को परेशानी झेलनी पड़ी।

# स्कूल से लौट रहे शिक्षक को बीच रास्ते में रोककर पीटा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

■ बाइक सवार दो युवकों ने ओवरटेक कर रुकवाई बाइक, डंडों से पीटकर मौके से हुए फरार।

मंडी अटेली। पीड़ित शिक्षक राजेश।

बिहाली सरकारी स्कूल से पढ़ाने के बाद घर लौट रहे शिक्षक को बीच रास्ते में रोक कर डंडों से पीटने का पुलिस ने मामला दर्ज किया है। शोभराज निवासी शिक्षक राजेश कुमार ने बताया कि वह बिहाली स्कूल में जेबीटी शिक्षक है। गत 22 अप्रैल को स्कूल की छुट्टी होने के बाद करीब सायं तीन बजे अपनी मोटरसाइकिल लेकर घर जा रहा था। स्कूल से करीब 500 मीटर चलने के बाद सड़क पर करीब 20-22 साल का लड़का, जिसने अपने मुंह को छुपाने के लिए गमछा बांध रखा था, मिला। तभी पीछे से उसका एक साथी मोटरसाईकिल पर आ रहा था। टीचन इन दोनों को क्रॉस करके आगे निकल गया, तभी उन दोनों ने उसकी मोटरसाईकिल का पीछा किया। लगभग 500 मीटर आगे चलने पर ओवरटेक करके उसको जबरन रोक लिया। उसके बाद पीछे बैठे लड़के ने जिसके हाथ में बेसबाल का डंडा था, उसने टीचर के दाएं पैर पर मारा, जिससे वह नीचे गिर गया। उसके बाद उन्होंने सिर को निशाना बनाकर जान से मारने की नीयत से ताबड़तोड़ वार किए, जिससे उसका हेलमेट भी टूट गया। अपने बचाव में हाथों से उसको रोकना चाहा तो उसने हाथों पर भी डंडे से वार किए। इतने में ही पीछे से स्कूल के अन्य साथी शिक्षक भी आ गए, जिनको देखकर वह दोनों अपनी मोटरसाइकिल लेकर मौके से भाग गए। फिर पीड़ित टीचर को अटेली के अस्पताल ले जाया गया, जहां से प्राथमिक उपचार के बाद हायर सेंटर नारनौल के लिए रेफर कर दिया गया। अटेली पुलिस ने शिक्षक की शिकायत पर मामला दर्ज कर अग्रिम कार्रवाई शुरू कर दी है।

# विधायक के गांव में तोड़ी विकास पट्टिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶ मंडी अटेली

■ सुजापुर में 25 अप्रैल तो खेड़ी में 15 अप्रैल को तोड़ा विकास पट्ट

भाजपा से अटेली विधायक सीताराम यादव द्वारा पैतृक गांव सजापुर में डेढ़ माह पूर्व सिंचाई विभाग की लाइन व जोहड़ के विकास कार्यों की पट्टिका को तोड़ दिया। इसी प्रकार खेड़ी गांव में भी उनके विकास पट्ट को क्षतिग्रस्त कर दिया गया है। विभाग के जेई सचिन की शिकायत पर अज्ञात के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर लिया है।

गांव खेड़ी में विधायक सीताराम ने दो मार्च को सुजापुर व खेड़ी में जोहड़ व पाइप लाइन का उद्घाटन किया था। असामाजिक तत्वों ने विधायक सीताराम यादव के गांव सुजापुर में लगाई गई विकास पट्टिका को 25 अप्रैल को तोड़ दिया। इससे पहले खेड़ी को 15 अप्रैल को विकास पट्टिका को तोड़ा गया था। 10 दिन में दोनों गांवों में लगे विकास पट्ट तोड़ने से ग्रामीणों में रोष है। जिसके पीछे राजनीतिक विरोधियों का हाथ होने की भी आशंका जताई जा रही है। जेई की शिकायत के बाद अटेली पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

# 29 और 30 अप्रैल का शेड्यूल किया जारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल/मंडी अटेली

- सुबह आठ से शाम 4 बजे तक फसल लेकर मंडी में आए किसान, 29 को पटीकरा, रघुनाथपुरा, रामबास, रामपुरा, रसूलपुर, शहरपुर व सेका का नंबर, 30 को शाहपुर समेत कई गांव शामिल

सरसों की सरकारी खरीद सरकार द्वारा न्यूनतम समर्थन मूल्य 5650 रुपये प्रति क्विंटल तथा 8 क्विंटल प्रति एकड़ के हिसाब से सरकारी नियमों के अनुसार एक दिन में अधिकतम 25 क्विंटल की खरीद की जाएगी। सरसों की खरीद गावों के रोस्टर के हिसाब से की जाएगी, ताकि किसानों को समस्या न हो। अतः सभी किसानों को अपनी सरसों अच्छी तरह से सुखाकर व साफ करके जिस दिन उनके गांवों का नम्बर हो, उसी दिन सुबह 8 बजे से सायं 4 बजे तक किसी भी समय अमनी फसल मंडी में ला सकते हैं। इसके अलावा जिन किसानों ने अपना रजिस्ट्रेशन ई-खरीद में मेरी फसल मेरा ब्यौरा पर करवाया हुआ है, केवल वही किसान नई अनाज मंडी अटेली से अपनी सरसों लेकर आएं, ताकि किसानों को अपनी सरसों बेचने में किसी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े।

कल 29 अप्रैल को खासपुर, नूनी कलां, सलूनी, छापड़ा सलीमपुर, सुराणा, सराय बहादुर, सुरानी, मीरपुर, रामपुरा, अटाली, मिर्जापुर, कुंजपुरा, बिहाली, श्यामपुरा, भीलवाड़ा, फतनी, खोड़, हसनपुर, गिरधरपुर, बौचड़िया, चंदपुरा, पृथ्वीपुरा। 30 अप्रैल को शाहपुरा, भूषण कलां, डेरोली अहीर, शोभापुर, सिहमा, खामपुरा, नांगतिहाड़ी, कुतबापुर, अकबरपुर, मित्रपुरा, दुलोठ जाट, सिलारपुर, खतरीपुर, दुबलाना, गुवानी, खैराणी, महासर, कटकई, गुजरवास, सैदपुर, राजपुरा व बाछौद के किसानों की सरसों खरीद जाएगी। गेट पास कटवाने के लिए किसान अपने आधार कार्ड व रजिस्ट्रेशन की प्रति साथ लेकर आएं।

मार्केट कमेटी नारनौल के सचिव विजयसिंह ने बताया कि रविवार को गेटपास नहीं काटे जाएंगे। जबकि सोमवार 29 अप्रैल को गांव पटीकरा, रघुनाथपुरा, रामबास, रामपुरा, रसूलपुर, सलूनी, शहरपुर व सेका के किसानों की सरसों खरीदी जाएगी। इसी प्रकार 30 अप्रैल मंगलवार को शाहपुर अव्वल, शाहपुर दोयम, शोभापुर, सिहमा, टहला, ताजीपुर, ताजपुर व थाना गांवों के किसानों की सरसों नारनौल अनाज मंडी में खरीदी जाएगी। सभी किसान अपने साथ आधार कार्ड लेकर आएं। बिना रोस्टर के किसी भी किसान की सरसों नहीं खरीदी जाएगी।

## गर्मी बढ़ने के साथ बढ़ने लगा उल्टी दस्त के मरीजों का ग्राफ

# जिला अस्पताल पहुंच रहे प्रतिदिन 30-40 मरीज

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

क्षेत्र में बढ़ती गर्मी का असर लोगों के स्वास्थ्य पर भी पड़ने लगा है। नागरिक अस्पताल की ओपीडी में प्रतिदिन 30 से 40 मरीज शरीर में पानी की कमी से लेकर उल्टी, सिरदर्द, तेज बुखार, पेट दर्द, डायरिया की परेशानी लेकर पहुंच रहे हैं। ओपीडी में ऐसे लक्षण वाले मरीजों की संख्या में इजाफा हुआ है। एक सप्ताह के दौरान नागरिक अस्पताल में प्रतिदिन 400 से 500 पहुंच रहे हैं। इसमें 30 से 40 मरीज शरीर में पानी की कमी, उल्टी, सिरदर्द, दस्त के पहुंच रहे हैं।

नागरिक अस्पताल के एसएमओ बाबूलाल ने बताया कि गर्मी के कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर आने वाले मरीजों की संख्या में 20 से 30 फीसदी की वृद्धि हुई है। इस बार गर्मी भी जल्दी शुरू हो गई है, जिस कारण यह वृद्धि दिख रही है। ऐसे में ज्यादातर ऐसे मरीज हैं, जो दिनभर बाहर धूप में रहकर काम करते हैं। कार्य स्थल तक पहुंचने के लिए गर्मी में पैदल चलते हैं। ऐसे लोगों में गर्मी का प्रभाव ज्यादा देखने को मिलता है।

महेंद्रगढ़। नागरिक अस्पताल का भवन। फोटो : हरिभूमि

### बच्चों पर दें विशेष ध्यान

डॉ. अनुभूति यादव का कहना है कि गर्मी के मौसम में बच्चों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। इस बार गर्मी ज्यादा पड़ने से उल्टी, दस्त के साथ पेट दर्द के बच्चों की संख्या बढ़ी है। बच्चों को हर आधे घंटे में पानी पिलाएं। दोपहर 12 बजे से शाम चार बजे तक घर से बाहर न जाने दें। पानी वाले फल का सेवन कराएं। बाहर की चीजों को न खिलाएं। बच्चों को ज्यादा परेशानी होने पर डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

### गर्मी से बढ़ी मरीजों की संख्या

मौसम में बदलाव के बाद ओपीडी में पहले से मरीजों की संख्या बढ़ी है। गर्मी के कारण उल्टी, दस्त और बुखार के मरीज अधिक आ रहे हैं। गर्मी से बचाव करे व पेय पदार्थों का अधिक सेवन कर खुद को लोग स्वस्थ रखें। गर्मी में शरीर में पानी की कमी आ जाती है। इसके लिए हमें अधिक से अधिक पानी पीना चाहिए। उल्टी-दस्त व बुखार की शिकायत होने पर चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

- एसएमओ बाबूलाल।

### इस तरह करें खुद का बचाव

- धूप में कम से कम बाहर निकलें।
- गर्मी में अधिक से अधिक पानी का सेवन करें।
- जूस, नींबू पानी, शिकंजी व अन्य पेय पदार्थों का अधिक सेवन करें।
- हल्के एवं सूती कपड़े पहनें। पूरी बाजू की कमीज पहनें।
- तले और फास्ट फूड का सेवन न करें।
- पेट दर्द, सिर दर्द व अन्य कोई दिक्कत आती है डॉक्टर की सलाह लें।

# 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

### कंपनी कर्मचारी की बाइक ले गए चोर

**धारूहेड़ा।** औद्योगिक एरिया में चोर एक कंपनी के बाहर खड़ी बाइक चंद मिनटों में चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में बेरली खुर्द निवासी हिमांशु ने बताया कि वह एक कंपनी की गाड़ी पर चालक है। उसने अपनी बाइक कंपनी के बाहर खड़ी की थी। इसके बाद वह काम से अंदर चला गया। थोड़ी देर बाद बाहर आया तो उसे बाइक गायब मिली। काफी तलाश करने पर भी बाइक का कोई पता नहीं चला।

### मारपीट व धमकी देने का आरोपी गिरफ्तार

**धारूहेड़ा।** पुलिस ने 17 अप्रैल को दर्ज मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। मारपीट में घायल व्यक्ति के बयान पर पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद मामले की जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने इस मामले में गुरूग्राम के गांव पलासोली निवासी मंजेश को गिरफ्तार कर लिया।

### घर से अचानक युवती लापता, केस दर्ज

**कसोला।** क्षेत्र के एक गांव में रहने वाली मूल रूप से एमपी निवासी 19 साल की युवती अचानक घर से लापता हो गई। युवती के भाई ने पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया कि वह कसोला क्षेत्र के एक गांव में परिवार के साथ रह रहा है। 26 अप्रैल को उसकी बहन बिना बताए घर से कहीं चली गई। काफी तलाश करने के बाद भी उसकी बहन का कोई पता नहीं चला।

### फरार ढाबा मालिक चढ़ा पुलिस के हत्थे

**कोसली।** सीएम फ्लाइंग की ओर से एक होटल पर की गई रेड के दौरान शराब पिलाने के आरोप में पुलिस ने होटल मालिक को गिरफ्तार कर लिया। रेड के दौरान होटल पर बिना पमिशन शराब पिलाई जा रही थी। सीएम फ्लाइंग की रेड के बाद होटल मालिक श्यामनगर निवासी श्रवण पेसाब करने के बहाने वहां से फरार हो गया था।

### वृद्ध के साथ मारपीट का केस दर्ज

**कुंड।** मामड़िया आसमपुर में एक 70 वर्षीय बुजुर्ग के साथ मारपीट करने का केस दर्ज किया गया है। जयनारायण ने बताया कि वह अपने घर से पक्षियों को दाना डालने के लिए खेत में जा रहा था। रास्ते में गांव के मंदिर के पास भवानी ने उसे पकड़कर मारपीट करना शुरू कर दिया। शोर मचाने पर गांव के लोगों ने उसे छुड़वाया।

### विवि पहुंचने पर प्रतिभागियों का किया स्वागत

# हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में एलुमनी मीट आयोजित

**वीसी बोले, पूर्व छात्र किसी भी संस्था के ब्रॉड एंबेसडर होते हैं, हम अब इस परंपरा को भविष्य में जारी रखते हुए और बेहतर करने का किया जाएगा प्रयास**

हरिभूमि न्यूज: महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। एलुमनी मीट में कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार के साथ पूर्व विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

हरियाणा केंद्रीय विश्वविद्यालय में शनिवार को एलुमनी मीट का आयोजन किया गया। इसमें हकेंवि में अध्ययन कर चुके पूर्व विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह के साथ इस आयोजन में हिस्सा लिया। इस अवसर पर मुख्यातिथि के रूप में कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार व विशिष्ट अतिथि के रूप में समकुलपति प्रो. सुषमा यादव उपस्थित रहे। आयोजन में विश्वविद्यालय की प्रथम महिला प्रो. सुनीता श्रीवास्तव, शैक्षणिक अधिष्ठाता प्रो. संजीव कुमार व शोध अधिष्ठाता प्रो. नीलम सांगवान की भी गरिमामयी उपस्थित रही। कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने कहा कि किसी भी संस्थान के विकास में एलुमनी की भूमिका सबसे महत्त्वपूर्ण होती है। यह मंच अवसर है, फिर से विश्वविद्यालय के साथ जुड़ने और इसके साथ मिलकर काम करने का। कुलपति ने कहा कि आप हमारे ब्रांड एंबेस्डर है। कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार ने पूर्व छात्रों के लिए आयोजित एलुमनी मीट को संबोधित करते हुए सर्वप्रथम सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया और कहा कि मुझे उम्मीद है कि जिस भी क्षेत्र में सक्रिय होंगे, वहां प्रगति करेंगे। कुलपति ने इस प्रगति में विश्वविद्यालय की सहभागिता पर भी जोर दिया और कहा कि आज हम इस मुलाकात के माध्यम से जानने का प्रयास करेंगे कि हम आपके लिए और आप हमारे लिए क्या कर सकते हैं? अपने संबोधन में कुलपति ने इस आयोजन की महत्ता का उल्लेख करते हुए कहा कि यह परंपरा अब निरंतर जारी रहेगी और हम मिलकर इसको आगे बढ़ाएंगे।

#### बेहतर प्रयासों को पूर्ण करने का मिलेगा मार्ग

समकुलपति प्रो. सुषमा यादव ने कहा कि अवश्य ही इसके माध्यम से विश्वविद्यालय के पूर्व विद्यार्थियों के सहयोग से बेहतर प्रयासों को पूर्ण करने का मार्ग प्रशस्त होगा। प्रो. सुषमा यादव ने कहा कि यह हम सभी के लिए हर्ष का विषय है कि विश्वविद्यालय के पूर्व विद्यार्थी अलग-अलग क्षेत्रों में विश्वविद्यालय का नाम रोशन कर रहे हैं। उन्होंने कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार के नेतृत्व की सराहना करते हुए उनके मार्गदर्शन में ही इस तरह के बदलाव संभव है। कार्यक्रम के आयोजक विश्वविद्यालय में पूर्व छात्र एसोसिएशन के अधिष्ठाता प्रो. हरीश कुमार ने एसोसिएशन व विश्वविद्यालय की गतिविधियों से प्रतिभागियों को अवगत कराया और बताया कि एसोसिएशन के माध्यम से वर्ष 2023 में 12 और वर्ष 2024 में 14 विद्यार्थियों द्वारा विश्वविद्यालय को आर्थिक सहयोग प्रदान किया गया।

उन्होंने कहा कि इस मंच के माध्यम से अवश्य ही विद्यार्थियों को एक-दूसरे से जुड़ने का अवसर मिलेगा। इस मौके पर पूर्व छात्र एसोसिएशन के पूर्व अधिष्ठाता प्रो. प्रमोद कुमार ने भी विस्तार से एसोसिएशन के कामकाज और उसके लिए विद्यार्थियों की उपयोगिता का उल्लेख किया। विश्वविद्यालय के छात्र कल्याण अधिष्ठाता प्रो. आनंद शर्मा व कुलानुशासक प्रो. नंद किशोर ने पूर्व छात्रों को संबोधित करते हुए विश्वविद्यालय की प्रगति से अवगत कराया। इस अवसर पर डॉ. कृष्णा आर्य, नागमणि आदि पूर्व छात्रों ने भी अपने अनुभव साझा किए और विश्वविद्यालय की प्रगति में सहयोग का भरोसा दिलाया। कार्यक्रम में मंच का संचालन डॉ. सुदीप ने किया। धन्यवाद ज्ञापन प्रो. फूल सिंह ने दिया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय की विभिन्न पीठों के अधिष्ठाता, विभागाध्यक्ष, शिक्षक, विद्यार्थी व शोधार्थी उपस्थित

# यदुवंशी थनवास का जेईई मेन्स में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन

- प्रवीण ने 96 व अमनराज ने 90.33% अंक किए प्राप्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल।

प्रवीण।

अमनराज।

नारनौल। यदुवंशी शिक्षा निकेतन थनवास का जेईई मेन्स में शानदार प्रदर्शन रहा। विद्यालय के नियमित छात्र प्रवीण पुत्र महेन्द्र कुमार ने 96 परसेंटाइल तथा अमनराज पुत्र राजेश ने 90.33 परसेंटाइल प्राप्त कर स्वयं, माता पिता तथा विद्यालय का नाम रोशन किया है। इन की सफलता पर विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किया गया तथा दोनो बच्चों का सम्मान किया गया। इनकी सफलता पर चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। उन्होने बताया कि मन की इच्छा धीरे- धीरे पूरी हो रहीं है कि संस्थान के बच्चे श्रेण इंजीनियरिग कालेजों में पढ़ाई कर विदेशों में भी नाम कमाएंगे। डायरेक्टर सुनीता यादव ने कहा कि विद्यालय से हर परीक्षा में छात्र अपना सर्वश्रेष्ठ देते है। प्रधानाचार्य रमेश यादव ने बताया कि यदुवंशी थनवास नांगल चौधरी ब्लॉक का एक ऐसा विद्यालय है जिसमें यहां के विद्यार्थी बिना किसी अतिरिक्त कोचिंग के नीट, आईआईटी, जेईई आदि में सफलता प्राप्त करते हैं। एकेडमिक इंचार्ज जीडी शुक्ला ने दोनो बच्चों की सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त की। इस दौरान विद्यालय का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

### आरआरसीएम स्कूल में सम्मान समारोह आयोजित

**महेंद्रगढ़।** आरआरसीएम पब्लिक स्कूल कनीना में एक सम्मान समारोह आयोजित किया गया। विद्यालय चेयरमैन रोशनलाल यादव ने बताया कि जेईई मेन की परीक्षा में स्कूल के 11 विद्यार्थियों ने परीक्षा उतीर्ण की, जिसमें रचना ने 90 परसेंटाईल, नेहा व अरनव ने 89, रितिका ने 87, हिना ने 84 और सौरभ व जानवी ने 78 परसेंटाईल प्राप्त कर स्कूल का नाम रोशन किया। इस दौरान सीनियर विंग के कोचिंग हेड विनय शर्मा भी मौजूद रहे। प्राचार्य हरिप्रकाश शर्मा ने भी उत्तीर्ण विजेता विद्यार्थियों को बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कमाना की।

# बीपीएस में जेईई मेंस क्लवाइफाई करने वाले छात्र रौनक को किया सम्मानित

- रौनक के 99.13, दीक्षित ने 98.88, पार्थ ने 97.40 पंकज ने 95.6, यश 90.0, कंचन ने 88% अंक लिए

**नारनौल।** हाल ही में एनटीए द्वारा घोषित जेईई मेन्स परीक्षा परिणाम में कुलताजपुर रोड स्थित बीपीएस स्कूल के विद्यार्थियों ने शानदार परीक्षा परिणाम दिए है। छात्र रौनक ने जेईई मेन्स परीक्षा में 99.13 परसैंटाइल प्राप्त करने पर स्कूल प्रांगण में स्वागत किया। संस्था द्वारा छात्र रौनक को नगद 5100 रुपये व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। साइंस संकाय के एचओडी जेपी गर्ग ने बताया कि इस परीक्षा में बीपीएस के छह छात्र रौनक 99.13 परसैंटाइल, दीक्षित 98.88 परसैंटाइल, पार्थ 97.40 परसैंटाइल, पंकज 95.6 परसैंटाइल, यश 90 परसैंटाइल तथा कंचन एससी कैटेगरी से 88 परसैंटाइल प्राप्त कर विद्यालय एवं अभिभावकों का नाम रोशन किया। उन्होंने बताया कि उपरोक्त छह विद्यार्थियों ने बिना किसी कोचिंग के नियमित स्कूल में अध्ययन करके यह सफलता प्राप्त की। सभी सफल विद्यार्थियों ने इस मुकाम पर पहुंचाने के लिए अपने सभी अध्यापकों का धन्यवाद किया। संस्था प्रिंसिपल उदयभान राव ने इन विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। संस्था वाइस चेयरमैन कमल संघी एवं सह-सचिव डॉ. कर्ण चौधरी ने सभी सफल विद्यार्थियों को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। इस मौके पर संस्था के विज्ञान संकाय के स्टाफ अशोक सैनी, अश्विनी कुमार, अभिषेक कुमार, नरेन्द्र कुमार डीपीई, नवीन जांगिड़ एवं मनोज सोनी भी उपस्थित रहे।

# यदुवंशी में ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन

- ग्रुप चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। बनाई हुई ड्राइंग दिखाते विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

यदुवंशी शिक्षा निकेतन में विश्व डिजाइन दिवस के अवसर पर विद्यार्थियों के लिए एक ड्राइंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य डिजाइन के महत्व के बारे में विद्यार्थियों को प्रेरित करना व उनमें जागरूकता उत्पन्न करना है। कार्यक्रम में यदुवंशी ग्रुप चेयरमैन एवं पूर्व विधायक राव बहादुर सिंह मुख्यातिथि, वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव एवं चेयरपर्सन संगीता यादव विशिष्ट अतिथि तथा निदेशक विजय सिंह यादव ने अध्यक्ष के रूप में शिरकत की। बालवर्ग कक्षा छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों के लिए ड्राइंग के माध्यम से प्रकृति के उत्पादनों पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करने का अवसर प्रदान किया गया, जिसमें कक्षा छठी से बिजुल, रीतिका, वंशिका, यशिका, भाविका, सानवी, दीक्षा, आरूष, सेजल तथा दीपेश, कक्षा सातवीं से भूमि, दिव्यांशी, हर्षिता, अक्षय, ईशांत, पीयूष, धीरज, प्रीतम, रीधिमा तथा अमृता, कक्षा आठवीं से ईशु, मानव, प्रियांशी, लतिका, दिव्या, प्रांजल, अपेक्ष, रूचिका, कोमल तथा सारिका ने सुंदर व आकर्षक चित्र बनाए। निदेशक विजय सिंह यादव ने कहा कि पर्यावरण के लिए विद्यार्थियों को ड्राइंग के माध्यम से जागरूक करना प्रशंसनीय कार्य है। ड्राइंग से जहां बच्चों के रचनात्मक कौशल में निखार आता है, वहीं प्रकृति के प्रति लगाव भी जागृत होता है। वाइस चेयरमैन एडवोकेट कर्ण सिंह यादव एवं चेयरपर्सन संगीता यादव ने कहा कि पेंटिंग तथा चित्रकारी भारतीय संस्कृति का भक्तिकाल से ही हिस्सा रही है। चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने कहा कि विद्यार्थियों ने ड्राइंग में प्रकृति को चुना, यह आधुनिक समय की आवश्यकता है। डिजाइन एक अमूर्त अवधारणा से दूर है और विश्व को पूर्णतया बदल सकती है।

### श्रीकृष्णा स्कूल में साइंस क्विज प्रतियोगिता

**महेंद्रगढ़।** श्रीकृष्णा स्कूल सिहमा में साइंस क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के दौरान मुख्यातिथि चेयरमैन डॉ. बीरसिंह यादव व अध्यक्षता प्राचार्य अजीत सिंह ने की। कोर्डिनेटर स्मृति शर्मा ने बताया कि प्रतियोगिता में चंद्रशेखर आजाद हाउस से अंतिम, यशवी, विराग, सिद्धार्थ, पारस, सचित, सिद्धार्थ, विशेक ने भाग लिया। वहीं सरदार बल्लभ भाई पटेल से विवेक, कनिका, वेदिका, दक्ष, चारू, वासु, पलक, काव्या ने भाग लिया। भगत सिंह हाउस से जिगर, दीपिका, नंदीका, यशवी, साहिल, भाव्या, मयंक ने भाग लिया। उन्होंने बताया कि विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में चंद्रशेखर आजाद हाउस ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। चेयरमैन डॉ. बीरसिंह यादव ने कहा कि साइंस एक विषय है जो भावनाओं को शिखर तक पहुंचता है। श्रीकृष्णा स्कूल शिक्षा जगत में अपनी अलग ही पहचान रखता है। ज्ञान वह अथाह शक्ति है जिससे किसी भी नामुमकिन कार्य को मुमकिन कर सकते है। यादव ने कहा कि उचित मार्ग एवं सर्वश्रेष्ठ प्रर्दशन किसी भी प्रतिभा को विलक्षण प्रतिभाओं में बदल सकता है। प्राचार्य अजीत सिंह ने कहा कि विशिष्ठ ज्ञान को जानने व परखने का सर्वश्रेष्ठ माध्यम क्वीज प्रतियोगिता होती है। अनंत प्रयास, अथक मेहनत तथा निरंतर अवसर की चुनौती को पहचानते हुए हम जिंदगी के दुर्लभ से दुर्लभ आयाम प्राप्त कर सकते है। इस मौके पर स्कूल का समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।

# हैप्पी स्कूल में विजेताओं को किया सम्मानित

- 28 गोल्ड, 15 सिल्वर व नौ ब्रॉच मेडल किए प्राप्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ महेंद्रगढ़

महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

हैप्पी एवरग्रीन स्कूल में अंतरराष्ट्रीय ओलंपियाड में पदक प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के सम्मान में पुरस्कार वितरण व सम्मान समारोह का आयोजन किया। कार्यक्रम में प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल व प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल ने मुख्यातिथि की भूमिका निभाई। विंग हेड संजीव कुमार, ईश्वर सिंह, हुकमचंद गर्ग, रेखा कौशिक और रेखा राघव के अनुसार हिंदी विषय में 28 विद्यार्थियों ने गोल्ड मेडल, 15 विद्यार्थियों ने सिल्वर मेडल और नौ विद्यार्थियों ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किया। वहीं सामाजिक विज्ञान विषय में 21 विद्यार्थियों ने गोल्ड मेडल, 11 विद्यार्थियों ने सिल्वर और चार विद्यार्थियों ने ब्रॉन्ज मेडल हासिल किया। इसके अलावा रीजनिंग विषय में पांच विद्यार्थियों ने गोल्ड, चार ने सिल्वर व एक ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किया। सामान्य ज्ञान ओलंपियाड में नौ विद्यार्थियों ने गोल्ड, आठ ने सिल्वर और तीन ने ब्रॉन्ज मेडल हासिल किया। कंप्यूटर विषय में भी पांच ने गोल्ड मेडल प्राप्त किया। प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल व प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल और मैनेजर चंचल अग्रवाल ने बताया कि ओलंपियाड परीक्षाओं की तैयारी करने से विद्यार्थियों में शैक्षिक स्तर काफी बढ़ता है। संचालक सुभाष चंद्र अग्रवाल और उप संचालिका कौशल्या अग्रवाल ने बताया कि इस परीक्षा का उद्देश्य विश्वविद्यालय स्तर से पहले छात्रों के बीच विज्ञान विषय में उत्कृष्टता को बढ़ावा देना है। इस मौके पर विद्यालय का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

# युरेका की भावना के जेईई मेन्स में 99.55 % अंक

हरिभूमि न्यूज ⏭ नारनौल

छात्रा भावना

युरेका पब्लिक स्कूल के विद्यार्थियों भावना यादव, दीपांषु डाबरा, कोमल, रूचिका, योगेश डाबरा, सूरज, साहिल, यश सिंह ने आईआईटी जेईई (मेन्स) परीक्षा में सफलता प्राप्त करके विद्यालय का नाम रोशन किया। इस अवसर पर विद्यालय के चेयरमैन अनिल कौशिक एवं प्रधानाचार्या मधु कौशिक ने सफल प्रतिभागियों को सम्मानित किया और उन्हें भविष्य में भी इसी प्रकार सफलता प्राप्त कर जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। उन्होंने कहा कि विद्यालय में दो वर्ष पूर्व जेईई व नीट की कोचिंग की शुरूआत की गई थी। जिसका परिणाम बहुत ही शानदार रहा है। स्कूल नौ छात्रों ने सफलता प्राप्त की थी। इन विद्यार्थियों ने बिना किसी बाहरी कोचिंग के केवल क्लासरूम कोचिंग से ही सफलता प्राप्त करके सिद्ध किया कि जेईई जैसी कठिन परीक्षा में सीकर, कोटा जाए बिना भी सफलता प्राप्त की जा सकती है। विज्ञान अध्यापकों की सराहना की। इस मौके पर महिपाल सैनी, सौरभ दहिया, मंयक गुप्ता, जितेन्द्र जांगिड़ इत्यादि मौजूद रहे।

### यूरो स्कूल में पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन स्पर्धा

**महेंद्रगढ़।** यूरो स्कूल में शनिवार को पावर प्वाईंट प्रेजेंटेशन व सॉफ्ट बोर्ड डेकोरेशन प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। प्रतियोगिता में कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों ने आकर्षक प्रस्तुति दी। इस प्रतियोगिता में नेहा ने प्रथम, दीक्षा ने द्वितीय और नितेश ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा छठी से 12वीं तक के विद्यार्थियों ने सॉफ्ट बोर्ड डेकोरेशन प्रतियोगिता में भाग लिया। विद्यार्थियों ने अपनी कला कौशल से कक्षा के साफ्ट बोर्ड को अपनी उत्कृष्ट कला से सज्जित किया। कक्षा सातवीं व 10वीं ने सर्वश्रेष्ठ स्थान प्राप्त किया। प्राचार्य सुनील यादव ने बताया कि आज का युग कम्प्यूटर का युग है। शिक्षा के साथ-साथ कम्प्यूटर का भी ज्ञान आवश्यक है।

**-स्कूल प्रबंधन समिति ने हवन का आयोजन करके विद्यार्थियों को सस्ती और रोजगारमुखी शिक्षा**

# गुरुकुलम स्कूल में एक अप्रैल से लगेंगी 12वीं तक क्लास, मिली अनुमति

हरिभूमि न्यूज ⏭ नांगल चौधरी

नांगल चौधरी। सीनियर सकेंडरी कक्षाओं की अनुमति मिलने पर हवन करते स्कूल संचालक व स्टाफ सदस्य।

गैर मान्यता या अनुमति से बढ़ी कक्षाएं लगाने वाली स्कूलों के खिलाफ विभाग ने सख्ती बरतनी आरंभ कर दी। कलस्टर मुखियाओं को पत्र भेजकर गांव वाइज अवैध संस्थाओं की सूची मांगी है। दूसरी ओर स्कूल संचालकों ने मापदंडों को पूरा करना आरंभ कर दिया है। नांगल चौधरी के दी गुरुकुलम स्कूल संचालक ने सीनियर सकेंडरी कक्षाओं की अनुमति पत्र हासिल कर लिया है। करीब छह संस्थाओं ने महिला बाल विकास विभाग में फाइल जमा करवाकर प्ले स्कूल चलाने की अनुमति मांगी है। आपको बता दें कि नांगल चौधरी ब्लॉक में करीब 40 निजी स्कूल संचालित हैं। कई संस्थाओं में अनुमति से बढ़ी कक्षाएं तथा कई गांवों में गैर मान्यता के स्कूल चल रहे हैं। कनीना में बस हादसे के बाद विभाग ने अवैध स्कूलों पर लगाम लगाने का अभियान चलाया है।

#### 10 स्कूलों में मारे थे छापे

बीते सप्ताह 10 से अधिक स्कूलों में छापेमारी करके मान्यता व मापदंड संबंधी दस्तावेज चेक किए थे। कई संचालकों को बसें अनफिट होने के नोटिस थमाए गए थे। इसके बाद स्कूल संचालकों ने मान्यता व मापदंड पूरे करने के लिए भागदौड़ तेज कर दी है। दी गुरुकुलम स्कूल संचालक ने बीते महीने सीनियर सकेंडरी कक्षाओं की अनुमति के लिए आवेदन किया था। जिसकी विभिन्न औपचारिकताएं पूरी करने के बाद विभागीय निदेशक ने अनुमति प्रदान कर दी है। दूसरी ओर प्ले स्कूल संचालकों ने भी अनुमति के लिए बाल विकास विभाग में फाइल जमा कराना शुरू कर दिया है। 30 अप्रैल के बाद विभागीय अधिकारी प्ले संस्थाओं का निरीक्षण करेंगे।

मापदंड पूरे मिलने के बाद संचालकों को निर्धारित नियमानुसार कक्षाएं लगाने की अनुमति मिल सकेगी। सीनियर सेकेंडरी कक्षाओं की अनुमति मिलने के बाद दी गुरुकुलम स्कूल में हवन का आयोजन किया गया है। कुंड में आहूति डालकर जरूरतमंद बच्चों को सस्ती और रोजगारमुखी शिक्षा देने का निर्णय लिया है।

#### चल रहा है जांच अभियान

बीइओ सुनीता यादव ने बताया कि गैर मान्यता व अन्य मापदंडों पर अनफिट स्कूलों के खिलाफ अभियान चलाया गया है। कलस्टर मुखियाओं से गांव वाइज बिना मान्यता वाली स्कूलों की रिपोर्ट मांगी है। रिपोर्ट मिलते ही आरोपितों के खिलाफ सख्त कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। शहर की दी गुरुकुलम स्कूल के संचालक ने सीनियर सकेंडरी कक्षाएं लगाने की अनुमति प्रस्तुत की है। प्ले स्कूल संचालकों को भी विभाग से स्वीकृति लेनी अनिवार्य है।

**सूचना**

मै मंजू रानी पत्नी प्रेम चंद सचदेवा वासी नांगल चौधरी तहसील नांगल चौधरी जिला महेंद्रगढ बयान करती हूं कि मै MPKBY की आरडी की ऐजेंट हूं मेरे नाम से पोस्ट ऑफिस ऐजेंसी नंबर 5291 है। जिसका लाईसेंस मेरे से गुम हो गया है, काफी तलास करने पर भी नहीं मिला है। उक्त कथन पूर्णतया सत्य है। किसी भी प्रकार की गलती के लिए मै स्वयं जिम्मेदार हूं।

## खबर संक्षेप

### हरियाणा पब्लिक स्कूल में जंगल सफारी कैंप

**नारनौल।** नांगल चौधरी रोड स्थित हरियाणा पब्लिक स्कूल के प्रांगण में शनिवार को नर्सरी से दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों के लिए जंगल सफारी कैंप का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि संस्था के निर्देशक पुष्कर मल वर्मा व प्रबंधन कमेटी से निधि वर्मा रही। कैंप प्राइमरी हेड सोनल दीवान चौबे व अध्यापिका सताक्षी के नेतृत्व में लगाया गया। जिसमें छोटे-छोटे बच्चे शामिल हुए।

### सीएल स्कूल में सुलेख प्रतियोगिता आयोजित

**नारनौल।** सीएल पब्लिक स्कूल में कक्षा तीसरी से पांचवीं तक सुलेख व छठी से आठवी तक वाद-विवाद प्रतियोगिता हुई। कक्षा तीसरी से गुंजन (प्रथम), रियाना (द्वितीय) और मानवी (तृतीय), कक्षा चौथी से हंसू (प्रथम), सौमया (द्वितीय) और मोहनाश्री (तृतीय), कक्षा पांचवी से रूद्र (प्रथम), दैविक (द्वितीय) व तक्ष और आयुष (तृतीय) स्थान पर रहे। विजेताओं को सम्मानित किया गया।

### किड्जी के विद्यार्थियों ने किया देवालय का भ्रमण

**महेंद्रगढ़।** सिटी किड्जी वर्ल्ड स्कूल के विद्यार्थियों ने शनिवार को विश्व डिजाइन दिवस पर देवालयों का भ्रमण कर राष्ट्रीय स्तरीय डिजाइन अति प्राचीन नक्काशी का अवलोकन कर देव महात्म्य को जाना। जिसका उद्देश्य सद्गुण भक्तिसत्ता से अवगत होना तथा मंदिरों में भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम डिजाइन, घंटे, कला, नक्काशी, वास्तु शास्त्र के बेजोड़ दर्शन को आत्मसात करना व प्रेरित होना है। प्राचार्या विनय यादव ने बताया कि विद्यार्थियों के सौंदर्य बोध एवं सकारात्मकता को बढ़ावा देने को शहर के शहर के विभिन्न मंदिरों का भ्रमण किया।

## अपराध पर अंकुश के लिए चला ऑपरेशन आक्रमण स्पेशल अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

पुलिस ने अपराध नियंत्रण हेतु ऑपरेशन आक्रमण स्पेशल अभियान के तहत जिला महेंद्रगढ़ में पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा के नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में 32 आरोपितों को गिरफ्तार किया गया। जिले में सीआईए, थाना व चौकी स्तर पर टीमों का गठन किया गया। पुलिस ने अवैध खनन करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करते हुए सतनाली क्षेत्र से 391.96 किलोग्राम विस्फोटक पदार्थ बरामद करने में सफलता हासिल की है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार महेंद्रगढ़ पुलिस ने एसपी अर्श वर्मा के निर्देशानुसार अपराध और अपराधियों पर लगाम लगाने के लिए स्पेशल सर्च अभियान चलाया। इस सर्च अभियान के दौरान जिला पुलिस की 31 टीमों का गठन किया गया, जिनमें करीब 160 पुलिस कर्मी शामिल हुए। सर्च अभियान के दौरान पुलिस ने अवैध शराब का कारोबार, नशीले पदार्थ बेचने वालो पर मुख्यतः कार्रवाई की गई और आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों की पहचान की गई। इसके साथ ही झुग्गी-झोपड़ियों में भी सर्च अभियान चलाया गया और वाहनों के कागजात व पहचान पत्र जांचे गए।

# 391.96 किलोग्राम विस्फोटक पदार्थ के साथ एक आरोपित काबू, खनन में करते थे प्रयोग

### 190 डेटोनेटर और 750 मीटर वायर भी की बरामद, 6 ट्रैक्टर-ट्रॉली किए इंपाउंड

सर्च अभियान के दौरान पुलिस ने एक्साइज एक्ट, एनडीपीएस एक्ट, आर्म्स एक्ट, एक्सप्लोसिव एक्ट की धाराओं के तहत कुल 11 मामले दर्ज कर 11 आरोपित गिरफ्तार किए। जिनमें आबकारी अधिनियम के 8 मामलों में 8 आरोपित गिरफ्तार कर उनके कब्जे से 158 बोतल देसी शराब और 31 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद की। एनडीपीएस एक्ट के तहत कार्रवाई में कनीना क्षेत्र से नशा तस्करी के एक आरोपी को 130 ग्राम गांजे के साथ पकड़ा। अवैध हथियार मामले में अटेली क्षेत्र से एक देसी कट्टे के साथ एक को काबू किया। अवैध खनन मामले में सतनाली क्षेत्र से भारी मात्रा में विस्फोटक पदार्थ बरामद किया गया, पुलिस ने 391.96 किलोग्राम विस्फोटक पदार्थ, 190 डेटोनेटर और 750 मीटर वायर बरामद की। जिसकी पहचान अजीत वासी मोड़ी थाना मेहाड़ा राजस्थान के रूप में हुई है। आक्रमण अभियान में 4 पीओ व अवैध खनन करने वाले 6 ट्रैक्टर-ट्रॉली को पकड़कर सीज किए। यातायात नियमों के उल्लंघन में 235 वाहन चालकों के चालान काटे। एसपी ने आमजन से अपने आसपास संदिग्ध गतिविधियों की जानकारी पुलिस को देने का आह्वान किया।

**नारनौल।** पुलिस गिरफ्त में विस्फोटक पदार्थ के साथ पकड़ा गया आरोपित अजीत। *फोटो : हरिभूमि*

### सीआईए की पुलिस टीम ने पकड़ी 1.637 किलोग्राम गांजा पत्ती

**महेंद्रगढ़।** पुलिस अधीक्षक अर्श वर्मा के दिशा-निर्देशों में महेंद्रगढ़ पुलिस द्वारा जिलाभर में अवैध नशे का कारोबार करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जा रही है, जिसके तहत कार्रवाई करते हुए सीआईए महेंद्रगढ़ की पुलिस टीम ने अवैध नशीला पदार्थ गांजा पत्ती सहित तीन आरोपितों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों के खिलाफ थाना शहर नारनौल में एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज किया गया। आरोपितों को शनिवार को न्यायालय में पेश किया। टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर तीन आरोपितों को गिरफ्तार कर उनसे 1 किलो 637 ग्राम गांजा पत्ती बरामद की हैं। पुलिस टीम गश्त के दौरान जब नीरपुर बस अड्डा पर मौजूद थी, उसी समय टीम को गुप्त सूचना मिली कि एआर होटल के कमरा नंबर 109 में नवल, जतिन व राहुल वासियान ढाणी कोजिंदा ठहरे हुए हैं। जो गांजा पत्ती बेचने का काम करते हैं और आज भी गांजा पत्ती लिए हुए किसी को बेचने की फिराक में होटल में ठहरे हुए हैं। अगर तुरंत रैड की जाए तो आरोपितों को नशीले पदार्थ सहित पकड़ा जा सकता है। सूचना के आधार पर पुलिस ने बताए हुए स्थान पर रैड की और कमरा नंबर 109 को खुलवाया, जिसमे बैठे तीन शख्स को काबू किया।

## सरसों को दक्षिणी हरियाणा में कहा जाता है काला सोना

# अब तक 114328 लाख मीट्रिक टन सरसों खरीदी, उठान धीमा

### प्रदेश की मंडियों में 26 मार्च को सरसों की सरकारी खरीद, किसानों को 5650 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से मिल रहे दाम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

दक्षिणी हरियाणा की प्रमुख आमदनी वाली फसल, जिसे किसान काला सोना भी कहते हैं, जिसकी समर्थन मूल्य 5650 रुपये प्रति क्विंटल के हिसाब से खरीद मार्च में शुरू हो गई थी। जिले की छह मंडियों में अब तक हैफेड एवं स्टेट वेयर हाउस ने 114328.40 मीट्रिक टन सरसों की खरीद कर चुके हैं। एक महीना बीतने के बाद भी मंडियां सरसों से अटी पड़ी हैं। अकेले नारनौल मंडी में दो टीनशेड बने हैं और दोनों फुट व दोगुनी से भी ज्यादा सरसों खुले आसमान के नीचे पड़ी है। उठान की धीमी गति सबसे बड़ी बाधक है। रंग बदलता मौसम भी सरसों को खराब होने से कोई नहीं रोक पाएगा। 26 मार्च से प्रदेश की मंडियों में सरसों की खरीद शुरू कर दी थी। 10 अप्रैल तक सरसों की खरीद हैफेड ने केंद्रीय एजेंसी नैफेड के लिए सरसों की खरीद की थी। जो लगाग 37572.75 मीट्रिक टन रही। बाद में केंद्रीय एजेंसी की बजाए राज्य सरकार ने हैफेड व नैफेड की बजाए अपनी एजेंसियों से खरीद शुरू की। हैफेड ने 10 अप्रैल तक जहां जिले की सभी छह मंडियों में 37572.75 मीट्रिक टन सरसों खरीदी। अटेली एवं नांगल चौधरी में 26433 मीट्रिक टन सरसों की खरीद हो चुकी है। स्टेट वेयर हाउस ने 10 अप्रैल से अब तक सरसों की 2869 किसानों से 50322.71 मीट्रिक सरसों की खरीद की है।

**नारनौल।** अनाज मंडी में खुले आसमान के नीचे पड़ी सरसों। *फोटो : हरिभूमि*

**नारनौल।** टीनशेड के नीचे रखी स्टेट वेयर हाउस द्वारा खरीदी हुई सरसों।

### खरीदी गई 27900 मीट्रिक टन में से 29496 मंडियों में पड़ी

जिले की मंडियों में सरसों का उठान धीमी से हो रहा है। स्टेट वेयर हाउस की चार मंडियों में 27900.8 मीट्रिक टन सरसों का उठान हो चुका है, जबकि 20496.92 मीट्रिक टन सरसों मंडियों में पड़ी है। अकेले नारनौल मंडी की बात करें तो 17269.97 मीट्रिक टन सरसों की खरीद हुई है और 14022.3 मीट्रिक टन का उठान होना बाकी है। हैफेड की अटेली एवं नांगल चौधरी मंडी में 16136 मीट्रिक टन सरसों का उठान हो चुका है, लेकिन अब भी 10297 मीट्रिक टन सरसों इन दोनों मंडियों में पड़ी हुई है। जिले के किसान गेहूं की फसल उतनी ही मात्रा में बौने लगे हैं, उनके खाने का काम चल जाए। यही वजह है कि सरसों की रकबा हर बार बढ़ता जा रहा है, वहीं गेहूं का रकबा घटता जा रहा है। इसी कारण जिले की छह मंडियों की तुलना में केवल दो ही मंडियों कनीना व सतनाली में गेहूं की आवक हो रही है। थोड़ा-बहुत अटेली मंडी में भी गेहूं बिक्री के लिए आ जाता है। सरकार ने इस बार गेहूं का समर्थन मूल्य 2275 रुपये प्रति क्विंटल निर्धारित किया हुआ है। स्टेट वेयर हाउस इन दो मंडियों में 8419 मीट्रिक टन गेहूं की खरीद अब तक कर पाया है। जिसका हाथोंहाथ उठान भी किया जा रहा है। नारनौल मंडी में शनिवार को 522 किसान सरसों लेकर पहुंचे, जिनके पार 9536 क्विंटल सरसों होना आंका गया। संडे को छुट्टी के दिन मंडी बंद रहेगी।

### यह बोली वेयर हाउस की अधिकारी

मंडियों में अब भी सरसों की बंपर आवक हो रही है। इस कारण मंडियां सरसों से भरी पड़ी हैं। प्रतिदिन 20-22 मीट्रिक टन सरसों का उठान भी हो रहा है, लेकिन आवक की तुलना में यह काफी कम होता है। इस कारण जितना उठान हो जाता है, उससे ज्यादा आवक हो जाती है। इसी कारण मंडियां खाली नहीं हो पा रही हैं। उठान में और तेजी लाने के प्रयास किए जा रहे हैं। संडे को मंडी में आवक नहीं होगी और उठान में तेजी लाई जाएगी।

### विद्यार्थियों को पढ़ाया यातायात के नियमों का पाठ

**नारनौल।** थाना यातायात प्रबंधक निरीक्षक नरेश कुमार ने आरपीएस स्कूल के विद्यार्थियों को ट्रैफिक नियमों की जानकारी दी। टीम ने विद्यार्थियों और स्कूल बस चालकों को वीडियो के माध्यम से ट्रैफिक नियमों की जानकारी देकर उनकी पालना करने हेतु समझाया गया। टीम ने जेब्रा लाइन क्रॉस करने के बारे में भी बताया। गाड़ी चलाते समय सीट बेल्ट का प्रयोग करें। अपनी गति सीमा में ही वाहन चलाएं। बच्चों को स्कूल बस से उतार कर सावधानीपूर्वक रोड क्रॉस करवाएं। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि इस दौरान ट्रैफिक थाना प्रबंधक इंस्पेक्टर नरेश कुमार व उनकी टीम द्वारा बच्चों को जानकारी दी गई कि ओवरस्पीड में वाहन चलाना, वाहन चलाते समय मोबाइल फोन का प्रयोग करना सड़क दुर्घटना का कारण बन जाते हैं, जिसके बारे में चालकों को सजग रहना चाहिए। सभी वाहन चालकों को यातायात नियमों की पूरी पालना करनी चाहिए।

### पक्षियों के लिए मिट्टी के सकोरे रख रहा टाइगर क्लब

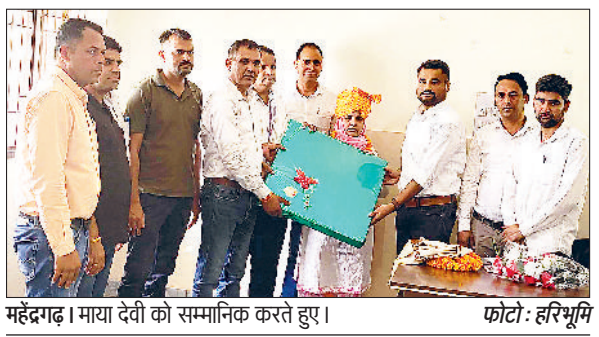
**नारनौल।** टाइगर क्लब की ओर से पक्षियों के लिए मिट्टी के सिकोरे लगाने का अभियान शुरू किया गया। जिसके तहत शनिवार राजकीय प्राथमिक पाठशाला तलोट में पक्षियों के लिए सिकोरे रखे गए। टाईगर क्लब के प्रधान राकेश यादव ने बताया कि नारनौल शहर के बाबा खालड़ा वाले मंदिर के पार्क, फायरिंग रेंज, मोडेवाला मंदिर पार्क, बीएसएनएल एक्सचेंज के पीछे मंदिर में इन सभी जगहों पर पक्षियों के लिए पानी के कुल्हड़ (सिकोरा) रखे जाएंगे। उन्होंने बताया कि संस्था का एक ही उद्देश्य है कि इस गर्मी के मौसम में कोई भी पक्षी दाना पानी के लिए निराश ना हो। हम सभी का दायित्व बनता है कि अपने आस पास पशु पक्षियों के लिए ऐसी व्यवस्था करें ताकि उनको समय पर भोजन पानी मिल सके। इंसान तो फिर भी मांग कर कुछ भी ले सकता है, जानवर बोल नहीं सकते। इसलिए हम सभी को इनके लिए अपने अपने आस-पास इनकी व्यवस्था करनी है। संस्था द्वारा 501 कुल्हड़ (सिकोरे) रखने का लक्ष्य रखा गया है।

# मायादेवी के सम्मान में विदाई पार्टी

- पीएचसी में एलएचवी के पद पर थी कार्यरत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

पीएचसी मालडा बांस के स्वास्थ्य कर्मचारियों ने बुचौली निवासी मायादेवी एलएचवी की सेवानिवृति से पहले उनके सम्मान में एक विदाई पार्टी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सीएचसी नांगल सिरोही के एसएमओ डॉ. प्रतीक यादव मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे व कार्यक्रम की अध्यक्षता पीएचसी इंचार्ज डॉ. पिंकी जांगड़ा ने की। स्वास्थ्यकर्मी मुकेश चौहान ने बताया कि मायादेवी एलएचवी ने सीएचसी नांगल सिरोही के अधीन पीएचसी मालडा बांस के सब सेंटर बुचौली में एमपीएचडबल्यू फीमेल के पद पर रहते हुए अपनी पूरी सेवाकाल के 36 वर्ष में से 32 वर्ष से अपनी सेवाकाल पूरी की है। उनका दिसंबर-2021 में एमपीएचडब्ल्यू फीमेल से उनका एमपीएचएस (एलएचवी) के पद पर प्रमोशन सामान्य अस्पताल में महेंद्रगढ़ में हो गया था। एसएमओ डॉ. प्रतीक यादव, डॉ. पिंकी जांगड़ा, एलएचवी इंचार्ज गीता कुमारी व पीएचसी के सभी कर्मचारियों ने उनकों पगड़ी पहनाकर सम्मानित किया। इस मौके पर ममाज टीम सदस्य अनूप रिवासा, राजेश, गीता कुमारी, पूनम रैबारी, कमला, मन्नू, रेणु, स्नेह, रणबीर, अशोक देवनगर, मनोज देवास, कर्मबीर, सतीश, उदय, रवि व महीपाल आदि उपस्थित रहे।



**महेंद्रगढ़।** माया देवी को सम्मानिक करते हुए। *फोटो : हरिभूमि*

# बवाना नहर की टेल से जुड़ेगा भुरजट का जोहड़

- काम पूरा होने के बाद जोहड़ तक पहुंचेगा नहरी पानी, कई अन्य गांवों में चल रहा काम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| महेंद्रगढ़

गांव भुरजट के जोहड़ को नहरी नेटवर्क से जोड़ने का काम शुरू हो गया है। विकास एवं निगरानी समिति सदस्य संदीप मालड़ा ने बताया कि केंद्र सरकार की अटल भूजल योजना के अंतर्गत गांव-गांव में जोहड़ों को नहरी नेटवर्क से जोड़ा जा रहा है। हरियाणा सरकार इस कार्य को योजनाबद्ध तरीके से कर रही है। गांव भुरजट में भी जोहड़ को नहरी नेटवर्क से जोड़ने का कार्य शुरू हो गया है। इस जोहड़ को बवाना नहर की टेल से जोड़ा जा रहा है। इस पर 11 लाख रुपये की लागत आएगी। नहर विभाग के अधिकारियों ने इस कार्य को ठंडे बस्ते में डाल रखा था। इस बारे विभाग के चीफ इंजीनियर से बात की गई। इस पर विभाग ने टेंडर करके इस कार्य को शुरू करवा दिया है। 1486 मीटर लंबी पाइप लाइन से इस जोहड़ को नहर से जोड़ने का काम सप्ताह भर में पूरा कर लिया जाएगा। इससे ना सिर्फ बवाना नहर में लगातार पानी चलाया जा सकेगा, बल्कि भुरजट गांव के जल स्तर में भी लाभ होगा। बवाना नहर पानी के दबाव की वजह से बार-बार टूट जाती है। अब इस जोहड़ के जुड़ने से नहर पर पानी का दबाव भी कम होगा और नहर के बार-बार टूटने की समस्या से भी राहत मिलेगी। संदीप मालड़ा ने कहा उनका प्रयास है कि हर गांव को नहरी नेटवर्क से जोड़ा जाए। इसी कड़ी में गांव जांट की मालेरी बणी की जोहड़ी को नहरी नेटवर्क से जोड़ने की भी मंजूरी आ चुकी है तथा आचार संहिता हटते ही इस कार्य के भी टेंडर कर दिए जाएंगे। इस प्रकार ये दोनों ही गांव जांट तथा भुरजट भी नहरी नेटवर्क से जुड़ जाएंगे।

**महेंद्रगढ़।** जोहड़ को नहरी नेटवर्क से जोड़ने के बिछाई जा रही पाइप लाइन।

### जेईई मेंस में यदुवंशी के विद्यार्थी छाए

**सतनाली मंडी।** यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने आईआईटी जेईई मेंस फेस-2 परीक्षा में अच्छी रैंक लेकर सफलता प्राप्त की। प्राचार्य जितेंद्र कुमार ने बताया कि रुपेश पुत्र संजय कुमार ने 99.59 परसेंटाइल, दीपक पुत्र राजेश कुमार ने 93.42 परसेंटाइल, सचिन पुत्र कृष्ण कुमार ने 92.28 परसेंटाइल व 18 अन्य विद्यार्थियों ने अच्छी परसेंटाइल पाकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया है। उन्होंने बताया कि स्कूल प्रांगण में जेईई मेंस परीक्षा व अन्य प्रतियोगिताएं में सफल होने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित किया गया।

## सहायक पीठासीन अधिकारियों की प्रथम रिहर्सल आयोजित

# लोस चुनाव: स्वतंत्र व निष्पक्ष चुनाव हमारी प्राथमिकता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

लोकसभा आम चुनाव 2024 के लिए शनिवार सभागार में सहायक पीठासीन अधिकारियों की प्रथम रिहर्सल कराई गई। इस दौरान जिला नगर आयुक्त महावीर प्रसाद की देखरेख में पीठासीन अधिकारियों को ईवीएम व वीवीपीएटी की हैंड ऑन ट्रेनिंग कराई तथा उन्हें चुनावी प्रक्रिया के बारे में प्रोजेक्टर के जरिए बारीकी से बताया गया। इस मौके पर डीएमसी ने कहा कि चुनाव अधिकारी मतदान केन्द्र पर होने वाली गतिविधियों के लिए पूरी तरह जिम्मेदार हैं। अपने मतदान केंद्र पर स्वतंत्र तथा निष्पक्ष मतदान सुनिश्चित करना आपका प्राथमिक कर्तव्य तथा जिम्मेदारी है। चुनावों में निष्पक्षता तथा शिष्टाचार बनाए रखना जरूरी है। सभी राजनीतिक दलों तथा स्वतंत्र उम्मीदवारों सहित चुनाव लड़ने वाले सभी उम्मीदवारों के साथ समान व्यवहार करना चाहिए। उन्होंने कहा कि मतदान केंद्र पर रवाना होने से पहले सारा सामान अच्छी तरह से चेक कर लें। इस दौरान कई प्रकार के फार्म उपलब्ध करवाए जाते हैं जिनके बारे में पहले से ही जानकारी होनी चाहिए। इस मौके पर उन्होंने मतदान के दिन होने वाली सभी कागजी कार्रवाई के बारे में भी बताया। उन्होंने पोलिंग एजेंट के बैठने के संबंध में भी विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि लोक प्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 26 के प्रावधानों तथा धारा-28 ए के प्रावधानों के तहत पीठासीन अधिकारी के रूप में चुनाव कराने के लिए नामित हैं। पीठासीन अधिकारी तथा मतदान अधिकारी का कार्य भारत के चुनाव आयोग में प्रतिनियुक्ति पर माना जाता है। उन्होंने कहा कि जिला प्रशासन महेंद्रगढ़ निष्पक्ष शांतिपूर्ण चुनाव करवाने को प्रतिबद्ध है। जिला प्रशासन द्वारा चुनाव आयोग के निर्देश अनुसार प्रशिक्षण दिया जा रहा है। वही सभी मतदान केंद्रों पर आयोग के दिशा निर्देश अनुसार सभी प्रकार की मूलभूत सुविधा रहेगी। इस मौके पर नगराधीश मनजीत कुमार, डीआईओ हरीश शर्मा तथा अन्य अधिकारी भी मौजूद रहे।

**नारनौल।** सहायक पीठासीन अधिकारियों को संबोधित करते डीएमसी महावीर प्रसाद।

# रावमावि कमानियां में दुर्गा शक्ति टीम ने छात्राओं को पढ़ाया आत्मसुरक्षा का पाठ

- गुट टच और बैड टच की दी जानकारी, लगत हरकत होने पर तत्काल सूचना देने का किया आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नारनौल

दुर्गा शक्ति की पुलिस टीम द्वारा नांगल चौधरी के गांव कमानियां के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दुर्गा शक्ति इंचार्ज निरीक्षक मीनाक्षी द्वारा स्कूल में उपस्थित सभी छात्राओं को महिला सुरक्षा और महिला सशक्तिकरण के विषय मे विस्तारपूर्वक बताया गया। इस दौरान टीम ने स्कूल के विद्यार्थियों को गुड टच एंव बैड टच के विषय में जानकरी दी। गुड टच बैड टच क्या होता है। अगर कोई गलत नियत से छूता है तो उसे तुरंत टोकना चाइए। ऐसे लोगों की जानकारी तुरंत अपने अभिभावकों से या फिर किसी ऐसे व्यक्ति को देनी चाहिए, जिस पर आपको विश्वास हो। ऐसे लोगों के खिलाफ तुरंत आवाज उठानी चाहिए, चुप नहीं रहना चाहिए। अगर हम चुप रहेंगे तो ऐसे लोगों की हिम्मत बढ़ेगी और वह बड़े से बड़ा अपराध करने से भी नहीं डरेंगे। इसके साथ ही छात्राओं को महिला सुरक्षा एवं महिला के अधिकारों के बारे में जानकारी दी। छात्राओं के लिए आजकल प्रशासन एवं शासन द्वारा काफी मजबूत कदम उठाए जा रहे हैं। छात्राओं को जागरूक होकर अपने प्रति हो रहे अत्याचारों के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए।

**नारनौल।** गुड टच और बैड टच की जानकारी देती इंस्पेक्टर मीनाक्षी। *फोटो : हरिभूमि*

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

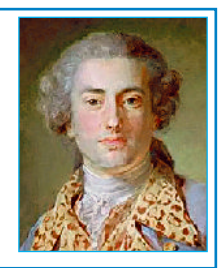
आज के दौर में नृत्य एक बड़ा कारोबार और कई रचनात्मक कलाओं का केंद्र भी बन गया है। जितने भी परफॉर्मिंग आर्ट हैं, डांस उन सबका सेंटर प्वाइंट है। लेकिन नृत्य के ये संदर्भ उन कुछ रचनात्मक लोगों से ही हैं, जो नृत्य के लिए समर्पित हैं और नृत्य की लय को जीवन की लय मानते हैं। डांस करने से आत्मविश्वास में सर्वाधिक 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।

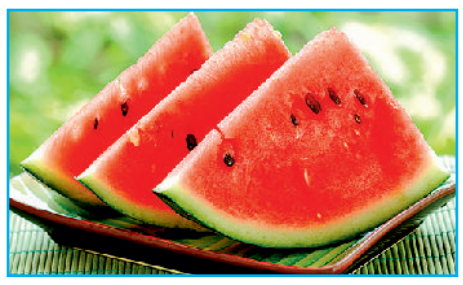
**बढ़ रही है स्पीडः** पहले यह माना जा रहा था कि ई-बाइक्स की रफ्तार बहुत कम होगी, लेकिन ऐसा नहीं है। हालांकि अभी तक इनकी रफ्तार अधिकतम 50 से 55 किलोमीटर प्रति घंटे तक ही है लेकिन उम्मीद है कि इस साल नवंबर-दिसंबर तक 70 से 80 किलोमीटर प्रति घंटा रफ्तार वाली ई-बाइक्स अमेरिका और यूरोप में आ जाएंगी। आने वाले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