

हिसार। रामपुरा मोहल्ला रेंजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के पदाधिकारी पीजी के खिलाफ शिकायत देते हुए।

फोटो: हरिभूमि

12

बस अड्डे में
बरसाती पानी
भराव नहीं
होना चाहिए

12

सकारात्मक
पत्रकारिता ही
विकास के लिए
महत्वपूर्ण...

खबर संक्षेप

भाखड़ा नहर जल विवाद पर सियासत न करें पंजाब

हिसार। भाजपा के पूर्व जिला मीडिया प्रभारी सुरेश गोयल धूप वाला ने कहा कि भाखड़ा नहर, जो हरियाणा प्रदेश की सिंचाई व्यवस्था की रीढ़ है, वर्षों से जल संकट का कारण बनती जा रही है। चिंता की बात यह है कि पंजाब की सभी राजनीतिक पार्टियां भाखड़ा नहर का पानी हरियाणा को रोकने के पक्ष में एकमत हो गई हैं। यह न सिर्फ हरियाणा के किसानों के साथ अन्याय है, बल्कि संवैधानिक और मानवाधिकारों का भी उल्लंघन है।

किसानों से पीछा करके पकड़े दो चोर

हिसार। अग्रोहा क्षेत्र में पिछले कई दिनों से हो रही चोरियों से परेशान किसानों ने सतर्कता बरतते हुए लगभग 50 किलोमीटर तक पीछा करके दो चोरों को पकड़ लिया। पकड़े गए चोरों को अग्रोहा पुलिस के हवाले कर दिया गया है। बताया जा रहा है कि किरमारा गांव के किसान पवन और ओमप्रकाश कनोह-किरमारा रोड पर अपने खेत में सिंचाई कर रहे थे। अचानक ट्यूबवेल बंद हो गया। जांच करने पर पता चला कि केबल कटी हुई थी। उन्होंने एक युवक को भागते हुए देखा।

चोरी के मोटरसाइकिल सहित एक गिरफ्तार

हिसार। अनाज मंडी चौकी पुलिस ने सेक्टर 14 से मोटरसाइकिल चोरी के मामले में एक आरोपी गांव कालीरावण निवासी मनीष कुमार को गिरफ्तार किया गया है। एसआई महेंद्र सिंह ने बताया कि आरोपी मनीष कुमार ने 23 अप्रैल को सेक्टर 14 हिसार स्थित गुप्ता अस्पताल के सामने से चोरी हुई मोटरसाइकिल एक सन्नी नामक व्यक्ति से पांच हजार रुपये में खरीदी थी। पुलिस ने आरोपी मनीष से चोरीशुदा मोटरसाइकिल बरामद की है।

सेक्टर 16-17 में पेयजल संकट गहराया

हिसार। सेक्टर 16-17 में पेयजल संकट गहराया हुआ है। पिछले कई दिनों से सेक्टरवासी परेशान है, लेकिन उनकी समस्या का कोई समाधान नहीं हो रहा। रेंजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन का कहना है कि सेक्टर में पिछले कई दिनों से पीने के पानी की समस्या बनी हुई है। सेक्टर 16-17 में पानी की सप्लाई एमएसवीपी द्वारा की जाती है। सेक्टर में पानी आने का कोई समय नहीं है। सेक्टर के ज्यादातर लोग पानी की समस्या से प्रस्त है, हर वक्त पानी के नल की तपफ देखते रहते हैं। कामकाज भी प्रभावित हो रहा है।

पूर्व मंत्री संपत ने हरियाणा सरकार पर दागा सवाल

हिसार। कांग्रेस नेता एवं पूर्व मंत्री संपत सिंह ने हरियाणा सरकार से सवाल किया है कि भाखड़ा व्यास प्रबंधन बोर्ड से लंबे समय से दूरी क्यों बनाई हुई है। प्रदेश के पानी के मुख्य स्रोत सतलुज, व्यास और रावी नदी के पानी की उनको कोई चिंता नहीं है। पंजाब सरकार ने जब इन नदियों के पानी को रोका तो भाखड़ा व्यास प्रबंधन बोर्ड की याद आई। संपत सिंह ने कहा कि बीबीएमबी सतलुज, व्यास और रावी के पानी के समुचित बंटवारा, संचालन व प्रबंधन करने वाली संवैधानिक संस्था है जिसमें सरकार अपने किसी प्रमुख वरिष्ठ मुख्य अभियंता सिविल की नियुक्ति करवाती रही है।

धोखाधड़ी से रुपये जमा करवाने वाला गिरफ्तार
हांसी। थाना साइबर क्राइम हांसी पुलिस ने ट्रेडिंग के नाम पर चालू खाते में धोखाधड़ी के रुपये डलवाने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान भिवानी में दिनोद रोड़ स्थित बूजवासी कालोनी निवासी आरोपी दीपक के रूप में हुई है। पुलिस प्रवक्ता के अनुसार पकड़े गए आरोपी दीपक ने बिचोलिए की भूमिका अदा की।

तीन नकाबपोश बदमाशों ने पिस्टल के बल पर देर रात दिया वारदात को अंजाम

बुजुर्ग दंपति के घर में घुसकर लूटपाट घटना घर में लगे सीसीटीवी में कैद

बदमाश पिस्टल के बल पर दंपति से 15 हजार रुपये की नकदी और गाड़ी की चाबी लेकर फरार

हरिभूमि न्यूज ►►उकलाना

क्षेत्र के साहू गांव में तीन नकाबपोश बदमाशों ने एक बुजुर्ग दंपति के घर में घुसकर लूटपाट की। बदमाश पिस्टल के बल पर दंपति से 15 हजार रुपये की नकदी और गाड़ी की चाबी लेकर फरार हो गए। पूरी घटना घर में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। साहू गांव के रहने वाले डॉ. नीरज ऐलावादी ने बताया कि पीड़ित बिशम्बर कामरा अपनी पत्नी के साथ गांव में अकेले रहते हैं। उनकी बेटी की शादी हो चुकी है और बेटा विदेश में रहता है। शुक्रवार देर रात तीन नकाबपोश बदमाश दीवार फांदकर उनके घर में घुस आए। बदमाशों ने बिशम्बर की कनपटी पर पिस्टल तान दी और धमकाया कि कुछ है, सौंप दो, वरना गोली मार देंगे। डर के मारे दंपति ने घर में रखे 15 हजार रुपये बदमाशों



उकलाना। सीसीटीवी फुटेज में घर में घुसते दिखे बदमाश। फोटो: हरिभूमि

मां व उसकी सहेली पर बच्चे के अपहरण का आरोप
बरवाला। शहर की हौरा कॉलोनी में पांच साल के मासूम बच्चे के अपहरण किए जाने का मामला सामने आया है। मामले की सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। इस संबंध में पीड़ित पिता विनोद ने बरवाला पुलिस को शिकायत दर्ज कराई है। शिकायत दर्ज होने पर पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। विनोद के अनुसार उनकी शादी 9 साल पहले उकलाना मंडी की रेखा के साथ हुई थी और उनके दो बेटे यश (7 वर्ष) और गगन (5 वर्ष) हैं। पिछले चार साल से रेखा उनसे अलग रह रही है। वह न तो ससुराल में रहती है और न ही मायके में। विनोद ने बताया कि वह अकेले ही दोनों बच्चों का पालन-पोषण कर रहा है। शिकायत के अनुसार शुक्रवार दोपहर करीब एक बजे दो महिलाएं, जिन्होंने अपने चेहरे पर कपड़ा बांध रखा था, बधावड़ लिंक रोड के पास एक गाड़ी में आई और विनोद के छोटे बेटे गगन को जबरन उठाकर ले गईं। विनोद को शक है कि इस अपहरण के पीछे उनकी पत्नी रेखा और उसकी सहेली का हाथ है। पुलिस ने शिकायत के बाद केस दर्ज करके बच्चे व आरोपी महिलाओं की तलाश शुरू कर दी है।

को दे दिए। बदमाश जाते-जाते गाड़ी की चाबी भी ले गए और धमकी दी कि अगर किसी को बताया तो अंजाम बुरा होगा।

भयभीत दंपति ने रातभर घर में ही डर के साये में समय बिताया। सुबह जब आसपास के लोग जागे, तब उन्होंने पड़ोसियों को घटना की

तेज रफ्तार कार ने खाए 4 पलटे

■ एयरबैग खुलने से बची चालक की जान, चालक व एक अन्य घायल

हरिभूमि न्यूज ►►हिसार

सदर क्षेत्र में ढंडूर पुल के पास तेज गति से आ रही एक स्विफ्ट डिजायर गाड़ी ने बाइक और इनोवा गाड़ी को टक्कर मार दी। स्विफ्ट डिजायर गाड़ी की स्पीड इतनी तेज थी कि यह गाड़ी फुटपाथ से टकराकर तीन से चार बार पलट खा गई, जिससे गाड़ी चालक को चोटें आईं। घायल को नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। इस हादसे में बाइक सवार युवक भी घायल हो गया। उसे भी नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। बाइक सवार ने बताया कि वह फतेहाबाद जिले के गांव



हिसार। हादसे में बाद पलटी स्विफ्ट कार। फोटो: हरिभूमि

मोहमदपुर रोही का रहने वाला है और हिसार में फिनाइल बेचने का काम करता है। उसने बताया कि रॉन्ग साइड से एक कार डिवाइडर क्रॉस करते हुए उससे टकरा गई और पलट गई। बाइक सवार युवक राजपाल के पांव में चोट आई है। स्विफ्ट डिजायर सवार 25 वर्षीय विकास ढंडूर गांव का रहने वाला है। उसने बताया कि अचानक कुत्ता आने से गाड़ी का ब्रेक बगल गया

डिवाइडर से टकरा कर गई। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि स्विफ्ट डिजायर चालक रॉन्ग साइड से कर लेकर आ रहा था। फिलहाल घायल के पांव में चोट आई है। मौके पर मौजूद लोगों ने बताया कि गाड़ी तेज गति में थी और शायद ब्रेक बगल गया से डिवाइडर से टकराकर तीन से चार पलटी खाते हुए सर्विस रोड पर चली गई। इस दौरान गाड़ी के एयर बैग खुल गए।

फाइनेंसर पर फायरिंग कर उसकी हत्या का प्रयास करने वाले 3 काबू



■ अदालत ने एक आरोपी को पूछताछ के लिए तीन दिन के रिमांड पर भेजा

हरिभूमि न्यूज ►►हांसी

सीआईए व शहर थाना पुलिस संयुक्त टीम ने तीन दिन पूर्व बाइक सवार फाइनेंसर पर फायरिंग कर उसकी हत्या प्रयास का प्रयास करने वाले तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपितों की पहचान सिसाय बोलान निवासी सुभाष उर्फ भाषा व साहिल तथा जींद जिले के गांव फरेन निवासी सचिन के रूप में हुई है। पुलिस ने पकड़े गए तीनों आरोपियों को न्यायालय में पेश करके न्यायालय के आदेशानुसार साहिल व सचिन को जेल भेज दिया जबकि सुभाष को 3 दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है। रिमांड के दौरान आरोपी से गहनता से पूछताछ की जाएगी। बता दें कि फाइनेंस का काम करने वाले सिसाय बोलान

निवासी जयदीप पर सैनीपुरा गांव के समीप दो बाइकों पर सवार 6-7 युवकों ने चलते बाइक से जयदीप पर उस वक्त गोलीयां दाग दी थी जब वह अपने दो दोस्तों के साथ बाइक पर सवार होकर हांसी की ओर आ रहा था। बाइक सवार युवकों द्वारा जयदीप को जान से मारने के इरादे से तीन फायर किए थे। लेकिन गनीमत रही केवल एक गोली जयदीप के कंधे के समीप लगी और दो फायर मिस हो गए थे। गोली लगने के बाद बाइक पर सवार उसके दोस्तों तथा आस-पास के लोगों ने तुरंत पुलिस को सूचना दी और जयदीप को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया। शहर थाना पुलिस ने घायल जयदीप की शिकायत के आधार पर अज्ञात हमलावरों के खिलाफ मामला दर्ज कर सीआई पुलिस की संयुक्त टीम ने कार्रवाई करते हुए तीन आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया।

धोबी घाट के पास दुकान से हजारों के मोबाइल चोरी

■ चोर जाते हुए दुकान में लगे सीसीटीवी की छिप भी ले गए

हिसार। शहर थाना क्षेत्र के ऋषि नगर के पास धोबी घाट स्थित एक मोबाइल की दुकान में चोरी हो गई। चोर मोबाइल दुकान से हजारों के मोबाइल चोरी करके फरार हो गए। सिटी थाना पुलिस को दी शिकायत में असरवा गांव के रहने वाले दीपक ने बताया कि ऋषि नगर में धोबी घाट रोड पर डीसी मोबाइल नाम की दुकान है। शुक्रवार मई को रात 8.15 बजे खंद करके घर चला गया था और शनिवार सुबह



वह दुकान, जिसमें से मोबाइल चोरी हुए।

दुकान पर आया तो देखा कि दुकान का लाला टूटा हुआ था और शटर खुला हुआ था। दुकानदार ने बताया कि दुकान का सारा सामान बिखरा हुआ था

और दुकान के अंदर से 15 पुराने फोन गायब मिले। यह फोन ग्राहक के रिपेयरिंग के लिए आए हुए थे। दुकान से कुल 30 फोन चोरी हुए मिले। दुकानदार ने बताया कि चोरों ने दुकान का शटर तोड़ा था। रात 12 बजे से लेकर सुबह 5 बजे के बीच में चोरी हुई है। दुकान में एक कैमरा भी लगा हुआ था लेकिन चोर कमरे की छिप निकाल कर ले गए। फिलहाल पुलिस ने आसपास लगे कैमरे खंगालने से शुरू कर दिए हैं। चोरी की सूचना मिलने पर शहर पुलिस मौके पर पहुंची और आवश्यक जानकारी जुटाकर जांच शुरू की।

गेहूं उठान व भुगतान के सभी दावे पूरी तरह से फेल साबित हुए : गर्ग

लापरवाही से मंडियों में दो बार भीगा गेहूं- सरसों



हिसार। व्यापारी प्रतिनिधियों को संबोधित करते व्यापार मंडल के प्रांतीय अध्यक्ष बजरंग गर्ग। फोटो: हरिभूमि

बारिश में अनाज खराब होने से करोड़ों का नुकसान हो गया है। बजरंग गर्ग ने कहा कि मुख्यमंत्री का 48 घंटे में गेहूं खरीद, उठान व

भुगतान के सभी दावे पूरी तरह फेल सिद्ध हुए हैं। सरकार का 48 घंटे में भुगतान करना तो दूर की बात गेहूं का उठान 15 से 20 दिन तक मंडियों



हिसार। रामपुरा मोहल्ला रेंजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के पदाधिकारी पीजी के खिलाफ शिकायत देते हुए। फोटो: हरिभूमि

रामपुरा में पीजी संचालकों की वजह से बिगड़ रही व्यवस्था

■ असामाजिक तत्वों से मोहल्लावासियों में रोष, पुलिस को दी शिकायत

हरिभूमि न्यूज ►►हिसार

रामपुरा मोहल्ले स्थित गीता भवन पार्क और आसपास के क्षेत्र में बीती रात असामाजिक गतिविधियों के कारण तनावपूर्ण स्थिति बन गई। गीता भवन पार्क के आसपास के कुछ पीजी में रहने वाले लोगों द्वारा की गई हरकतों से मोहल्ले में अफरा-तफरी फैल गई। स्थानीय निवासियों ने एकजुट होकर असामाजिक तत्वों को खदेड़ा और तत्परात दिखाते हुए पुलिस की 112 हेलपलाइन तथा सब्जी मंडी चौकी को इसकी सूचना दी। रामपुरा मोहल्ला रेंजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन के अध्यक्ष आशीष कुक्की ने बताया कि पिछले कई महीनों से मोहल्ले में पीजी की संख्या लगातार बढ़ रही है और इनके संचालन में न तो नगर निगम और न ही पुलिस की कोई प्रभावी निगरानी है। इसका परिणाम यह है कि बाहरी युवकों के

दी चेतावनी

संस्था के अध्यक्ष आशीष कुक्की, उपाध्यक्ष वेद यादव, सचिव कृष्ण जैन, सह सचिव महेश मेहता और कोषाध्यक्ष सुमित मित्तल सहित पूरी कार्यकारिणी ने प्रशासन से मांग की है कि मोहल्ले में संचालित पीजी की कानूनी जांच की जाए और नियमों के उल्लंघन पर तत्काल सख्त कार्रवाई हो। साथ ही गंशत व्यवस्था को बढ़ाते हुए हलाक की सुरक्षा सुनिश्चित की जाए। स्थानीय निवासी अब इस मुद्दे पर सांख्यिक रूप से कोई बड़ा कदम उठाने की योजना बना रहे हैं। यदि शीघ्र कोई ठोस कार्रवाई नहीं की गई, तो मामला जिलाधिकारी तक ले जाने की चेतावनी दी गई है।

असामाजिक व्यवहार, शराबखोरी, शोरगुल और सार्वजनिक स्थानों पर हुड़दंग जैसी घटनाएं आम हो गई हैं। रेंजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा इस संबंध में कई बार पुलिस चौकी में शिकायतें भी दी गईं, परंतु अब तक कोई भी मामला दर्ज नहीं किया गया है। इससे स्थानीय लोगों में प्रशासनिक उदासीनता को लेकर गहरी नाराजगी है।



हांसी। अंतरराष्ट्रीय पत्रकारिता स्वतंत्रता दिवस कार्यक्रम में उपस्थित मीडिया कर्मियों को संबोधित करते विधायक विनोद भयाना। फोटो: हरिभूमि

आधार बताया। उन्होंने कहा कि प्रेस लोकतंत्र का चौथा स्तंभ है और समाज को सही दिशा देने में पत्रकारों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। पत्रकार निष्पक्षता और सच्चाई के साथ जनहित के मुद्दों को सामने

लाकर लोकतंत्र को मजबूत करने में अपनी अहम भूमिका अदा करते हैं। इस अवसर पर सभी प्रिंट व इलेक्ट्रॉनिक मीडिया कर्मियों सहित विधायक के निजी सचिव रवि अरोड़ा मौजूद आदि मौजूद थे।

सड़क दुर्घटना में मिर्चपुर गांव के एक युवक की गई जान, ट्रक चालक पर मामला दर्ज

नारनौद। जींद बरवाला सड़क मार्ग पर गांव मिर्चपुर के पास एक ट्रक ने खेत से अपने घर जा रहे युवक को कुचल डाला। गंभीर रूप से घायल 36 वर्षीय सोनू को इलाज के लिए हांसी के नागरिक अस्पताल में लेकर गए जहां पर डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर शव परिजनों को सौंप दिया है। नारनौद थाना पुलिस ने अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को बिंदू बयान में मिर्चपुर निवासी अजय ने बताया कि उसके तीन भाई हैं। बीती रात 11 बजे के वह और उसका भाई 36 वर्षीय सोनू खेत से लुट्टी बनवाकर पैदल घर लौट रहे थे। दोनों जींद-बरवाला रोड पर गैबीनगर की तरफ से मिर्चपुर की तरफ आ रहे थे। सोनू आगे-आगे चल रहा था और वह पीछे पीछे आ रहा था। जब वो इंडियन ऑयल पेट्रोल पंप से थोड़ा पहले जहां से उनके घर को कच्चा रास्ता जाता है वहां पर जींद की तरफ से आ रहे एक ट्रक ने तेज रफ्तार और लापरवाही से सोनू को सीधे टक्कर मार दी। सोनू सड़क पर गिर गया। ट्रक चालक उसे कुचलता हुआ बरवाला की तरफ भाग ले गया। राह चलते लोग मौके पर इकट्ठा हो गए। किसी राहगीरों ने डायल 112 पर सूचना दी।

किसान व आदतियों को भारी नुकसान

बजरंग गर्ग यहां व्यापारी प्रतिनिधियों की बैठक को संबोधित कर रहे थे। बैठक में बारिश के कारण गेहूं व सरसों मीलों पर चिता जलाई गई। उन्होंने कहा कि गेहूं व सरसों की खरीद व उठान लेट करने के कारण किसान व आदतियों को भारी नुकसान हुआ है। गेहूं खरीद 1 अप्रैल से शुरू हो गई थी मगर गेहूं उठान का डेडर सरकार ने 12 अप्रैल तक दिया और गेहूं के लिए मंडियों में बारदाना देने में भी काफी देरी की गई जिस कारण उठान ना होने से लाखों मीट्रिक टन गेहूं व सरसों मंडी व सड़कों पर खुले में पड़ी रही। एक तरफ बारिश के कारण अनाज खराब हुआ दूसरी तरफ बिजली विगम की लापरवाही के कारण बिजली की तारे खेतों में नीचे लटकने के कारण हजारों एकड़ में गेहूं जलकर राख हो गई।

से नहीं हुआ। सरकार की तरफ से गेहूं खरीद, उठान व भुगतान समय पर ना होने से किसान व आदतियों में भारी नाराजगी है। इस अवसर पर अनाज मंडी जिला प्रधान पवन गर्ग,

उप प्रधान बजरंग असरवा, संजय नागपाल, नरेश राजलीवाला, पूर्व प्रधान संजय गोयल, सचिव प्रधान अशोक गुप्ता, मंदिर जगदीश गोदारा आदि रहे।



कर की बात

बिजनेस डेस्क

अगर आप भी आईटीआर जमा करवाते हैं और आपका पैसा ज्यादा कट गया है तो घबराएं नहीं, यह सारा पैसा आपको वापस मिल सकता है। बस आपको थोड़ा संयम के साथ कुछ नियमों का पालन करना होगा। टीडीएस यानी टैक्स डिडक्टेड एट सोर्स, एक ऐसा टैक्स है जो आपकी कमाई पर स्रोत पर ही काट लिया जाता है। चाहे आपकी सैलरी हो, फिक्स्ड डिपॉजिट का ब्याज हो, किराए की आय हो या प्रोफेशनल फीस, इन सब पर टीडीएस कट सकता है। लेकिन कई बार गलत कैलकुलेशन या नियमों की जानकारी न होने की वजह से जरूरत से ज्यादा टीडीएस कट जाता है। अगर आपके साथ भी ऐसा हुआ है, तो घबराने की जरूरत नहीं। आप न सिर्फ ये चेक कर सकते हैं कि कितना टीडीएस कटा, बल्कि ज्यादा कट हुए टैक्स का रिफंड भी क्लेम कर सकते हैं।

टीडीएस क्या होता है : सबसे पहले समझते हैं कि टीडीएस है क्या। मान लीजिए आप किसी कंपनी में काम करते हैं और आपकी सैलरी 50,000 रुपये महीना है। कंपनी आपको पूरी सैलरी देने से पहले उसमें से कुछ टैक्स काट लेती है और उसे सरकार के पास जमा कर देती है। यही टीडीएस है। ये टैक्स आपकी कमाई के हिसाब से और सरकार के टैक्स स्लैब के आधार पर कटता है। सैलरी के अलावा, बैंक में फिक्स्ड डिपॉजिट के ब्याज पर, किराए की आय पर, या फ्रीलॉंस काम की फीस पर भी टीडीएस कट सकता है। लेकिन कभी-कभी ऐसा होता है कि आपकी कुल आय टैक्सेबल लिमिट से कम होती है, फिर भी टीडीएस कट जाता है। या फिर गलत टैक्स स्लैब के हिसाब से ज्यादा टैक्स काट लिया जाता है। ऐसे में आप ज्यादा कटे हुए टैक्स को रिफंड के तौर पर वापस पा सकते हैं। इसके लिए आपको पहले चेक करना होगा कि कितना टीडीएस कटा और क्या वो सही था।

अगर ज्यादा कट गया है टैक्स तो घबराएं नहीं, पूरा पैसा होगा वापस

एक्सपर्ट बोले, टीडीएस कटने के बाद भी आसानी से वापस पा सकते हैं पैसे ■ गलत कैलकुलेशन या नियमों की जानकारी न होने से कट जाता है पैसा ■ ज्यादा कटे हुए टैक्स का रिफंड क्लेम कर सकते हैं आप ■ फॉर्म 26एएस की मदद से लगा सकते हैं पता



ज्यादा टीडीएस कटने का पता कैसे लगाएं

टैक्स और इनवेस्टमेंट एक्सपर्ट बताते हैं, अगर आपको लगता है कि आपका टीडीएस जरूरत से ज्यादा कट गया है, तो सबसे पहले आपको अपनी टैक्स डिटेल्स चेक करनी होंगी। इसके लिए फॉर्म 26एएस आपको मदद कर सकता है।

कैसे चेक करें

सबसे पहले फॉर्म 26एएस डाउनलोड करें। फॉर्म 26एएस एक तरह का टैक्स स्टेटमेंट है, जिसमें आपके पूरे साल के टीडीएस की पूरी जानकारी होती है। ये इनकम टैक्स डिपार्टमेंट की वेबसाइट पर मिलता है। इसे चेक करने के लिए इनकम टैक्स की ऑफिशियल वेबसाइट www.incometax.gov.in पर जाएं। अगर आपने पहले रजिस्टर नहीं किया है, तो 'रजिस्टर यूअरसेल्फ' पर क्लिक करके अपना पैन नंबर, नाम, जन्मतिथि और दूसरी डिटेल्स डालकर रजिस्टर करें। रजिस्ट्रेशन के बाद, अपने पैन नंबर (जो यूजर आईडी होता है) और पासवर्ड से लॉगिन करें। लॉगिन करने के बाद 'यू टैक्स केंद्रिड स्टेटमेंट' (फॉर्म 26एएस) का ऑप्शन चुनें। आपको एक नई वेबसाइट टीआरएसआईएस पर ले जाया जाएगा। यहां से आप फॉर्म 26एएस डाउनलोड कर सकते हैं। इस फॉर्म में आपको सारी डिटेल्स मिलेंगी, जैसे किनका टीडीएस कटा है, किसने काटा (जैसे आपका एम्प्लॉयर या बैंक), और वो टैक्स सरकार के पास जमा हुआ या नहीं। फॉर्म 16 या टीडीएस सर्टिफिकेट से मिलान करें

एम्प्लॉयर आपको फॉर्म 16 देता है

अगर आप नौकरीपेशा हैं, तो आपका एम्प्लॉयर आपको फॉर्म 16 देता है। ये एक ऐसा डॉक्यूमेंट है, जिसमें आपकी सैलरी और उस पर कटे टीडीएस की पूरी जानकारी होती है। अगर आपने प्रोसेसिंग की है या किराए की आय है, तो आपको टीडीएस सर्टिफिकेट मिलता है। इन डॉक्यूमेंट्स में दी गई टीडीएस की रकम को फॉर्म 26एएस से मिलाएं। अगर कोई गड़बड़ी दिखे, जैसे फॉर्म 26एएस में ज्यादा टीडीएस दिख रहा हो, तो ये ज्यादा कटने का सबूत है।

टैक्सेबल इनकम का हिसाब लगाएं

अब आपको अपनी कूल आय और टैक्स स्लैब का हिसाब लगाना होगा। मान लीजिए आपकी सालाना आय 7 लाख रुपये से कम है, तो न्यू टैक्स रिजीम में आपको कोई टैक्स नहीं देना पड़ेगा। लेकिन अगर आपका टीडीएस कट गया है, तो वो पूरा रकम रिफंड के लिए क्लेम की जा सकती है। इसके लिए आप अपने चार्टर्ड अकाउंटेंट की मदद ले सकते हैं या ऑनलाइन टैक्स कैलकुलेटर का इस्तेमाल कर सकते हैं। यहां बताते चलें कि इस साल के बजट में न्यू टैक्स रिजीम में सालाना आय की लिमिट 12 लाख रुपये सालाना कर दी गई है।

टीडीएस का रिफंड कैसे क्लेम करें?

जैन कहते हैं, "अगर आपको पक्का पता चल गया है कि आपका टीडीएस ज्यादा कट गया है, तो अब बात आती है

रिफंड क्लेम करने की। इसके लिए आपको इनकम टैक्स रिटर्न (आईटीआर) फाइल करना होगा।" आइए, इसे स्टेप-बाय-स्टेप समझते हैं।

समय पर आईटीआर फाइल करें

जितनी जल्दी आप आईटीआर फाइल करेंगे, उतनी जल्दी आपका रिफंड प्रोसेस शुरू होगा। आमतौर पर आईटीआर फाइल करने की आखिरी तारीख 31 जुलाई होती है, लेकिन अगर आप ये डेडलाइन मिस कर देते हैं, तो भी आप लैट फीस के साथ रिटर्न फाइल कर सकते हैं। आईटीआर फाइल करते समय सही आईटीआर फॉर्म चुनें। अगर आप सैलरीड हैं, तो आईटीआर-1 या आईटीआर-2 काम करेगा। अगर बिजनेस या प्रोफेशनल इनकम है, तो आईटीआर-3 या आईटीआर-4 चुनें। फॉर्म 26एएस और फॉर्म 16 की डिटेल्स के आधार पर अपनी आय और टीडीएस की जानकारी सही-सही भरें। अगर आपने टैक्स बचाने के लिए कोई इन्वेस्टमेंट किया है (जैसे पीपीएफ, ईएलएसएस, या इश्योरेस), तो उसकी डिटेल्स भी डालें।

रिफंड की डिटेल्स सही भरें

आईटीआर फॉर्म में एक सेक्शन होता है, जहां आपको अपने बैंक अकाउंट की डिटेल्स देनी होती हैं, जैसे अकाउंट नंबर और आईएफएससी कोड। ये इसलिए जरूरी है क्योंकि आपका रिफंड सीधे आपके बैंक अकाउंट में आएगा। सुनिश्चित करें कि ये डिटेल्स बिल्कुल सही हों, वरना रिफंड में देरी हो सकती है।

आईटीआर को वेरीफाई करें

आईटीआर फाइल करने के बाद उसे वेरीफाई करना जरूरी है। आप इसे ऑनलाइन आधार ओटीपी के जरिए, डिजिटल सिग्नेचर से, या आईटीआर-V फॉर्म को प्रिंट करके इनकम टैक्स डिपार्टमेंट को भेजकर वेरीफाई कर सकते हैं। वेरिफिकेशन के बिना आपका रिफंड प्रोसेस शुरू नहीं होगा।

रिफंड का स्टेटस कैसे चेक करें?

आईटीआर फाइल करने के बाद आप अपने रिफंड का स्टेटस चेक कर सकते हैं। इसके लिए इनकम टैक्स की वेबसाइट पर लॉगिन करें। 'यू रिटर्न फॉर्म' ऑप्शन पर क्लिक करें। 'अगर आपकी फाइलिंग इंडर और आईटीआर फॉर्म का स्टेटस चुनें।

यह मिलेगी जानकारी

यहां आपको पता चलेगा कि आपका रिफंड प्रोसेस हो रहा है, अप्रूव हो गया है, या किसी वजह से रिजेक्ट हुआ है। अगर रिफंड में देरी हो रही है, तो आप इनकम टैक्स डिपार्टमेंट के हेल्पलाइन नंबर पर कॉल कर सकते हैं या ऑनलाइन फाइल कर सकते हैं।

रिफंड में देरी होने पर क्या करें?

कई बार रिफंड प्रोसेस में 6 महीने तक का समय लग सकता है। अगर आपको लगता है कि देरी हो रही है, तो सबसे पहले चेक करें कि आपका आईटीआर सही तरीके से फाइल और वेरीफाई हुआ है या नहीं। अगर कोई गलती हुई है, तो आप रिवाइज्ड आईटीआर फाइल कर सकते हैं। इनकम टैक्स डिपार्टमेंट से संपर्क करें और अपनी पेन डिटेल्स देकर रिफंड स्टेटस के बारे में पूछें। अगर डिपार्टमेंट की तरफ से देरी होती है, तो आपको 6% सालाना की दर से ब्याज भी मिल सकता है।

टीडीएस कटने से कैसे बचें?

बलवंत जैन कहते हैं, "अगर आपकी आय टैक्सेबल लिमिट से कम है, तो आप टीडीएस कटने से बच सकते हैं। इसके लिए फॉर्म 15जी (अगर आप 60 साल से कम उम्र के हैं) या फॉर्म 15एच (60 साल से ज्यादा उम्र के लिए) अपने बैंक या एम्प्लॉयर को जमा करें। ये फॉर्म बताते हैं कि आपकी आय टैक्सेबल नहीं है, इसलिए टीडीएस नहीं काटा जाए। अपने एम्प्लॉयर को अपनी इन्वेस्टमेंट डिटेल्स (जैसे पीपीएफ, इश्योरेस) समय पर दें, ताकि वो सही टैक्स कैलकुलेट करें। ये आगे कहते हैं, इन स्टेट्स को फॉलो करके आप न सिर्फ ज्यादा टीडीएस कटने की समस्या को पकड़ सकते हैं, बल्कि रिफंड भी आसानी से क्लेम कर सकते हैं। बस जरूरी है कि आप सही जानकारी के साथ समय पर कदम उठाएं।



इन् छले एक साल के दौरान शेयर बाजार में काफी उथल-पुथल का माहौल देखने को मिला। इस माहौल की वजह से इक्विटी में पैसे लगाने वाले निवेशकों में काफी बेचैनी भी रही है। फिर चाहे ये इक्विटी में सीधे निवेश करने वाले इन्वेस्टर हों या इक्विटी म्यूचुअल फंड्स में पैसे लगाने वाले छोटे निवेशक, लेकिन इन उथल-पुथल के बीच भी इक्विटी म्यूचुअल फंड्स की हर कैटेगरी की कुछ स्कीम्स ने पिछले 1 साल में आकर्षक रिटर्न दिए हैं। इन कैटेगरी टॉपर स्कीम्स के डायरेक्ट प्लान्स का पिछले एक साल का रिटर्न 12% से लेकर 29% तक रहा है। इससे पता चलता है कि इन म्यूचुअल फंड स्कीम्स के मैनेजर्स की निवेश रणनीति बाजार की हलचलों के बीच भी निवेशकों को मुनाफा दिलाने में सफल रही है। निवेशक भी इन फंडों में निवेश कर खुद को सुधनसीब मान रहे हैं। चूंकि जब बाजार में गिरावट का दौर था तब ये फंड अच्छा मुनाफा दे रहे थे।

एक साल में बेस्ट रिटर्न देने वाले टॉप इक्विटी फंड : एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एएफएफआई) के पोर्टल पर तमाम इक्विटी फंड्स को 12 सब कैटेगरी में बांटकर दिखाया गया है। हमने यहां इनमें से हर कैटेगरी में पिछले 1 साल के दौरान सबसे ज्यादा मुनाफा देने वाली स्कीम के रेगुलर और डायरेक्ट प्लान के रिटर्न के आंकड़े दिए हैं। इन योजनाओं में एचडीएफसी म्यूचुअल फंड, एसबीआई म्यूचुअल फंड, मोतीलाल ओसवाल म्यूचुअल फंड और इन्वेस्को इंडिया से लेकर यूटीआई म्यूचुअल फंड तक कई दिग्गज फंड हाउस की स्कीम शामिल हैं। जिन्होंने निवेशकों को खूब लुभाया और अच्छा रिटर्न देकर मालामाल कर दिया। जिसने भी इन फंडों में निवेश किया, उसने ही अच्छा मुनाफा कमाया और अपनी रकम को कई गुना बढ़ा लिया।

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

ज्यादा मुनाफा देने वाला टॉप इक्विटी फंड/1 साल का रिटर्न

- मोतीलाल ओसवाल लार्ज कैप फंड : 23.59% (रेगुलर), 25.29% (डायरेक्ट)
- इन्वेस्को इंडिया लार्ज एंड मिड कैप फंड : 14.79% (रेगुलर), 16.13% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसी पलेसी कैप फंड : 14.87% (रेगुलर), 15.63% (डायरेक्ट)
- एसबीआई मल्टीकैप फंड : 13.43% (रेगुलर), 14.36 % (डायरेक्ट)
- इन्वेस्को इंडिया मिड कैप फंड : 16.43% (रेगुलर), 17.86% (डायरेक्ट)
- बंधन स्मॉल कैप फंड : 12.99% (रेगुलर), 14.52% (डायरेक्ट)

इन इक्विटी फंड्स ने एक साल में 29 फीसदी तक रिटर्न दिया

- यूटीआई वैल्यू फंड : 12.78% (रेगुलर), 13.56% (डायरेक्ट)
- एकाइओक कैपिटल ईएलएसएस टैक्स सेवर फंड : 13.13% (रेगुलर), 15 % (डायरेक्ट)
- इन्वेस्को इंडिया कॉन्ट्रा फंड : 11.86% (रेगुलर), 13.11% (डायरेक्ट)
- यूटीआई डिडिडेड यैल्ड फंड : 11.80% (रेगुलर), 12.48% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसी फोकस्ड 30 फंड : 15.25% (रेगुलर), 16.52% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसीफार्मा एंड हेल्थकेयर फंड (कैटेगरी : थीमेटिक/सेक्टरल फंड) : 28.13% (रेगुलर), 29.69% (डायरेक्ट)

लार्ज कैप और सेक्टरल फंड रहे आगे

अपनी-अपनी कैटेगरी में टॉप करने वाले फंड्स के एक साल के रिटर्न को ध्यान से देखने पर पता चलता है कि इस लिस्ट में एचडीएफसी फार्मा एंड हेल्थकेयर फंड के डायरेक्ट प्लान ने सबसे ज्यादा 29.69% रिटर्न दिया है, जबकि 25.29% रिटर्न के साथ मोतीलाल ओसवाल लार्ज कैप फंड का डायरेक्ट प्लान दूसरे नंबर पर है। दिलचस्प बात यह है कि कैटेगरी में टॉप करने वाले इस लार्ज कैप फंड का 1 साल का मुनाफा स्मॉल कैप फंड कैटेगरी की टॉपर स्कीम, बंधन स्मॉल कैप फंड से काफी अधिक है, जिसके डायरेक्ट प्लान का 1 साल का रिटर्न 14.52% है, मिड कैप फंड कैटेगरी की टॉपर स्कीम, इन्वेस्को इंडिया मिड कैप फंड के डायरेक्ट प्लान का रिटर्न भी 17.86% ही है। यानी उथल-पुथल भरे बाजार में टॉप लार्ज कैप फंड ने इन दोनों से बेहतर रिटर्न दिया है।

फिखले रिटर्न के जारी रहने की गारंटी नहीं

हमने एएफएफआई के पोर्टल पर मौजूद रिटर्न के जो आंकड़े लिए हैं, ये 25 अप्रैल 2025 अपडेटेड



हैं, इन पर पिछले कुछ दिनों के दौरान शेयर बाजार में हुई रिकवरी का असर भी नजर आ रहा है, आपका बताने दें कि पिछले 1 महीने के दौरान निफ्टी 50 (निफ्टी 50) इंडेक्स करीब 5% बढ़ा है, जबकि मौजूदा कैलेंडर इयर (2025) के दौरान अब तक (वाईटीडी) इस इंडेक्स में करीब 2.5% की बढ़त दिखाई है, वहीं पिछले 1 साल में यह करीब 7.5% ऊपर आया है, हमने ऊपर जो जानकारी दी है, उनका मकसद सिर्फ कुछ दिलचस्प आंकड़े पेश करना है, यहां यह याद रखना जरूरी है कि इक्विटी म्यूचुअल फंड के पिछले रिटर्न के मॉडिफाई न जारी रहने की कोई गारंटी नहीं होती और उनमें निवेश के साथ मार्केट रिस्क हमेशा जुड़ा रहता है, यही वजह है कि अधिकांश इक्विटी म्यूचुअल फंड्स को रिसकोमीटर पर बहुत ज्यादा जोखिम की रेटिंग दी जाती है।

वया है इक्विटी फंड्स

इक्विटी फंड्स एक प्रकार का म्यूचुअल फंड है जो इक्विटी शेयरों में निवेश करता है। इक्विटी फंड्स का उद्देश्य लंबी अवधि में पूंजी वृद्धि करना होता है और यह निवेशकों को शेयर बाजार में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है। इसकी विशेषताएं हैं। इक्विटी फंड्स इक्विटी शेयरों में निवेश करते हैं जो विभिन्न कंपनियों के शेयर होते हैं। इक्विटी फंड्स लंबी अवधि के लिए निवेश करने के लिए उपयुक्त होते हैं। इक्विटी फंड्स में जोखिम होता है क्योंकि शेयर बाजार में उतार-चढ़ाव हो सकता है।

कुछ मुख्य फायदे

- 1. पूंजी वृद्धि:** इक्विटी फंड्स लंबी अवधि में पूंजी वृद्धि करने में मदद कर सकते हैं।
- 2. विविधीकरण:** इक्विटी फंड्स विभिन्न शेयरों में निवेश करते हैं जिससे जोखिम कम होता है।
- 3. पेशेवर प्रबंधन:** इक्विटी फंड्स का प्रबंधन पेशेवर फंड प्रबंधकों द्वारा किया जाता है।

इक्विटी फंड्स के प्रकार

- 1. लार्ज-कैप फंड्स:** लार्ज-कैप फंड्स बड़ी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
 - 2. मिड-कैप फंड्स:** मिड-कैप फंड्स मध्यम आकार की कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
 - 3. स्मॉल-कैप फंड्स:** स्मॉल-कैप फंड्स छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
- (डिस्क्लेमर: इक्विटी फंड्स में निवेश करने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने निवेश लक्ष्यों और जोखिम सहनशीलता को समझें और अपने निवेश विकल्पों का चयन करें।)

समय से पहले तोड़ना चाहते हैं एफडी, तो जान लें कैसे बचेंगे जुर्माने से

अलर्ट

बिजनेस डेस्क

फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) लंबे समय से अपनी स्थिरता और गारंटीड रिटर्न के लिए लोगों की पसंद रहे हैं। लेकिन, जीवन की अनिश्चितताओं के कारण कई बार निवेशकों को अपनी एफडी समय से पहले तोड़नी पड़ती है, जिससे जुर्माना लगता है और रिटर्न कम हो जाता है। निवेशकों को इस नुकसान से बचाने के लिए, जानकारों ने कई सुझाव दिए हैं। उन्होंने बताया कि कैसे सही रणनीति इस नुकसान को कम कर सकती है और आपके जुर्माने को घटा सकती है। पब्लिक सेक्टर बैंक समय से पहले एफडी तोड़ने पर सबसे कम जुर्माना लगाते हैं। पब्लिक सेक्टर बैंक आमतौर पर प्राइवेट सेक्टर बैंक, स्मॉल फाइनेंस बैंक और कोऑपरेटिव बैंक की तुलना में कम जुर्माना लगाते हैं। पब्लिक सेक्टर बैंक सभी वर्गों, खासकर कम आय वाले लोगों की सेवा करने के अपने व्यापक उद्देश्य के कारण अधिक उदार होते हैं। इस वजह से उनका जुर्माना कम होता है। पब्लिक सेक्टर बैंकों में जुर्माना आमतौर पर 0.50% से 1% के बीच होता है। वहीं, प्राइवेट सेक्टर और स्मॉल फाइनेंस बैंक 1% से 1.50% तक जुर्माना

ब्याज की जुर्माने में क्या भूमिका

कई निवेशक सोचते हैं कि ब्याज की गणना का समय मासिक, त्रैमासिक, छमाही या सालाना एफडी समय से पहले तोड़ने पर होने वाले नुकसान को प्रभावित करता है। लेकिन शेड्यूल में इस बारे में स्पष्ट किया। उन्होंने कहा, एफडी में ब्याज की गणना का समय इस बात पर असर डालता है कि जमा अवधि के दौरान ब्याज कैसे बढ़ता है। लेकिन जब एफडी को समय से पहले तोड़ा जाता है, तो जुर्माना उस कम ब्याज दर के आधार पर लगता है, जो एफडी के वास्तविक अवधि के लिए लागू होती है। यह जुर्माने की गणना पर सीधे असर नहीं डालता। इसलिए, भले ही ब्याज की गणना का समय पूरी अवधि तक एफडी चलने पर कुल रिटर्न को प्रभावित करता हो, लेकिन समय से पहले तोड़ने पर जुर्माने को कम करने में इसकी भूमिका बहुत कम होती है। शेड्यूल सलाह देते हैं कि कम जुर्माना वाले बैंक चुनें और अगर समय से पहले तोड़ने की संभावना हो, तो कम अवधि की एफडी चुनें।

स्मार्ट तरीके से बनाएं अपनी रणनीति एफडी लैडरिंग

कुल निवेश को कई एफडी में बांटकर, अलग-अलग समय पर परिपक्व होने वाली एफडी बनाएं। इससे निवेशकों को समय-समय पर अपने पैसे तक पहुंच मिलती है। ऐसा करने से निवेशक अपनी पूरी जमा राशि को समय से पहले तोड़े बिना, नियमित अंतराल पर अपने फंड का कुछ हिस्सा निकाल सकते हैं।

स्वीप-इन सुविधा

कई बैंक स्वीप-इन खाते की सुविधा देते हैं, जिसमें बचत खाते में अतिरिक्त राशि अपने आप एफडी में चली जाती है। ये जमा राशि बिना किसी जुर्माने के आसानी से निकाली जा सकती है और बचत खाते की सुविधा के साथ-साथ एफडी के अधिक रिटर्न भी देती है।

एफडी पर लोन

एफडी तोड़ने के बजाय, निवेशक इसपर लोन ले सकते हैं। बैंक आमतौर पर एफडी की 90% तक की राशि पर लोन देते हैं, जिसका ब्याज एफडी की ब्याज दर से थोड़ा अधिक होता है। यह विकल्प जुर्माने से बचने में मदद करता है और निवेश को भी बनाए रखता है।

वया है एफडी

एफडी (फिक्स्ड डिपॉजिट) एक प्रकार का बचत विकल्प है जो बैंक या वित्तीय संस्थान द्वारा प्रदान किया जाता है। इसमें आप एक निश्चित राशि जमा करते हैं जो एक निश्चित अवधि के लिए जमा रहती है और आपको एक निश्चित ब्याज दर पर ब्याज मिलता है। यह एक अच्छा निवेश विकल्प हो सकता है यदि आप सुरक्षित और निश्चित रिटर्न चाहते हैं और आपको अपने पैसे को एक निश्चित अवधि के लिए जमा रखने में कोई समस्या नहीं है।

एफडी की कुछ विशेषताएं

निश्चित अवधि: एफडी की अवधि निश्चित होती है, जो कुछ महीनों से लेकर कई वर्षों तक हो सकती है।

निश्चित ब्याज दर: एफडी पर ब्याज दर निश्चित होती है, जो आमतौर पर अवधि और जमा राशि पर निर्भर करती है।

गारंटीड रिटर्न: एफडी पर रिटर्न गारंटीड होता है, जिसका अर्थ है कि आपको निश्चित ब्याज दर पर ब्याज मिलेगा।

- अगर आप बीच में एफडी तोड़ते हैं तो सही रणनीति अपनाएं
- नुकसान को कम कर सकेंगे और जुर्माने को भी घटा सकेंगे

एफडी के कुछ मुख्य फायदे

सुरक्षित निवेश: एफडी एक सुरक्षित निवेश विकल्प है, क्योंकि इसमें आपका पैसा बैंक या वित्तीय संस्थान के पास जमा रहता है।

निश्चित रिटर्न: एफडी पर रिटर्न निश्चित होता है, जिससे आपको पता होता है कि आपको कितना ब्याज मिलेगा।

लिक्विडिटी: एफडी में लिक्विडिटी होती है, क्योंकि आप अपनी जमा राशि को अवधि से पहले भी निकाल सकते हैं, हालांकि इसमें कुछ जुर्माना लग सकता है।

एफडी के कुछ नुकसान

कम रिटर्न: एफडी पर रिटर्न अन्य निवेश विकल्पों की तुलना में कम हो सकता है।

जुर्माना: यदि आप अपनी जमा राशि को अवधि से पहले निकालते हैं तो आपको जुर्माना देना पड़ सकता है।

पीएफ ट्रांसफर और विडॉल करना अब बेहद आसान, ईपीएफओ ने कर दिया सिस्टम अपग्रेड

कर्मचारियों के लिए एक बेहद सूकून भरी बात है। दरअसल, कर्मचारी भविष्य निधि संगठन (ईपीएफओ) ने पेंशन निकासी से जुड़ी प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए कई नए बदलावों की घोषणा की। इन बदलावों का उद्देश्य क्लेम की प्रक्रिया को तेज करना और कागजी काम को कम करना है। कुछ डिजिटल और पेपरलेस उपायों से न केवल समय बचेगा, बल्कि क्लेम रिजेक्शन की संभावना भी बेहद कम होगी। ईपीएफओ सदस्य थोड़ी सावधानी के साथ आसानी से अपने क्लेम को हासिल कर सकेंगे। दावों के निपटारों में भी तेजी आएगी।

जानिए क्या-क्या बदला गया है

- घर की मरम्मत करवाने के लिए एडवांस : अब कर्मचारी खुद ही डिपेंडेंशन देकर पेन्याफ 68बी(7) के तहत घर में कुछ काम करवाने के लिए या मरम्मत करने के लिए एडवांस ले सकेंगे।
- बैंक अकाउंट लिंक करना हुआ आसान : अब बैंक खाते को यूनिवर्सल अकाउंट नंबर (यूएन) से जोड़ने के लिए न तो नियोक्ता की मंजूरी चाहिए और न ही बैंक दस्तावेज अपलोड करने की जरूरत है।
- चेहरे की पहचान से यूएन एक्टिवेशन : अब उमंग ऐप के जरिए फेस ऑटेंटिकेशन से भी यूएन को एक्टिव किया जा सकता है।
- फॉर्म 13 में बदलाव : ईपीएफओ ने ट्रांसफर क्लेम प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए फॉर्म 13 को नया रूप दिया है।
- पेंशनर्स के लिए डिअरनेस रिलीफ में संशोधन : पेंशनमॉनिटरींग के लिए महंगाई राहत दरों को भी संशोधित किया गया है।
- ईपीएफओ का कहना है कि इन डिजिटल और पेपरलेस उपायों से न केवल समय बचेगा, बल्कि क्लेम रिजेक्शन की संभावना भी कम होगी।
- सेफ्ट डिअरनेस से घर सुधार के लिए पीएफ निकालना आसान

अब चेक या पासबुक की कॉपी अपलोड करने की जरूरत नहीं

ईपीएफओ के नए स्कूलर से पीएफ क्लेम की प्रक्रिया और भी आसान हो गई है। अब खाते से जुड़ी जानकारी के लिए चेक लीफ या पासबुक की फोटो अपलोड करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। इसके अलावा, बैंक अकाउंट लिंक करने के लिए नियोक्ता (एम्प्लॉयर) की मंजूरी भी जरूरी नहीं रह गई है।

अब सदस्य बैंक खाता लिंक कर सकेंगे

इस बदलाव से कमजोर क्वालिटी की फोटो या गलत दस्तावेज अपलोड होने की वजह से जो क्लेम रिजेक्ट होते थे, उनकी संख्या काफी कम होगी। साथ ही, सदस्यों को ज्यादा तेज और सुविधाजनक अनुभव मिलेगा। ईपीएफओ ने अपने सॉफ्टवेयर सिस्टम को अपग्रेड किया है, जिससे अब पीएफ निकालने के दावों की जांच और मंजूरी की प्रक्रिया अपने आप हो जाएगी। पहले जहां दावों की निपटाने में 10 से 15 वर्किंग डेज लगते थे, अब यह समय घटकर एक हफ्ते से भी कम हो सकता है। "नए सिस्टम में दावों की प्रोसेसिंग काफी तेजी से होगी, जिससे उनका निपटारा भी जल्दी किया जा सकेगा।"

उमंग ऐप से पीएफ सेवा और भी सुरक्षित

- उमंग ऐप में अब आधार से जुड़ी फेस ऑटेंटिकेशन सुविधा शुरू कर दी गई है। यह फीचर 8 अप्रैल से लागू हुआ है और इच्छा मनकसद पीएफ से जुड़ी सेवाओं को और सुरक्षित बनाता है।
- शुरुआत में यह सुविधा यूएन एक्टिवेशन के लिए लाई गई है, लेकिन जल्द ही इसे पीएफ की पूरी निकासी जैसे सेवाओं तक बढ़ाया जाएगा।
- इस तकनीक की मदद से यूजर की जानकारी अपने आप मरी जाती है, जिससे डेटा में गलती की संभावना कम हो जाती है और धोखाधड़ी से बचाव होता है।
- 2025 में ईपीएफओ से जुड़े कुछ और अहम बदलाव
- फॉर्म 13 में बदलाव : नौकरी बदलने पर पीएफ ट्रांसफर की प्रक्रिया अब ऑनलाइन और आसान हो गई है।

खबर संक्षेप

बिजली निगम ने किसानों को दी राहत
हांसी। बिजली निगम ने किसानों के लिए द्यूबवेले कनेक्शन का लोड बढ़ाने की नई स्कीम शुरू की है। यह योजना 31 जुलाई तक लागू रहेगी। किसान 100 रुपये प्रति किलोवाट के हिसाब से खेतों में लगे द्यूबवेले का लोड बढ़वा सकेंगे। निगम के एसडीओ मोहन लाल जांगड़ा ने बताया कि बिजली की बढ़ती मांग और खेती में अपनाई नई तकनीकों के कारण किसानों को अधिक लोड की जरूरत पड़ रही है। कई किसानों की मोटरों कम लोड के कारण बार-बार ट्रिप हो रही थीं। इससे उनकी फसलों की सिंचाई प्रभावित हो रही थी। उन्होंने बताया कि इस योजना में किसानों को कई सुविधाएं दी गई हैं।

हैंडबॉल खिलाड़ी मंजिल का बीएसएफ में चयन

हिसार। नजदीकी गांव लाडवा की बेटी अंतरराष्ट्रीय हैंडबॉल खिलाड़ी मंजिल का सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) में चयन हुआ है। बेटी के चयन पर गांव में खुशी का माहौल है। लाडवा हैंडबॉल खेल नर्सरी कोच अशोक पुनिया व महावीर पुनिया ने बताया मंजिल अंतरराष्ट्रीय स्तर व राष्ट्रीय पर खेल गांव व जिले का नाम रोशन कर चुकी हैं। मंजिल का चयन सीमा सुरक्षा बल में हैंडबॉल खेल कोटे से उपलब्धियों के आधार पर किया गया है। मंजिल ने बताया कि 2015 में लाडवा के गवर्नमेंट गल्लं हाई स्कूल लाडवा में कोच अशोक पुनिया व महावीर पुनिया के पास खेलना शुरू किया था व स्कूल प्रतियोगिताओं में अंडर-14, अंडर-17 में गोल्ड, अंडर 19 में कांस्य पदक हासिल किया था।

रॉयल स्कूल में हुआ कैडेट्स का चयन

फतेहाबाद। 3 हरियाणा बटालियन एनसीसी हिसार के सीओ कर्नल सुनील कटारिया के दिशा- निर्देशन में रॉयल स्कूल खाराखेड़ी में नए सत्र के लिए एनसीसी भर्ती की गई। इस भर्ती को सुचारू रूप से संपन्न करने के लिए 3 हरियाणा बटालियन एनसीसी हिसार की तरफ से सुबेदार उस्मान खान, हवलदार इकबाल सिंह और नायब सुबेदार शमशेर सिंह ईएसएम उपस्थित रहे।

सेंट जोसफ में नृत्य प्रतियोगिता का समापन

फतेहाबाद। टोहाना के भूना रोड स्थित सेंट जोसफ इंटरनेशनल स्कूल अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस के अवसर पर तीन दिवसीय एकल डांस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। डांस प्रतियोगिता के समापन अवसर पर प्राचार्या मारियालीन लुईस ने बताया कि इसमें कक्षा नर्सरी से लेकर कक्षा आठवीं तक के सभी बच्चों ने भाग लिया। इस दौरान बच्चे रंग बिरंगी वेशभूषा में आए तथा क्लासिकल, फोक, हरियाणवी, पंजाबी सहित अलग-अलग नृत्य प्रस्तुत किया।

कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि ने दीप प्रज्वलित कर किया, छात्रों की प्रतिभा को सराहा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौद
राजकीय कन्या महाविद्यालय, उगालन में प्रथम दीक्षांत समारोह का आयोजन किया गया। इस समारोह में जिला उच्चतर शिक्षा अधिकारी एवं राजकीय महाविद्यालय नलवा की प्राचार्या डॉ. कमलेश दुहन ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सोहन सिंह एवं स्टाफ सदस्यों ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि द्वारा दीप प्रज्वलित करके किया गया। मुख्य अतिथि डॉ. कमलेश दुहन ने स्नातक की उपाधि प्राप्त करने वाले सभी छात्राओं को

हिसार

कड़ी सुरक्षा के बीच 15 परीक्षा केंद्रों पर 6332 परीक्षार्थी देंगे परीक्षा

नीट परीक्षा आज, सभी तैयारियां पूरी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हिसार

देशभर में रविवार को नेशनल टेस्टिंग एजेंसी नई दिल्ली की ओर से नेशनल एलिजिबिलिटी कम एंट्रेंस टेस्ट परीक्षा (नीट) आयोजित की जाएगी। जिला में 15 परीक्षा केंद्रों पर नीट परीक्षा दोपहर 2 से शाम 5 बजे तक आयोजित की जाएगी। इसमें 6332 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। नीट परीक्षा को शांतिपूर्वक व पारदर्शी ढंग से करवाने के लिए पुलिस प्रशासन द्वारा सभी आवश्यक प्रबंध किए हैं। इसके लिए पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों की पर्याप्त संख्या में नियुक्ति की गई है। परीक्षा केंद्रों पर मोबाइल फोन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। परीक्षा केंद्रों पर सीसीटीवी कैमरे लगाए गए हैं

जिले में बनाए गए परीक्षा केंद्रों पर लागू की धारा 163
जिलाधीश अनीश यादव ने नेशनल टेस्टिंग एजेंसी नई दिल्ली की ओर से



शंशाक सावन, एसपी

रविवार 4 मई को जिले में बनाए गए 15 परीक्षा केंद्रों पर आयोजित की जाने वाली नेशनल एलिजिबिलिटी कम एंट्रेंस टेस्ट परीक्षा को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष व पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने के लिए जिला में बनाए गए परीक्षा केंद्रों पर 4 मई को परीक्षा के दिन दोपहर 2 बजे से सायं 6 बजे तक भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 लागू करने के आदेश जारी किए हैं। जिलाधीश की ओर से जारी किए गए आदेश में जिला में स्थापित किए गए परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में अनावश्यक व्यक्तियों के मुक्त आवागमन पर पूर्णतया प्रतिबंध

परीक्षा केंद्रों में एसओपी की पालना

अतिरिक्त उपायुक्त सी. जयाश्रद्धा ने नीट की परीक्षा को लेकर संबंधित विभागों के अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि सभी परीक्षा केंद्रों में एसओपी की पालना सुनिश्चित की जाए। सभी परीक्षा केंद्रों में परीक्षार्थियों के बैठने के लिए आरामदायक व समतल बेठ होनी चाहिए, ताकि परीक्षा देने में किसी प्रकार की परेशानी उत्पन्न न हो। प्रत्येक सेंटर पर लॉगबुक मैनेजेंट होनी चाहिए। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम परीक्षा केंद्रों पर निर्बाध बिजली की सप्लाई सुनिश्चित करें। इसके साथ-साथ जन्टलर की सुविधा भी सुनिश्चित की जाए। दिवांग परीक्षार्थियों के लिए व्हील चेयर की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। परीक्षा केंद्र के प्रत्येक रुक ने टीएर घड़ी लगी हो।

रहेगा। जिला पुलिस ने रविवार को होने वाली नीट परीक्षा को शांतिपूर्वक व पारदर्शी ढंग से करवाने के लिए सभी आवश्यक प्रबंध किए हैं। इसके लिए पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों की पर्याप्त संख्या में नियुक्ति की गई है। पुलिस अधीक्षक शंशाक कुमार सावन ने बताया कि 4 मई को होने वाली नीट परीक्षा को शांतिपूर्वक और बिना किसी बाधा हस्तक्षेप के करवाने और परीक्षा देने आने वाले परीक्षार्थियों के सुगम आवागमन के लिए पुलिस ने पुख्ता प्रबंध किए हैं। उन्होंने कहा कि परीक्षा के दिन

परीक्षार्थी और इनके साथ आने वाले सगे संबंधी हिसार में आएंगे। शहर की ट्रैफिक व्यवस्था को सुचारू रूप से चलाने के लिए यातायात पर्यवेक्षण अधिकारी और थाना प्रभारी बरवाला चुंगी, सिविल अस्पताल मोड़, बस स्टैंड हिसार, तलाकी गेट, नागोरी गेट, पारिजात चौक, रानी लक्ष्मीबाई चौक, फव्वारा चौक, कैप चौक व डाबड़ा चौक पर अतिरिक्त पुलिस बल की तैनाती करेंगे। ट्रैफिक पुलिस द्वारा यह भी सुनिश्चित किया जाएगा कि कोई भी वाहन सड़क पर न खड़ा हो। सभी अॉटो चालक अपने अॉटो

इन 15 परीक्षा केंद्रों पर होगी नीट की परीक्षा

जीएसएसएस मॉडल टाउन हिसार, पीएम श्री जीएसएसएस गंगवा, जीएसएसएस पटेल नगर हिसार, पीजी ब्लॉक राजकीय महाविद्यालय हिसार, सावित्रीबाई फुले ब्लॉक राजकीय महाविद्यालय हिसार, जीएसएसएस हिसार नजदीक सुशीला भवन, पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय हिसार कैट, जीएसएसएसएस हासी, राजकीय मॉडल संस्कृति सैनियर सेकेंडरी स्कूल नारनौद, टीविंग ब्लॉक 7 गुरु जगेश्वर विश्वविद्यालय हिसार व एसएसबी गुरु जगेश्वर विश्वविद्यालय हिसार, राजकीय मॉडल संस्कृति सैनियर सेकेंडरी स्कूल जहाजपुर, कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, कैपस स्कूल हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, कॉलेज ऑफ कम्युनिटी सोल्यूस हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय।

को एक लाइन में चलाएं और बिना निर्धारित स्थान के अॉटो को कहीं भी सड़क पर न रोके।



हिसार। एनसीसी की भर्ती प्रक्रिया में हिस्सा लेते विद्यार्थी।

एनसीसी भर्ती प्रक्रिया में शामिल हुए रॉयल स्कूल के विद्यार्थी

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हिसार
जिसमें 50 लड़के और 30 लड़कियां शामिल थे। गौरतलब है कि इस साल रॉयल स्कूल को एनसीसी की 50 और सीटें आवंटित हुई हैं जिससे सीटों की कुल संख्या अब 100 हो गई है। प्रथम वर्ष के लिए अब 47 कैडेट्स की भर्ती की गई है। स्कूल चेयरमैन डॉ. युद्धवीर सिंह ने कक्षा आठवीं और नौवीं के सभी विद्यार्थियों को इस भर्ती प्रक्रिया में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। स्कूल निदेशिका डॉ. ज्योत्सना व स्कूल प्रशासक विक्रमादित्य ने भर्ती प्रक्रिया में सफल होने वाले सभी विद्यार्थियों को बधाई दी।

भूमि सुपोषण अभियान में किया मिट्टी पूजन

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौद

भूमि के उपजाऊपन को लेकर जागरूकता फैलाने के लिए गत 30 मार्च से भूमि सुपोषण अभियान शुरू हुआ। यह अभियान नव वर्ष चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से खांडा खेड़ी, उगालन, धर्मखेड़ी, कागसर, सुलचानी, पेठवाड़ और जामनी खंडा गांवों में चलाया गया। इन गांवों में मिट्टी पूजन और हवन के कार्यक्रम हुए। किसानों ने इन कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लिया। जहर मुक्त खेती अभियान के



नारनौद। खेती की उर्वरक शक्ति को बचाने के लिए जागरूकता अभियान चलाती महिलाएं। फोटो: हरिभूमि

संयोजक विक्रम सिंधु खांडा खेड़ी ने गांव-गांव जाकर किसानों को

जैविक खेती के लिए प्रेरित किया। उन्होंने देसी गाय पालन की महत्ता

कांग्रेस भवन में मनाया 78वां स्थापना दिवस

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हिसार

राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस इंटक यूनियन कांग्रेस भवन में 78वां स्थापना दिवस मनाया। अध्यक्षता जिला अध्यक्ष जोरा सिंह पाबड़ा ने की। इसमें मुख्य रूप प्रदेश अध्यक्ष धर्मबीर सिंह लोहान, प्रदेश महासचिव कृष्ण कुमार नैन व प्रदेश मुख्य सहलाकर मुंगेर राम भेरिया सहित अनेक नेता उपस्थित रहे। इस दौरान मजदूर नेताओं ने कहा कि निर्माण मजदूरों की लंबित मांगों के समाधान को लेकर संलग्न लगातार प्रयासरत है। भाजपा



सरकार की मजदूरों के प्रति उदासीनता के चलते मजदूरों को कोई भी सुविधा समय पर नहीं मिल रही है। सरकार मजदूरों के कल्याण को लेकर बड़े-बड़े दावे कर उनके साथ भेदा मजाक कर रही है। भाजपा सरकार पिछले दस वर्षों से

हिसार। इंटक के स्थापना दिवस पर कार्यक्रम को संबोधित करते संगठन नेता।

दीपाली ने व्यवसाय प्रबंधन में गोल्ड मेडल हासिल कर नाम रोशन किया

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हिसार

शहर के महावीर कॉलोनी निवासी दीपाली ठाकुर ने व्यवसाय प्रबंधन (बिजनेस मैनेजमेंट) में चौधरी बंसीलाल विश्वविद्यालय, भिवानी से प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण होकर जिले का नाम रोशन किया है। दीपाली को उनकी शैक्षणिक उत्कृष्टता के लिए विश्वविद्यालय द्वारा गोल्ड मेडल से सम्मानित किया गया है। यह सम्मान उन्हें 2022-2024 बैच के सम्मान उच्चतम अंक प्राप्त करने के लिए प्रदान किया गया। दीपाली ने इस



परिणाम बताया है। उन्होंने इस उपलब्धि का श्रेय अपने शिक्षकों, माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को दिया है, जिन्होंने हर कदम पर उनका मार्गदर्शन और समर्थन किया। दीपाली की इस सफलता से उनके परिवार सहित पूरे मोहल्ले में खुशी का माहौल है।

धोखाधड़ी मामले में आरोपी गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ नारनौद

थाना साइबर क्राइम पुलिस ने क्रेडिट कार्ड का पिन बनाने के लिए ओटीपी पूछकर 78 हजार रुपये की धोखाधड़ी मामले में आरोपित सूरज निवासी किशन बिहार सुल्तानपुरी दिल्ली की गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। नारनौद निवासी संदीप कुमार ने एचडीएफसी बैंक का नया क्रेडिट कार्ड बनवाया था। 26 अक्टूबर 2024 को संदीप के

मोबाइल पर क्रेडिट कार्ड का पिन बनाने के लिए एक फोन आया। उन्होंने कहा कि आपने एचडीएफसी बैंक का क्रेडिट कार्ड बनवाया हुआ है। आप क्रेडिट कार्ड का पिन बनाने के लिए आपके फोन पर ओटीपी आया है उसे बता दो। आरोपित युवक ने संदीप को झंसे में लेकर दो बार ओटीपी पूछकर ऑनलाइन दो मोबाइल फोन खरीद लिए। उसके खाते से 78236 रुपये की धोखाधड़ी की थी।



गुड टच और बेड टच विषय पर जागरूकता कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हिसार

होली चाइल्ड सीनियर सेकेंडरी स्कूल हिसार में विद्यार्थियों के बीच गुड टच और बेड टच की समझ को बेहतर बनाने के लिए एक दिवसीय जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में जिला बाल संरक्षण अधिकारी सुनीता यादव ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की और छात्रों को विषय से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की।



हिसार। गुड टच और बेड टच पर जागरूकता कार्यशाला को संबोधित करती जिला बाल संरक्षण अधिकारी सुनीता यादव। फोटो: हरिभूमि

कार्यशाला के दौरान सुनीता यादव ने बच्चों को बड़े ही सरल, प्रभावी और संवेदनशील अंदाज में यह समझाया

भी असहज स्थिति में किससे और कैसे मदद लेनी चाहिए। विद्यालय के प्रबंध निदेशक आरएस सिंधु ने इस अवसर पर कहा कि हमारा उद्देश्य सिर्फ अकादमिक ज्ञान देना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को जीवन कौशल भी सिखाना है। प्रधानाचार्या अनीता पन्नु दलाल ने सुनीता यादव का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि आज के समय में जब इंटरनेट पर सभी जानकारियां उपलब्ध हैं, ऐसे में विद्यार्थियों के समझ आकर संवाद करना कहीं अधिक प्रभावी होता है।

इंसान के जीवन में शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान : डॉ. दुहन

राजकीय कन्या महाविद्यालय उगालन में प्रथम दीक्षांत समारोह का भव्य आयोजन



नारनौद। छात्राओं को डिग्री प्रदान करते हुए मुख्य अतिथि डॉ. कमलेश दुहन, प्राचार्य डॉ. सोहन सिंह व अन्य स्टाफ सदस्य।

शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि शिक्षा केवल जानकारी ही प्रदान नहीं करती बल्कि विद्यार्थियों को देश के एक जिम्मेदार नागरिक



आज कड़ी प्रतिस्पर्धा का युग है जहां छात्राओं को अपने ज्ञान और नवाचारी की शक्ति से तकनीकी क्रांति, जलवायु परिवर्तन एवं वैश्विक आर्थिक परिवर्तन जैसी

यदुवंशी शिक्षा निकेतन के विद्यार्थियों ने पत्रकारों की भूमिका निभाकर दिया विश्व शांति का संदेश

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ हांसी

यदुवंशी शिक्षा निकेतन में 3 मई को विश्व पत्रकारिता स्वतंत्रता दिवस बड़े उत्साह और विविध गतिविधियों के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यालय के विद्यार्थियों ने प्रसिद्ध पत्रकारों की भूमिका निभाकर समाज को एक सकारात्मक संदेश दिया। विद्यार्थियों ने अपने अभिनय और संवाद के माध्यम से एक ऐसे विश्व की कल्पना की, जिसमें शांति, सद्भाव और सौहार्द कायम हो। कार्यक्रम की सबसे विशेष प्रस्तुति तब देखने को मिली जब विद्यार्थियों ने विश्व के प्रमुख नेताओं अमेरिका के डोनाल्ड ट्रम्प, रूस के व्लादिमीर पुतिन, चीन के शी जिनपिंग, इजराइल के नेतन्याहू और भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से आग्रह किया कि वे विश्व



हांसी। रैंड-डे पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते स्कूली बच्चे फोटो: हरिभूमि

शांति की दिशा में ठोस और निर्णायक कदम उठाएं। बच्चों की संवाद शैली और उनके विचारों ने सभी उपस्थित जनों को प्रभावित किया। विश्व पत्रकारिता स्वतंत्रता दिवस मनाने के साथ-साथ अन्य अनेक गतिविधियों का भी आयोजन किया गया। छोटे बच्चों के लिए रेंड डे आयोजित किया गया, जिसमें सभी विद्यार्थी और अध्यापिकाएं लाल रंग की पोशाक में उपस्थित हुए। इस अवसर पर

यदुवंशी ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स के संस्थापक एवं चेयरमैन राव बहादुर सिंह ने कहा कि पत्रकारिता लोकतंत्र का चौथा स्तंभ है और इसके माध्यम से आने वाली पीढ़ी को सकारात्मक दिशा मिल सकती है। विद्यालय के प्रधानाचार्य सुनील कुमार ने भी छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि पत्रकारिता केवल समाचार देने का माध्यम नहीं, बल्कि समाज को दिशा देने की शक्ति भी रखती है।

खबर संक्षेप

श्री दिगम्बर जैन पंचायत के त्रिवार्षिक चुनाव

हिसार। श्री दिगम्बर जैन पंचायत द्वारा गठित चुनाव समिति द्वारा सदस्यता सूची फाइनल तैयार करके श्री दिगम्बर जैन पंचायत को सौंप दी गई है। चुनाव समिति से देवेन्द्र प्रसाद जैन एडवोकेट द्वारा बताया गया कि लाइफ सदस्यता एवं नवीनीकरण सदस्यता को मिलाकर कुल संयुक्त रूप से 334 सदस्यों की सूची अंतिम तौर पर बन गई है। जैन पंचायत के अध्यक्ष संजीव जैन सीए द्वारा बताया गया कि कमेटी की 27 अप्रैल को संपन्न हुई बैठक में अभिषेक अग्रवाल एडवोकेट को इस बार होने वाले चुनाव के लिए चुनाव अधिकारी नियुक्त करने का निर्णय लिया।

बाइक सवार बदमाशों ने नकदी और फोन छीना

हिसार। आजाद नगर थाना क्षेत्र के गांव चारनोद के पास बाइक सवार तीन बदमाश ने गैस की सप्लाई देने जा रहे एजेंसी के कर्मचारी से हजारों की नकदी तथा मोबाइल छीन लिया और फरार हो गए। पुलिस ने दया गैस एजेंसी कर्मी कुलदीप की शिकायत पर केस दर्ज किया है। कुलदीप ने बताया कि वह शुक्रवार को शाम वह टाटा एस गाड़ी में गैस सिलेंडर लोड कर सप्लाई देने के लिए जा रहा था। वह चारनोद गांव के पास गाड़ी के टायर में पंक्चर हो गया। वह टायर बदलने लगा। बाइक पर सवार तीन नकाबपोश आए और उन्होंने बैग छीन लिया। बैग में 31 हजार और एक मोबाइल फोन था।

विजडम स्कूल के मेधावी छात्रों ने अध्यापकों के संग मनाई खुशी



हिसार। शानदार प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को सम्मानित करती मुख्य अतिथि डॉ. सत्या सावंत।

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

सीआईसीएसई मान्यता प्राप्त विजडम स्कूल के दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों के हाल ही में घोषित परीक्षा परिणाम की अध्यापकों व विद्यार्थियों ने मिलजुल कर खुशी मनाई। मुख्य अतिथि डॉ. सत्या सावंत, प्रधानाचार्या नीलम पिलानिया व स्कूल संस्थापक हरिपाल पिलानिया ने शानदार परीक्षा परिणाम के

उपलक्ष्य में विद्यार्थियों को फूलों की माला पहनाकर आशीर्वाद दिया और मिठाई खिलाकर खुशी जाहिर की तथा विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों को बधाई का श्रेय देते हुए कहा कि एक अध्यापक की पहचान उसके पढ़ाए गए छात्रों में ही प्रतिबिंबित होती है। डॉ. सत्या सावंत ने बच्चों के उज्जवल भविष्य के कामना करते हुए एक सकारात्मक जीवन शैली के साथ बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

मार्केट न्यूज

विजडम स्कूल के मेधावी छात्रों ने एक नया कीर्तिमान स्थापित कर अध्यापकों के संग मनाई खुशी

सी आई सी एस ई मान्यता प्राप्त विजडम स्कूल के दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों के हाल ही में घोषित परीक्षा परिणाम की अध्यापकों व



विद्यार्थियों ने मिलजुल कर खुशी मनाई। मुख्य अतिथि डॉक्टर सत्य सावंत, प्रधानाचार्या श्रीमती नीलम पिलानिया व स्कूल संस्थापक श्री हरिपाल पिलानिया ने शानदार परीक्षा परिणाम के उपलक्ष्य में विद्यार्थियों को फूलों की माला पहनाकर आशीर्वाद दिया और मिठाई खिलाकर खुशी जाहिर की तथा विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों को बधाई का श्रेय देते हुए कहा कि एक अध्यापक की पहचान उसके पढ़ाए गए छात्रों में ही प्रतिबिंबित होती है। डॉक्टर सत्य सावंत ने बच्चों के उज्जवल भविष्य की कामना करते हुए एक सकारात्मक जीवन शैली के साथ बढ़ने के लिए प्रेरित किया तथा जीवन में आने वाले चुनौतियों का सामना डटकर करने के लिए कुछ पद्धतियां जैसे अपने नुस्खे की चाबी अपने हाथ में रखना, पुस्तक पढ़ने की रुचि को स्वयं में सदा नियमित रखना, आत्मबोध करना अपने चरित्र का एक अभिन्न अंग बनाकर एक लक्ष्य के साथ चलने के लिए उत्साहित किया।

गुजवि के जनसंचार विभाग व जम्भ शक्ति संस्था के संयुक्त तत्वावधान में कार्यक्रम

सकारात्मक पत्रकारिता ही विकास के लिए महत्वपूर्ण

■ पत्रकारों को शोध आधारित खबरें आंकड़ों सहित प्रकाशित करनी चाहिए- अशोक छबड़ा

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

सकारात्मक पत्रकारिता ही देश सामाजिक व आर्थिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है। पत्रकारों को शोध आधारित खबरें आंकड़ों सहित प्रकाशित करनी चाहिए। हरियाणा सरकार पत्रकारों को विशेष सुविधा देने के लिए हमेशा तत्पर है। ये शब्द मुख्यमंत्री हरियाणा के मीडिया सलाहकार अशोक छबड़ा ने गुरु जम्भेश्वर



हिसार। सीएम के मीडिया सलाहकार अशोक छबड़ा को सम्मानित करते प्रो. मनोज दयाल तथा विकास गोदारा।

विश्वविद्यालय के जनसंचार विभाग व जम्भ शक्ति संस्था के संयुक्त तत्वावधान से आयोजित एक

दिवसीय परिसंवाद कार्यक्रम में कहे। यह कार्यक्रम विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में

आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस से मीडिया

इस कार्यक्रम के निदेशक विभागाध्यक्ष जनसंचार प्रो. मनोज दयाल ने सभी अतिथियों व पत्रकारों का स्वागत किया। उन्होंने अपने उद्बोधन में पत्रकारिता से जुड़े सिद्धांतों पर चर्चा की और कहा कि जहां स्वतंत्रता है वहीं जिम्मेदारी भी है। भारत में मीडिया स्वतंत्र रूप से कार्य करता है और अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभा रहा है। उन्होंने बताया आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस से मीडिया को डरने की जरूरत नहीं है। इससे सभी को सीख कर आगे बढ़ने की जरूरत है। कार्यक्रम के कोर्डीनेटर डॉ. मिहिर रंजन पात्र ने कार्यक्रम में भाग ले रहे अतिथियों को शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर जम्भ शक्ति संस्था के अध्यक्ष विकास गोदारा, जनसंचार विभाग से प्रोफेसर उमेश आर्य, डॉक्टर सुनेजा, डॉक्टर कुसुम लता, डॉक्टर भूपेन्द्र सिंह, विद्यार्थी व शोधार्थी उपस्थित रहे।

आयोजित किया गया। जिसमें हरियाणा के सभी पत्रकारों को उनके अभूतपूर्व योगदान के लिए सम्मानित किया गया। छबड़ा ने

पत्रकारिता की बढ़ती चुनौतियों का सामना करने के लिए विषयवस्तु यानि कंटेंट पर आधारित पत्रकारिता पर विशेष बल दिया।

पूर्व सरपंच बलबीर सैनी की द्वितीय पुण्यतिथि पर लगाया गया शिविर

■ 248 मरीजों ने करवाई स्वास्थ्य जांच, 115 ने किया रक्तदान

हरिभूमि न्यूज ►► हांसी

सैनीपुरा गांव के पूर्व सरपंच स्वर्गीय बलबीर सिंह सैनी की द्वितीय पुण्यतिथि के अवसर पर शनिवार को सैनीपुरा गांव स्थित सैनी धर्मशाला में एक मेडिकल कैम्प व रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। स्वर्गीय बलबीर सिंह सैनी चैरिटेबल ट्रस्ट, सैनीपुरा के तत्वावधान में आयोजित इस मेडिकल कैम्प एवं रक्तदान शिविर का शुभारंभ ट्रस्ट की संरक्षक एवं गांव की पूर्व सरपंच रोशनी सैनी



हांसी। शिविर में रक्तदान करने वाले युवाओं की होंसलाफजाई करते हांसी भाजपा मंडल अध्यक्ष अशोक सैनी उनके साथ हैं धर्मवीर रतेरिया व अन्य।

द्वारा किया गया। ट्रस्ट के महासचिव अमित सैनी ने बताया कि मेडिकल कैम्प में मलिक सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल की टीम द्वारा डॉ. विजय गुलिया एवं डॉ. अनिल राठी के नेतृत्व में 248 मरीजों के स्वास्थ्य की जांच कर उन्हें निशुल्क दवाइयां

भी प्रदान की गईं। कैम्प में हिसार सिविल अस्पताल की टीबी युनिट द्वारा मरीजों का निःशुल्क एक्स रे भी किए गए। वहीं रक्तदान शिविर में मंगलम ब्लड बैंक की टीम द्वारा 115 रक्तदाताओं का रक्त संग्रहण किया गया।

रॉयल इंटरनेशनल स्कूल में श्रमिक दिवस पर कार्यक्रम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

रॉयल इंटरनेशनल रेंजिडेंसियल स्कूल खारा खड़ी में बृहस्पतिवार को श्रमिक दिवस के अवसर पर एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के चारों सदन बोस, नेहरू, टैगोर तथा विवेकानंद की जूनियर तथा सीनियर विंग ने अपनी-अपनी प्रतिभाओं का प्रदर्शन किया। जूनियर विंग की थीम 'बदलती जीवनशैली' तथा सीनियर विंग की 'श्रमिकों की आवश्यकता' पर आधारित थी। इस कार्यक्रम में मंच संचालन में कक्षा आठवीं की श्वेता तथा याह्नो ने किया तथा निर्णायक निर्णायक मंडल में सैनिक स्कूल कमांडेंट कर्नल डॉ. डीवी नेहरा (रिटायर्ड) और श्री एजाज ने भूमिका निभाई।



हिसार। विजेता प्रतिभागियों को सम्मानित करते हुए।

जूनियर विंग में बोस सदन रहा प्रथम
विद्यालय की जूनियर विंग में बोस सदन प्रथम तथा टैगोर द्वितीय स्थान पर रहा। वहीं सीनियर विंग में टैगोर प्रथम तथा नेहरू द्वितीय स्थान पर रहा। विद्यालय की निर्देशिका डॉ. ज्योत्सना ने कहा कि विद्यान के साथ कदम मिलाते हुए हमें मोबाइल फोन, लैपटॉप इत्यादि का प्रयोग सोच-समझकर करना चाहिए।

आरपीएस पब्लिक स्कूल अब बना आरपीएस सैनिक स्कूल

हरिभूमि न्यूज ►► हांसी

आरपीएस पब्लिक स्कूल में शनिवार सुबह विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। प्रार्थना सभा में विद्यालय संचालक डॉ. संदीप देसवाल ने अत्यंत गर्व व हर्षोल्लास के साथ घोषणा की कि आरपीएस पब्लिक स्कूल, हांसी को भारत सरकार रक्षा मंत्रालय के अधीन सैनिक स्कूल सोसायटी द्वारा आरपीएस सैनिक स्कूल हिसार के रूप स्वीकृति प्राप्त हुई है।

संस्था के सीईओ मनीष राव और चेयरपर्सन डॉ. पवित्रा राव व नरेंद्र के नेतृत्व तथा विद्यालय के चेयरमैन राममेहर देसवाल के मार्गदर्शन के फलस्वरूप आरपीएस



हांसी। आरपीएस स्कूल को आरपीएस सैनिक स्कूल को मान्यता मिलने के बाद एनसीसी कैंटेडस के साथ स्कूल प्राचार्या अनुपम गौयल।

स्कूल टीम द्वारा किए गए अथक परिश्रम व समर्पण के परिणामस्वरूप यह उपलब्धि हासिल की है। विद्यालय प्रधानाचार्य अनुपम गौयल बताया कि यह हमारे लिए सौभाग्य की बात है कि हिसार जिले में आरपीएस पब्लिक स्कूल का आरपीएस सैनिक स्कूल हिसार के रूप में चयन किया गया है। उन्होंने बताया कि यह उपलब्धि

आरपीएसजीओएस टीम द्वारा पिछले ढाई वर्ष से किए गए सतत प्रयास, परिश्रम और समर्पण का परिणाम है। उन्होंने बताया कि सत्र 2025-26 से कक्षा छठी के दाखिले आरम्भ हो गए। इस स्कूल का उद्देश्य विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति के साथ-साथ डिफेंस की शिक्षा देकर भारत की सीमाओं की सुरक्षा हेतु भावी अधिकारी तैयार करना है।

शिक्षा व अनुसंधान में एक दूसरे का सहयोग करेंगे एचएयू और लुवास

■ 20 साल के लिए हुआ समझौता सहमति से बढ़ सकेगा आगे

हरिभूमि न्यूज ►► हिसार

हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय तथा लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा एवं विज्ञान विश्वविद्यालय के बीच शिक्षा व अनुसंधान में सहयोग के लिए मेमोरेंडम ऑफ एग्रीमेंट पर हस्ताक्षर किए गए हैं। यह एमओए आगामी 20 वर्षों के लिए वैध रहेगा तथा दोनों पक्षों की आपसी सहमति से इसे आगे की अवधि के लिए बढ़ाया जा सकता है।

हकूवि के कुलपति प्रो. बीआर काम्बोज व लुवास के कुलपति प्रो. नरेश ज़िंदल की उपस्थिति में हकूवि की ओर से मानव संसाधन



हिसार। समझौता एग्रीमेंट के दौरान अफसरों संग हकूवि व लुवास के कुलपति।

प्रबंधन निदेशक डॉ. रमेश यादव, कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. एसके पाहुजा, स्नातकोत्तर शिक्षा अधिष्ठाता डॉ. केडी शर्मा व लुवास की तरफ से मानव संसाधन प्रबंधन निदेशक डॉ. राजेश खुराना, विभागाध्यक्ष डॉ. सुशीला मान, डॉ. नरेश कुमार कक्कड़ ने हस्ताक्षर किए। प्रो. बीआर काम्बोज ने बताया कि इस एग्रीमेंट से हरियाणा कृषि विवि के कृषि संबंधी कार्यों में लुवास को तकनीकी मदद

प्राप्त होगी। इस अवसर पर एचएयू की तरफ से कुलसचिव डॉ. पवन कुमार, ओएसडी डॉ. अतुल ढोंगड़ा, अनुसंधान निदेशक डॉ. राजबीर गर्ग, मीडिया एडवाइजर डॉ. संदीप आर्य, आईपीआर सैल के प्रभारी डॉ. योगेश ज़िंदल, डॉ. रेणू मुंजाल, डॉ. अनुराग अग्रवाल, तथा लुवास की तरफ डीन कालेज ऑफ वेटनरी साइंस डॉ. गुलशन नारंग, डीन पीजीएस डॉ. मनोज रॉज भी उपस्थित रहे।

Blossoming

Child School

Movement from Darkness to Light.

ADMISSION OPEN
Nur. to 12th Class

Medical, Non Medical, Commerce & Arts

Permanent Recognised

Blossoming Child Sr. Sec. School

ENGLISH MEDIUM SCHOOL

LADWI ROAD, JAKHOD KHERA, HISAR

M. 92153-99939, 94168-00222



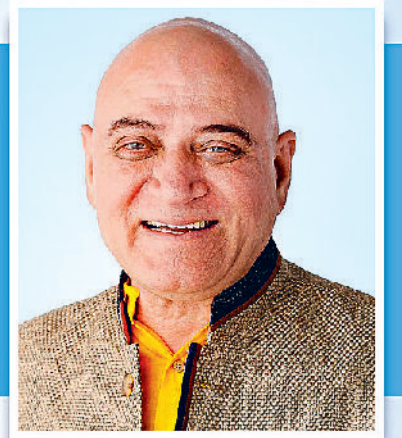
इस बात से शायद ही कोई असहमत होगा कि आज के दौर में हंसना सबसे कठिन होता जा रहा है। जबकि कई स्टडीज से साबित हुआ है और हेल्थ स्पेशलिस्ट भी मानते हैं कि हंसने से अनेक शारीरिक, मानसिक लाभ मिलते हैं। यही नहीं हंसने वाले लोग हर तरह की परेशानियों को बेहतर तरीके से हैंडल भी कर लेते हैं। तो आप भी जी भर हसिए-खिलखिलाइए।

आमतौर पर हंसने को सामान्य शारीरिक-मानसिक गतिविधि माना जाता है। लेकिन हास्य को योगा का स्वरूप देकर पूरी दुनिया में पॉपुलर बनाने वाले डॉक्टर मदन कटारिया ने इसे स्वस्थ-खुशहाल जीवन की कुंजी बना दिया है।

हंसना-योगा साथ-साथ सिखाने वाले डॉ. मदन कटारिया

पर्सनैलिटी
रोहेंद्र सिंह

डॉ.क्टर मदन कटारिया, जिन्हें 'लाफ्टर गुरु' या 'गिंगलिंग गुरु' के नाम से भी जाना जाता है, को अगर आधुनिक भारत का हास्य योगाचार्य कहें तो किसी को आश्चर्य नहीं होगा। पारंपरिक योग की तरह ही आज पूरी दुनिया में हास्य योग की लोकप्रियता भी बढ़ती जा रही है। इसे पॉपुलर बनाने में सबसे बड़ी भूमिका रही है डॉक्टर मदन कटारिया की।



31 दिसंबर 1955 को महाराष्ट्र के एक गांव में पैदा हुए मदन कटारिया ने साल 1979 में गुरुनानक देव विश्वविद्यालय अमृतसर से मेडिकल स्नातक की डिग्री हासिल की और एक सामान्य चिकित्सक की तरह मुंबई के एक अस्पताल में प्रैक्टिस करने लगे। लेकिन उसी दौर से वे मानने लगे थे कि हास्य एक औषधि के रूप में हमें स्वस्थ रखने में सहायक हो सकती है। जिसका साथ यह था कि हंसी शरीर में एंडोर्फिन बढ़ाती है और तनाव कम करती है। डॉ. कटारिया को इन शोध ने गहराई से प्रभावित किया। हालांकि यह रिसर्च मूलरूप से उनकी नहीं थी, उन्होंने भी इसे किसी विश्वविद्यालय की रिसर्च के रूप में पढ़ा था, लेकिन इसे पढ़कर उन्हें खुद बहुत खुशी मिली थी और तभी उन्होंने तय कर लिया था कि वह इसे एक चिकित्सा पद्धति के रूप में

जाना जाता है। डॉ. कटारिया का लाफ्टर क्लब की स्थापना के पीछे एक सीधा सा विचार था कि हंसी, दुनिया की सबसे अच्छी दवा है। यदि लोग बिना किसी चुटकुले या कॉमेडी सुने-देखे भी हंसते हैं तो उन पर इस हंसी का सकारात्मक असर पड़ता है। **शुरू किया हास्य योगा:** जब डॉ. कटारिया ने देखा कि लोगों को उनकी बातों में आकर्षण महसूस हो रहा है तो उन्होंने अपने इस हंसी योग में सांस लेने की तकनीक को भी शामिल किया और इसे प्राणायाम के साथ जोड़ लिया। जिस कारण आज हास्य योग, बेहद वैज्ञानिक योग में परिवर्तित हो चुका है। हास्य योग हंसने की एक ऐसी वैज्ञानिक विधि है, जो लाफ्टर योगा के रूप में



दुनिया के सामने आई है। डॉ. कटारिया ने इस हास्य योग को एक सुप्रबोधित वैज्ञानिक प्रक्रिया में बदलने के लिए हास्य पर कई किताबें भी लिखी हैं, जिनमें सबसे प्रमुख है- लाफ फॉर नो रीजन। उन्होंने टैड टॉक्स, बीबीसी और नेशनल जियोग्राफिक जैसे कई अंतरराष्ट्रीय चैनलों में अपने इस हास्य योग के संबंध में लंबे व्याख्यान भी दिए हैं। हंसने को लेकर उनका एक प्रेरणाप्रद विचार है, 'हम हंसते नहीं

विकसित करेंगे। इस तरह अपने मन में पल रहे लक्ष्य को पूरा करने में वह जुट गए। **ऐसे हुईं शुरुआत:** 13 मार्च 1995 को डॉ. मदन कटारिया ने मुंबई में अंधेरी वेस्ट के लोखंडवाला पार्क में महज 5 लोगों के साथ हंसी के स्वास्थ्य लाभों पर आधारित लाफ्टर क्लब की शुरुआत की थी। आज दुनिया के लगभग 120 देशों में लाफ्टर क्लब्स, जिनकी संख्या 6 हजार से ऊपर है, चल रहे हैं। पूरी दुनिया उन्हें न सिर्फ लाफ्टर गुरु बल्कि हंसी को अमृत चिकित्सा में बदल देने वाला डॉक्टर मानते हैं।

जान लिया था हंसी का रहस्य: वास्तव में अपनी युवावस्था में ही डॉ. कटारिया ने यह रहस्य पा लिया था कि हंसी महज इंसानी गतिविधि भर नहीं है बल्कि यह अपने आप में इंसान को कुदरत से मिला वरदान है। इसलिए उन्होंने आज के इस व्यस्त और तनावग्रस्त दुनिया में ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने के लिए इसे एक आंदोलन का रूप दिया, जो आज पूरी दुनिया में लाफ्टर मूवमेंट के नाम से

विकसित करेंगे। इस तरह अपने मन में पल रहे लक्ष्य को पूरा करने में वह जुट गए।

क्योंकि हम खुश हैं, हम खुश होते हैं, क्योंकि हम हंस सकते हैं।

ईजाद की नई तकनीक: वास्तव में आज पूरी दुनिया, हंसने को खुश और संतुष्ट रहने का साइंस मानती है। लेकिन शुरू में जब डॉ. मदन कटारिया मुंबई के पार्कों में लोगों को हंसी का महत्व बताया करते थे, तो लोग उनकी बात को मजाक मानकर एक कान से सुनते और दूसरे कान से निकाल देते थे। फिर भी डॉ. कटारिया अपने इस मिशन से पीछे नहीं हटे। कुछ समय बाद डॉ. मदन कटारिया ने जान-बूझकर हंसने यानी सिमूलेटेड लाफ्टर तकनीक विकसित की, जो आज एक योग के प्रारूप में लोगों द्वारा हर दिन अभ्यास की जाती है। लाफ्टर योगा केवल भारत में ही नहीं रुका बल्कि इसकी ख्याति देखते ही देखते साल 2023 तक 110 देशों में फैल चुकी थी। साल 2023 में ही पूरी दुनिया में लाफ्टर योगा कराने वाले क्लबों की संख्या 6 हजार से ज्यादा हो चुकी थी। आज हंसने वाले उनके ये क्लब स्कूलों, वृद्धाश्रमों, जेलों और मल्टीनेशनल कंपनियों तक में चलते हैं और डॉक्टर मदन कटारिया को आज की दुनिया का हास्य गुरु बनाते हैं। *

क्योंकि हम खुश हैं, हम खुश होते हैं, क्योंकि हम हंस सकते हैं।

ईजाद की नई तकनीक: वास्तव में आज पूरी दुनिया, हंसने को खुश और संतुष्ट रहने का साइंस मानती है। लेकिन शुरू में जब डॉ. मदन कटारिया मुंबई के पार्कों में लोगों को हंसी का महत्व बताया करते थे, तो लोग उनकी बात को मजाक मानकर एक कान से सुनते और दूसरे कान से निकाल देते थे। फिर भी डॉ. कटारिया अपने इस मिशन से पीछे नहीं हटे। कुछ समय बाद डॉ. मदन कटारिया ने जान-बूझकर हंसने यानी सिमूलेटेड लाफ्टर तकनीक विकसित की, जो आज एक योग के प्रारूप में लोगों द्वारा हर दिन अभ्यास की जाती है। लाफ्टर योगा केवल भारत में ही नहीं रुका बल्कि इसकी ख्याति देखते ही देखते साल 2023 तक 110 देशों में फैल चुकी थी। साल 2023 में ही पूरी दुनिया में लाफ्टर योगा कराने वाले क्लबों की संख्या 6 हजार से ज्यादा हो चुकी थी। आज हंसने वाले उनके ये क्लब स्कूलों, वृद्धाश्रमों, जेलों और मल्टीनेशनल कंपनियों तक में चलते हैं और डॉक्टर मदन कटारिया को आज की दुनिया का हास्य गुरु बनाते हैं। *



क्योंकि हम खुश हैं, हम खुश होते हैं, क्योंकि हम हंस सकते हैं।

पुस्तक चर्चा / विज्ञान मूषण

पुस्तक: प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं, संपादन: पल्लव, मूल्य: 250 रुपए, प्रकाशक: राजपाल एंड संस, दिल्ली

रचनाएं आमंत्रित...
हिंदी दैनिक हरिभूमि के पाठक पृष्ठों (रविवार भारतीय, सहेली, बालभूमि और सहेला) में प्रकाशनाई आलेख, छोट्टी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिफॉर्म फॉन्ट में हल्के इंग्लिश आईडी haribhoomifeaturedep@gmail.com पर भेजें।

कवर स्टोरी लोकप्रिय गीतम

कभी-कभी यूं ही बेवजह हंसी आ जाती है जैसे किसी पुराने दोस्त ने बिना कहे याद कर लिया हो। जैसे मां ने सिर पर हाथ रखकर कहा हो सब ठीक रहे बेटा। जैसे किसी शाम हवा ने श्रवणक खुरबू ला दी हो जो बचपन में बगिया से आती थी। कभी-कभी यूं ही बेवजह हंसी आ जाती है और तब लगता है शिंदी इतनी भी मुश्किल नहीं...

-गुलजार

जी हां, इस व्यस्त और तनावभरी जिंदगी में हाल के दशकों में हमने हंसी के बहुत सारे फायदे सुने, जाने और महसूस किए हैं। इसलिए हर साल मई माह के पहले रविवार को मनाया जाने वाला विश्व हास्य दिवस, हर गुजरते साल के साथ दिन दुनी, रात चौगुनी रफ्तार से लोकप्रियता की सीढ़ियां चढ़ रहा है। **बेसब्री से लोग करते हैं इंतजार:** साल 1998 से मनाया जाने वाला यह हास्य दिवस, कुछ गिने-चुने अंतरराष्ट्रीय दिवसों में से है, जिसका लोग महीनों से इंतजार करते हैं। हालांकि यह इंतजार तो एक बहाना होता है, इसके पीछे छिपी असली बात यह है कि आज हंसी की महत्ता सर्वसिद्ध हो चुकी है। यही वजह है कि आज हास्य दिवस अपनी उपस्थिति से विश्व शांति और वैश्विक चेतना को बढ़ावा दे रहा है। यह दिन हम सबकी जिंदगी के तनाव को कम करता है, मूड को बेहतर करता है, जितनी भी हो सके जीवन को सकारात्मकता देता है। भला इस महंगाई के दौर में हंसी से ज्यादा फायदे का सौदा और क्या हो सकता है, जिसमें एक्सरसाइज भी हो, दवा भी हो और मेंडिटेशन भी। हंसने से ये तीनों चीजें एक ही समय भरपूर और पूरी तरह से मुफ्त मिलती हैं। बावजूद इसके हंसना इतना आसान नहीं है, कुदरत की यह दौलत हर किसी को नहीं मिलती। तभी तो प्रेमलाल शिफा देहलवी ने कहा है-

या तो दीवाना हरे या तुम गिरे तौफीक दो
वर्ना इस दुनिया में रहकर मुकुराता कौन है
केवल हंसी नहीं लाफ्टर योगा: साल 1998 में भारत के एक चिकित्सक डॉ. मदनलाल कटारिया ने हास्य दिवस की शुरुआत की थी। उनके

मुताबिक यह अपने आपमें एक योग है, इसलिए हास्य को 'लाफ्टर योगा' माना जाता है। हंसना, सेहत के लिए रामबाण है। हंसने से शरीर में खून बढ़ता है, हंसने से हमारे शरीर में एंडोर्फिन, डोपामिन और सेरोटोनिन जैसे हैप्पी हार्मोन्स रिलीज होते हैं। ये वही हार्मोन या रासायनिक स्राव हैं, जो हमारे दुखों, तकलीफों को चुटकी बजाकर गायब कर देते हैं और हम तरोताजा हो उठते हैं। ये हार्मोन हमारे मूड को बेहतर करते हैं, हमें हल्का-फुल्का महसूस कराते हैं। इसलिए वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि हंसी तनावनाशक है। यह तनाव पैदा करने वाले हार्मोन जैसे कि कॉर्टिसोल का खात्मा करता है।

अनेक देशों में हो रहा पॉपुलर: करीब 27 वर्ष पहले शुरू हुआ लाफ्टर डे, आज दुनिया के 72 से ज्यादा देशों में मनाया जाता है, इसके पीछे उद्देश्य है गोला-बारूद और व्यापार युद्ध से झुलस रही दुनिया में भाईचारा और सद्भावना बढ़े। इस हास्य योगा मुहिम के जरिए लोग आपस में खुशियां बांटना चाहते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि अगर उनकी तरह ही उनके आस-पास रहने वाले लोग भी हंसेंगे तो खुश रहेंगे, स्वस्थ रहेंगे, सकारात्मक रहेंगे और एक-दूसरे के काम आएंगे। यही वजह है कि आज भारत ही नहीं,

दुनिया के अनेक देशों में लोग पार्कों में मॉर्निंग वॉक करते हुए समूहबद्ध होकर हंसने, खिलखिलाने की खूब कोशिश करते हैं। इसीलिए हास्य दिवस की प्रासंगिकता और इसकी स्वास्थ्य संबंधी महत्ता दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। **दिल की बीमारियां रहती हैं दूर:** हंसना सिर्फ हमारे शरीर में अच्छा अनुभूत होने वाला रासायनिक परिवर्तन ही नहीं करता। यह हमें शारीरिक रूप से भी स्वस्थ करता है। हंसना एक कार्डियो एक्सरसाइज है। हंसने से हमारे दिल की धड़कनें तेज होती हैं, हंसी फेफड़ों तक ज्यादा ऑक्सीजन

और कारक भी होते हैं, लेकिन दिल की सेहत के लिए हंसना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि हंसने से हमारा इम्यून सिस्टम भी मजबूत रहता है, शरीर को कोशिकाएं सक्रिय रहती हैं, एंटीबायोजन का उत्पादन लगातार बढ़ता है और यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मजबूत बनाता है। **परेशानियों से दिलाए छुटकारा:** कभी-कभी लगता है कि जैसे आज पूरी दुनिया में हंसी के विरुद्ध कोई आघोषित युद्ध चल रहा है। अगर गौर से देखें तो दुनिया की ज्यादातर हरकतें, लोगों के हंसने यानी खुश रहने के विरुद्ध हैं। दुनिया में बढ़ती महंगाई, बढ़े हुए काम के घंटों से व्याप्त तनाव, वर्क फ्रॉम होम के कारण घरों तक चला आया दफ्तर का तनाव, सोशल मीडिया पर होने वाले टेंशनफुल कमेंट्स, वीडियोज और न जाने ऐसी कौन-कौन सी हमारी रोजमर्रा की गतिविधियां हैं, जो कि हमें हंसने नहीं देतीं। हर समय डिप्रेशन और डिजिटल टॉक्सिस में डुबोए रखती हैं। हंसी इन सबकी अकेली ऐसी काट है, जो हमें इन सब परेशानियों से छुटकारा दिलाती है और डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, वो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

पहुंचाती है, एक अच्छी हंसी हमारे ब्लड प्रेशर को संतुलित रखती है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का मानना है कि 10-15 मिनट की रोजाना की हंसी हमारी 30 से 40 प्रतिशत तक दिल की बीमारी की आशंका कम कर देती है। हालांकि इसके साथ कुछ

कारगर हो रही लाफ्टर थेरेपी

हम सब इस बात से अवगत हैं कि हाल के सालों में जिस तरह से हमारी लाइफस्टाइल ज्यादा व्यस्त, ज्यादा आत्मकेंद्रित हुई है, उसी तरह से हम पर कई तरह के मानसिक अवसादों और विकारों ने हमला किया है। आप यकीन मानिए, आज दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य की सबसे असरदार और सबसे स्टैंडर्ड दवा हंसना ही है। पूरी दुनिया में डॉक्टर लाफ्टर थेरेपी को मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे कारगर दवा मानते हैं। इसे ह्यूमर थेरेपी कहा जाता है और आज यह भारत में बड़े-बड़े संगठनों और कॉर्पोरेट मॉडिक्स का हिस्सा बन गया है। अमेरिका से लेकर यूरोप तक आज ह्यूमर थेरेपी या लाफ्टर क्लब 10 बिलियन डॉलर से बड़ा बिजनेस बन चुकी है। इसलिए अगर कोई कहे कि हंसने से क्या मिलता है, तो कहिए यह एक्सरसाइज है, मेडिसिन है और मेंडिटेशन भी है यानी थ्री इन वन है। जो हमें खुशी देती है और रोमांचित करती है।

हास्य कविता हरीश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता



कुछ लोगों को काम न मिलता,
लेकिन रूमको श्राम न मिलता।
दफ्तर की कुर्सी पे दो घंटे,
सोने का इंतजाम न मिलता।
भर-भर थैले फल घर लाऊं,
खाने को इक आम न मिलता।
भरा कबाड़ से है घर सारा,
बेचू कैसे, सही दाम न मिलता।
पन्ने भर-भर लिखी शायरी,
पर रूमको कभी नाम न मिलता।
दर्द-ए-सिर भला भागे कैसे,
दूढ़े पर भी दाम न मिलता।
प्रेम पत्र तो अग्निक भेजे,
अंतर में पैगाम न मिलता।
खूब लगाते मक़दम अफसर को,
फिर भी कोई ईनाम न मिलता।
रोज न पढ़ती डांट अफसर की,
सुबर जो ट्रैफिक जाम न मिलता।
उधार चुकाने वाला रूमको,
किसी सुबर, किसी शाम न मिलता।

खंग्य अंशुमाली रस्तोगी

कुछ लोग कहते हैं। लेकिन क्यों कहते हैं, वे भी नहीं जानते। कहना उनकी आदत है। कहना उनकी बीमारी है। नहीं कहेंगे तो उनका दो वक्त का खाना हजम नहीं होगा। जुबान में अटकाहट-सी महसूस होगी। पेट में किसिम-किसिम की मरोड़ें पैदा होंगी। किसी को कुछ भी कह देना, हम भारतीयों की जन्मजात फितरत रही है। चाहे सामने वाले से मतलब हो या न हो, फिर भी उसके बारे में हम कुछ भी कहने की छूट ले ही लेते हैं और, किसी के बुरा मानने की तो हम परवाह ही नहीं करते। परवाह करने लगे तो जमीर टोकेंगा कि क्या हो गया है तुम्हें! वैसे, लोगों के कुछ भी कहने पर एक शोध अवश्य होना चाहिए। आखिर पता तो लगे कि लोग क्यों कुछ भी कह देते हैं? अपने निजी अनुभव के आधार पर कह रहा हूं कि कहने वालों में सबसे बड़ी तादाद पढ़े-लिखे लोगों की होती है। पढ़ी-लिखी जमात ऐसा मानती है कि वो कुछ भी कहने के लिए स्वतंत्र है। अच्छा देखेंगी तो कुछ कहेंगी। खराब देखेंगी तो कुछ कहेंगी। गंदा देखेंगी तो कुछ कहेंगी। महसूस करेंगी तो कुछ कहेंगी। मतलब, उसे हर वक्त कुछ न कुछ कहना ही है, कहने को वो अपनी शान समझती है। कभी 'खामोश नहीं रहती। उसके आगे तो प्रायः कैंची भी फेल हो जाया करती है। अक्सर सोचता हूं कि यह जमात आखिर ऐसा क्या खाती है, जो कुछ भी कहती रहती है हर वक्त! जानते हैं, मुझे लोग इसलिए परेशान रहते हैं कि मैं कभी कुछ क्यों नहीं कहता? मुझे कुरेदते हैं, मुझे उलहाना देते हैं। मुझे लालच तक देते हैं, लेकिन मैं कभी कुछ नहीं कहता। कुछ न कहना, मेरी फितरत में शामिल हो चुका है। लेखक लोग अपनी किताबें मुझे भेजते हैं। फिर कहते हैं कि मैं उन पर कुछ कहूं। जब कुछ नहीं कहता तो बुरा मान जाते हैं। मुझे मनचुना तक साबित कर

कुछ तो लोग कहेंगे

किसी को कुछ भी कह देना, हम भारतीयों की जन्मजात फितरत रही है। चाहे सामने वाले से मतलब हो या न हो, फिर भी उसके बारे में हम कुछ भी कहने की छूट ले ही लेते हैं और, किसी के बुरा मानने की तो हम परवाह ही नहीं करते।



देते हैं। तब भी मैं उनसे कुछ नहीं कहता। सोचता हूं कि क्या कहूं? कहने वालों की भीड़ में एक शख्स ऐसा भी तो होना चाहिए, जो कुछ न कहे। कहने वालों को और कहने वालों को, सिर्फ सुने। यही तो मैं करने की कोशिश किया करता हूं। किंतु लोग हैं कि बुरा मान जाते हैं। मेरे कुछ न कहने की 'अदरवाइज' ले लेते हैं। अब जो ले लेते हैं तो लें, मैं ऐसा ही हूं। क्या करूं। यूं नो, लोगों के पास बहुत समय है, लेकिन दूसरों के लिए नहीं, आपस में मिलने-जुलने और बतियाव के लिए नहीं, कुछ भी किसी को भी कहने और लंबी-लंबी बेतुकी चर्चाओं के लिए। कुछ भी कहने के मामले में सोशल मीडिया का हाल सबसे बुरा है। किसी के पन्ने या दीवार पर जैसे ही दस्तक दी जाए, कुछ न कुछ आड़ा-तिरछा कहात हुआ ही मिलेगा। यहां लोग सार्थक बहुत कम लिखते या कहते हैं, ज्यादातर सिर्फ खुन्नस निकालते हैं। वे इसी में खुश हैं, उन्हें लगता है कि ऐसा कर वे बहुत महान काम कर

रहे हैं। महान लोगों से सोशल मीडिया का मंच खदबदा रहा है। आज की तारीख में कुछ भी कहना, दुनिया भर में एक लाइलाज बीमारी-सी बनती जा रही है। जुबान कैंची से अधिक खतरनाक हो चली है। दिल फरेबी हो गए हैं, आंखें शांतिरक्षा का पैमाना बन गई हैं। मन कुटिलता में तब्दील होते जा रहे हैं। भावना, संवेदना, सहनशीलता, ईमानियत की बातें किताबों में ही सिम्ट कर रह गई हैं। अच्छा और मीठा कहते-बोलते लोग कम मिलते हैं। तरह-तरह के उपदेश, प्रवचन और ज्ञान हर किसी के पास बहुत है, मगर व्हाट्सएप के स्टेटस पर चढ़ाने के लिए ही। कम बोलते लोग मुझे भाते हैं। उनसे ही बोलना मुझे अच्छा भी लगता है। उनके बीच जाकर मुझे सुकून मिलता है। इसीलिए मैं भी कम ही कहता और बोलता हूं नाकि फिजा में प्रदूषित शब्दों का जहर कम घुल सके। *

प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि विगत लगभग एक सदी में मुश्ती प्रेमचंद हिंदी के सर्वाधिक पढ़े जाने वाले कथाकार हैं। इसकी वजह है कि जीवन के लगभग हर पक्ष और संवेदना पर उन्होंने मर्मस्पर्शी कहानियां लिखी हैं। उनकी लगभग 300 कहानियों में से 15 व्यंग्यात्मक कहानियों का संकलन 'प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं' हाल में पल्लव के संपादन में छपकर आया है। इसमें हम (मोटराम जी शास्त्री, शायी की वजह, दो बैलों की कथा, निमंत्रण, सत्याग्रह, रसिक संपादक, गुरुमंत्र, स्वांग) समेत कई ऐसी मशहूर कहानियां पढ़ सकते हैं, जिसमें समाज, राजनीति, व्यवस्था में व्याप्त विद्रूप और इंसानी चरित्र की निकृष्टता और उसके दोहरापन पर कटाक्ष किया गया है। इनमें प्रेमचंद बेहद सहजता से चुटकी लेकर पाठक को बहुत कुछ सोचने पर विवश करते हैं। आमतौर पर जीवन की विडंबनाओं से उपजने वाली तकलीफ और करुणा को अपनी कहानियों का विषय बनाने वाले प्रेमचंद की व्यंग्य कथा-लेखक की भी छवि, इन कहानियों से निर्मित होती है। पुस्तक की भूमिका में संपादक ने उचित ही कहा है, 'प्रेमचंद की इन कहानियों में जीवन के अनेक रंग हैं, जो सहज हास्य और शिष्ट व्यंग्य की पगडंडी पर दौड़ते दिखते हैं।' *

पुस्तक: प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं, संपादन: पल्लव, मूल्य: 250 रुपए, प्रकाशक: राजपाल एंड संस, दिल्ली

रचनाएं आमंत्रित...
हिंदी दैनिक हरिभूमि के पाठक पृष्ठों (रविवार भारतीय, सहेली, बालभूमि और सहेला) में प्रकाशनाई आलेख, छोट्टी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिफॉर्म फॉन्ट में हल्के इंग्लिश आईडी haribhoomifeaturedep@gmail.com पर भेजें।

अनछुई-सी प्राकृतिक सुंदरता मनमोहक वादियों में समेटे लैंडौर



अगर आप आधुनिकता, मीड-माइ और शोर-शराबे से दूर किसी शांत, स्वच्छ, मनोरम पर्यटन स्थल की सैर करना चाहते हैं तो मसूरी से थोड़ी ही दूरी पर स्थित लैंडौर आपके लिए परफेक्ट ट्रेवल डेस्टिनेशन हो सकता है। लैंडौर की लाजवाब नजारों की आखों देखी अनुभूतियां लेखक साझा कर रहे हैं, अपनी जुबानी।

पर्यटन स्थल सगीर चौधरी

गर्मी के मौसम में गर्मी का अहसास तो सभी को होता है लेकिन मुझे सामान्य से अधिक गर्मी लगती है। इसलिए जैसे ही गर्मियां दस्तक देने लगती हैं, मैं यूरोप यात्रा पर निकलने की प्लानिंग करने लगता हूं। अगर किसी वजह से स्वीडन या स्विटजरलैंड जाने की योजना न बन पाती तो उत्तर भारत के हिल स्टेशनों का रुख तो जरूर कर लेता हूं। इस बार मैं नॉर्थ इंडिया के मनमोहक लेकिन कुछ अलग और छोटे से हिल स्टेशन लैंडौर पहुंच गया।

लैंडौर पहुंचना है आसान

मैंने दिल्ली से फ्लाइट पकड़ी और देहरादून के जॉलीग्रैंट हवाई अड्डे पर उतरा। वहां से टैक्सी के जरिए पहले लगभग 60 किमी का सफर तय करके मसूरी पहुंचा। मसूरी से लैंडौर मात्र 7 किमी के फासले पर है। हालांकि भारत के सभी प्रमुख शहरों से देहरादून के लिए सीधी फ्लाइट मिल जाती है, लेकिन अगर आप रेल या सड़क मार्ग से आना चाहें तो भी देहरादून के लिए दिल्ली से सीधी रेल और बस सेवाएं भी उपलब्ध हैं। मुंबई आदि महानगरों से भी देहरादून के लिए सीधी रेल मिल जाती है।



आधुनिकता से अछूता प्राकृतिक सौंदर्य

लैंडौर की प्राकृतिक सुंदरता, ठंडी जलवायु और शांत वातावरण से लबरेज है। यह स्थान मसूरी से औसतन 984 फीट ऊपर स्थित है। लैंडौर का अधिकतर हिस्सा तिब्बत को फेस करता है। यहां तापमान अमूमन मसूरी से 2-3 डिग्री सेंटीग्रेड कम रहता है। अगर आप मेरी तरह अनदेखे प्राकृतिक सौंदर्य और शांति की तलाश में रहते हैं तो लैंडौर अवश्य जाएं। यह एक ऐसा हिल स्टेशन है, जहां लोगों की भीड़ बहुत कम ही नजर आती है। लैंडौर की सड़कों पर न शोरगुल है और न ही दुकानों की भीड़। अंग्रेजी राज का बसाया हुआ यह हिल स्टेशन आधुनिकीकरण से अछूता है। यहां पर्यटक भी कम ही आते हैं, लेकिन जो आते हैं वे इसकी सुंदरता के कायल हो जाते हैं। लैंडौर की खूबसूरती ने तो मुझे इतना मंत्रमुग्ध कर दिया कि मेरी इच्छा स्थायी तौर पर यहीं बसने की हो रही है, लेकिन व्यावसायिक मजबूरियां ऐसा फैसला करने से मुझे रोक देती हैं।

वयों है इतना अलग

मसूरी जैसे व्यस्त शहर के इतने करीब स्थित होने के बावजूद लैंडौर शांत, अनदेखे और अछूते आकर्षणों से भरा हुआ है। यह सवाल किया जा सकता है कि मसूरी के इतने करीब होने के बावजूद लैंडौर इतना अलग क्यों है? दरअसल, लैंडौर हमेशा से ही छावनी क्षेत्र का हिस्सा रहा है। इसलिए पिछले 100 वर्षों से लैंडौर में पेड़ों या वनों की कटाई नहीं हुई है। लैंडौर में किसी भी प्रकार का नया निर्माण गैर कानूनी है। इन नियमों के कारण आधुनिकीकरण और पर्यटन ने लैंडौर को स्पर्श नहीं किया है। लैंडौर में समय जैसे रुका हुआ लगता है। लेकिन यही अच्छी बात है क्योंकि इसी वजह से लैंडौर अपनी सुंदरता और स्वच्छ वातावरण को बचाए रखने में सफल हो सका है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि देश की आजादी के समय लैंडौर में मात्र 24 मकान थे और आज भी लैंडौर में 24 ही मकान हैं।



कैसे नाम पड़ा लैंडौर

दक्षिण पश्चिम वेल्स के कार्मारथेंशायर में एक गांव है 'लैंडडोरोर', इसी गांव के नाम पर इस स्थान का नाम 'लैंडौर' रखा गया है। ब्रिटिश राज के दौरान यह आम बात थी कि ब्रिटिशर्स अपने घरों को या अपने बसाए नगरों या स्थानों को इंग्लिश, स्कॉटिश, वेल्स या आयरिश नाम दिया करते थे। यह एक तरह से उनके लिए अपनी देशजता को अभिव्यक्त करने का माध्यम था।

लैंडौर के आकर्षण

मानसून में लैंडौर में लगभग हर दिन बारिश होती है। बरसात से पहले अप्रैल-मई में गर्मी रहती है। दिसंबर से फरवरी तक कड़ाके की सर्दी रहती है। जाड़ों में यहां 3 से 15 बार बर्फबारी होती है। लैंडौर में बर्फ मसूरी से ज्यादा पड़ती है और उससे ढेर में पिघलती है। लैंडौर के पूरब में छोटा सा गांव धनौली है और सुर्खड़ा देवी मंदिर भी है। यहां कनातल है, जो अब टिहरी बांध में डूब गया है, चंबा (हिमाचल प्रदेश के चंबा से अलग) भी देखने योग्य है। लैंडौर के पश्चिम में पर्यटकों को आकर्षित करता कैप्टी फाल्स है और चक्राता नामक सैन्य कक्षा भी है। विख्यात लेखक रस्किन बॉण्ड लैंडौर में ही रहते हैं। *

क्या आप तनाव और उदासी से बचना चाहते हैं? क्या आप स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से दूर रहना चाहते हैं? तो आपको खुश रहने के साथ खूब हंसना होगा। इसके लिए आप लाफ्टर योगा को अपने डेली रूटीन में शामिल कर लीजिए।

हमेशा रहेंगे हेल्दी-हैप्पी डेली करें लाफ्टर योगा

लाइफस्टाइल
दिव्यज्योति 'नंदन'

आपने विभिन्न प्रकार के आसनों और योगाभ्यास के बारे में जरूर पढ़ा और सुना होगा। आपमें से कुछ लोग डेली योगाभ्यास करते भी होंगे। लेकिन क्या आप लाफ्टर योग की भी प्रैक्टिस करते हैं? यह कोई क्लासिक योगाभ्यास नहीं है बल्कि तन और मन को स्वस्थ रखने के लिए एक मशहूर भारतीय डॉक्टर मदन कटारिया द्वारा विकसित हंसने के जरिए किया जाने वाला एक व्यायाम है, जिसे लाफ्टर योगा या शॉर्ट में एलवाइ कहते हैं।

क्या है लाफ्टर योगा: लाफ्टर योगा वास्तव में किसी तरह का कोई कॉमेडी सेशन नहीं है। इसलिए इस बात का फर्क समझें की हंसोड़ होना और लाफ्टर योगा में पारंगत होना या नियमित रूप से उसे करना दोनों एक बात नहीं है। लाफ्टर योगा दरअसल हंसने और खुश रहने का एक ऐसा कार्यक्रम है, जिसमें आप बिना कोई हास्य चुटकला सुने या किसी पर मजाकिया कमेंट किए बिना भी हंस सकते हैं। लेकिन यह सिर्फ कहने पर से नहीं हो जाता, इसके लिए नियमित रूप से एलवाइ का अभ्यास किया जाता है।

है बहुत फायदेमंद: यह किताब फायदेमंद है, इसका अनुमान इसी बात से लगाया जा सकता है कि आज दुनिया के 110 देशों में लाफ्टर योगा का चलन है और पूरी दुनिया में करीब 6000 से ज्यादा लाफ्टर योगा को प्रमोट करने वाले लाफ्टर क्लब चल रहे हैं, जो इस योगा की जरूरत को तो पूरा करते ही हैं, यह भी बताते हैं कि यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है? यह हास्य योग, इस कदर शरीर के लिए स्वास्थ्यप्रद और महत्वपूर्ण है कि अगर हम हर दिन 15 मिनट तक हास्य योग करते हैं तो न सिर्फ हम खूब स्वस्थ रहते हैं बल्कि हर तरह के तनाव और जीवनशैली संबंधित बीमारियों से पूरी तरह से बचे रह सकते हैं। हास्य योग सिर्फ मानसिक संतुलन बनाए रखने और खुश रहने भर का ही जरिया नहीं है। नियमित किए जाने वाले हास्य योग से हम कई तरह के रक्तविकारों आदि से भी छुटकारा पा लेते हैं। दरअसल, भारत की सामाजिक चिड़चिड़ाओं और मानसिक अवसाद की स्थितियों से जब हास्य योग अपने ढंग से जंग लड़ता है, तब पता चलता है कि यह हमारे तन और मन दोनों के लिए कितना उपयोगी और कारगर है?

ऐसे बनती है अमृत हंसी: सिर्फ चाहने भर से हमारी हंसी हमारे हर तरह की परेशानियों का शमन करने वाले वाली अग्नि नहीं बनती। इसके लिए कई तरह की



कोशिशें करनी होती हैं। लाफ्टर योगा या हास्य योग हंसने की एक ऐसी अनूठी शैली है, जिसमें स्वेच्छा से हंसना शामिल है। धीरे-धीरे यह हंसना ऐसे योगाभ्यास में बदल जाता है, जो न सिर्फ हमारे शरीर को चुपटी फुटी और गतिशीलता प्रदान करता है बल्कि यह हमें हर तरह की सकारात्मक ऊर्जा से भी लबालब कर देता है। महज दिल खोलकर हंसने के कारण हमारे शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और हमारे शरीर में ऐसे हार्मोंस का उत्पादन होता है जो कि हमारी सोच की मनोदशा को बदल देते हैं। इससे हम खुद ही अनगिनत तरह के मानसिक विकारों से खुद को दूर रख पाते हैं, लेकिन हमें ऐसी अमृत हंसी मिले, इसके लिए हमें भी कुछ नियमित अनुशासन बरतने होते हैं।

जब हम जोर-जोर से हंसते हैं तो हमारे शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचती है। यही ऑक्सीजन हमारे शरीर के मैगनेटिक ताकत देता है। जब हम सुबह या शाम खुले वातावरण में दिल से सकारात्मक होकर अकेले या कुछ लोगों के साथ मिलकर जोर-जोर से हंसते हैं, भले यह स्वाभाविक

हंसी न हो बल्कि स्वाभाविक तरह से हंसने भर कोशिश हो, तो भी हमें इसके फायदे मिलते हैं। इस प्रक्रिया से शरीर में कई तरह के रासायनिक बदलाव होते हैं और इन बदलावों के चलते शरीर में रासायनिक साव होते हैं, जो हमें खुश रखते हैं। इससे हम अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखते हैं।

कैसे करें एलवाइ: लाफ्टर योग में भले बहुत शारीरिक गतिविधियां न शामिल हों, बावजूद इसके लाफ्टर योग के सही तरीके से करने से शरीर के ज्यादातर अंगों को फायदा मिलता है। जब हम बिना मतलब जोर-जोर के ठहाके लगाते हैं तो इनसे हम झूम जाते हैं। क्योंकि इनसे हमें बहुत तरह की नई खुशियां और नए खुशियों के कारण मिलते हैं। अगर हम नाच गाकर खुश रह सकते हैं, तब तो इसे करना और भी आसान है। कुल मिलाकर हास्य योग एक बेहद सरल योगाभ्यास है और स्वस्थ रहने के लिए इसे हर किसी को करना चाहिए। *

अगर आपसे कहा जाए कि हम इंसान ही नहीं आसमान के ग्रह, उपग्रह भी कभी-कभार मुस्कराते हैं तो शायद यकीन नहीं करेंगे। लेकिन ऐसा ही एक अनोखा नजारा पिछले सप्ताह देखने को मिला।

आसमान में दिखा स्माइली फेस

खगोलीय घटना
रजनी अरोड़ा

हंसना-मुस्कुराना या दूसरे को हंसते-मुस्कुराते देखना, किसे नहीं भाता! दूसरों को हंसते देखकर मुस्कुराहट अपने आप ही हमारे होंठों पर भी आ जाती है और चेहरा खुशी से खिल उठता है। अगर बात हो दूर आसमान में मौजूद खगोलीय पिंडों की मुस्कुराहट भरी छवि देखने की तो निश्चय ही अचरज से भरा अहसास होगा। यह कोई मजाक नहीं, हाल ही में शुक्र, शनि ग्रह और चंद्रमा का ऐसा अद्भुत खगोलीय संयोग देखने को मिला, जिसने पूरी दुनिया के लोगों को अचंभे में डाल दिया।

नजर आया मुस्कुराता चांद्र: विगत 25 अप्रैल की सुबह, सूर्योदय से ठीक पहले, पूर्वी क्षितिज (इस्टर्न होरिजोन) की ओर खुले आसमान में देखने को मिली ब्रह्मांड की अनोखी मुस्कान। सुबह 4:45 बजे आसमान में शुक्र ग्रह सबसे पहले दिखना शुरू हुआ। 5 बजे शनि और चंद्रमा धीरे-धीरे दिखाई दिए। 5:30 बजे तीनों कुछ इस तरह एक-दूसरे के करीब आए कि स्माइली फेस का आकार दिखने लगा। सुबह 6:00 बजे तक यह नजारा दिखा, सूरज की रोशनी फैलने पर यह ओझल हो गया। इसे स्माइली मून, कॉस्मिक स्माइल या स्काई स्मोजी भी कहा जाता है।

इस संयोग की खासियत: इस खगोलीय संयोग को खगोलशास्त्र में त्रिग्रही संयोग या ट्रिपल कंजंक्शन कहा जाता है। इस बार शुक्र (वीनस) और शनि (सेटर्न) खगोलीय ग्रह और अर्धचंद्राकार चंद्रमा (क्रैसेंट मून) ने मिलकर यह अद्भुत नजारा निर्मित किया था। सबसे बड़ी बात यह रही कि मुस्कुराते चांद्र की यह आकृति सीधी न होकर तिरछी (90 डिग्री कोण पर घूमी हुई) थी। शुक्र ग्रह सबसे ऊपर, शनि ग्रह उसके थोड़ा नीचे और दोनों के बीच चंद्रमा था। इन तीनों ने एक तिकोना (त्रिभुजाकार) पैटर्न क्रिएट किया, जिससे पृथ्वी से देखने पर स्माइली फेस की आकृति नजर आने लगी। इसके निर्माण में शुक्र ग्रह, जो हमारे सौर मंडल का सबसे चमकीला ग्रह है, (4.4 मैग्नीट्यूड) पर स्माइली फेस का दाहिनी आंख बना। वहीं हल्की चमक वाला शनि ग्रह, (1.2 मैग्नीट्यूड) के साथ इस स्माइली फेस में बाईं आंख की तरह दिखा।

इनके अलावा अर्धचंद्र के निचले 8 प्रतिशत हिस्से पर पृथ्वी की परावर्तित रोशनी के कारण स्माइल जैसी आकृति नजर आई। स्पेस के स्माइली फेस का यह अद्भुत और मनमोहक नजारा, दुनिया के कई देशों (जैसे- भारत, कनाडा, अमेरिका, जापान, ऑस्ट्रेलिया और कई यूरोपीय देशों) में देखने को मिला। जिसका आनंद लोगों ने बिना किसी विशेष उपकरण के नंगी आंखों से उठाया। बाइनेस्कुलर या टेलीस्कोप की मदद से इसे ज्यादा अच्छी तरह देखा जा सका। छुपा है खगोलीय विज्ञान: वैज्ञानिक तौर पर देखा जाए तो इस खगोलीय संयोग के लिए तीन प्रमुख शर्तें होती हैं- चंद्रमा अर्धचंद्र हो। तीन खगोलीय पिंड एक खास कोण पर एक-दूसरे के पास आए। यह संयोजन पृथ्वी के किसी हिस्से से एक विशिष्ट कोण पर दिखाई दे, तभी यह स्माइली फेस जैसा दिखता है। शुक्र, शनि और चंद्रमा का ऐसा ट्रिपल कंजंक्शन संयोग खगोलीय गणनाओं का एक सटीक उदाहरण है, जो सौर मंडल की गतिशीलता को समझने में मदद करता है। यह मूल रूप से चंद्रमा की स्थिति पर निर्भर करता है। पृथ्वी, सूर्य के चारों ओर घूमती है, चंद्रमा, पृथ्वी के चारों ओर चक्कर लगाता है।

चंद्रमा जब पृथ्वी और सूर्य के बीच थोड़ा कोण बनाकर तिरछा स्थित होता है, तब उसका केवल छोटा हिस्सा सूर्य के प्रकाश से प्रकाशित होता है। हमें वह अर्धचंद्र के रूप में दिखता है। यदि उसी समय शुक्र और शनि ग्रह, एक-दूसरे के समीप पश्चिमी या दक्षिण-पश्चिमी आकाश में स्थित हों, तो ये तीनों मिलकर एक स्माइली फेस का आकार बनाते हैं। नासा के खगोलविदों के अनुसार- चूंकि शुक्र ग्रह, सूर्य की एक परिक्रमा लगभग 225 पृथ्वी दिनों (यानी लगभग 0.6 वर्ष) में पूरा करता है। शनि ग्रह, सूर्य का चक्कर लगभग 29.4 पृथ्वी वर्षों में पूरा करता है। इसलिए ऐसा ट्रिपल कंजंक्शन संयोग दशकों में एक बार ही होता है। पहले भी दिखा यह नजारा: 2025 से पहले वर्ष 2008 में (शुक्र, बृहस्पति और चंद्रमा का संयोग) और वर्ष 1990 (शनि, मंगल और चंद्रमा की त्रिकोणीय स्थिति) में ऐसे ही संयोग देखे गए थे। खगोलविदों की मानें तो स्माइली मून जैसी स्थिति अगले 10-15 वर्षों में फिर दिखाई दे सकती है, लेकिन संभव है उसका आकार और स्थिति भिन्न हो। *

खास मुलाकात
पूजा सावंत

पिछले कुछ वर्षों से जॉनी लीवर की बेटे जेमी लीवर, टीवी, वेब शोज और फिल्मों में एक्टिव है। 'वर्ल्ड लाफ्टर-डे' के खास मौके पर कॉमेडी और एक्टिंग की दुनिया में अपना मुकाम बनाने की दिशा में अग्रसर जेमी लीवर से हमने लंबी बातचीत की। प्रस्तुत है उस बातचीत के खास अंश-

सुना है आपने अपनी मास्टर डिग्री लंदन से कंप्लीट की है और आप लंदन में जॉब भी कर रही थीं। क्या ये सच है? आमतौर पर हर परिवार में पैरेंट्स चाहते हैं कि उनके बच्चे पढ़ें-लिखें, अपना करियर बनाएं और खुद के पैरों पर खड़े होकर जीवन को सार्थक बनाएं। बच्चे अगर 'आउट ऑफ द बॉक्स' करियर के बारे में सोचते हैं तो नॉर्मली उन्हें अग्रिस्पेक्ट नहीं किया जाता। मार्केटिंग इस दौर का लोकप्रिय करियर ऑप्शन माना जाता है, मैंने इसी सब्जेक्ट में लंदन से मास्टर्स किया और वहीं मुझे नौकरी भी मिल गई थी।

फिर विदेश का करियर छोड़ कर आपने अपने पिता के नक्शे कदम पर कॉमेडी और एक्टिंग को करियर बनाने के बारे में कब और क्यों सोचा? मैं जब भी अपने डेड को कॉमेडी करते देखती, तो मुझे लगता कि शायद मुझमें भी कॉमेडी रिंकल है। तभी से कॉमेडी करने के डिजायर ने मेरे मन में कहीं घर बना लिया था। लंदन में जॉब के दौरान मुझे

महसूस होने लगा, मैं इस जॉब में मिसफिट हूं। उस 9 से 5 जॉब में मेरा मन नहीं लगा रहा था। मैंने डेडी-ममी से फोन पर बात कर अपने दिल की कश्मकश बताई। उन्होंने मेरी भावनाओं की कद्र की और मुझे वापस मुंबई बुला लिया। मुंबई आने के बाद इस फील्ड में मेरा स्ट्रगल ज़ीरो से स्टार्ट हुआ।

क्या आपके पिता ने कभी निर्माताओं से आपकी सिफारिश की? स्टैंड अप कॉमेडियन के रूप में कैसे ब्रेक मिला आपको?

नहीं! मेरे डेड कहां जानते थे कि मुझमें कॉमेडी करने का टैलेंट है भी या नहीं? मुझे खुद को प्रूव करना था। न मैंने डेड से यह उम्मीद रखी, न उन्होंने कभी मेरे लिए किसी प्रोड्यूसर से बात की। मेरे डेड ने भी बरसों पहले स्टैंड अप कॉमेडियन का काम एक कंपनी से शुरू किया था। मैं भी छोटे ग्रुप, क्लब हाउसेस में मौका

जेमी लीवर ने अपने पिता मशहूर कॉमेडियन-एक्टर जॉनी लीवर के नक्शे कदम पर चलते हुए कॉमेडी और एक्टिंग को अपने करियर के रूप में चुना। इस फील्ड में उनका कैसे आना हुआ, पापा से उन्हें कितना सपोर्ट मिला, कॉमेडी को वे कितना ईजी या टफ मानती है? बातचीत जेमी लीवर के साथ।

कॉमेडी करना, लोगों को हंसाना बहुत मुश्किल टास्क है: जेमी लीवर

मिलने पर कॉमेडी शोज करती थी। लोगों से अच्छा रियॉन्स मिलता रहा और मेरा हौसला बढ़ता गया। मैं टीवी चैनलों, प्रोडक्शन हाउसेस के लिए ऑडिशन देने लगी। कास्टिंग डायरेक्टर्स को फोन करने लगी। मैंने 'कॉमेडी सर्कस' का ऑडिशन फ्रैक किया, इसके बाद टीवी के लिए मुझे काम मिलने लगा। तब डेड को लगा, मुझ में उनकी तरह कॉमेडी सेंस है। एक रोज उन्होंने मुझसे कहा, 'मैं अगले महीने वर्ल्ड टूर पर जा रहा हूं, तुम चाहो तो मुझे इस शो के लिए एक स्टैंड अप कॉमेडियन के रूप में जॉइन कर सकती हो।' फिर मैं वर्ल्ड टूर पर



शॉर्ट फिल्म '2050 केयर विथ लव' के सीन में सुलभा-जेमी

'जॉनी लीवर शो' के लिए उनके साथ गईं। अकसर यह माना जाता है कि कॉमेडी करना, लोगों को हंसाना आसान नहीं होता, इस बारे में आपका क्या कहना है? हां, यह सच है। कॉमेडी करना, लोगों को हंसाना सबसे मुश्किल टास्क है। टेढ़े-मेढ़े चेहरे बनाना कोई कॉमेडी नहीं होती। कॉमेडी होती है टाइमिंग से, शब्दों के भ्रम और मायाजाल से।

मैंने अपने पिता से सीखा... बहुत नम्र, मिलनसार और डाउन टू अर्थ हैं मेरे डेड। यह बात उन्होंने हमेशा सिखाई कि बड़ा निर्माता-निर्देशक हो या फिर स्टांबॉय, सभी के साथ एक जैसा नम्रता भाव व्यवहार करना। सफलता की सीढ़ियां चढ़ने में वक्त लगता है, लेकिन उतरते समय देर नहीं लगती। हमारी विनम्रता, मिलनसार स्वभाव ही हमारे काम आता है। पढ़ें पर हम जो किरदार निभाते हैं, उसे तो लिखने वाला लेखक होता है, लेकिन वास्तविक जीवन में हमारा व्यवहार हम ही बदते हैं, यह हमारा आईजा होता है, यही व्यवहार लोगों के जेहन में हमेशा याद रहता है।



जेमी लीवर और सुलभा-जेमी



कृष्ण समय पहले आपने शॉर्ट फिल्म '2050 केयर विथ लव' की थी। इस फिल्म को कैसे के पीछे क्या वजह रही? फिल्म की निर्देशिका लक्ष्मी अय्यर ने जब इस फिल्म के लिए मुझे संपर्क किया और मेरे किरदार के साथ कहानी का नैरेशन सुनाया तो इसे मना करने का प्रस्ताव ही नहीं रहा। इसमें मेरा एक सेंसिटिव-साफ्ट रोल है, जो मानवीय रिश्तों पर लिखा गया है। मुझे अब तक मिले अधिकांश कॉमेडी किरदारों से यह हटकर था। फिल्म में मेरा किरदार (बेला) एक उम्रदराज महिला (सुलभा आर्य) की सेवा करती है। यह रोल मेरे दिल के बहुत करीब है। अपने आने वाले प्रोजेक्ट्स के बारे में कुछ बताना चाहेंगी आप? कपिल शर्मा के साथ फिल्म 'किस-किस को प्यार करूं 2' में मेरा अहम रोल है। इस फिल्म के लिए कपिल शर्मा ने मेरे लिए एक खास किरदार तैयार किया है। इसके अलावा इसी महीने में दो वेब सीरीज आ रही हैं। इस साल डेड के साथ वर्ल्ड टूर पर भी जाना है। *