

खबर संक्षेप

आज आठ घंटे बिजली सप्लाई बाधित रहेगी

बहादुरगढ़। नूना माजरा स्थित 220 केवी सब स्टेशन पर रविवार को मंटेनेंस कार्य होगा। यहां पर 100 एमवीए, 220/33केवी टीएफ टी-5 पर मंटेनेंस के चलते 33 केवी के पांच फीडर्स पर आठ घंटे बिजली सप्लाई प्रभावित रहेगी। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम के एक्सईएन सचिन दहिया ने बताया कि लोगों को बेहतर बिजली आपूर्ति मुहैया कराने को लेकर यह मंटेनेंस कार्य होगा। इसके तहत कई फीडर सुबह 6 बजे से दोपहर 2 बजे तक बंद रहेंगे। जिनमें 33 केवी मांडोटी फीडर, 33 केवी गर्ग सेल फीडर, 33 केवी सौलधा फीडर, 33 केवी सेक्टर-10, 33 केवी एचएसआईआईडीसी फीडर बंद रहेंगे। उधर, 33 केवी एचएनजी पावर हाउस लाइन पर सुबह 8 बजे से 9 बजे तक सुरक्षा कारणों के चलते शट डाउन रहेगा।

साइबर फ्रॉड मामले में एक गिरफ्तार
झज्जर। साइबर थाना की एक टीम द्वारा स्टॉक ट्रेडिंग के नाम पर साइबर फ्रॉड करने मामले में कार्रवाई करते हुए एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक अजय मलिक ने बताया कि बहादुरगढ़ निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर मामला दर्ज किया गया था। मामले में कार्रवाई करते हुए एएसआई सविता की टीम द्वारा एक आरोपी को पकड़ा गया है। पकड़े गए आरोपी की पहचान रुपेंद्र निवासी नगला जिला हाथरस उत्तर प्रदेश के तौर पर की गई है। आरोपी के खिलाफ नियमानुसार कार्यवाही करते हुए स्थानीय अदालत में पेश किया गया। जहां से आरोपी को अदालत के आदेशानुसार न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

अवैध हथियार सहित नाबालिग गिरफ्तार
बहादुरगढ़। पुलिस की अपराध जांच शाखा प्रथम ने अवैध हथियार सहित एक नाबालिग लड़के को गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ बादली थाने में केस दर्ज किया गया है। सीआईए प्रभारी सुनील के मुताबिक, सूचना मिली थी कि बादली केएसपी प्लाईओवर के नीचे एक युवक हथियार लेकर खड़ा है। सूचना पर टीम वहां गई और आरोपी को काबू किया। आरोपी के पास एक अवैध हथियार व एक कारतूस बरामद हुआ। नाबालिग आरोपी बादली थाना क्षेत्र का रहने वाला है।

दो स्थानों पर चोरी की वारदात, केस दर्ज
बहादुरगढ़। इलाके में दो स्थानों पर चोरी की वारदात हो गई। विकास नगर के निवासी हरीश का कहना है कि उसने अपने मकान के बाहर बाइक खड़ी की थी। सुबह देखा तो नहीं मिली। कोई रात के वक्त चुरा ले गया है। अपने स्तर पर तलाश की लेकिन कुछ पता नहीं चला। इस शिकायत पर लाइनपर थाने में केस दर्ज हुआ है। वहीं, दुल्हेड़ा के निवासी हरबीर का कहना है कि उसके खेत से किसी ने पानी की मोटर चुरा ली। इससे कामकाज प्रभावित हो गया है। बादली थाना पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है।

राकेश टिकैत पर हुए हमले की निंदा
बहादुरगढ़। मुजफ्फरनगर में किसान नेता राकेश टिकैत पर किए गए हमले एवं दुर्व्यवहार की ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अनूप सिंह मातनहेल ने कड़ी निंदा की है। उन्होंने कहा कि पहलुगाम में हुए नृशंस हत्याकांड को रोकने में सरकारी विफलता से ध्यान बांटने और उसे हिंदू-मुस्लिम वैमनस्य का रंग देने वाली ताकतें देश में जनतांत्रिक आवाज को दबाने की कुचेष्टा कर रही हैं। संयुक्त किसान मोर्चा से जुड़े किसान नेता राकेश टिकैत पर किया गया हमला एक ओछी हरकत है। संगठन मांग करता है कि किसान नेता हमला करने वालों पर तुरंत कार्रवाई हो।

मंडी में मशक्कत : बारिश में भीगे गेहूं सुखाने में जुटे श्रमिक व आढ़ती

■ मौसम के बदलते मिजाज से व्यापारी दिनभर रहे परेशान



फीठ तक पानी का भराव नहीं होता। उधर, मौसम विभाग की चेतावनी के कारण भी आढ़ती दिनभर परेशान रहे। सांय के समय व्यवस्था नहीं होना भी गेहूं भीगने का प्रमुख कारण है। अगर पानी निकासी की व्यवस्था ठीक होती तो मंडी परिसर में दो से तीन



मंडियों में 95% सरसों और 83 %गेहूं का उठान : डीसी प्रदीप दहिया ने कहा कि जिले में रबी सीजन की सरसों व गेहूं खरीद के उपरांत मंडियों में एजेंसियों द्वारा निरन्तर उठान कार्य चल रहा है। अब तक 95 प्रतिशत सरसों और 81 प्रतिशत गेहूं उपज का उठान हो चुका है। उन्होंने बताया कि जिले की मंडियों में एक लाख 80 हजार एमटी गेहूं की खरीद की गई है और अब तक 1 लाख 96 हजार 805 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हुई है। जिसमें से 83 प्रतिशत गेहूं की उपज का उठान हो चुका है। जबकि 33 हजार 876 एमटी सरसों खरीद की जा चुकी है और 35 हजार 94 मीट्रिक टन सरसों की आवक दर्ज की गई है। अनाज मंडियों व परचेज सेंटरों पर खरीदी हुई सरसों की फसल में से 95 प्रतिशत फसल का उठान हो चुका है।

नीट-यूजी परीक्षा को लेकर कड़े सुरक्षा- प्रबंध, परीक्षा केंद्रों की नाकाबंदी

पुलिस कर्मचारी वॉकी-टॉकी से लैस एचएचएमडी व फ्रिस्किंग टीम तैनात

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

रविवार को होने वाली नीट- यूजी परीक्षा के लिए स्थानीय पुलिस द्वारा सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए गए हैं। जिला पुलिस उपायुक्त लогेश कुमार ने सभी थाना प्रबंधकों और चौकी प्रभारियों के साथ मीटिंग करके नीट परीक्षा को शांतिपूर्ण संपन्न करने के लिए दिशा निर्देश दिए हैं। जिला पुलिस उपायुक्त लांगेश कुमार ने बताया कि रविवार को आयोजित होने वाली नीट परीक्षा के लिए जिले में कुल छह परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। सभी परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं और प्रत्येक केंद्र पर पर्याप्त संख्या में पुलिस कर्मियों की तैनाती सुनिश्चित की गई है। इस दौरान परीक्षा केंद्रों के आसपास धारा 163 लगाई गई है। जिसकी पालन सख्ती से करवाने के निर्देश दिए हैं। इसके अतिरिक्त, परीक्षा केंद्रों के आसपास नाकेबंदी भी की गई है, जहां तैनात पुलिस कर्मियों को सतर्क रहने और सभी गतिविधियों पर कड़ी नजर रखने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने बताया कि परीक्षा केंद्रों के अंदर केवल ड्यूटी पर तैनात स्टॉफ और परीक्षार्थियों को ही प्रवेश की अनुमति



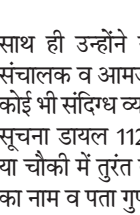
झज्जर । बैठक के दौरान आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए डीसीपी लогेश कुमार ।

होगी। किसी भी अन्य व्यक्ति को केंद्र में प्रवेश करने की अनुमति नहीं दी जाएगी। उन्होंने बताया कि परीक्षार्थियों की गहन तलाशी ली जाएगी, जिसके लिए एचएचएमडी और फ्रिस्किंग टीम को तैनात किया गया है। पुलिस कर्मियों को वाकी-टाकी से लैस किया गया है ताकि किसी भी प्रकार की सूचना को तुरंत अधिकारियों तक पहुंचाया जा सके। उन्होंने कहा कि परीक्षा केंद्रों पर किसी भी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरण लेकर आने पर भी पाबंदी रहेगी। उन्होंने यह भी निर्देश दिए हैं कि परीक्षा केंद्रों के आस-पास सभी फोटो स्टेट की

दुकानें बंद रहेंगी। इसके अलावा नीट एग्जाम दौरान यातायात को सुचारू रूप से चलाने के 12 नाके लगाए गए हैं। इसके अलावा मुख्य चौराहों पर ट्रैफिक जवानों की तैनाती भी की गई है। उन्होंने सभी थाना प्रभारियों को अपने-अपने थाना क्षेत्रों में स्थित परीक्षा केंद्रों पर लगातार गश्त करते रहेगे और पीसीआर व राइडर टीमों को भी परीक्षा केंद्रों के आसपास निरंतर गश्त करने के निर्देश दिए। उन्होंने दुकानदारों से अपील करते हुए कहा कि सभी दुकानदार परीक्षा केंद्रों के आसपास अपनी फोटो स्टेट व स्टेशनरी की दुकान बंद रखे,

परीक्षा केंद्रों पर ड्यूटी मजिस्ट्रेट लगाए : डीसी

झज्जर । जिले में रविवार को आयोजित हो रही नीट-यूजी के सफल एवं शांतिपूर्ण आयोजन को लेकर जिला प्रशासन द्वारा सभी आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि जिले में छह परीक्षा केंद्र स्थापित किए गए हैं व परीक्षार्थियों की सुविधा, परीक्षा केंद्रों पर कानून व्यवस्था बनाए रखने एवं निष्पक्ष परीक्षा सुनिश्चित करने के लिए जिला प्रशासन ने एनटीए के दिशा-निर्देशों के अनुरूप प्रत्येक सेंटर पर ड्यूटी मजिस्ट्रेट व अन्य अधिकारियों की तैनाती की है। एसडीएम झज्जर को सभी परीक्षा केंद्रों का ओवर ऑल इंचार्ज नियुक्त किया गया है।



साथ ही उन्होंने सभी होटल, गेस्ट हाऊस संचालक व आमजन से भी अपील की है की कोई भी संदिग्ध व्यक्ति नजर आए तुरंत इसकी सूचना डायल 112 या संबंधित पुलिस थाना या चौकी में तुरंत दें। सूचना देने वाले व्यक्ति का नाम व पता गुप्त रखा जाएगा।

नीमवाली कॉलोनी में जलभराव से लोग बेहाल

महोत्सव के साथ जैन मंदिर में प्रतिमाएं विराजमान



इस साल मंडियों में कम आई फसल

बहादुरगढ़। अनाज मंडियों में सरसों, गेहूं की खरीद लगभग खत्म हो चुकी है। बहादुरगढ़ और आसोदा की मंडियों में पिछले साल के मुकाबले दोनों ही फसल कम आई है। वर्ष-2024 में बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में सरसों की 15 हजार 669 क्विंटल फसल आई। जबकि इस दफा दस हजार 208 क्विंटल फसल आई। जिसमें से 8953 क्विंटल की सरकारी खरीद हुई। लगभग 94 प्रतिशत उठान हो चुका है। वहीं गेहूं की फसल भी इस मंडी में कम आई है। पिछले साल बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में 9857 क्विंटल गेहूं आया था, जबकि इस बार 7339 क्विंटल ही आया। वहीं, आसोदा मंडी में इस दफा 81 हजार 859 क्विंटल गेहूं आया।

जबकि पिछले साल 89 हजार 811 क्विंटल आया था। बहादुरगढ़ की मंडी में साल दर साल आवक कम होने हो रही है। दरअसल, यह मंडी शहर के बीचोंबीच है।



भीड़भाड़ के बीच से किसानों को गुजरना पड़ता है। इसलिए शहर में आने के बजाय किसान दूसरी मंडियों का रुख करते हैं। बहादुरगढ़ में नई मंडी बननी प्रस्तावित है। अधिकारियों की माने तो नई मंडी बनने के बाद निश्चित ही यहां किसानों का रझान बढ़ेगा।

महिला का हाथ कटने पर ऑटो चालक के खिलाफ केस दर्ज

बहादुरगढ़। एचएसआईआईडीसी सेक्टर 17 में एक महिला का हाथ कटने के संबंध में आरोपी ऑटो चालक के खिलाफ केस दर्ज किया है। आरोपी तक पहुंचने के लिए पुलिस दुर्घटना स्थल के आसपास सीसीटीवी फुटेज चेक कर रही है। फिलहाल आरोपी की पहचान नहीं हो सकी है।दरअसल, सीतापुर यूपी मूल की पुष्पा देवी यहां लाइनपर के विकास नगर में रहती है। वह सेक्टर 17 में स्थित एक कंपनी में काम करती है। कुछ दिन पहले वह ऑटो में सवार होकर कंपनी में जा रही थी। जब सेक्टर 17 में दमकल विभाग के आफिस के निकट पहुंचे तो उनके ऑटो में एक अन्य ऑटो ने टक्कर मार दी। इस दुर्घटना में पुष्पा को गंभीर चोट आई और उसका हाथ कट गया। प्राथमिक उपचार के बाद

उसे पीजीआई रोहतक रेफर किया गया। उसकी हालत गंभीर बनी हुई थी। अब तबीयत में सुधार होने पर पुष्पा ने पुलिस को बयान दिए हैं। उसकी शिकायत पर पुलिस ने ऑटो चालक के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। बता दें कि बहादुरगढ़ में बड़ी संख्या में ऑटो श्री व्हीलर हैं। बहुत से ऑटो बेतरतीब ढंग से दौड़ते हैं। यही वजह है कि इलाके में आए दिन ऑटो के एक्सीडेंट होते हैं। स्थानीय निवासियों का कहना है कि कई बार तो ऑटो में क्षमता से अधिक सवारी भरी होती हैं। इसके अलावा ये सड़क पर कहीं भी रुक कर खड़े हो जाते हैं। जिससे अव्यवस्था हो जाती है। इस दिशा में भी सख्ती बरते जाने की जरूरत हैं ताकि हादसों में कमी आए और व्यवस्था बनी रहे।

कैंटर की टक्कर से ट्रैक्टर चालक घायल

झज्जर । क्षेत्र के गांव लकड़िया के नजदीक एक तेज रफ्तार कैंटर ने गोबर की खाद से भरी एक ट्रैक्टर-ट्राली को टक्कर मार दी। इस टक्कर में ट्रैक्टर चालक घायल हो गया। पुलिस को दो शिकायत में रईया गांव निवासी मनोज ने बताया कि वह बीती 24 अप्रैल को गौधड़ी गांव निवासी अपनी बुआ के लड़के मंजीत के ट्रैक्टर-ट्राली में गोबर खाद

लेकर झज्जर गौशाला से डीघल जा रहा था। इस दौरान उसका साथी डीघल निवासी नवीन भी मौजूद था। जब वे लकड़िया गांव के नजदीक पहुंचे तो पीछे से तेज गति से आ रहे तेल के टैंकर ने उनके ट्रैक्टर-ट्राली को टक्कर मार दी। पुलिस ने शिकायत के आधार पर संबंधित कैंटर चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है।

घर में घुसकर मारपीट करने का आरोप, केस

झज्जर । क्षेत्र के गांव रायपुर निवासी एक युवक ने गांव के लोगों पर घर में घुस कर मारपीट करने व घर में पत्थर फेंक कर गाड़ी को क्षतिग्रस्त करने का आरोप लगाया है। पुलिस को दो शिकायत में पवन ने बताया कि बीती तीस अप्रैल को जब उसका छोटा भाई अमन, मां रोशनी व पिता अशोक कुमार घर पर थे तो रात करीब 10 बजे उनके घर पर बाहर से पत्थर आए और जिनसे उनकी गाड़ी का शीशा टूट गया। इसके बाद जब उन्होंने बाहर निकलकर देखा तो पड़ोस के ही

प्रदीप, अमर आदि अपने परिवार के अन्य सदस्यों के साथ आए और उन्होंने उनके साथ मारपीट करते हुए छोटे भाई अमन, मां रोशनी व उसके पिता को चोट पहुंचाई। इसके बाद तीनों घायलों को उपचार के लिए स्थानीय नागरिक अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उन्हें प्राथमिक उपचार के रोहतक पीजीआई कर दिया। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर मामला दर्ज कर नियमानुसार आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है।

घर से नकदी व आभूषण चोरी

झज्जर । क्षेत्र के गांव लौलाहेड़ी में चोरों द्वारा एक घर में घुस कर नकदी व आभूषण चोरी की वारदात को अंजाम दिया गया है। पुलिस को दो शिकायत में सुनीता देवी ने बताया कि वह बीती 28 अप्रैल की अलसुबह करीब साढ़े पांच बजे अपनी पुत्रवधु रेनु यादव व पुत्र नरेंद्र सिंह के साथ अपनी आंखों का इलाज कराने के लिए दिल्ली गई थी। एक मई की शाम छुछकवास में रहने वाली उसकी शर्मिला के पास उसकी देवरानी शारदा ने उनके घर का ताला टूटा हुआ होने की सूचना दी। जिसके बाद शर्मिला उनके घर पहुंची तो देखा कि कमरे में रखी अलमारी का सामान भी बिखरा पड़ा हुआ है। सुनीता देवी के अनुसार इसके बाद जब उनके अपनी पुत्रवधु रेनु के साथ घर पहुंच कर सामान का जायजा लिया तो पता चला कि अलमारी में रखे उसके व उसकी पुत्रवधु के सोने व चांदी के आभूषण तथा करीब बीस हजार रुपये की नकदी चोरी हो गई।

स्वच्छता के दावों के बीच घरों में पहुंच रहा दूषित पेयजल

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

स्वच्छता के दावों के बीच बहादुरगढ़ की कुछ कॉलोनियों में दूषित पेयजल सप्लाई हो रहा है। एक तरफ जहां जौहरी नगर की गली नंबर दो में जहां सालभर से गंदे पानी की सप्लाई हो रही है तो वहीं दूसरी तरफ वार्ड-5 के लोग भी समस्या से जूझ रहे हैं। जौहरी नगर के निवासी सुनील, प्रदीप, नरेंद्र, हर्ष, प्रवीण, सुभाष का कहना है कि शनिवार को पानी की सप्लाई आई। पानी बेहद की बदबूदार व झागयुक्त था। इसे पीना तो दूर, अन्य काम में भी इस्तेमाल नहीं कर सकते। हालात ये हैं कि लोग सप्लाई के पानी को छोड़कर बाहर से पानी खरीद रहे हैं।

बीमार पड़ रहे लोग

गंदे पानी की सप्लाई के कारण लाइनपर क्षेत्र में पीलिया, टाइफाइड सहित अन्य बीमारियां बढ़ रही हैं।



बहादुरगढ़ । सप्लाई में आया दूषित पानी ।

अधिकारियों को कई बार मामले से अवगत कराया जा चुका है लेकिन स्याई समाधान नहीं हो रहा। सरकार के स्वच्छ पेयजल सप्लाई के दावे पूरी तरह से खोखले खोखले साबित हो रहे हैं।

पार्षद प्रतिनिधि ने वार्ड वासियों के साथ अधिकारियों को दी शिकायत



उधर, वार्ड-5 के पार्षद प्रतिनिधि कर्मवीर शर्मा भी वार्ड वासियों के साथ जनस्वच्छ अभियांत्रिक कार्यालय में पहुंचे। यहां उन्होंने अधिकारियों को शिकायत दी और बताया कि पिछले कुछ समय से उनके वार्ड में गंदे पानी की सप्लाई हो रही है। इसके अलावा पानी पर्याप्त मात्रा में आता है और जो आता है उसका भी समय निर्धारित नहीं है। इस वजह से वार्ड के लोग बहुत परेशान हैं। स्वच्छ और पर्याप्त पेयजल की सप्लाई की जाए ताकि लोगों को परेशानी न हो। विशाल, ओमव्त्त, शिव कुमार आदि इस अवसर पर मौजूद थे।

समस्या का समाधान करेंगे

दूषित पानी सप्लाई की समस्या उनके संज्ञान में आई है। समस्या को लेकर विभागीय अधिकारी को कहा गया है ताकि लोगों को स्वच्छ व पर्याप्त पेयजल उपलब्ध हो सके। - अमन मोर , एक्सईएन, जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग बहादुरगढ़

खराब हो गई। गाड़ी साइड में लगाकर हम वहीं रैस्ट करने लगे। इसी दौरान रात करीब तीन बजे बाइक सवार तीन युवक वहां आए। कैबिन की खिड़की खोलकर अंदर घुसे और हमारे ऊपर पिरतौल तान दी। फिर गाड़ी में रखे 50 हजार व हम तीनों के मोबाइल लेकर चंपत हो गए। इस शिकायत पर केस दर्ज कर जांच शुरू की। मामले में एक आरोपी को पकड़ कर रिमांड पर लिया था। आरोपी अवतार सिंह की निशानदेही पर वारदात में प्रयोग किया गया हथियार तथा छीना गया मोबाइल बरामद कर लिया है।

एचडी स्कूल के छात्र यशदेव ने शूटिंग में जीता गोल्ड मेडल

झज्जर । एचडी वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साल्हावास की दसवीं कक्षा के छात्र यशदेव तंवर ने 23वीं कुमार सुरेन्द्र सिंह मेमोरियल शूटिंग चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतकर विद्यालय व जिले का नाम रोशन किया है। विद्यालय की शूटिंग कोच सुदेश ने बताया कि मध्यप्रदेश के भोपाल में आयोजित इस शूटिंग चैंपियनशिप में यश देव तंवर ने 10 मीटर एयर पिस्टल में 600 में से 579.2 अंक प्राप्त कर गोल्ड मेडल जीता। उन्होंने बताया कि दस दिन पहले भी यश देव ने 11वीं सम्राट पृथ्वीराज चौहान मेमोरियल चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल हासिल किया था। यशदेव ने अपनी सफलता का श्रेय एचडी प्रबंधन समिति व कोच को दिया है। उसके इस उत्कृष्ट प्रदर्शन पर एचडी ग्रुप डायरेक्टर रमेश गुनिया, सचिव विशाल नेहरा व प्राचार्य सतबीर सिंह ने बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की है।





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 टैक्सपेबल 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 पैसा ■ 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 कि कितना 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।

टैक्सपेबल इनकम का हिसाब लगाएं

अब आपको अपनी कुल 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 टैक्सपेबल 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 टैक्सपेबल 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।



पिछले 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 मॉनियर में 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 श्रेणी ने 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। श्रेणी 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

बिजनेस डेस्क

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 पेयगाफ 68बी(7) के तहत घर में कुछ काम करवाने के लिए या मरम्मत करने के लिए एडवांस ले सकते हैं।
- 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 : पेंशनमार्गियों 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 डिस्करेक्शन से घर सुधार के लिए पीएफ निकालना आसान

अब चेक या पासबुक की कॉपी अपलोड करने की जरूरत नहीं

ईपीएफओ ने नए स्कैनर 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 को 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 इस्का मकसद पीएफ से जुड़ी सेवाओं को और सुरक्षित बनाना 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



बहादुरगढ़। प्रायोगिक परीक्षाओं के लिए बादली पहुंचे प्रो. मदन मोहन व अन्य। फोटो: हरिभूमि

बादली कॉलेज में संपन्न हुई प्रेक्टिकल परीक्षाएं

बहादुरगढ़। बादली के चौ. धीरपाल राजकीय महाविद्यालय में स्नातकोत्तर उत्तराढ़ भूगोल की प्रायोगिक परीक्षा का आयोजन किया गया। इसमें परीक्षक के रूप में जेएनयू के क्षेत्रीय विकास अध्ययन केंद्र के प्रोफेसर मदन मोहन को आमंत्रित किया गया था। प्राचार्य आनंद काछाना ने बताया कि एमए भूगोल उत्तराढ़ के सभी विद्यार्थियों की प्रायोगिक परीक्षा भलीभांति संपन्न हो गई। इस अवसर पर भूगोल विभागाध्यक्ष निशा मलिक, सुभाषचंद्र व मंजीत कुमार आदि उपस्थित रहे।

राकेश टिकैत पर हमले की निंदा

रोहतक। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन बीती 2 मई को मुजफ्फरनगर में देश के नामी किसान नेता एवं संयुक्त किसान मोर्चा के अग्रिम पंक्ति के नेता राकेश टिकैत पर किए गए हमले एवं अपमानजनक ओछी हरकतों का कड़ा विरोध करता है। संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष सत्यवान ने कहा कि पहलगाम में हुए नृशंस हत्या-काण्ड को रोकने में सरकारी विफलता से ध्यान बटाने और उसे हिन्दू-मुस्लिम वैमनस्य का रंग देने वाली ताकतें देश में जनतांत्रिक आवाज को दबाने की कुचेष्टा में जोर-शोर से लगी हुई हैं। संयुक्त किसान मोर्चा के हमारे साथी किसान नेता राकेश टिकैत पर किया गया हमला ऐसी ही घोर निंदनीय एक ओछी हरकत है। इसका देश भर में जितना विरोध हो वह उतना ही कम है। इस तरह की घटनाएं पहलगाम काण्ड से दुखी जनता के घावों पर नमक लगाने के समान है।

अक्षिता का शूटिंग में शानदार प्रदर्शन, अन्यो के लिए प्रेरणा



हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

द आर्यन ग्लोबल स्कूल करौथा की छात्रा अक्षिता ने 23 अप्रैल को भोपाल, मध्य प्रदेश में आयोजित सुरेंद्र सिंह मेमोरियल चैंपियनशिप शूटिंग रेंज के तहत हुई प्रतियोगिता में हिस्सा लेकर श्रेष्ठ खिलाड़ियों में अपनी जगह बना ली है और राष्ट्र स्तर में चयनित होकर अपने स्कूल और माता-पिता का नाम रोशन

नीमवाली कॉलोनी में जलभराव आमजन व वाहन चालक परेशान
कॉलोनी के मुख्य मार्ग पर करीब एक से डेढ़ फीट तक पानी मरा

■ इस मुख्य गली में है जिला आयुर्वेदिक अधिकारी व श्रीराधाकृष्ण वकील आयुर्वेदिक औषधालय

हरिभूमि न्यूज, झज्जर

शहर के माता गेट स्थित बुद्धोमाता मंदिर के नजदीक नीमवाली कॉलोनी में बरसाती पानी के भराव के कारण आमजन को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। कॉलोनी के मुख्य मार्ग पर करीब एक से डेढ़ फीट तक पानी भरा हुआ है।

इस मुख्य गली में जिला आयुर्वेदिक अधिकारी व श्रीराधाकृष्ण वकील आयुर्वेदिक औषधालय भी स्थित हैं। ऐसे में दिनभर लोगों का आवागमन होता



झज्जर। नीमवाली कॉलोनी में भरा बरसाती पानी।

फोटो: हरिभूमि

रहता है। कुछ लोग इस रास्ते को शहर के बहादुरगढ़ रोड स्थित शहीदी पार्क तक जाने के लिए भी

इस्तेमाल करते हैं, वहीं सुखपुर, गिरावड़ गांव जाने वाले लोग भी इसी मार्ग से गुजरते हैं। जिसके

कारण लोगों को काफी दिक्कत हो रही है। देवेंद्र सिंह, मन्नु ने बताया कि जलभराव के कारण अपने

फैंसी ड्रेस में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा



झज्जर। पैरामाउंट सीनियर सैकेंडरी स्कूल छुलकवास में शनिवार को फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का शुभारंभ संस्था के चेयरमैन मंजीत फोगाट ने किया। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थी परी, फोजी, आम, वृक्ष, कान्हा, डॉक्टर आदि की वेशभूषाओं में नजर आए। चेयरमैन मंजीत फोगाट ने प्रतिभागी विद्यार्थियों की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजनों में उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल का जन्मदिन मनाएगी कला परिषद

रोहतक। केंद्रीय मंत्री व प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल का जन्मोत्सव धार्मिक, सामाजिक व राष्ट्र को समर्पित भावना से ओत प्रोत होगा। यह जानकारी देते हुए कला परिषद रोहतक के निदेशक व मुख्यमंत्री के ओएसडी गजेन्द्र फोगाट ने बताया कि 5 मई को कला परिषद, लोक कला संस्थान व लोक कलाकार मिलकर प्रातः साढ़े 9 बजे पंडित श्री राम रंगशाला में स्थित कला परिषद कार्यालय में यज्ञ हवन करके मनोहर लाल की दीर्घायु व स्वास्थ्य की कामना करेंगे।

लोकतंत्र के लिए प्रेस की स्वतंत्रता जरूरी



बहादुरगढ़। शनिवार को वैश्य बीएड कॉलेज की स्वयंसेविकाओं ने विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस पर सलामी देकर लोकतंत्र की मजबूती में योगदान देने वाले पत्रकारों का आभार व्यक्त किया। प्राचार्या डॉ आशा शर्मा ने बताया कि पत्रकारिता लोकतंत्र का चौथा स्तंभ है। सच को सामने लाने और अपनी जिम्मेदारी को अच्छे से निभाने के लिए पत्रकार अपनी जान को जोखिम में डाल देते हैं। ऐसे में उन्हें स्वतंत्रता सुनिश्चित की जानी चाहिए। हर साल 3 मई को विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है। उन्होंने लोकतंत्र की रक्षा के लिए समर्पित पत्रकारों के निभीक जज्बे को सलाम किया। लोकतंत्र के मूल्यों की सुरक्षा और उसे बहाल करने में मीडिया की अहम भूमिका को रेखांकित किया।

सुरेंद्र अरोड़ा अध्यक्ष व डॉ. देवेंद्र बने सचिव



रोहतक। भारत विकास परिषद मानसरोवर शाखा का चुनाव पर्ववक्षक राजीव मलिक की देखरेख में सम्पन्न हुआ। इस दौरान प्रांतीय महासचिव दीपक ज़िंदल भी उपस्थित रहे। वर्ष 2025-2026 कार्यकाल के लिए अध्यक्ष पद पर सुरेंद्र अरोड़ा, सचिव पद पर डॉ. दवेन्द्र कुमार एवं कोषाध्यक्ष पद पर संजय मित्तल को सर्वसम्मति से चुना गया। भारत विकास परिषद संस्कार, सेवा, सम्पर्क के साथ समाज की सेवा करती है। इस अवसर पर प्रांतीय महासचिव दीपक ज़िंदल ने विचार रखे।

ये रहे मौजूद

इस मौके पर प्रांतीय उपाध्यक्ष विनीत, अशोक तनेजा, पंकज चावला, ओम प्रकाश अरोड़ा, राजन, राकेश जैन, राज अरोड़ा, आशीष नागपाल, सुभाष अरोड़ा आदि मौजूद रहे।

लापता बच्चों को अपनों से मिला रही पुलिस

हरिभूमि न्यूज, बहादुरगढ़

■ शहर से लापता दो बच्चियां चंद घंटे में सकुशल बरामद की

खोए हुए बच्चों को उनके परिजनों से मिलाने में पुलिस सराहनीय काम कर रही है। पिछले कुछ समय में स्थानीय पुलिस कई गुमशुदा बच्चों को तलाशकर उनके अभिभावकों के चेहरे पर मुस्कान ला चुकी है। अब पुलिस ने दो बच्चियों (बहनों) को तलाशकर उनके परिजनों के हवाले किया। बच्चियां सकुशल मिली तो परिजनों की भी जान में जान आई। परिजनों ने पुलिस का आभार जताया है। दरअसल, शहर की एक कॉलोनी में रहने वाले परिवार की करीब पांच वर्षीय दो छोटी बच्चियां शुक्रवार को संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई थी। काफी देर तक तलाशने पर नहीं मिली तो परिजनों ने सेक्टर-9 चौकी में सूचना दी। सूचना पाकर पुलिस हरकत में आई और मामलें को गंभीरता से लेते हुए सर्च अभियान शुरू किया। दोनों बहनों को ढूँढ़ने के

लिए पुलिस ने इंटरनेट मीडिया का भी सहारा लिया गया। साथ ही लोगों से पूछताछ की गई। आखिरकार कुछ ही घंटे में एएसआई सोमवीर और विजयपाल की अगुवाई वाली टीम ने दोनों बच्चियां शहर की एक कॉलोनी से सकुशल बरामद कर लीं। दोनों बच्चियां खेल खेल में लापता हुई थी। इसके बाद आवश्यक कार्रवाई कर बच्चियां उनके परिजनों को सौंप दी गई।

परिजनों के चेहरे खिले

बच्चियां मिलने पर जहां पुलिस ने राहत की सांस ली वहीं, अभिभावकों की भी जान में जान आई। पुलिस का कहना है कि अपने बच्चों का ख्याल रखें। यदि वे घर के बाहर खेलते हैं तो उन पर नजर रखें।



खेल छात्रों के व्यक्तित्व को विकसित करने में निभाते हैं महत्वपूर्ण भूमिका

रोहतक। बाबा बंदा बहादुर पब्लिक स्कूल में 9वीं और 10वीं कक्षा के छात्रों के लिए कबड्डी, खो-खो और रेस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में छात्रों ने उत्साह और जोश के साथ भाग लिया। कबड्डी मैच में दोनों टीमों ने शानदार प्रदर्शन किया, जबकि रेस में छात्रों ने अपनी टीम वर्क और रणनीति का प्रदर्शन किया। स्कूल प्रिंसिपल ने विजेताओं और प्रतिभागियों को बधाई देते हुए कहा कि खेल छात्रों के व्यक्तित्व को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षकों और कर्मचारियों ने भी आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। छात्रों को उनकी प्रतिभा और मेहनत के लिए पुरस्कार और प्रमाण पत्र दिए गए।

राहत सुबह फीडर दिखाई देगा कुछ भरा-भरा सा, 6 दिन से तल में चल रहा था पानी

रोहतक, झज्जर, चरखीदादरी, रेवाड़ी और महेंद्रगढ़ में होगी पानी की बढ़ोतरी

अमरजीत एस गिल ▶▶ रोहतक

जवाहरलाल नेहरू(जेएलएन) फीडर की बाराबंदी को 4 मई रविवार को पूरा एक सप्ताह हो जाएगा। लेकिन अभी तक फीडर की मांग के मुताबिक पानी नहीं मिल सका है। शनिवार शाम को ठीक छह बजे एक राहत भरी जानकारी सिंचाई विभाग के अधिकारियों को मिली। खूबड़ हेड से पानी की निकासी का स्तर 1313 से बढ़ाकर 2239 क्यूसिक कर दिया। रविवार सुबह तक बढ़ा हुआ पानी रोहतक एरिया में प्रवेश कर जाएगा। ध्यान रहे कि शनिवार सुबह छह बजे खूबड़ हेड से जेएलएन के लिए 1313 क्यूसिक की निकासी दी जा रही थी। अब



रोहतक। अधीक्षक अभियंता सतीश कुमार और जेएलएन का फाइनल फोटो।

रोहतक, झज्जर, चरखीदादरी, रेवाड़ी और महेंद्रगढ़ जिले में पानी की बढ़ोतरी हो जाएगी। 2239 क्यूसिक मिलने के बाद भी इंडेंट के

मुताबिक अभी तक पानी नहीं मिला है। विभाग ने 3000 क्यूसिक की मांग की हुई है। अभी भी 761 क्यूसिक की कमी है। जिसका

यमुना कैचमेंट एरिया में बारिश

खूबड़ हेड शनिवार शाम को छह बजे जेएलएन फीडर के लिए 2239 क्यूसिक पानी की निकासी दे रहा था। यमुना कैचमेंट एरिया में पिछले दिनों बरखा हुई। जिससे यमुना का जल स्तर बढ़ा है।

सतीश कुमार, अधीक्षक अभियंता जेएलएन फीडर

खेती-किसानी पर असर पड़ेगा। क्योंकि इस समय खरीफ बिजाई का सीजन है। और ऐसे में अगर किसानों को जरूरत के अनुसार पानी नहीं मिला तो बिजाई प्रभावित होना लाजिमी है।

28 को शुरू हुई थी सप्लाई

सिंचाई विभाग बता रहा था कि फीडर में पानी की आपूर्ति 25 अप्रैल से शुरू हो जाएगी। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। तीन देरी से 20 को सप्लाई शुरू हुई। लेकिन यहां दिक्कत ये खड़ी हो गई कि पानी की डिमांड 3 हजार क्यूसिक की थी। और मिला 1100-1200 क्यूसिक ही। डिमांड से 1800 क्यूसिक कम पानी मिलने की वजह से जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिक विभाग में हड़कप की स्थिति बन गई। लोगों को पीने की सप्लाई देने के लिए जलघरों में पानी ही शेष नहीं बचा था। अभियांत्रिक विभाग को जेएलएन फीडर से ही उम्मीद थी कि पूरा पानी मिलेगा और टैक भर लिए जाएंगे।

यमुना में बढ़ा पानी

सिंचाई विभाग के अधिकारी बता रहे हैं कि यमुना कैचमेंट एरिया में बरसात होने की वजह से यमुना का जलस्तर बढ़ा है। इसी कारण जेएलएन को 2339 क्यूसिक मिलना प्रारंभ हुआ। बताया जा रहा है कि अगर यमुना कैचमेंट एरिया में और बरखा होती है तो फिर पानी में और भी बढ़ोतरी हो सकती है। मौसम विभाग द्वारा शनिवार शाम को जारी किए पूर्वानुमान के मुताबिक 7 मई तक यमुना कैचमेंट एरिया में मौसम परिवर्तनशील रहेगा। बरसात होने के बारे में बताया जा रहा है। अगर बारिश हो जाती है तो फिर रोहतक, झज्जर, रेवाड़ी, दादरी और महेंद्रगढ़ के किसानों को खेती के लिए पानी उपलब्ध हो जाएगा।

खबर संक्षेप



बहादुरगढ़। वार्ड नंबर-16 में चल रहे विकास कार्यों का निरीक्षण करती सरोज राठी। फोटो: हरिभूमि

चेयरपर्सन को संतोषजनक मिला निर्माण कार्य

बहादुरगढ़। नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज राठी ने शनिवार को वार्ड नंबर-16 के मजीद मोहल्ले में गलियों व नालियों के निर्माण कार्य का औचक निरीक्षण किया। चेयरपर्सन के अनुसार इस दौरान कार्य संतोषजनक पाया गया। विविदित है कि पाषंद पति ने इन गलियों के निर्माण के गुणवत्ता पर सवाल खड़े किए थे। चेयरपर्सन सरोज राठी ने मौके पर मौजूद ठेकेदार को हिदायत देते हुए कहा कि विकास कार्यों में गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जाए। स्थानीय निवासी भी विकास कार्य पर नजर रखें। उन्होंने दोहराया कि नगर परिषद के माध्यम से शहर के सभी वार्डों में मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा रही हैं। जनता द्वारा दी गई जिम्मेदारी को पूरी निष्ठा व ईमानदारी से निभाते हुए पशुवत के सभी वार्डों में समान विकास कार्य करवाए जा रहे हैं। इस दौरान रमेश राठी भी मौजूद रहे।



झज्जर। गांवों में जरूरतमंद परिवारों के घरों में सर्वे करतें हुए ग्राम सचिव।

जिले में पीएमएवाई-जी 2.0 सर्वे की अंतिम तिथि 15 मई तक बढ़ाई

झज्जर। प्रधानमंत्री आवास योजना-ग्रामीण (पीएमएवाई-जी) 2.0 के तहत जरूरतमंद परिवारों को पक्के मकान का लाभ दिलाने के लिए जिले में व्यापक स्तर पर सर्वेक्षण जारी है। अब इस योजना के तहत आवेदन की अंतिम तिथि 15 मई तक बढ़ा दी गई है, ताकि अधिक से अधिक पात्र परिवार इसका लाभ उठा सकें। जिले में अब तक सातों ब्लॉकों से 10717 आवेदन प्राप्त हो चुके हैं। डीसी प्रदीप दहिया ने बताया कि यह योजना उन ग्रामीण परिवारों के लिए वरदान साबित होगी, जिनके पास पक्का मकान नहीं है।

भगवान परशुराम की मृत्यु शोभायात्रा आज

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

कस्बा बेरी में रविवार को भगवान परशुराम जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में भव्य शोभायात्रा का आयोजन किया जाएगा। बेरी निवासी दिनेश ने बताया कि बेरी की ब्राह्मण धर्मशाला में प्रातः करीब सात बजे हवन के साथ शुरू होने वाले इस धार्मिक आयोजन में नौ बजे भगवान

परशुराम की शोभा यात्रा निकाली जाएगी। जो धर्मशाला परिसर से शुरू होकर मेन बाजार से होते हुए वापिस धर्मशाला परिसर पहुंच कर संपन्न होगी। इस कार्यक्रम में 17 ब्राह्मण सभा प्रधान हेमचंद्र कौशिक मुख्यातिथि के रूप में शिरकत करेंगे। इसके अलावा बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं द्वारा भागीदारी की जाएगी।

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को खबर मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य खबर दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-

बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, गणपति ट्रेल्स के ऊपर, नजदीक टैक्सी स्टैंड, बहादुरगढ़

झज्जर :- पुराना बर्फ़ खाना रोड, शिव चौक, झज्जर

फ़ोन : 8295738500, 8814999142, 8295157800, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है

मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।

हरिभूमि

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।

तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश

आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 से.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2500/-
10X 8 से.मी		₹. 3000/-

+5% GST Extra

नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए काई रेट लागू।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

झज्जर : हरिभूमि कार्यालय, पुराना बर्फ़ खाना रोड, शिव चौक, फ़ोन : 8295876400

बहादुरगढ़ : सुरजमल वाली गली, रोहतक रोड, गणपति ट्रेल्स के ऊपर, 8295852900

महायज्ञ की पूर्णहृति के बाद मृत्यु शोभायात्रा के साथ महामहोत्सव संपन्न

मोक्ष कल्याणक महोत्सव के साथ जैन मंदिर में प्रतिमाएं विराजमान

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

पंचकल्याणक प्रतिष्ठा महामहोत्सव के दौरान शनिवार को मोक्ष कल्याणक महोत्सव मनाया गया। जैन धर्म के लोगों में भगवान को मोक्ष की प्राप्ति को लेकर काफी उत्साह दिखाई दे रहा था। रेलवे रोड स्थित पंडाल से लेकर रोहतक रोड व नाहरा नाहरी रोड होते हुए अग्रवाल कॉलोनी स्थित जैन दिगंबर मंदिर तक भव्य शोभायात्रा निकाली गई। कार्यक्रम के प्रारंभ में श्रीजी का अभिषेक, शांतिधारा, नित्य नियम पूजन हुआ। प्रभु जी का मोक्ष गमन, मुनि श्री का पाद प्रक्षालन व प्रचवन के बाद विश्वशांति महायज्ञ हुआ। परंपराानुसार श्रद्धा एवं भक्ति भाव से जैन मंत्रोच्चारण पूर्वक यज्ञ में आहुति देकर क्षमा याचना एवं शांति पाठ के साथ पंचकल्याणक महायज्ञ की पूर्णहृति हुई। जैन मुनि श्री 108 प्रणम्य सागर जी महाराज ने बताया कि भगवान की भक्ति में अपना मन लगा कर रखो। इसी से हमारी आत्मा के परिणाम शुद्ध होते हैं। इसी से मोक्ष मार्ग की प्राप्ति होगी। उन्होंने बताया कि ध्यान लगाकर आप प्रभु को प्राप्त कर



बहादुरगढ़। शोभायात्रा में शामिल जैन भगवानों का संदेश देती झांकियां तथा रथ पर विराजमान भगवान की आरती उतारते अश्वनी जैन।



फोटो: हरिभूमि

सकते हो। इसके उपरांत पूरे गाजे-बाजे एवं ढोल-ताशे के बीच भव्य जिनेंद्र शोभायात्रा निकाली गई। शोभायात्रा में जैन धर्मावलंबियों द्वारा जय जिनेंद्र के जयकारों से पूरा शहर गुंजायमान रहा। कार्यक्रम स्थल से पारंपरिक परिधानों से सुसज्जित होकर बड़ी संख्या में महिलाएं पीले परिधानों में शोभायात्रा में निकलीं, तो बाजार पितांबरी हो गया। भक्ति के सागर में गोते लगाते हुए मधुर जिन वाणी धुनों पर थिरकते हुए जैन श्रद्धालुओं का उत्साह चरम पर था।



मंगल गीतों पर झूमते नाचते युवाओं और युवतियों की टोली बढ़

रही थी। जयकारों से पूरा माहौल भक्ति से ओतप्रोत हो गया। शोभायात्रा में चल रहे मंगल कलश अध्यात्म का संचार कर रही थी। कई जगह पर शोभायात्रा में शामिल पुरुषों एवं महिलाओं का भव्य स्वागत पुष्प वर्षा कर किया जा रहा था। वहीं कई जगहों पर रथ पर विराजमान भगवान की आरती उतारी गई। मंगल मोक्ष कल्याणक के अवसर पर अग्रवाल कॉलोनी स्थित जैन मंदिर में वैदिका पर 19 प्रतिमाओं को मंत्रों उच्चारण के साथ विराजमान कराया गया।

होनहार विद्यार्थियों को किया सम्मानित

- कैब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक में समारोह

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

कैब्रिज इंटरनेशनल वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय भदना में शनिवार को समारोह का आयोजन विद्यालय में नियमित उपस्थिति रहने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया गया। प्राचार्य विनोद कुमार ने बताया कि संस्थान निदेशक धर्मेन्द्र जून द्वारा बाल वाटिका से बारहवीं के 90 विद्यार्थियों को ई प्रमाण-पत्र और उपहार देकर सम्मानित किया गया। निदेशक धर्मेन्द्र जून ने विद्यार्थियों की



झज्जर। नियमित उपस्थिति दर्ज कराने वाले विद्यार्थियों के बीच उपस्थित निदेशक धर्मेन्द्र जून। फोटो: हरिभूमि

नियमित उपस्थिति की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रमों से विद्यार्थियों में समय की पाबंदी और विद्यालय के प्रति जिम्मेदारी की भावना को बढ़ावा मिलता है। इस

मौके पर उपप्राचार्या संगीता जून, कोर्डिनेटर प्रियंका शर्मा, शैक्षणिक स्तर एचओडी सोनिया, अनीता, रितु जून, ज्योति यादव व संगीता सहित अन्य भी उपस्थित रहे।

विद्यार्थियों को कराया संतुलित भोजन की बारीकियों से अवगत

- एमआर स्कूल में नर्सरी से आठवीं तक के बच्चों को दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

एमआर स्कूल हसनपुर में नर्सरी से आठवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए स्वस्थ एवं संतुलित भोजन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विद्यार्थी स्वादिष्ट व संतुलित भोजन लेकर विद्यालय पहुंचे जबकि नौवीं से बारहवीं कक्षा तक के विद्यार्थियों से भी स्कूल में ही संतुलित भोजन तैयार कराया गया। विद्यालय शिक्षक सचिन, शिक्षिका नीतु, भारती,



झज्जर। प्रतियोगिता के दौरान विद्यार्थियों के भोजन का अवलोकन करते हुए शिक्षक। फोटो: हरिभूमि

अलका, अंजलि, मंजु, शारदा व गिरिजा चौहान ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। उन्होंने प्रतियोगिता के विभिन्न बिन्दुओं

जैसे पोषक तत्व, भोजन स्वाद, साफ-सफाई व सजावट आदि को ध्यान में रखते हुए विभिन्न कक्षाओं से हंशुल, भावी, हार्दिक, कीर्ति,

लक्ष्य, मयंक, प्रतीक, जानवी को प्रथम, मयंक, लविका, हिमांशु, अंशिका, जीवांश को द्वितीय तथा नक्शा, अर्जुन, हिमांशु, जय, जिया, कार्तिक को तृतीय स्थान दिया। विद्यालय निदेशिका संगीता कोसाने विद्यार्थियों को संतुलित भोजन की बारीकियों से अवगत कराते हुए कहा कि संतुलित भोजन ही हमें जीवन में स्वस्थ रख सकता है। उन्होंने सभी कक्षाओं के प्रतिभागियों को बधाई दी। प्राचार्या नेहा शर्मा ने कहा कि संतुलित भोजन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। यह सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति करता है।

मेधावी विद्यार्थियों को किया सम्मानित

- रेहान को हेड ब्याय तथा सुहानी को मिला हेड गर्ल का खिताब

हरिभूमि न्यूज़ ►► झज्जर

आरईडी स्कूल में शनिवार को इन्वेंस्टिचर सेरेमनी और छात्रवृत्ति एवं पुरस्कार वितरण समारोह का आयोजन किया गया। उत्थान थीम के साथ मनाए गए इस समारोह में स्कूल के निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावत ने मुख्यातिथि तथा उपनिदेशक शैलेंद्र ने विशिष्टातिथि के रूप में शिरकत की। कार्यक्रम के दौरान प्राचार्या अनीता सिवाच ने विद्यालय की



झज्जर। पुरस्कार वितरण समारोह के दौरान शिक्षकों व विद्यार्थियों के बीच उपस्थित निदेशक जितेंद्र सिंह अहलावत। फोटो: हरिभूमि

वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए विद्यालय की वर्ष भर की उपलब्धियों की जानकारी दी। इसके उपरांत विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक

कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी। युगों का दौर शीर्षक से प्रस्तुत एक नृत्य नाटिका में सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग की झलकियां प्रस्तुत कर

विद्यार्थियों ने दर्शकों का मन मोहा। इस दौरान रेहान को हेड ब्याय, सुहानी को हेड गर्ल, आर्यन जाखड़ को वाइस हेड ब्याय और ध्याना को वाइस हेड गर्ल के रूप में चुना गया। एकेडमिक इंचार्ज गीता गाबा ने बताया कि पुरस्कार वितरण समारोह में मुख्यातिथियों द्वारा विभिन्न शैक्षणिक, खेल एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में उत्कृष्ट स्थान हासिल करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों को विद्यालय नियमों का पालन करने के लिए प्रेरित करते हुए अभिभावकों से भी आग्रह किया कि वे इस प्रकार के कार्यक्रमों में अपनी उपस्थिति दर्ज कराएं।



बहादुरगढ़। परनाला गांव में पौधे लगाते अशोक राठी व अन्य। फोटो : हरिभूमि

गांव परनाला में किया पौधरोपण

बहादुरगढ़। शहर से लेकर गांव तक धीरे-धीरे पेड़ पौधों की संख्या लगातार घटने लगी है। इसे देखते हुए शनिवार को परनाला गांव में पौधारोपण अभियान चलाया गया। सरपंच प्रतिनिधि समेत अधिकांश लोगों ने अपने हाथों से पौधे लगाए। शनिवार को गांव परनाला में चलाए गए पौधारोपण अभियान के तहत सरपंच एसोसिएशन बहादुरगढ़ के प्रधान अशोक राठी, ओमप्रकाश फौजी, नरेंद्र लांबा, प्रीतम, रामकरण, राहुल, तेजपाल, जोगी, रणबीर व सूरज आदि ने पौधे लगाए। भाजपा डेरा एवं संत प्रकोष्ठ के प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य अशोक राठी ने बताया कि पौधारोपण को लोगों ने पर्यावरण के साथ ही अपने भविष्य व अगली पीढ़ी की समृद्धि से भी जोड़ दिया है। परनाला में इसने एक अभियान का रूप ले लिया है। उन्होंने कहा जिस तरह बुजुर्ग होने पर बच्चे अपने माता-पिता की सेवा करते हैं। उसी प्रकार पेड़ पौधे भी विभिन्न रूपों में लोगों की सेवा देते हैं। जिसमें मुख्य प्राणवायु व पर्यावरण संतुलन के साथ-साथ आमदनी का भी जरिया बनते हैं। उन्होंने पौधरोपण के साथ साथ उसकी सुरक्षा को आवश्यक बताते हुए कहा कि उचित देखभाल नहीं करने के कारण अधिकांश पौधे बर्बाद हो जाते हैं। इसीलिए पौधे लगाकर उनकी देखभाल भी सुनिश्चित की जानी चाहिए।

झाड़ोदा कलां में बाबा हरिदास मठ पर हुआ मेले में उमड़े श्रद्धालु

बाबा हरिदास के समक्ष शीश नवाकर मांगी मज्जते

हरिभूमि न्यूज़ ►► बहादुरगढ़

शहर से सटे झाड़ोदा कलां गांव में बाबा हरिदास मठ में शनिवार को मासिक मेले का आयोजन किया गया। इस दौरान असंख्य भक्तों ने पवित्र सरोवर में स्नान कर शीश नवाया और मज्जते मांगी। बाबा हरिदास सेवा मंडल की तरफ से तमाम इंतजाम किए गए थे। बता दें कि गांव झाड़ोदा में बाबा हरिदास के मठ पर हर महीने की छठ को मेला लगता



बहादुरगढ़। छठ पर्व पर मंदिर में ज्योत लगाते श्रद्धालु। फोटो: हरिभूमि

है। शनिवार को भी असंख्य श्रद्धालुओं ने यहां पहुंच कर बाबा का आशीर्वाद लिया। दूर-दूर से आए लोगों ने मज्जते मांगी। मेले के दौरान बच्चों, युवाओं, वृद्धों व महिलाओं ने नियमपूर्वक पवित्र मल्लाह (तालाब) में स्नान किया। इस दौरान श्रद्धालुओं ने कई जगह भंडारे भी लगाए, जहां श्रद्धालुओं ने प्रसाद छका। उनकी समाधि स्थित मंदिर व मल्लाह पर संत हरिदास सेवा मंडल के नेतृत्व में बेहतरीन इंतजाम किए थे। बच्चे और महिलाएं खरीदारी करती नजर आईं तो कई युवाओं के टोल पैदल ही उनके मंदिर पहुंचे थे।

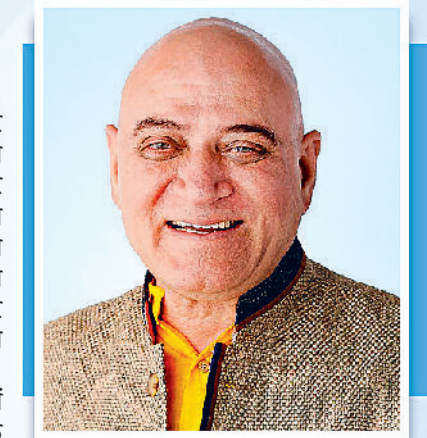


इस बात से शायद ही कोई असहमत होगा कि आज के दौर में हंसना सबसे कठिन होता जा रहा है। जबकि कई स्टडीज से साबित हुआ है और हेल्थ स्पेशलिस्ट भी मानते हैं कि हंसने से अनेक शारीरिक, मानसिक लाभ मिलते हैं। यही नहीं हंसने वाले लोग हर तरह की परेशानियों को बेहतर तरीके से हैंडल भी कर लेते हैं। तो आप भी जी भर हसिए-खिलखिलाइए।

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

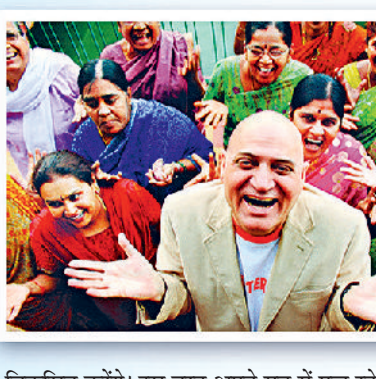
पर्सनैलिटी
शैलेंद्र सिंह



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 साध 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

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। *

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 श्रांती थी। कभी-कभी यूं ही बेवजह हंसी आ जाती है और तब लगता है श्रिंदगी इतनी भी मुश्किल नहीं...

-गुलज़ार

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



पहुंछाती 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 मेंटॉक्स 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 इन सभी खुशी देती है और रोमांचित करती है।

हास्य कविता

हरीश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता



कुछ लोगों को काम न मिलता,
लेकिन हमको श्राम न मिलता।
दफ्तर की कुर्सी पे दो घंटे,
सोने का इंतज़ाम न मिलता।
भर-भर थैले फल घर लाऊं,
खाने को इक आम न मिलता।
भरा कबाड़ से है घर सारा,
बेचूँ कैसे, सही दाम न मिलता।
पन्ने भर-भर लिखी शायरी,
पर हमको कभी नाम न मिलता।
दर्द-ए-सिर भला भागे कैसे,
दूढ़े पर भी दाम न मिलता।
प्रेम पत्र तो अनगिन 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 हमको,
किसी सुबर, किसी शाम न मिलता।

खंग्य

अंशुमाली रस्तोगी

कुछ लोग कहते हैं...

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। जुवान 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 टोकेंगे 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 हूँ 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 'खमोशी नहीं रहती। उसके आगे तो प्रायः कैंची भी फेल हो जाया करती है। अक्सर सोचता हूँ 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 कहूँ। 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। 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 हूँ 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 'खमोशी नहीं रहती। उसके आगे तो प्रायः कैंची भी फेल हो जाया करती है। अक्सर सोचता हूँ 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 कहूँ। जब कुछ नहीं कहता तो बुरा मान जाते हैं। मुझे मनचुना तक साबित कर



देते हैं। तब भी मैं उनसे कुछ नहीं कहता। सोचता हूँ कि क्या कहूँ? 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 हूँ। 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 हूँ। 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। जुवान 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 हूँ ताकि फिजा में प्रदूषित शब्दों का जहर कम घुल सके। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

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 भारती, 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 जॉलीग्रॉउट 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 भर 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 उहाके लगाते हैं तो इनसे हम झुम 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 मुस्कुराते 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, किसी 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। बाइनेोक्युलर 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 हैं। '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 अग्रिप्रिएट 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 लग 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 लगीं। कास्टिंग डायरेक्टर्स को फोन करने लगीं। 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

अगर आप कॉमेडियन हैं तो आपको कॉमिक टाइमिंग का बहुत ख्याल रखना पड़ेगा, उसके बिना कॉमेडी नहीं हो सकती। मेरे डेड इसमें बेस्ट हैं। मेरा मानना है कि आम इंसान हो या खास, सभी के लिए हंसना-हंसाना बेहद जरूरी होता है। 'लाफ्टर थैरेपी' इन द बेस्ट थैरेपी इन द वर्ल्ड,' यह एक सच्चाई है। किसी ने बिल्कुल सच कहा है कि जिस दिन आप हंसें नहीं, उस दिन आपने अपने जीवन का एक दिन जाया कर दिया।

एक दौर था, जब फिल्मों में टुनटुन, मनोरमा, गुड्डी मारुति जैसी महिला कॉमेडियंस हुआ करती थीं। पिछले कुछ सालों से फिल्मों में उस तरह की कोई

भी महिला कॉमेडियन नहीं नजर आती। इसकी क्या वजह मानती है आप? यह रियलिस्टिक फिल्मों का दौर है। इस तरह की फिल्मों में कॉमेडी झां गीतों का स्कोप कम हो जाता है। फिल्मों में इतर देखा जाए तो इस दौर में भारती सिंह खुद महिला कॉमेडियन के रूप में अपना नाम फिर् चुकी हैं, अब तो वो कॉमेडी के साथ-साथ शोज भी होस्ट कर रही हैं। मैं इसी बात का शौक मानती हूं कि मुझे टीवी, ओटीटी और फिल्मों में कास्ट किया जा रहा है। इससे मैं बहुत खुश हूँ।

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 गढ़ते हैं, यह हमारा आईजा होता है, यही व्यवहार लोगों के जेहन में हमेशा याद रहता है।



कुछ 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। *