हरिभूमि
जींद-कैथल भूमि
रोहतक, रविवार, 4 मई 2025

तापमान
अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 22.0 डिग्री

11 इंडस पब्लिक स्कूल में आर्या रंगारंग कार्यक्रम....

11 पहलगांव घटना के विरोध में निकाली जागरूकता रैली

खबर संक्षेप

ट्रक व ट्राले की भिड़ंत में एक चालक की टांग कटी

जींद। बाईपास जलेबी चौक पर ट्रक आगे चल रहे ट्राले से जा टकराया। जिसमें ट्रक चालक की टांग कट गई। सिविल लाइन थाना पुलिस ने घायल की शिकायत पर ट्राला चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव राजपुर सोनीपत निवासी मनदीप ने पुलिस को दी शिकायत मे बताया कि वह ट्रक में शामली से मैली भर कर बरवाला जा रहा था।

एनईईटी की परीक्षा को लेकर धारा 163 लागू

कैथल। जिलाधीश प्रीति ने बताया कि एनईईटी (यूजी) -2025 की परीक्षा चार मई को होगी। इस परीक्षा को नकल रहित एवं शांति पूर्ण ढंग से संपन्न करवाने के उद्देश्य से जिला में स्थित परीक्षा केंद्रों की 200 मीटर की परिधि में हथियार आदि ले जाने, किसी भी अनाधिकृत व्यक्ति के प्रवेश, फोटोस्टेट आदि की दुकान संचालित करने पर पाबंदी रहेगी।

चेहरे ढांपे युवकों ने हमला कर एक को किया घायल

जींद। गांव बडनपुर से झील रोड पर चेहरे ढांपे दो बाइक सवार दो युवकों ने ईंट से वार कर एक युवक को घायल कर दिया। सदर थाना नरवाना पुलिस ने घायल युवक की शिकायत पर अज्ञात बाइक सवार युवकों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। गांव झील निवासी विकास ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह बडनपुर स्कूल में पढ़ता है।

कैथलः जबरन फसल काटी, शिकायत दर्ज

कैथल। कलायत पुलिस ने जबरन फसल काटने और धमकी देने के आरोप में एक मामला दर्ज किया है। कुराड़ के शमशेर ने बताया कि उसके नाम से कुराड में जमीन है। जिस पर उसने गेहूं की फसल की बिजाई की थी। आरोप है कि गांव के ही राजेंद्र ने उसे खेत की फसल अवैध रूप से काट ली। आरोप है कि आरोपी द्वारा उनके द्वारा बनाई दुकानों के दुकानदार पर फोन कर कहा कि वह उनसे 600 प्रति दुकान की मांग कर रहे हैं।

बाप और बेटे पर हमला करने पर एक नामजद

जींद। गांव खोखरी में डंडा से हमला कर बाप व बेटे को घायल करने पर सदर थाना पुलिस ने एक व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव खोखरी निवासी राजेश ने बताया कि उनकी गली में जेसीबी से पानी की पाइप लाइन दबाई जा रही थी।

विदेश भिजवाने के नाम पर 20 लाख ठगे, केस

कैथल। पूंडरी पुलिस ने एक युवक को विदेश भेजने के नाम पर 20 लाख रुपये की धोखाधड़ी करने के आरोप में एक व्यक्ति के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव बुच्ची के बलराज ने पूंडरी पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह उसके लड़के लविश कुमार को विदेश भेजना चाहता था। इसे लेकर उसकी बातचीत लखविंदर निवासी होशियारपुर पंजाब के साथ हुई थी।

संदिग्ध हालात में महिला लापता, शिकायत दर्ज

जींद। गांव निडाना से नगदी तथा जेवरात के साथ रात को महिला के गायब होने पर जुलाना थाना पुलिस ने अज्ञात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव निडाना निवासी एक युवक ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसने लगभग तीन साल पहले अर्तजातिय प्रेम विवाह किया था।

लाखों रुपये ठगी मामले में दूसरा आरोपित दबोचा

कैथल। गिफ्ट वाउचर देने के नाम पर 14.55 लाख रुपये ठगी मामले की जांच थाना साइबर क्राइम प्रभारी पीएसआई शुभ्रांशु की अगुवाई में एसआई रविंद्र सिंह की टीम द्वारा करते हुए आरोपी गांव मीरापुर दौलपत जिला मुजफ्फरनगर यूपी निवासी सिद्धार्थ सहरावत को गिरफ्तार कर लिया।

पंप ऑपरेटर पर खेतों में पानी छोड़ने का ग्रामीणों ने लगाया आरोप

करसोला में पेयजल संकट गहराया जलघर में मटके फोड़ जताया रोष

एसडीओ के आश्वासन पर माने, खारे पानी से चर्म और पेट के रोगी बढ़े

ग्रामीणों का आरोप पांच साल से उन्हें नहर का पानी नही मिल रहा

हरिभूमि न्यूज ›› जुलाना

जुलाना क्षेत्र के करसोला गांव में पेयजल संकट गहरा गया है। पेयजल किल्लत को लेकर ग्रामीण जलघर पहुंचे। महिलाओं ने पेयजल किल्लत को लेकर मटके फोड़ कर रोष प्रकट किया। ग्रामीणों का कहना है कि पंप ऑपरेटर गांव की बजाए खेतों में पानी छोड़ रहा है। गांव में बहुत ही खारा पानी सप्लाई हो रहा है। जिसके चलते ग्रामीणों में चर्म और पेट के रोग हो रहे हैं। सूचना पाकर जलघर में जनस्वास्थ्य विभाग के एसडीओ सतीश नैन और जेई नवीन नेहरा पहुंचें और ग्रामीणों को एक माह बाद पानी मिलने का आश्वासन दिया तो ग्रामीण मान गए। ग्रामीणों ने बताया कि पांच साल से उन्हें नहर का पानी नही मिल रहा है। सप्लाई में ट्यूबवैल का पानी सप्लाई किया जा रहा है जिसका टीडीएस इतना ज्यादा है कि पानी किसी भी लिहाज से पीने लायक नही है। ग्रामीणों की मांग है कि उन्हें पीने लायक पानी उपलब्ध करवाया जाए ताकि उन्हें हो रही परेशानी से निजात मिल सके।

जुलाना। करसोला गांव में पेयजल किल्लत को लेकर पहुंचे ग्रामीण। फोटो :हरिभूमि

जल्द टेंडर लगाए जाएंगे

जनस्वास्थ्य विभाग जुलाना के एसडीओ सतीश नैन ने बताया कि पंप ऑपरेटर ने कोई गलती नही की है। अगर कोई सबूत मिलता है तो उसके खिलाफ कार्यवाही अमल में लाई जाएगी। ग्रामीणों को एक माह के अंदर पीने का पानी मिलेगा। पाइप लाइन के लिए टेंडर लगाए जाएंगे।

बाल्टी में भरा दूषित पानी।

अर्बन एस्टेट में हो रही दूषित पेयजल की सप्लाई

जींद। जिला बार एसो के प्रधान, पूर्व प्रधान और अन्य अधिवक्ताओं ने एसडीएम सत्यवान मान को को मांग पत्र सौंप अर्बन एस्टेट में हो रही दूषित पेयजल सप्लाई और बरसाती नालों को दुरुस्त करने की मांग रखी। बार के वकील एकत्रित होकर लघु सचिवालय स्थित एसडीएम कार्यालय पहुंचे और एसडीएम से मुलाकात की। बार ने अवगत करवाया कि हरियाणा शहरी विकास प्राधिकरण की ओर से अर्बन एस्टेट में दिया जा रहा पेयजल मानव उपयोग के लिए उपयुक्त नहीं है। जिला बार एसो के प्रधान विकास लोहान, पूर्व प्रधान मनजीत श्योराण कंवर रामपाल सिंह, श्याम लाल कौशिक, नरेंद्र लोहान और पूर्व विधायक दयानंद शर्मा ने कहा कि यह पानी पीला, गंदा व दूषित है। पिछले कई महीनों से इसमें से बदबू आ रही है। जिसकी कई बार शिकायत भी की गई है लेकिन प्राधिकरण की ओर से उनकी इन शिकायतों पर कोई अमल नहीं किया जा रहा है।

कैथल। युवक की हत्या करने के मामले में आरोपी पुलिस गिरफ्त में।

चौशाला के युवक की हत्या का आरोपी दबोचा

हरिभूमि न्यूज ›› कैथल

बाजार में युवक पर हमला करके हत्या करने के मामले में स्पेशल डिटेक्टिव युनिट द्वारा एक आरोपी को काबू कर लिया गया। मामले की जानकारी देते हुए डीएसपी बीर भान ने बताया कि गांव चौशाला निवासी अमन की शिकायत अनुसार करीब वह एक साल पहले चौशाला निवासी उसके दोस्त कुलबीर, मोहित के साथ कलायत से बस में गांव जा रहे थे।

तो बालु निवासी विक्की, अमन, मिढा, के साथ उनका झगड़ा हो गया। जिसके बाद वे हमसे रंजिश रखने लगे। 1 मई को वह अपने दोस्त कुलबीर के साथ कैथल बाजार से अपने गांव के लिए जा रहे थे। तभी रेलवे गेट कैथल के पास उनकी बाइक के सामने अमन, मिठा, विक्की निवासी बालु व साहिल, जयप्रकाश व कर्मजीत निवासी खरक अपने अन्य साथियों के साथ हाथों में चाकू व पंच लेकर आए। उनका रास्ता रोककर मारपीट करने लगे। वह डरकर साइड में भाग गया तथा उन्होंने कुलबीर पर चाकुओं से हमला कर दिया। उसको बाद में पता चला कि कुलबीर को शाह अस्पताल में दाखिल करवाया गया है। जहां से कुलबीर को रेफर कर दिया गया। कुलबीर को इलाज के लिए हिसार ले जाते समय रास्ते में कुलबीर की हमले में लगी चोटो कारण मौत हो गई। जिस बारे थाना शहर में हत्या संबंधी मामला दर्ज किया गया।

शहर में दो विकास कार्यों पर खर्च होंगे छत्तीस लाख

- वाल्मीकि मोहल्ला में 24 लाख रुपये की लागत से बनेगी गली

हरिभूमि न्यूज ›› जींद

शहर के विकास को लेकर 36 लाख रुपये की राश खर्च की जाएगी। इस राशि से दो टेंडर लगाए गए हैं। एक तो वाल्मीकि मोहल्ला में 24 लाख रुपये की लागत से गली बनाई जाएगी। इसके अतिरिक्त वन विभाग के कार्यालय की दीवार व मुख्य गेट लगवाया जाएगा। इस पर 12 लाख रुपये खर्च होंगे। इन दोनों विकास कार्यों के लिए टेंडर जारी किए हैं। इनकी बिड को अगले सप्ताह खोला जाएगा। इसके बाद टेंडर जारी कर जल्द निर्माण कार्य करवाया जाएगा। शहर की वाल्मीकि मोहल्ला की यह गली लंबे समय से बदहाल थी। इसे सुधार के लिए कालोनीवासियों ने कई बार पार्षद व चेयरपर्सन के समक्ष गुहार लगाई थी। इसको गंभीरता से लेते हुए चेयरपर्सन ने पार्षद के माध्यम से इसका अस्टीमेट बनवाया और अब इसका टेंडर जारी कर दिया गया। इसके अतिरिक्त वन विभाग के कार्यालय की चाहर दीवारी टूटी हुई थी। इसका मुख्य गेट भी टूटा था। इसके कारण यहां पर बीड़ से बेसहारा पशु व बंदरों के कारण परेशानी बनी हुई थी। रात को भी बेसहारा पशुओं का यहां पर डर रहता था। इसको गंभीरता से लेते हुए वन विभाग ने टेंडर जारी किए हैं ताकि चाहर दिवारी का निर्माण करवाया जा सके और मुख्य गेट को लगवाया जा सके। इसके बाद यहां पर कर्मचारियों को कुछ हद तक राहत मिलेगी।

टेंडर जारी

नगर परिषद अध्यक्ष डा. अनुराधा सैनी ने बताया कि वाल्मीकि मोहल्ला में टूटी गली का निर्माण को लेकर टेंडर जारी कर दिया गया है। अगले सप्ताह टेंडर की बिड खुलेगी। इसके बाद ठेकेदार को टेंडर अलॉट कर यहां पर काम शुरू करवाया जाएगा। इस गली निर्माण पर लगभग 24 लाख रुपये की राशि खर्च की जाएगी।

पत्नी का गला घोंट कर की हत्या, आरोपी दबोचा

हरिभूमि न्यूज ›› जींद

गांव जाजवान में घरेलू कलह के चलते पति ने पत्नी की गला घोंट का हत्या की थी। आरोपित पति की गिरफतारी के बाद शनिवार को मायका पक्ष मोर्चरी से मृतका के शव को उठाने को राजी हुआ। ससुराल पक्ष पंचायत ने मृतका के अंतिम संस्कार में शामिल होने बात कही तो मायका पक्ष ने स्पष्ट चेतावनी दे डाली। दोनों पक्षों के बीच माहौल भी गर्म हुआ। मौके पर मौजूद पुलिसकर्मियो दोनो पक्षो को शांत किया। शव को मोर्चरी से उठा ले जाने पर पुलिस ने भी राहत की सांस ली। क्या था मामला : गांव जाजवान निवासी दीपक की पत्नी मंजू (22) की एक मई रात को संदिग्ध हालात में मौत हो गई। मृतका के गले पर निशान थे। जिससे साफ जाहिर था कि मंजू की गला दबा कर हत्या की गई है। सदर थाना पुलिस ने मृतका के पिता गांव राजथल हिसार निवासी धर्मबीर की शिकायत पर आरोपित पति दीपक तथा सास इंद्रावती के खिलाफ हत्या का मामला दर्ज किया था।

कंपनी के खिलाफ कर्मियों का प्रदर्शन

अचानक कंपनी छोड़ देने के फरमान का किया विरोध

- पिछले दो महीने का वेतन भी नहीं देने का कंपनी पर लगाया आरोप

हरिभूमि न्यूज ›› गुहला चीका

गुहला उपमंडल के गांव कांगथली में लगी हुई सेल (एस.ए.इ.एल.) नामक एक बिजली कंपनी द्वारा चार-पांच साल से कार्य कर रहे कर्मचारियों को अचानक कंपनी छोड़ देने का फरमान सुना दिया है। इसके विरोध में कर्मचारियों ने कंपनी के बाहर रोष प्रदर्शन किया और हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से मांग की कि वे इस मामले में दखलन्दाजी करें, ताकि उनके पेट पर लात ना लग सके। हटाए जा रहे कर्मचारियों का प्रतिनिधित्व करने वाले एक कर्मचारी नेता दीपक शर्मा ने बताया कि उन्हें ना तो कंपनी ने कोई नोटिस दिया है और ना ही यह बताया जा रहा है कि उन्हें कंपनी में से हटाने का फरमान क्यों सुनाया गया है। शर्मा ने बताया कि कंपनी में यहां दो अधिकारी रोहित व आर.के. ड्रूक्षसह बैठते हैं और जब उन्होंने उनसे कारण जानना चाहा, तो उन्होंने यह कह कर पल्ला झाड़ लिया कि उनके पास ऊपर से आदेश है कि मेन पावर कम करनी है, जिसके चलते ही उन्हें हटाया जा रहा है।

गुहला चीका। कंपनी के बाहर रोज प्रदर्शन करते कर्मचारी।

दोबारा काम पर रखा जाए

शर्मा ने बताया कि अधिकारी जानबूझकर झूठ बोल रहे हैं क्योंकि उनकी जानकारी में आया है कि उन्हें हटाकर राजस्थान व बिहार से कर्मचारियों को रखा जा रहा है, जो कि उनके साथ अन्याय है। उन्होंने बताया कि कंपनी द्वारा उनका पिछले दो महीने का वेतन भी नहीं दिया जा रहा है। शर्मा ने उपायुक्त कैथल से भी मांग की कि कंपनी द्वारा कर्मचारियों के साथ की जा रही धक्केशाही की जांच की जाए और उन्हें दोबारा काम पर रखवाया जाए।

1.960 किलोग्राम गांजा फूल पत्ती बरामद

हरिभूमि न्यूज ›› कैथल

एक तरफ जहां पर एसपी आस्था मोदी के आदेशानुसार जिला पुलिस द्वारा नशा ना करने बारे आमजन को जागरूक किया जा रहा है, वहीं पर पुलिस द्वारा नशा तस्करों पर लगातार शिकंजा कसा जा रहा है। इसी मुहिम तहत एंटी नारकोटिक सेल द्वारा कलायत क्षेत्र से नशा तस्कर को 1 किलो 960 ग्राम गांजा फूल पत्ती सहित काबू कर लिया गया। पुलिस प्रवक्ता ने बताया कि एंटी नारकोटिक सेल प्रभारी एसआई सिंहराज की अगुवाई में एसआई बलराज की टीम रात्रिकालीन गश्त दौरान ढुंढवा रोड़ कलायत पर मौजूद थी। सहयोगी सुत्रो से पुलिस को एक गुप्त जानकारी मिली कि गांव खरक पांडवा निवासी सोनू ग्राहकों को नशीला पदार्थ गांजा फूल पत्ती बेचने का काम करता है। जो अभी बाइक पर सवार होकर गांजा फूल पत्ती लेकर कलायत से गांव ढुंढवा की तरफ जाएगा। जिसको नाकाबंदी कर काबू किया जा सकता है। सूचना विश्वसनीय होने से पुलिस ने मुस्तैदी का परिचय देते ढुंढवा रोड़ पर नाकाबंदी की थी।

जींद में पांच केंद्रों पर 2594 परीक्षार्थी देंगे परीक्षा, 11 बजे से पहले प्रवेश अनिवार्य

दोपहर दो से पांच बजे तक होने वाली परीक्षा पेन व पेपर मोड में होगी

- कड़े सुरक्षा प्रबंधों के बीच नीट (यूजी) 2025 परीक्षा आज

हरिभूमि न्यूज ›› जींद

राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा नीट 2025 का आयोजन राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी द्वारा रविवार को किया जा रहा है। परीक्षा को लेकर जींद में पांच परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं और इनमें 2594 परीक्षार्थी परीक्षा देंगे। दोपहर दो से पांच बजे तक होने वाली परीक्षा पेन व पेपर मोड में होगी। पांचों परीक्षा केंद्रों के लिए ड्यूटी मजिस्ट्रेट नियुक्त कर दिए गए हैं जबकि एडीसी विवेक आर्य को पूरे जिले का नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया है। जो परीक्षा संबंधी समस्त व्यवस्थाओं की निगरानी करेंगे। परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा, बुनियादी सुविधाओं और प्रशासनिक व्यवस्थाओं को पूरा कर लिया गया है। नीट 2025 परीक्षा का समय दोपहर दो बजे से 5 बजे तक निर्धारित किया गया है। परीक्षा में सम्मिलित होने वाले उम्मीदवारों को 11 बजे से परीक्षा केंद्र में प्रवेश की अनुमति दी जाएगी। परीक्षा होगी तीसरी आंख की नजर में : परीक्षा केंद्रों पर कैमरा निगरानी व्यवस्था, कंट्रोल रूम की स्थापना और सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए हैं। परीक्षार्थी को बायोमेट्रिक सत्यापन की प्रक्रिया से गुजरना होगा और मोबाइल फोन का प्रवेश पूरी तरह से निषेध होगा। इसके अलावा उम्मीदवारों और इनविजीलेटर के लिए मोबाइल फोन की अनुमति नही होगी। परीक्षा केंद्रों पर पर्याप्त पुलिस बल की तैनाती, सेंटरों की सुरक्षा, ट्रैफिक नियंत्रण, भीड़ प्रबंधन तथा गोपनीय परीक्षा सामग्री के एस्कॉर्ट की जिम्मेदारी पुलिस विभाग को दी गई है। शनिवार को परीक्षा केन्द्रों पर सैनीटाइजेशन जांच की गई।

जींद। राजकीय महाविद्यालय जींद।

सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध : डीसी

डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने बताया कि नीट परीक्षा को लेकर सुरक्षा के पुख्ता प्रबंध किए गए हैं। परीक्षा सामग्री को केंद्रों तक ले जाने व वापस सुरक्षित पहुंचाने के लिए पुलिस एस्कॉर्ट की व्यवस्था कर दी गई है। परीक्षा केंद्रों पर निर्बाध विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित की गई है।

परीक्षा केंद्र	संख्या
1. चौधरी रणबीर सिंह विवि	720
2. रा कालेज	600
3. रा महिला कालेज	480
4. रा कन्या सीसे. स्कूल	552
5. रा मॉसंसीसे स्कूल	242

RAMA CAREER INSTITUTE
सचिवालय के सामने, कोर्ट रोड, कैथल
RAMA
Educating For Better Tomorrow....
JEE/IIT/NEET
Foundational/competition Class,
Integrated Classroom
Drop Out Batch Starts....
Rama Institute Kutabpur
Courses
GNM 3 Years, 10+2 Pass
ANM 2 Years, 10+2 Pass
B.Ed. 2 Years, Graduation
ITI Electrician, Fitter
Rama Sr. Sec. School
Aff. to HBSE Board, Nur. to 12th
Yuvraj Institute Batta
Courses
D.Pharma 2 Years, 10+2 (Science)
B.P.Ed. 2 Years, Graduation
MPHW(M) 2 Years, 10+2 Pass
ITI Electrician, Wiremen
Yuvraj Public School
Aff. to CBSE Board, Nur. to 12th
98121-51923, 99927-71695

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

कर की बात
बिजनेस डेस्क

एक्सपर्ट बोले, टीडीएस कटने के बाद भी आसानी से वापस पा सकते 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

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 कटे 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 फ्रीलांस 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।

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 'व्यू टैक्स क्रेडिट स्टेटमेंट (फॉर्म 26एएस)' का ऑप्शन चुनें। आपको एक नई वेबसाइट टीआरएसीईएस पर ले जाया जाएगा। यहां से आप फॉर्म 26एएस डाउनलोड कर सकते हैं। इस फॉर्म में आपको सारी डिटेल्स मिलेंगी, जैसे 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 फ्रीलांसिंग 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 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 लेट 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 इंश्योरेंस), 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। 'व्यू रिटर्न फॉर्म' ऑप्शन पर क्लिक करें। अपने फाइनेंशियल ईयर 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 पैन 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, इंश्योरेंस) समय पर दें, ताकि वो सही टैक्स कैलकुलेट करें। वे आगे कहते हैं, इन स्टेप्स 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।

टैक्स के लिए कौन सी रिजीम बेहतर

1. पुरानी टैक्स रिजीम

पुरानी टैक्स रिजीम में आप विभिन्न कटौतियों और छूटों का लाभ उठा सकते हैं, जैसे कि धारा 80सी के तहत कटौती, धारा 80डी के तहत स्वास्थ्य बीमा कटौती, आदि।

2. नई टैक्स रिजीम

नई टैक्स रिजीम में टैक्स दरें कम हैं, लेकिन अधिकांश कटौतियों और छूटों को हटा दिया गया है।

इन कारकों पर निर्भर

1. आपकी आय

यदि आपकी आय अधिक है और आप विभिन्न कटौतियों और छूटों का लाभ उठा सकते हैं, तो पुरानी टैक्स रिजीम आपके लिए बेहतर हो सकती है।

2. आपके निवेश

यदि आप विभिन्न निवेश विकल्पों में निवेश करते हैं जो टैक्स कटौती के लिए योग्य हैं, तो पुरानी टैक्स रिजीम आपके लिए बेहतर हो सकती है।

3. आपकी आवश्यकताएं

यदि आप एक सरल और कम टैक्स दर वाली रिजीम चाहते हैं, तो नई टैक्स रिजीम आपके लिए बेहतर हो सकती है।

विशेषज्ञ से परामर्श लें

यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपनी व्यक्तिगत वित्तीय स्थिति और आवश्यकताओं का मूल्यांकन करें और एक टैक्स विशेषज्ञ से परामर्श लें ताकि आप अपने लिए सबसे अच्छी टैक्स रिजीम का चयन कर सकें।

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

निवेश मंत्रा बिजनेस डेस्क

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 वे इक्विटी में सीधे निवेश करने वाले इनवेस्टर हों या इक्विटी म्यूचुअल फंड्स में पैसे लगाने वाले छोटे निवेशक, लेकिन इस 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 खुशनसीब मान रहे हैं। चूंकि जब बाजार में गिरावट का दौर था तब ये फंड अच्छा मुनाफा दे रहे थे।

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

- मोतीलाल ओसवाल लार्ज कैप फंड : 23.59% (रेगुलर), 25.29% (डायरेक्ट)
- इनवेस्को इंडिया लार्ज एंड मिड कैप फंड : 14.79% (रेगुलर), 16.13% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसी फ्लेक्सी कैप फंड : 14.87% (रेगुलर), 15.63% (डायरेक्ट)
- एसबीआई मल्टीकैप फंड : 13.43% (रेगुलर), 14.36 % (डायरेक्ट)
- इनवेस्को इंडिया मिड कैप फंड : 16.43% (रेगुलर), 17.86% (डायरेक्ट)
- बंधन स्मॉल कैप फंड : 12.99% (रेगुलर), 14.52% (डायरेक्ट)
- यूटीआई वैल्यू फंड : 12.78% (रेगुलर), 13.56% (डायरेक्ट)
- व्हाइटओक कैपिटल ईएलएसएस टैक्स सेवर फंड : 13.13% (रेगुलर), 15 % (डायरेक्ट)
- इनवेस्को इंडिया कॉन्ट्रा फंड : 11.86% (रेगुलर), 13.11% (डायरेक्ट)
- यूटीआई डिविडेंड यील्ड फंड : 11.80% (रेगुलर), 12.48% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसी फोकस्ड 30 फंड : 15.25% (रेगुलर), 16.52% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसीफार्मा एंड हेल्थकेयर फंड (कैटेगरी : थीमैटिक/सेक्टोरल फंड) : 28.13% (रेगुलर), 29.69% (डायरेक्ट)

एक साल में बेस्ट रिटर्न देने वाले टॉप इक्विटी फंड : एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एएमएफआई) 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 इनवेस्को 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।

लार्ज कैप और सेक्टोरल 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, इनवेस्को 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.

पिछले रिटर्न के जारी रहने की गारंटी नहीं

हमने एएमएफआई के पोर्टल पर मौजूद रिटर्न के जो आंकड़े लिए हैं, वे 25 अप्रैल 2025 अपडेटेड हैं. इन पर पिछले कुछ दिनों के दौरान शेयर बाजार में हुई रिकवरी का असर भी नजर आ रहा है. आपको बता 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 दिखी 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 भविष्य 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 रिस्कोमीटर पर बहुत ज्यादा जोखिम वी की रेटिंग दी जाती है।

क्या 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।)

पीएफ ट्रांसफर और विड्रॉल 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 निपटानों में भी तेजी आएगी।

जानिए क्या-क्या बदला गया है

- घर की मरम्मत करवाने के लिए एडवांस : अब कर्मचारी खुद ही डिक्लेरेशन देकर पैराग्राफ 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 (यूएएन) से जोड़ने के लिए न तो नियोक्ता की मंजूरी चाहिए और न ही बैंक दस्तावेज अपलोड करने की जरूरत है।
- चेहरे की पहचान से यूएएन एक्टिवेशन : अब उमंग ऐप के जरिए फेस ऑथेंटिकेशन से भी यूएएन 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: पेंशनभोगियों 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।
- सेल्फ डिक्लरेशन से घर सुधार के लिए पीएफ निकालना आसान

अब चेक या पासबुक की कॉपी अपलोड करने की जरूरत नहीं

ईपीएफओ के नए सर्कुलर 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 कराने 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 ऑथेंटिकेशन सुविधा शुरू कर दी गई है। यह फीचर 8 अप्रैल से लागू हुआ है और इसका मकसद पीएफ से जुड़ी सेवाओं को और सुरक्षित बनाना है।
- शुरुआत में यह सुविधा यूएएन एक्टिवेशन के लिए लाई गई है, लेकिन जल्द ही इसे पीएफ की पूरी निकासी जैसी सेवाओं तक बढ़ाया जाएगा।
- इस तकनीक की मदद से यूजर की जानकारी अपने आप भरी 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।

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 शेट्टी 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। शेट्टी 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 बनाएँ। इससे निवेशकों को समय-समय पर अपने पैसे तक पहुँच 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।"

क्या 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।

खबर संक्षेप

ट्रेन में महिला से पर्स छीना, अज्ञात पर केस

जींद। रेलगाड़ी में साबरमती से चंडीगढ़ जा रही महिला यात्री का बीती रात पर्स छीन लिया और आरोपित नरवाना रेलवे स्टेशन पर उतर कर फरार हो गया। पर्स में सोने की चेन, बाली, सात हजार रुपये की नगदी व अन्य दस्तावेज थे। रेलवे थाना पुलिस ने महिला की शिकायत पर छीना झपटी का केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

टैलेंट शो में बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

जींद। स्थानीय महाराजा अग्रसेन स्कूल में एलकेजी कक्षा से चौथी कक्षा तक के बच्चों के लिए टैलेंट शो का आयोजन किया। स्कूल के सभागार में आयोजित इस कार्यक्रम में बच्चों ने अपनी बहुमुखी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। नन्हे-मुन्ने बच्चों ने नृत्य, गायन व कविताओं के माध्यम से अपनी प्रतिभा प्रदर्शित की। विद्यालय प्रधान महावीर गुप्ता ने कहा इस तरह के आयोजन से बच्चों को विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने का अवसर मिलता है।

स्टेशनरी वितरण कार्यक्रम आयोजित

जींद। सर्वजन एजुकेशनल एंड वोकेशनल संस्था द्वारा आज जींद जिले के झुग्गी व झोपडि़यों में रह रहे जरूरतमंद बच्चों को चप्पल वितरित की गई। संस्था के पदाधिकारी स्वयं झुग्गी व झोपडि़यों में जाकर यह सामग्री वितरित करने पहुंचे। कार्यक्रम में संस्था के प्रधान नरेंद्र कटारिया, महासचिव राजकुमार, जिला प्रधान अभिषेक जुलाना तथा सदस्य अजय विशेष रूप से मौजूद रहे।

स्टोर से सरिया तथा अन्य सामान चोरी

जींद। गांव खरकबूरा कंपनी स्टोर से बीती रात चोरों ने सरिया व अन्य सामान को चोरी कर लिया। उचाना थाना पुलिस ने शिकायत के आधार पर चोरी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पावर हाउस निर्माण कंपनी के सुपरवाइजर वेंकटेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी कंपनी ने गांव खरकबूरा में स्टोर बनाया हुआ है। बीती रात चोरों ने स्टोर का ताला तोड़ कर 15 क्विंटल सरिया व अन्य सामान को चोरी कर लिया।

रंजिशन हमला करने पर सात के खिलाफ केस

जींद। गांव गुरूकुल खेड़ा में रंजिशन हमला कर व्यक्ति को घायल करने पर उचाना थाना पुलिस ने सात लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव गुरू कुल खेड़ा निवासी राकेश ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि वह गांव करसिंधु प्लाट से घर वापस लौट रहा था। उसी दौरान रास्ते में जोगीराम परिवार ने उसे घेर कर हमला कर दिया।

सेहत विभाग ने चलाया जागरूकता अभियान

जुलाना। जुलाना कस्बे के वार्ड आठ से लेकर 14 तक सभी वार्डों में स्वास्थ्य विभाग की टीम ने जागरूकता अभियान चलाया। टीम का नेत्तृत्व स्वास्थ्य निरीक्षक रमेश कुमार और सत्यवीर ने किया। टीम ने घर घर जाकर लोगों को मलेरिया के प्रति जागरूक किया और लोगों के रक्त की स्लाइड ली। स्वास्थ्य कर्मी अमित सहरावत ने लोगों को संबोधित करते कहा कि मलेरिया मच्छरों के कारण फैलता है।

दो दुकानों के टूटे ताले, नकदी व सामान चोरी

जींद। रोहतक रोड पर हार्डवेयर की दो दुकानों के ताले तोड़ कर नगदी, टूंटियों समेत अन्य सामान को चोरी कर लिया। शहर थाना पुलिस ने दुकानदार की शिकायत पर चोरी का मामला दर्ज किया है। रोहतक रोड निवासी सत्यनारायण ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसकी रोहतक रोड पर हार्डवेयर की दुकान है।

पानी न देने पर पंजाब के खिलाफ प्रदर्शन छह को

जींद। इनेलो जिलाध्यक्ष विजेंद्र रेढू ने बताया कि जींद से सुमित्रा देवी को राष्ट्रीय महासचिव व रामेश्वर पहलवान को अनुसूचित जाति प्रकोष्ठ का प्रदेश संयोजक नियुक्त किया गया है और 22 जिलों के जिलाध्यक्षों की भी जिम्मेवारी सौंपने का काम किया है। तीसरे चरण में हल्काध्यक्षों का कार्य तीव्रगति से चल रहा है।

निदेशक सुभाष श्योराण ने बच्चों व अध्यापकों को प्रोत्साहित किया

इंडस पब्लिक स्कूल में रही रंगारंग कार्यक्रम की धूम

गणेश वंदना, समूह गान, माटी के मोल, जैसी करनी-वैसी भरनी कार्यक्रमों की प्रस्तुति से बच्चों ने मोहा मन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| जींद

जींद। सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति देते बच्चे। फोटो :हरिभूमि

इंडस पब्लिक स्कूल प्रांगण में सातवीं कक्षा के बच्चों द्वारा आर्या विषय पर सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया। मुख्यअतिथि के रूप में नप कमीशनर गुलजार मलिक ने शिरकत की। इंडस ग्रुप के निदेशक सुभाष श्योराण, कार्डिनेटर प्रवीन परूथी, इंडस करियर संस्थान के निदेशक संजीव तायल विषिश्ट अतिथि रहे। स्कूल निदेशिका रचना श्योराण, स्कूल प्राचार्या अरूणा शर्मा, उपप्राचार्य प्रवीन, मुख्याध्यापिका गुरमीत कौर ने मुख्यातिथि व विशिष्ठ अतिथियों का स्वागत किया। शुभारंभ गुलजार मलिक, विशिष्ठ अतिथि और स्कूल के सभी स्वागतकर्ता सदस्यों ने दीप प्रज्जवलित कर किया। कार्यक्रम में सातवीं कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। इस कार्यक्रम में सातवीं कक्षा के बच्चों के साथ-साथ उनके अभिभावकों को भी विशेष रूप से आमंत्रित किया गया। इस कार्यक्रम में गणेश वंदना, समूह गान, माटी के मोल, जैसी करनी-वैसी भरनी, दुख में सुख छिपा, योगा, कभी दुर्गा कभी काली, जिंदगी की यही रीत है, भांगड़ा, जिंदगी मिल के बिताएंगे, आई लव टीचर, बिलीवर, आसमान को छू कर देखना और दुर्गा शक्ति आदि प्रस्तुतियों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। जैसी करनी-वैसी भरनी कार्यक्रम मुख्य आकर्शण का केंद्र रहा। मुख्यअतिथि गुलजार मलिक ने कहा कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली में इस प्रकार की गतिविधियों की अहम भूमिका होती है। इनसे हमें अपने संस्कारों को भी बनाऐ रखने की प्रेरणा मिलती है। इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के अंदर मनोरंजन के साथ-साथ ज्ञान एवं आत्म विश्वास में भी वृद्धि करती हैं। उन्होंने बच्चों के चंहुमुखी विकास पर प्रकाश डालते कहा कि बच्चों को प्रत्येक गतिविधि में भाग लेते अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करना चाहिए और जीवन में अनुशासन का पालन करते अपने लक्ष्य पथ पर चलना चाहिए। इंडस ग्रुप के निदेशक सुभाष श्योराण ने बच्चों तथा अध्यापकों को प्रोत्साहित करते कहा कि जिंदगी अवसरों का खेल है, जो व्यक्ति साहस के साथ अवसरों का लाभ उठा कर आगे बढ़ता है, वही सफलता की बुलंदियों को छूता है। आज इंडस के छात्र देश में ही नही विदेशों में भी अपनी सफलता का परचम लहरा रहे हैं। साहस और आत्मविश्वास को विकसित करने के लिए एकाग्रता, आत्मविश्वास एवं अनुषासन की आवश्यकता है।

स्कूल प्राचार्या अरूणा शर्मा ने आए अभिभावकों का धन्यवाद किया और कहा कि इंडस पब्लिक स्कूल जींद नित नए आयामों को छूता हुआ हर प्रकार की गतिविधियों के माध्यम से बच्चों में छिपी हुई प्रतिभा को निखारता है। इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के सर्वांगीण विकास में अहम भूमिका निभाती हैं। कहा कि आज के इस आधुनिक युग में शिक्षा, खेल या सांस्कृतिक कार्यक्रम हो, इंडस पब्लिक स्कूल जींद बुलंदियों को छूता हुआ लगातार आगे बढ़ रहा है। अंत में मुख्यातिथि द्वारा शैक्षणिक पुरस्कार भी वितरित किए । जिसमें कक्षा छठी से नव्या प्रथम, तनिष्क द्वितीय और अक्षिता तृतीय रही।

भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा में साक्षी ने जिले में पाया प्रथम स्थान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा वर्ष 2024 25 का परीक्षा परिणाम 1 मई 2025 को घोषित हुआ। यह परीक्षा गायत्री परिवार ट्रस्ट द्वारा आयोजित की गई। ट्रस्ट के प्रबंधक राजकिशन शर्मा एवं राजकुमार मित्तल ने बताया कि परीक्षा का आयोजन राज्य स्तर पर किया जाता है। कैथल जिले से विभिन्न विद्यालयों के लगभग 1600 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी थी जिसमें पवनार पब्लिक स्कूल की साक्षी पुत्री मनदीप कक्षा 10 की छात्रा ने कैथल जिले में प्रथम स्थान प्राप्त किया। जिले में प्रथम आने पर साक्षी को तथा कार्यक्रम संयोजक सत्यव्रत दूल, राकेश पंजेठा को गायत्री परिवार ट्रस्ट की ओर से सम्मानित किया गया। साक्षी ने साक्षात्कार में बताया कि वह आगे चलकर आईपीएस ऑफिसर बनना चाहती है। विद्यालय के प्रधानाचार्य जोगिंदर दूल व प्रबन्धक राजश्री ने साक्षी के माता-पिता तथा शिक्षकों को उनकी सफलता के लिए बधाई दी। दूल ने कहा इस प्रकार के सामान्य ज्ञान तथा संस्कारवान साहित्य की परीक्षाएं आयोजित होने से जहां बच्चों में अनुशासन आता है वहीं यह ज्ञान उनके लिए रोजगार परक भी सिद्ध होता है। इसके लिए गायत्री परिवार ट्रस्ट के सदस्य बधाई के पात्र हैं। जिसका श्रेय ट्रस्ट के संचालक श्रद्धेय श्रीराम शर्मा को जाता है। गायत्री मंत्र के उच्चारण से मन तथा आत्मा की शुद्धि होती है। विद्यालय में गायत्री मंत्र से ही दिनचर्या की शुरूआत की जाती है।

संत कबीर कुटीर में मुख्यमंत्री से मिलते भाजपा के जिला सचिव कृष्ण शर्मा पिलनी।

जनहित के मुद्दों पर चर्चा की

पूंडरी। भाजपा के जिला सचिव कृष्ण शर्मा पिलनी ने चंडीगढ़ स्थित मुख्यमंत्री निवास संत कबीर कुटीर में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी से विशेष मुलाकात की। बैठक में उनके साथ डॉ. राजेश विशिष्ठ ढांड और ब्राह्मण सभा हल्का पूंडरी के प्रधान प्रमोद शर्मा फतेहपुर भी उपस्थित रहे। कृष्ण शर्मा पिलनी ने मुख्यमंत्री को क्षेत्रीय विकास, जनहित के मुद्दों और सामाजिक कल्याण से जुड़ी कई अहम समस्याओं से अवगत कराया। मुख्यमंत्री सैनी ने सभी विषयों को गंभीरता से सुना और जल्द समाधान का आश्वासन दिया। इस दौरान डॉ. राजेश विशिष्ठ ढांड और प्रमोद शर्मा ने भी ब्राह्मण समाज और शिक्षा, स्वास्थ्य जैसी सामाजिक प्राथमिकताओं पर मुख्यमंत्री का ध्यान आकर्षित किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार सभी वर्गों के कल्याण के लिए पूरी तरह समर्पित है।

किसान नेता राकेश टिकैत पर हमले की निंदा

नरवाना। अखिल भारतीय किसान सभा की हरियाणा राज्य कमेटी संयुक्त किसान आंदोलन के राष्ट्रीय नेता राकेश टिकैत पर हमले की कठोर शब्दों में भत्र्सना करती है। उल्लेखनीय है कि पहलगाम के आतंकवादी हमले के खिलाफ कल मुजफ्फरनगर में एक रोष सभा के आयोजन में राकेश टिकैत भी आमंत्रित थे। उनके वहां पहुंचने पर योजनाबद्ध ढंग से सांप्रदायिक उन्मादी गिरोह ने उन पर हिंसक हमला किया और उनकी पगड़ी उतार कर फेंकने जैसी असभ्य और सामाजिक परंपराओं को लांघने का दुस्साहस किया है ये गिरोह हमला करते हुए मोदी मोदी के नारे लगा रहे थे। इस कायराना हमले की देश भर में व्यापक निंदा हो रही है। परंतु अभी तक भी उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री आदित्य नाथ योगी द्वारा इस गंभीर हमले की निंदा न करना अनेक सवाल खड़े करता है।

सरदार जस्सा सिंह को किया याद

पूंडरी। आज सिख इतिहास के महान योद्धा और प्रथम सर्वोच्च सैन्य कमांडर सरदार जस्सा सिंह अहलूवालिया जी की 307वीं जयंती पूरे श्रद्धा और सम्मान के साथ मनाई गई। जस्सा सिंह अहलूवालिया जी का जन्म 3 मई 1718 को हुआ था। उन्होंने सिख कौम को एकजुट कर सिख मिसलों की स्थापना की और उन्हें संगठित सैन्य शक्ति में तब्दील किया। मैरिज पैलेस एसोसिएशन के अध्यक्ष एडवोकेट गौरव वालिया ने इस अवसर पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए कहा कि जस्सा सिंह अहलूवालिया जी न केवल सिखों के बल्कि पूरे देश के लिए प्रेरणा स्रोत हैं। उन्होंने अहमद शाह अब्दाली के अत्याचारों के विरुद्ध संघर्ष करते हुए हजारों हिंदू स्त्री-पुरुषों को मुक्त कराया और सिखों के लिए एक सुरक्षित भविष्य की नींव रखी। सरदार जस्सा सिंह अहलूवालिया जी को /"सुल्तान-उल-कौम/" और नवाब की उपाधि से नवाजा गया था।

बातचीत करते मैरिज पैलेस एसोसिएशन के अध्यक्ष एडवोकेट गौरव वालिया।

जींद। पत्रकारों से बातचीत करते प्राचार्य सत्यवान मलिक। फोटो :हरिभूमि

दीक्षांत समारोह का आयोजन सात को

जींद। राजकीय कालेज के प्राचार्य सत्यवान मलिक ने कहा कि कालेज द्वारा छह मई को 58वां वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह का आयोजन किया जा रहा है। इस कार्यक्रम में 2023-24 के पास आउट विद्यार्थियों को उनकी उपलब्धियों के अनुसार सम्मानित किया जाएगा। इसके साथ ही सात मई को 55वां दीक्षांत समारोह हर्षोल्लास से मनाया जाएगा। प्राचार्य सत्यवान मलिक शनिवार को पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे। प्राचार्य सत्यवान मलिक ने कहा कि महाविद्यालय द्वारा दोनों ही कार्यक्रम को लेकर सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। पारितोषिक वितरण समारोह में मुख्यअतिथि के तौर पर जींद के डीसी मोहम्मद इमरान रजा होंगे तथा दीक्षांत समारोह में मुख्यमंत्री के ओएसडी वीरेंद्र सिंह बडख़ालसा एवं सीआरएसयू परीक्षा नियंत्रक डा. नीरज सिंह शिरकत करेंगे।

दस मई को राष्ट्रीय लोक अदालत

जींद। राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण एवं हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के मार्गदर्शन में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन 10 मई को जींद, नरवाना एवं सफीदों न्यायिक परिसरों में किया जाएगा। मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी मोनिका ने बताया कि जिला न्यायालय परिसर तथा एडीआर सेंटर में हैल्प डेस्क स्थापित किए गए हैं। जिनके माध्यम से कोर्ट परिसर में आने वाले लोगों को राष्ट्रीय लोक अदालत के बारे में जागरूक किया जा रहा है तथा लोक अदालत के फायदे भी बताए जा रहे हैं। हैल्प डेस्क में एक रिटेनर अधिवक्ता एवं दो अधिकारी नियुक्त किए गए हैं। प्राधिकरण सचिव ने आह्वान किया कि राष्ट्रीय लोक अदालत को एक उत्सव की तरह मनाना चाहिए तथा इसमें अधिक से अधिक मामलों का निपटारा करवाने के लिए सभी को बढ़चढ़ कर भाग लेना चाहिए।

जींद। हैल्प डैस्क लगा कर लोक अदालत की जानकारी देते हुए।

जींद। रूद्र को सम्मानित करते प्राचार्य सतवीर सिंह। फोटो :हरिभूमि

आधारशिला स्कूल के रूद्र ने जीता रजत

जींद। एसएस बैडमिंटन अकादमी असंध में आयोजित द्वितीय ओपन प्रतियोगिता में आधारशिला विद्यालय के कक्षा आठवीं के रूद्र ने रजत पदक प्राप्त कर विद्यालय को गौरवान्वित किया है। पिछले हफ्ते हुई इस प्रतियोगिता में विभिन्न जिलों के प्रतिभागियों ने इसमें भाग लिया। बच्चे की इस उपलब्धि का विद्यालय ने बेहतरीन अंदाज में स्वागत किया। प्रार्थना सभा को संबोधित करते हुए प्रधानाचार्य सतवीर सिंह गहलावत ने बताया कि विद्यालय बच्चे के सर्वांगीण विकास में सहायक होता है। शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी भविष्य की सफलता की अपार संभावनाएं हैं। उन्होंने विद्यार्थी को सम्मानित कर उनके उज्ज्वलभविष्य की कामना की।

जींद। कन्या भ्रूण हत्या को लेकर शपथ लेते महिलाएं। फोटो :हरिभूमि

सभा का आयोजन किया

जींद। प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र दरियावाला के तहत जाजवान गांव में एएनएम रीनू शर्मा ने सभा का आयोजन किया। जिसमें ग्रामवासियों को बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पर शपथ दिलाई और पीएनडीटी एक्ट की जानकारी से अवगत करवाया। रीनू शर्मा ने कहा कि बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ योजना बालिकाओं को संरक्षित और सुरक्षित करने के लिए बनाई गई योजना है। इस योजना का मुख्य उद्देश्य बालिकाओं की शिक्षा सुनिश्चित करना, बालिकाओं को शोषण से बचाना व उन्हें सही-गलत के बारे में अवगत कराना, शिक्षा के माध्यम से लड़कियों को सामाजिक और वित्तीय रूप से स्वतंत्र बनाना, लोगों को इसके प्रति जागरुक करना एवं महिलाओं के लिए कल्याणकारी सेवाएं वितरित करने में सुधार करना, लिंग अनुपात में सुधार करना इस मौके पर राजकुमारी, बिमला, कमलेश, अंजू, सोना, सुमन, केलो, मनपति, अनिता आदि मुख्य रूप से मौजूद रही।

लोगों ने रोगानुसार योगाभ्यास किया

- पतंजलि योग समिति एवं भारत स्वाभिमान शाखा ने लगाया कैंप

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गुहला-चीका

योग शिविर में दीप प्रज्वलित करते हुए युवा सदस्य। फोटो :हरिभूमि

पतंजलि योग समिति एवं भारत स्वाभिमान शाखा चीका द्वारा आयोजित 15 दिवसीय मोटापा, मधुमेह व उच्च रक्तचाप विशेष योग शिविर के तीसरे दिन पतंजलि के युवा नय सदस्य रमेश कुमार, निखील भार्गव अमन कुमार व राजू द्वारा दीप प्रज्वलित किया गया। पतंजलि जिला प्रभारी हरिओम शोकल व तहसील प्रभारी चरणदास गुप्ता के सानिध्य में श्री विश्वकर्मा मंदिर के प्रांगण में रोगानुसार योगाभ्यास कराया जा रहा है। तीसरे दिन सैकड़ों की संख्या में योग साधक रोगानुसार योगाभ्यास किया। हरिओम ने बताया कि योग हमारे भारत की प्राचीन विद्या है। इस विद्या को अपनी जीवन शैली में शामिल कर निशुल्क पूरे स्वास्थ्य की प्राप्ति कर सकते हैं। योग को अपनाएं, अपने जीवन को सफल बनाएं। योग करें, रोज करें। करें योग रहें निरोग का संदेश दिए। पतंजलि तहसील प्रभारी चरणदास गुप्ता ने बताया कि शिविर में भाग लेने वाले शिविरार्थियों को काफी लाभ हो रहा है शिविर में मोटापा, डाइबिटीज, थायराइड, आर्थराइटिस, हाईपरटेंशन मानसिक तनाव को दूर करने विशेष पैकेज समग्र रोगनिवारक इंटीग्रेटेड योग कराया जा रहा है।

जींद। खरेंटी में जागरूकता अभियान में महिलाओं को शपथ दिलाते स्वास्थ्य विभाग की टीम।

खरेंटी में चलाया बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान

जुलाना। जुलाना क्षेत्र के खरेंटी गांव में स्वास्थ्य विभाग की टीम ने बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत लोगों को कन्या भ्रूण हत्या के प्रति जागरूक किया। मौके पर खंड विस्तार शिक्षक फूल सिंह ने कहा कि आस पास अगर कोई कन्या भ्रूण हत्या करता है तो इसकी जानकारी नजदीकी स्वास्थ्य अधिकारी को दें। गांव में लिंगानुपात कम होने पर स्वास्थ्य विभाग और आंगवाड़ी वर्कर ने मिल कर अभियान चलाया। अभियान के तहत महिलाओं को कन्या भ्रूण हत्या ना करने की शपथ भी दिलाई गई। फूल सिंह ने कहा कि बेटियां एक नही बल्कि दो घरों का नाम रोशन करती हैं। अगर उनकी परवरिश लड़कों की तरह की जाए। लड़कियां आज किसी भी क्षेत्र में लड़कों से पीछे नही हैं। अभिभावकों को चाहिए कि वो लड़कियों की परवरिश लड़कों की तरह करें ताकि लड़कियां भी उनके परिवार का नाम रोशन कर सकें।

सांसद ने ली जिला विकास-समन्वय एवं निगरानी समिति की बैठक

कार्य की गुणवत्ता के साथ न हो कोई समझौता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कैथल

कैथल। सांसद नवीन जिंदल अधिकारियों की बैठक को संबोधित करते।

सांसद नवीन जिंदल ने कहा कि किसी भी योजना में सरकारी फंड का प्रयोग ठीक ढंग से किया जाए, ताकि पात्र लोगों को उस योजना का लाभ मिल सके और धरातल पर सरकार का योजना को लागू करने का उद्देश्य भी सार्थक हो सके। साथ ही काम की गुणवता से कोई समझौता न किया जाए। जो जरूरी कार्य हैं, उन्हें प्राथमिकता के आधार पर पूरा करवाया जाए। सांसद नवीन जिंदल शनिवार को लघु सचिवालय स्थित सभागार में जिला विकास, समन्वय एवं निगरानी समिति की बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। बैठक में उनके साथ विधायक पूंडरी सतपाल जांबा, जिला भाजपा अध्यक्षा ज्योति सैनी, डीसी प्रीति सहित जिले भर के तमाम अधिकारी मौजूद रहे। सांसद ने तीन चरणों में बैठक ली। जिसमें अलग-अलग विभागों से जुड़ी 41 योजनाओं के तहत हुए कार्यों की जानकारी ली और एक-एक एजेंडे पर चर्चा करते हुए लोगों को राहत पहुंचाने के निर्देश दिए। सांसद ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में केंद्र व प्रदेश में विकास कार्य लगातार करवाए जा रहे हैं। जिसका सीधा लाभ आमजन को मिल रहा है। देश की तरक्की में शिक्षा, स्वास्थ्य, सड़क का अहम रोल होता है। सभी संबंधित अधिकारी अपने-अपने क्षेत्र में इन विषयों पर विशेष ध्यान दें। इसी प्रकार मनरेगा योजना का सही से क्रियान्वय करने के लिए भी सुझाव दें, ताकि लोगों को रोजगार मिलने के साथ-साथ कार्य भी सही प्रकार से हो। उन्होंने कृषि विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि परंपरागत खेती की बजाए जैविक खेती को बढ़ावा दिया जाए और इसके लिए किसानों को मार्केट भी उपलब्ध करवाने का प्लान तैयार किया जाए। फसल अवशेष प्रबंधन को लेकर भी आवश्यक कदम उठाए जाएं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी व ग्रामीण योजना के तहत पात्र व्यक्ति को योजना का लाभ प्रदान किया जाए। स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिए कि जिला में लिंगानुपात में और अधिक सुधार लाने के लिए जागरूकता अभियान नियमित रूप से चलते रहें। आयुष्मान योजना का लाभ पात्र व्यक्ति को मिले।

धनखेड़ी में पहलगांव में घटना के विरोध व नशा के प्रति जागरूकता रैली निकालते विद्यार्थी।

पहलगांव घटना के विरोध में निकाली जागरूकता रैली

अलेवा। एसएम स्कूल भौंसला में दो दिवसीय स्काउट एंड गाइड शिविर का आयोजन किया। अध्यक्षता स्कूल प्राचार्या इति गर्ग ने की तथा मुख्य रूप से स्काउट इंचार्ज राजकुमार व गाइड इंचार्ज नीतू के अलावा स्कूल संचालक कुलदीप सैनी ने भाग लिया। बच्चों ने पहलगांव में हुई घटना के विरोध में व नशा जैसी कुरीतियों के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए धनखेड़ी, खटकड़, मोहनगढ़, भौंसला आदि गांव में जागरूकता रैली निकाली।

सूचना

हम, हरजिन्द्र सिंह पुत्र सिंगारा सिंह व रणजीत कौर पत्नी हरजिन्द्र सिंह निवासी 949/1, गली नं 2, वार्ड नं 1, अर्जुन नगर, कैथल (हरियाणा) सूचित करते है कि हमारी पुत्री रमनदीप कौर हमारे कहने सुनने से बाहर है । हम उसे अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल करते है। भविष्य में हम उसके द्वारा किए गए किसी भी कार्य व लेनदेन के जिम्मेदार नहीं होंगे।

खबर संक्षेप

कार असंध में चालान हिमाचल प्रदेश में, केस

कैथल। तितरम थाना पुलिस ने कार की नकली नंबर प्लेट लगाकर धोखाधड़ी करने के रूप में अज्ञात के खिलाफ मामला दर्ज किया है। गांव हरसोला के संजीव कुमार ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके पास होंडा एमेज गाडी है। 26 अप्रैल को उसके पास एक मोबाइल नंबर से मैसेज आया कि उसकी गाड़ी का हिमाचल प्रदेश के पोंटा साहिब में चालान होना दर्शाया गया है। इसके बाद ही एक दूसरा मैसेज आया जिसमें उसकी गाड़ी का चालान उत्तराखंड में होना दर्शाया गया है।

पाई की अनाज मंडी से हजारों का गेहूं चोरी

कैथल। कस्बा पाई की अनाज मंडी से चोर हजारों का गेहूं चुरा कर ले गए। राजेश कुमार ने पूंडरी पुलिस को दी शिकायत में आरोप लगाया है कि कर 29 अप्रैल को चोर पाई अनाज मंडी की 45 नंबर दुकान के सामने से गेहूं के बैग चुरा कर ले गए। गेहूं की कीमत करीब 30000 बताई गई है। जांच अधिकारी हेड कांस्टेबल विनोद ने बताया कि पुलिस ने केस दर्ज कर चोरों की तलाश शुरू कर दी है।

अनिश्चितकालीन धरना 872 वें दिन भी जारी

नरवाना। किसान मांगों व समस्याओं को लेकर अनिश्चितकालीन धरना 872वें दिन भी जारी रहा। बीकेयू टिकैत के राष्ट्रीय महासचिव राकेश टिकैत पर हमला व पगड़ी का अपमान करना घोर निंदनीय कृत्य धरना संयोजक आजाद पालवां। धरने पर इसी संदर्भ में अमरजैंसी मिटिंग हुई। मीटिंग की अध्यक्षता टेकराम तारखा ने की। सभी वक्ताओं ने किसान नेता राकेश टिकैत पर हुए हमले को राजनीतिक संड्यंत्र बताते हुए आपस में लड़ाकर किसान अनदोलन को कमजोर व तोडने की साजिश करार दिया।

एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ ने बाइक चोर दबोचा

कैथल। वाहन चोरो पर एसपी आस्था मोदी के आदेशानुसार शिकंजा कसते एंटी व्हीकल थेफ्ट स्टाफ द्वारा बाइक चोर को काबू कर चोरीशुदा 9 बाइक बरामद की है। पुलिस प्रवक्ता प्रवीण श्योकंद ने बताया कि गांव कौलेखां निवासी राकेश की शिकायत अनुसार उसकी बाइक अज्ञात व्यक्ति चोरी कर ले गया था।

दुड़ाना में आयोजित रात्रि ठहराव कार्यक्रम में ग्रामीणों की सुनी समस्याएं

जरूरतमंद व्यक्ति को योजना का लाभ पहुंचना सरकार का मुख्य उद्देश्य : डीसी

डीसी अधिकारियों के साथ कार्यक्रम में पहुंचे और ग्रामीणों से सीधा संवाद किए, इस दौरान सार्वजनिक व व्यक्तिगत 42 समस्याएं सुनी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जिला प्रशासन ने शुक्रवार शाम अलेवा खंड के गांव दुड़ाना में रात्रि ठहराव कार्यक्रम आयोजित किया। डीसी मोहम्मद इमरान रजा प्रशासनिक अधिकारियों के साथ कार्यक्रम में पहुंचे और ग्रामीणों से सीधा संवाद किए। इस दौरान उन्होंने सार्वजनिक व व्यक्तिगत 42 समस्याएं सुनी। सभी समस्याओं के समाधान करने के लिए अधिकारियों को त्वरित कार्रवाई करने बारे आदेश जारी किए गए। कार्यक्रम के दौरान डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने नागरिकों से कहा कि सरकार जनसेवा में समर्पित होकर कार्य कर रही है। समाधान शिविर के साथ ही लोगों के घर द्वार जाकर समस्या की सुनवाई करने के उद्देश्य से रात्रि ठहराव कार्यक्रम के तहत प्रशासन गांवों में पहुंच रहा है। जिला प्रशासन हर समय नागरिकों की समस्याएं सुनने और उनका समाधान करने के लिए तत्पर है। इतना ही नही जिला प्रशासन की ओर से मुख्यालय व उप मंडल स्तर पर प्रत्येक सोमवार व वीरवार को समाधान शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। इसमें प्राप्त शिकायतों के निवारण की निरंतर मॉनिटरिंग भी की जा रही है। उन्होंने कहा कि जरूरतमंद पात्र लोगों के कल्याण के लिए केंद्र व प्रदेश सरकार की अनेक कल्याणकारी योजनाएं हैं। इनका लाभ जरूरतमंद लोगों को लेना चाहिए। योजना की जानकारी लेने के लिए वे संबंधित विभाग के अधिकारियों से संपर्क करें।

सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध हो

रात्रि ठहराव कार्यक्रम में डीसी मोहम्मद इमरान रजा के समक्ष ग्रामीणों ने पेयजल, बिजली व खेल समेत स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं रखीं। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे ग्रामीणों द्वारा जो समस्याएं रखी गई हैं उनका नियमानुसार पूरी करना सुनिश्चित करें ताकि ग्रामीणों सभी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध हो सके। ग्राम पंचायत ने डीसी के समक्ष विकास कार्यों को लेकर अपना मांग पत्र भी रखाए ग्राम पंचायत द्वारा दिए गए मांग पत्र डीसी ने संज्ञान लेते हुए कहा सभी मांगों को संबंधित विभागों को भेजा जाएगा और विभागीय औपचारिकताएं एवं नॉर्मज पूरे करने वाली मांगों पर आगामी कार्यवाही के लिए संज्ञान लिया जाएगा।

स्कूल के हर कमरे को चैक किया

डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने रात्रि दरबार में समस्याएं सुनने से पहले दुड़ाना गांव के स्कूल में जाकर बच्चों को दी जा रही सुविधाओं का जायजा लिया और स्कूल के प्रत्येक कमरे को चैक किया। उन्होंने स्कूल प्राधानाचार्य को निर्देश दिए कि वे स्कूल के अंदर लाइट, शौचालय, साफ.-सफाई इत्यादि की समुचित व्यवस्था रखें ताकि यहां पढने वाले बच्चों को किसी प्रकार की कोई परेशानी ना हो। इसके बाद डीसी ने राजकीय पशु औषधालय का भी मुआयना किया और डॉक्टर द्वारा पशुओं को दी जाने वाली दवाइयों के बारे में विस्तृत जानकारी ली। दुड़ाना में बने उपस्वास्थ्य केन्द्र का भी डीसी मोहम्मद इमरान रजा ने निरीक्षण किया और डॉक्टरों द्वारा गांव के लोगों को इस उप स्वास्थ्य केंद्र के माध्यम से क्या-क्या सुविधाएं उपलब्ध करवाई जा रही हैं, उनकी बारिकी से जांच की गई।

ये रहे मौजूद

कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक कुलदीप सिंह, एडीसी विवेक आर्य, उचाना के एसडीएम जगदीश चंद्र, जिला परिषद के सीईओ अनिल दून, नगराधीश डा. आशीष देशवाल, दुड़ाना की सरपंच सरबजीत कौर सहित अन्य अधिकारी मौजूद रहे।

एक राष्ट्र एक चुनाव के समर्थन में सौंपे प्रस्ताव

कलायत। कलायत के गांव जाखौली में एक राष्ट्र एक चुनाव के लिए समर्थन की अपील करती पूर्व राज्य मंत्री कमलेश ढांडा। *फोटो :हरिभूमि*

- बार-बार चुनाव करवाने से भारी प्रशासनिक खर्च

हरिभूमि न्यूज ▶▶ कलायत

कलायत विधानसभा क्षेत्र में एक राष्ट्र एक चुनाव जन आंदोलन का रूप लेता जा रहा है। इसकी झलक जाखौली गांव में देखने को मिली। इसमें पूर्व राज्य मंत्री कमलेश ढांडा की अगुवाई में नगर पालिका पार्षदों, भाजपा पदाधिकारी-कार्यकर्ता, जिला परिषद, ब्लाक समिति सदस्य, ग्राम पंचायत, समाज सेवी संगठनों व बड़ी संख्या में शहरी-ग्रामीण क्षेत्र के लोगों ने एक राष्ट्र एक चुनाव के पक्ष में समर्थन प्रस्ताव पेश किया। इस दौरान महिलाओं में भी भारी उत्साह देखते ही बन रहा था। कमलेश ढांडा ने क्रमवार एक राष्ट्र एक चुनाव के फायदे गिनवाए। उन्होंने कहा कि बार-बार चुनाव करवाने से भारी प्रशासनिक खर्च और संसाधनों की बर्बादी होती है। एक साथ चुनाव होने से चुनावी खर्च में भारी कमी आएगी। सुरक्षा बलों, शिक्षकों और प्रशासनिक अधिकारियों पर बार-बार चुनावी ड्यूटि का बोझ नहीं पड़ेगा। बार-बार चुनाव आचार संहिता लगने से विकास कार्यों की गति थमती है। एक साथ चुनाव होने से यह बाधा दूर होगी। एक राष्ट्र एक चुनाव से राजनैतिक स्थिरता, मतदाताओं की जागरूकता, भागीदारी, चुनावी खर्च में कटौती और संवैधानिक-व्यावहारिक समाधान होंगें। ढांडा ने कहा कि संसद में प्रस्तुत विधेयक के पारित कर इसे कानून रूप दिया जाए। चुनाव आयोग को आवश्यक तकनीकी व प्रशासनिक संसाधन उपलब्ध करवाए जाएं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देश हित को लेकर उठाए गए इन कदमों में सभी राजनैतिक दल आम सहमति बनाकर आगे बढ़ें। एक राष्ट्र एक चुनाव क्रांतिकारी कदम है। यह भारत के लोकतंत्र को अधिक मजबूत, पारदर्शी और कुशल बना सकता है। इससे न केवल सरकार के कार्यों में निरंतरता आएगी बल्कि राष्ट्रीय एकता एवं अखंडता को सुदृढ़ता मिलेगी। जाखौली में आयोजित कार्यक्रम में एक राष्ट्र एक चुनाव जिला संयोजक देवेंद्र पांचाल, सह संयोजक राजेश बिढाण, ब्लाक समिति चेयरपर्सन सुमन रानी, कलायत मंडल अध्यक्ष राजीव राजपूत, बालू मंडल अध्यक्ष नरेंद्र जुलानी खेड़ा मौजूद रहे।

मनोहर लाल खट्टर के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर कल लगेगा

पूंडरी। बातचीत करते हुए भाजपा के पूर्व मंडल अध्यक्ष देवीदयाल बरसाना। *फोटो : हरिभूमि*

पूंडरी। केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल खट्टर के जन्मदिन के अवसर पर भारतीय जनता पार्टी मंडल पूंडरी की ओर से एक भव्य रक्तदान शिविर का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर सोमवार 5 मई को आयोजित होगा। भाजपा के पूर्व मंडल अध्यक्ष एवं अनाज मंडी पूंडरी के पूर्व प्रधान देवीलाल बरसाना ने जानकारी देते हुए बताया कि रक्तदान शिविर का आयोजन सुबह 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक संठ झंडामल धर्मशाला पूंडरी में किया जाएगा। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम के संयोजक वरिष्ठ भाजपा नेता अशोक गुर्जर हैं, जो पूरे आयोजन की निगरानी कर रहे हैं। उन्होंने क्षेत्र के सभी लोगों से अपील की कि वे इस पुण्य कार्य में बढ़-चढकर हिस्सा लें और जरूरतमंदों की जान बचाने में योगदान दें। देवीलाल बरसाना ने कहा, मनोहर लाल खट्टर ने प्रदेश और देश के विकास में अभूतपूर्व योगदान दिया है। शिविर में बड़ी संख्या में कार्यकर्ता और आमजन की भागीदारी की उम्मीद की जा रही है।

वेदांता किड्स इंटरनेशनल स्कूल में मनाया गया रेड-डे

- नन्हे.मुन्ने बच्चों ने लाल रंग की पोशाक पहनकर भाग लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

नरवाना। वेदांता स्कूल में रेड डे मनाते हुए बच्चे।

वेदांता किड्स इंटरनेशनल स्कूल बसंत विहार में आज रेड डे का आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास और रंग.बिरंगे अंदाज में किया गया। इस अवसर पर नन्हे.मुन्ने बच्चों ने लाल रंग की पोशाक पहनकर भाग लिया और विद्यालय परिसर लाल रंग की आभा से चमक उठा। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को रंगों के महत्व से अवगत कराना और रंगों के ज्ञान को बढ़ाना था। कक्षा को लाल गुब्बारोंए फूलों और रंगीन चार्ट्स से सजाया गया था। बच्चों ने लाल रंग की वस्तुएं जैसे. वाटरमेलनएसेबए टमाटरए लाल गुलाबए खिलौने आदि लेकर आए। शिक्षकों ने भी बच्चों को लाल रंग का महत्व समझाया और रंगों के प्रयोग से संबंधित रोचक गतिविधियाँ कराईं। किस कार्यक्रम में मुख्यतः नर्सरी व के जी वन के बच्चों ने भाग लिया।बच्चों ने गीतए कविता और नृत्य प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया। प्रधानाचार्या रश्मि जैन ने कहा कि इस प्रकार के आयोजनों से बच्चों का सर्वांगीण विकास होता है और वे रंगों को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं। विद्यालय के डायरेक्टर प्रदीप नैन ने कहा कि बच्चों के मानसिक विकास के लिए इस तरह के कार्यक्रम का करवाया जाना आवश्यक है।

लेबर शेड की समस्या को लेकर नपा चेयरमैन से मिली यूनियन

- ज्ञापन सौंप कर जल्द समाधान की मांग उठाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जुलाना

जुलाना। नपा चेयरमैन को ज्ञापन सौंपते भवन निर्माण कामगार यूनियन के सदस्य।

भवन निर्माण कामगार यूनियन कमेटी जुलाना का प्रतिनिधि मंडल मजदूर नेता सुभाष की अध्यक्षता में नगर पालिका अध्यक्ष डा. संजय जांगड़ा से मिला और लेबर शेड जो समस्याएं हैं उनके समाधान की गुहार लगाई और ज्ञापन सौंप कर जल्द समाधान की मांग की। सुभाष पांचाल ने कहा कि लेबर शेड में मजदूरों के लिए पानी और शौचालय की कोई व्यवस्था नही है। जो शौचालय की समस्या है और इसके अलावा पीने के पानी की समस्या को लेकर ज्ञापन दिया। जुलाना का लेबर शेड 2013 में बना था जिसमे पैसों के अभाव के कारण उसका कार्य पूरा नहीं हो सका । नगर पालिका प्रशासन से मांग है कि शौचालय के लिए सेप्टी टैंक बनवा कर उनको चालू किया जाए ताकि मजदूरों को कोई दिक्कत ना हो। मजदूरों के लिए पानी का प्रबंध किया जाए। मजदूरों के बैठने के लिए 20 सीमेंट वाली कुर्सियां रखवाई जाएं। नपा चेयरमैन डा संजय जांगड़ा ने कहा कि श्रम कल्याण बोर्ड को जो काफी समय से 735000 का एस्टीमेट बना कर भेज रखा है उसको नगर पालिका की तरफ से रिमाइंडर दोबारा भेजा जाएगा। जिससे लेबर साइड का कार्य पूरा हो सके।

छह-सात को होगा कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन : विजय

- कृषि यंत्रों की 70 फीसदी अनुदान राशि जारी की जा चुकी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद में सहायक कृषि अभियंता विजय कुमार ने बताया कि फसल अवशेष प्रबंधन योजना के तहत कृषि यंत्रों की 70 फीसदी अनुदान राशि जारी की जा चुकी है। बाकी राशि जारी करने के लिए उन कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन किया जाएगा जिनकी अनुदान राशि एक लाख से अधिक है। विजय कुमार ने बताया कि डीसी द्वारा गठित भौतिक सत्यापन कमेटियों द्वारा छह और सात मई को वित्त वर्ष 2024-25 में अनुदान के लिए पुनः कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन किया जाएगा। स्ट्रा बेलर तथा हे रेक मशीनों का भौतिक सत्यापन छह मई को ब्लॉक जींद के कृषि यंत्रों का भौतिक सत्यापन हमेटी कैंपस रोहतक रोड बाईपास जींद में, जुलाना ब्लॉक के यंत्रों का शादीपुर स्टेडियम में तथा पिल्लूखेड़ा ब्लॉक के यंत्रों का भौतिक सत्यापन अमरावली खेड़ा स्टेडियम में, ब्लॉक अलेवा के लिए अनाज मंडी नगूरां में, सफीदों ब्लॉक का अनाज मंडी सफीदों में, नरवाना ब्लॉक के लिए औद्योगिक क्षेत्र नरवाना तथा उचाना ब्लॉक के यंत्रों का शिवानिया स्कूल के सामने व उझाना ब्लॉक के लिए अनाज मंडी गढ़ी में किया जाएगा।

पानी के मुद्दे पर इनेलो कार्यकर्ता कल उपायुक्त को सौंपेंगे ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गुहला-चीका

गुहला चीका। पत्रकारों को पानी के मुद्दे पर जानकारी देते हुए किसान एवं इनेलो कार्यकर्ता।

पंजाब के सीएम भगवंत मान ने भाखड़ा से पानी की हरियाणा में कटौती करने का बेतुका बयान दिया है। उन्होंने कहा कि हरियाणा की भाजपा सरकार प्रदेश के हितों की सुरक्षा करने में पूरी तरह से नाकाम रही है। बीजेपी की केंद्र सरकार ने 2022 में बीबीएमबी की संचालन व्यवस्था में संशोधन करके बीबीएमबी में हरियाणा का प्रतिनिधित्व करने वाला पूर्णकालिक तकनीकी सदस्य हटा दिया था। ये सदस्य सिंचाई विभाग का एक इंजीनियर होता था, जो पानी प्रबंधन को देखता था। यही कारण है कि हरियाणा को बीबीएमबी से कम पानी मिलता रहा है। आज हरियाणा के ज्यादातर हिस्से डार्क जोन में है। भाखड़ा के पानी से सिंचाई करने वाले इलाकों में 24 दिन में 1 बार पानी मिलता है। हरियाणा को 36 एमएएफ पानी चाहिए और हरियाणा को उपलब्ध केवल मात्र 14 एमएएफ है। हरियाणा की नहरों में पूरी क्षमता से 25 प्रतिशत कम पानी उपलब्ध है। आज हरियाणा को 22 एमएएफ पानी की और आवश्यकता है। पानी के मसले पर मुख्य विपक्षी दल कांग्रेस ने भी चुप्पी साध रखी है। उक्त बैठक में जानकारी किसानो एवं इनेलो के गुहला हलका प्रधान बलकार बल्लू ने शनिवार को पटियाला रोड स्थित सर छोटूराम किसान भवन में आयोजित प्रेस कांफ्रेंस में कहे।

जातीय जनगणना कराने का मोदी कैबिनेट का फैसला सराहनीय

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

भाजपा नेत्री डा. पुष्पा तायल।

जनगणना के साथ जातीय जनगणना करवाने का मोदी कैबिनेट का फैसला बहुत सराहनीय है व इससे पिछड़ों, दलितों, वंचितों और शोषितों को सामाजिक न्याय मिलेगा। भाजपा की वरिष्ठ नेत्री डा. पुष्पा तायल ने कहा कि मोदी सामाजिक न्याय के पुरोधा हैं। इसलिए मुझे गर्व है कि मैं ऐसी पार्टी की सिपाही हूं। तायल ने कहा कि मोदी के दिल में गरीबों के लिए एक टीस है कि कैसे उनको आगे बढ़ाया जाए। किस प्रकार उनको समाज की प्रमुख धाराओं से जोड़ा जाए, किस प्रकार उनको सरकारी सुविधाओं का लाभ दिया जाए। तायल ने कहा कि मोदी के दिल में एक पीड़ा है कि किस प्रकार महिलाओं, गरीबों, किसानों, कर्मचारियों, पिछड़ों का कल्याण हो। मोदी ने महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा दिया है व महिलाओं को राजनीति में आगे बढ़ाने के लिए पंचायत से लेकर विधानसभा व लोकसभा में महिलाओं को आरक्षण देने का काम किया है।

भाविप की महिला सदस्यों की मासिक बैठक सम्पन्न हुई

पूंडरी। मासिक बैठक में भाग लेती भाविप की सदस्य।

पूंडरी। भारत विकास परिषद फतेहपुर पुंडरी शाखा की और से महिला सदस्यों की मई माह की मासिक बैठक की गई। जिसमे मई माह के कार्यक्रमों पर चर्चा की गई । मीटिंग में 17 महिलाएं मौजूद रहीं। महिला सहभागीता प्रमुख निधि मोहन ने बताया कि हर महीने की शुरूआत में इस तरह की बैठक की जाती है ताकि पूरे महीने के कार्यक्रम फाइनल हो जाएं। मई माह में एनीमिया परीक्षण, गौसेवा, दंत जांच, मासिक सुंदरकांड पाठ, गुड टच बैड टच सेमिनार और मेहंदी प्रतियोगिता आदि कार्यक्रमों पर चर्चा की गई। निधि मोहन ने बताया कि पिछले डेढ़ साल से हर महीने सुंदरपाठ और कीर्तन करवाया जा रहा है, जिसमे परिषद के सदस्यों के साथ साथ समाज की अन्य महिलाएं भी आती हैं, इस तरह के कार्यक्रमों में हम सब मिलकर एक दूसरे के साथ जुड़ते रहते हैं। उन्हें बताया गया कि जल्दी ही सिलाई सेंटर भी शुरू होने जा रहा है।

रेलवे रोड पर बरसात का पानी दुकानदार और राहगीरों के लिए बना भारी परेशानी

- गलियों का लेबल सड़क से ऊंचा होने से पानी रेलवे रोड पर आया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ जींद

जींद। रेलवे रोड पर भरा पानी। *फोटो :हरिभूमि*

बारिश के दो दिन के बाद भी उचाना शहर के प्रमुख रेलवे रोड पर बारिश का पानी भरने से राहगीरों के साथ-साथ यहां स्थित दुकानदारों को भी परेशानी का सामना करना पड़ा। दुकानों के आगे भरे पानी के चलते दुकानों में ग्राहक नहीं आने के चलते दुकानदार ग्राहकों का इंतजार करते रहे तो बस स्टैंड, पुरानी मंडी, बैंकों एवं कॉलेजों में आने-जाने वालों को पानी से होकर आना.जाना पड़ा। यहां पर बारिश होने के बाद हर बार पानी भरने की समस्या होता है। एसडी महिला कॉलेज के आसपास सड़क का लेवल नीचा होने के चलते यहां पर पानी भर जाता है। सड़क के आसपास जो वार्ड है वहां गलियों का लेबल सड़क से ऊंचा होने के चलते गलियों का पानी भी रेलवे रोड पर आ जाता है। दुकानदारों ने बताया कि रेलवे रोड बस स्टैंड, पुरानी मंडी में आने-जाने वाला प्रमुख रास्ता है। बारिश के दो दिन के बाद भी सड़क पर पानी भरा रहने के चलते परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। यहां पर पानी निकासी का पुख्ता प्रबंध होना चाहिए ताकि रेलवे रोड पर जलभराव न हो।

मंत्री बेदी ने सैनी धर्मशाला में आयोजित कार्यक्रम को किया संबोधित

सैनी धर्मशाला के लिए कैबिनेट मंत्री ने 25 लाख दिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नरवाना

नरवाना। मंत्री बेदी को पगड़ी पहनाते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

हरियाणा के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने कहा कि ईमानदारी कर्मठता और मेहनत की बदौलत सैनी समाज की हमेशा अपनी विशेष पहचान रही है। महाराजा शूरसैनी के वंशज सैनी समाज की आपसी भाईचारा और मिलनसार व्यवहार भी खूबी है। कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी शनिवार को स्थानीय सैनी धर्मशाला में आयोजित सैनी सम्मेलन कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि महाराजा शूरसैनीए महात्मा ज्योतिबा फूले व माता सावित्री बाई फूले की शिक्षा आज भी बराबर प्रासंगिक है और वर्तमान सरकार इन्हीं महात्माओं द्वारा बताए आदर्शों का अनुसरण करते हुए जन कल्याण के प्रति समर्पित भाव से कार्य कर रही है। समाज के आर्थिक एवं शैक्षणिक रूप से पिछड़े व्यक्ति के जीवन स्तर में सुधार वर्तमान सरकार की प्रतिबद्धता है। इस दिशा में मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में राज्य सरकार द्वारा अंत्योदय कल्याण के लिए गए फैसलों से नए सामाजिक उत्थान का सूत्रपात हो रहा है। कैबिनेट मंत्री बेदी ने सैनी सभा धर्मार्थ समिति को धर्मशाला के लिए 25 लाख रुपये की अनुदान राशि देने की भी घोषणा की। इसके अलावा गत कबीर जयंती समारोह में 17 लाख रुपये की घोषणा अनुदान राशि के चैक भी वितरित किए। इनमें संत कबीर सेवा समिति को 7 लाख रुपये नायक सेवा समिति व संत कबीर कल्याण सभा को 5.5 लाख रुपये की चैक शामिल हैं। कार्यक्रम में पहुंचने पर आयोजन समिति एवं समाज के लोगों द्वारा पुष्प वर्षा एवं फूल माला व गगन भेदी नारों के साथ कैबिनेट मंत्री का जोरदार स्वागत किया। इसके अलावा सैनी सभा धर्मार्थ समिति के प्रधान कर्मवीर सैनी व सदस्यों एवं आयोजकों ने कैबिनेट मंत्री बेदी को पगड़ीए स्मृति चिन्ह एवं चांदी का मुकुट भेंट किया। इस अवसर पर पानीपत नगर निगम की मेयर कोमल सैनीए हरियाणा कॉन्फेड के चेयरमैन कर्मबीर सैनीए नगर परिषद जींद की चेयरपर्सन डॉ अनुराधा सैनीए बाबा गैबी साहिब मंदिर के महंत अजय गिरी जी महाराजए सैनी धर्मशाला कुरुक्षेत्र के प्रधान गुरनाम सैनीए नरवाना सैनी धर्मशाला के प्रधान मौजूद थे।

वर्ल्ड लाफ्टर डे स्पेशल

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 हंसिए-खिलखिलाइए।

हर परेशानी को भुलाकर हंसिए-खिलखिलाइए

कवर स्टोरी

लोकमित्र गौतम

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 है बेटा।
जैसे किसी शाम हवा ने अचानक खुशबू ला दी हो
जो बचपन में बगिया से आती थी।
कभी-कभी यूं ही बेवजह हंसी आ जाती है
और तब लगता है
जिंदगी 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 दूनी, 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 मेडिटेशन 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 हंसे या तुम जिसे तौफीक दो
वर्ना इस दुनिया में रहकर मुस्कुराता 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 हार्मोंस 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 बीमारियों 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 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 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 की कोशिकाएं सक्रिय रहती हैं, एंटीबॉडीज 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 अघोषित 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 टॉक्सिंस 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। *

कारगर हो रही लाफ्टर थेरेपी

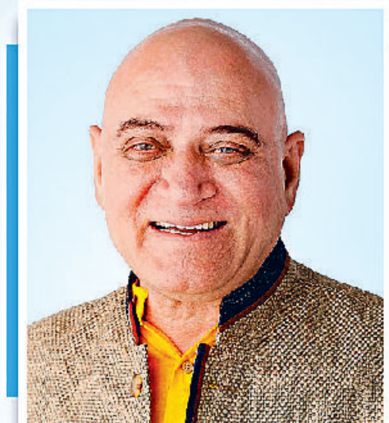
हम सब इस बात से अवगत हैं कि हाल के सालों में जिस तरह से हमारी लाइफस्टाइल ज्यादा व्यस्त, ज्यादा आत्मकेंद्रित हुई है, उसी तरह से हम पर कई तरह के मानसिक अवसादों और विकारों ने हमला किया है। आप यकीन मानिए, आज दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य की सबसे असरदार और सबसे सटीक दवा हंसना ही है। पूरी दुनिया में डॉक्टर लाफ्टर थेरेपी को मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे कारगर दवा मानते हैं। इसे ह्यूमर थैरेपी कहा जाता है और आज यह भारत में बड़े-बड़े संगठनों और कॉरपोरेट मीटिंग्स का हिस्सा बन गया है। अमेरिका से लेकर यूरोप तक आज ह्यूमर थैरेपी 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 मेडिटेशन भी है यानी थ्री इन वन है। जो हमें खुशी देती है और रोमांचित करती है।

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

पर्सनालिटी

शैलेंद्र सिंह



डॉक्टर मदन कटारिया, जिन्हें 'लाफ्टर गुरु' या 'गिगलिंग 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 सार 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

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

ऐसे हुई 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 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 सुप्रबंधित वैज्ञानिक प्रक्रिया में बदलने के लिए हास्य पर कई किताबें भी लिखी हैं, जिनमें सबसे प्रमुख है- लाफ फॉर नो रीजन। उन्होंने टेड 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 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 सिमूलेटिड 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 हंसाने 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। *

हास्य कविता

हरीश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता

कुछ लोगों को काम न मिलता,
लेकिन हमको आराम 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,
बेचूं कैसे, सही दाम न मिलता।
पन्ने भर-भर लिखी शायरी,
पर हमको कभी नाम न मिलता।

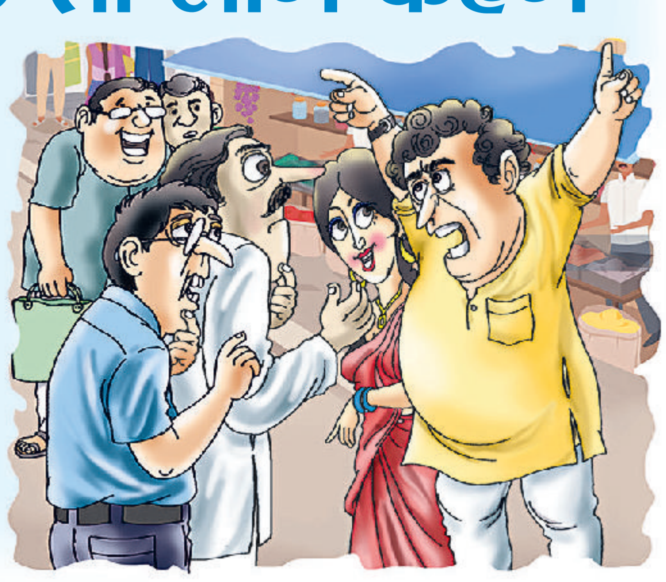
दर्द-ए-सिर भला भागे कैसे,
ढूंढे पर भी बाम न मिलता।
प्रेम पत्र तो अनगिन भेजे,
उत्तर में पैगाम न मिलता।
खूब लगाते मक्खन अफसर को,
फिर भी कोई ईनाम न मिलता।
रोज न पड़ती डांट अफसर की,
सुबह जो ट्रैफिक जाम न मिलता।
उधार चुकाने वाला हमको,
किसी सुबह, किसी शाम न मिलता।

व्यंग्य

अंशुमाली रस्तोगी

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।



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 टोकेगा 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 देखेगी तो कुछ कहेगी। खराब देखेगी तो कुछ कहेगी। गंदा देखेगी तो कुछ कहेगी। महसूस करेगी तो कुछ कहेगी। 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। अकसर सोचता हूं कि यह जमात आखिर ऐसा क्या खाती है, जो कुछ भी कहती रहती है हर वक्त!

जानते हैं, मुझसे 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 मनघुन्ना तक साबित कर 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 की, सिर्फ सुने। यही तो मैं करने की कोशिश किया करता हूं। किंतु लोग हैं कि बुरा मान जाते हैं। मेरे कुछ न कहने को 'अदरवाइज' ले लेते हैं। अब जो ले लेते हैं तो लें, मैं ऐसा ही हूं! क्या करूं।

यू नो, लोगों के पास बहुत समय है, लेकिन दूसरों के लिए नहीं, आपस में मिलने-जुलने और बतियाने 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 दीजिए, कुछ न कुछ आड़ा-तिरछा कहता 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 शातिरता का पैमाना बन गई हैं। मन कुटिलता में तब्दील होते जा रहे हैं। भावना, संवेदना, सहनशीलता, इंसानियत की बातें किताबों में ही सिमट 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 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 मुंशी 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 (मोटेराम जी शास्त्री, शादी 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 दोहरेपन 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 फीचर पृष्ठों (रविवार भारती, सहेली, बालभूमि और सेहत) में प्रकाशनार्थ आलेख, छोटी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिकोड फॉन्ट में हमें ईमेल आईडी haribhoomifeaturedep@gmail.com पर मेल करें।

लैंढौर

अनछुई-सी प्राकृतिक सुंदरता मनमोहक वादियों में समेटे

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

पर्यटन स्थल

समीर 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 लैंढौर पहुंच गया।

लैंढौर पहुंचना है आसान

मैंने दिल्ली से फ्लाइट पकड़ी और देहरादून के जॉलीग्रांट हवाई अड्डे पर उतरा। वहां से टैक्सी के जरिए पहले लगभग 60 किमी का सफर तय करके मसूरी पहुंचा। मसूरी से लैंढौर 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 हैं।

आधुनिकता से अछूता प्राकृतिक सौंदर्य

लैंढौर की प्राकृतिक सुंदरता, ठंडी जलवायु और शांत वातावरण से लबरेज है। यह स्थान मसूरी से औसतन 984 फीट ऊपर स्थित है। लैंढौर 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 लैंढौर अवश्य जाएं। यह एक ऐसा हिल स्टेशन है, जहां लोगों की भीड़ बहुत कम ही नजर आती है। लैंढौर 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। लैंढौर 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।

क्यों है इतना अलग

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

लैंढौर के प्रमुख आकर्षणों में से एक-सुर्खंदा देवी मंदिर

कैसे नाम पड़ा लैंढौर

दक्षिण पश्चिम वेल्स के कार्माथेंशायर में एक गांव है 'लैंडडोरोर', इसी गांव के नाम पर इस स्थान का नाम 'लैंढौर' 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।

लैंढौर के आकर्षण

मानसून में लैंढौर 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। लैंढौर में बर्फ मसूरी से ज्यादा पड़ती है और उससे देर में पिघलती है। लैंढौर के पूरब में छोटा सा गांव धनौल्टी है और सुर्खंदा 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। लैंढौर के पश्चिम में पर्यटकों को आकर्षित करता कैंपटी फाल्स है और चकराता नामक सैन्य कस्बा भी है। विख्यात लेखक रस्किन बॉण्ड लैंढौर 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 एलवाई 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 एलवाई का अभ्यास किया जाता है।

है बहुत फायदेमंद: यह कितना 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 विंडबनाओं 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 दोनो 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 चुस्ती फुर्ती 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 स्राव होते हैं, जो हमें खुश रखते हैं। इससे हम अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखते हैं।

कैसे करें एलवाई: 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 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, 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 चांद: विगत 25 अप्रैल की सुबह, सूर्योदय से ठीक पहले, पूर्वी क्षितिज (इस्टर्न हॉरिजोन) 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 इमोजी 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 (सैटर्न) खगोलीय ग्रह और अर्धचंद्राकार चंद्रमा (क्रैसेंट मून) ने मिलकर यह अद्भुत नजारा निर्मित किया था। सबसे बड़ी बात यह रही कि मुस्कुराते चांद 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। बाइनोक्युलर 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 आएं। 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। *

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 हैं? बातचीत जेमी लीवर के साथ।

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

खास मुलाकात

पूजा सामंत

पिछले कुछ वर्षों से जॉनी लीवर की बेटी 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 अप्रिसिएट 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 डैड को कॉमेडी करते देखती, तो मुझे लगता कि शायद मुझमें भी कॉमेडी स्किल 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 डैडी-मम्मी 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 जीरो 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 डैड कहां जानते थे कि मुझमें कॉमेडी करने का टैलेंट है भी या नहीं? मुझे खुद को प्रूव करना था। न मैंने डैड से यह उम्मीद रखी, न उन्होंने कभी मेरे लिए किसी प्रोड्यूसर से बात की। मेरे डैड ने भी बरसों पहले स्टैंड अप कॉमेडियन का काम एक कंपनी से शुरू किया था। मैं भी छोटे ग्रुप, क्लब हाउसेस में मौका मिलने पर कॉमेडी शोज करती थी। लोगों से अच्छा रिस्पॉन्स 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 क्रैक किया, इसके बाद टीवी के लिए मुझे काम मिलने लगा। तब डैड 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 'जॉनी लीवर शो' के लिए उनके साथ गई।

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

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। अगर आप कॉमेडियन हैं तो आपको कॉमिक टाइमिंग का बहुत ख्याल रखना पड़ेगा, उसके बिना कॉमेडी नहीं हो सकती। मेरे डैड इसमें बेस्ट हैं।

मेरा मानना है कि आम इंसान हो या खास, सभी के लिए हंसना-हंसाना बेहद जरूरी होता है। 'लाफ्टर थेरेपी इज द बेस्ट थेरेपी इन द वर्ल्ड,' यह एक सच्चाई है। किसी ने बिल्कुल सच कहा है कि जिस दिन आप हंसे 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 हैं आप?

यह रियलिस्टिक फिल्मों का दौर है। इस तरह की फिल्मों में कॉमेडी या गीतों का स्कोप कम ही होता है। फिल्मों से इतर देखा जाए तो इस दौर में भारती सिंह सफल महिला कॉमेडियन के रूप में अपना नाम कर चुकी हैं, अब तो वो कॉमेडी के साथ-साथ शोज भी होस्ट कर रही हैं। मैं इसी बात का शुक्र मानती हूं कि मुझे टीवी, ओटीटी और फिल्मों में कास्ट किया जा रहा है। इससे मैं बहुत खुश हूं।

कुछ समय पहले आपने शॉर्ट फिल्म '2050 केयर विथ लव' की थी। इस फिल्म को करने के पीछे क्या वजह रही?

फिल्म की निर्देशिका लक्ष्मी अय्यर ने जब इस फिल्म के लिए मुझसे संपर्क किया और मेरे किरदार के साथ कहानी का नैरेशन सुनाया तो इसे मना करने का प्रश्न ही नहीं रहा। इसमें मेरा एक सेंसिटिव-सॉफ्ट 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 डैड के साथ वर्ल्ड टूर पर भी जाना है। *

मैंने अपने पिता से सीखा...

बहुत नम्र, मिलनसार और डाउन टू अर्थ हैं मेरे डैड। यह बात उन्होंने हमेशा सिखाई कि बड़ा निर्माता-निर्देशक हो या फिर स्पॉटबॉय, सभी के साथ एक जैसा नम्रता भरा 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। पर्दे 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 आईना होता है, यही व्यवहार लोगों के जेहन में हमेशा याद रहता है।