

हरिभूमि महेन्द्रगढ़-नारनौल भूमि

रोहतक, रविवार, 4 मई 2025

कहीं मशीन
खराब तो कहीं
ऑपरेटर गायब

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

प्रदेश सरकार भले ही अपनी तमाम योजनाओं का आधार 'आधार कार्ड' और 'परिवार पहचान पत्र' को बताकर अपनी पीठ थपथपा ले, लेकिन नारनौल की जमीनी हकीकत सरकारी दावों पर खरे नहीं उतर रहे। यहां आम आदमी के लिए अपने आधार कार्ड में मामूली सा बदलाव करवाना या बच्चे का नया कार्ड बनवाना भी किसी अग्निपरीक्षा से कम नहीं है। शहर के प्रमुख आधार एनरोलमेंट सेंटरों की बदहाली इस कदर है कि नागरिक मीलों का सफर तय करके, तपती धूप में पहुंचने के बाद भी बैरंग लौटने को मजबूर हैं, जिससे प्रशासन के खिलाफ उनका गुस्सा उबाल मार रहा है।

खबर संक्षेप

नशीले पदार्थ सहित आरोपित काबू

नारनौल। सीआईए पुलिस ने नशीले पदार्थ के मामले में एक आरोपित को काबू किया। पुलिस ने मौके से आरोपित के पास से करीब 478 ग्राम सुल्फा बरामद किया। सीआईए पुलिस को गश्त के दौरान दीपक वासी मेंई जलेबी चौक के पास बने एक कोठडा के नजदीक सुल्फा लिए हुए किसी के इंतजार में बैठा है। पुलिस टीम ने रेड की, तो एक लड़का कोठडा के पास बैठा दिखाई दिया। टीम को देखकर खेतों की तरफ भागने लगा और खेतों में लगे कटील तारो में उलझ कर गिर गया। जिसे काबू करके नाम पता पूछा तो उसने अपना नाम दीपक बताया। दीपक के पास 478 ग्राम सुल्फा मिला।

आरोपी से फर्मा के रबड़ स्टाम्प व फ्लेक्स बरामद

नारनौल। साइबर पुलिस ने 74 लाख रुपये का फ्रॉड करने के मामले में दो और आरोपितों राजुबिना आजादपुर दिल्ली हाल आबाद समता विहार मुकन्दपुर दिल्ली व महेन्द्र वासी सादीनगर आजादपुर दिल्ली को गिरफ्तार कर पुलिस रिमांड पर लिया था। उगी के मामले में सलिलत फर्म का बैंक खाता आरोपितों के नाम पर खुला हुआ था। उगी की राशि आरोपितों के बैंक खाते में गई थी। महेन्द्र के खिलाफ पहले भी दिल्ली में चोरी के 10 मामले दर्ज हैं। पुलिस ने मामले में जांच करते हुए अलग अलग फर्मों के छह फ्लेक्स बोर्ड बरामद किए हैं।

रिटायर्ड फौजी का बैग लेकर अज्ञात चोर फरार

महेन्द्रगढ़। सिनेमा रोड पर रिटायर्ड फौजी अधिकारी का अज्ञात चोर बैग का उठाकर फरार हो गया। रिटायर्ड फौजी अधिकारी के बैग में 30 हजार रुपये की नकदी जरूरी कागजात थे। पीड़ित ने चोर को पकड़ने की मांग की है। पुलिस ने केस दर्ज जांच शुरू कर दी है। गांव खातोद निवासी उमराव सिंह (80) जो भारतीय थल सेना से जूनियर कमीशन अधिकारी के पद से सेवानिवृत्त ने बताया कि एक अप्रैल को वह पीएनबी की सिनेमा रोड शाखा से 30 हजार निकाल डॉक्टर के पास चेकअप के लिए गए थे। तभी मैडिकल काउंटर पर रखे उनके बैग को एक युवक उठाकर फरार हो गया।

गांव के सरकारी स्कूल में सम्मान समारोह का आयोजन

मीना खेल कोटे से बीएसएफ में बनी सिपाही

- बहन के चयन पर भाई का स्वागत, स्कूल की पूर्व छात्रा रही है मीना गुर्जर, स्कूल प्राचार्य ने किया भाई का सम्मान
- 300 मीटर राष्ट्रीय चेज प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक विजेता है मीना

हरिभूमि न्यूज़: नारनौल

पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय नायन की पूर्व छात्रा मीना गुर्जर का बीएसएफ में खेल कोटे से चयन होने पर विद्यालय में सम्मान समारोह आयोजित किया गया। उनके कई बार अपने क्षेत्र का प्रतिनिधित्व किया है। विद्यालय स्तर पर होने वाली प्रतियोगिताओं में भी वह सदैव अव्वल रही। ज्ञात रहे मीना गुर्जर

स्टीपल चेज प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर राज्य व क्षेत्र का नाम रोशन किया है। मीना गुर्जर ने जिला तथा राज्य स्तर पर भी कई बार अपने क्षेत्र का प्रतिनिधित्व किया है। विद्यालय स्तर पर होने वाली प्रतियोगिताओं में भी वह सदैव अव्वल रही। ज्ञात रहे मीना गुर्जर

नायन गांव की पहली महिला खिलाड़ी है, जिनका चयन बीएसएफ में हुआ है। विद्यालय प्रशासन की तरफ से मीना गुर्जर के पिता सुभाष चंद का फूल-मालाओं तथा समृति चिन्ह देकर सम्मान किया गया। विद्यालय प्राचार्य डॉ. महिपाल सिंह ने इस उपलब्धि के

नारनौल में 'आधार' की अग्निपरीक्षा, तीन सेंटर की मशीनें खराब एक सेंटर पर दिनभर में महज तीन घंटे हो रहा काम, लोग परेशान

व्यवस्था चौपट

नारनौल शहर में आधार अपडेट के लिए मुख्य रूप से चार केंद्र निर्धारित हैं। इनमें सरल केंद्र, नागरिक अस्पताल, नप कार्यालय व बीडीपीओ ब्लॉक। हरिभूमि की पड़ताल में मशीनें खराब पड़ी हैं। इन सेंटरों के दरवाजों पर मशीन खराब हैं का नोटिस नागरिकों की उम्मीदों पर पानी फेर रहा है। बीडीपीओ ब्लॉक में है।



फील्ड वर्क ज्यादा: सूत्रों के अनुसार यहां आधार ऑपरेटर पर परिवार पहचान पत्र के फील्ड वर्क का अनावश्यक बोझ है कि वे जनता को अपनी सेवा सिर्फ सुबह नौ बजे से दोपहर 12 बजे तक ही दे पाते हैं यानी आधार जैसी बुनियादी जरूरत जो हर सरकारी योजना की पहली सीढ़ी है, उसके लिए प्रशासन के पास पूर्णकालिक व्यवस्था तक नहीं है। यह लापरवाही और जनता की जरूरतों के प्रति संवेदनहीनता का निष्पट्टतम उदाहरण है।

बेबस जनता, अमला मस्त

आप कल्पना कीजिए उस गामीण की जो 10 से 30 किलोमीटर दूर अपने गांव से इस झुलझाती गर्मी में किराया लगाकर शहर आता है। उसे अपने बच्चे का नया आधार बनवाना है या अपने आधार में बंद हो चुका मोबाइल नंबर बदलवाना है ताकि सरकारी योजनाओं का ओटीपी आ सके या फिर नाम या जन्मतिथि की गलती ठीक करवानी है लेकिन घंटों के सफर के बाद उसे बंद ताला या मशीन खराब होने का नोटिस चस्पा दिखाई देता है। नतीजतन पैसा बर्बाद, समय बर्बाद और हाथ लगती है सिर्फ हताशा और गुस्सा है। नया आधार बन नहीं रहा, फोन नंबर अपडेट हो नहीं रहा, नाम ठीक नहीं

कार्यप्रणाली पर सवाल

इससे प्रशासन की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े करती है। क्या आला अधिकारियों को इन सेंटरों की खस्ता हालत की भनक नहीं है? क्या इन सेंटरों की कोई निगरानी नहीं होती? क्या ऑपरेटरों की कोई जवाबदेही नहीं है? जब आधार व परिवार पहचान पत्र सरकार की प्राथमिकता हैं, तो इनकी सेवाएं देने वाले केंद्र इतने लाचार क्यों हैं?

करवा सकते तो फिर इन योजनाओं का क्या मतलब? सब कुछ आधार से जोड़ दिया और आधार बनवाने या ठीक करवाने का कोई ठिकाना ही नहीं है, यह गुस्सा शहर में आए एक आक्रोशित नागरिक का दिखाई दिया।

बिजली उपभोक्ताओं के लिए छह मई को आयोजित होगी अदालत

नारनौल। बिजली निगम उपभोक्ताओं की समस्याओं के समाधान के लिए एक विशेष बिजली अदालत छह मई को सर्कल कार्यालय सिंधाना रोड में आयोजित होगी। अधीक्षक अभियंता जोगेंद्र हुड्डा ने बताया कि बिजली अदालत सुबह 11 बजे से दोपहर एक बजे तक संचालित की जाएगी। हुड्डा ने बताया कि इस अदालत में उपभोक्ता बिजली कनेक्शन से संबंधित शिकायतों तथा बिजली बिल से जुड़ी समस्याओं को सीधे अधिकारियों के समक्ष रख सकेंगे। मौके पर ही समाधान की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। जिससे उपभोक्ताओं को अनावश्यक परेशानी का सामना न करना पड़े। बिजली अदालत का मुख्य उद्देश्य उपभोक्ताओं को त्वरित व पारदर्शी समाधान प्रदान करना है। अधीक्षक अभियंता ने सभी उपभोक्ताओं से कहा है कि वे निर्धारित समय पर सर्कल कार्यालय सिंधाना रोड पहुंचकर अपनी समस्याएं रखें और इस पहल का अधिक से अधिक लाभ उठाएं।

सड़क हादसे में 17 साल के युवक की मौत

नारनौल। पटीकरा के समीप हुए सड़क हादसे में करीब 17 वर्षीय लक्की वासी मोहल्ला बास नारनौल की मौत हो गई। जानकारी मुताबिक लक्की की बाइक बीती शाम को करीब साढ़े पांच बजे अनियंत्रित होकर पेड़ से जा टकराई तथा उसकी मौत हो गई। पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करारक परिजनो को सौंप दिया।

11 साल के बच्चे को कुत्ते ने काटा

कुत्ता नोचता रहा और छुड़ाने की बजाय हंसते रहे पास खड़े युवक



हरिभूमि न्यूज़: नारनौल

गांव गहली में रहने वाले एक 11 साल के बच्चे को कुत्ते ने कई जगह से काटने का मामला सामने आया है। महिला की शिकायत पर सदर पुलिस ने बीएनएस की धारा 291,3(5),351(3) के तहत नामजद रिशाल, अनिल व सुनील के लिए उसको अस्पताल लेकर गई। जहां पर उपचार करवाने पर बेटे को होश आया तब उसने बताया कि इन तीनों ने ही जानबूझकर कुत्ता उसके पीछे किया था तथा उनके इशारों पर ही कुत्ते ने उसको काटा है। शिकायत में बताया है कि जब वह अस्पताल में थी, तब रिशाल सिंह ने घर आकर उसकी सास व ससुर को भी धमकाया।

दिया। उसने जब शोर मचाया तो जाकर देखा। कुत्ता पुष्पेद्र के बुरी तरह चिपटा हुआ था। उसने कुत्ते से किसी तरह बेटे को छुटवाया। उस समय पास खड़े गांव के रिशाल, अनिल व सुनील उनकी तरफ देखकर जोर-जोर से हंसने लगे। जिसके बाद वह इलाज के लिए उसको अस्पताल लेकर गई। जहां पर उपचार करवाने पर बेटे को होश आया तब उसने बताया कि इन तीनों ने ही जानबूझकर कुत्ता उसके पीछे किया था तथा उनके इशारों पर ही कुत्ते ने उसको काटा है। शिकायत में बताया है कि जब वह अस्पताल में थी, तब रिशाल सिंह ने घर आकर उसकी सास व ससुर को भी धमकाया।

अव्यवस्थाओं का आलम रेवाड़ी रोड को जोड़ने वाला मुख्य मार्ग है गोशाला से मसानी रोड

यह सड़क मार्ग शहर और रेवाड़ी रोड को जोड़ने वाला मुख्य मार्ग है। शहर व आसपास के गांव के लोग इसी रास्ते से होकर गुजरते हैं। इसके अलावा यह मार्ग गांव माजरा कला, सिसोठ, भगड़ाना, लावण, मालड़ा बास, बवाना, सेहलंग, नौताना सहित अनेक गांव के लोग इस मार्ग का प्रयोग करते हैं। इसके इसके अलावा मार्ग पर कई निजी अस्पताल, निजी स्कूल, गोशाला, मैरिज पैलेस, करीब 50 से अधिक दुकानें हैं।

जल्द लगाया जाएगा टेंडर

नगर पालिका अध्यक्ष रमेश नेगी ने कहा शहर में अनेक जगहों पर सड़कों व गलियों के निर्माण का कार्य चल रहा है। जो सड़क बहाल अवस्था में है जल्द ही उनकी मरम्मत व नव निर्माण के लिए भी प्रक्रिया शुरू की जाएगी। प्रक्रिया पूरी होने के बाद जल्द ही टेंडर लगाकर इनका निर्माण करवाया जाएगा।

होकर गुजरना पड़ता है। इसके अलावा श्री गोशाला के मुख्य द्वार के पास दो-दो फुट गहरे गड्ढे बने हुए हैं। उन्होंने कहा कि बारिश के समय में गड्ढों में पानी भर जाता है। जिसके कारण बाइक चालकों को गड्ढों का पता नहीं चलता और वे दुर्घटनाग्रस्त हो जाते हैं। लोगों ने मांग की है कि अधिकारी व नपा प्रशासन को इस और ध्यान देना चाहिए। ताकि यहां से आवागम करने वालों को राहत पहुंचाई जा सके।

पालिका इन गड्ढों को पैचवर्क नहीं करवा रही है। जिसके कारण लोगों को परेशानी हो रही है। लोगों ने मांग की है कि अधिकारी व नपा प्रशासन को इस और तत्काल ध्यान देना चाहिए। ताकि यहां से आवागम करने वालों को राहत पहुंचाई जा सके।

50 गांवों की सड़क

यह सड़क 50 गांवों को जोड़ती है। मसानी चौक पर तो सड़क मार्ग का बुरा हाल है। यहां पर गहरे गड्ढे बने हुए हैं। पास में ही माता का मंदिर है। जब यहां पर लोग पूजा करने के लिए आते है तो उनको इन गड्ढों से

ललित, नोनी व विनोद ने बताया कि नगर पालिका ने यह सड़क तीन वर्ष पहले यह बनवाई थी। छह महीने बाद ही सड़क टूटने लगी थी। वर्तमान में सड़क जर्जर है जिससे आवागमन बहुत ज्यादा प्रभावित हो रहा है।

ललित, नोनी व विनोद ने बताया कि नगर पालिका ने यह सड़क तीन वर्ष पहले यह बनवाई थी। छह महीने बाद ही सड़क टूटने लगी थी। वर्तमान में सड़क जर्जर है जिससे आवागमन बहुत ज्यादा प्रभावित हो रहा है।

महेन्द्रगढ़। गोशाला के पास जर्जर अवस्था में सड़क।

फोटो: हरिभूमि।

हरिभूमि न्यूज़ ►► महेन्द्रगढ़

तीन साल पहले गोशाला से मसानी तक बनी सड़क गड्ढों में तब्दील हो गई है। यह सड़क जर्जर होने से लोगों को आवागमन में परेशानी हो रही है। नगर पालिका द्वारा इस सड़क के निर्माण पर 57 लाख रुपये खर्च हुए थे। मसानी चौक से गोशाला तक एक किलोमीटर लंबी सड़क गड्ढों में तब्दील हो चुकी है। लोगों की मांग के बाद भी सड़क की मरम्मत नहीं कराई गई। यह सड़क करीब 50 गांवों से जुड़ी है। गोशाला के सामने मुख्य

ललित, नोनी व विनोद ने बताया कि नगर पालिका ने यह सड़क तीन वर्ष पहले यह बनवाई थी। छह महीने बाद ही सड़क टूटने लगी थी। वर्तमान में सड़क जर्जर है जिससे आवागमन बहुत ज्यादा प्रभावित हो रहा है।

ललित, नोनी व विनोद ने बताया कि नगर पालिका ने यह सड़क तीन वर्ष पहले यह बनवाई थी। छह महीने बाद ही सड़क टूटने लगी थी। वर्तमान में सड़क जर्जर है जिससे आवागमन बहुत ज्यादा प्रभावित हो रहा है।

ललित, नोनी व विनोद ने बताया कि नगर पालिका ने यह सड़क तीन वर्ष पहले यह बनवाई थी। छह महीने बाद ही सड़क टूटने लगी थी। वर्तमान में सड़क जर्जर है जिससे आवागमन बहुत ज्यादा प्रभावित हो रहा है।

जल संकट: पानी बचाओ मुहिम तेज, खुले नलों पर लगवाएं टॉटी

हरिभूमि न्यूज़ ►► नारनौल

जन स्वास्थ्य विभाग ने उपभोक्ताओं से कहा है कि मुख्य लाइन पर लगाए गए कनेक्शन तुरन्त प्रभाव से दो दिन के अन्दर कटावा लें व ब्रान्च पाइप लाइन से लगा लें अन्यथा विभाग की ओर से बिना नोटिस कनेक्शन काट दिए जाएंगे। उप मंडल अभियंता मुकेश शर्मा ने गर्मी के मौसम में बढ़ती पानी की मांग को देखते हुए नगर वासियों से आह्वान किया है कि जिन उपभोक्ताओं के नल कनेक्शन पर टूटी नहीं लगा रखी है, वो तुरन्त अपने नल पर टूटी लगवाएं, ताकि पानी की बर्बादी को रोक जा सके। पीने के पानी को व्यर्थ ना करें जैसे कि गाड़ी को पाइप द्वारा धोनाए पशु इत्यादि

■ आमजन से अपील, फोन नंबर किया जारी

को सीधे नल से नहलाना, घर के फर्श को नल से धोना, लॉन व बगीचे में सिंचाई के लिए पीने के पानी का उपयोग न करें।

जिन उपभोक्ताओं के नल कनेक्शन में लिकेज है, वो तुरन्त पलम्बर से अपना कनेक्शन ठीक करवाएं। अपने आसपास के क्षेत्र में पानी के पाइप की लीकेज हो तो तत्काल सुबह नौ से शाम पांच बजे तक कार्यालय के फोन नंबर 01282252601 पर सूचित करें। घरों के नलों को खुला न छोड़े व पानी को बेकार न बहने दें। आठ से 10 वर्षों या इससे अधिक पुराने पानी के कनेक्शनों के पाइपों को तुरन्त बदलवाएं। पाइप नाली गटर से गुजर रही हैं उन्हें तुरन्त गन्दे पानी की नाली से बाहर करवाएं।



नाकेबंदी करके वाहनों के काटे चालान

नांगल चौधरी। शहर के अस्थाई बस स्टैंड पर पुलिस ने नाकेबंदी करके वाहनों के चालान किए। चालकों को यातायात नियमों की जानकारी दी व अवहेलना पर विभागीय कार्रवाई व जुर्माने से अवगत कराया। इससे वाहन चालकों में अपरा तफरी की स्थिति बनी रही। ईंचार्ज सम्मत कुमार ने बताया कि विभाग ने बाइक व अन्य बड़े वाहनों की गति सीमा निर्धारित की है। चालक को वैध लाइसेंस के साथ अन्य जरूरी दस्तावेज रखने अनिवार्य हैं। नाबालिग युवाओं को वाहन चलाने की अनुमति नहीं है, पकड़े जाने पर वाहन को जब्त करने के साथ उनके अभिभावकों के खिलाफ कार्रवाई अमल में लाई जाएगी।

हैकर्स ने सीमा सुरक्षा बल जवान से टगो 30 हजार

कनीना। गांव नौताना निवासी के बीएसएफ जवान नरेश कुमार को हैकर्स ने झांसे में देकर तीस हजार रुपये टग लिए गए। प्रेम कुमार ने बताया कि उसके ताऊ के बेटे नरेश कुमार सीमा सुरक्षा बल में नौकरी करता है। वह छुट्टी पूरी कर वापस ड्यूटी पर लौट रहा था। उसके पास

कम्पनी कमांडर के हवाले से फोन आया और कहा कि आपके यूपीआई खाते में 30 हजार रुपये भेजे हैं। जिसका संदेश भी आपके पास भेज दिया है। यह राशि बेटे के खाते में भेज दो। उन्होंने विश्वास कर उक्त राशि बताए गए नम्बर पर भेज दी।



SINGHANIA UNIVERSITY

Singhania University, Pachter Bar, Jhunjhunu - 333515

9351688880 admission@singhaniauniversity.ac.in



Our School of Law offers

B.A. (Hons.) LLB

Recognised by the Bar Council of India

- Program Duration: 5 Years
- Eligibility: Passed 10+2 with minimum 50% marks in best four subjects in any stream

**Recognised by Bar Council of India**

**Assured Internships & Practical Training**

**Scholarships for Meritorious students**

**Special Fee Concessions for Female Students**

CAREER OPPORTUNITIES

- Advocate
- Legal Consultant
- Judicial Officer
- Policy Analyst



Recognized by the Bar Council of India







कर की बात

बिजनेस डेस्क

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

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

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

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



ज्यादा टीडीएस कटने का पता कैसे लगाएं

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

कैसे चेक करें

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

एम्प्लॉयर आपको फॉर्म 16 देता है

अगर आप नौकरीपेशा हैं, तो आपका एम्प्लॉयर आपको फॉर्म 16 देता है। ये एक ऐसा डॉक्यूमेंट है, जिसमें आपकी सैलरी और उस पर कटे टीडीएस की पूरी जानकारी होती है। अगर आपने प्रोविडेंट फंड 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 लैट फीस के साथ रिटर्न फाइल कर सकते हैं। आईटीआर फाइल करते समय सही आईटीआर फॉर्म चुनें। अगर आप सैलरीड हैं, तो आईटीआर-1 या आईटीआर-2 काम करेगा। अगर बिजनेस या प्रोफेशनल इनकम है, तो आईटीआर-3 या आईटीआर-4 चुनें। फॉर्म 26एएस और फॉर्म 16 की डिटेल्स के आधार पर अपनी आय और टीडीएस की जानकारी सही-सही भरें। अगर आपने टैक्स बचाने के लिए कोई इन्वेस्टमेंट किया है (जैसे पीपीएफ, ईएलएसएस, या इश्योरेस), तो उसकी डिटेल्स भी डालें।

रिफंड की डिटेल्स सही भरें

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

आईटीआर को वेरीफाई करें

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

रिफंड का स्टेटस कैसे चेक करें?

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

यह मिलेगी जानकारी

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

रिफंड में देरी होने पर क्या करें?

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

टीडीएस कटने से कैसे बचें?

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



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

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

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

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

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

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

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

लार्ज कैप और सेक्टरल फंड रहे आगे

अपनी-अपनी कैटेगरी में टॉप करने वाले फंड्स के एक साल के रिटर्न को ध्यान से देखने पर पता चलता है कि इस लिस्ट में एचडीएफसी फार्मा एंड हेल्थकेयर फंड के डायरेक्ट प्लान ने सबसे ज्यादा 29.69% रिटर्न दिया है, जबकि 25.29% रिटर्न के साथ मोतीलाल ओसवाल लार्ज कैप फंड का डायरेक्ट प्लान दूसरे नंबर पर है। दिलचस्प बात यह है कि कैटेगरी में टॉप करने वाले इस लार्ज कैप फंड का 1 साल का मुनाफा स्मॉल कैप फंड कैटेगरी की टॉपर स्क्रीम, 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 स्क्रीम, इन्वेस्टो 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 एएफएफआई के पोर्टल पर मौजूद रिटर्न के जो आंकड़े दिए हैं, ये 25 अप्रैल 2025 अपडेटेड



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

वया है इक्विटी फंड्स

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

कुछ मुख्य फायदे

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

इक्विटी फंड्स के प्रकार

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

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

अलर्ट

बिजनेस डेस्क

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

ब्याज की जुर्माने में क्या भूमिका

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

स्मार्ट तरीके से बनाएं अपनी रणनीति एफडी लैडरिंग

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

स्वीप-इन सुविधा

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

एफडी पर लोन

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

वया है एफडी

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

एफडी की कुछ विशेषताएं

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

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

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

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

एफडी के कुछ मुख्य फायदे

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

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

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

एफडी के कुछ नुकसान

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

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



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 अधिकारी 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।

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

बिजनेस डेस्क

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

जानिए क्या-क्या बदला गया है

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

अब चेक या पासबुक की कॉपी अपलोड करने की जरूरत नहीं

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

अब सदस्य बैंक खाता लिंक कर सकेंगे

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

उमंग ऐप से पीएफ सेवा और भी सुरक्षित

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

खबर संक्षेप



बाइक चोरी मामले में एक आरोपी गिरफ्तार
रेवाड़ी। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने वर्ष 2019 में भवाड़ी से बाइक चोरी करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उसे कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया। भवाड़ी निवासी रवि कुमार ने 20 जुलाई 2019 को पुलिस शिकायत में बताया था कि उसकी बाइक रात के समय घर के गेट के पास खड़ी थी। सुबह जब वह उठकर घर से बाहर निकला तो उसे बाइक नहीं मिली। काफी तलाश करने के बाद भी बाइक का कोई पता नहीं चला। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। एक आरोपी को पुलिस ने पहले ही गिरफ्तार कर लिया। अब इस मामले में धामलाका में रहने वाले मूल रूप से मुक्तिवाड़ा मोहल्ला निवासी करण को गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से चोरी की बाइक बरामद की गई है।

महिला से ठगी के दो आरोपी गिरफ्तार
रेवाड़ी। महिला को बातों में उलझाकर गेहने ठगने के 2 आरोपी मॉडल टाउन पुलिस ने गिरफ्तार किए। जिन्हें कोर्ट से रिमांड पर लिया गया है। एक पहले गिरफ्तार को चुका है। सेप्टर-3 निवासी गंगा देवी ने बताया कि वह दोपहर के समय अपने घर से सेक्टर के शॉपिंग कॉम्पलेक्स जा रही थी। तभी एक क लड़के ने आकर डा. शीतल वर्मा का पता पछुते हुए उसकी चेन चोरी कर ली।

पति समेत चार पर दहेज उत्पीड़न का केस दर्ज

नाहड़। पुलिस चौकी ने एक विवाहिता की शिकायत के आधार पर उसके पति सहित ससुराल पक्ष के चार लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है। विवाहिता ने बताया था कि उसकी शादी करीब ढाई वर्ष पहले नाहड़ निवासी रूईस कुमार के साथ हुई थी। शादी में उसके पिता ने सामर्थ्य के अनुसार दहेज दिया था। उसने आरोप लगाया कि शादी के बाद से ही उसे अधिक दहेज की मांग करते हुए प्रताड़ित करना शुरू कर दिया।

आयुष चिकित्सक किए सम्मानित, डॉ. सुनील को मिला आयुष प्रतिभा पुरस्कार

चरखी दादरी। भारत के प्राचीन चिकित्सा विज्ञान आयुष को विश्व मंच पर एक नई पहचान दिलाने के उद्देश्य से आयोजित इंटरनेशनल आयुष कॉन्क्लेव-2025 का भव्य आयोजन आगरा में किया। इस ऐतिहासिक कार्यक्रम का संचालन सिविक सर्विसेस ने किया, जिसमें देश और विदेश से डेढ़ सौ से अधिक आयुष चिकित्सकों को सम्मानित किया। आयोजन में आयुष क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान देने वाले हरियाणा से एकमात्र डॉ. सुनील सनसनवाल को आयुष प्रतिभा पुरस्कार से नवाजा गया। कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश सरकार के उच्च शिक्षा मंत्री योगेंद्र उपाध्याय ने मंच पर डॉ. सुनील सनसनवाल को उनके पिछले दस सालों के आयुर्वेद क्षेत्र में दिए योगदान के लिए उनको आयुष प्रतिभा पुरस्कार व शुभकामनाएं दीं। डॉ. संदीप चावला और ऋषि कपूर ने रोगों की जड़ तक पहुंचने वाले आयुष आधारित उपचार को सरल शब्दों में प्रस्तुत किया। इस दौरान हरिद्वार



यूनियर्सिटी के कुलपति धर्मवीर ने आयुष को शिक्षा जगत से जोड़ने की आवश्यकता पर जोर दिया, उनकी बातें प्रेरणादायक थी और उन्होंने बताया कि भारत को आयुष के जरिए विश्व गुरु बनने से कोई रोक नहीं सकता। इंटरनेशनल आयुष कॉन्क्लेव 2025 में यह स्पष्ट कर दिया कि आयुष अब केवल विकल्प नहीं बल्कि भविष्य का समाधान है। यह मंच केवल डॉक्टरों के लिए नहीं बल्कि पूरे मानव समाज के लिए आशा की एक नई किरण बनकर उभरा, जब चिकित्सा में संस्कृत जुड़ती है तब समाधान केवल इलाज नहीं बल्कि जीवन शैली बन जाती है।

चार संस्थाओं ने मिलकर गढ़ी रूथल में लगाया रक्तदान कैंप

रनतेज का जन्मदिन, 200 लोगों ने किया रक्तदान



नारनौल। शिविर में रक्तदान करता सौरभ।

फोटो: हरिभूमि

व्यक्तियों ने स्वेच्छा से रक्तदान करने के लिए अपना पंजीकरण करवाया। जो इस क्षेत्र में सेवाभाव की गहरी जड़ों को दर्शाता है। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रख्यात समाजसेवी पंकज चौधरी ने दीप

प्रज्वलित कर किया। जिससे वातावरण में एक सकारात्मक और सेवामय ऊर्जा का संचार हुआ। इस प्रेरणादायक आयोजन में मुख्य रूप से विनोद टाडगर व विकास सुरेहती जैसी प्रतिष्ठित

शख्सियतों ने अपनी गरिमायुी उपस्थिति दर्ज कराई। जिन्होंने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन किया और इस नेक कार्य के महत्व पर प्रकाश डाला। नागरिक अस्पताल की टीम ने अपनी कुशल चिकित्सा सेवाओं के साथ महत्वपूर्ण योगदान दिया। टीम ने तत्परता दिखाते हुए 80 यूनिट रक्त सफलतापूर्वक संग्रहित किया। हालांकि ब्लड बैंक में सीमित स्थान होने के कारण टीम को रक्त संग्रह सीमित करना पड़ा, फिर भी एकत्रित रक्त जरूरतमंदों के लिए जीवनदायिनी साबित होगा। शिविर में एक विशेष क्षण तब आया जब अटेली के गांव फतनी के

निवासी सौरभ ने रक्तदान कर एक अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया। भारतीय वायुसेना में अपनी सेवाएं दे रहे सौरभ का आज शुभ विवाह है और इस महत्वपूर्ण दिन भी उन्होंने सामाजिक जिम्मेदारी का निर्वहन करते हुए रक्तदान किया। उनका यह स्वार्थरहित कृत्य उपस्थित सभी लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गया। सफल आयोजन में बिट्टू लांबा, सावितराज, विक्रम शर्मा, पंकज, बलवान, योगेश, संजय, अमन, प्रतीक, हेमंत, मोनू, कुलदीप, सुनील, टिंकू प्रधान, मोहित, टिवंकन, नरेश, युवराज, दीपक, राजवीर, अभिषेक ने सक्रिय रूप से भाग लिया।



नारनौल। बैंक का भ्रमण करने आए विद्यार्थी। फोटो: हरिभूमि

कालबा स्कूल के छात्रों ने बैंक व अस्पताल का किया भ्रमण

कक्षा तत्परता कार्यक्रम के तहत राजकीय प्राथमिक पाठशाला कालबा के छात्रों ने शिक्षक कृष्ण नंगली, डीपीई करण सिंह व जयवीर विज्ञान अध्यापक के निर्देशन में नांगल चौधरी शहर में स्थित बैंक का शैक्षिक भ्रमण किया। भ्रमण से पूर्व इन संस्थानों से अनुमति ली गई। सर्वप्रथम छात्रों ने एसबीआई बैंक का भ्रमण कर प्रत्यक्ष रूप से बैंक के कामकाज और बचत के महत्व के बारे में जाना। बैंक उप प्रबंधक सुरेश कुमार नवल ने बच्चों का स्वागत कर बैंक के कामकाज जैसे जमा और निकासी प्रक्रिया, पासबुक, एटीएम का उपयोग, असली और नकली नोटों की पहचान, ऑनलाइन बैंकिंग व विभिन्न वित्तीय योजनाओं के बारे में बताकर उनकी जिज्ञासा को शांत किया। इस भ्रमण के बाद में नागरिक अस्पताल का भ्रमण कर विद्यार्थियों ने स्वास्थ्य विभाग की सेवाओं के बारे में उत्साहपूर्वक जाना और समझा। बच्चों ने आपातकालीन विभाग समेत अन्य विभागों का दौरा किया। डा. प्रवीण कुमार ने सभी विद्यार्थियों को उपकरणों, तकनीकों, प्राथमिक उपचार व बीमारियों की रोकथाम के बारे में बताया। उन्होंने मलेरिया, हेजा आदि रोगों के लक्षण और उपचार के विषय में बताया। इसके अलावा विद्यार्थियों ने बहुत सारे सवाल किए और अपनी जिज्ञासा को शांत किया। मौलिक मुख्य अध्यापक जयसिंह व कृष्ण नंगली ने बताया कि इस तरह के शैक्षणिक भ्रमणों से विद्यार्थी निश्चित तौर पर व्यवहारिक ज्ञान अर्जित कर अधिक समय के लिए अपनी स्मरण शक्ति में रख सकते हैं।

साइंस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में एमराल्ड हाउस बना विजेता

सरस्वती विद्या मंदिर वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल में कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज नांगल चौधरी

सरस्वती विद्या मंदिर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में प्राचार्या वंदना यादव की अध्यक्षता में साइंस विषय पर आधारित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता कराई गई। जिसमें विद्यार्थियों ने विज्ञान अभिज्ञाप या वरदान पर फोकस किया है। स्पर्धा में विजेता प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार तथा स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में संस्था के प्रबंधक निदेशक अमित यादव मुख्य रूप से मौजूद रहे। उन्होंने कहा कि घंटों का काम मिनों में तथा हजारों किलोमीटर दूर बैठे स्वजनों से सैंकड़ों में वार्तालाप



नांगल चौधरी। साइंस प्रश्नोत्तरी में विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत करती

होने लगी है, लेकिन कुछ विशेषज्ञ लोगों ने साइंस का दुरुपयोग करना आरंभ कर दिया। जिस कारण समाज में लिंगानुपात, क्राइम तथा साइबर अपराधों का ग्राफ तेजी से बढ़ रहा है। समाधान के लिए युवाओं को समाज में फैली कुरीतियों को मिटाने की मुहिम चलानी होगी। इसके बाद प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता एमराल्ड, सैफायर, रूबी तथा टोपेज समेत चार हाउसों

में विभाजित किया गया। एमराल्ड हाउस ने अल्ट्रासाउंड तकनीक पर सवाल उठाए तथा इसके दुरुपयोग को उजागर किया। सैफायर हाउस ने पेड़ों की अवैध कटाई तथा इससे वातावरण पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों का मुद्दा उठाया। रूबी हाउस ने चंद्रयान की आवश्यकता से अवगत कराया है तथा टोपेज हाउस ने मोबाइलों के बुरे प्रभाव से विद्यार्थियों को जागरूक किया। न



कुलपति से मिले वनवासी संस्था के प्रतिनिधि

रेवाड़ी। वनवासी कल्याण आश्रम की जिला इकाई के प्रतिनिधियों ने शनिवार को ईंदिरा गांधी विश्वविद्यालय, मीरपुर की कुलपति प्रो. दिप्ति धरमाणी एवं कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह से भेंट की। प्रतिनिधियों ने आश्रम के सेवाकार्यों एवं सामाजिक सरोकारों के बारे में दोनों को बताया। प्रतिनिधियों ने कुलपति व रजिस्ट्रार को आगामी विशेष कार्यक्रम में आमंत्रित भी किया, जिसमें 12 एवं 13 जून 2025 को भिवानी छात्रावास से वनवासी बच्चों का रेवाड़ी एवं बावल क्षेत्रों में नगर भ्रमण एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। यह आयोजन समाज के अंतिम छोर पर खड़े वनवासी बच्चों को सांस्कृतिक व सामाजिक रूप से मुख्यधारा से जोड़ने की दिशा में एक सकारात्मक प्रयास है। इस अवसर पर रेवाड़ी विभाग संयोजक संजय डाटा, जिला संरक्षक राजेश अग्रवाल, जिला महासचिव अनिल गंजू, जिला उपाध्यक्ष हवा सिंह डागर, सुनील गर्ग, युवा आयाम प्रमुख एवं विश्वविद्यालय आयाम प्रमुख कुनाल तथा आदित्य डाटा उपस्थित रहे। कुलपति प्रो. दिप्ति धरमाणी एवं कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने आश्रम के कार्यों की सराहना की।

शिक्षक के जन्मदिन पर पौधरोपण पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

हरिभूमि न्यूज महेंद्रगढ़

राजकीय माध्यमिक विद्यालय धोली में कार्यक्रम संस्कृत अध्यापक ने अपने जन्मदिन पर स्कूल प्रांगण में पौधरोपण कर लोगों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। विद्यालय के लिपिक और कर्मचारी नेता सुजान मालड़ा ने बताया कि शनिवार को राम अवतार शास्त्री ने अपने 52वें जन्मदिन पर विद्यालय प्रांगण में पीपल का पौधा लगाकर जहां पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया है। वहीं विद्यालय के सभी विद्यार्थियों को मिठाई भी खिलाई। मुख्याध्यापिका मुकेश देवी ने राम अवतार शास्त्री के इस कार्य की



महेंद्रगढ़। पीपल का पौधा लगाते राम अवतार शास्त्री व स्टाफ सदस्य। फोटो: हरिभूमि

सराहना करते हुए कहा कि हमें विशेष अवसरों को यादगार बनाने के लिए फिजूलखर्ची नहीं करनी चाहिए। हर वर्ष जनसंख्या वृद्धि के कारण और पेड़ों की अंधाधुंध कटाई होने से पर्यावरण दूषित हो रहा है।

असंतुलित पर्यावरण से जहां तत्पमान अधिक बढ़ रहा है। वहीं बरसात भी कम होने लगी है। जिसका सीधा असर प्राणियों के साथ साथ जीव-जंतुओं पर भी पड़ रहा है।

ख़बर संक्षेप

प्रमिला यादव ने भौतिक विज्ञान में किया नेट

मंडी अटेली। प्रमिला यादव ने सीएसआईआर नेट में भौतिक विज्ञान विषय में देशभर में 140वीं



रैंक हासिल की है। अपनी सफलता का श्रेय अपने पिता रामभगत व मां माया देवी को दिया

है। उनकी इस उपलब्धि पर गांव के सरपंच रिकू यादव, रामचंद्र नंबरदार, सुबेदार फूलसिंह, तेजपाल, रवि दत्त व रविंद्र कुमार सहित अनेक लोगों ने बधाई दी है।

सीगड़ी की पूर्व महिला सरपंच का निधन

कनीना। गांव सीगड़ी की पूर्व सरपंच कौशल्या देवी का निधन हो गया, वे 67 वर्ष की थी, जो अपने पीछे भरा पूरा परिवार छोड़ गईं। शनिवार को सीगड़ी के स्वर्णाश्रम में



गमगीन माहौल में उनका अंतिम संस्कार किया गया। पुत्र संदीप कुमार ने बताया कि धार्मिक विचारों व

सामाजिक रूप से समृद्ध कौशल्या देवी ने 2010 से 2016 तक सरपंच रही। इस मौके पर जगदीश प्रसाद, नरेंद्र शास्त्री, सुबेदार सुखवीर सिंह, दर्शन सिंह, विक्रम सिंह, सोनु, इंद्रजीत, देवांश, मामचंद, सरपंच प्रतिनिधि महेंद्र सिंह, पूर्व सरपंच जोगेंद्र सिंह, जोगेंद्र पंच, रामानंद, कुलदीप, रामकुमार, सुमित, कश्मीर सिंह मौजूद रहे।

कनीना में दुकानदार का निधन, शोक जताया

कनीना। कनीना में ऑटो मोबाइल एवं स्पेयर पार्ट्स दुकानदार लालामण का निधन हो गया। जिसके शोक स्वरूप शनिवार को ऑटो माबाइल एवं स्पेयर पार्ट्स की दुकानें बंद रही। सहदेव यादव ने बताया कि शुक्रवार रात्रि वह अपने घर गया था। सुबह उन्हें लालमण के निधन होने का संदेश मिला। ऑटो मोबाइल यूनियन की ओर से दुकानें बंद रखकर शोक जताया।

चोरी शुदा स्कूटी लावारिस हालत में मिली

रेवाड़ी। गत वर्ष 29 फरवरी को सिविल अस्पताल के पास से चोरी हुई स्कूटी सनसिटी के पास से लावारिस हालत में मिली है। राम नगर नई आबादी निवासी रश्मी यादव की स्कूटी एक प्राइवेट अस्पताल के सामने से चोरी हो गई थी। पुलिस ने उसकी शिकायत पर चोरी का केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। फिलहाल कोई सुराग नहीं मिल पाया है।

बीआर ज्ञानदीप विद्यालय के विधार्थी उज्जवल व खुशी एनडीए में चयनित

हरिभूमि न्यूज >>> महेंद्रगढ़

बीआर ज्ञानदीप विद्यालय सुरुनवास के होनहार विद्यार्थी उत्सव पुत्र राजकुमार और खुशी पुत्री राजकुमार का राष्ट्रीय रक्षा अकादमी में चयन हुआ है। यह विद्यालय की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, अनुशासित वातावरण और समर्पित शिक्षकों की मेहनत का परिणाम है। इस उल्लेखनीय उपलब्धि पर विद्यालय में एक भव्य सम्मान समारोह आयोजित किया गया, जिसमें चयनित विद्यार्थियों को पुष्पगुच्छ, प्रतीक चिह्न व प्रशस्ति



महेंद्रगढ़। विजय चिह्न बनाकर खुशी जताते विद्यार्थी।

फोटो: हरिभूमि

पत्र देकर सम्मानित किया गया। समारोह की अध्यक्षता चेयरमैन रूपराम यादव तथा संचालन प्राचार्य रामवीर यादव ने किया। आज्ञाचर उमेश यादव, मिडल हेड सुजान सिंह, अजीत जांगड़ा, जितेंद्र यादव,

कुलदीप, विनय कुमार सहित विद्यालय का समस्त स्टाफ मौजूद रहा। सभी ने विद्यार्थियों की इस सफलता पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए विद्यालय के शिक्षण एवं प्रशिक्षण मॉडल की सराहना की।

कार्यक्रम

दिल्ली के हारे सीएम के इशारे पर हरियाणा के पानी को रोकना गलत: सांसद

हरिभूमि न्यूज >>> मंडी अटेली

भिवानी-महेंद्रगढ़ लोकसभा के सांसद चौ. धर्मबीर ने कहा है कि पंजाब सरकार की ओर से भाखड़ा डैम पर रियेक्टिविटी लगाकर हरियाणा का पानी रोकना सरासर गलत है। फेडरल समझौते में पंजाब द्वारा पानी को रोकना, दिल्ली के हारे हुए मुख्यमंत्री के इशारे पर हो रहा है। अब समय आ गया है कि पानी का विषय केंद्र के अधीन होना चाहिए। जिस प्रकार हवा, पानी प्रकृति के अनुरूप होता है, इनको अपने प्रवाह के अनुसार चलने देना चाहिए। पानी के विवादों को खत्म करने के लिए संसद में दो बार संविधान समझौते बनी है कि यह विषय केंद्र के पास हो। सांसद शनिवार को अटेली स्थित कैबिनेट मंत्री आरती सिंह राव के कार्यालय पर नारनौल जाते समय एक घंटे के करीब

पंजाब के पानी रोकने की हरकत के बाद पानी को अपने अधीन ले केंद्र सरकार

दिल्ली के हारे सीएम के इशारे पर हरियाणा के पानी को रोकना गलत: सांसद



मंडी अटेली। सांसद चौ. धर्मबीर अटेली में समस्याएं सुनते हुए।

फोटो: हरिभूमि

उठरे तथा लोगों की समस्याओं को सुनकर उनका निवारण करने का भरोसा दिया। स्वास्थ्य मंत्री आरती सिंह के पीए विकास यादव के सांसद धर्मबीर का स्वागत

पंजाब के पानी रोकने की हरकत के बाद पानी को अपने अधीन ले केंद्र सरकार

दिल्ली के हारे सीएम के इशारे पर हरियाणा के पानी को रोकना गलत: सांसद

अभिन्दन कर केंद्र से जुड़े मसलों को संसद के समक्ष रखा। सही समय पर लिया सही निर्णय सांसद धर्मबीर ने कहा कि केंद्र सरकार द्वारा जातिवार गणना के देरी पर कहा कि सही समय आने पर केंद्र सरकार द्वारा जातिवार गणना का निर्णय लिया है। जातिवार गणना होने से हर जाति की गणना के साथ हर व्यक्ति के पास संसाधनों की गिनती भी होगी। इससे सटीक तथ्य मिलने पर देश के विकास में गति तेज होगी। एक प्रश्न के उत्तर में सांसद ने कहा कि अगर अटेली क्षेत्र के लोगों द्वारा सीएसडी कैटीन खोलने के लिए मांग पत्र आता है तो उसको सिरे चढ़ाने का

प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जबसे भाजपा नीत सरकार केंद्र में सत्तासीन हुई है, तबसे प्रदेश में नेशनल हाइवे, मंडिकल सुविधा सहित दूसरे आधारभूत ढांचे की बढ़ोतरी हुई है। सांसद ने गांव बेगपुर में गत वर्ष जनसंवाद में घोषित मांग पत्र को गांव के सरपंच द्वारा रिमाइंडर लिया। गांव गणियार में कुड़्डे के ट्रैक्टर ट्राली की मांग को भी अपने संग लेकर क्रियान्वयन करने का भरोसा दिया। इस मौके पर पूर्व चेयरमैन अशोक यादव, बेगपुर के सरपंच रणबीर, बाबूलाल मुंडिया खेड़ा, विनोद कटछा, मुकेश प्रधान, मंडल अध्यक्ष मुकेश गणियार, प्रदीप तिगरा, डीके धननोद, राजपाल नावदी व भूपेश कटारिया आदि गणमान्य लोग मौजूद रहे।

सीवर का दूषित पानी बना सिरदर्द, दुकानदारों का जीना हुआ मुहाल

बनी हुई है। क्या बोले लोग इस बारे में अधिवक्ता मनोज कुमार, वीरेंद्र सिंह व सत्यवीर जांगड़ा ने कहा कि लोकनिर्माण विभाग की ओर से नाले का निर्माण कार्य करते समय टूटने वाली सड़कों को बनाने का आश्वासन दिया था, लेकिन अब उन टूटे तथा क्षतिग्रस्त मार्गों को दुरुस्त नहीं किया जा रहा। बस स्टैंड, एसडीएम कार्यालय, उप मंडल स्तरीय न्यायालय, गाहड़ा मोड़, सिहोर रोड, रजत हीरो होंडा सहित विभिन्न दर्जनभर प्वाइंटों पर तत्काल सड़क मार्ग दुरुस्त किए जाने की आवश्यकता है। जहां प्रतिदिन हजारों की संख्या में नागरिक विभिन्न कार्यों से आते हैं।

क्या कहती है नपा चेयरपर्सन

इस बारे में नगर पालिका चेयरपर्सन डा. रिपी लोहा ने कहा कि उनके चुनाव से पूर्व नाले का निर्माण कार्य करवाया गया था। नाला बनाने समय तोड़े गए रास्तों को बनाना लोकनिर्माण विभाग के अधिकारियों की जिम्मेवारी थी।

चार दिन में नाला क्रॉसिंग मार्ग होंगे समतल

लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी अभियंता अश्वनी कुमार ने कहा कि इस बारे में विभाग के जेई को मौका देखकर एस्टीमेट बनाने को कहा गया था। इसके बाद इन सभी क्रॉसिंग को सुविधाजनक बनाया जाना था। इस कार्य में जेई की ओर से लापरवाही बरती गई है। उन्होंने कहा कि आगामी चार दिन में सभी क्रॉसिंग को दुरुस्त करवा दिया जाएगा। आमजन को परेशानी नहीं आने दी जाएगी। नाले का बजट कनीना महेंद्रगढ़ सड़क मार्ग के बजट में शामिल था।

से बिना अनुमति लिए लोक निर्माण विभाग ने आनन फानन में नाला निर्माण के लिए जेसीबी मशीन से रास्ते तोड़कर खुदाई कर डाली।

टूटे रास्तों की सुध नहीं

नाला बनाने के बाद अब उन टूटे

रास्तों को लोकनिर्माण विभाग ठीक नहीं करवा रहा है। जिससे आमजन की समस्या बढ़ी हुई है। वहां से गुजरने वाले चौपहिया वाहन नाले पर टिक रहे हैं। जिससे लेकर बार बार अधिकारियों को अवगत करवाया गया है, लेकिन समस्या जस की तस

बाइक पास से गुजरने पर छात्रों पर चाकू से हमला, दोनों अस्पताल में भर्ती

अटेली में बाइक से एठजाम देने आए छात्रों की पहले खड़े युवकों से कहासुनी, बस स्टैंड के पास चाकुओं से हमला

हरिभूमि न्यूज >>> मंडी अटेली

महज बाइक पास निकलने पर आधा दर्जन से अधिक युवकों ने बाइक चला रहे युवक व उसके साथी पर लाठी-डंडों एवं चाकुओं से हमला कर दिया। दोनों को लहलुहान अवस्था में अस्पताल में भर्ती कराया गया। घटना अटेली कॉलेज के पास की है, जबकि हमला अटेली के नए बस स्टैंड के सामने किया गया। पीड़ित भोड़ी गांव का रहने वाला है और हमलावर अटेली के नजदीकी गांव सैदपुर एवं नांगल के रहने वाले हैं। इस मामले में पुलिस ने एफआईआर दर्ज करने उपरांत दो युवकों को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तारी उपरांत पुलिस ने दोनों आरोपितों को अदालत ने एक दिन के पुलिस रिमांड पर भेज दिया गया। पीड़ित भोड़ी निवासी मनीष ने बताया कि वह राव नेतराम कॉलेज सलीमपुर का छात्र है। एक मई को दोपहर लगभग पौने दो बजे वह अपने दोस्त हेमंत को अटेली कॉलेज में एग्जाम दिलाने गया था। तब वहां गेट पर उज्ज्वल उर्फ पाला तथा निक्की खड़े थे। उन्हें पास से मोटरसाइकिल गुजरने पर आवाज लगाई और रौब दिखाते हुए पूछा कि बाइक हमारे पास से कैसे निकाली। इन्ने में ही बहस शुरू कर दी तथा जान से मारने की धमक दी। फिर बाइक लेकर वह वहां से चले गए। शाम को लगभग 4:20 बजे जब वह अटेली के नए बस स्टैंड से होते हुए



मंडी अटेली। पुलिस की गिरफ्त में हमले में शामिल आरोपित।

फोटो: हरिभूमि

सात नामजद और तीन अन्य के खिलाफ केस

इस मामले में कार्यवाई करते हुए अटेली पुलिस ने उज्ज्वल उर्फ पाला, राहुल उर्फ अड़िया, मनजीत उर्फ गांधी, शक्ति, नवीन उर्फ निक्की, साहिल, अरुण तथा तीन-चार अन्य के खिलाफ विभिन्न संगीन धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया है। पुलिस ने केस दर्ज करने उपरांत हमलावरों की धर-पकड़ शुरू की तथा दो आरोपितों सैदपुर निवासी राहुल एवं मंजीत को गिरफ्तार कर लिया। अदालत ने इन दोनों को एक दिन का पुलिस रिमांड सुनाया है।

घर जा रहे थे, तब उज्ज्वल उर्फ पाला, राहुल उर्फ अड़िया, मनजीत उर्फ गांधी व शक्ति निवासी सैदपुर, नवीन उर्फ निक्की, साहिल निवासी नांगल, अरुण भीलवाड़ा तथा 3-4 अन्य उन्हें मिले। इन्होंने वहीं हमारी बाइक रोककर हमारे साथ मारपीट शुरू कर दी। उनके पास लाठी, डंडे, राड एवं तेजधार चाकू आदि थे, जिनसे उन्होंने हमारे साथ मारपीट शुरू कर दी। यह देखकर वहां भीड़

इकट्ठा हो गई। तभी वहां उसके ताऊ बैंक से पैसे निकलवाकर आ रहे थे, तब भीड़ देखकर वह भी रूक गए। उन्होंने अन्य लोगों के उन्हें छुड़वाया। तब भागते समय राहुल उर्फ अड़िया ने उसे जाने से मारने की नीयत से पहले उसकी छाती पर चाकू से वार किया। तब वह पीछे हट गया तथा अपना हाथ अड़ा दिया। इस पर चाकू उसके बाएं हाथ में लगा। फिर उसने हेमंत की छाती में

शरीर में रह गया चाकू

घटना के बाद उसे अटेली अस्पताल लेकर गए और दाखिल कराया। हेमंत की कमर में चाकू अंदर रहने के कारण उसका हृत्था टूट गया था। तब डाक्टर साहब ने उसे रेफर कर दिया। फिर परिवार वाले चाकू फेंस देकर व ज्यादा चोट लगने के कारण उसे रेवाड़ी के विराट अस्पताल लेकर गए, जहां हेमंत को भर्ती कर लिया गया। पीड़ित ने बताया कि तब हड़बड़ाहट में उसने खुद के बारे में नहीं बताया था कि उसे भी चाकू लगा है। पता लगने पर उसके पिता रामबीर ने उसे सीएचसी अटेली में भर्ती कराया और एमएलआर कटवाई। उन्होंने बताया कि उक्त युवकों से उसे व उसके परिवार को जान का खतरा है, क्योंकि उन्होंने धमकी दी है।

चाकू मारना चाह। जब वह भागने के लिए पलटा, तब चाकू उसकी कमर में जा लगा। वह चाकू उसकी कमर में अंदर ही फंस गया, जबकि उसका हैंडल टूट गया। इसी दौरान वह सभी लोग मार, मार जान से मार चिल्ला रहे थे। भीड़ का शोर शराबा होने पर वह भाग गए। पीड़ित ने बताया कि उसकी छोटी सी बहस के बाद प्लांनिंग करके वे उन्हें जान से मारने के लिए आए थे।

पिस्तौल के साथ दिनदहाड़े हुडा सेक्टर के मकान में घुसा नकाबपोश बदमाश

सेक्टर में तीसरी वारदात, पहले की दो अभी अनसुलझी

हरिभूमि न्यूज >>> नारनौल

महावीर पुलिस चौकी के अधीन आने वाला क्षेत्र इन दिनों चर्चा में है। कभी इसी चौकी के पुलिस कर्मचारियों पर बेवजह होटल कार्रिंदे की पिटाई करने के आरोप लगते है तो कभी चौकी के नजदीक ही महिला के साथ चैन स्नेचिंग जैसी दिनदहाड़े वारदात हो जाती है। अभी यह दोनों मामले सुलझे भी नहीं थे, इसी बीच तीसरी वारदात ओर हो गई। पांश एरिया हुडा सेक्टर के एक मकान में दिनदहाड़े एक बदमाश मुंह पर कपड़ा ढककर एंटी करता है। मालिक से उसके बेटे के बारे में पूछता है और पिस्तौल भी दिखाता है। यह नजारा देख रही मालकिन शोर मचाते हुए बाहर की ओर दौड़ती है तो बदमाश अपने आपको फंसता देख भाग खड़ा हो जाता है। तीसरी वारदात से पुलिस चौकी की कार्यप्रणाली पर सवाल खड़े कर दिए है। जिस मकान में यह वारदात हुई, उसके मालिक रिटायर्ड प्रोफेसर विष्णुदत्त गर्ग बताते है कि शुक्रवार शाम मकान पर मुंह पर गमछा बांधे हाथ में फाइल के साथ



नारनौल। वारदात के बाद जांच के लिए पहुंची पुलिस।

फोटो: हरिभूमि

महिला चिल्लाई तो भागा बदमाश

यह देख प्रोफेसर की पत्नी चोर-चोर चिल्लाते हुए बाहन की तरफ भागी। जिससे युवक खुद को फंसता देख भागते हुए उन्हें जान से मारने की धमकी दी। पीछा किया तो वह उनकी तरफ ईंट फेंककर घर से बाहर निकलकर बाहर खड़ी बाइक पर सवार होकर वहां से भाग गया। प्रोफेसर ने डायल 112 पर कॉल कर सूचना दी। सिटी एसएचओ मनोज कुमार ने भी टीम नहीं मौके का निरीक्षण किया और मामले की जानकारी ली। पुलिस अब सीसीटीवी खंगाल रही है।

यह कहती है पुलिस

महावीर पुलिस चौकी में कार्यरत पुलिस अधिकारी पंकज ने बताया कि इस बारे में शिकायत मिली है। जांच कर रहे हैं। इसके बाद ही कुछ कहा जा सकता है।

आया। रिटायर्ड प्रोफेसर की पत्नी ने वह अंदर चले गए। जब वापस आए तो फिर उसे बैठने के लिए कहा। इस पर उस युवक ने पिस्तौल निकालकर प्रोफेसर पर तान दी तथा हर्षित के बारे में पूछने लगा।

अंतर्राष्ट्रीय विज्ञान ओलंपियाड में हैप्पी स्कूल के तीन विद्यार्थियों ने जीते पदक

हरिभूमि न्यूज >>> महेंद्रगढ़

सिल्वर जॉन नई दिल्ली द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय विज्ञान ओलंपियाड में हैप्पी एवरग्रीन सीनियर सेकेंडरी स्कूल के 29 छात्रों ने गोल्ड मेडल प्राप्त किए। तीन छात्र वंश मित्तल, यशस्वी और तन्मय ने 1500 रुपये कैंश प्राइज जीता व देश के पांच शीर्ष विद्यार्थियों में अपना स्थान सुनिश्चित किया। शनिवार को सभी विद्यार्थियों के अभिभावकों को स्कूल में बुलाकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के तौर पर प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

और प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल ने बताया कि बड़े गर्व का विषय है कि देश के पांच शीर्ष प्रतिभाशाली विद्यार्थियों में तीन हमारे विद्यालय के रहे हैं। संचालक सुभाष चंद्र अग्रवाल, उपसंचालिका कौशल्या

हरिभूमि

आवश्यक सूचना

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

महेन्द्रगढ़ :- हरिभूमि कार्यालय, हुडा पार्क के सामने, डाक्टर भगत डैटल अस्पताल वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, महेंद्रगढ़।

नारनौल :- सत्य प्लाजा, प्रथम तल, तरुण कलर लेब वाली गली, नजदीक बस स्टैंड, नारनौल

फोन :- 8295738500, 9253681005

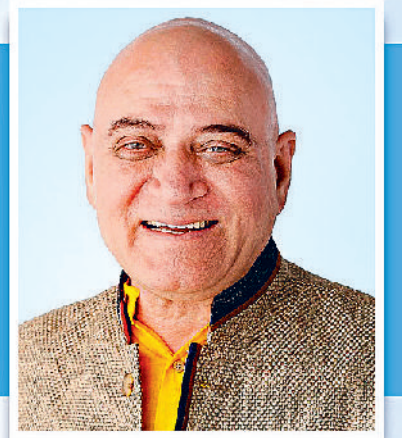


इस बात से शायद ही कोई असहमत होगा कि आज के दौर में हंसना सबसे कठिन होता जा रहा है। जबकि कई स्टडीज से साबित हुआ है और हेल्थ स्पेशलिस्ट भी मानते हैं कि हंसने से अनेक शारीरिक, मानसिक लाभ मिलते हैं। यही नहीं हंसने वाले लोग हर तरह की परेशानियों को बेहतर तरीके से हैंडल भी कर लेते हैं। तो आप भी जी भर हसिए-खिलखिलाइए।

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

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

पर्सनालिटी
रोलेंद्र सिंह



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

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

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



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

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

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

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

कवर स्टोरी लोकप्रिय गीतम

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

-गुलजार

जी हां, इस व्यस्त और तनावभरी जिंदगी में हाल के दशकों में हमने हंसी के बहुत सारे फायदे सुने, जाने और महसूस किए हैं। इसलिए हर साल मई माह के पहले रविवार को मनाया जाने वाला विश्व हास्य दिवस, हर गुजरते साल के साथ दिन दुनी, रात चौगुनी रफ्तार से लोकप्रियता की सीढ़ियां चढ़ रहा है।

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

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

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

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

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

और कारक भी होते हैं, लेकिन दिल की सेहत के लिए हंसना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि हंसने से हमारा इम्यून सिस्टम भी मजबूत रहता है, शरीर को कोशिकाएं सक्रिय रहती हैं, एंटीबायोजन का उत्पादन लगातार बढ़ता है और यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मजबूत बनाता है। **परेशानियों से दिलाए छुटकारा:** कभी-कभी लगता है कि जैसे आज पूरी दुनिया में हंसी के विरुद्ध कोई आघोषित युद्ध चल रहा है। अगर गौर से देखें तो दुनिया की ज्यादातर हरकतें, लोगों के हंसने यानी खुश रहने के विरुद्ध हैं। दुनिया में बढ़ती महंगाई, बढ़े हुए काम के घंटों से व्याप्त तनाव, वर्क फ्रॉम होम के कारण घरों तक चला आया दफ्तर का तनाव, सोशल मीडिया पर होने

वाले टेंशनफुल कमेंट्स, वीडियोज और न जाने ऐसी कौन-कौन सी हमारी रोजमर्रा की गतिविधियां हैं, जो कि हमें हंसने नहीं देतीं। हर समय डिप्रेशन और डिजिटल टॉक्सिस में डुबोए रखती हैं। हंसी इन सबकी अकेली ऐसी काट है, जो हमें इन सब परेशानियों से छुटकारा दिलाती है और डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, वो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

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 स्टैंडर्ड दवा हंसना ही है। पूरी दुनिया में डॉक्टर लाफ्टर थेरेपी को मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे कारगर दवा मानते हैं। इसे ह्यूमर थेरेपी कहा जाता है और आज यह भारत में बड़े-बड़े संगठनों और कॉर्पोरेट मॉडिक्स का हिस्सा बन गया है। अमेरिका से लेकर यूरोप तक आज ह्यूमर थेरेपी या लाफ्टर क्लब 10 बिलियन डॉलर से बड़ा बिजनेस बन चुकी है। इसलिए अगर कोई कहे कि हंसने से क्या मिलता है, तो कहिए यह एक्सरसाइज है, मेडिसिन है और मेंडिटेशन भी है यानी थ्री इन वन है। जो इन सभी खुशी देती है और रोमांचित करती है।

हास्य कविता हरीश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता



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

खंग्य अंशुमाली रस्तोगी

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

कुछ तो लोग कहेंगे

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



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

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

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं

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

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

रचनाएं आमंत्रित...

हिंदी दैनिक हरिभूमि के पाँच पृष्ठों (रविवार भारतीय, सहेली, बालभूमि और सहेला) में प्रकाशनाई आलेख, छोटी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिफाई फॉन्ट में हनें ईमेल आईडी haribhoomifeaturedep@gmail.com पर भेजें करें।

अनछुई-सी प्राकृतिक सुंदरता मनमोहक वादियों में समेटे लैंडौर



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

पर्यटन स्थल सगीर चौधरी

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

लैंडौर पहुंचना है आसान

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



आधुनिकता से अछूता प्राकृतिक सौंदर्य

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

वयों है इतना अलग

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



कैसे नाम पड़ा लैंडौर

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

लैंडौर के आकर्षण

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

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

हमेशा रहेंगे हेल्दी-हैप्पी डेली करें लाफ्टर योगा

लाइफस्टाइल
दिव्यज्योति 'नंदन'

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

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

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

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



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

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

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

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

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

आसमान में दिखा स्माइली फेस

खगोलीय घटना
रजनी अरोड़ा

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

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

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

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

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

खास मुलाकात
पूजा सावंत

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

मैंने अपने पिता से सीखा...

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



शो में मेरे दिल के बहुत करीब हैं।

अपने आने वाले प्रोजेक्ट्स के बारे में कुछ बताना चाहेंगी आप?

कपिल शर्मा के साथ फिल्म 'किस-किस को प्यार करूं 2' में मेरा अहम रोल है। इस फिल्म के लिए कपिल शर्मा ने मेरे लिए एक खास किरदार तैयार किया है। इसके अलावा इसी महीने में दो वेब सीरीज आ रही हैं। इस साल डेड के साथ वर्ल्ड टूर पर भी जाना है। *



कुछ समय पहले आपने शॉर्ट फिल्म '2050 केयर विथ लव' की थी। इस फिल्म को कैसे के पीछे क्या वजह रही? फिल्म की निर्देशिका लक्ष्मी अय्यर ने जब इस फिल्म के लिए मुझे संपर्क किया और मेरे किरदार के साथ कहानी का नैरेशन सुनाया तो इसे मना करने का प्रस्ताव ही नहीं रहा। इसमें मेरा एक सेंसिटिव-साफ्ट रोल है, जो मानवीय रिश्तों पर लिखा गया है। मुझे अब तक मिले अधिकांश कॉमेडी किरदारों से यह हटकर था। फिल्म में मेरा किरदार (बेला) एक उम्रदराज महिला (सुलभा आर्य) की सेवा करती है। यह रोल मेरे दिल के बहुत करीब है।

अपने आने वाले प्रोजेक्ट्स के बारे में कुछ बताना चाहेंगी आप?

कपिल शर्मा के साथ फिल्म 'किस-किस को प्यार करूं 2' में मेरा अहम रोल है। इस फिल्म के लिए कपिल शर्मा ने मेरे लिए एक खास किरदार तैयार किया है। इसके अलावा इसी महीने में दो वेब सीरीज आ रही हैं। इस साल डेड के साथ वर्ल्ड टूर पर भी जाना है। *