



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 हैं पैसे ■ गलत कैलकुलेशन या नियमों की जानकारी न होने से कट जाता है पैसा ■ ज्यादा कटे हुए टैक्स का रिफंड क्लेम कर सकते हैं आप ■ फॉर्म 26एएस की मदद से लगा सकते हैं पता



ज्यादा टीडीएस कटने का पता कैसे लगाएं

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

कैसे चेक करें

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

एम्प्लॉयर आपको फॉर्म 16 देता है

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

टैक्सेबल इनकम का हिसाब लगाएं

अब आपको अपनी 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 स्टेट्स को फॉलो करके आप न सिर्फ ज्यादा टीडीएस कटने की समस्या को पकड़ सकते हैं, बल्कि रिफंड भी आसानी से क्लेम कर सकते हैं। बस जरूरी है कि आप सही जानकारी के साथ समय पर कदम उठाएं।



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

एक साल में बेस्ट रिटर्न देने वाले टॉप इक्विटी फंड : एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एएफएफआई) के पोर्टल पर तमाम इक्विटी फंड्स को 12 सब कैटेगरी में बांटकर दिखाया गया है। हमने यहां इनमें से हर कैटेगरी में पिछले 1 साल के दौरान सबसे ज्यादा मुनाफा देने वाली स्कीम के रेगुलर और डायरेक्ट प्लान के रिटर्न के आंकड़े दिए हैं। इन योजनाओं में एचडीएफसी म्यूचुअल फंड, एसबीआई म्यूचुअल फंड, मोतीलाल ओसवाल म्यूचुअल फंड और इन्वेस्टो इंडिया से लेकर यूटीआई म्यूचुअल फंड तक कई दिग्गज फंड हाउस की स्कीम 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)
- एसबीएफसी फ्लेक्सि 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 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, 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 लिए हैं, ये 25 अप्रैल 2025 अपडेटेड



हैं, इन पर पिछले कुछ दिनों के दौरान शेयर बाजार में हुई रिकवरी का असर भी नजर आ रहा है, आपका बताने दें कि पिछले 1 महीने के दौरान निफ्टी 50 (निफ्टी 50) इंडेक्स करीब 5% बढ़ा है, जबकि मौजूदा कैलेंडर इयर (2025) के दौरान अब तक (वाईटीडी) इस इंडेक्स में करीब 2.5% की बढ़त दिखाई है, वहीं पिछले 1 साल में यह करीब 7.5% ऊपर आया है, हमने ऊपर जो जानकारी दी है, उनका मकसद सिर्फ कुछ दिलचस्प आंकड़े पेश करना है, यहां यह याद रखना जरूरी है कि इक्विटी म्यूचुअल फंड के पिछले रिटर्न के मॉन्विष 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।

वया है इक्विटी फंड्स

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

कुछ मुख्य फायदे

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

इक्विटी फंड्स के प्रकार

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

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

अलर्ट

बिजनेस डेस्क

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

ब्याज की जुर्माने में क्या भूमिका

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

स्मार्ट तरीके से बनाएं अपनी रणनीति एफडी लैडरिंग

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

स्वीप-इन सुविधा

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

एफडी पर लोन

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

वया है एफडी

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

एफडी की कुछ विशेषताएं

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

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

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

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

एफडी के कुछ मुख्य फायदे

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

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

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

एफडी के कुछ नुकसान

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

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

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

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

जानिए क्या-क्या बदला गया है

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

अब चेक या पासबुक की कॉपी अपलोड करने की जरूरत नहीं

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

अब सदस्य बैंक खाता लिंक कर सकेंगे

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

उमंग ऐप से पीएफ सेवा और भी सुरक्षित

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

ख़बर संक्षेप



किसान ने लगाया चकबंदी कार्य में गड़बड़ी का आरोप महम। भैणीचंद्रपाल गांव में गत वर्ष हुई चकबंदी में गड़बड़ी का मामला सामने आया है। भैणीचंद्रपाल गांव के किसान अजमेर सिंह का आरोप है कि चकबंदी में किसानों की जमीनों को अलग अलग इलाके से उठाकर एक जगह पर करना होता है। लेकिन उसके साथ उल्टा हुआ है। उसकी जमीन दो भागों में बांटकर अलग अलग जगह पर कर दी गई है। अजमेर सिंह का आरोप है कि गांव के सरपंच शिवराज, पटवारी और तहसीलदार ने मिलकर एक साजिश के तहत उनकी जमीन दो जगह पर विभाजित कर दी है। किसान ने बताया कि उसके पास कोई लड़का नहीं है, केवल चार लड़कियां हैं। सरपंच से बात की तो सरपंच ने कहा की तुम्हारे पास 4 लड़कियां हैं दो की शादी कर दी गई, दो की और शादी कर दो।

प्रेस की स्वतंत्रता का महत्व बताया

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग में विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष में विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। इस दौरान प्रेस की स्वतंत्रता के महत्व तथा इसके सामाजिक प्रभाव पर मंथन हुआ। विभागाध्यक्ष प्रो. हरीश कुमार ने विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस के महत्व पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला। उन्होंने भारत में प्रेस की विकास यात्रा का उल्लेख करते हुए बताया कि भारत के स्वतंत्रता आंदोलन में प्रिंट मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका रही। साथ ही, राष्ट्रीय सरोकारों के साथ प्रिंट मीडिया जुड़ी रही।

परशुराम जन्मोत्सव पर समारोह आज

रोहतक। भगवान परशुराम जनकल्याण सेवा समिति द्वारा 4 मई को सेक्टर 2 सोनीपत रोड पर भगवान परशुराम जन्मोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा, इसमें मुख्यातिथि के तौर पर सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ अरविंद शर्मा शिरकत करेंगे। भगवान परशुराम आश्रम जनकल्याण समिति के प्रधान एडवोकेट ललित कौशिक ने बताया कि रविवार को समिति द्वारा भगवान परशुराम जन्मोत्सव एवं अभिनंदन समारोह का आयोजन किया जा रहा है। इस समारोह में मुख्यातिथि के तौर पर सहकारिता मंत्री डॉ अरविंद शर्मा शिरकत करेंगे। उन्होंने बताया कि कैबिनेट मंत्री डॉ अरविंद शर्मा 11 बजे कार्यक्रम में पहुंचेंगे।

चाहत ने जीता मिस फेयरवेल का खिताब

रोहतक। वैश्य महिला महाविद्यालय में फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। प्राचार्या डॉ रश्मि गुप्ता ने सभी छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस दौरान मिस फेयरवेल चाहत (बीए), मिस इवनिंग रिया (एमएससी मैथ), मिस स्माइल तमन्ना (बीए), मिस यूनिक प्रॉजल (बीकॉम) व डिम्पल (बीबीए) एवं मिस टैलेंट जिज्ञासा (बी कॉम) व दिव्या (बीए) को चुना गया। इस अवसर पर अलका बहल, डॉ. रेणु जैन सहित अन्य मौजूद रहे।

हरीभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त धीरेन्द्र खड़गटा ने जिला रोहतक के किसानों से अपील की है कि वे अपनी फसल काटने उपरान्त बचे हुए फसल अवशेषों में आग न लगाए। आगजनी के कारण आमजन के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ते है, जिसके कारण उन्हें

मोहित को हेड बॉय और हिरितिका को नियुक्त किया हेड गर्ल

- जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में हुआ अलंकरण समारोह का आयोजन

हरीभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

गोहाना रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉन्वेंट में शैक्षणिक सत्र 2025-2026 के लिए अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया। स्कूल परिषद ने विद्यार्थियों को सार्थक व सुविधाजनक मंच प्रदान किया। अपने-अपने सदन अनुसार यूनिफॉर्म में सजे विद्यार्थियों ने कार्यक्रम का भव्यता में चार चांद लगा दिए। कक्षा बारहवीं से हेड बॉय मोहित और हिरितिका को हेड गर्ल नियुक्त किया गया। निर्वाचित सदन कप्तानों, उप-कप्तानों, स्पोर्ट्स



कप्तानों तथा कक्षा प्रधानों को भी हेड बॉय और हेड गर्ल के बाद बैज व सैश से सम्मानित किया गया। हेड बाय तथा हेड गर्ल ने छात्र परिषद के साथ विद्यालय के प्रति सत्य, निष्ठा, सम्मान व गरिमा को बनाए रखने की शपथ ली। सदन कप्तानों, उप-कप्तानों व कक्षा प्रधानों ने भी

विद्यालय के नियमों का पालन करने की शपथ ली। ऐसी जिम्मेदारी लेने से छात्रों में नेतृत्व की भावना का विकास होता है जिससे वे भविष्य में भी अच्छे नागरिक बनते हैं। चारों सदनों (इक्वलिटी ,पीस ,प्रोग्रेस, यूनिटी) के कप्तान भावी, श्रेया, लक्षिता व जया को नियुक्त किया



गया। उपकप्तान काव्य कपूर, चेस्टा, ऋषभ व इच्छिता को तथा स्पोर्ट्स कप्तान सागर, अनीशा, पंकज व तानिश को तथा स्टूडेंट कार्डसिल हेड कृतिका वधवा को नियुक्त किया गया।

विद्यार्थियों ने सदन अनुसार परेड करते हुए प्रधानाचार्या को

सलामी दी। विद्यालय के क्लब हेड्स भी चयनित करके सम्मानित किए गए। ताइक्वांडो क्लब में ऋषभ, वॉलीबॉल क्लब में आकाश, बास्केटबॉल क्लब में आदित्य वर्मा, योगा क्लब में शिवम, म्यूजिक क्लब में यशिका, डांस क्लब में काव्या, एथलीट्स क्लब में प्रिया, स्केटिंग

नील रूहिल ने हेड बॉय व लक्ष्यराज ने सहायक हेड बॉय का कार्यभार संभाला

इंडस स्कूल के अलंकरण समारोह में नवनिर्वाचित सदस्यों को शपथ दिलाई

इंडस पब्लिक स्कूल में विद्यालय छात्र परिषद का अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया

हरीभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

इंडस पब्लिक स्कूल में विद्यालय छात्र परिषद का अलंकरण समारोह का आयोजन किया गया। इस मौके पर ब्रिगेडियर हरदीप सिंह बर्न, वर्तमान में एनसीसी, रोहतक मुख्यालय के युप कमांडर मुख्य अतिथि रहे। कार्यक्रम में नील रूहिल ने हेड बॉय व लक्ष्यराज ने सहायक हेड बॉय का कार्यभार सम्भाला। सारांशी व लावण्या को सहायक



देश का गौरव बढ़ाएंगे

विद्यालय की चेयरपर्सन डॉ. एकता सिंधु ने नवनिर्वाचित सदस्यों से कहा कि कप्तान विद्यार्थी जीवन में नेतृत्व के गुणों को विकसित करने के लिए बनावे गए हैं। मुख्य अतिथि ने छात्रों के अनुशासन व परिश्रम की सराहना की। उन्होंने कहा कि ये बच्चे ही एक दिन देश के सच्चे और अच्छे नागरिक बनकर देश का गौरव बढ़ाएंगे।

हेड हर्ल नियुक्त किया गया। कप्तान सदन के पद पर ब्यास सदन से सिमरन गांधी, झेलम से हर्षित, रावी से अदिती और सतलुज से परीक्षा को जिम्मेदारी

दी गई। इसके अलावा हाउस उप-कप्तान के पद पर ब्यास सदन से रूहिन राय, झेलम से कृतिका, रावी से जानवी और सतलुज से मुस्कान को

छात्रों का मनोबल बढ़ाया

विद्यालय की डायरेक्टर प्रींसीपल डॉ. सुष्मा झा ने सभी छात्रों को उनके द्वारा अलंकृत उपाधि पर शुभकामनाएं दीं। उन्होंने छात्रों को ईमानदारी, निष्ठा व अनुशासन पूर्वक अपने कर्तव्य को करने की प्रेरणा दी और कहा कि नवनिर्वाचित सभी सदस्य अपना कार्यभार संभालने में सक्षम हैं तथा विद्यालय के पाठ्य सहगामी क्रिया-कलापों में इन कप्तानों की अहम भूमिका होगी। उन्होंने शारीरिक शिक्षकों के परिश्रम की सराहना की व छात्रों का मनोबल बढ़ाते हुए उन्हें अपने दायित्वों का निर्वहन करने के लिए प्रेरित किया।

राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का समापन किया गया।

जिम्मेदारी दी गई। एकेडमिक हेड के पद पर हर्ष सिंधु और एकेडमिक प्रभारी आर्यन और निर्भय को मिली। खेल कप्तान के पद पर दीक्षांत ने शपथ ली। खेल उप-कप्तान के पद पर हर्ष राणा, मनन, निशांत और सिकंदर को उत्तरदायित्व मिला। कल्चरल हेड के पद पर सक्षम और कल्चरल प्रभारी के पद पर श्रुति व हिया को जिम्मेदारी दी गई।।

क्रिएटिव हेड में खुशी और ऋषिका, क्रिएटिव प्रभारी में सोनक व बरखा को उत्तरदायित्व मिला। लिटरेरी प्रभारी में निधि व अनुष्का और अनुशासन हेड में आर्यन शर्मा और अनुशासन प्रभारी में आकांक्षा, भूमिका दलाल, मौलिक, गायत्री व सचकीरत ने कार्यभार संभाला। उप-अनुशासन प्रभारी अपूर्व गुलाटी ने कार्यभार संभाला।

हमेशा सच्चाई के मार्ग पर चले

हरीभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

डीएलएफ स्थित डीएवी पब्लिक स्कूल में प्रधानाचार्या द्वारा विद्यार्थियों के लिए एक विशेष काउंसिलिंग सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में बच्चों को नैतिक मूल्यों, अनुशासन, अच्छे आचरण और जीवन में सद्गुणों के महत्व के बारे में विस्तारपूर्वक बताया गया। प्रधानाचार्या ने विद्यार्थियों को समझाया कि एक अच्छा और सफल इंसान बनने के लिए केवल पढ़ाई ही नहीं, बल्कि अच्छे संस्कार, ईमानदारी और जिम्मेदारी का भाव भी जरूरी है।



उन्होंने उदाहरण के माध्यम से समझाया कि किस प्रकार विनम्रता, समय का पालन, और बड़ों का सम्मान एक विद्यार्थी के उज्ज्वल भविष्य की नींव रखते हैं। बच्चों को यह भी बताया गया कि हमें हमेशा सच्चाई के मार्ग पर चलना चाहिए,

दूसरों की मदद करनी चाहिए और अपने व्यवहार से समाज में सकारात्मक प्रभाव छोड़ना चाहिए। उन्होंने यह भी प्रेरणा दी कि सभी विद्यार्थी अपने कर्तव्यों के प्रति जागरूक रहें और अनुशासित जीवन्शैली अपनाएं।



महम। रस्साकशी मुकाबले में जोर आजमाईश करते मॉडल स्कूल के बच्चे।

फेयरवेल पार्टी में छाए विद्यार्थी

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के लोक प्रशासन विभाग में कनिष्ठ विद्यार्थियों द्वारा वरिष्ठ विद्यार्थियों के लिए फेयरवेल पार्टी का आयोजन किया गया। विभागाध्यक्ष प्रो. सेवा सिंह बहिया ने विद्यार्थियों को अनुशासित रहने तथा उनके शैक्षिक जीवन के इस पड़ाव की महत्ता के बारे में बताया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों द्वारा अपने टैलेट का प्रदर्शन किया। जूनियर्स ने विभाग के सीनियर्स को शुभकामनाएं दी व उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

प्रधानाचार्या डॉ ममता मलिक ने दी बधाई

विद्यालय की प्रधानाचार्या डॉ ममता मलिक ने चयनित विद्यार्थियों को बधाई व आशीर्वाद देते हुए कर्तव्यपरायण बनने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कर्तव्यनिष्ठा का संदेश देते हुए कहा कि हमें सभी कार्यों को परिश्रम, ईमानदारी और लगन के साथ स्वरूपपूर्वक करना चाहिए। नेतृत्व एक जिम्मेदारी है, जिसे कंधों पर सजाने से पहले मन में उतारना आवश्यक होता है। इस अवसर पर विद्यालय विदेशक सुरेन्द्र मलिक, उप प्रधानाचार्या मशका, विन्नी, किरण, रिनु खुराना, रेखा, रुचि, रेशमा, सीमा शर्मा, सुमन, मोनिका, चारु, मोनिका आर्या, अलीशा, सिमरन, विनीता, दीपमाला, वीरेंद्र, सुमित, रोहित, राहुल, सदीप, रवनीत, तरु आदि मौजूद रहे।

क्लब में आरिश, रस्सी कूद क्लब में वंश, बैडमिंटन क्लब में कोमल, साईंस क्लब में सानवी, मैथैमेटिक्स क्लब में मुदित, आर्ट एंड क्राफ्ट क्लब में जैशिता, लैंग्वेज क्लब में तेजस, रोबोटिक क्लब में अविन आर्चरी क्लब में परीन व इको क्लब में नियति को चयनित किया गया।

कक्षा पहली से बारहवीं तक के कक्षा मॉनिटर्स की घोषणा कर बैजिज दिए गए। कक्षा छठी व दसवीं के विद्यार्थियों ने गायन व नृत्य प्रस्तुत कर सकारात्मक प्रेरणादायक गीत गाकर पूरे वातावरण को आनंद और उत्साह से भर दिया। राष्ट्रीय गान के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।



शिविर में साधकों को योग के फायदे बताए

रोहतक। एसएन जल वेलफेयर एसोसिएशन द्वारा सुभाष नगर स्थित सुभाष पार्क में लगाये जा रहे योग शिविर में लोगों को योग के फायदे बताए गए। योगाचार्य सरदार हवा सिंह सैनी एवं ईश्वर सिंह द्वारा योग क्रियाएं करवाई गईं। दवाइयां भी निशुल्क बांटी गईं। डॉ. आरके चौधरी ने कई बिमारियों से बचने के तरीकों से भी अवगत कराया। इस अवसर पर एसोसिएशन के प्रधान जतिन बत्रा, अशोक हुड्डिया, हंसराज आनंद, सुरेश भूटानी, हरीश चवला, सुरेंद्र सहगल, विजय भूटानी, राजकुमार डंग, अशोक दुआ, सुभाष पसरीजा, सुरेंद्र वधवा, अशोक वर्मा, अशोक अरोड़ा, राजेंद्र मलहोत्रा आदि मौजूद रहे।



बेटियां होती है देश का भविष्य: डॉ सत्यपाल



हरीभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उप स्वास्थ्य केंद्र टिटौली के अंतर्गत सीनियर सेकेंडरी स्कूल में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ पर जागरूकता कैंप का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य अतिथि डॉक्टर सत्यपाल सिंह वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चिड़ौ, मुट्खी अतिथि के तौर पर पहुंचे। गांव टिटौली के सरपंच रोहतास ने भी कार्यक्रम में शिरकत की। कैंप का आयोजन सीएचओ डॉक्टर ज्योति, चिकित्सा अधिकारी डॉ विनती, डॉ सीमा, डॉ अनिमेष मिश्रा, एमपीएचडब्ल्यू राम तिलक, एमपीएचडब्ल्यू सुरेंद्र अत्री, एएनएम बबली तथा सुनीता व आशा वर्करों ने ग्राम पंचायत के सहयोग से किया। मंच का भविष्य है आज बेटियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं है। टिटौली गांव के सरपंच रोहतास ने सीनियर सक्नेडरी स्कूल टिटौली में पढ़ने वाले सभी छात्राओं को बेटियों के महत्व को समझाते हुए बताया की बेटी इस धरती पर स्वर्ग है। जिस घर में बेटी जन्म नहीं लेती, उस घर में सुख शांति नहीं मिलती।

बेटियां दे रहीं देश सेवा में अहम योगदान

बेटियां आज उच्च सेवाओं में भी भागीदारी करके देश सेवा में अपना योगदान दे रही हैं। पहले जमाने में बेटियों को घृणा की दृष्टि से देखा जाता था और बेटों को अलग से खाने पीने के लिए दिया जाता था जबकि बेटियों को रूखा सुखा खाने को दिया जाता था। गर्भ में ही बेटियों का पला करके मरवा दिया जाता था, मगर सरकार के कड़े कदम उठाने के बाद बेटियों के जन्म में सुधार हुआ है जिसका परिणाम है कि आज बेटियों की संख्या में बहुत इज़ाफा हुआ है।

बेटियां देश का भविष्य है आज बेटियां किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं है। टिटौली गांव के सरपंच रोहतास ने सीनियर सक्नेडरी स्कूल टिटौली में पढ़ने वाले सभी छात्राओं को बेटियों के महत्व को समझाते हुए बताया की बेटी इस धरती पर स्वर्ग है। जिस घर में बेटी जन्म नहीं लेती, उस घर में सुख शांति नहीं मिलती।

टिकैट पर हमले की निंदा

रोहतक। अखिल भारतीय किसान सभा की हरियाणा राज्य कमिटी संयुक्त किसान आंदोलन के राष्ट्रीय नेता राकेश टिकैट पर हुए हमले की कठोर शब्दों में भर्त्सना करती है। पहलवान के आतंकवादी हमले के खिलाफ कल गुजरातरंगरंग में एक रोष सभा के आयोजन में राकेश टिकैट भी आमंत्रित थे।

सूचना

मैं, राजेंद्र पुत्र श्री मोहन लाल निवासी इस्माईला 9-बी, तहसील सांपला, जिला रोहतक, हरियाणा बयान करता हूँ कि मेरी पुत्रवधु रजनी पत्नी स्व. पवन मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिये मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूँ। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।

आगजनी के कारण स्वास्थ्य पर पड़ता है प्रतिकूल प्रभाव

फसल कटाई के उपरांत अवशेषों में आग न लगाएं किसान: उपायुक्त

- सरपंच व नंबरदार किसानों को करें जागरूक
- सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशानुसार गांव, खण्ड व जिला स्तर पर गति की गई निगरानी कमेटियां

हरीभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

उपायुक्त धीरेन्द्र खड़गटा ने जिला रोहतक के किसानों से अपील की है कि वे अपनी फसल काटने उपरान्त बचे हुए फसल अवशेषों में आग न लगाए। आगजनी के कारण आमजन के स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ते है, जिसके कारण उन्हें

90 प्रतिशत गेहूं की कटाई पूरी

उपायुक्त धीरेन्द्र खड़गटा ने बताया कि जिला रोहतक में रबी 2024-25 फसलों की कटाई का कार्य किसानों द्वारा किया जा रहा है। जिले में लगभग एक लाख छः हजार हैक्टेयर क्षेत्र में गेहूं फसल की बुआई की गई है। लगभग 90 प्रतिशत गेहूं की फसल की कटाई की जा चुकी है। उन्होंने कहा कि बहुत से किसान फसल काटने उपरान्त जाने अनजाने में बचे हुए अवशेषों में आग लगा देते है।



स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। उन्होंने बताया है कि सर्वोच्च न्यायालय के दिशा-निर्देशानुसार जिला रोहतक में कृषि एवं किसान कल्याण विभाग व अन्य विभागों की गांव, खण्ड व जिला स्तर पर निगरानी

कमेटियों का गठन किया गया है, जोकि इस कार्य की बड़ी गम्भीरता से लगातार निगरानी करेंगी। अतिरिक्त उपायुक्त नरेंद्र कुमार की अध्यक्षता में उपरोक्त निगरानी कमेटियों के जिला रोहतक में कार्यरत सभी अधिकारियों की

बैठक का आयोजन हो चुका है। बैठक में यह निर्णय लिया गया है कि जिन गांवों में किसान गेहूं फसल अवशेषों में आगजनी करते पाए गए तो संबंधित गांवों के सरपंच व नम्बरदार का दायित्व होगा कि वे किसानों को समझाएं कि ऐसा करने से उनके विरुद्ध पॉल्युशन प्रोटेक्शन एक्ट, 1986 व अन्य के तहत कार्रवाई की जाएगी। दोषी किसान से 2 एकड़ तक आगजनी करने पर 5 हजार रुपए, 2 से 5 एकड़ तक 10 हजार रुपए व 5 एकड़ से अधिक आगजनी पर 30 हजार रुपए का जमाना वसूल किया जाएगा। ऐसे किसानों की मेरी

जो इस कार्यक्रम में पर्यवेक्षक की भूमिका में शामिल रहे। ट्रायल के अंत में कुल 12 एकड़ खिलाड़ियों का चयन किया गया।

Top-in-Town

रोहतक बाजार

विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें: विज्ञापन विभाग, हरिभूमि कार्यालय, नजदीक इण्डस पब्लिक स्कूल, दिल्ली रोड, रोहतक

मो. 9996959400, 9996985800, 9996965600, 9996954600

NEW FRESH BATCHES

CLAT (LAW) 2026/27

IPM (IIMs) 2026/27

BANK SSC

MCA NDA

TIME D-Park, Delhi Road

Rohtak

Triumphant Institute of Management Education Pvt. Ltd. M. 9254304337

मानसरोवर हॉस्पिटल

REQUIRES

- BAMS 6
- PRO 5
- NURSING STAFF 4
- ICU STAFF 10
- MALE NURSING STAFF 5

नजदीक पी.एन.बी. बैंक, विकास नगर के सामने, सोनीपत रोड, रोहतक

टेल. :- +91-1262-253500 Mobile: 9254302848, 9053005599

जेएनएल नहर से एटीओ सहित दो लोगों के शव बरामद, जांच में जुटी पुलिस

◆ **एफएसएल इंचार्ज डॉ सरोज दहिया ने मौके पर पहुंचकर सबूत एकत्रित किए**

◆ **जांच में एटीओ होने की जानकारी मिली**

हरिभूमि न्यूज ►► रोहतक

जिला पुलिस ने जेएलएन से दो लोगों के शव बरामद किए हैं। शवों को पोस्टमार्टम के लिए पीजीआई भेजा गया है। मरने वालों में एक युवक शहर के गोहाना अड्डा का रहने वाला है जबकि दूसरा शव महम के एटीओ का है। पुलिस छानबीन में जुटी हुई है। मौत के कारणों का खुलासा रिपोर्ट मिलने के बाद हो पाएगा। जानकारी के अनुसार, पुलिस को सूचना मिली कि जेएलएन नहर में एक व्यक्ति का शव है।

परिजनों को मौके पर बुलाया



रोहतक। जांच करते पुलिस अधिकारी।

1 मई को घर से निकला था अंश, वापस नहीं लौटा तो परिजनों ने शिकायत दर्ज करवाई

झज्जर रोड पर स्थित जेएलएन नहर से पुलिस ने एक युवक का शव बरामद किया। शव जनस्वास्थ्य विभाग के पाइप में फंसने पर मामले की जानकारी मिली। इसके बाद सूचना पाकर शिवाजी कॉलोनी थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को बाहर निकाल कर उसकी शिनाख्त करवाई गई। युवक दो दिन से घर से लापता था। पुलिस मामले की जांच कर रही है। जानकारी के अनुसार, मृतक की पहचान 19 साल के अंश पुत्र रॉकी निवासी गोहाना अड्डा के रूप में हुई। अंश एक मई से लापता था। उसकी कई जगह तलाश की गई लेकिन कोई सुराग नहीं मिला। इसके बाद परिवार ने पुरानी सब्जी मंडी थाने में गुमशुदगी की शिकायत दी थी। दो दिन बाद उसका शव बरामद हुआ है। परिजनों ने बताया कि अंश एक मई को घर से निकला था। इसके बाद घर वापस नहीं लौटा। अंश के पिता रॉकी और परिजन उसकी तलाश करते रहे। वहीं शिवाजी कॉलोनी थाना के जांच अधिकारी आशीष ने बताया कि जेएलएन में एक शव पाइप के अंदर फंसने की जानकारी मिली थी। इसके बाद मौके पर पहुंच कर जांच पड़ताल की गई। शव को पोस्टमार्टम के लिए पीजीआई भेज दिया गया है।



खबर संक्षेप



फॉरेंसिक विज्ञान की भूमिका पर कार्यशाला

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय के फॉरेंसिक विज्ञान विभाग द्वारा सड़क यातायात दुर्घटनाओं की वैज्ञानिक जांच और फॉरेंसिक विज्ञान की भूमिका विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। विभागाध्यक्ष डॉ. नीलकमल ने कार्यक्रम का परिचय दिया और डॉ. सपना शर्मा ने कार्यशाला की रूपरेखा प्रस्तुत की। प्रो. एएस मान, डीन, एकेडमिक अफेयर्स ने सड़क सुरक्षा में फॉरेंसिक विज्ञान की बढ़ती प्रासंगिकता पर बल दिया।

राकेश टिकैत पर हमले की निंदा की

रोहतक। ऑल इंडिया किसान खेत मजदूर संगठन बीटी 2 मई को मुजफ्फरनगर में देश के नामी किसान नेता एवं संयुक्त किसान मोर्चा के अग्रिम पंक्ति के नेता राकेश टिकैत पर किए गए हमले एवं अपमानजनक ओछी हरकतों का कड़ा विरोध करता है।

जरूरतमंदों को खाद्य सामग्री वितरित की

रोहतक। हिंदू कॉलेज के राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) प्रकोष्ठ के स्वयंसेवकों द्वारा पालिका विहार बस्ती, राजेन्द्र नगर में दान अभियान का आयोजन किया गया। जिसका उद्देश्य समाज के वंचित एवं जरूरतमंद वर्गों की सहायता करना तथा विद्यार्थियों में सेवा, सहानुभूति और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को सुदृढ़ करना रहा।

मनोहर लाल जन्मोत्सव मनाएगी कला परिषद

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



खेल छात्रों के व्यक्तित्व को विकसित करने में निभाते महत्वपूर्ण भूमिका

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

केस दर्ज होने के बाद से था फरार, 6 महीने बाद काबू

1.80 लाख की रिश्वत के मामले में नायब तहसीलदार गिरफ्तार

हरिभूमि न्यूज ►► रोहतक

जिले में एक दुकान की डीड करने के नाम पर 1.80 लाख की रिश्वत मांगने के मामले में एसीबी ने बड़ी कार्रवाई की। टीम ने नायब तहसीलदार प्रवीन को 6 महीने बाद गिरफ्तार किया है। अक्टूबर 2024 में नायब तहसीलदार पर रिश्वत मांगने का आरोप लगाया गया था। उस समय एसीबी ने मामले में कार्रवाई करते हुए उसी के साथी डीड राइटर साहिल को एक लाख रिश्वत के साथ रंगे हाथों गिरफ्तार किया था। तभी से मामले में जांच जारी थी। जिसके बाद कार्रवाई की गई। नायब तहसीलदार प्रवीन केस दर्ज होने के बाद से ही फरार चल रहा था। उसने पंजाब एंड हरियाणा हाईकोर्ट में अग्रिम जमानत के लिए याचिका भी लगाई थी, जिसे हाईकोर्ट ने खारिज कर दिया। आरोपी को गिरफ्तार करने के बाद कोर्ट में पेश कर एक दिन के रिमांड पर लेकर पूछताछ की गई।

रिमांड पर लिया

6 महीने पहले साहिल को गिरफ्तार किया गया था। आनंद की शिकायत के आधार पर कार्रवाई की गई है। नायब तहसीलदार प्रवीन को गिरफ्तार कर एक दिन का रिमांड लेकर पूछताछ की गई, जिसे वापस कोर्ट में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।
मंगल सिंह, इन्स्पेक्टर एसीबी



यह है मामला

शिकायतकर्ता आनंद ने एसीबी को 2024 में एक शिकायत दी थी। उसने बताया कि उसे एक दुकान की डीड करवानी थी। इस संबंध में जब उसने नायब तहसीलदार प्रवीन से बात की तो प्रवीन ने इस काम को करवाने के एवज में 1 लाख 80 हजार रुपए मांगे। जबकि वह इसी काम के लिए 10 हजार एडवांस दे चुका था। आनंद ने बताया कि उससे रिश्वत मांगी गई तो वह रुपये देने के लिए तैयार हो गया। उसने आरोप लगाया कि नायब तहसीलदार ने आनंद को बताया कि वो तय तारीख को एक लाख डीड राइटर साहिल को दे दे। इसके बाद आनंद ने शिकायत देकर कार्रवाई की मांग की। एसीबी ने आनंद के साथ मिलकर पूरी योजना तैयार की। नायब तहसीलदार प्रवीन ने 9 अक्टूबर को एक लाख रुपए डीड राइटर साहिल को देने के लिए कहा था। आनंद ने साहिल को 1 लाख रुपए थमाए तो ईशारा मिलते ही एसीबी ने उसे रंगे हाथों पकड़ कर गिरफ्तार कर लिया। रेंड की जानकारी मिलते ही नायब तहसीलदार कार्यालय से भाग निकला। तभी से एसीबी उसकी तलाश कर रही थी।

अक्षिता का शूटिंग में शानदार प्रदर्शन अन्यो के लिए प्रेरणा



■ स्कूल निदेशिका व प्रधानाचार्य ने उज्ज्वल भविष्य की दी शुभकामनाएं

हरिभूमि न्यूज ►► रोहतक

द आर्यन ग्लोबल स्कूल करौंथा की छात्रा अक्षिता ने 23 अप्रैल को भोपाल, मध्य प्रदेश में आयोजित सुरेंद्र सिंह मेमोरियल चैंपियनशिप शूटिंग रेंज के तहत हुई प्रतियोगिता में हिस्सा लेकर श्रेष्ठ खिलाड़ियों में

अपनी जगह बना ली है और राष्ट्र स्तर में चयनित होकर अपने स्कूल और माता-पिता का नाम रोशन किया है। अक्षिता के इस बेहतरीन प्रयास को देखकर अन्य बच्चों को भी प्रेरणा मिल रही है। स्कूल निदेशिका सुनीता अहलावत व प्रधानाचार्य आरके खन्ना ने अक्षिता के प्रयास को उत्तम बताते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

पानी पर सबका हक, ओछी राजनीति न करे पंजाब सरकार : मनीष गोवर

केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर 5 को

हरिभूमि न्यूज ►► रोहतक

भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता और पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार गोवर ने पानी के मुद्दे पर पंजाब सरकार को घेरते हुए ओच्छी राजनीति का आरोप लगाया है। गोवर ने कहा कि जब दिल्ली में आम आदमी पार्टी की सरकार थी, तब कहते थे हरियाणा पानी नहीं देता और आज पंजाब की सरकार ने हरियाणा और दिल्ली का पानी बंद करने का काम किया है। अपने निवास स्थान पर पत्रकारों से चर्चा करते हुए गोवर ने कहा कि पानी पर सबका हक है। आजादी के बाद जल वितरण को लेकर जो समझौते हुए थे, उन्हें पंजाब सरकार को पूरा करना चाहिए। एक तरफ पंजाब



रोहतक। पत्रकारों से बातचीत करते भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता और पूर्व सहकारिता मंत्री मनीष कुमार गोवर।

हरियाणा को छोटा भाई कहता है वही उसके हक को मारने का काम करता है। उन्होंने कहा कि हरियाणा सरकार ने धरातल पर अनेक बड़े फैसले लेने का काम किया है। अपने वाले दिनों में जनकल्याण की नई योजनाओं को अमलीजामा पहनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि 5 मई को

केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल के जन्मदिन पर कोऑपरेटिव बैंक दिल्ली रोड के नजदीक कैप कार्यालय में मेगा रक्तदान शिविर व पौधारोपण अभियान चलाया जाएगा। इस मौके पर हिमांशु गोवर, पार्षद कपिल नागपाल व हैप्पी अनेजा प्रमुख रूप से मौजूद रहे।



भाविप का चुनाव पर्यवेक्षक सम्पन्न, सुरेंद्र अरोड़ा अध्यक्ष और डॉ. देवेंद्र बने सचिव

हरिभूमि न्यूज ►► रोहतक

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

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर प्रांतीय महासचिव दीपक जिंदल ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर प्रांतीय उपाध्यक्ष विनीत, अशोक तनेजा, पंकज चावला, ओम प्रकाश अरोड़ा, राजन, राकेश जैन, राज अरोड़ा, आशीष नागपाल, सुभाष अरोड़ा आदि मौजूद रहे।

राहत

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

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

अमरजीत एस गिल ►► रोहतक

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



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

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

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

यमुना कैचमेंट एरिया में बारिश

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

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

28 को शुरू हुई थी सप्लाई

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

यमुना में बढ़ा पानी

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

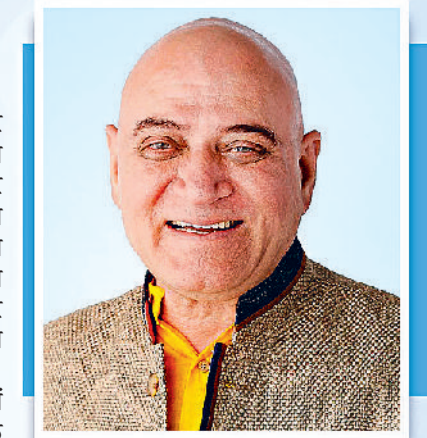


इस बात से शायद ही कोई असहमत होगा कि आज के दौर में हंसना सबसे कठिन होता जा रहा है। जबकि कई स्टडीज से साबित हुआ है और हेल्थ स्पेशलिस्ट भी मानते हैं कि हंसने से अनेक शारीरिक, मानसिक लाभ मिलते हैं। यही नहीं हंसने वाले लोग हर तरह की परेशानियों को बेहतर तरीके से हैंडल भी कर लेते हैं। तो आप भी जी भर हसिए-खिलखिलाइए।

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

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

पर्सनैलिटी
रोहेंद्र सिंह



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

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

जाना जाता है। डॉ. कटारिया का लाफ्टर क्लब की स्थापना के पीछे एक सीधा सा विचार था कि हंसी, दुनिया की सबसे अच्छी दवा है। यदि लोग बिना किसी चुटकुले या कॉमेडी सुने-देखे भी हंसते हैं तो उन पर इस हंसी का सकारात्मक असर पड़ता है। **शुरू किया हास्य योगा:** जब डॉ. कटारिया ने देखा कि लोगों को उनकी बातों में आकर्षण महसूस हो रहा है तो उन्होंने अपने इस हंसी योग में सांस लेने की तकनीक को भी शामिल किया और इसे प्राणायाम के साथ जोड़ लिया। जिस कारण आज हास्य योग, बेहद वैज्ञानिक योग में परिवर्तित हो चुका है। हास्य योग हंसने की एक ऐसी वैज्ञानिक विधि है, जो लाफ्टर योगा के रूप में दुनिया के सामने आई है। डॉ. कटारिया ने इस हास्य योग को एक सुप्रबोधित वैज्ञानिक प्रक्रिया में बदलने के लिए हास्य पर कई किताबें भी लिखी हैं, जिनमें सबसे प्रमुख है- लाफ फॉर नो रीजन। उन्होंने टैड टॉक्स, बीबीसी और नेशनल जियोग्राफिक जैसे कई अंतरराष्ट्रीय चैनलों में अपने इस हास्य योग के संबंध में लंबे व्याख्यान भी दिए हैं। हंसने को लेकर उनका एक प्रेरणाप्रद विचार है, 'हम हंसते नहीं



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

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

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

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

कवर स्टोरी

लोकप्रिय गीतम

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

-गुलज़ार

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

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

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

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

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

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



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

कारगर हो रही लाफ्टर थेरेपी

हम सब इस बात से अवगत हैं कि हाल के सालों में जिस तरह से हमारी लाइफस्टाइल ज्यादा व्यस्त, ज्यादा आत्मकेंद्रित हुई है, उसी तरह से हम पर कई तरह के मानसिक अवसादों और विकारों ने हमला किया है। आप यकीन मानिए, आज दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य की सबसे असरदार और सबसे सटीक 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,
ठूटे 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 तो लोग कहेंगे

कुछ लोग कहते हैं। लेकिन क्यों कहते हैं, वे भी नहीं जानते। कहना उनकी आदत है। कहना उनकी बीमारी है। नहीं कहेंगे तो उनका दो वक्त का खाना हजम नहीं होगा। जुबान में अटकाहट-सी महसूस होगी। पेट में किसिम-किसिम की मरोड़ें पैदा होंगी। किसी को कुछ भी कह देना, हम भारतीयों की जन्मजात फितरत रही है। चाहे सामने वाले से मतलब हो या न हो, फिर भी उसके बारे में हम कुछ भी कहने की छूट ले ही लेते हैं और, किसी के बुरा मानने की तो हम परवाह ही नहीं करते। परवाह करने लगे तो जमीर टोकेंगा कि क्या हो गया है तुम्हें! वैसे, लोगों के कुछ भी कहने पर एक शोध अवश्य होना चाहिए। आखिर पता तो लगे कि लोग क्यों कुछ भी कह देते हैं? अपने निजी अनुभव के आधार पर कह रहा 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

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

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं

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

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

रचनाएं आमंत्रित...

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

अनछुई-सी प्राकृतिक सुंदरता मनमोहक वादियों में समेटे लैंडौर



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

पर्यटन स्थल सगीर चौधरी

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

लैंडौर पहुंचना है आसान

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



आधुनिकता से अछूता प्राकृतिक सौंदर्य

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

वयों है इतना अलग

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



कैसे नाम पड़ा लैंडौर

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

लैंडौर के आकर्षण

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

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

हमेशा रहेंगे हेल्दी-हैप्पी डेली करें लाफ्टर योगा

लाइफस्टाइल
दिव्यज्योति 'नंदन'

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

क्या है लाफ्टर योगा: लाफ्टर योगा वास्तव में किसी तरह का कोई कॉमेडी सेशन नहीं है। इसलिए इस बात का फर्क समझें की हंसोड़ होना और लाफ्टर योगा में पारंगत होना या नियमित रूप से उसे करना दोनों एक बात नहीं है। लाफ्टर योगा दरअसल हंसने और खुश रहने का एक ऐसा कार्यक्रम है, जिसमें आप बिना कोई हास्य चुटकला सुने या किसी पर मजाकिया कमेंट किए बिना भी हंस सकते हैं। लेकिन यह सिर्फ कहने 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 होरिजोन) की ओर खुले आसमान में देखने को मिली ब्रह्मांड की अनोखी मुस्कान। सुबह 4:45 बजे आसमान में शुक्र ग्रह सबसे पहले दिखना शुरू हुआ। 5 बजे शनि और चंद्रमा धीरे-धीरे दिखाई दिए। 5:30 बजे तीनों कुछ इस तरह एक-दूसरे के करीब आए कि स्माइली फेस का आकार दिखने लगा। सुबह 6:00 बजे तक यह नजारा दिखा, सूरज की रोशनी फैलने पर यह ओझल हो गया। इसे स्माइली मून, कॉस्मिक स्माइल या स्काई 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 (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। बाइसोक्युलर 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 अग्रिस्पिक्ट 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।

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



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



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

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। *