हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, रविवार, 4 मई 2025

तापमान
अधिकतम 38.2 डिग्री
न्यूनतम 17.9 डिग्री

11 प्रशासन की लापरवाही के कारण लोग जला रहे...

12 बरसाती पानी की निकासी को दबाए जाएंगे पाइप

खबर संक्षेप

हथियारों का प्रदर्शन करने वाला गिरफ्तार

गोहाना। थाना सदर गोहाना की पुलिस ने सोशल मीडिया पर हथियारो का प्रदर्शन करने की घटना मे संलिप्त आरोपित को गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार आरोपित गांव लाठ निवासी अजय पुत्र जोरा सिंह है। 10 मार्च को थाना सदर गोहाना में क्राइम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत से शिकायत प्राप्त हुई थी। शिकायत में क्राइम यूनिट सेक्टर-3 सोनीपत के माध्यम से हथियार सहित फोटो खींचकर इंस्ट्राग्राम पर अपलोड किए जाने बारे जांच अमल में लाई गई थी। थाना सदर गोहाना की अनुसंधान टीम मे नियुक्त मुख्य सिपाही रविन्द्र ने पुलिस टीम के साथ आरोपितों की खोजबीन करते हुए इस घटना में संलिप्त उक्त आरोपित को गिरफ्तार किया है। न्यायालय ने उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

स्कूल बस की चपेट में आया चौकीदार, मौत

सोनीपत। गांव खेवड़ा निजी स्कूल बस की चपेट में आने से चौकीदार की मौत हो गई। बताया जा रहा है कि बस के अचानक ब्रेक फेल हो गए। जिससे गेट पर तैनात चौकीदार बस की चपेट में आ गया। उत्तर प्रदेश के जिला औरैया के बाबरपुर स्थित विद्यानगर निवासी अमित दीक्षित खेवड़ा के एक निजी स्कूल में चौकीदार थे। बताया जा रहा है कि वह शनिवार सुबह स्कूल गेट खोल रहे थे कि अचानक से बस के ब्रेक फेल हो गए। जिस वजह से अमित दीक्षित बस की चपेट में आ गए। अमित को अस्पताल ले जाया गया, जहां उन्हें मृत घोषित कर दिया गया। मामले की सूचना पर बहालगढ़ थाना पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस शव को कब्जे में ले लिया है। थाना प्रभारी जयभगवान ने बताया कि मृतक के परिजन रविवार को पहुंचेंगे।

बकरियों पर कुत्तों का हमला, कई मारी गई

वारदात स्थल पर पहुंचे मेयर जैन।

सोनीपत। देवडू गांव में बीती रात आवारा कुत्तों ने आशाराम की घर में बंधी बकरियों पर हमला करके एक दर्जन बकरियों को मार दिया और कुछ बकरियों को घायल कर दिया। मौके पर पुलिस ने पंहुचकर शिकायत दर्ज की और पशुपालन विभाग के अधिकारियों ने रिपोर्ट तैयार की ताकि पीड़ित परिवार को प्रशासन से मदद मिल सके। सूचना मिलते ही नगर निगम मेयर राजीव जैन पार्षद मुकेश सैनी के साथ गांव में पंहुचे और घटना का जायजा लिया। उन्होंने मदद करवाने का आश्वासन दिया। राजीव जैन ने नगर निगम के अधिकारियों को आवारा कुत्तों को पकड़ने के निर्देश दिए।

5 मई को माता सीता की जयंती, अभिजीत मुहूर्त में पूजा करना शुभ

वैशाख शुक्ल नवमी को प्रकट हुई थीं जनकनंदिनी, इस बार सोमवार को शुभ अवसर

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

धार्मिक खबर

हिंदू धर्म में आस्था रखने वालों के लिए वैशाख शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि दिन विशेष महत्व रखता है, क्योंकि इस दिन माता सीता का जन्मोत्सव जिसे सीता नवमी के नाम से भी जाना जाता है, पूरे श्रद्धा-भाव के साथ मनाया जाएगा। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, त्रेतायुग में इसी दिन महाराज जनक की भूमि पर हल जोतते समय धरती से माता सीता का दिव्य प्राकट्य हुआ था। तभी से वैशाख माह के शुक्ल पक्ष की नवमी तिथि को यह पावन पर्व मनाया जाता है। इस वर्ष सीता नवमी सोमवार 5 मई को पड़ेगी। आचार्य मनमोहन मिश्रा के अनुसार, वैशाख शुक्ल नवमी तिथि 5 मई को सुबह 7:36 बजे से प्रारंभ होकर अगले दिन 6 मई को सुबह 8:39 बजे तक रहेगी। चूंकि नवमी तिथि 5 मई को मध्याह्न व्यापिनी रहेगी, इसीलिए इसी दिन माता सीता का जन्मोत्सव मनाया जाएगा। माना जाता है कि माता सीता का जन्म मंगलवार, पुष्य नक्षत्र, कालीन तथा मध्याह्न के समय हुआ था, इसलिए मध्याह्न में पूजा करना विशेष फलदायी होता है। इस बार सीता नवमी सोमवार को होने से योग और भी विशेष है।

सुख, सौभाग्य और समृद्धि आती है माता सीता

आचार्य मनमोहन मिश्रा।

आचार्य मिश्रा बताते हैं कि पूजा के लिए सबसे श्रेष्ठ समय यही है, जब भक्तजन माता सीता का स्मरण कर उन्हें पुष्प, जल, फल, और अक्षत अर्पित करें। इस दिन व्रत रखने और राम-सीता विवाह कथा का पाठ करने से विशेष पुण्य फल की प्राप्ति होती है। धार्मिक मान्यता है कि माता सीता की पूजा से नारी जीवन में सुख, सौभाग्य और समृद्धि आती है। विवाहित महिलाएं अपने दांपत्य जीवन की मंगलकामना करती हैं, जबकि कन्याएं योग्य जीवनसाथी प्राप्ति की कामना करती हैं। देशभर के मंदिरों में इस दिन विशेष पूजन, भजन-कीर्तन और रामायण पाठ का आयोजन होगा। सीता नवमी पर श्रद्धा-भाव और नियमपूर्वक पूजा करने से माता सीता की कृपा सदा बनी रहती है।

शुभ मुहूर्त

- **नवमी प्रारंभ :** सुबह 7:36 बजे (5 मई)
- **नवमी समाप्त :** सुबह 8:39 बजे (6 मई)
- **अभिजीत मुहूर्त :** सुबह 11:51 से दोपहर 12:45 बजे तक
- **अमृत काल :** दोपहर 12:20 से 12:45 बजे तक
- **पूजन विधि :** मध्याह्न काल में राम-सीता पूजन, व्रत, रामायण पाठ
- **फल:** सौभाग्य, समृद्धि और गृहस्थ जीवन में सुख की प्राप्ति

प्रशासनिक स्तर पर तैयारियां पूरी, लगाई गई धारा 163

नीट परीक्षा आज: 6 केंद्रों पर 2437 परीक्षार्थी देंगे परीक्षा

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

डॉक्टर बनने के इच्छुक विद्यार्थी रविवार 4 मई को नीट की परीक्षा देंगे। राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) की राष्ट्रीय पात्रता प्रवेश परीक्षा (नीट यूजी 2025) की परीक्षा के लिये जिले में कुल छह केंद्र बनाए गए हैं। इन परीक्षा केंद्रों पर कुल 2437 अभ्यर्थी परीक्षा में भाग लेंगे। परीक्षा को लेकर प्रशासनिक स्तर पर सभी तरह की तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जिलाधीश डॉ. मनोज कुमार ने परीक्षा को शांतिपूर्ण, निष्पक्ष व पारदर्शी तरीके से संपन्न कराने के लिए, केंद्रों पर सुबह 11 से शाम 6 बजे तक भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023 की धारा 163 लागू करने के निर्देश दिए।

जिलाधीश ने बताया कि परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के दायरे, विद्यालय, महाविद्यालय या विश्वविद्यालय परिसर में आग्नेयास्त्रों, तलवारों, गंडासी, लाठी, बरछा, कुल्हाड़ी, जेली, चाकू व अन्य हथियार लेकर जाने पर पाबंदी होगी। मोबाइल लेकर पांच या इससे अधिक लोगों के एकत्रित होने पर रोक रहेगी। साथ ही केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में फोटोस्टेट मशीन की दुकानें खुली रखने पर पूर्णरूप से प्रतिबंध रहेगा। हालांकि यह निर्देश ड्यूटी पर तैनात पुलिसकर्मियों, सरकारी अधिकारी व कर्मचारियों पर लागू नहीं होंगे। यदि कोई व्यक्ति इन आदेशों का उल्लंघन करेगा तो उस पर भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता की धारा 233 के तहत कार्रवाई की जाएगी।

- पहले चरण में पुलिस तो दूसरे चरण में एजेंसी करेगी जांच
- हर परीक्षा केंद्र पर इंस्पेक्टर स्तर के अधिकारी के नेतृत्व में तैनात रहेंगे 20 पुलिस कर्मी

सोनीपत। नीट की परीक्षा के लिये केंद्र बनाया गया पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय मुरथल अड्डा। *फोटो : हरिभूमि*

जिलेभर में यहां बनाए गए हैं परीक्षा केंद्र

परीक्षा केंद्र	अभ्यर्थी
पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मुरथल अड्डा	624
पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, गांव मुरथल	288
राजकीय माडल संस्कृति स्कूल, मॉडल टाउन सोनीपत	360
दीनबंधु छोटूराम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विवि, मुरथल	600
पीएमश्री राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, बारोटा	240
पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय, नाहरा	336

दो चरणों में होगी जांच

केंद्रों पर नीट की परीक्षा को लेकर आने वाले अभ्यर्थियों की जांच विशेष रूप से अंजाम दी जाएगी। बताया गया है कि जांच प्रक्रिया दो चरणों में संपन्न होगी। पहले चरण में पुलिस, होम गार्ड परीक्षा केंद्र के प्रवेश द्वार पर जांच करेंगे। दूसरे चरण में राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) की ओर से अधिकृत एजेंसी जांच करेगी। इसमें बायोमेट्रिक सत्यापन व दस्तावेज जांच भी शामिल रहेगी। प्रत्येक परीक्षा केंद्र पर जांच व सुरक्षा को लेकर पुरुष व महिला कर्मियों की नियुक्ति की गई है। महिला अभ्यर्थियों की जांच केवल महिला गार्ड की ओर से बंद कमरे या अन्य व्यवस्था में होगी।

20 पुलिस कर्मी रहेंगे तैनात

केंद्रों पर सुरक्षा व्यवस्था को चौकस रहेगी। प्रत्येक परीक्षा केंद्र के बाहर इंस्पेक्टर स्तर के अधिकारी के नेतृत्व में करीब 20 पुलिसकर्मी तैनात रहेंगे। इनमें महिला पुलिसकर्मी भी शामिल हैं। जिनकी संख्या सात से आठ तक रहेगी। गहनता से जांच के बाद ही अभ्यर्थी अंदर जा सकेंगे। इसके अलावा जिले में परीक्षा केंद्रों के आसपास यातायात व्यवस्था बनाए रखने के लिये भी ट्रैफिक पुलिस को अतिरिक्त जिम्मेदारी दी गई है।

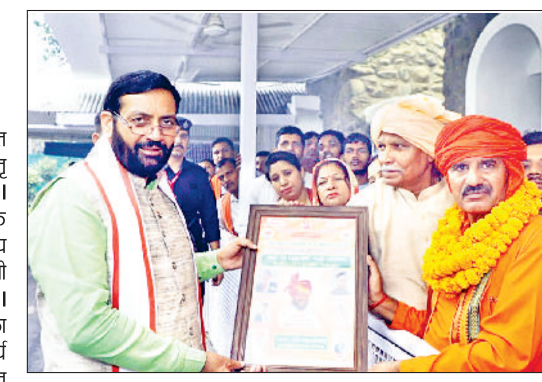
क्या ले जाना है क्या नहीं

अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र में किसी भी प्रकार की स्टेशनरी, पाठ्य सामग्री, कैलकुलेटर, मोबाइल, ईयरफोन, स्मार्ट वॉच, पर्स, आभूषण, खाद्य सामग्री, पानी की बोतल आदि लाने की अनुमति नहीं होगी। यदि कोई अभ्यर्थी इन वस्तुओं के साथ पकड़ा जाता है तो उन पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी। अभ्यर्थी अपने साथ केवल एनटीए वेबसाइट से डाउनलोड किया गया प्रवेश पत्र (एडमिट कार्ड), एक वैध फोटो पहचान पत्र (जैसे आधार कार्ड, पैन कार्ड, पासपोर्ट आदि), पारदर्शी पानी की बोतल साथ ला सकते हैं।

जितनी जरूरी पढ़ाई उतने ही संस्कार भी

गोहाना। शहर में गुढ़ा रोड पर संचालित गीता विद्या मंदिर में शनिवार को मातृ गोष्ठी कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय के प्राचार्य अश्विनी कुमार और मुख्य रूप से आमंत्रित अतिथि डॉ. विजयलक्ष्मी द्वारा दीप प्रज्ज्वलित करके किया गया। मातृ गोष्ठी की अध्यक्षता शिशुवाटिका प्रमुख सुनीता वर्मा ने की। प्राचार्य अश्विनी कुमार ने माताओं को संबोधित करते हुए कहा कि घर संस्कारों की प्राथमिक पाठशाला है। आज संस्कारों के अभाव में हमारी युवा पीढ़ी पथ भ्रष्ट होती जा रही है। जीवन में जितनी जरूरी पढ़ाई करना है उतना ही जरूरी बच्चे को अच्छे संस्कार देना भी है। संस्कारों के बिना पढ़ाई अधूरी है। डॉ. विजयलक्ष्यमी ने बच्चों के स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेदिक औषधि स्वर्ण प्राशन का विस्तार से वर्णन किया। शनिवार को पुष्य नक्षत्र में 180 विद्यार्थियों को स्वर्ण प्राशन की खुराक दी गई। कार्यक्रम में कक्षा तीसरी से कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों की वेशभूषा और बस्ता स्वच्छता प्रतियोगिताएं करवाई गईं।

- गीता विद्या मंदिर की शिशुवाटिका में मातृ गोष्ठी कार्यक्रम आयोजित


सीएम सैनी को जोगी समाज के अध्यक्ष कैप्टन सुभाष निमंत्रण देते हुए।

18 मई को होगा कार्यक्रम

मुख्यमंत्री को दिया गुरु गोरखनाथ प्रकटोत्सव समारोह का निमंत्रण

गन्नौर। नई अनाज मंडी में 18 मई को होने वाले गुरु गोरखनाथ प्रकट दिवस समारोह का मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को निमंत्रण दिया।

जोगी समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष कैप्टन सुभाष चन्द जोगी ने प्रतिनिधिमंडल के साथ चंडीगढ़ मुख्यमंत्री आवास पर शनिवार को पहुंचे। इस मौके पर उनके साथ जोगी समाज के प्रदेश अध्यक्ष सोनु जोगी, प्रदेश सलाहकार चरन सिंह, प्रदेश अध्यक्ष महिला सीमा जोगी, महाबीर जोगी, रामकुमार, श्याम सिंह योगी जिलाध्यक्ष, धर्मबीर जोगी आदि सैकड़ों की संख्या में गणमान्य लोग उपस्थित थे।

पुरानी तहसील के पास हुई मारपीट, आई 12 चोटें, थाना शहर पुलिस ने दर्ज किया केस

डिलीवरी देने पहुंचा युवक, खुद को डीएसपी बताकर मारपीट की

सोनीपत। पुरानी तहसील के पास शिव कॉलोनी निवासी एक युवक के साथ में मारपीट का मामला सामने आया है। युवक डिलीवरी देने गया था, जहां खुद को डीएसपी बताने वाले कार सवार और उसके साथी ने उसके साथ जमकर मारपीट की। पीड़ित के शरीर पर 12 चोटें आई हैं। मामले की शिकायत के बाद सिटी थाना पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है।

शिव कॉलोनी निवासी रितिक एक निजी कंपनी में डिलीवरी ब्वॉय के तौर पर कार्यरत हैं। वह 1 मई की रात करीब 11 बजे वह पुरानी तहसील के पास एक गली में डिलीवरी देने गए थे। गली के आगे रास्ता बंद था। इसी बीच एक सवार युवक वहां पहुंच गया। वह आते ही डिलीवरी ब्वॉय को गालियां देने लगा। साथ ही वह रितिक को पीटना शुरू कर दिया। जब रितिक ने गाली देने के बारे में पूछा तो आरोपी ने अपने साथी को मौके पर बुला लिया। इसके बाद उसके साथी ने आते ही रीतिक पर डंडे से हमला कर दिया। हमले में रितिक को शरीर पर करीब 12 गंभीर चोटें आईं है। कार चालक खुद को डीएसपी बता रहा था। उन्होंने उनके बैग की तलाशी भी ली। बाद में धमकी देकर चले गए। घटना की सूचना मिलने पर रितिक के परिजन उन्हें लेकर नागरिक अस्पताल में पहुंचे। जहां से उन्हें पीजीआई रोहतक रेफर कर दिया। परिजन उन्हें निजी अस्पताल में ले गए। मामले की सूचना के बाद पुलिस ने घायल के बयान पर कार चालक व उसके साथी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

मेकअप आर्टिस्ट पर हमला कर लूटने में एक और पकड़ा

सोनीपत। सुभाष स्टेडियम के पास से गोहाना जाने के लिए ईको वैन में सवार हुए मेकअप आर्टिस्ट व उसके एक अन्य पर हमला कर नकदी, आभूषण व मोबाइल लूटने के मामले में पांचवें आरोपित को पकड़ा गया है। गिरफ्तार आरोपित जींद के गांव करसोला का अंकित है। उसे अदालत में पेश कर तीन दिन के रिमांड पर लिया है। गोहाना निवासी गोविंद ने 25 मार्च को सदर थाना पुलिस को बताया था कि वह मेकअप आर्टिस्ट हैं।

वह 24 मार्च को दिल्ली के सदर बाजार से मेकअप का सामान खरीदने गए थे। रात को वापस घर आते हुए सुभाष स्टेडियम के पास से ईको वैन में लिफ्ट ली थी। उनके साथ एक अन्य युवक भी सवार हुआ था। गाड़ी में चालक समेत पांच युवक पहले से थे। बड़वासनी के पास युवकों ने उन पर हमला कर सोने की चेन, अंगूठी, मोबाइल व 15 सौ रुपये छीन लिए थे। उन्होंने माच्छरी बिजली घर के पास चलती गाड़ी से कूदकर अपनी जान बचाई थी। बाद में पता लगा था कि गोहाना निवासी विजय से मोबाइल छीने थे। मामले में स्पेशल एंटी गैंगस्टर यूनिट सेक्टर-7 की टीम ने मूलरूप से गांव कुराड़ हॉल ऋषि कॉलोनी सोनीपत निवासी सुरेंद्र उर्फ बाबा, मूलरूप से झज्जर के गांव छोछी हॉल ऋषि कॉलोनी सोनीपत निवासी आकाश व जींद के गांव करसोला हॉल ऋषि कॉलोनी सोनीपत निवासी संजय को गिरफ्तार किया है। उनके एक नाबालिग साथी को भी अभिरक्षा में लिया गया है। अब मामले में पांचवें आरोपित अंकित को पकड़ा है।

- एक नाबालिग साथी को भी अभिरक्षा में लिया

दीक्षांत समारोह: 107 को स्नातक की उपाधि

गोहाना। बड़ौता गांव स्थित राजकीय महाविद्यालय के पहले दीक्षांत समारोह में 107 विद्यार्थियों को स्नातक की उपाधियां दी गई। विद्यार्थियों ने समारोह को सांस्कृतिक कार्यक्रमों की महक से भी खूब महकाया। दीक्षांत समारोह के मुख्य अतिथि गांव भैंसवाल स्थित राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य सुरप्रकाश यादव थे। उन्होंने विद्यार्थियों को लगन और मेहनत के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। यादव ने कहा कि जीवन में लक्ष्य हमेशा बड़ा रखें और उसे हासिल करने के लिए खूब मेहनत करें। समारोह की अध्यक्षता मेजबान महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार ने की। डॉ. अनिल ने वार्षिक रिपोर्ट पेश की। दीक्षांत समारोह के संयोजक डॉ. प्रदीप रहे। मंच संचालन डॉ. सरिता ने किया।

- राजकीय महाविद्यालय, बड़ौता का पहला दीक्षांत समारोह आयोजित

गोहाना। स्नातक की उपाधि प्राप्त विद्यार्थी अपने गुरुजनों व अतिथियों के साथ। *फोटो : हरिभूमि*

झिंझौली में ग्रामीण व्यक्तित्व विकास शिविर का शुभारंभ

खरखौदा। शिविर के उद्घाटन सत्र में उपस्थित गणमान्य व प्रतिभागी।

हरिभूमि न्यूज ▸▸ खरखौदा

सूर्या फाउंडेशन द्वारा आयोजित ग्रामीण व्यक्तित्व विकास शिविर का शुभारंभ शनिवार को सूर्या साधना स्थली आश्रम, झिंझौली में बड़े उत्साह और उल्लास के साथ हुआ। इस विशेष अवसर पर मुख्य अतिथि हेमंत शर्मा (वाइस चेयरमैन, सूर्या फाउंडेशन), प्रमोद आसरे (प्रमुख, आदर्श गांव योजना), शत्रुघ्न लाल कश्यप शिविर प्रमुख और रमेश कैंपस इंचार्ज की गरिमामयी उपस्थिति रही। इस दस दिवसीय शिविर में देश के 6 विभिन्न राज्यों से कुल 92 प्रतिभागी भाग ले रहे हैं, जिनमें 44 लड़के और 48 लड़कियां शामिल हैं।

हरियाणा से भी 20 होनहार बालक-बालिकाएं इस शिविर में भाग ले रहे हैं। शिविर का उद्देश्य ग्रामीण युवाओं में व्यक्तित्व, नेतृत्व क्षमता, नैतिक मूल्यों एवं राष्ट्रीय चेतना का विकास करना है। शिविर में विभिन्न सत्रों के माध्यम से शारीरिक, बौद्धिक और आत्मिक विकास पर विशेष बल दिया जा रहा है।

बारिश के कारण मौसम में दिखी नरमी

सुबह छाई हल्की धुंध, दिन में निकली धूप तो बढ़ गया तापमान, बादल भी मंडराते रहे

हरिभूमि न्यूज ▸▸ सोनीपत

एक दिन पहले हुई बारिश की वजह से शनिवार को सुबह वातावरण में हलकी धुंध छाई रही। दोपहर होते होते अच्छी धूप निकल गई, जिसकी वजह से हल्की धुंध भी समाप्त हो गई। वहीं आसमान में बादल भी मंडराते रहे, जिसकी वजह से वातावरण में ज्यादा गर्मी नहीं रही। हालांकि अधिकतम और न्यूनतम तापमान में वृद्धि दर्ज की गई है। वहीं मौसम विभाग का कहना है कि अभी चार और पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने हैं, जिसकी वजह से गर्मी में राहत मिलेगी और फिर से बूंदाबांदी संभव है। मई माह की शुरुआत से ही लोगों को गर्मी से राहत मिलने लगी है। पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने के कारण वीरवार रात व शुक्रवार सुबह तक रुक-रुक कर हुई बूंदाबांदी से तापमान में कमी आई। शनिवार सुबह हल्का कोहरा छा गया था। मौसम वैज्ञानिक मानते हैं कि वातावरण में हल्की नमी के कारण हल्का कोहरा सा दिखाई दे रहा था। धूप से नमी खत्म हो गई।

उतार-चढ़ाव बना रहेगा

शनिवार को अधिकतम तापमान 33.6 डिग्री व न्यूनतम तापमान 21.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। शुक्रवार को अधिकतम तापमान 27.8 डिग्री व न्यूनतम तापमान 19.7 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। सुबह के समय आसमान में हल्के बादल नजर आए, लेकिन बाद में धूप निकल आई। तापमान में सप्ताह भर उतार-चढ़ाव बना रहेगा।

चार विक्षोभ और होंगे सक्रिय

मौसम विशेषज्ञ के अनुसार दिल्ली-एनसीआर में अब एक के बाद एक कर चार पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होंगे। हालांकि इनमें से कई कमजोर साबित हो सकते हैं। पहला पश्चिमी विक्षोभ रविवार तड़के सक्रिय होगा। इसके बाद दूसरा 5 मई, तीसरा 7 मई को तो चौथा 10 मई सक्रिय होने का अनुमान है। ऐसे में सप्ताह भर तापमान में कमी बनी रहेगी। इस दौरान आंधी और हल्की बूंदाबांदी का दौर जारी रहेगा।

बूंदाबांदी होने के आसार बने रहेंगे

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में सप्ताह भर तक पश्चिमी विक्षोभ बार-बार सक्रिय होने का अनुमान है। तापमान में उतार-चढ़ाव बना रहेगा। तेज हवाओं के साथ बूंदाबांदी होने के आसार बने रहेंगे। खरीफ सीजन के लिए मौसम का मिजाज अनुकूल बनता जा रहा है।
-डॉ. प्रेमदीप, मौसम वैज्ञानिक, केवीके सोनीपत।

एनआरआई भांजा बनकर ठगे थे साढ़े 4 लाख, दो गिरफ्तार

सोनीपत। गांव मिमारपुर के ग्रामीण के पास उनका एनआरआई भांजा बनकर कॉल करने के बाद उनसे साढ़े चार लाख रुपये ठगने के मामले में पुलिस ने दो आरोपितों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपित मध्य प्रदेश के भोपाल निवासी विशाद साहू व प्रवीन है। गांव मिमारपुर निवासी सोनू ने 1 नवंबर, 2024 साइबर थाना पुलिस को बताया था कि 23 अक्तूबर, 2024 को उनके मोबाइल पर विदेशी नंबर से व्हाट्सएप कॉल आई थी। कॉल करने वाले ने कनाडा में रह रहा उनका भांजा सन्नी बनकर बात की थी। उसने कहा था कि मामा वह आपके बैंक खाते में 18.15 लाख भेज रहा है। उनके दोस्त हरजीत की पत्नी दिल्ली के गंगाराम अस्पताल में भर्ती है। आप उनके दोस्त को रुपये से मदद कर देना।

उसने अपने दोस्त का मोबाइल नंबर भी दिया था। साथ ही उसे साढ़े चार लाख रुपये देने को कहा था। उन्होंने प्रवीन पनिहाई व हरिशंकरा राय के खाते में साढ़े चार लाख रुपये भेज दिए थे। बाद में फिर से कॉल कर दो लाख देने की मांग की गई थी। तब उसे आवाज अपने भांजे की नहीं लगी थी। उन्होंने जांच की तो ठगी का पता लगा था। मामले से साइबर थाना पुलिस को अवगत कराया था। अब मामले में कार्रवाई करते हुए एसआई संजीव की टीम ने आरोपित विशाद साहू व प्रवीन को गिरफ्तार कर लिया है। विशाद साहू पर ठगी करने व प्रवीन के खाते में रुपये डलवाने का आरोप है। पुलिस ने दोनों को दो दिन के रिमांड पर लेकर पूछताछ शुरू कर दी है।

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

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 स्त्रोत पर ही काट लिया जाता है। चाहे आपकी सैलरी हो, फिक्स्ड डिपॉजिट का ब्याज हो, किराए की आय हो या प्रोफेशनल फीस, इन सब पर टीडीएस कट सकता है। लेकिन कई बार गलत कैलकुलेशन या नियमों की जानकारी न होने की वजह से जरूरत से ज्यादा टीडीएस कट जाता है। अगर आपके साथ भी ऐसा हुआ है, तो घबराने की जरूरत नहीं। आप न सिर्फ ये चेक कर सकते हैं कि कितना टीडीएस कटा, बल्कि ज्यादा कटे हुए टैक्स का रिफंड भी क्लेम कर सकते हैं।

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

ज्यादा टीडीएस कटने का पता कैसे लगाएं

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

कैसे चेक करें

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

एम्प्लॉयर आपको फॉर्म 16 देता है

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

टैक्सेबल इनकम का हिसाब लगाएं

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

टीडीएस का रिफंड कैसे क्लेम करें?

जैन कहते हैं, "अगर आपको पक्का पता चल गया है कि आपका टीडीएस ज्यादा कट गया है, तो अब बात आती है रिफंड क्लेम करने की। इसके लिए आपको इनकम टैक्स रिटर्न (आईटीआर) फाइल करना होगा।" आइए, इसे स्टेप-बाय-स्टेप समझते हैं।

समय पर आईटीआर फाइल करें

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

रिफंड की डिटेल्स सही भरें

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

आईटीआर को वेरीफाई करें

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

रिफंड का स्टेटस कैसे चेक करें?

आईटीआर फाइल करने के बाद आप अपने रिफंड का स्टेटस चेक कर सकते हैं। इसके लिए इनकम टैक्स की वेबसाइट पर लॉगिन करें। 'व्यू रिटर्न फॉर्म' ऑप्शन पर क्लिक करें। अपने फाइनेंशियल ईयर और आईटीआर फॉर्म का स्टेटस चुनें।

यह मिलेगी जानकारी

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

रिफंड में देरी होने पर क्या करें?

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

टीडीएस कटने से कैसे बचें?

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

टैक्स के लिए कौन सी रिजीम बेहतर

1. पुरानी टैक्स रिजीम

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

2. नई टैक्स रिजीम

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

इन कारकों पर निर्भर

1. आपकी आय

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

2. आपके निवेश

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

3. आपकी आवश्यकताएं

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

विशेषज्ञ से परामर्श लें

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

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

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

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

एक साल में बेस्ट रिटर्न देने वाले टॉप इक्विटी फंड : एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (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 इनवेस्को इंडिया से लेकर यूटीआई म्यूचुअल फंड तक कई दिग्गज फंड हाउस की स्कीम शामिल हैं। जिन्होंने निवेशकों को खूब लुभाया और अच्छा रिटर्न देकर मालामाल कर दिया। जिसने भी इन फंडों में निवेश किया, उसने ही अच्छा मुनाफा कमाया और अपनी रकम को कई गुना बढ़ा लिया।

लार्ज कैप और सेक्टोरल फंड रहे आगे

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

पिछले रिटर्न के जारी रहने की गारंटी नहीं

हमने एएमएफआई के पोर्टल पर मौजूद रिटर्न के जो आंकड़े लिए हैं, वे 25 अप्रैल 2025 अपडेटेड हैं. इन पर पिछले कुछ दिनों के दौरान शेयर बाजार में हुई रिकवरी का असर भी नजर आ रहा है. आपको बता दें कि पिछले 1 महीने के दौरान निफ्टी 50 (निफ्टी 50) इंडेक्स करीब 5% बढ़ा है, जबकि मौजूदा कैलेंडर इयर (2025) के दौरान अब तक (वाईटीडी) इस इंडेक्स में करीब 2.5% की बढ़त दिखी है. वहीं पिछले 1 साल में यह करीब 7.5% ऊपर आया है. हमने ऊपर जो जानकारी दी है, उनका मकसद सिर्फ कुछ दिलचस्प आंकड़े पेश करना है. यहां यह याद रखना जरूरी है कि इक्विटी म्यूचुअल फंड के पिछले रिटर्न के भविष्य में जारी रहने की कोई गारंटी नहीं होती और उनमें निवेश के साथ मार्केट रिस्क हमेशा जुड़ा रहता है. यही वजह है कि अधिकांश इक्विटी म्यूचुअल फंड्स को रिस्कोमीटर पर बहुत ज्यादा जोखिम वी की रेटिंग दी जाती है।

क्या है इक्विटी फंड्स

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

कुछ मुख्य फायदे

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

इक्विटी फंड्स के प्रकार

1. **लार्ज-कैप फंड्स:** लार्ज-कैप फंड्स बड़ी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
2. **मिड-कैप फंड्स:** मिड-कैप फंड्स मध्यम आकार की कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।
3. स्मॉल-कैप फंड्स: स्मॉल-कैप फंड्स छोटी कंपनियों के शेयरों में निवेश करते हैं।

(डिस्क्लेमर इक्विटी फंड्स में निवेश करने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने निवेश लक्ष्यों और जोखिम सहनशीलता को समझें और अपने निवेश विकल्पों का चयन करें।)

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

बिजनेस डेस्क

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

जानिए क्या-क्या बदला गया है

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

अब चेक या पासबुक की कॉपी अपलोड करने की जरूरत नहीं

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

अब सदस्य बैंक खाता लिंक कर सकेंगे

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

उमंग ऐप से पीएफ सेवा और भी सुरक्षित

- उमंग ऐप में अब आधार से जुड़ी फेस ऑथेंटिकेशन सुविधा शुरू कर दी गई है। यह फीचर 8 अप्रैल से लागू हुआ है और इसका मकसद पीएफ से जुड़ी सेवाओं को और सुरक्षित बनाना है।
- शुरुआत में यह सुविधा यूएएन एक्टिवेशन के लिए लाई गई है, लेकिन जल्द ही इसे पीएफ की पूरी निकासी जैसी सेवाओं तक बढ़ाया जाएगा।
- इस तकनीक की मदद से यूजर की जानकारी अपने आप भरी जाती है, जिससे डेटा में गलती की संभावना कम हो जाती है और धोखाधड़ी से बचाव होता है।

2025 में ईपीएफओ से जुड़े कुछ और अहम बदलाव

- फॉर्म 13 में बदलाव : नौकरी बदलने पर पीएफ ट्रांसफर की प्रक्रिया अब ऑनलाइन और आसान हो गई है।

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

अलर्ट | **बिजनेस डेस्क**

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

ब्याज की जुर्माने में क्या भूमिका

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

स्मार्ट तरीके से बनाएं अपनी रणनीति एफडी लैडरिंग

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

स्वीप-इन सुविधा

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

एफडी पर लोन

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

क्या है एफडी

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

एफडी की कुछ विशेषताएं

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

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

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

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

एफडी के कुछ मुख्य फायदे

सुरक्षित निवेश: एफडी एक सुरक्षित निवेश विकल्प है, क्योंकि इसमें आपका पैसा बैंक या वित्तीय संस्थान के पास जमा रहता है।
निश्चित रिटर्न: एफडी पर रिटर्न निश्चित होता है, जिससे आपको पता होता है कि आपको कितना ब्याज मिलेगा।
लिक्विडिटी: एफडी में लिक्विडिटी होती है, क्योंकि आप अपनी जमा राशि को अवधि से पहले भी निकाल सकते हैं, हालांकि इसमें कुछ जुर्माना लग सकता है।

एफडी के कुछ नुकसान

कम रिटर्न: एफडी पर रिटर्न अन्य निवेश विकल्पों की तुलना में कम हो सकता है।
जुर्माना: यदि आप अपनी जमा राशि को अवधि से पहले निकालते हैं तो आपको जुर्माना देना पड़ सकता है।

खबर संक्षेप

विद्यार्थियों को जूते एवं स्टेशनरी वितरित की

सोनीपत। रोटरी क्लब सोनीपत आर्डेंट द्वारा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक स्कूल, गढ़ी ब्राह्मणा में अध्ययनरत विद्यार्थियों को जूते एवं स्टेशनरी वितरित की गई। इस अवसर पर क्लब के अध्यक्ष रोटेरियन राजेश कटारिया ने बताया कि शिक्षा ही बच्चों का उज्जवल भविष्य तय करती है। कार्यक्रम में क्लब के पूर्व अध्यक्ष अशु नागपाल, उपाध्यक्ष सुनील मनचंदा, अतुल खट्टर सहित स्कूल का स्टाफ भी मौजूद रहा। सभी ने मिलकर बच्चों को प्रेरित किया।
फोटो 3 एसएनपी 8. बच्चों को सामान वितरित करते हुए क्लब के पदाधिकारी।

निष्ठा ने जीता तैराकी प्रतियोगिता में स्वर्ण

सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ स्कूल की तैराक निष्ठा ने राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीतकर स्कूल का नाम रोशन किया है। प्रतियोगिता का आयोजन अंबाला में किया था। जिसमें विभिन्न जिलों से आए खिलाड़ियों ने शिरकत की थी। स्वर्ण पदक जीत कर लौटी निष्ठा का स्कूल पहुंचने पर स्वागत किया गया। प्रतियोगित का आयोजन जेजी शर्मा फाउंडेशन द्वारा 27 अप्रैल को किया गया था। जिसमें ऋषिकुल विद्यापीठ स्कूल की छात्रा निष्ठा ने भी हिस्सा लिया था। निष्ठा ने शानदार प्रदर्शन कर स्वर्ण और दो कांस्य पदक जीते। निष्ठा की उपलब्धी पर स्कूल में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। ऋषि कुल स्कूल के प्राचार्य व प्रबंधक धीरज शर्मा और नेशनल कोच विनित ने निष्ठा के उज्जवल भविष्य की कामना की। विनित ने कहा कि निष्ठा प्रतिभाशाली खिलाड़ी है। छोटी सी उम्र में ही उसने राज्य स्तर पर तैराकी में अपनी एक अलग जगह बनाई है। उम्मीद है कि भविष्य में राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय स्तर पर जिले का नाम रोशन करेगी। इस मौके पर निष्ठा के पिता विकास और अन्य स्कूल स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

अधिकारियों को शिकायत के बावजूद समस्या जस की तस

रेनीवेल से दूषित पेयजल की सप्लाई, 3 दिन से लोग त्रस्त

नगर निगम की लापरवाही से डेढ़ लाख आबादी को पीने के साफ पानी के लिए खरीदने पड़ रहे कैंपर

पाइपलाइन में रेत-मिट्टी जमा होने से गंदगी फैली

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

शहर में पिछले तीन दिनों से जल संकट ने गंभीर रूप धारण कर लिया है। गांव जाजल स्थित रेनीवेल से आने वाली पेयजल आपूर्ति में भारी गड़बड़ी के कारण लगभग डेढ़ लाख की आबादी दूषित पानी पीने को मजबूर है। कई इलाकों में तो हालात इतने बिगड़ गए कि लोगों को शुद्ध पानी के लिए बाजार से कैंपर खरीदने पड़े। गंदे पानी की वजह से जल का रंग और गंध दोनों ही बदले हुए हैं, जिससे लोगों के स्वास्थ्य पर भी खतरा मंडरा रहा है। लोगों का आरोप है कि निगम अधिकारियों को शिकायत करने के बावजूद समस्या की जस की तस बनी हुई है। शनिवार को शहर के कुछ इलाकों में पानी पहुंचा, लेकिन उसमें भी गंदगी होने से लोगों को साफ पानी के लिए कैंपर खरीदने पड़े। गंदगी की वजह से पानी का रंग बदल गया। लोगों ने निगम अधिकारियों से साफ पानी आपूर्ति की मांग की है।

नगर निगम की ओर दो दिन से खराब पानी की आपूर्ति की जा रही है। वीरवार व शुक्रवार को बूस्टिंग स्टेशनों के जरिये 20 से ज्यादा कॉलोनियों में दूषित पानी की आपूर्ति की गई, जिससे लोगों को परेशानी हुई। लोगों की तरफ से अधिकारियों को अवगत कराने के बाद भी पानी की समस्या का समाधान नहीं किया जा सका। शनिवार को मॉडल टाउन, इंदिरा कॉलोनी, प्रेम नगर, मोहल्ला कलां, धानक बस्ती, जमालपुरा, खटीक बस्ती में भी खराब पानी की आपूर्ति हुई। ऐसे में लोगों में निगम प्रशासन के खिलाफ रोष है।

उन्होंने निगम अधिकारियों से साफ पानी की आपूर्ति करने की मांग की है। जिससे उन्हें भविष्य में परेशानी का सामना न करना पड़े। लोगों का आरोप है कि निगम अधिकारियों को शिकायत करने के बावजूद समस्या की जस की तस बनी हुई है।

एकत्रित दूषित पानी

कार्रवाई की गई

रेनीवेल की लाइन में रेत-मिट्टी जमा होने के कारण खराब पानी की आपूर्ति हुई थी। पेयजल लाइन साफ करा दी गई है। रविवार सुबह कॉलोनियों में स्वच्छ पानी की आपूर्ति शुरू कर दी जाएगी। पूर्वी क्षेत्र में रहने वाले लोगों को दूषित पानी आपूर्ति से निजात मिलेगी।
विशाल गर्ग, कार्यकारी अभियंता, नगर निगम।

लाइन ज्यादा नीचे होने से परेशानी

गांव जाजल स्थित यमुना नदी से लेकर शहर तक पानी लाने के लिए करीब 25 किलोमीटर लोहे की पाइप लाइन बिछा रखी है। यह लाइन कई स्थानों पर ज्यादा नीचे होने के कारण उसमें पानी रुकने पर गंदगी जमा हो जाती है। रेत-मिट्टी अधिक होने के कारण बूस्टिंग स्टेशनों पर खराब पानी पहुंच जाता है। वीरवार को मॉडल टाउन, जानकीदास अस्पताल, धानक बस्ती, सेक्टर-12 बूस्टिंग स्टेशनों से दूषित पानी पहुंचा। वहां से पानी की आपूर्ति कॉलोनियों में होने से लोगों की परेशानी बढ़ी।

प्रशासन की लापरवाही के कारण किसान लगा रहे अवशेषों में आग

- अब किसान कंबाइन से कटवाए गए गेहूं के अवशेष को जला रहे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

गेहूं की फसल की कटाई का काम समाप्त हो चुका है। अब किसान कंबाइन से कटवाए गए गेहूं के अवशेष को जला रहे हैं। प्रशासन की लाख कोशिशों के बावजूद कुछ किसान फांस जलाने से बाज नहीं आ रहे हैं। हर रोज कई जगहों पर फांस जलना आम बात है। सनपेड़ा रोड पर किसानों द्वारा कई एकड़ में फसल अवशेषों में आग लगाए जाने का मामला सामने आया है। जबकि प्रशासन द्वारा की फांस जलाने वाले किसानों पर कार्रवाई भी जा रही है, ताकि इस तरह की घटनाओं पर रोक लगाई जा सके, लेकिन इसके बावजूद किसान गेहूं के बचे हुए फांसों में आग लगा देते हैं। कुछ किसान खुद ही फांसो में आग लगाने के बाद इसकी सूचना दमकल विभाग को दे देते हैं, ताकि उनके खिलाफ कोई कार्रवाई नहीं हो सके, क्योंकि यह साबित नहीं हो पाता कि आग किसने लगाई। आग पर काबू पाने के लिए दमकल विभाग को कड़ी मशक्कत करनी पड़ती है।

गन्नौर। सनपेड़ा रोड पर खेत में फांसों में लगाई गई आग। *फोटो :हरिभूमि*

प्रशासन करेगा कड़ी कार्रवाई

इस बारे में तहसीलदार गजे सिंह ने बताया कि प्रशासन द्वारा फांस जलाने वालों पर लगातार कार्रवाई कर रहा है। गांवो में पटवारियों की ड्यूटी भी लगाई है। सनपेड़ा में फांस जलाई गई है तो पटवारी को भेज कर रिपोर्ट ली जाएगी और संबंधित किसानों पर नियमानुसार कार्रवाई की जाएगी।

खरखौदा। पाठ्य सामग्री वितरित करते संस्था के पदाधिकारी। *फोटो :हरिभूमि*

जरूरतमंद विद्यार्थियों को वितरित की पाठ्य सामग्री

खरखौदा। गरीब कल्याण संस्था पिपली द्वारा अनुकरणीय पहल की जा रही है। जिसके तहत सरकारी स्कूल के बच्चों विशेष रूप से गरीब छात्रों को संस्था द्वारा निःशुल्क पाठ्य सामग्री प्रदान की जा रही है। सकारात्मक सिलसिले को आगे बढ़ाते हुए शनिवार को नसीरपुर चोलका के सरकारी स्कूल में बच्चों को पाठ्य सामग्री दी । संस्था के मार्गदर्शक मास्टर मनोज कुमार ने कहा निःशुल्क पुस्तकें बच्चों को बेहतर भविष्य के लिए तैयार करने में मदद करती हैं, जो उन्हें अधिक ज्ञान और कौशल प्राप्त करने में सक्षम बनाती हैं। गरीब कल्याण संस्था अध्यक्ष अश्वनी मौजूद रहे।

कल्पना रावत का स्कूल में स्वागत

संघ लोक सेवा आयोग में 76वां रैंक हासिल किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

संघ लोक सेवा आयोग में 76वां रैंक हासिल करने वाली कल्पना रावत शनिवार को जानकीदास कपूर पब्लिक स्कूल में पधारी। उन्होंने अपने वक्तव्य के माध्यम से विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि आप निष्ठा से, अनुशासन, दृढ़ निश्चय से किसी भी लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों की जिज्ञासाओं को शांत किया तथा बताया कि मार्ग में आने वाली कठिनाइयों का डटकर सामना करने से ही लक्ष्य की प्राप्ति होती है। उन्होंने यह भी बताया कि हमारे व्यक्तित्व पर हमारी संगति का विशेष प्रभाव पड़ता है अतः हमें मित्रों का चुनाव सावधानीपूर्वक करना चाहिए। प्रधानाचार्या डॉ. गीतांजलि ग्रोवर ने उनका हार्दिक स्वागत करते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने अपनी रंगारंग प्रस्तुतियों से सब का मन मोह लिया।

जानकीदास स्कूल में पहुंचीं कल्पना का स्वागत करते प्राचार्या साथ में अन्य।

हर्षित नैन ने आईईएलटीएस परीक्षा में हासिल की शानदार सफलता

- परीक्षा में 8 .5 बैंड स्कोर हासिल करने पर स्कूल में किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल, कामी रोड के 12 वीं कक्षा के प्रतिभाशाली छात्र हर्षित नैन ने इंटरनेशनल इंग्लिश लैंग्वेज टेस्टिंग सिस्टम (आईईएलटीएस) परीक्षा में शानदार प्रदर्शन करते हुए ओवरआल 9 में से 8.5 बैंड स्कोर हासिल कर अपने विद्यालय व सोनीपत का नाम चमकाया है। स्कूल में पहुंचने पर हर्षित नैन का स्वागत किया गया। पूर्ण मूर्ति कैंपस के चेयरमैन डॉ. विजयपाल नैन, सचिव गौतम नैन व स्कूल की प्रधानाचार्या हिमानी दहिया ने हर्षित नैन को उसकी सफलता पर बधाई देते हुए उसके उज्जवल भविष्य की कामना की। डॉ. विजयपाल नैन ने बताया कि आईईएलटीएस स्कोर किसी छात्र की अंग्रेजी में प्रभावी ढंग से संवाद करने की क्षमता का आकलन करता है। उन्होंने कहा कि हर्षित नैन बहुत ही प्रतिभाशाली छात्र है। वह आईआईटी की तैयारियों में जुटा हुआ है। साथ ही उसकी इच्छा दुनिया के टॉप विश्वविद्यालयों से शिक्षा ग्रहण करने की भी है। इससे पहले भी हर्षित नैन ने अमेरिकन गणित ओलंपियाड -2024 में गोल्ड अवार्ड हासिल कर अपने विद्यालय व सोनीपत जिले का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चमकाया था। पूर्णमूर्ति कैंपस के कोषाध्यक्ष भोपाल सिंह, प्रबंधक निदेशक कपिल भाटिया, एमडी इंजी. संघदीप शाक्य, डायरेक्टर एकेडेमिक्स डा.स्वीटी, डायरेक्टर ट्रेनिंग नवदीप आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। पूर्ण मूर्ति ग्लोबल स्कूल का प्रतिभाशाली छात्र हर्षित नैन संस्था के चेयरमैन डॉ. विजयपाल नैन के साथ। *फोटो :हरिभूमि*

इंटर हाउस इंग्लिश डेक्लामेशन कॉन्टेस्ट में मोटिवेशन हाउस ने पाया प्रथम स्थान

- साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल में आयोजित की गई प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

साउथ पॉइंट पब्लिक स्कूल में शनिवार को इंटर हाउस इंग्लिश डेक्लामेशन कॉन्टेस्ट आयोजित किया गया, जिसमें कक्षा छठी से 12वीं तक के सभी हाउस के विद्यार्थियों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया और अपने ज्ञान कौशल का शानदार प्रदर्शन किया। दो वर्गों में आयोजित प्रतियोगिता में मोटिवेशन हाउस विजेता रहा। 10वीं कक्षा की रोज हाउस की शिक्षा को बेस्ट स्पीकर के खिताब से नवाजा गया। साउथ पॉइंट ग्रुप के चेयरमैन दिलबाग सिंह खत्री ने बताया कि प्रतियोगिता को जूनियर व सीनियर वर्ग में विभाजित किया गया था। जूनियर वर्ग में कक्षा 6 से 8वीं तक और सीनियर वर्ग में कक्षा 9 से 12वीं तक के विद्यार्थियों को शामिल किया । प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों का हौसला बढ़ाया और मंच पर बिना झिझक के अपनी प्रस्तुति देने के लिए प्रेरित किया।

साउथ पॉइंट स्कूल की सीईओ भावना कालरा के साथ विजेता रहे विद्यार्थी।

पत्रकारों से बातचीत करते कांग्रेस नेता बृजेंद्र सिंह, साथ में प्रदीप चहल व अन्य।

संकल्प-एकता के साथ आगे बढ़ेगी कांग्रेस

गोहाना। पूर्व सांसद एवं कांग्रेस नेता बृजेंद्र सिंह ने कहा कि कांग्रेस अब समर्पण, संकल्प और एकता के नारे को लेकर आगे बढ़ेगी। 40 दिन तक लगातार अभियान चलेगा, जिसमें पार्टी के नेता प्रदेश में सभी जगह पर जाएंगे। प्रदेश में जल्द संगठन भी बनाया जाएगा। वे गोहाना में सोनीपत रोड पर कार्यकर्ताओं की बैठक को संबोधित कर रहे थे। बृजेंद्र सिंह ने कहा कि इस समय देश में तीन बड़े मुद्दे चले हुए हैं। पहला, पहलगाम में आतंकवादियों ने 28 लोगों की बड़ी क्रूरता के साथ मौत के घाट उतारा। जिन्होंने इस घटना को अंजाम दिया उनके खिलाफ ऐसी कार्रवाई हो, जिससे दोबारा ऐसी घटना न हो। सरकार अपने हिसाब से उचित समय पर कार्रवाई करे। दूसरा मुद्दा संसद में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी द्वारा लगातार उठाया जा रहा संविधान की रक्षा और जाति जनगणना है। केंद्र सरकार ने अब जनगणना के साथ जाति जनगणना करने का निर्णय लिया है, जिसका स्वागत करते हैं। तीसरा मुद्दा है पंजाब और हरियाणा के बीच पानी का। अब पंजाब में आप की सरकार अपनी विफलता छुपाने के लिए यह काम कर रही है।

स्वस्थ दिनचर्या और सकारात्मक माहौल पर निर्भर शारीरिक-मानसिक विकास : मोनिका

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

कल्पना चावला विद्यापीठ विद्यालय में कक्षा नर्सरी और एल.के.जी के विद्यार्थियों के अभिभावकों के लिए एक विशेष अभिभावक अभिविन्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मंच का संचालन अध्यापिका विनिता शर्मा द्वारा किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती देवी की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलित करके किया गया। अध्यापिका ज्योति ने अभिभावकों को बताया कि अध्यापकों द्वारा विद्यार्थियों को कैसे पढ़ाया जाता है। अध्यापिका मोनिका गुप्ता ने अभिभावकों का आह्वान किया कि वे विद्यार्थियों को मोबाइल फोन और जंक फूड से दूर रखें। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों का शारीरिक और मानसिक विकास स्वस्थ दिनचर्या और सकारात्मक माहौल पर निर्भर करता है। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने एक रंगारंग पंजाबी डांस प्रस्तुत किया और सोशल मीडिया पर एक संदेशात्मक नाटक भी प्रस्तुत किया, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा। प्राचार्या उषा वत्स ने बताया कि हमारा विद्यालय न केवल शैक्षिक उत्कृष्टता पर ध्यान केंद्रित करता है।

खरखौदा। कार्यक्रम में भाग लेते शिक्षक अभिभावक। *फोटो :हरिभूमि*

बैठक | पुलिस आयुक्त ने व्यापार मंडल के प्रतिनिधियों के साथ संयुक्त बैठक की

व्यापारिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा के लिए बेहतर सीसीटीवी लगवाए : नाजनीन

समाज में आपसी सद्भावना बढ़ाने के लिए सभी को मिलकर पहल करनी चाहिए

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

लघु सचिवालय के हॉल में प्रमुख व्यापारिक संगठनों, पेट्रोल पंप एसोसिएशन, ज्वेलर्स एसोसिएशन, इंडस्ट्रियल एसोसिएशन, ढाबा एसोसिएशन और व्यापार मंडल के प्रतिनिधियों के साथ पुलिस आयुक्त नाजनीन भसीन ने संयुक्त बैठक की। बैठक का मुख्य उद्देश्य जिले में कानून व्यवस्था को मजबूत करना, अपराधों पर नियंत्रण और व्यापारिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा सुनिश्चित करना रहा। पुलिस आयुक्त नाजनीन भसीन ने कहा कि समाज में आपसी सद्भावना बढ़ाने के लिए सभी को मिलकर पहल करनी चाहिए। डिजिटल लेनदेन को बढ़ावा देने से आपराधिक वारदात कम होंगी। सभी को अपने प्रतिष्ठानों पर सीसीटीवी लगवाने के साथ उन्हें दुरुस्त रखना चाहिए। वारदात होने पर अपराधियों को पकड़ने में उनसे काफी मदद मिल सकेगी। साथ ही किराएदारों व कर्मियों की पुलिस वेरिफिकेशन जरूर करानी चाहिए। पुलिस आयुक्त ने कहा कि व्यापारिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा के लिए बेहतर सीसीटीवी लगवाए। सीसीटीवी दिन-रात स्पष्ट रिकॉर्डिंग में सक्षम हों। उनका बैकअप कम से कम तीन माह का होना चाहिए और डीवीआर सुरक्षित रहे।

उन्होंने कहा कि प्रतिष्ठानों पर कम से कम नकदी रखें और अधिक नकदी लेकर जाने व लेकर आने की स्थिति में पुलिस सहायता लें। डिजिटल लेनदेन को बढ़ावा दें। प्रतिष्ठानों पर पुलिस कंट्रोल रूम, डायल-112, संबंधित थाने, फायर ब्रिगेड और एंबुलेंस के नंबर प्रमुख स्थानों पर लिखवाए। उन्होंने कहा कि समाज में सद्भावना बनाए रखना सभी की जिम्मेदारी है। आपसी सहयोग से अपराध पर रोकथाम के साथ बेहतर सामंजस्य बनाकर रहा जा सकता है। हेट स्पीच की सूचना पुलिस को दें। समाज को जोडकर रखने में सहयोग करें।

सोनीपत। बैठक के दौरान पुलिस आयुक्त, पुलिस अधिकारी एवं व्यापारीगण।

ईमानदारी से पढ़ेंगे तो जीवन में सफलता जरूर मिलेगी : अंजलि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

शनिवार को दयानंद पब्लिक स्कूल, ईशापुर खेड़ी में विद्यालय के पूर्व छात्रों को उनकी अद्वितीय उपलब्धियों को लेकर सम्मानित किया गया। समारोह में यूपीएससी की परीक्षा पास करने पर प्रिया सिवाच प्रिया ने परीक्षा में 219 वीं रैंक प्राप्त की थी। मुख्य अतिथि आईएएस एवं गोहाना की एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय और विशिष्ट अतिथि मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. जेपी दलाल रहे।

मुख्य अतिथि अंजलि श्रोत्रिय ने कहा कि विद्यार्थी का कार्य सच्ची लग्न के साथ ईमानदारी से पढ़ाई करना है। जो विद्यार्थी पढ़ाई के साथ ईमानदार रहते हैं वे अवश्य सफल होते हैं। एसडीएम ने विद्यार्थियों को लक्ष्य के साथ आगे बढने के लिए प्रेरित किया। समारोह में विद्यालय के पूर्व छात्रों में एक्साइज विभाग में निरीक्षक शक्ति सिवाच, कस्टम विभाग में अधिकारी सोनू , एमबीबीएस के विद्यार्थी सौरव घणघस, आईआईटी के विद्यार्थी संगीत सांगवान व राष्ट्रीय पैरा पावर लिफ्टिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक विजेता खुशबू सम्मानित हुए।

गोहाना। समारोह में एसडीएम अंजलि श्रोत्रिय को पुष्पगुच्छ भेंट करते हुए जोगेन्द्र मलिक। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

गोहाना। नारियल फोडक़र पाइपलाइन दबाने के कार्य का शुभारंभ करते हुए चेयरपर्सन रजनी विरमानी।

बरसाती पानी की निकासी को दबाए जाएंगे पाइप

गोहाना। नगर परिषद (नप) द्वारा बरसाती पानी की निकासी के लिए शहर में अंबेडकर चौक से लेकर ड्रेन संख्या 8 के पुल तक पाइपलाइन दबाई जाएगी। इस कार्य पर 94 लाख रुपये खर्च होंगे। शनिवार को नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने नारियल फोडक़र पाइपलाइन दबाने के कार्य का शुभारंभ किया। एमसी भगवती सुनील राजपाल की अध्यक्षता में हुआ। बरसाती पानी की निकासी के लिए नप द्वारा अंबेडकर चौक से लेकर ड्रेन 8 के पुल तक सडक़ के दोनों तरफ नालों का निर्माण किया गया है। नालों से बरसाती पानी की समुचित निकासी नहीं हो पाने से बरसात के समय जलभराव की समस्या उत्पन्न हो जाती है। लोगों को जलभराव की समस्या से निजात दिलाने के लिए नप द्वारा भूमिगत पाइपलाइन दबाई जाएगी। इस अवसर पर प्रेम बत्रा, अर्जुन दास बजाज, जितेन्द्र मोर, रमेश अग्रवाल, पुष्पा रानी, आत्मा देवी, शंटी तनेजा, सतीश सरदाना, एमसी मुकेश देवगन मौजूद रहे।

भाषण और वाद-विवाद स्पर्धा में दिखाई प्रतिभा

गोहाना। जेएलएन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गोहाना में शनिवार को अंतर्राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर भाषण और वाद-विवाद प्रतियोगिताएं करवाई गई। मार्गदर्शन स्कूल की प्रबंधक कृष्णा शर्मा का रहा। अध्यक्षता एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की। प्रतियोगिताओं में कक्षा छठी से कक्षा 8वीं के ग्रुप में वंश, राम शर्मा और अन्वी, कक्षा 9वीं और 10वीं के ग्रुप में यशिका, मन्नत, तनिष्का, कोमल और प्राची, कक्षा 11वीं और 12वीं में ईशा और मधु ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। निर्णायक मंडल में विद्यालय सह निदेशक राजकुमार जांगड़ा, कुलदीप सिंह, सोमवीर मालिक, सचिन कुमार, चिराग जैन एवं सुशीला शामिल रहे। संचालन में उप प्राचार्य सूरत शर्मा ने किया। इस आयोजन में नीति जैन, नीतू शर्मा, एवं अश्वनी सरोहा का विशेष योगदान रहा।

नगर निगम की 6 मई को बैठक में पास होगा प्रस्ताव

14 नए बिजली घर बनेंगे, शहर में बिजली आपूर्ति होगी मजबूत

बिजली निगम ने नगर निगम, शहरी विकास प्राधिकरण और जिला प्रशासन से मांगी जमीन कलेक्टर रेट पर भुगतान को है तैयार

हरिभूमि न्यूज ⏭सोनीपत

शहर की बिजली आपूर्ति व्यवस्था को और बेहतर बनाने की दिशा में उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम (यूएचबीवीएन) ने एक अहम कदम उठाया है। निगम ने नगर निगम आयुक्त, शहरी विकास प्राधिकरण के संपदा अधिकारी और जिला उपायुक्त को पत्र भेजकर शहर में 14 स्थानों पर 33 केवी सब स्टेशन स्थापित करने हेतु आधा एकड़ से एक एकड़ तक भूमि उपलब्ध करवाने का अनुरोध किया है। यह प्रस्ताव व्यावसायिक और रिहायशी उपभोक्ताओं को निर्बाध बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करने के उद्देश्य से तैयार किया गया है। बिजली निगम की ओर से साफ किया गया है कि वह इन स्थानों की भूमि के लिए कलेक्टर रेट पर भुगतान करने को तैयार है।

जिससे भूमि अधिग्रहण में कोई अड़चन न आए। बता दें कि सोनीपत जैसे तेजी से बढ़ते शहर में बिजली आपूर्ति की स्थिरता और क्षमता बढ़ाने के लिए यह प्रस्ताव अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि इन स्थानों पर सब स्टेशनों का निर्माण होता है, तो न केवल ट्रिपिंग और वोल्टेज जैसी समस्याओं से निजात मिलेगी, बल्कि औद्योगिक और रिहायशी क्षेत्रों की बढ़ती मांग भी पूरी की जा सकेगी।

23 अप्रैल को हुई थी बैठक

पत्र में उल्लेख किया गया है कि 23 अप्रैल को मेयर राजीव जैन की अध्यक्षता में नगर निगम और बिजली वितरण निगम के अधिकारियों के साथ एक बैठक हुई थी, जिसमें शहर में बिजली की बढ़ती मांग और आपूर्ति व्यवस्था को लेकर विस्तार से चर्चा की गई थी। उसी बैठक में यह सहमति बनी थी कि 33 केवी के नए सब स्टेशनों का निर्माण शीघ्र अति शीघ्र शुरू किया जाना चाहिए।

नई जगह देने की रखी है मांग

25 अप्रैल को भेजे गए पत्र में अधीक्षण अभियंता ने नगर निगम से निम्न स्थानों पर भूमि उपलब्ध करवाने की मांग की हैः-

- ⏭पुरानी तहसील (0.5 एकड़)
- ⏭नई अनाज मंडी के पास लहराड़ा (0.5 एकड़)
- ⏭बैंयापुर (1 एकड़)
- ⏭गोहाना रोड नई बाईपास (0.5 एकड़)
- ⏭सब्जी मंडी के पीछे (0.5 एकड़)
- ⏭जाट जोशी (1 एकड़)
- ⏭सी पैट इंस्टिट्यूट मुरथल (1 एकड़)
- ⏭आईटीआई चौक (1 एकड़)
- ⏭एटलस रोड (0.5 एकड़)
- ⏭नगर निगम कार्यालय स्थानांतरण के बाद की जमीन (0.5 एकड़)
- ⏭जेल परिसर (0.5 एकड़)

इसके अतिरिक्त, शहरी विकास प्राधिकरण के संपदा अधिकारी को भेजे गए पत्र में भी सेक्टर-7 या 8, सेक्टर-12 में कन्या कॉलेज के पास और पुराने हुड्डा ऑफिस परिसर में आधा-आधा एकड़ भूमि उपलब्ध करवाने का आग्रह किया गया है।

जल्द चिन्हित स्थलों का करेंगे निरीक्षण

बिजली अधिकारियों की बैठक के बाद यह पत्र प्राप्त हुआ है। हम जल्द ही चिन्हित स्थलों की समीक्षा करके 6 मई को होने वाली नगर निगम की बैठक में प्रस्ताव बनवाकर पास करवाएंगे, ताकि कार्य को शीघ्र गति दी जा सके।
-राजीव जैन, मेयर, नगर निगम, सोनीपत

संवाद कौशल विकास पर सेमिनार

हरिभूमि न्यूज ⏭गन्नौर

खुबड़ू भांवर रोड स्थित नव ज्योति शिक्षा सदन में शनिवार को आत्मविश्वास और प्रभावशाली अभिव्यक्ति की कुंजी विषय पर एक सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता युवा प्रेरक सागर पुनिया रहे।

सागर पुनिया ने अपने जीवन के अनुभवों और उपलब्धियों से छात्रों को प्रेरित किया। उन्होंने छात्रों को मंच पर आत्मविश्वास से बोलने, संवाद कौशल विकसित करने और विचारों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने के व्यावहारिक सुझाव भी दिए। एनडीए में चयनित सागर पुनिया एक एनजीओ के संस्थापक भी हैं।

प्राचार्य राजेंद्र कौशिक ने उन्हें स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया और कहा कि यह सेमिनार छात्रों के व्यक्तित्व विकास में सहयोग करेगा। अंत में आयोजित प्रश्नोत्तर सत्र का आयोजन किया और जिसमें छात्रों ने सीधे संवाद कर अपने प्रश्नों के उत्तर पाए।

गन्नौर। मुख्यवक्ता सागर पुनिया को स्मृति चिह्न भेंट करते स्कूल प्राचार्य राजेंद्र कौशिक सहित अन्य। *फोटोः हरिभूमि*

प्रतिष्ठा हैड गर्ल व अंश हैड ब्वॉय बने

- ग्लोबल स्कूल में शनिवार को विद्यार्थी परिषद का गठन किया

हरिभूमि न्यूज ⏭गोहाना

गोहाना-खानपुर कलां मार्ग स्थित ग्लोबल पब्लिक स्कूल में शनिवार को विद्यार्थी परिषद का गठन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्ज्वलन करके सरस्वती वंदना के साथ किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि स्कूल के एमडी पंकज जाले रहे। अध्यक्षता प्राचार्या प्रीति शर्मा ने की जबकि संयोजन उप प्राचार्य जतिन आनंद का रहा। प्रतिष्ठा को हैड गर्ल और अंश को हैड ब्वॉय चुना गया। वाइस हैड गर्ल भव्या शर्मा और वाइस हैड ब्वॉय लक्ष्य बने। स्पोर्ट्स सचिव की जिम्मेवारी निशांत को दी गई। चयनित पदाधिकारी संकल्प, विश्वास, प्रयास और निश्चय सदन के थे। परिषद के गठन के बाद नवचयनित पदाधिकारियों ने अपने-अपने सदन के ध्वज को फहराया। परिषद के पदाधिकारियों को उनकी जिम्मेदारी समझाते हुए पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई गई। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ।

गोहाना। विद्यार्थी परिषद के नवचयनित पदाधिकारी अपने गुरुजनों के साथ।

दुकानदारों ने मेयर को बताई समस्याएं

- भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिल के कार्यालय में पहुंचे निगम मेश्र का किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ⏭राई

नगर निगम के मेयर राजीव जैन बहालगढ़ में भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिल के कार्यालय में पहुंचे और बहालगढ़ के लोगों की समस्या सुनी। जैन का कार्यालय में पहुंचने पर मास्टर सतनारायण आंतिल व गणमान्य लोगों ने फूलमालाओं से स्वागत किया। जी टी रोड बहालगढ़ से खेवड़ा रोड पर अतिक्रमण को हटाने व साफ सफाई की मांग की। जिस पर मेयर राजीव ने कहा कि बरसात से पहले नालों की सफाई करवा दी जाएगी, इसके लिए निगम के अधिकारियों को आदेश दिए है। इसमें सबसे जरूरी दुकानदारों व आम जनता का सहयोग जरूरी है। सफाई के बाद भी दुकानदार व लोग नालों में कूड़ा डालते रहते है, उसके बाद पहले जैसे हालात हो जाते है। डा. रघबीर छिक्कारा, दीपक कुमार ने दीपालपुर रोड के मोड पर सड़क को समतल कर गंदे पानी की निकासी के स्थाई समाधान की मांग की। समस्या सुनने के बाद मेयर राजीव जैन ने कहा कि सभी उनकी समस्या उनके संज्ञान में है। इस मौके पर कदम सिंह राणा, राजेश स्वामी बहालगढ़ सरपंच, महबुब अली, डा. रविन्द्र के अलावा गणमान्य लोग मौजूद थे।

राई। निगम मेयर राजीव जैन का पगड़ी पहनाकर स्वागत करते भाजपा नेता मास्टर सतनारायण आंतिल। *फोटोः हरिभूमि*

सात मई को इनेलो का विरोध प्रदर्शन

- हरियाण का पानी रोकने के खिलााफ उतरेंगे सड़कों पर
- सिंधु नदी का रोके जाने वाला पानी भी देने की मांग

हरिभूमि न्यूज ⏭राई

इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के जिला अध्यक्ष कुणाल गहलावत ने हल्का राई में कार्यकर्ताओं के साथ बैठक करते हुए कहा कि हरियाणा के साथ फिर से विश्वासघात किया जा रहा है और हरियाणा के किसानों को कमजोर करने की साजिश रची जा रही है, इसमें कांग्रेस भी शामिल है। उन्होंने कहा कि हमने बहुत सह लिया है अब आगे और नहीं सहेंगे और फिर से बड़ा आंदोलन करेंगे और सडकों पर उतर कर हरियाणा के किसानों को उसके हिस्से का पानी दिलवाएंगे। गहलावत ने कहा 7 मई को सोनीपत में पानी के मुद्दे को लेकर विशाल विरोध प्रदर्शन उपायुक्त कार्यालय पर किया जाएगा। प्रदर्शन की अगुवाई इनेलो राष्ट्रीय महासचिव प्रकाश भारती जी करेंगे। इस मौके पर पूर्व प्रत्याशी अनूप दहिया ने कार्यकर्ताओं से इस प्रदर्शन में बढ़-चढ़कर भाग लेने के अपील की। दहिया ने कहा सिंधु नदी का जो पानी पाकिस्तान का रोका गया है उसे भी हरियाणा को देने का काम किया जाना चाहिए। उन्होंने कहा आज भाजपा, कांग्रेस ओर आम आदमी पार्टी का असली चेहरा जनता के सामने आ चुका है। इस मौके पर इनेलो प्रदेश सचिव अशोक कौशिक, युवा इनेलो जिला अध्यक्ष विकास मलिक, महिला जिला अध्यक्ष मनजीत फोगाट, पूर्व प्रत्याशी प्रमोद मोदी, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य ताहर सिंह, किरणपाल चौहान, धर्मवीर दहिया लाडपुर, तारीफ नरवाल, सुरत सिंह आंतिल, राहुल आंतिल, पप्पू दहिया, नरेन्द्र मोर, रोहतास असावरपुर आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

राई। इनेलो पार्टी के जिला अध्यक्ष कुणाल गहलावत बैठक को संबोधित करते हुए। *फोटोः हरिभूमि*

चार लाख 09 हजार मीट्रिक टन गेहूं की हो चुकी है खरीद

सोनीपत। जिले की विभिन्न मंडियों में गेहूं की आवक व खरीद तेज हो गई है। शुक्रवार देर सांय तक जिला की विभिन्न 24 मंडियों व खरीद केंद्रों में 04 लाख 09 हजार 538 मीट्रिक टन गेहूं की आवक हो चुकी है। जिले में 04 लाख 09 हजार 538 मीट्रिक गेहूं में से खाद्य एवं आपूर्ति विभाग द्वारा 01 लाख 20 हजार 346 मीट्रिक टन, हैफेड द्वारा 01 लाख 68 हजार 666, मीट्रिक टन, हरियाणा वेयर हाउसिंग द्वारा 88 हजार 632 मीट्रिक टन और फूड कार्पोरेशन आफ इंडिया द्वारा 14 हजार 230, मीट्रिक टन गेहूं की खरीद की गई है। जिला की मंडियों में पहुंचे गेहूं में बरोदा खरीद केन्द्र पर 4772 मीट्रिक टन, भैंसवाल खरीद केंद्र पर 6060 मीट्रिक टन, बिचपड़ी खरीद केन्द्र पर 1275 मीट्रिक टन, दातौली खरीद केन्द्र पर 5384 मीट्रिक टन, फरमाणा खरीद केन्द्र पर 13901 मीट्रिक टन, गन्नौर अनाज मण्डी में 32787, मीट्रिक टन, गोहाना मण्डी में 136416, मीट्रिक टन की खरीद की है।

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 :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 0130-2989288, 9253681010, 9253681005

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

हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

आईटीआर फार्म अधिसूचित करने की मांग

- टैक्स बार एसोसिएशन ने की बैठक, देरी से फार्म अधिसूचित करने पर करदाताओं को होती है परेशानी

हरिभूमि न्यूज ⏭गोहाना

शनिवार को टैक्स बार एसोसिएशन की बैठक आयोजित हुई। बैठक में एसोसिएशन के प्रतिनिधियों ने सरकार से आईटीआर फार्म जल्द अधिूसचित करने की मांग की, ताकि लोग समय पर रिर्टन दाखिल कर सकें। बैठक की अध्यक्षता दिनेश तनेजा ने की। अधिवक्ता नरेंद्र कुमार गुप्ता, सीए हिमांशु गर्ग, अधिवक्ता नितिन गोयल और अधिवक्ता सुनील मित्तल ने कहा कि वित्त वर्ष 2024–2025 के लिए आयकर रिटर्न (आईटीआर) दाखिल करने की अंतिम तिथि 31 जुलाई, 2025 है। 3 मई तक सरकार द्वारा सभी आईटीआर फॉर्म अधिसूचित नहीं किए गए हैं। पिछले वर्ष सभी फॉर्म अप्रैल माह में अधिसूचित कर दिए गए थे। सीए नवीन गर्ग, सीए करमबीर लाठवाल और अधिवक्ता अंकित गाखड़ ने कहा कि आईटीआर फॉर्मों की अधिसूचना में देरी के कारण समय पर रिटर्न दाखिल करना कठिन हो जाता है। जिससे विलंब शुल्क न देना पड़े। अधिवक्ता आशीष बंसल, अधिवक्ता अनिल वर्मा और अधिवक्ता मंदीप सैनी ने चिंता जताई कि 31 जुलाई, 2025 के बाद रिटर्न फाइल करने में एक मिनट की देरी होती है तो 5 हजार रुपये तक लेट फीस तक वसूल की जाती है। एसोसिएशन ने सरकार से निवेदन किया कि आईटीआर फार्म जल्द से जल्द अधिसूचित किए जाएं।

गोहाना। आईटीआर फार्मों की अधिसूचना जारी करने की मांग करते हुए एसोसिएशन के प्रतिनिधि। *फोटोः हरिभूमि*

एचपीएससी ने शिक्षा मंत्री को सौंपा ज्ञापन

हरिभूमि न्यूज ⏭सोनीपत

हरियाणा प्रोग्रेसिव स्कूल्स कॉन्फ्रेंस (एचपीएससी) ने राज्य के निजी स्कूलों से संबंधित अहम मुद्दों को लेकर शिक्षामंत्री महिपाल ढांडा को एक ज्ञापन सौंपा है। कोचिंग सेंटर्स के दुरुपयोग और त्यौहारों पर पढ़ाई बाधित होने जैसे गंभीर मुद्दों को उठाया गया है। ज्ञापन में कहा है कि प्रदेश के निजी स्कूलों को विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है, जिनमें छात्रों की मानसिक स्थिति पर कोचिंग सेंटर्स का बुरा प्रभाव और त्यौहारों के नाम पर बार-बार पढ़ाई में रुकावट जैसी समस्याएं प्रमुख हैं। संगठन ने राज्य सरकार से इन समस्याओं के समाधान के लिए ठोस कदम उठाने की मांग की है।

ज्ञापन में उठाए गए मुद्दे

कोचिंग सेंटर्स की जांच

स्कूल समय में दूसरे स्कूलों में पंजीकृत छात्रों के कोचिंग सेंटर्स में जाने पर रोक लगाने के लिए औचक निरीक्षण की मांग की गई है। साथ ही, यह भी मांग की गई है कि कोई भी कोचिंग सेंटर स्कूल/स्कोल/स्कुल जैसे शब्दों का प्रयोग कर जनता को भ्रमित न करे।

त्यौहारों पर शिक्षण कार्य जारी रखने की अनुमति

निजी विद्यालयों को जयंतियों, पुण्यतिथियों, और पर्वों के अवसर पर केवल छुट्टी घोषित करने की बजाय सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से शिक्षण कार्य जारी रखने की अनुमति दी जाए। इससे विद्यालय 220 कार्यदिवसों का लक्ष्य पूरा कर पाएंगे, जैसा कि नई शिक्षा नीति (एनईपी 2020) में अपेक्षित है।

छात्रों की प्रस्तुतियां पर गूंजे ठहाके

सोनीपत। ऋषिकुल वर्ल्ड एकेडमी में शनिवार को विश्व हास्य दिवस के अवसर पर एक विशेष कार्यक्रम में छात्रों द्वारा प्रस्तुतियां दी गई। इस अवसर पर विद्यालय प्रबंधक नीरज शर्मा एवं रीमा शर्मा के साथ पार्थ शर्मा, चंचल शर्मा भी उपस्थित रही। छात्रों द्वारा की गई प्रस्तुति से सभी हास्य रस में डूबे नजर आए। इस अवसर पर जहां छात्रों द्वारा विभिन्न हास्य रोल प्ले, नाटक, नृत्य हास्य कविताएं आदि प्रस्तुत की गई। पार्थ शर्मा ने सभी को संबोधित करते हुए कहा कि विश्व हास्य दिवस सद्भाव के उद्देश्य से मनाया जाता है। विश्व हास्य दिवस की लोकप्रियता हास्य योग आंदोलन के माध्यम से पूरी दुनिया में फैल गई। यह प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है हास्य के इतने फायदे हैं जिन्हें गिनना नामुमकिन है।

लाल डोरे की जमीन के मांगें स्वामित्व प्रमाण पत्र

शहर की सीमा में संपत्ति सत्यापन जरूरी

- नगर निगम प्रशासन ने जारी की विस्तृत जानकारी, संपति का पंजीकरण होने पर विवादों से मिलेगा छुटकारा।

हरिभूमि न्यूज ⏭सोनीपत

नगर निगम प्रशासन ने शहर की सीमा में आने वाली संपत्तियों को लेकर बड़ा कदम उठाया है। निगम ने स्पष्ट किया है कि नगर निगम सोनपत की सीमा में आने वाले क्षेत्रों की आबादी देह तथा लाल डोरे के अंतर्गत आने वाली संपत्तियों के अधिपत्याधिकार के सत्यापन के लिए दस्तावेज़ प्रस्तुत करना अनिवार्य किया गया है। यह कदम संपत्तियों के रिकॉर्ड को अपडेट करने और विवाद रहित संपत्ति पंजीकरण सुनिश्चित करने के उद्देश्य से उठाया गया है।

प्राप्त जानकारी के अनुसार, नगर निगम क्षेत्र में आने वाली सभी संपत्तियों के आईडी एवं लाल डोरे में स्थित संपत्तियों की सूची नगर निगम की वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है। नगर निगम ने संपत्ति धारकों से अपील की है कि वे इस सूची का अवलोकन कर लें और यदि उनकी संपत्ति सूची में नहीं है, तो संबंधित दस्तावेजों के साथ 15 दिनों के भीतर नगर निगम कार्यालय में आवेदन पत्र सहित लिखित में जानकारी प्रदान करें।

निम्नलिखित दस्तावेज आवश्यक होंगे

- ⏭राजस्व अधिकारी द्वारा प्रमाणित शपथ पत्र, जिसमें यह स्पष्ट उल्लेख हो कि व्यक्ति लाल डोरे में पिछले 10 वर्षों से निवास कर रहा है। साथ ही बिजली बिल, पानी बिल या किसी सरकारी दस्तावेज (जैसे ई-आईडी, ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट, जीपीएस पंजीकरण प्रमाण पत्र आदि) की प्रति, जिसमें पता स्पष्ट रूप से दर्शाया गया हो।
- ⏭अधिकार के पिछले 10 वर्षों से पता लगाने हेतु दस्तावेज़, जैसे रजिस्ट्री, हिबा नाम, संपत्ति कर रसीदें आदि।
- ⏭वास्तविक स्वामित्व के दावे हेतु दस्तावेज़, जैसे कि विशेष वसीयत, हस्तांतरित आदेश, राजस्व अधिकारी द्वारा प्रमाणित उत्तराधिकार प्रमाण पत्र, रजिस्ट्री आदि।
- ⏭नगर निगम ने यह भी स्पष्ट किया है कि यदि किसी संपत्ति का मूल अधिकारी मृत हो चुका है, तो उसके उत्तराधिकारी को संबंधित वैध दस्तावेज़ों के साथ-साथ सक्षम राजस्व अधिकारी या सिविल अदालत द्वारा जारी उत्तराधिकार प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना आवश्यक होगा।

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
रोहतक, रविवार 4 मई 2025

वर्ल्ड लाफ्टर डे स्पेशल

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

हर परेशानी को भुलाकर हंसिए-खिलखिलाइए

कवर स्टोरी
लोकमित्र गौतम

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

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

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

या तो दीवाना हंसे या तुम जिसे तौफीक दो
वर्ना इस दुनिया में रहकर मुस्कुराता कौन है

केवल हंसी नहीं लाफ्टर योगा: साल 1998 में भारत के एक चिकित्सक डॉ. मदनलाल कटारिया ने हास्य दिवस की शुरुआत की थी। उनके मुताबिक यह अपने आपमें एक योग है, इसलिए हास्य को 'लाफ्टर योगा' माना जाता है। हंसना, सेहत के लिए रामबाण है। हंसने से शरीर में खून बढ़ता है, हंसने से हमारे शरीर में एंडोर्फिन, डोपामिन और सेरोटोनिन जैसे हैप्पी हार्मोंस रिलीज होते हैं। ये वही हार्मोन या रासायनिक स्राव हैं, जो हमारे दुखों, तकलीफों को चुटकी बजाकर गायब कर देते हैं और हम तरोताजा हो उठते हैं। ये हार्मोन हमारे मूड को बेहतर करते हैं, हमें हल्का-फुल्का महसूस कराते हैं। इसलिए वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि हंसी तनावनाशक है। यह तनाव पैदा करने वाले हार्मोन जैसे कि कॉर्टिसोल का खात्मा करता है।

अनेक देशों में हो रहा पॉपुलर: करीब 27 वर्ष पहले शुरू हुआ लाफ्टर डे, आज दुनिया के 72 से ज्यादा देशों में मनाया जाता है, इसके पीछे उद्देश्य है गोला-बारूद और व्यापार युद्ध से झुलस रही दुनिया में भाईचारा और सद्भावना बढ़े। इस हास्य योगा मुहिम के जरिए लोग आपस में खुशियां बांटना चाहते हैं, क्योंकि वे जानते हैं कि अगर उनकी तरह ही उनके आस-पास रहने वाले लोग भी हंसेंगे तो खुश रहेंगे, स्वस्थ रहेंगे, सकारात्मक रहेंगे और एक-दूसरे के काम आएंगे। यही वजह है कि आज भारत ही नहीं, दुनिया के अनेक देशों में लोग पार्कों में मॉर्निंग वॉक करते हुए समूहबद्ध होकर हंसने, खिलखिलाने की खूब कोशिश करते हैं। इसीलिए हास्य दिवस की प्रासंगिकता और इसकी स्वास्थ्य संबंधी महत्ता दिन पर दिन बढ़ती जा रही है।

दिल की 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 पहुंचाती है, एक अच्छी हंसी हमारे ब्लड प्रेशर को संतुलित रखती है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन का मानना है कि 10-15 मिनट की रोजाना की हंसी हमारी 30 से 40 प्रतिशत तक दिल की बीमारी की आशंका कम कर देती है। हालांकि इसके साथ कुछ और कारक भी होते हैं, लेकिन दिल की सेहत के लिए हंसना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि हंसने से हमारा इम्यून सिस्टम भी मजबूत रहता है, शरीर की कोशिकाएं सक्रिय रहती हैं, एंटीबॉडीज का उत्पादन लगातार बढ़ता है और यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मजबूत बनाता है।

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

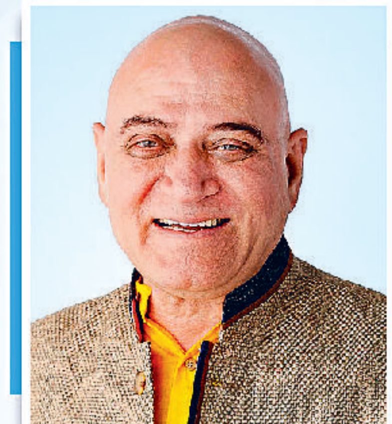
कारगर हो रही लाफ्टर थेरेपी

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

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

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

पर्सनालिटी
शैलेंद्र सिंह



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

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

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

जान लिया था हंसी का रहस्य: वास्तव में अपनी युवावस्था में ही डॉ. कटारिया ने यह रहस्य पा लिया था कि हंसी महज इंसानी गतिविधि भर नहीं है बल्कि यह अपने आप में इंसान को कुदरत से मिला वरदान है। इसलिए उन्होंने आज के इस व्यस्त और तनावग्रस्त दुनिया में ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने के लिए इसे एक आंदोलन का रूप दिया, जो आज पूरी दुनिया में लाफ्टर मूवमेंट के नाम से जाना जाता है। डॉ. कटारिया का लाफ्टर क्लब की स्थापना के पीछे एक सीधा सा विचार था कि हंसी, दुनिया की सबसे अच्छी दवा है। यदि लोग बिना किसी चुटकुले या कॉमेडी सुने-देखे भी हंसते हैं तो उन पर इस हंसी का सकारात्मक असर पड़ता है।

शुरू किया हास्य योगा: जब डॉ. कटारिया ने देखा कि लोगों को उनकी बातों में आकर्षण महसूस हो रहा है तो उन्होंने अपने इस हंसी योग में सांस लेने की तकनीक को भी शामिल किया और इसे प्राणायाम के साथ जोड़ लिया। जिस कारण आज हास्य योग, बेहद वैज्ञानिक योग में परिवर्तित हो चुका है। हास्य योग हंसने की एक ऐसी वैज्ञानिक विधि है, जो लाफ्टर योगा के रूप में दुनिया के सामने आई है। डॉ. कटारिया ने इस हास्य योग को एक सुप्रबंधित वैज्ञानिक प्रक्रिया में बदलने के लिए हास्य पर कई किताबें भी लिखी हैं, जिनमें सबसे प्रमुख है- लाफ फॉर नो रीजन। उन्होंने टेड टॉक्स, बीबीसी और नेशनल जियोग्राफिक जैसे कई अंतरराष्ट्रीय चैनलों में अपने इस हास्य योग के संबंध में लंबे व्याख्यान भी दिए हैं। हंसने को लेकर उनका एक प्रेरणाप्रद विचार है, 'हम हंसते नहीं क्योंकि हम खुश हैं, हम खुश होते हैं, क्योंकि हम हंस सकते हैं।'

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

हास्य कविता
हरीश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता

कुछ लोगों को काम न मिलता,
लेकिन हमको आराम न मिलता।
दफ्तर की कुर्सी पे दो घंटे,
सोने का इंतजाम न मिलता।
भर-भर थैले फल घर लाऊं,
खाने को इक आम न मिलता।
भरा कबाड़ से है घर सारा,
बेचूं कैसे, सही दाम न मिलता।
पन्ने भर-भर लिखी शायरी,
पर हमको कभी नाम न मिलता।

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

व्यंग्य
अंशुमाली रस्तोगी

कुछ तो लोग कहेंगे

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

कुछ लोग कहते हैं। लेकिन क्यों कहते हैं, वे भी नहीं जानते। कहना उनकी आदत है। कहना उनकी बीमारी है। नहीं कहेंगे तो उनका दो वक्त का खाना हजम नहीं होगा। जुबान में अटकाहट-सी महसूस होगी। पेट में किसिम-किसिम की मरोड़ें पैदा होंगी।

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

वैसे, लोगों के कुछ भी कहने पर एक शोध अवश्य होना चाहिए। आखिर पता तो लगे कि लोग क्यों कुछ भी कह देते हैं? अपने निजी अनुभव के आधार पर कह रहा हूं कि कहने वालों में सबसे बड़ी तादाद पढ़े-लिखे लोगों की होती है। पढ़ी-लिखी जमात ऐसा मानती है कि वो कुछ भी कहने के लिए स्वतंत्र है। अच्छा देखेगी तो कुछ कहेगी। खराब देखेगी तो कुछ कहेगी। गंदा देखेगी तो कुछ कहेगी। महसूस करेगी तो कुछ कहेगी। मतलब, उसे हर वक्त कुछ न कुछ कहना ही है, कहने को वो अपनी शान समझती है। कभी खामोश नहीं रहती। उसके आगे तो प्रायः कैंची भी फेल हो जाया करती है। अकसर सोचता हूं कि यह जमात आखिर ऐसा क्या खाती है, जो कुछ भी कहती रहती है हर वक्त!

जानते हैं, मुझसे लोग इसलिए परेशान रहते हैं कि मैं कभी कुछ क्यों नहीं कहता? मुझे कुरेदते हैं, मुझे उलहाना देते हैं। मुझे लालच तक देते हैं, लेकिन मैं कभी कुछ नहीं कहता। कुछ न कहना, मेरी फितरत में शामिल हो चुका है।

लेखक लोग अपनी किताबें मुझे भेजते हैं। फिर कहते हैं कि मैं उन पर कुछ कहूं। जब कुछ नहीं कहता तो बुरा मान जाते हैं। मुझे मनघुन्ना तक साबित कर देते हैं। तब भी मैं उनसे कुछ नहीं कहता। सोचता हूं कि क्या कहूं? कहने वालों की भीड़ में एक शख्स ऐसा भी तो होना चाहिए, जो कुछ न कहे। कहने वालों को और कहने वालों की, सिर्फ सुने। यही तो मैं करने की कोशिश किया करता हूं। किंतु लोग हैं कि बुरा मान जाते हैं। मेरे कुछ न कहने को 'अदरवाइज' ले लेते हैं। अब जो ले लेते हैं तो लें, मैं ऐसा ही हूं! क्या करूं।

यू नो, लोगों के पास बहुत समय है, लेकिन दूसरों के लिए नहीं, आपस में मिलने-जुलने और बतियाने के लिए नहीं, कुछ भी किसी को भी कहने और लंबी-लंबी बेतुकी चर्चाओं के लिए। कुछ भी कहने के मामले में सोशल मीडिया का हाल सबसे बुरा है। किसी के पन्ने या दीवार पर जैसे ही दस्तक दीजिए, कुछ न कुछ आड़ा-तिरछा कहता हुआ ही मिलेगा। यहां लोग सार्थक बहुत कम लिखते या कहते हैं, ज्यादातर सिर्फ खुन्नस निकालते हैं। वे इसी में खुश हैं, उन्हें लगता है कि ऐसा कर वे बहुत महान काम कर रहे हैं। महान लोगों से सोशल मीडिया का मंच खदबदा रहा है।

आज की तारीख में कुछ भी कहना, दुनिया भर में एक लाइलाज बीमारी-सी बनती जा रही है। जुबान कैंची से अधिक खतरनाक हो चली है। दिल फरेबी हो गए हैं, आंखें शातिरता का पैमाना बन गई हैं। मन कुटिलता में तब्दील होते जा रहे हैं। भावना, संवेदना, सहनशीलता, इंसानियत की बातें किताबों में ही सिमट कर रह गई हैं। अच्छा और मीठा कहते-बोलते लोग कम मिलते हैं। तरह-तरह के उपदेश, प्रवचन और ज्ञान हर किसी के पास बहुत है, मगर व्हाट्सएप के स्टेटस पर चढ़ाने के लिए ही।

कम बोलते लोग मुझे भाते हैं। उनसे ही बोलना मुझे अच्छा भी लगता है। उनके बीच जाकर मुझे सुकून मिलता है। इसीलिए मैं भी कम ही कहता और बोलता हूं ताकि फिजा में प्रदूषित शब्दों का जहर कम घुल सके। *

पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण

प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं

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

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

रचनाएं आमंत्रित...

हिंदी दैनिक **हरिभूमि** के फीचर पृष्ठों (रविवार भारती, सहेली, बालभूमि और सेहत) में प्रकाशनार्थ आलेख, छोटी कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिकोड फॉन्ट में हमें ईमेल आईडी haribhoomifeaturedep@gmail.com पर मेल करें।

अनछुई-सी प्राकृतिक सुंदरता मनमोहक वादियों में समेटे लैंढौर

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

पर्यटन स्थल

समीर चौधरी

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

लैंढौर पहुंचना है आसान

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

आधुनिकता से अछूता प्राकृतिक सौंदर्य

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

क्यों है इतना अलग

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

लैंढौर के प्रमुख आकर्षणों में से एक-सुर्खंदा देवी मंदिर

कैसे नाम पड़ा लैंढौर

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

लैंढौर के आकर्षण

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

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

हमेशा रहेंगे हेल्दी-हैप्पी

डेली करें लाफ्टर योगा

लाइफस्टाइल

दिव्यज्योति 'नंदन'

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

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

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

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

जब हम जोर-जोर से हंसते हैं तो हमारे शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचती है। यही ऑक्सीजन हमारे शरीर के मैगनेटिक ताकत देता है। जब हम सुबह या शाम खुले वातावरण में दिल से सकारात्मक होकर अकेले या कुछ लोगों के साथ मिलकर जोर-जोर से हंसते हैं, भले यह स्वाभाविक हंसी न हो बल्कि स्वाभाविक तरह से हंसने भर कोशिश हो, तो भी हमें इसके फायदे मिलते हैं। इस प्रक्रिया से शरीर में कई तरह के रासायनिक बदलाव होते हैं और इन बदलावों के चलते शरीर में रासायनिक स्राव होते हैं, जो हमें खुश रखते हैं। इससे हम अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखते हैं।

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

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

आसमान में दिखा स्माइली फेस

खगोलीय घटना

रजनी अरोड़ा

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

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

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

इनके अलावा अर्धचंद्र के निचले 8 प्रतिशत हिस्से पर पृथ्वी की परावर्तित रोशनी के कारण स्माइल जैसी आकृति नजर आई। स्पेस के स्माइली फेस का यह अद्भुत और मनमोहक नजारा, दुनिया के कई देशों (जैसे- भारत, कनाडा, अमेरिका, जापान, ऑस्ट्रेलिया और कई यूरोपीय देशों) में देखने को मिला। जिसका आनंद लोगों ने बिना किसी विशेष उपकरण के नंगी आंखों से उठाया। बाइनोक्युलर या टेलीस्कोप की मदद से इसे ज्यादा अच्छी तरह देखा जा सका।

छुपा है खगोलीय विज्ञान: वैज्ञानिक तौर पर देखा जाए तो इस खगोलीय संयोग के लिए तीन प्रमुख शर्तें होती हैं- चंद्रमा अर्धचंद्र हो। तीन खगोलीय पिंड एक खास कोण पर एक-दूसरे के पास आएं। यह संयोजन पृथ्वी के किसी हिस्से से एक विशिष्ट कोण पर दिखाई दे, तभी यह स्माइली फेस जैसा दिखता है। शुक्र, शनि और चंद्रमा का ऐसा ट्रिपल कंजंक्शन संयोग खगोलीय गणनाओं का एक सटीक उदाहरण है, जो सौर मंडल की गतिशीलता को समझने में मदद करता है। यह मूल रूप से चंद्रमा की स्थिति पर निर्भर करता है। पृथ्वी, सूर्य के चारों ओर घूमती है, चंद्रमा, पृथ्वी के चारों ओर चक्कर लगाता है। चंद्रमा जब पृथ्वी और सूर्य के बीच थोड़ा कोण बनाकर तिरछा स्थित होता है, तब उसका केवल छोटा हिस्सा सूर्य के प्रकाश से प्रकाशित होता है। हमें वह अर्धचंद्र के रूप में दिखता है। यदि उसी समय शुक्र और शनि ग्रह, एक-दूसरे के समीप पश्चिमी या दक्षिण-पश्चिमी आकाश में स्थित हों, तो ये तीनों मिलकर एक स्माइली फेस का आकार बनाते हैं। नासा के खगोलविदों के अनुसार- चूंकि शुक्र ग्रह, सूर्य की एक परिक्रमा लगभग 225 पृथ्वी दिनों (यानी लगभग 0.6 वर्ष) में पूरा करता है। शनि ग्रह, सूर्य का चक्कर लगभग 29.4 पृथ्वी वर्षों में पूरा करता है। इसलिए ऐसा ट्रिपल कंजंक्शन संयोग दशकों में एक बार ही होता है।

पहले भी दिखा यह नजारा: 2025 से पहले वर्ष 2008 में (शुक्र, बृहस्पति और चंद्रमा का संयोग) और वर्ष 1990 (शनि, मंगल और चंद्रमा की त्रिकोणीय स्थिति) में ऐसे ही संयोग देखे गए थे। खगोलविदों की मानें तो स्माइली मून जैसी स्थिति अगले 10-15 वर्षों में फिर दिखाई दे सकती है, लेकिन संभव है उसका आकार और स्थिति भिन्न हो। *

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

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

खास मुलाकात

पूजा सामंत

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

सुना है आपने अपनी मास्टर डिग्री लंदन से कंप्लीट की है और आप लंदन में जॉब भी कर रही थीं। क्या ये सच है?

आमतौर पर हर परिवार में पैरेंट्स चाहते हैं कि उनके बच्चे पढ़ें-लिखें, अपना करियर बनाएं और खुद के पैरों पर खड़े होकर जीवन को सार्थक बनाएं। बच्चे अगर 'आउट ऑफ द बॉक्स' करियर के बारे में सोचते हैं तो नॉर्मली उन्हें अप्रिसिएट नहीं किया जाता। मार्केटिंग इस दौर का लोकप्रिय करियर ऑप्शन माना जाता है, मैंने इसी सब्जेक्ट में लंदन से मास्टर्स किया और वहीं मुझे नौकरी भी मिल गई थी।

फिर विदेश का करियर छोड़ कर आपने अपने पिता के नक्शे कदम पर कॉमेडी और एक्टिंग को करियर बनाने के बारे में कब और क्यों सोचा?

मैं जब भी अपने डैड को कॉमेडी करते देखती, तो मुझे लगता कि शायद मुझमें भी कॉमेडी स्किल है। तभी से कॉमेडी करने के डिजायर ने मेरे मन में कहीं घर बना लिया था। लंदन में जॉब के दौरान मुझे महसूस होने लगा, मैं इस जॉब में मिसफिट हूं। उस 9 से 5 जॉब में मेरा मन नहीं लग रहा था। मैंने डैडी-मम्मी से फोन पर बात कर अपने दिल की कश्मकश बताई। उन्होंने मेरी भावनाओं की कद्र की और मुझे वापस मुंबई बुला लिया। मुंबई आने के बाद इस फील्ड में मेरा स्ट्रगल जीरो से स्टार्ट हुआ।

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

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

नहीं! मेरे डैड कहां जानते थे कि मुझमें कॉमेडी करने का टैलेंट है भी या नहीं? मुझे खुद को प्रूव करना था। न मैंने डैड से यह उम्मीद रखी, न उन्होंने कभी मेरे लिए किसी प्रोड्यूसर से बात की। मेरे डैड ने भी बरसों पहले स्टैंड अप कॉमेडियन का काम एक कंपनी से शुरू किया था। मैं भी छोटे ग्रुप, क्लब हाउसेस में मौका मिलने पर कॉमेडी शोज करती थी। लोगों से अच्छा रिस्पॉन्स मिलता रहा और मेरा हौसला बढ़ता गया। मैं टीवी चैनलों, प्रोडक्शन हाउसेस के लिए ऑडिशन देने लगी। कास्टिंग डायरेक्टर्स को फोन करने लगी। मैंने 'कॉमेडी सर्कस' का ऑडिशन क्रैक किया, इसके बाद टीवी के लिए मुझे काम मिलने लगा। तब डैड को लगा, मुझ में उनकी तरह कॉमेडी सेंस है। एक रोज उन्होंने मुझसे कहा, 'मैं अगले महीने वर्ल्ड टूर पर जा रहा हूं, तुम चाहो तो मुझे इस शो के लिए एक स्टैंड अप कॉमेडियन के रूप में जॉइन कर सकती हो।' फिर मैं वर्ल्ड टूर पर 'जॉनी लीवर शो' के लिए उनके साथ गई।

अकसर यह माना जाता है कि कॉमेडी करना, लोगों को हंसाना आसान नहीं होता, इस बारे में आपका क्या कहना है?

हां, यह सच है। कॉमेडी करना, लोगों को हंसाना सबसे मुश्किल टास्क है। टेढ़े-मेढ़े चेहरे बनाना कोई कॉमेडी नहीं होती। कॉमेडी होती है टाइमिंग से, शब्दों के भ्रम और मायाजाल से। अगर आप कॉमेडियन हैं तो आपको कॉमिक टाइमिंग का बहुत ख्याल रखना पड़ेगा, उसके बिना कॉमेडी नहीं हो सकती। मेरे डैड इसमें बेस्ट हैं।

मेरा मानना है कि आम इंसान हो या खास, सभी के लिए हंसना-हंसाना बेहद जरूरी होता है। 'लाफ्टर थेरेपी इज द बेस्ट थेरेपी इन द वर्ल्ड,' यह एक सच्चाई है। किसी ने बिल्कुल सच कहा है कि जिस दिन आप हंसे नहीं, उस दिन आपने अपने जीवन का एक दिन जाया कर दिया।

एक दौर था, जब फिल्मों में टुनटुन, मनोरमा, गुड्डी मारुति जैसी महिला कॉमेडियंस हुआ करती थीं। पिछले कुछ सालों से फिल्मों में उस तरह की कोई भी महिला कॉमेडियन नहीं नजर आती। इसकी क्या वजह मानती हैं आप?

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

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

फिल्म की निर्देशिका लक्ष्मी अय्यर ने जब इस फिल्म के लिए मुझसे संपर्क किया और मेरे किरदार के साथ कहानी का नैरेशन सुनाया तो इसे मना करने का प्रश्न ही नहीं रहा। इसमें मेरा एक सेंसिटिव-सॉफ्ट रोल है, जो मानवीय रिश्तों पर लिखा गया है। मुझे अब तक मिले अधिकांश कॉमेडी किरदारों से यह हटकर था। फिल्म में मेरा किरदार (बेला) एक उम्रदराज महिला (सुलभा आर्य) की सेवा करती है। यह रोल मेरे दिल के बहुत करीब है।

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

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

मैंने अपने पिता से सीखा...

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