



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद



विविध



गुरुवार, 10 सितंबर 2015, 5



मधुसूदन अग्रवाल सीए

मकान और इनकम टैक्स

यदि आप मकान प्लॉट या दुकान लेना चाहते हैं साथ ही इसमें आने वाली इनकम टैक्स की अड़चनों से निजात भी पाना चाहते हैं तो आप के लिए स्वतंत्र वार्ता ने शहर के जाने-माने सीए मधुसूदन अग्रवाल से सुझाव लेकर प्रकाशित करने का निर्णय लिया है। यह जरूर आपके काम की खबर होगी। इसके लिए आप सबके सुझाव का इंतजार रहेगा।

अपना मकान किसी के भी जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है सामान्य मकान खरीदते समय उसका लीगल क्लीयरेंस और मूल्य पर ध्यान दिया जाता है इसके साथ साथ इनकम टैक्स के पहलू पर भी ध्यान देना बहुत आवश्यक है, अलग अलग प्रावधान अलग अलग प्रकार के प्रॉपर्टीज के लिए हैं जैसे निवास स्थान, दुकान, फैक्ट्री, औपन प्लाट, खेती आदि। हम यहाँ पर आवासीय मकान के बारे में बात कर रहे हैं। हम किसी भी मकान को खरीदते या बेचते हैं तो कैपिटल गेन टैक्स लगता है। ये कैपिटल गेन क्या होता है? कैपिटल गेन का अर्थ है किसी भी कैपिटल एसेट जैसे शेयर, प्रॉपर्टीज, ज्वेलरी आदि को बेचने पर होने वाला फायदा या नुकसान। इस पर जो इनकम टैक्स डिपार्टमेंट टैक्स लगाता है उसे कैपिटल गेन टैक्स कहते हैं। ये दो प्रकार का होता है, लॉन्ग टर्म प्लॉट टैक्स। यदि आप मकान को तीन साल रखने के बाद बेचते हैं तो लॉन्ग टर्म कैपिटल गेन लगता है अन्यथा शॉर्ट टर्म कैपिटल गेन लगेगा। लॉन्ग टर्म कैपिटल गेन 20% पर और शॉर्ट टर्म कैपिटल गेन इनकम टैक्स स्लैब के अनुसार लगता है। एक सही टैक्स प्लानिंग आपकी जेब को और बचानदार कर सकती है।

पर रजिस्ट्रेशन की स्टाम्प ड्यूटी भरी जाती है, यदि इससे कम कीमत में खरीदते या बेचते तो टैक्स लगेगा। आप की कीमत और सेक्शन 50C की कीमत के अंतराल पर टैक्स लगेगा। यह टैक्स बेचने वाले और खरीदने वाले दोनों को लगेगा इससे डबल टैक्सेशन हो जाता है। ये एक ऐसा टैक्स है जो बिना मुनाफे के दो बार भरना पड़ता है। एक बार खरीदार और एक बार बेचने वाला भरेगा।

2. सभी प्रोपर्टीज / डीडी / आर्टीजीएस / नेफ्ट और नेट बैंकिंग से ही देना है। एडवांस भी नगद में नहीं दे सकते।
3. यदि प्रोकरेंज देते हैं तो उसकी रिसीट ले लीजिये और चेक / डीडी / आर्टीजीएस / नेफ्ट और नेट बैंकिंग से ही दीजिये ताकि वो कैपिटल गेन में से कम होगा और कैपिटल गेन टैक्स बचेगा।
4. यदि मकान / प्लॉट की कीमत 50 लाख या 50 लाख से ज्यादा है तो टीडीएस काट कर प्रोपर्टीज करना होगा। ये टीडीएस एडवांस पर भी काटना होगा। हर इन्स्टॉलमेंट पर टीडीएस काट कर देना होगा। ये चालान कम फार्म 26क्यू बी में जमा करना होगा।
5. टीडीएस अगले महीने के 7 दिन के अंदर जमा कराना होगा। अगर मकान / प्लॉट की कीमत 60 लाख है तो पूरे 60 लाख पर टीडीएस जमा कराना पड़ेगा ना कि सिर्फ 10 लाख पर।
5. यदि बेचने वाला अपना पैसा देता है तो टीडीएस 1% पर काट कर जमा कराना होगा अन्यथा 20% पर काट कर जमा कराना होगा।
6. इस बात का आकलन करे की लॉन्ग टर्म गेन / शॉर्ट टर्म गेन या लास है। अगर लास होता है तो रिटर्न को समय पर फाइल करना जरूरी है वना लास आगे के सालों में कैरी फॉरवर्ड और सेट ऑफ नहीं हो सकता। रिटर्न भरने का साधारण समय 31 जुलाई है और यदि ऑडिट एक्टिवेट है तो 30 सितम्बर है।
7. अलग अलग स्कीम में इन्वेस्ट करके कैपिटल गेन बचाया जा सकता है जो हम आगे के सप्ताह में बताएंगे कि उसके अनुसार कैपिटल गेन टैक्स बचा कैसे सकते हैं?
8. अगर कैपिटल गेन है तो एडवांस टैक्स भरिये जिससे आगे ब्याज नहीं लगेगा।
9. अगर लोन ले कर मकान / प्लॉट खरीद रहे हैं तो इस बात का विशेष ध्यान रखें की वो हाउसिंग लोन है ना कि लोन अगेस्ट प्रॉपर्टी।
10. हाउसिंग लोन का ब्याज और मूल दोनों से टैक्स में बचत होगी।

11. किसी भी फाइनेंसियल ईयर में ब्याज के 2 लाख रुपये तक सेक्शन 24 में क्लेम कर सकते हैं।
12. मूल रकम के भुगतान का क्लेम 1,50,000 तक सेक्शन 80C में कर सकते हैं, सेक्शन 80C की टोटल लिमिट में यह मिला कर होगा।
13. हाउसिंग लोन के स्टेटमेंट में ब्याज और मूल रकम का विस्तारण होना चाहिए।
14. सह मालिक यदि कोई मकान / प्लॉट किसी के साथ खरीदते हैं और उनकी अपनी आमदनी है तो ब्याज और मूल का क्लेम दोनों कर सकते हैं।
15. हर एक सह मालिक ब्याज के 2 लाख रुपये क्लेम कर सकते हैं, सहमालिक कितने भी हो सकते हैं, सभी को अलग अलग क्लेम मिलेगा।
16. हर एक सहमालिक मूल का 1,50,000 रुपये क्लेम कर सकते हैं, सहमालिक कितने भी हो सकते हैं, सभी को अलग अलग क्लेम मिलेगा।
17. सभी सहमालिक अपने अपने हिस्से के अनुसार ब्याज और मूल रकम क्लेम कर सकते हैं।
18. यदि मकान / प्लॉट खरीदने पर दिया हुआ हो तो ब्याज क्लेम करने की कोई लिमिट नहीं है, जितना ब्याज भर रहे हो उतना पूरा क्लेम कर सकते हैं।
19. टैक्स प्लानिंग के लिए मकान / प्लॉट सहमालिक की तरह खरीदने के बारे में सोच सकते हैं।
20. ब्याज और मूल co-ownership में क्लेम करने के लिए सह मालिक होना जरूरी है ना कि सिर्फ लोन एप्लीकेशन में co-applicant होना, अर्थात co-owner और co-applicant दोनों होना आवश्यक है।

फोन नं : 9959505670
E-mail : teamn sagarwal@gmail.com
Website : camsagarwal.com

पार्टनर या फ्रेंड के हंसने में उसका साथ दें। इससे आपका रिश्ता और भी मजबूत होगा। एक स्टडी से यह जानकारी मिली है। इसमें कहा गया है कि अगर आपका पार्टनर हंस रहा हो और उसके साथ आप भी हंसते हों, तो इससे वह संबंधों के बारे में बेहतर महसूस करता है। रिसर्चर्स ने पाया है कि एक साथ हंसने वाले कपल्स एक-दूसरे के प्रति ज्यादा समर्पित रहते हैं और अधिक संतुष्ट महसूस करते हैं। जबकि पार्टनर की हंसी में खुलकर साथ नहीं देने वाले जोड़ों के मामले में ऐसा नहीं होता। यह सच है कि खुशनुमा रिश्ते वाले कई लोगों का अपने पार्टनर के साथ हंसी-मजाक का संबंध होता है। नए अध्ययन से साबित हुआ है



इसीलिए हंसने में अपने साथी का साथ अवश्य दीजिये

कि पार्टनर के साथ हंसना रिश्तों की गहराई और अपनापन बढ़ाने के लिए एक कारगर टॉनिक है। अमेरिका के मनोवैज्ञानिकों ने ये रिसर्च किया और अपनी रिपोर्ट में इसका जिक्र भी किया है। नॉर्थ कैरोलिना यूनिवर्सिटी के साइकोलॉजिस्ट लाउरा कुटर्ज ने पहली बार इस रिसर्च से रिश्तों में हंसी की भूमिका की पड़ताल की है। पहले हुई रिसर्च में किसी व्यक्ति पर उसकी हंसी के प्रभाव का आकलन किया गया है। कुटर्ज ने कहा कि स्टडी के नतीजों ने दिखलाया कि रिश्ते की बेहदारी में 'एकल हंसी' के मुकाबले 'साझा हंसी' कहीं ज्यादा बेनिफिशियल है।

जवाबों की वीडियो रिकॉर्डिंग की गई। सवालों में यह भी शामिल था कि आप अपने पार्टनर से पहली बार कब मिले या मिलीं।

निगाह रखी गई कि ये लोग कितनी बार हंसे। पार्टिसिपेंट्स की कुल 1,339 बार की हंसी में 256 बार ऐसा हुआ जब कोई पार्टिसिपेंट अपने पार्टनर के साथ हंसा। पार्टिसिपेंट्स के रिश्तों में खुशी, करीबी, संतुष्टि और लगाव को लेकर जुनून का भी आकलन किया गया।

स्टडी के मुताबिक, पुरुषों की हंसी अपने पार्टनर को उसी समय हंसने के लिए प्रेरित करने में अधिक कारगर दिखी। महिलाओं की हंसी इस मामले में पीछे साबित हुई। रिसर्चर्स ने कहा कि हंसी-मजाक की भावना रखने वाले पुरुष अपने रिश्ते को जोड़ित होने से बचाने में मदद करते हैं।

अपच को ठीक करने के घरेलू नुस्खे...

अपच पाचन तंत्र की अनियमितता के कारण होती है। यदि सभी पाचक रसायन (एंजाइम्स) अपना काम ठीक से न करें तो इससे अपच की समस्या हो जाती है- जो बहुत ही असुविधाजनक होती है। गैस बनना, पेट-में जलन, एसिडिटी ये सभी अपच के लक्षण होते हैं। इन्हें दूर करने के लिए कई घरेलू नुस्खों को अपना सकते हैं...

- * खाने के बाद आधा गिलास अन्नाना का रस या कुछ टुकड़े लेने से अपच दूर होती है। अंगूर और संतर जैसे फलों से भी पाचन संबंधी गड़बड़ाव दूर होती है।
- * एसिडिटी और अपच की समस्या बनी रहती हो तो खाने से 15-20 मिनट पहले एक कप कुनकुने पानी में नींबू का रस और काला नमक मिलाकर पीयें।
- * एक कप कुनकुने पानी में आधा चम्मच जीरा और एक चौथाई चम्मच सौंफ का पाउडर मिलाकर पीयें।
- * अदरक के बारीक स्लाइस काटकर इस पर नमक बुरक कर मुँह में रखें।
- * एक बड़ा चम्मच धनिया के रस में एक चुटकी नमक डालकर लें।
- * एक चौथाई चम्मच अजवाइन को सेंक कर इसमें एक चुटकी काला नमक मिलाएँ। मिश्रण को एक कप कुनकुने पानी के साथ पीयें। नुस्खा गैस की समस्या के लिए असरकारी है।
- * 2 चम्मच शहद में 1 चम्मच नींबू और चम्मच अदरक का रस एक कप कुनकुने पानी में मिलाकर पीने से भी अपच की समस्या दूर होती है।
- * 1/4 चम्मच सौंफ, 1 चुटकी नमक और



मकें को खेती पूरे भारत में की जाती है। इसके दानों से पकौड़ों के साथ ही और भी कई तरह के पकवान बनाए जाते हैं। मकें के नर्म हरे भुंटे संकर खाने से उसके दाने बड़े स्वादिष्ट लगते हैं और पोषिक भी होते हैं। मकें का वानस्पतिक नाम जिन्हा मेज है। आदिवासी मकें को एक पूर्ण आहार के तौर पर देखते हैं। मकें को खेती पूरे भारत में की जाती है। तत्र को बेहतर बनाता है किडनी की सफाई के लिए यह उत्तम फार्मुला है। ऐसा करने से पथरी होने की संभावनाएं खत्म हो जाती है।

* करीब 20 ग्राम मकें के दानों को कुचलकर एक गिलास पानी में उबालें। जब यह आधा बचे तो इसमें एक चम्मच शहद डाल लें। इस मिश्रण को बच्चों को दिन में दो बार देने से वे बिस्तर में पेशाब न करते हैं।

* मकें के दाने निकालने के बाद बचे मकें को जलाकर राख कर लें और चुटकी भर राख को शहद के साथ मिलाकर दिन में 2-3 बार लें। काली खांसी दूर हो जाएगी। इसी फार्मुले को दिल की कमजोरी दूर करने के लिए उपयोग में भी लिया जा सकता है, लेकिन यहाँ शहद के बजाए मक्खन का उपयोग किया जाता



गुणों का भंडार भुट्टा

* ताजा मक्का के भुंटे को पानी में उबाल लें। इसके बाद छानकर इसमें मिश्री मिलाकर पीने से पेशाब की जलन और गुदों की कमजोरी भी दूर होती है।

* टी.बी. के रोग से पीड़ित व्यक्ति को मक्का की रोटी खिलाने से लाभ होता है। बसे बुखार से निपटने के बाद आदिवासी व्यक्ति को मक्का जरूर खिलाने हैं, माना जाता है कि मक्का स्वयं एक पूर्ण आहार की तरह कार्य करता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

स्वस्थ जीवनशैली तथा फिटनेस के प्रति हम भारतीयों का रुझान बढ़ा है। लेकिन इसमें भी ज्यादा प्रतिशत उन लोगों का है, जो इस रास्ते पर कुछ कदम चलकर रुक जाते हैं या कभी-कभी तो चलने का सारा तामझाम इकट्ठा करके भी चलना शुरू ही नहीं कर पाते। ऐसे कई लोग आपको अपने आसपास मिल जाएंगे, जो आने वाले कल से कोई बैलेंस डाइट रूटीन या एक्सरसाइज शुरू करने वाले होंगे। उसके लिए बाकायदा शुगर फ्री खाद्य से लेकर स्पोर्ट्स वूज तक खरीद लाने, लेकिन उनका कल कब आएगा ये कहना मुश्किल है। इसके अलावा एक आम धारणा यह है कि डाइट कंट्रोल की जरूरत सिर्फ मोटे लोगों को होती है या उनको जो वजन कम करना चाहते हैं। जबकि फिटनेस दुबले लोगों के लिए भी उत्तनी ही जरूरी है। इसके अलावा अधिकांश गृहिणियाँ यह भी धारणा पाले रहती हैं कि वे तो दिनभर इतना काम करती हैं कि फिट रहने के लिए और एक्सरसाइज की जरूरत ही क्या है?

असल में फिटनेस और स्वस्थ रहने के प्रति अब भी हम कई तरह की मिथ्या धारणाओं तथा पूर्वाग्रहों के भरोसे रहते हैं। जबकि फिट रहने के लिए हाथ धोने से लेकर ताजा खाने, एक्सरसाइज करने, भरपूर नींद लेने आदि जैसे सारे काम जरूरी हैं। कुछ बिंदुओं पर गौर करें फिर आप जान जाएंगे कि स्वास्थ्य और फिटनेस कैसे पा सकते हैं।

* कहीं भी बाहर से घर आने के बाद, किसी बाहरी वस्तु को हाथ लगाने के बाद, खाना बनाने से पहले, खाने से पहले, खाने के बाद और बाथरूम का उपयोग करने के बाद हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोएँ। यदि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है तब तो यह और भी जरूरी हो जाता है। उसे हाथ लगाने से पहले अपने हाथ अच्छे से जरूर धोएँ।

* घर में सफाई पर खास ध्यान दें, विशेषकर रसोई तथा शौचालयों पर। पानी को कहीं भी इकट्ठा न होने दें। सिंक, बॉस बेसिन आदि जैसी जगहों पर नियमित रूप से सफाई करें तथा फिनाइल, फ्लोर क्लीनर आदि का उपयोग करती रहें। खाने की किसी भी वस्तु को खुला न छोड़ें। कच्चे और

स्वच्छ रहना, स्वस्थ खाना और सेहतमंद जीना

असल में फिटनेस और स्वस्थ रहने के प्रति अब भी हम कई तरह की मिथ्या धारणाओं तथा पूर्वाग्रहों के भरोसे रहते हैं। जबकि फिट रहने के लिए हाथ धोने से लेकर ताजा खाने, एक्सरसाइज करने, भरपूर नींद लेने आदि जैसे सारे काम जरूरी हैं। कुछ बिंदुओं पर गौर करें फिर आप जान जाएंगे कि स्वास्थ्य और फिटनेस कैसे पा सकते हैं।

पके हुए खाने को अलग-अलग रखें। खाना पकाने तथा खाने के लिए उपयोग में आने वाले बर्तनों, फ्रिज, ओवन आदि को भी साफ रखें। कभी भी गीले बर्तनों को रैक में नहीं रखें, न ही बिना सूखे डिब्बों आदि के ढक्कन लगाकर रखें।

* ताजी सब्जियों-फलों का प्रयोग करें। उपयोग में आने वाले मसाले, अनाजों तथा अन्य सामग्री का भंडारण भी सही तरीके से करें तथा एक्सपायरी डेट वाली वस्तुओं पर तारीख देखने का ध्यान रखें।

* बहुत ज्यादा तेल, मसालों से बने, बैकवै तथा गरिष्ठ भोजन का उपयोग न करें। खाने को सही तापमान पर पकाएँ और ज्यादा पकाकर सब्जियों आदि के शौथिक तत्व नष्ट न करें। साथ ही ओवन का प्रयोग करते समय तापमान का खास ध्यान रखें। भोज्य पदार्थों को हमेशा ढँककर रखें और



ताजा भोजन खाएँ।

* खाने में सलाद, दही, दूध, दलिया, हरी सब्जियों, साबुत दाल-अनाज आदि का प्रयोग अवश्य करें। कोशिश करें कि आपकी प्लेट में 'वैरायटी ऑफ फूड' शामिल हो। खाना पकाने तथा पीने के लिए साफ पानी का उपयोग करें। सब्जियों तथा फलों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग में लाएँ।

* खाना पकाने के लिए अनसिचुरेटेड वेंजिटेबल ऑइल (जैसे सोयाबीन, सनफ्लॉवर, मका या ऑलिव ऑइल) के प्रयोग को प्राथमिकता दें। खाने में शकर तथा नमक दोनों की मात्रा का प्रयोग कम से कम करें। जंकफूड, साफ्ट ड्रिंक तथा आर्टिफिशियल शकर से बने ज्यूस आदि का उपयोग न करें। कोशिश करें कि रात का खाना आठ बजे तक हो और यह भोजन हल्का-फुल्का हो।

* अपने विश्राम करने या सोने के कमरे को साफ-सुधरा, हवादार और खुला-खुला रखें। चादरे, तकियों के गिलाफ तथा पर्दों को बदलती रहें तथा मैट्रेस या गद्दों को भी समय-समय पर धूप दिखाकर झटकें।

* मेडिटेशन, योगा या ध्यान का प्रयोग एकाग्रता बढ़ाने तथा तनाव से दूर रहने के लिए करें।

* कोई भी एक व्यायाम रोज जरूर करें। इसके लिए रोजाना कम से कम आधा घंटा दें और व्यायाम के तरीके बदलते रहें, जैसे कभी एयरोबिक्स करें तो कभी सिर्फ तेज चलें। अगर किसी भी चीज के लिए बचन नहीं निकाल पा रहे तो दफ्तर या घर की सीढ़ियाँ चढ़ने और तेज चलने का लक्ष्य रखें। कोशिश करें कि दफ्तर में भी आपको बहुत देर तक एक ही पोर्जेशन में न बैठा रहना पड़े।

* 45 की उम्र के बाद अपना रूटीन चेकअप करवाते रहें और यदि डॉक्टर आपको कोई औषधि देता है तो उसे नियमित लें। प्रकृति के करीब रहने का समय जरूर निकालें। बच्चों के साथ खेलें अपने पालतू जानवर के साथ दौड़ें और परिवार के साथ हल्के-फुल्के मनोरंजन का भी समय निकालें।