

12 एंजुलेंस को रास्ता न देने वालों पर होगी कड़ी कार्रवाई...



12 विद्यार्थियों ने नाटक के माध्यम से पत्रकारों के संघर्ष और...



खबर संक्षेप

गांव खासा महाजन में बिजली अदालत 6 को फतेहाबाद। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा फतेहाबाद जिले के गांव खासा महाजन में 6 मई मंगलवार सुबह 11 बजे बिजली अदालत का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी देते हुए दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के कार्यकारी अभियंता सदीप मेहता ने बताया कि बिजली अदालत की अध्यक्षता दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम सर्कल फतेहाबाद के अधीक्षण अभियंता एसएस राय करेंगे।

युवक 6.35 ग्राम हेरोइन सहित काबू डबवाली। पुलिस ने गश्त के दौरान गांव केवल से एक युवक को 6.35 ग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। सिंहपुरा पुलिस चौकी प्रभारी चंदन सिंह ने बताया कि वह पुलिस टीम के साथ गश्त के दौरान केवल बस अड्डा पर खड़े थे। उन्होंने युवक सूचना के आधार पर बताया गए स्थान पर साथी कर्मचारियों की सहायता से एक युवक को काबू करके उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जा 6.35 ग्राम हेरोइन बरामद हुई।

हेरोइन सहित एक युवक को किया गिरफ्तार
फतेहाबाद। नशा तस्करी की धरपकड़ करते हुए पुलिस ने भद्रकला क्षेत्र से एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। पकड़े गए युवक की पहचान श्री उर्फ कालू पुत्र सुमेर सिंह निवासी नायक मोहल्ला भद्रकला हाल इन्द्रा कालोनी भद्रकला के रूप में हुई है। एएनसी स्टाफ प्रभारी प्रहलाद राय ने बताया कि एएनसी स्टाफ फतेहाबाद पुलिस की टीम एसएसआई मेजर सिंह के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी।

झगड़ा करने के तीन आरोपियों को किया काबू
फतेहाबाद। सदर फतेहाबाद पुलिस ने गांव थोड़ी में एक किसान के साथ लड़ाई झगड़ा करने के मामले में कार्रवाई करते हुए तीन आरोपियों को काबू कर शामिल तफ्तीश किया है। पकड़े गए लोगों की पहचान हरदेव सिंह पुत्र अजायब सिंह, हरदीप सिंह पुत्र गुरनान सिंह व गुरनान सिंह पुत्र हरचरण सिंह निवासी थोड़ी जिला फतेहाबाद के रूप में हुई है।

जाखल-फतेहाबाद में पटाखे बजाने पर दो बुलेट जल
फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस हुड़दंगाबाजी करने व बुलेट पटाखा बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने व आमजन को परेशान करने वाले मनचलों पर सख्त तेवर अपनाती नजर आ रही है। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन द्वारा इसको लेकर सख्त निर्देश दिए गए थे। इस पर कार्यवाही को अमल में लाते हुए आज एक बुलेट बाइक ट्रेफिक पुलिस फतेहाबाद ने व एक बाइक पुलिस थाना जाखल ने बुलेट मोटरसाइकिल पर पटाखे चलाने व अन्य धाराओं के तहत मोटरसाइकिल को जब्त किया गया। जाखल प्रभारी कुलदीप सिंह ने बताया कि चालकों द्वारा मोटर

पिस्तौल सहित एक युवक को किया गिरफ्तार
फतेहाबाद। अवैध हथियार रखने वालों की धरपकड़ करते हुए टोहाना पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए युवक की पहचान जयवीर पुत्र धर्मपाल निवासी धारसूल खुर्द के रूप में हुई है। सीआईए फतेहाबाद प्रभारी यादविन्द सिंह ने बताया कि पुलिस टीम एसएसआई राजेश कुमार के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। पुलिस टीम जब गांव धारसूल खुर्द पहुंची तो शक के आधार पर एक युवक को काबू किया। पूछताछ में युवक ने अपना नाम जयवीर बताया।

पेयजल पर सब्जी-हरा चारा लगाने वालों के कनेक्शन काटे फतेहाबाद की नहरों में आया पानी, बचाव के लिए फील्ड में उतरी विभाग की टीम



फतेहाबाद। पेयजल बर्बादी रोकने को लेकर चेकिंग अभियान चलाती जन स्वास्थ्य विभाग की टीम।



फोटो : हरिभूमि

मिली राहत, पानी को फिलहाल पेयजल के तौर पर ही स्टोर करने के लिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

जिले के अनेक गांवों में पिछले कई दिनों से पेयजल संकट झेल रहे लोगों को शनिवार को उस समय राहत मिली, जब सिंचाई विभाग ने खेड़ी नहर और सिरसा ब्रांच में पानी छोड़ दिया। हालांकि यह पानी फिलहाल पेयजल के तौर पर ही स्टोर करने के निर्देश दिए गए हैं। किसानों से खेतों के मोगे नहीं खोलने की अपील की गई है। दूसरी ओर, जिले में पेयजल की बर्बादी रोकने को लेकर जनस्वास्थ्य विभाग ने अभियान तेज कर दिया है। विभाग की टीम द्वारा शनिवार को

लोगों को पीने का पानी नहीं, आप सब्जी बीज रडे

शनिवार को रतिया चुंगी क्षेत्र में एक घर में जांच करने पहुंची पब्लिक हेल्थ की टीम के साथ युवती व युवक ने काफी बहस की। जिला सलाहकार शर्मचंद लाली ने जब युवक-युवती को जब पीने के पानी से सब्जियों की बिजाई नहीं करने के लिए कहा गया तो वह बहस करने लगे। इस पर जिला सलाहकार ने कहा कि आपको शर्म आनी चाहिए, लोगों को पीने का पानी नहीं मिल रहा है और आप सब्जी बीज रडे हैं। इसके बाद टीम ने युवक-युवती के घर का पेयजल कनेक्शन काटवा दिया। टीम सदस्यों के सामने युवक-युवती ने तर्क देने की कोशिश की कि वे पीने के पानी से सब्जी नहीं उगाते हैं। इस पर कर्मचारियों ने नल के कनेक्शन से जुड़ी पाइप दिखाई। युवती ने कहा कि यह पाइप बिजाई के काम में प्रयोग नहीं हो रही है। यह पाइप पशुओं को पानी पिलाने के लिए रखी हुई है। आप लिखकर दे दो कि पशुओं को पानी नहीं पिला सकते हैं।

उपमंडल अधिकारी सतपाल रोज के नेतृत्व में पीने के पानी की बर्बादी करने वालों के खिलाफ विशेष अभियान चलाया गया। टीम ने फतेहाबाद शहर के रतिया रोड, प्रोफेसर कॉलोनी में पीने के पानी पर लगाई गई सब्जी व हरा चारा के कनेक्शन काट दिए। अधिकारी ने बताया कि अभियान के दौरान विभाग की टीमों द्वारा घर-घर सर्वे किया जा रहा है। जिसने भी पीने के

पानी पर सर्विस स्टेशन, हरा चारा सब्जी लगा रखे है, उनके कनेक्शन तुरंत प्रभाव से काटे जा रहे हैं। इसके साथ साथ विभाग उनकी सूची भी तैयार कर रहा है जिनके बिल बकाया है उनकी भी नोटिस दिया जाएगा यदि फिर भी बिल का भुगतान नहीं करते हैं तो उनके भी कनेक्शन काटे जाएंगे तू तजिक जिले के विभाग को भीनी द्वारा घर-घर सर्वे सके इसमें सभी सहयोग करे।

50 से अधिक गांवों को मिलेगी राहत

फतेहाबाद जिले में कई दिनों से चल रहे पेयजल संकट के बीच राहत की खबर है। सिंचाई विभाग की ओर से खेड़ी नहर और सिरसा बांच में पानी छोड़ दिया गया है। हालांकि यह पानी फिलहाल पेयजल के तौर पर ही स्टोर करने के निर्देश दिए गए हैं किसानों से खेतों के मोगे नहीं खोलने की अपील की गई है। दूसरी तरफ, जिला प्रशासन की ओर से पानी की बर्बादी रोकने के लिए आमजन से विशेष आग्रह किया गया है। डीसी मनदीप कौर ने सभी तहसीलदारों व बीडीपीओ को गांवों में निगरानी करवाने के निर्देश दिए हैं। वहीं, सभी एसडीएम और एडीसी से भी फील्ड में रहने के लिए कहा गया है। डीसी ने कहा कि नहरों में छोड़े गए पानी को फिलहाल जलचरो में बने वाटर टैंकों में स्टोर करवाया जाएगा। इस पानी की कहीं भी बर्बादी नहीं हो, इसके लिए अधिकारियों को निगरानी के लिए कहा गया है। उन्होंने ग्रामीणों से भी कहीं भी खुले में जल नहीं बहने देने का आग्रह किया है। खेड़ी नहर और सिरसा बांच में पानी छोड़े जाने से 50 से अधिक गांवों को कुछ दिन के लिए राहत मिल जाएगी।

पेयजल पर लगाई सब्जी व हरे चारे को उखाड़ा

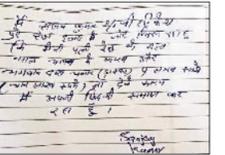
जनस्वास्थ्य अभियंत्रिकी विभाग फतेहाबाद के जिला सलाहकार शर्म चंद लाली ने फतेहाबाद शहर के रतिया रोड, प्रोफेसर कॉलोनी, व्पु प्रोफेसर कॉलोनी से ज्यादा कनेक्शन काटे, जिन्होंने पीने के पानी पर हरा चारा सब्जी लगा रखी थी। इस दौरान कश्मीर सिंह, राणवीर सिंह संजय मांझी, विनोद कुमार, ओम प्रकाश, तुलसी दास, रोहतास कुमार, गुरमेल सिंह, श्याम सुंदर, हरकिशन राजबीर सिंह के खिलाफ कार्रवाई करते हुए उनके कनेक्शन तुरंत प्रभाव से काटे हुए सब्जी और हरा चारा को भी उखाड़ा गया। उन्होंने बताया कि ग्रामीणों में कुछ घरों ने पीने के पानी पर हरा चारा सब्जी, सर्विस स्टेशन लगा रखे हैं जिस कारण शहर के कुछ घरों में पीने का पानी नहीं पहुंच रहा है। पूरे जिले में ऐसे सभी घरों को चिह्नित करके विभाग की तरफ से उनके खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

पत्नी के चरित्र पर शक व ड्राइवर से पैसे नहीं मिले तो युवक ने लगाया फंडा

■ फांसी लगाने से पहले खुद ही डायल 112 पर दी सूचना

हरिभूमि न्यूज ►►गुल्ला

गांव जांडली कलां में 34 वर्षीय संजय कुमार ने आत्महत्या कर ली। उसने फांसी लगाने से पहले खुद डायल 112 पर फोन कर सूचना दी। पुलिस मौके पर पहुंची तो वह फंदे पर लटका मिला। शनिवार को पुलिस ने मृतक के पिता हरिकेश की शिकायत पर बहू रेनु, उसके भाई अजय कुमार, पिता रामनिवास, मां रामदेई और रोडेवज ड्राइवर भगवान दास के खिलाफ आत्महत्या के लिए मजबूर करने का केस दर्ज किया। शनिवार को शव का पोस्टमार्टम



संजय कुमार द्वारा लिखा सुसाइड नोट।

नागरिक अस्पताल फतेहाबाद में करवाया गया। इसके बाद शव परिजनों को सौंपा गया। अंतिम संस्कार जांडलीकला के श्मशान घाट में किया गया। हरिकेश ने बताया कि बेटे संजय की शादी 8 साल पहले जौंद जिले के गांव उदयपुर की रेनु से हुई थी। हरिकेश ने बताया कि रोडेवज ड्राइवर भगवान दास ने संजय से चार लाख रुपये

सुसाइड नोट बरामद



संजय कुमार का फाइल फोटो।

रखा है। इस बारे थानेश्वर सुरेंद्र ने बताया कि बीट इंचार्ज राजेंद्र सिंह ने मौके पर पहुंचकर कार्रवाई की।

लिए थे। वह पैसे नहीं लौटा रहा था। इसी कारण संजय तनाव में था। परेशान होकर उसने फांसी लगा ली।

मेन बाजार से हटाया अतिक्रमण दोबारा शुरू

■ डीएसपी के नेतृत्व में हुई थी कार्रवाई, टीम के जाते ही फिर हुआ अतिक्रमण

हरिभूमि न्यूज ►►रतिया

डीएसपी नर सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम ने शनिवार को मेन बाजार में अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया और दुकानदारों को कड़ी चेतावनी भी दी। इस अभियान के दौरान सिटी थाना अध्यक्ष रणजीत सिंह भी मौजूद रहे। अभियान को देखते हुए दुकानदारों ने पुलिस टीम के आते ही सामान हटा लिया लेकिन पुलिस टीम के जाते ही फिर से दुकानों के बाहर सामान रख कर अतिक्रमण कर लिया। उप पुलिस अधीक्षक नर सिंह ने बताया कि पुलिस अधीक्षक



को लगातार शिकायतें मिल रही है कि रतिया शहर के मुख्य बाजार व अन्य बाजारों में दुकानदारों द्वारा अपनाई दुकानों के आगे कड़े-कड़े फुट तक सामान रखकर ट्रेफिक व्यवस्था को खराब किया जा रहा है। पुलिस अधीक्षक के निर्देशों पर आज मेन बाजार में अतिक्रमण हटवाया गया है। उन्होंने बताया कि

जिन दुकानदारों ने अतिक्रमण किया हुआ था, पुलिस द्वारा पहले उनकी नोटिस भी दिए गए थे। आज फिर से मुख्य बाजार में जाकर दुकानदारों का अतिक्रमण हटाया गया है। उन्होंने दुकानदारों से आग्रह किया कि वह अपना सामान दुकानों के बाहर न लगाए अन्यथा पुलिस द्वारा

कानूनी कार्रवाई भी की जाएगी। बताया गया है कि पुलिस की टीम जैसे ही मुख्य बाजार में आई तो दुकानदारों ने अपना सामान अंदर रख लिया लेकिन पुलिस टीम के जाते ही हालात फिर वही हो गए और दुकानदारों ने अपना सामान दुकानों के बाहर रख अतिक्रमण कर लिया।

रतिया। बाजार से अतिक्रमण हटवाते पुलिस अधिकारी। फोटो: हरिभूमि

एएलएम के बेटे से नौकरी का झांसा देकर 4 लाख ठगे

■ आरोपी ने भाजपा के बड़े नेताओं से बताई जान-पहचान

■ पुलिस ने धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर कार्रवाई शुरू की

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

बिजली निगम में कार्यरत एएलएम के बेटे के सरकारी नौकरी दिलवाने के नाम पर उससे 4 लाख रुपये की ठगी होने का मामला सामने आया है। इस मामले में आरोपी ने बीजेपी के बड़े नेताओं से जान-पहचान होने की बात कहकर नौकरी लगवाने का झांसा दिया और पैसे हड़प लिए। इस मामले में शहर फतेहाबाद पुलिस ने धोखाधड़ी बारे केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस को दी शिकायत में भद्र रोड फतेहाबाद निवासी विरेन्द्र कुमार ने कहा है कि दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम में एएलएम के पद पर कार्यरत कुमार के नेतृत्व में अपराधियों की धरपकड़ को लेकर गश्त पर थी। पुलिस टीम जब गांव धारसूल खुर्द पहुंची तो शक के आधार पर एक युवक को काबू किया। पूछताछ में युवक ने अपना नाम जयवीर बताया।

विभाग में आना-जाना था। इस कारण उससे उसकी जान-पहचान हो गई। विरेन्द्र कुमार ने बताया कि आरोपी ने उसे अपनी बातों में ले लिया और कहने लगा कि वह उसके बेटे को नौकरी लगवा देगा। उसकी बीजेपी के बड़े बड़े लीडरों के साथ जान पहचान हैं। उसका कोई भी काम नहीं रुकता है। इस पर उसने अपने लड़के विकास को नौकरी लगवाने के लिए कहा तो जसपाल ने कहा कि नौकरी लगवाने के लिए पैसे लगेगे, पछने पर बताया कि नौकरी लगवाने के 5 लाख रुपए लगेगे, नौकरी पक्की होगी। आरोपी ने कहा कि तुम 5 लाख की बजाय 4 लाख दे देना। विरेन्द्र कुमार ने बताया कि उसके बाद उसने चार लाख रुपए आरोपी के बैंक खाते में ट्रांसफर कर दिए। जसपाल को पैसे मिलने के बाद भी उसके बेटे की नौकरी नहीं लगी। वह जब भी उससे पूछता तो हर बार टाल मटोल कर देता है। अब आरोपी ने चार लाख रुपए वापस लौटाने से भी इनकार कर दिया है। कहता है कि तुम्हें पैसे वापस नहीं मिलेंगे, जो करना है कर लो, मेरा कोई कुछ नहीं विगाड़ सकता।

सीएएम फ्लाइंग की राइस मिल पर कार्रवाई

■ 3,78,262 जूना राशि भरवाई

हरिभूमि न्यूज ►►रतिया

रतिया में सीएम फ्लाइंग स्क्वायड द्वारा फतेहाबाद रोड पर एक राइस मिल में अवैध रूप से भंडारण किए गए गेहूं के मामले में देर रात तक कार्रवाई की।

जारी रही। जांच के दौरान सीएम फ्लाइंग स्क्वायड को 6 व्यापारियों का 2835 क्विंटल गेहूं बिना मार्केट फीस के बरामद हुआ। इस पर सीएम फ्लाइंग स्क्वाड ने व्यापारियों से 3 लाख 78 हजार 262 रुपए मार्केट फीस, एचआरडीएफ फीस जूना सहित भरवाई। मार्केट कमेटी के

एसडीएम ने दिए वाटर वर्क्स, जोहड़ो व तालाबों में नहरी पानी भरने के निर्देश

रतिया। उपमंडलधीश सुरेश कुमार ने शनिवार को अपने कार्यालय में अधिकारियों को बैठक लेकर गर्मियों के मौसम के मद्देनजर वाटर वर्क्स, जोहड़ो व तालाबों में नहरी पानी भरने के निर्देश दिए। उन्होंने बीडीपीओ, ग्राम सचिव व जन स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ बैठक कर ग्रामीण क्षेत्रों में दौरा करने और जलाशयों को पानी से भरवाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि गर्मी के मौसम के दौरान आम जनता और पशुओं के लिए पर्याप्त मात्रा में पेयजल मिलना चाहिए। उन्होंने सभी सुरक्षा उपाय सुनिश्चित किए जाएं। केन्द्र के आसपास और भीतर किसी भी अनधिकृत व्यक्ति को प्रवेश नहीं दिया जाए। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों की सुविधा और निष्पक्ष परीक्षा संचालन जिला प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। पुलिस द्वारा परीक्षा केंद्रों पर विशेष निगरानी की जाए। परीक्षा केंद्रों पर प्रवेश केवल वैध प्रवेश पत्र और आईडी के साथ ही संभव हो।

आने वाले विद्यार्थियों की जांच के बाद ही उन्हें प्रवेश की अनुमति दी जाए। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि किसी भी तरह का इलेक्ट्रॉनिक सामान केंद्र के अंदर न जाए। फ्रिकरिक्किंग टीम इस बात को सुनिश्चित करे कि परीक्षार्थी और स्कूल स्टाफ मोबाइल सहित कोई भी प्रतिबंधित वस्तु भीतर न ले जाएं। कहा कि रविवार को जिला में पांच परीक्षा केंद्रों पर 2038 उम्मीदवार नीट की परीक्षा देंगे।

पांच केंद्रों पर 2,038 उम्मीदवार आज देंगे परीक्षा

नीट परीक्षा को लेकर प्रशासन सतर्क : एडीसी

■ एडीसी लक्षित सरनी ने किया परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

जिला में चार मई को होने वाली नीट परीक्षा 2025 को लेकर सुरक्षा और व्यवस्थाओं की समीक्षा हेतु अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरनी ने शनिवार को जिला में बनाएं गए परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण किया। इस दौरान एएसपी उत्तम, डीएसपी आदर्शदीप सिंह व अन्य प्रशासनिक अधिकारीगण भी मौजूद रहे। इससे पहले अतिरिक्त उपायुक्त ने



सिरसा। परीक्षा केंद्रों का निरीक्षण करते एडीसी लक्षित सरनी। फोटो: हरिभूमि

अधिकारियों के साथ बैठक कर नीट परीक्षा की सुरक्षा व्यवस्था व परीक्षा देने वाले उम्मीदवारों की

सुविधाओं की समीक्षा करते हुए आवश्यक दिशा निर्देश दिए। एडीसी ने कहा कि परीक्षा केंद्रों पर

परीक्षा केंद्रों की बारीकी से जांच

अतिरिक्त उपायुक्त लक्षित सरनी ने निरीक्षण के दौरान परीक्षा कक्षों, प्रवेश द्वार, सीसीटीवी कैमरों और निरीक्षण कक्षों का बारीकी से निरीक्षण किया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि परीक्षा में परदर्शिता बनाए रखने हेतु सभी परीक्षा केंद्रों पर सतर्कता बरतनी चाहिए। परीक्षा केंद्रों पर प्रवेश केवल वैध प्रवेश पत्र और आईडी के साथ ही संभव हो।

आने वाले विद्यार्थियों की जांच के बाद ही उन्हें प्रवेश की अनुमति दी जाए। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि किसी भी तरह का इलेक्ट्रॉनिक सामान केंद्र के अंदर न जाए। फ्रिकरिक्किंग टीम इस बात को सुनिश्चित करे कि परीक्षार्थी और स्कूल स्टाफ मोबाइल सहित कोई भी प्रतिबंधित वस्तु भीतर न ले जाएं। कहा कि रविवार को जिला में पांच परीक्षा केंद्रों पर 2038 उम्मीदवार नीट की परीक्षा देंगे।



कर की बात
बिजनेस डेस्क

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

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



ज्यादा टीडीएस कटने का पता कैसे लगाएं

टैक्स और इन्वेस्टमेंट 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। यह इनकम टैक्स डिपार्टमेंट की वेबसाइट पर मिलता है। इसे चेक करने के लिए इनकम टैक्स की ऑफिशियल वेबसाइट www.incometax.gov.in पर जाएं। अगर आपने पहले रजिस्टर नहीं किया है, तो 'रजिस्टर यूअरसेल्फ' पर क्लिक करके अपना पैन नंबर, नाम, जन्मतिथि और दूसरी डिटेल्स डालकर रजिस्टर करें। रजिस्ट्रेशन के बाद, अपने पैन नंबर (जो यूजर आईडी होता है) और पासवर्ड से लॉगिन करें। लॉगिन करने के बाद 'यू टैक्स केंद्रिड स्टेटमेंट' (फॉर्म 26एएस) का ऑप्शन चुनें। आपको एक नई वेबसाइट टीआरएसआईएस पर ले जाया जाएगा। यहां से आप फॉर्म 26एएस डाउनलोड कर सकते हैं। इस फॉर्म में आपको सारी डिटेल्स मिलेंगी, जैसे कि कितना टीडीएस कटा है, कितने 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 फ्रॉलॉसिंग की है या किराए की आय है, तो आपकी 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।

टैक्सबल इनकम का हिसाब लगाएं

अब आपको अपनी कुल आय और टैक्स स्लेब का हिसाब लगाना होगा। मान लीजिए आपकी सालाना आय 7 लाख रुपये से कम है, तो न्यू टैक्स रिजिम 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 रिजिम में सालाना आय की लिमिट 12 लाख रुपये सालाना कर दी गई है।

टीडीएस का रिफंड कैसे क्लेम करें?

जैन कहते हैं, "अगर आपको पक्का पता चल गया है कि आपका टीडीएस ज्यादा कट गया है, तो अब बात आती है

रिफंड क्लेम करने की। इसके लिए आपको इनकम टैक्स रिटर्न (आईटीआर) फाइल करना होगा।" आइए, इसे स्टेप-बाय-स्टेप समझते हैं।

समय पर आईटीआर फाइल करें

जितनी जल्दी आप आईटीआर फाइल करेंगे, उतनी जल्दी आपका रिफंड प्रोसेस शुरू होगा। आमतौर पर आईटीआर फाइल करने की आखिरी तारीख 31 जुलाई होती है, लेकिन अगर आप ये डेडलाइन मिस कर देते हैं, तो भी आप लैट फीस के साथ रिटर्न फाइल कर सकते हैं। आईटीआर फाइल करते समय सही आईटीआर फॉर्म चुनें। अगर आप सैलरीड हैं, तो आईटीआर-1 या आईटीआर-2 काम करेंगे। 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, इंसुरेंस, या इश्योरेस), तो उसकी डिटेल्स भी डालें।

रिफंड की डिटेल्स सही भरें

आईटीआर फॉर्म में एक सेक्शन होता है, जहां आपको अपने बैंक अकाउंट की डिटेल्स देनी होती हैं, जैसे अकाउंट नंबर और आईएफएससी कोड। ये इसलिए जरूरी है क्योंकि आपका रिफंड सीधे आपके बैंक अकाउंट में जाएगा। 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 ओपीटी के जरिए, डिजिटल सिग्नेचर से, या आईटीआर-V फॉर्म को प्रिंट करके इनकम टैक्स डिपार्टमेंट को भेजकर वेरीफाई कर सकते हैं। वेरिफिकेशन के बिना आपका रिफंड प्रोसेस शुरू नहीं होगा।

रिफंड का स्टेटस कैसे चेक करें?

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

यह मिलेगी जानकारी

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

रिफंड में देरी होने पर क्या करें?

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

टीडीएस कटने से कैसे बचें?

बलवंत जैन कहते हैं, "अगर आपको आय टैक्सबल 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 टैक्सबल नहीं है, इसलिए टीडीएस नहीं काटा जाए। अपने एम्प्लॉयर को अपनी इन्वेस्टमेंट डिटेल्स (जैसे पीपीएफ, इश्योरेस) समय पर दें, ताकि वो सही टैक्स कैलकुलेट करें। वे आगे कहते हैं, इन स्टेटस को फॉलो करके आप न सिर्फ ज्यादा टीडीएस कटने की समस्या को पकड़ सकते हैं, बल्कि रिफंड भी आसानी से क्लेम कर सकते हैं। बस जरूरी है कि आप सही जानकारी के साथ समय पर कदम उठाएं।



टैक्स के लिए कौन सी रिजिम बेहतर

1. पुरानी टैक्स रिजिम
पुरानी टैक्स रिजिम 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 रिजिम
नई टैक्स रिजिम में टैक्स दरें कम हैं, लेकिन अधिक कटौतियों और छूटों का 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 रिजिम 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 रिजिम आपके लिए बेहतर हो सकती है।

3. आपकी आवश्यकताएं
यदि आप एक सरल और कम टैक्स दर वाली रिजिम चाहते हैं, तो नई टैक्स रिजिम 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 रिजिम का चयन कर सकें।



इन फंडों में एचडीएफसी, एसबीआई और मोतीलाल ओसवाल भी शामिल इक्विटी फंड्स की कैटेगरी की टॉप स्कीम्स ने किया मालामाल शेयर बाजार में काफी उथल-पुथल के माहौल में भी चमकते रहे फंड

पिछले एक साल के दौरान शेयर बाजार में काफी उथल-पुथल का माहौल देखने को मिला। इस माहौल की वजह से इक्विटी में पैसे लगाने वाले निवेशकों में काफी बेचैनी भी रही है। फिर चाहे ये इक्विटी में सीधे निवेश करने वाले इन्वेस्टमेंट हो 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 सुखानसिब मान रहे हैं। चूंकि जब बाजार में गिरावट का दौर था तब ये फंड अच्छा मुनाफा दे रहे थे।

एक साल में बेस्ट रिटर्न देने वाले टॉप इक्विटी फंड : एसोसिएशन ऑफ म्यूचुअल फंड्स इन इंडिया (एफएफआई) के पोर्टल पर तमाम इक्विटी फंड्स को 12 सब कैटेगरी में बांटाकर 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 इन्वैस्टो इंडिया से लेकर यूटीआई म्यूचुअल फंड तक कई दिग्गज फंड हाउस की स्कीम शामिल है। जिन्होंने निवेशकों को खूब लुभाया और अच्छा रिटर्न देकर मालामाल कर दिया। जिसमें भी इन फंडों में निवेश किया, उसने ही अच्छा मुनाफा कमाया और अपनी रकम को कई गुना बढ़ा दिया।

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)
- इन्वैस्टो इंडिया लार्ज एंड मिड कैप फंड : 14.79% (रेगुलर), 16.13% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसी फ्लेक्सि कैप फंड : 14.87% (रेगुलर), 15.63% (डायरेक्ट)
- एसबीआई मल्टीकैप फंड : 13.43% (रेगुलर), 14.36% (डायरेक्ट)
- इन्वैस्टो इंडिया मिड कैप फंड : 16.43% (रेगुलर), 17.86% (डायरेक्ट)
- बंधन स्मॉल कैप फंड : 12.99% (रेगुलर), 14.52% (डायरेक्ट)

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

- यूटीआई वैल्यू फंड : 12.78% (रेगुलर), 13.56% (डायरेक्ट)
- व्हाइटओक कैपिटल इंसुरेंस टैक्स सेवर फंड : 13.13% (रेगुलर), 15% (डायरेक्ट)
- इन्वैस्टो इंडिया कॉन्ट्रा फंड : 11.86% (रेगुलर), 13.11% (डायरेक्ट)
- यूटीआई डिविडेड यील्ड फंड : 11.80% (रेगुलर), 12.48% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसी फोकरड 30 फंड : 15.25% (रेगुलर), 16.52% (डायरेक्ट)
- एचडीएफसीफार्मा एंड हेल्थकेयर फंड (कैटेगरी : थीमैटिक/सेक्टरल फंड) : 28.13% (रेगुलर), 29.69% (डायरेक्ट)

लार्ज कैप और सेक्टरल फंड रहे आगे

अपनी-अपनी कैटेगरी में टॉप करने वाले फंड्स के एक साल के रिटर्न को ध्यान से देखने पर पता चलता है कि इन 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 को 1 साल का रिटर्न 14.52% है, मिड कैप फंड कैटेगरी की टॉपर स्कीम, इन्वैस्टो इंडिया मिड कैप फंड के डायरेक्ट प्लान का रिटर्न भी 17.86% ही है। यानी उथल-पुथल के दौरान फंड्स में टॉप लार्ज कैप फंड ने इन दोनों से बेहतर रिटर्न दिया है।

पिछले एक साल के जारी रहने की गारंटी नहीं हमने एफएफआई 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 रिस्करी 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 (वार्श्टीडी) इस इंडेक्स में करीब 2.5% की बढ़त देखी 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 रिस्कमीटर पर बहुत ज्यादा जोखिम वी की रेटिंग दी जाती है।

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

समय से पहले तोड़ना चाहते हैं एफडी, तो जान लें कैसे बचेंगे जुमाने 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 जुमाना 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 जुमाने को घटा सकती है। पब्लिक सेक्टर बैंक समय से पहले एफडी तोड़ने पर सबसे कम जुमाना लगाते हैं। पब्लिक सेक्टर बैंक आमतौर पर प्राइवेट सेक्टर बैंक, स्मॉल फाइनेंस बैंक और कोऑपरेटिव बैंक की तुलना में कम जुमाना 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 जुमाना कम होता है। पब्लिक सेक्टर बैंकों में जुमाना आमतौर पर 0.50% से 1% के बीच होता है। वहीं, प्राइवेट सेक्टर और स्मॉल फाइनेंस बैंक 1% से 1.50% तक जुमाना

ब्याज की जुमाने 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 शेड्यूल में 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 जुमाना उस कम ब्याज दर के आधार पर लगता है, जो एफडी के वास्तविक अवधि के लिए लागू होती है। यह जुमाने 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 जुमाने को कम करने में इसकी भूमिका बहुत कम होती है। शेड्यूल सलाह देते हैं कि कम जुमाना वाले बैंक चुनें और अगर समय से पहले तोड़ने की संभावना हो, तो कम अवधि की एफडी चुनें।

स्मार्ट तरीके से बनाएं अपनी रणनीति एफडी लैडरिंग

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

स्वीप-इन सुविधा
कई बैंक स्वीप-इन खाते की सुविधा देते हैं, जिसमें बचत खाते में अतिरिक्त राशि अपने आप एफडी में चली जाती है। ये जमा राशि बिना किसी जुमाने 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 जुमाने से बचने में मदद करता है और निवेश को भी बनाए रखता है।"

व्या 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 जुमाने 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 जुमाना लग सकता है।
एफडी के कुछ नुकसान
कम रिटर्न: एफडी पर रिटर्न अन्य निवेश विकल्पों की तुलना में कम हो सकता है।
जुमाना: यदि आप अपनी जमा राशि को अवधि से पहले निकालते हैं तो आपको जुमाना देना पड़ सकता है।

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

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

जानिए क्या-क्या बदला गया है

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

अब चेक या पासबुक की कॉपी अपलोड करने की जरूरत नहीं

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

अब सदस्य बैंक खाता लिंक कर सकेंगे

इस बदलाव से कमजोर क्वालिटी की फोटो या गलत दस्तावेज अपलोड होने की वजह से जो क्लेम रिजेक्ट होते थे, उनकी संख्या काफी कम होगी। साथ ही, सदस्यों को ज्यादा तेज और सुविधाजनक अनुभव मिलेगा। ईपीएफओ ने अपने सोफ्टवेयर 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 निपटारने में 10 से 15 वर्किंग डेज लगते थे, अब यह समय घटकर एक घंटे 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 इतना महत्वपूर्ण है कि यूजी सेवाओं को और सुरक्षित बनाता है।
► शुरूआत में यह सुविधा यूएन एक्टिवेशन के लिए लाई गई है, लेकिन जल्द ही इसे पीएफ की पूरी निकासी जैसे सेवाओं तक बढ़ाया जाएगा।
► इस तजकीनी 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।
► फॉर्म 13 में बदलाव : नौकरी बदलने पर पीएफ ट्रांसफर की प्रक्रिया अब ऑनलाइन और आसान हो गई है।

खबर संक्षेप

हेरोइन सहित तीन युवक गिरफ्तार, केस दर्ज

सिरसा। सीआईएफ सिरसा व एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस ने गश्त व चेकिंग के दौरान अलग-अलग जगहों से दो युवकों को 12 ग्राम 36 मिलीग्राम हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। सीआईएफ सिरसा प्रभारी प्रेम कुमार ने बताया कि थाना की एक पुलिस टीम गश्त के दौरान नाथूसरी चोपटा थाना क्षेत्र के गांव चाहरवाला की ओर जा रही थी। इसी दौरान गांव चाहरवाला के समीप सामने से बाइक सवार युवक आता हुआ दिखाई दिया। उक्त युवक सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक घबरा गया और बाइक को वापस मोड़कर भागने का प्रयास किया। पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर उक्त बाइक सवार युवक को काबू कर राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी में तलाशी ली तो उसके कब्जा से 6 ग्राम 17 मिलीग्राम हेरोइन बरामद हुई। आरोपी की पहचान संदीप कुमार पुत्र जगदीश चंद्र निवासी गिगोरानी जिला सिरसा को रूप में हुई है। उधर, डबवाली पुलिस ने 6.74 ग्राम हेरोइन बरामद करते हुए एक युवक को पकड़ा है। आरोपी की पहचान अमित कुमार उर्फ मीतू पुत्र राजपाल निवासी चौटाला के रूप में हुई है।

भूना से 16 टायरों का ट्रक चोरी, एफआईआर दर्ज

फतेहाबाद। वाहन चोरों ने भूना क्षेत्र से एक 16 टायरों वाला ट्रक चोरी कर लिया। इस बारे में भूना पुलिस को शिकायत दर्ज करवाई गई है। पुलिस को दी शिकायत में हिसार के गांव भोजराज निवासी चन्द्रभान ने कहा है कि गत दिवस उसने अपने 16 टायरों वाले ट्रक को भूना में खड़ा किया और चला गया। रात को अज्ञात चोर यहां से उसका ट्रक चोरी कर ले गए। सुबह जब वह वापस आया तो उसने देखा कि वहां से उसका ट्रक गायब था।

रॉयल स्कूल में हुआ कैडेट्स का चयन

फतेहाबाद। 3 हरियाणा बटालियन एनसीसी हिसार के सीओ कर्नल सुनील कटारिया के दिशा-निर्देशन में रॉयल स्कूल खाराखेड़ी में नए सत्र के लिए एनसीसी भर्ती की गई। इस भर्ती को सुचारू रूप से संपन्न करने के लिए 3 हरियाणा बटालियन एनसीसी हिसार की तरफ से सुबेदार उस्मान खान, हवलदार इकराल सिंह और नायब सुबेदार शमशेर सिंह इंएसएम उपस्थित रहे। इस भर्ती प्रक्रिया में विद्यालय के 80 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया जिसमें 50 लड़के और 30 लड़कियां शामिल थीं। गौरतलब है कि इस साल रॉयल स्कूल को एनसीसी की 50 और सीटें आवंटित हुई हैं जिससे सीटों की कुल संख्या अब 100 हो गई है। प्रथम वर्ष के लिए अब 47 कैडेट्स की भर्ती की गई है। स्कूल चेरमैन डॉ. युद्धवीर सिंह ने कक्षा आठवीं और नौवीं के सभी विद्यार्थियों को इस भर्ती प्रक्रिया में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

सेंट जोसफ में नृत्य प्रतियोगिता का समापन

फतेहाबाद। टोहाना के भूना रोड स्थित सेंट जोसफ इंटरनेशनल स्कूल अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस के अवसर पर तीन दिवसीय एकल डांस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। डांस प्रतियोगिता के समापन अवसर पर प्राचार्य मारियालीन लुईस ने बताया कि इसमें कक्षा नर्सरी से लेकर कक्षा आठवीं तक के सभी बच्चों ने भाग लिया। इस दौरान बच्चे रंग बिरंगी वेशभूषा में आए तथा क्लासिकल, फोक, हरियाणवी, पंजाबी सहित अलग-अलग नृत्य प्रस्तुत किया।

उपायुक्त 6 को बलिचाला में संवाद करेंगी

फतेहाबाद। लोगों से संवाद स्थापित करने की कड़ी में मंगलवार 6 मई को सायं 5 बजे राजकीय उच्च विद्यालय गांव बलिचाला में उपायुक्त मनदीप कौर और पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन नागरिकों की शिकायतें सुनेंगे। नगराधीश गोविंद गुप्ता ने बताया कि इस पहल के माध्यम से जिला प्रशासन का उद्देश्य गांवों में अधिकारियों और ग्रामीणों के बीच सीधा संवाद स्थापित करना और समस्याओं का त्वरित समाधान करना है। उन्होंने बताया कि अधिकारियों का रात्रि प्रवास कार्यक्रम भी गांव बलिचाला में होगा। गांव का कोई भी नागरिक इस दिन अपनी समस्या जिला प्रशासन के समक्ष रख सकते हैं।

पुलिस ने नशे के खिलाफ क्रिकेट खेलकर युवाओं को किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ ओढ़ा
थाना ओढ़ा पुलिस टीम ने गांव चोरमार में युवाओं के साथ क्रिकेट खेलकर उन्हें नशे के दुष्परिणामों के बारे में बताया। पुलिस टीम ने कहा कि नशा नाश की जड़ है और कोई भी नशा परिवार को बर्बाद कर देता है। समाज में अधिकतर अपराध नशे की वजह से हो रहे हैं। शराब, गुटखा, सिगरेट, बीड़ी, खैनी का चलन बढ़ रहा है। शुरुआत में युवा शौक में नशा करते हैं। धीरे-धीरे हेरोइन, अफीम, पोरे जैसे जानलेवा नशों की लत लग जाती है। इससे जीवन बर्बाद हो जाता है। नशे से स्वास्थ्य और धन दोनों की



जेसीबी मशीन से जोहड़ की दीवार का निर्माण

जोहड़ के सौंदर्यीकरण का कार्य आरंभ

हरिभूमि न्यूज ▶▶ ओढ़ा

गांव ओढ़ा में चुकावाली नुहियावाली चौक पर स्थित उदयावाली जोहड़ के सौंदर्यीकरण का कार्य शुरू हो गया है। सरपंच संदीप सिंह ने बताया कि यह जोहड़ कई साल पहले पक्का किया गया था और अब इसकी दीवारें टूट चुकी हैं। जगह-जगह मिट्टी गिरने से मवेशियों का आना-जाना मुश्किल

साफ पानी भरा जाएगा

सरपंच प्रतिनिधि सुखपाल सिंह वंशदेव ने बताया कि जोहड़ में केवल नहर का साफ पानी डाला जाएगा। इसमें गलियां और गलियों का गंदा पानी नहीं छोड़ा जाएगा। गंदे पानी को सड़क किनारे बनी पुरानी डिग्गी में इकट्ठा किया जाएगा। उन्होंने बताया कि गंदा पानी डिग्गी से 900 फुट लंबी पाइप लाइन के जरिए किसान तकदीरजीत सिंह कुंठर के खेत में खड़े बड़े गड्ढे में डाला जाएगा। जोहड़ में नहर का साफ पानी भरा जाएगा। इससे पानी मवेशियों के पीने और नहाने लायक रहेगा।

हो गया था। कई बार मवेशी जोहड़ में उतरते समय चोटिल भी हो गए। इसी कारण ग्राम पंचायत कोटे से इसका सौंदर्यीकरण करवाया जा रहा

है। जहां से दीवारें टूटी हुई हैं वहां नई मजबूत दीवारें बनाई जाएंगी। उन्होंने बताया कि बाबा मथुरा दास के डेरे की दीवारें भी जोहड़ में गिर रही थीं उन्हें भी दोबारा मजबूत बनाया जाएगा और जोहड़ को भी गहरा किया जाएगा। इस मौके पर सरपंच संदीप सिंह, पंच मनजीत सिंह बैनीवाल, भोला सिंह टेलर, अमृतपाल बैनीवाल, सुखपाल सिंह व अन्य मौजूद रहे।

एसपी ने थाना प्रभारियों को बैठक में दिए निर्देश

एंजुलेंस को रास्ता न देने वालों पर होगी कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने शनिवार को पुलिस लाईन फतेहाबाद में जिला ट्रैफिक पुलिस स्टाफ के साथ समीक्षा बैठक की और उन्हें जरूरी दिशा निर्देश दिए। बैठक में शहर की यातायात व्यवस्था को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। इस बैठक में डीएसपी ट्रैफिक कुलवन्त सिंह, ट्रैफिक प्रभारी जय सिंह, एसपी प्रवाचक राहुल कुमार सहित जिले भर से पहुंचे ट्रैफिक पुलिस कर्मचारियों ने भाग लिया। एसपी ने विशेष रूप से एंजुलेंस और अन्य आपातकालीन वाहनों को सम्यक् पर रास्तों न देने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ऐसा करना न केवल असंवैधानिक है, बल्कि कानून का उल्लंघन भी है। सभी ट्रैफिक कर्मचारियों को निर्देशित किया गया कि वे ऐसे मामलों पर विशेष नजर रखें और दोषियों के खिलाफ तत्काल चालानी कार्रवाई करें। उन्होंने कहा कि जनता को भी इस विषय में जागरूक किया जाए ताकि एंजुलेंस और फायर ब्रिगेड जैसे आपातकालीन वाहनों को प्राथमिकता दी जा सके। इसके साथ ही उन्होंने ट्रैफिक व्यवस्था को

यातायात नियमों की अनदेखी करने वालों पर कड़ी कार्रवाई होगी जिले में अवैध पार्किंग को भी सहन नहीं किया जाएगा : जैन



फतेहाबाद। ट्रैफिक स्टाफ को निर्देश देते एसपी सिद्धांत जैन।

फोटो: हरिभूमि

बेहतर बनाने के लिए विभिन्न चराहों पर ट्रैफिक स्टाफ की तैनाती, अवैध पार्किंग पर कार्रवाई और सड़क सुरक्षा नियमों के कड़ाई से पालन पर जोर दिया।

बुलेट से पटाखे फोड़ने वाले भी पकड़े जाएंगे
एसपी ने ट्रैफिक पुलिस कर्मचारियों से कहा कि जिला भर में कुछ युवक बुलेट मोटरसाइकिल में अवैध पटाखा साइलेंसर लगाकर तेज

आवाज के साथ सड़क पर दौड़ते हैं, जिससे आमजन विशेषकर बुजुर्गों, महिलाओं व बच्चों को भारी परेशानी होती है। यह न सिर्फ ध्वनि प्रदूषण फैलाने का कार्य है, बल्कि कानून व्यवस्था में भी बाधा उत्पन्न करता है। इस प्रकार की गतिविधियों पर अंकुश लगाने हेतु जिला भर में विशेष अभियान चलाकर इनके खिलाफ सख्त से सख्त कानूनी कार्रवाई करें। एसपी ने कहा कि इस प्रकार के शोरगुल व

उपद्रव को किसी भी स्तर में बढ़ावा नहीं दिया जाएगा। उन्होंने पुलिस बल को निर्देश दिए कि प्रतिदिन नियमित चेकिंग अभियान चलाकर ऐसे युवकों पर कठोर कानूनी कार्रवाई की जाए। एसपी ने सुरक्षा और कानून व्यवस्था को बनाए रखने के लिए जिला वासियों से भी सहयोग की अपील की। उन्होंने कहा कि मनचले व शरारती तत्वों पर सख्त कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

राजकीय स्कूल में आयोजन

हरिभूमि न्यूज ▶▶ चोपटा

विद्यार्थियों में करवाया बैग और यूनिफॉर्म कंपीटिशन



विजेताओं को सम्मानित करता स्कूल स्टाफ।

फोटो: हरिभूमि

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय अलीमोहम्मद में कक्षा 6 से 8 तक के बच्चों के बीच बैग और यूनिफॉर्म का कंपीटिशन करवाया गया। इसके नोडल अधिकारी मनदीप सिंह साइंस टीचर थे।

विद्यालय प्रवक्ता सतपाल ने बच्चों को स्वच्छता के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि बच्चे साफ-सुथरे रहेंगे तो अनुशासन में रहेंगे, जिससे एक अच्छे राष्ट्र का निर्माण करेंगे। इस अवसर पर कक्षा छठी की योग्यता, 7वीं की भावना, 8वीं में अंकित ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। दूसरे स्थान पर आरशा, भावना और कंचन रही। इसी प्रकार तीसरे स्थान पर जीविका, रितिका,

कोमल रही। विजेता बच्चों को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। विद्यालय के प्राचार्य दीवान सिंह ने कहा कि इस प्रकार के कंपीटिशन विद्यार्थियों में प्रतिस्पर्धा की भावना पैदा करते हैं और स्कूल में सम-समय पर आयोजित किए जाते हैं। इस मौके पर शिप्रा, ममता, देवेंद्र कौर, सुमन, वीरपाल, अनूप सिंह, कुलदीप सिंह, सेवक दास, वीना, अनु, सरला, अंजू, सरिता उपस्थित रहे।

संयुक्त किसान आंदोलन के राष्ट्रीय नेता राकेश टिकैत पर हुए हमले की आखिल भारतीय किसान सभा ने कठोर शब्दों में भ्रमना की है। किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त शर्मा, जिला सचिव मा. राजेन्द्र बाटू व उपप्रधान जगतरा सिंह ने कहा कि पहलगाम के आतंकवादी हमले के खिलाफ मुजफ्फरनगर में एक रोष सभा में राकेश टिकैत भी आमंत्रित थे। उनके वहां पहुंचने पर योजनाबद्ध ढंग से सांप्रदायिक उन्मादी गिरोह ने उन पर हिंसक हमला किया और उनकी पगड़ी उतार कर फेंकने जैसी असभ्य और सामाजिक परंपराओं को लांचने का दुस्साहस किया है।

टिकैत पर हुए हमले की किसान सभा ने निंदा की, यूपी सरकार से आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद



राकेश टिकैत पर हुए हमले के विरोध में रोष जताते हुए किसान सभा के पदाधिकारी।

प्रेस स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में एक विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन

विद्यार्थियों ने नाटक के माध्यम से पत्रकारों के संघर्ष और जिम्मेदारी को जीवंत रूप से दर्शाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

कक्षा चार व दसवीं के विद्यार्थियों ने एक प्रेरणादायी लघु नाटक प्रस्तुत करते हुए पत्रकारों के संघर्ष, उनके जोखिम भरे कार्य और सूचना पहुंचाने के लिए जिम्मेदारी को सराहा



फतेहाबाद। क्रेसेंट स्कूल में प्रेस स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते विद्यार्थी।

संभूत बताते हुए उसकी निडरता एवं निष्ठा से ताकत, विश्व जगत की बातों को, जग के द्वारों परिचित कराया। श्रेया व अंशिका ने कलम की पर लाने को, कविताओं की भावपूर्ण प्रस्तुत

कि पहलगाम के बर्बरता पूर्ण आतंकी हमले के उपरांत कुछ कट्टरतावादी सांप्रदायिक तत्व इसे राजनीतिक रंग देकर देश के भीतर अल्पसंख्यकों, कश्मीर के लोगों, धर्मनिरपेक्ष संगठनों और राष्ट्रीय एकता व अखंडता में विश्वास रखने वाली ताकतों को निशाना बनाकर ओछी राजनीति करने पर उतारू हैं। किसान सभा का मानना है कि इस प्रकार की सांप्रदायिक हरकतें करने वाले आतंकवादियों के मंसूबों को ही पूरा कर रहे हैं। राकेश टिकैत पर किया गया हमला एक व्यक्ति विशेष पर हमला नहीं है बल्कि समूचे किसान मजदूर आंदोलन पर हमला है जिसका अनुकूल जवाब देने के लिए एकजुट होकर आवाज उठाने की जरूरत है।

आदित्य नाथ योगी द्वारा इस गंभीर हमले की निंदा न करना अनेक सवाल खड़े करता है। उन्होंने कहा

हानि होती है। हजारों घर नशे की वजह से उजड़ चुके हैं। पुलिस ने बताया कि युवा नशे की पूर्ति के लिए अपराध की राह पकड़ लेते हैं। चोरी, स्नेचिंग, लूट और अवैध हथियारों से वारदात करते हैं। इससे उनका भविष्य बर्बाद हो जाता है। नशे से शुरुआत में ही लड़ना जरूरी है। तभी परिवार की खुशियां बचाई जा सकती हैं। पुलिस टीम ने युवाओं और ग्रामीणों को नशे के खिलाफ कमेटी बनाने के लिए प्रेरित किया। कहा कि युवा देश की शान हैं। उन्हें नशे से दूर रहकर समाज और देश के लिए काम करना चाहिए। खेलों में रुचि लेकर गांव स्तर पर टीम तैयार कर सकते हैं।

क्रेसेंट स्कूल में प्रेस स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में एक विशेष प्रार्थना सभा का आयोजन बड़े ही उत्साह एवं उल्लास के साथ किया गया। इस सभा का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को प्रेस की स्वतंत्रता के महत्व से अवगत कराना एवं पत्रकारों के उस अद्भुत योगदान को सम्मानित करना था, जिसके माध्यम से वे गांव, जिला, राज्य, राष्ट्र ही नहीं, अंतरराष्ट्रीय स्तर तक की घटनाओं और समाचारों से समाज को सच्ची जानकारी प्रदान करते हैं।

सभा का कुशल संचालन पोषिका व बार्बी ने किया। रूही, प्रतीक, हुनर ने अपने विचारों के माध्यम से पत्रकारिता के महत्व, पत्रकारों के अधिकारों और प्रेस स्वतंत्रता दिवस की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का वर्णन किया। गरिमा व दृष्टि नारंग ने अपने अपने सुव्याख्यान के माध्यम से पत्रकारिता को लोकतंत्र का चौथा

दी। कक्षा चार व दसवीं के विद्यार्थियों ने एक प्रेरणादायी लघु नाटक प्रस्तुत करते हुए पत्रकारों के संघर्ष, उनके जोखिम भरे कार्य और हर समय जनता तक ताजातरीन समाचार पहुंचाने की जिम्मेदारी को जीवंत रूप में दर्शाया। हरशिता गर्ग ने दिन की ताजातरीन खबरों का संक्षिप्त बुलेटिन प्रस्तुत करते हुए देश-दुनिया में घटित महत्वपूर्ण घटनाओं की जानकारी दी। यह दिन विद्यार्थियों के लिए ज्ञान, अनुभव और प्रेरणा से भरपूर रहा, जिसने उनमें पत्रकारिता, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और सच के प्रति प्रतिबद्धता का भाव और भी प्रगाढ़ कर दिया। इस आयोजन निश्चित ही विद्यार्थियों के भीतर समाज के प्रति जागरूकता और जिम्मेदार नागरिक बनने की भावना को सुदृढ़ करेगा।



वर्ल्ड लाफ्टर डे स्पेशल



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

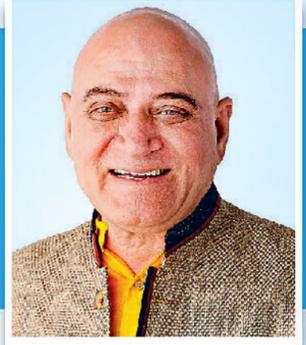


पर्सनललिटी

शैलेन्द्र सिंह

डॉ 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 को।

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



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



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

ऐसे 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 हमें अपने आप में इंसान को कुदरत से मिला वरदान है। इसलिए उन्होंने आज के इस व्यस्त और तनावग्रस्त दुनिया में ज्यदा से ज्यादा लोगों तक पहुंचाने के लिए इसे एक आंदोलन का रूप दिया, जो आज पूरी दुनिया में लाफ्टर मूवमेंट के नाम से

क्योंकि हम खुश हैं, हम खुश होते हैं, क्योंकि हम हंस सकते हैं।

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

हर परेशानी को भुलाकर

हंसिए-खिलखिलाइए



कवर स्टोरी

लोकप्रिय गीतम

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

—मुजफ्फर

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

बेसब्री से लोग करते हैं इंताजार: साल 1998 से मनाया जाने वाला यह हास्य दिवस, कुछ गिने-चुने अंतरराष्ट्रीय दिवसों में से है, जिसका लोग महीनों से इंताजार करते हैं। हालांकि यह इंताजार 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 हरे या तुम गिरे तौफीका 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 हैपी हार्मोन्स रिलीज होते हैं। ये वही हार्मोन्स या रासायनिक स्राव हैं, जो हमारे दुखों, तकलीफों को चुटकी बजाकर गायब कर देते हैं और हम तरोताजा हो उठते हैं। ये हार्मोन्स 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 हार्मोन्स जैसे कि कॉर्टिसोल का खत्म 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 खुशियाँ 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 प्रार्संगिकता और इसकी स्वास्थ्य संबंधी महत्ता दिन पर दिन बढ़ती जा रही है।

दिल की बीमारियाँ रहती हैं दूर: हंसना सिर्फ हमारे शरीर में अच्छा अनुभूत होने वाला रासायनिक परिवर्तन ही नहीं करता। यह हमें शारीरिक रूप से भी स्वस्थ करता है। हंसना एक कार्डियो एक्सरसाइज है। हंसने से हमारे दिल की धड़कनें तेज होती हैं, हंसी फेफड़ों तक ज्यादा ऑक्सीजन और कार्बन भी होते हैं, लेकिन दिल की सेहत के लिए हंसना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि हंसने से हमारा इम्यून सिस्टम भी मजबूत रहता है, शरीर को कोशिकाएं सक्रिय रहती हैं, एंटीबायोजन का उत्पादन लगातार बढ़ता है और यह शरीर को बीमारियों से लड़ने में मजबूत बनाता है। **परेशानियों से दिलाए छुटकारा:** कभी-कभी लगता है कि जैसे आज पूरी दुनिया में हंसी के विरुद्ध कोई 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 गतिविधियाँ हैं, जो कि हमें हंसने नहीं देतीं। हर समय डिप्रेशन और डिजिटल टॉक्सिस में डुबोए रखती हैं। हंसी इन सबकी अकेली ऐसी काट है, जो हमें इन सब परेशानियों से छुटकारा दिलाती है और डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, वो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

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

कारगर हो रही लाफ्टर थेरेपी

हम सब इस बात से अवगत हैं कि हाल के सालों में जिस तरह से हमारी लाइफस्टाइल ज्यादा व्यस्त, ज्यादा आतंकित 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 अत्यंत और सबसे सटीक दवा हंसना ही है। पूरी दुनिया में डॉक्टर लाफ्टर थेरेपी को मानसिक स्वास्थ्य के लिए सबसे कारगर दवा मानते हैं। इसे ह्यूमर थेरेपी कहा जाता है और आज यह भारत में बड़े-बड़े संगठनों और कॉर्पोरेट मॉडिक्स का हिस्सा बन गया है। अमेरिका से लेकर यूरोप तक आज ह्यूमर थेरेपी या लाफ्टर क्लब 10 बिलियन डॉलर से बड़ा बिजनेस बन चुकी है। इसलिए अगर कोई कहे कि हंसने से क्या मिलता है, तो कहिए यह एक्सरसाइज है, मेडिसिन है और मेडिटेशन भी है यानी थ्री इन वन है। जो हमें खुशी देती है और रोमांचित करती है।



हास्य कविता

हरिश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता



कुछ लोगों को काम न मिलता,
लेकिन रमको श्रागम 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,
बेचू कैसे, सरी दाम न मिलता।
पन्ने भर-भर लिखी शायरी,
पर रमको कभी नाम न मिलता।

दर्द-ए-सिर भला भागे कैसे,
दूढ़े पर भी दाम न मिलता।
प्रेम पत्र तो अगनिम भेजे,
अतर में पैगाम न मिलता।
खूब लगाते मकखन अफसर को,
फिर भी कोई इनाम न मिलता।
रोज न पड़ती डांट अफसर की,
सुबर जो ट्रैफिक जाम न मिलता।
उधार चुकाने वाला रमको,
किसी सुबर, किसी शान न मिलता।



खंग्य

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। 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 हूँ कि कहने वालों में सबसे बड़ी तादाद पढ़े-लिखे लोगों की होती है। पढ़ी-लिखी जमात ऐसा मानती है कि वो कुछ भी कहने के लिए स्वतंत्र है। अच्छा 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, कहेने को वो अपनी शान समझती है। कभी 'खामोश नहीं रहती। उसके आगे तो प्रायः कैंची भी फेल हो जाया करती है। अक्सर सोचता हूँ कि यह जमात आखिर ऐसा क्या खाती है, जो कुछ भी कहती रहती है हर वक्त!

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

लेखक लोग अपनी किताबें मुझे भेजते हैं। फिर कहते हैं कि मैं उन पर कुछ कहूँ। जब कुछ नहीं कहता तो बुरा मान जाते हैं। मुझे मनचुना तक साबित कर



देते हैं। तब भी मैं उनसे कुछ नहीं कहता। सोचता हूँ कि क्या कहे? कहने वालों की भीड़ में एक शख्स ऐसा भी तो होना चाहिए, जो कुछ न कहे। कहने वालों को और कहने वालों को, सिर्फ सुने। यही तो मैं करने की कोशिश किया करता हूँ। किंतु लोग हैं कि बुरा मान जाते हैं। मेरे कुछ न कहने को 'अदरवाइज' ले लेते हैं। अब जो ले लेते हैं तो लें, मैं ऐसा ही हूँ। क्या करूँ। यू नो, लोगों के पास बहुत समय है, लेकिन दूसरों के लिए नहीं, आपस में मिलने-जुलने और बतियाय के लिए नहीं, कुछ भी किसी को भी कहने और लंबी-लंबी बतुकी चर्चाओं के लिए। कुछ भी कहने के मामले में सोशल मीडिया का हाल सबसे बुरा है। किसी के पन्ने या दीवार पर जैसे ही दस्तक दी जाए, कुछ न कुछ आड़-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। जुवान कैंची से अधिक खतरनाक हो चली है। दिल फरेबी हो गए हैं, आंखें शांतिरता का पैमाना बन गई हैं। मन कुटिलता में तब्दील होते जा रहे हैं। भावना, संवेदना, सहनशीलता, ईमानियत की बातें किताबों में ही सिपट कर रहे हैं। अच्छा और मीठा कहते-बोलते लोग कम मिलते हैं। तरह-तरह के उपदेश, प्रवचन और ज्ञान हर किसी के पास बहुत है, मगर व्हाट्सएप के स्टेटस पर चढ़ाने के लिए ही।

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

पुस्तक चर्चा / विज्ञान मूषण

प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि विगत लगभग एक सदी में मुश्ती प्रेमचंद हिंदी के सर्वाधिक पढ़े जाने वाले कथाकार हैं। इसकी वजह है कि जीवन के लगभग हर पक्ष और संवेदना पर उन्होंने मर्मस्पर्शी कहानियाँ लिखी हैं। उनकी लगभग 300 कहानियों में से 15 व्यंग्यात्मक कहानियों का संकलन 'प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं' हाल में पल्लव के संपादन में छपकर आया है। इसमें हम (मोटराम जी शास्त्री, शायी को वजह, दो बैलों की कथा, निमंत्रण, सत्याग्रह, रसिक संपादक, गुरुमंत्र, स्वांग) समेत कई ऐसी मशहूर कहानियाँ पढ़ सकते हैं, जिसमें समाज, राजनीति, व्यवस्था में व्याप्त विद्वेष और इंसानी चरित्र की निकृष्टता और उसके दोहराव 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 फॉरवर्ड पृष्ठों (रविवार भारतीय, सहली, बालभूमि और सेहल) में प्रकाशनाई आलेख, छोटी कहानियाँ, कविताएं, खंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिफॉर्म फॉन्ट में हजे ईमेल आईडी haribhoomifeatured@gmail.com पर भेजें।

अनछुई-सी प्राकृतिक सुंदरता मनमोहक वादियों में समेटे

लैंडौर



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

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 हेलदी-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 शांटी में एलवाइ कहते हैं।
क्या है लाफ्टर योगा: लाफ्टर योगा वास्तव में किसी तरह का कोई कॉमेडी सेशन नहीं है। इसलिए इस बात का फर्क समझें कि 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 एलवाइ का अभ्यास किया जाता है।

हंसने की एक ऐसी अनूठी शैली है, जिसमें स्वेच्छा से हंसना शामिल है। धीरे-धीरे यह हंसना ऐसे योगाभ्यास में बदल जाता है, जो न सिर्फ हमारे शरीर को चुपटी पुर्तौ 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 हार्मोस का उत्पादन होता है जो कि हमारी सोच की मनोदशा को बदल देते हैं। इससे हम खुद ही अनौपचारिक 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 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 का 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 विडंबनाओं और मानसिक अवसाद की स्थितियों से जब हास्य योग अपने ढंग से जंग लड़ता है, तब पता चलता है कि यह हमारे तन और मन दोनों के लिए कितना उपयोगी और कारगर है?

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

हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचती है। यही ऑक्सीजन हमारे शरीर के मैगनेटिक ताकत देता है। जब हम सुबह या शाम खुले वातावरण में दिल से सकारात्मक होकर अकेले या कुछ लोगों के साथ मिलकर जोर-जोर से हंसते हैं, भले यह स्वाभाविक हंसी न हो बल्कि स्वाभाविक तरह से हंसने भर कोशिश हो, तो भी हमें इसके फायदे मिलते हैं। इस प्रक्रिया से शरीर में कई तरह के रासायनिक बदलाव होते हैं और इन बदलावों के चलते शरीर में रासायनिक साव होते हैं, जो हमें खुश रखते हैं। इससे हम अपने ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखते हैं।
कैसे करें एलवाइ: लाफ्टर योग में भले बहुत शारीरिक गतिविधियां न शामिल हों, बावजूद इसके लाफ्टर योग के सही तरीके से करने से शरीर के ज्यादातर अंगों को फायदा मिलता है। जब हम बिना मतलब जोर-जोर के ठहके 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। *

पर्यटन स्थल सगीर चौधरी

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

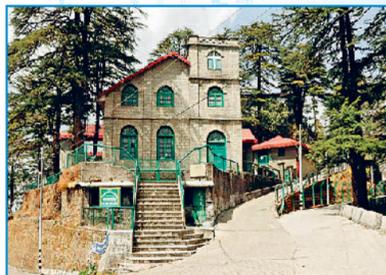
लैंडौर पहुंचना है आसान

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



आधुनिकता से अछूता प्राकृतिक सौंदर्य

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



कैसे नाम पड़ा लैंडौर

दक्षिण पश्चिम वेल्स के कामार्थेशायर में एक गांव है 'लैंडडोरोर', इसी गांव के नाम पर इस स्थान का नाम 'लैंडौर' रखा गया है। ब्रिटिश राज के दौरान यह आम बात थी कि ब्रिटिशर्स अपने घरों

वयों है इतना अलग

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

को या अपने बसाए नगरों या स्थानों को इंग्लिश, स्कॉटिश, वेल्स या आयरिश नाम दिया करते थे। यह एक तरह से उनके लिए अपनी देशजता को अभिव्यक्त करने का माध्यम था।

लैंडौर के आकर्षण

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

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 देखा, किस नहीं भाला! 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 भी छवि देखने की तो निश्चय ही अचरज से भरा अहसास होगा। यह कोई मजाक नहीं, हाल ही में शुक्र, शनि ग्रह और चंद्रमा का ऐसा अद्भुत खगोलीय संयोग देखने को मिला, जिसने पूरी दुनिया के लोगों को अचंभे में डाल दिया।

नजर आया मुस्कुराता चांद्र: विगत 25 अप्रैल को सुबह, सूर्योदय से ठीक पहले, पूर्वी क्षितिज (इस्टर्न होरिजोन) की ओर खुले आसमान में देखने को मिली ब्रह्मांड की अनोखी मुस्कान। सुबह 4:45 बजे आसमान में शुक्र ग्रह सबसे पहले दिखना शुरू हुआ। 5 बजे शनि और चंद्रमा धीरे-धीरे दिखाई दिए। 5:30 बजे तीनों कुछ इस तरह एक-दूसरे के करीब आए कि स्माइली फेस का आकार दिखने लगा। सुबह 6:00 बजे तक यह नजारा दिखा, सूरज की रोशनी फैलने पर यह ओझल हो गया। इसे स्माइली मून, कॉस्मिक स्माइल या स्काई इमेजी 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 चांद्र की यह आकृति सीधी न होकर तिरछी (90 डिग्री कोण पर घूमि 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 आती। 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। बाइनेक्लर या टेलीस्कोप की मदद से इसे ज्यादा अच्छी तरह देखा जा सका।

छुपा है खगोलीय विज्ञान: वैज्ञानिक तौर पर देखा जाए तो इस खगोलीय संयोग के लिए तीन प्रमुख शर्तें होती हैं- चंद्रमा अर्धचंद्र हो। तीन खगोलीय पिंड एक खास कोण पर एक-दूसरे के पास आए। यह संयोजन पृथ्वी के किसी हिस्से से एक विशिष्ट कोण पर दिखाई दे, तभी यह स्माइली फेस जैसा दिखता है। शुक्र, शनि और चंद्रमा का ऐसा ट्रिपल कंजंक्शन संयोग खगोलीय गणनाओं का एक सटीक उदाहरण है, जो सौर मंडल की गतिशीलता को समझने में मदद करता है। यह मूल रूप से चंद्रमा की स्थिति पर निर्भर करता है। पृथ्वी, सूर्य के चारों ओर घूमती है, चंद्रमा, पृथ्वी के चारों ओर चक्कर लगाता है।

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

खास मुलाकात

पूजा सावंत

पिछले कुछ वर्षों से जॉनी लीवर की बेटे जेमी लीवर, टीवी, वेब शोज और फिल्मों में एक्टिव 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 जांब 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 अडिस्मिटेड 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 नवशो कदम पर कॉमेडी और एक्टिंग को करियर बनाने के बारे में कब और क्यों सोचा?
मैं जब भी अपने डेड को कॉमेडी करते देखती, तो मुझे लगता कि शायद मुझमें भी कॉमेडी रिक्तल है। तभी से कॉमेडी करने के डिजायर ने मेरे मन में कहीं घर बना लिया था। लंदन में जांब के दौरान मुझे महसूस होने लगा, मैं इस जांब में मिसफिट हूँ। उस 9 से 5 जांब में मेरा मन नहीं लगा रहा था। मैंने डेडी-ममी से फोन पर बात कर अपने दिल की कशमकश बताई। उन्होंने मेरी भावनाओं की कद्र की और मुझे वापस मुंबई बुला लिया। मुंबई आने के बाद इस फील्ड में मेरा स्टूडनल जॉरी से स्टार्ट हुआ।

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

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

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

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

अगर आप कॉमेडियन हैं तो आपको कॉमिक टाइमिंग का बहुत ख्याल रखना पड़ेगा, उसके बिना कॉमेडी नहीं हो सकती। मेरे डेड इसमें बेस्ट हैं। मेरा मानना है कि आम इंसान हो या खास, सभी के लिए हंसना-हंसना बेहद जरूरी होता है। 'लाफ्टर थैरेपी इज द बेस्ट थैरेपी 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 है आप?

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

मैंने अपने पिता से सीखा...

बहुत नम्र, मिलनसार और डाउन टू अर्थ हैं मेरे डेड। यह बात उन्होंने हमेशा सिखाई कि बड़ा निर्माता-निर्देशक हो या फिर स्टैंडबॉय, सभी के साथ एक जैसा नम्रता हो 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। पढ़ें पर हम जो किरदार निभाते हैं, उसे तो लिखने वाला लेखक होता है, लेकिन वास्तविक जीवन में हमारा व्यवहार हम ही बदते हैं, यह हमारा आईजा होता है, यही व्यवहार लोगों के जेहन में हमेशा थाद रहता है।



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 मन ही नहीं रहा। इसमें मेरा एक सेंसिटिव-साइट रोल है, जो मानवीय रिश्तों पर लिखा गया है। मुझे अब तक मिले अधिकांश कॉमेडी किरदारों से यह अलग था। फिल्म में मेरा किरदार (बेला) एक उग्रदराज 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 करूँ 2' में मेरा अहम रोल है। इस फिल्म के लिए कपिल शर्मा ने मेरे लिए एक खास किरदार तैयार किया है। इसके अलावा इसी महीने में दो वेब सीरीज आ रही हैं। इस साल डेड के साथ वर्ल्ड टूर पर भी जाना है। *

