

हरिभूमि रेवाड़ी मूिम

रोहतक, रविवार, 4 मई 2025

तापमान



अधिकतम 34.0 डिग्री
न्यूनतम 24.0 डिग्री

11 समारोह में प्रतिभाओं को किया गया सम्मानित



12 कुलपति से मिले वनवासी संस्था के प्रतिनिधि



परीक्षा को नकल रहित संपन्न कराने के लिए पुलिस-प्रशासन की ओर से पुख्ता इंतजाम

नीट की परीक्षा को लेकर जिला प्रशासन अलर्ट, परीक्षा के दौरान रहेगी निषेधाज्ञा, 12 केंद्रों पर बैठेंगे 3840 अभ्यर्थी

हरिभूमि न्यूज ▶ रेवाड़ी

खबर संक्षेप

कार की टक्कर लगने से बाइक सवार घायल

बावल। धोबीघाट कॉलोनी के पास कार की चपेट में आने से एक बाइक सवार युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। खुरमपुर निवासी राहुल बाइक लेकर धोबीघाट मोहल्ले से कुछ दूर एक पेट्रोल पंप पर पेट्रोल लेने के लिए जा रहा था। पेट्रोल पंप के पास यू-टर्न लेते समय एक कार ने बाइक को टक्कर मार दी। इस हादसे में राहुल सड़क पर गिरकर घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे उठाकर अस्पताल पहुंचाया।

सेक्टर-6 से दिनदहाड़े कार चोरी, मामला दर्ज

धारुहड़ा। सेक्टर-6 चौर दिनदहाड़े एक मारुति सलैरियो कार चोरी कर ले गए। पुलिस शिकायत में सेक्टर निवासी ललित कुमार यादव ने बताया कि उसने अपनी कार घर से कुछ दूरी पर खड़ी की थी। इसके बाद वह अपने घर चला गया। कुछ समय बाद जब घर से बाहर आया तो उसे कार नहीं मिली। काफी तलाश करने के बाद भी कार का कोई पता नहीं चल सका। उसने इसकी ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई।

सड़क हादसे का आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। गत 30 अप्रैल को सड़क हादसे को अंजाम देने के बाद फरार हुए एक ट्रॉला चालक को सिटी पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। राव अभय सिंह चौक के पास ट्रॉला की टक्कर से एक बाइक सवार कंपनी कर्मचारी की मौत हो गई थी। चालक मौके से फरार होने में कामयाब हो गया था। पुलिस ने बिहार के लोधाना मधुबनी निवासी विकी पासवान को गिरफ्तार करते हुए ट्रॉला कब्जे में ले लिया। बाद में पुलिस ने आरोपी को बेल देकर रिहा कर दिया।

कोर्ट से घोषित पीओ प्रोडक्शन वारंट पर

रेवाड़ी। रोहड़ाई थाना पुलिस ने वर्ष 2021 में कोर्ट से घोषित किए गए एक पीओ को प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। कोर्ट ने नूंह के रिटर्न निवासी असागर को एक मामले में पीओ घोषित किया था। उसके खिलाफ पुलिस ने कोर्ट के आदेश पर केस दर्ज किया था। असागर एक अन्य मामले में जेल में बंद चला आ रहा है। उसे रोहड़ाई पुलिस ने कोर्ट से प्रोडक्शन वारंट पर लिया है। बाद में पुलिस ने आरोपी को कोर्ट में पेश करते हुए वापस जेल भेज दिया।

चोरी हुई स्कूटी लावारिस हालत में बरामद

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

कार की टक्कर से स्कूटी सवार दो लोग घायल

कोसली। कारोली मोड़ के निकट कार की टक्कर से स्कूटी सवार दो लोग घायल हो गए। गुडियानी निवासी राकेश शर्मा और अपने दोस्त रामबाबू के साथ स्कूटी पर कोटिया गांव जा रहे थे। कारोली मोड़ से थोड़ा निकलने के बाद एक कार ने स्कूटी को टक्कर मार दी। इस हादसे में दोनों सड़क पर गिरकर घायल हो गए। आसपास मौजूद लोगों ने दोनों को अस्पताल पहुंचाया। हादसे के बाद कार चालक फरार हो गया। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद कार चालक की तलाश शुरू कर दी।

पिकअप की चपेट में आकर युवक गंभीर

बावल। दिल्ली-जयपुर नेशनल हाइवे पर कसोला चौक के पास सड़क पर पैदल चल रहे युवक को पिकअप गाड़ी ने टक्कर मार दी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। एक होटल पर कार्य करने वाला यूपी के मेकरवाट गंज निवासी तनवीर एक होटल पर काम करता है। वह होटल के बाहर सड़क पर घूम रहा था।

नीट की 4 मई को एनटीए की ओर से कराई जाने वाली परीक्षा को शांतिपूर्ण व नकल रहित संपन्न कराने के लिए पुलिस-प्रशासन की ओर से पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। जिले के 12 परीक्षा केंद्रों पर 3840 आ व द क परीक्षा देंगे। प्रशासन की ओर से रविवार को सुबह 11 बजे से शाम 6 बजे तक निषेधाज्ञा लागू रहेगी। इस दौरान डीसी ने बीएनएस की धारा 163 लागू करने के आदेश जारी किए हैं। एसपी ने पुलिसकर्मियों को सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम करने के आदेश दिए हैं। बावल में पहली बार नीट की परीक्षा का आयोजन किया जा रहा है। एसपी हेमंद कुमार मीणा ने शनिवार को परीक्षा शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए अधीनस्थ अधिकारियों की मीटिंग लेकर उन्हें आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। डीसी की ओर से नीट परीक्षा को लेकर जारी किए गए आदेशों में परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में अनावश्यक व्यक्तियों के प्रवेश पर रोक, फोटो स्टेट मशीनों, जेराक्स मशीनों, फैक्स मशीनों, डुप्लीकेटिंग मशीनों और अन्य संचर गतिविधियों के संचालन पर रोक लगाया शामिल है। परीक्षा केंद्रों के आसपास आगनेयास्त्रों, तलवारों, गंडासी, लाठी, बरछा, कुल्हाड़ी, जेली, चाकू जैसे हथियारों को ले जाने पर पूरी तरह से रोक रहेगी। यदि कोई व्यक्ति इन आदेश के उल्लंघन का दोषी पाया जाता है, तो वह भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता की धारा 233 के तहत दंड का भागी होगा।

सभी परीक्षा केंद्रों के आसपास रहेगी पुलिस की नाकेबंदी



रेवाड़ी। बावल में एक परीक्षा केंद्र का जायजा लेते हुए सुरक्षाकर्मी।

फोटो: हरिभूमि

एसपी ने जारी किए आवश्यक निर्देश

एसपी हेमंद कुमार मीणा ने सभी परिविषण अधिकारियों व थाना प्रभारियों को सुरक्षा के पुख्ता प्राबंध करने के सख्त निर्देश जारी किए हैं। सभी परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। प्रत्येक केंद्र पर पर्याप्त संख्या में पुलिस कर्मियों की तैनाती सुनिश्चित की गई है। इसके अतिरिक्त परीक्षा केंद्रों के आसपास नाकेबंदी की गई है, जहां तैनात पुलिस कर्मियों को सतर्क रहने और सभी गतिविधियों पर कड़ी नजर रखने के निर्देश दिए गए हैं।

पहले दिन चलाया काबिंग ऑपरेशन

पुलिस विभाग की ओर से परीक्षा के एक दिन पहले काबिंग ऑपरेशन चलाया गया। इसके तहत होटलों, गेस्ट हाउस और धर्मशालाओं में ठहरने वाले लोगों के संबंध में पूछताछ की गई। अन्य सार्वजनिक स्थानों पर भी बाहरी लोगों से पूछताछ की गई। एसपी ने लोगों से अपील की कि परीक्षा के दौरान अगर कोई सख्ति गतिविधि नजर आती है, तो वह तुरंत पुलिस को डायल-122 पर सूचना दें। सूचना मिलते ही तत्काल कार्रवाई की जाएगी।

बावल में पहली बार होगी यह परीक्षा

बावल। बावल में 4 अप्रैल को पहली बार नीट की परीक्षा होने जा रही है। कस्बे के दो शिक्षण संस्थानों में परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। इन केंद्रों पर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लेने के लिए सुरक्षाकर्मियों और खुफिया विभाग की टीम शनिवार को पहुंची। टीम ने दोनों परीक्षा केंद्रों पर सुरक्षा व्यवस्था का जायजा लिया। अभी तक कस्बे में नीट व इस तरह की दूसरी परीक्षाओं के लिए केंद्र नहीं बनाए थे। पहली बार दो जगहों पर केंद्र बनाए गए हैं। दोनों केंद्रों पर परीक्षा शांतिपूर्ण और निष्पक्ष ढंग से संपन्न कराने के लिए पुलिस व दूसरे विभागों ने काम कर चुकी हुई है। शनिवार को डॉ. स्वयंराज की टीम व सीआईडी के एसआई बलजीत सिंह ने दोनों केंद्रों का मुआयना किया। डॉ. स्वयंराज की टीम ने सख्ति वस्तुओं की जांच की। डीएसपी सुरेंद्र शंभर ने बताया कि परीक्षा को लेकर पुलिस विभाग की ओर से व्यापक इंतजाम किए गए हैं।

बाहरी व्यक्ति नहीं जा सकेंगे केंद्रों में

एसपी हेमंद कुमार मीणा ने स्पष्ट किया कि परीक्षा केंद्रों के अंदर केवल इयूटी पर तैनात स्टाफ और परीक्षार्थियों को ही प्रवेश की अनुमति होगी। किसी भी अन्य व्यक्ति को केंद्र में प्रवेश करने की अनुमति नहीं दी जाएगी। उन्होंने बताया कि परीक्षार्थियों की गहन तलाशी ली जाएगी, जिसके लिए एचएचएमडी और फिडरिंग टीम को तैनात किया गया है। अगर कोई अवांछित व्यक्ति केंद्रों में जाए, तो उसके खिलाफ तत्काल एक्शन लिया जाएगा।

अप्रैल में विभिन्न मामलों में काबू किए 351 आरोपी सौरव हत्याकांड में अभी तक पुलिस के खाली हाथ

हरिभूमि न्यूज ▶ रेवाड़ी

अवैध हथियारों के साथ पुलिस ने पकड़े 12 आरोपी

जिला पुलिस ने अप्रैल माह के दौरान विभिन्न मामलों में जहां 351 आरोपियों को हवालात का रास्ता दिखाने में सफलता हासिल की, तो माह के अंत में हुए मर्डर में काबू पुलिस के लिए अभी तक पहली साबित हो रही है। कई संदिग्धों से सीआईए थाने में की गई पूछताछ के बाद भी पुलिस हथियारों का पता लगाने में सफल नहीं हो सकी है।

पुलिस के अनुसार अप्रैल माह में विभिन्न अपराधों में संलिप्त लोगों के खिलाफ शिकंजा कसा गया। इस कड़ी में पुलिस ने अवैध शराब बेचने वालों, सड़ा खाईवाली व जुआ खेलने वालों, अवैध हथियारों के शोकिन व ड्रग्स की तस्करी करने वालों पर कड़ा प्रहार किया गया है। इस दौरान पुलिस ने 1 इनामी



बदमाश सहित 12 उद्धोषित अपराधियों को गिरफ्तार कर उन्हें जेल की सलाखों के पीछे भेजने में कामयाबी हासिल की है। अवैध हथियारों के शोकिन 12 आरोपियों को गिरफ्तार करके उनके कब्जे से 3 देशी कट्टे, 1 रिवाल्वर, 1 देसी पिस्टल व 1 जिन्दा रोड बरामद किया गया। ड्रग्स की तस्करी करने वाले 2

आमजन का पुलिस को सहयोग जरूरी

आमजन को सुरक्षित माहौल गृहया कराने के प्रति पुलिस कृतसंकल्प है। अपराधियों पर अकुश लगाने के लिए आमजन का सहयोग जरूरी है। ऐसे में लोगों को अपराधियों पर शिकंजा कसने में पुलिस का सहयोग करना चाहिए। लोगों को चाहिए कि वह पता लगते ही अपराधियों के बारे में पुलिस को सूचित करें। इससे उन पर तुरंत काबू पाना आसान हो जाता है। हेमंद कुमार मीणा, एसपी।

पुलिस ने कई परिवारों की लौटाई 'मुस्कान'

अप्रैल माह के दौरान जिले में लापता हुए 47 लोगों को तलाश कर उनके परिवार से मिलाया, परिजनों के चेहरे पर लौटाई मुस्कान। जिसमें 11 नाबालिग लड़के व लड़कियां तथा 36 महिला व पुरुष शामिल हैं। लापता के दर्ज किए गए केसों में अभी और का पता लगाने के प्रयास जारी हैं। नाबालिग के अपहरण के मामलों में भी पुलिस ने कई आरोपियों को सलाखों के पीछे किया है।

आरोपियों को गिरफ्तार करके उनके खिलाफ 2 मामले दर्ज किये गये। इन आरोपियों के कब्जे से 70 ग्राम गांजा एवं 1.04 ग्राम स्मैक बरामद की है।

जोहड़ में मिला था सौरव का शव

फौदेडी के जोहड़ में गत 23 मई को मिले नांगल जमालपुर निवासी सौरव की हत्या के आरोपियों का पता पुलिस अभी तक नहीं लगा सकी है। सौरव के घर से लापता होने के बाद उसका शव जोहड़ में मिला था। पुलिस ने उसके पिता के बयान पर हत्या का केस दर्ज करने के बाद कई संदिग्धों से पूछताछ की, परंतु सदर थाना पुलिस व सीआईए हत्याकांड के आरोपियों तक नहीं पहुंच पाए हैं।

किए गए और इन आरोपियों के कब्जे से 80.5 बोटल देशी शराब, 545 बोटल अग्रेजी शराब व 19 बोटल बियर बरामद की गई है।



रेवाड़ी। विधायक की अगुवाई में मौजूद शहर के लोग।

विधायक की अगुवाई में चलाया सफाई अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶ रेवाड़ी

विधायक लक्ष्मण सिंह यादव की अगुवाई में शनिवार को नया बाजार से माता चौक, अपना बाजार होते हुए बस स्टैंड परिसर तक सफाई अभियान चलाया गया। शहर के लोगों ने आसपास के क्षेत्र में जमा गंदगी व मिट्टी को साफ

किया। बरसात के बावजूद बड़ी संख्या में पहुंचे स्थानीय लोग तथा सफाई मित्र। स्थानीय निवासियों एवं दुकानदारों से सफाई अभियान में सहयोग की अपील की। विधायक लक्ष्मण यादव ने इंदौर यात्रा के अनुभव किए सांझा किए। उन्होंने कहा कि वह इंदौर की तरह शहर को साफ-सुथरा बनाएंगे।

पक्षियों के लिए लगाए सकोरे

हरिभूमि न्यूज ▶ रेवाड़ी

गांव खोरी के ग्रामीण युवा विकास एवं उत्थान संगठन ने शनिवार को सार्वजनिक जगहों पर खड़े पेड़ों पर पक्षियों के लिए सकोरे लटकाए, ताकि पक्षी गर्मी में पानी पी सकें।

संगठन के प्रधान नीरज प्रधान, शक्ति सिंह, संदीप पंच, शिवकुमार, मनोज भारद्वाज, डीआर शिवानी, जयकिशन शर्मा और उमराव सिंह ने आज खोरी की आयुर्वेदिक डिस्पेंसरी सहित कई जगहों पर



रेवाड़ी। सकोरे लगाने के लिए मौजूद संस्था के पदाधिकारी।

पक्षियों के लिए दाना पानी की व्यवस्था की और संगठन ने ये भी संकल्प लिया कि सुबह के समय इस सकोरो में प्रतिदिन पानी डाला जाएगा। उनका संगठन अपने स्तर पर इसकी व्यवस्था करते हैं।

सीवर के दूषित पानी से दुकानदारों का जीना हुआ मुहाल

हरिभूमि न्यूज ▶ धारुहड़ा

शनिवार को सुबह के समय कस्बे में हुई हल्की बरसात के बाद ही सीवर का पानी सड़कों पर एकत्रित हो गया, जिससे दुकानदारों व आम लोगों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ा।

सीवर का दूषित पानी लगातार नगर पालिका प्रशासन की खांमियां उजागर कर रहा है। सीवर व्यवस्था दुरुस्त नहीं होने के कारण लोगों को परेशानी उठानी पड़ रही है। सुबह बारिश होने के बाद सीवर व गंदे



नाले का पानी नंदरामपुर बास रोड तथा सोहना रोड की ओर सड़क पर फैल गया। दूषित पानी के कारण बाजार का माहौल बदबूमय हो गया, जिससे दुकानदारों और आम लोगों को दिन भर दूषित वातावरण का सामना करना पड़ा। दुकानदार राकेश सैनी, महेश सैनी, राजकुमार, प्रवीण व अजय आदि ने बताया कि सीवर व नालों की सफाई समय पर नहीं होने से बरसात के समय पानी सड़कों पर फैल जाता है। इससे भारी परेशानी का सामना करना पड़ता है। उन्होंने जिला प्रशासन से कस्बे में सीवर व्यवस्था सुचारू कराने की मांग की है।

सैनिक स्कूल गोठड़ा में अंतरसदनीय बास्केटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन

बास्केटबॉल : कांटे के मुकाबले में मानेकशां सदन ने जीती ट्रॉफी

हरिभूमि न्यूज ▶ रेवाड़ी

सैनिक स्कूल गोठड़ा में अंतरसदनीय बास्केटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें विद्यालय के छह सदनों सुब्रतो, अर्जन, मानेकशां, कटारी, करियप्पा, परेरा बालक वर्ग व कारगिल तथा रेजांगला सदन बालिका वर्ग के मध्य मैच हुए। मानेकशां सदन व सुब्रतो सदन बास्केटबॉल में प्रतिद्वंद्वी थे। कांटे के मुकाबले में मानेकशां सदन ने सुब्रतो सदन को 22-14 से हराकर वॉलीबॉल



रेवाड़ी। खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाली प्रतिभागी टीम स्कूल स्टाफ के साथ। ट्रॉफी पर अपना कब्जा किया। वहीं बालिका वर्ग में कारगिल सदन ने रेजांगला सदन को 32-08 से हराया। इस बास्केटबॉल प्रतियोगिता में विद्यालय के वरिष्ठ सदनों को दो पूलों में विभाजित कर लीग आधार पर मैच खेले गए। जिसमें से प्रत्येक पूल की दो शीर्ष टीमों के बीच



सेमीफाइनल मैच खेले गए। सेमीफाइनल विजेताओं के बीच विद्यालय के मैदान पर बास्केटबॉल प्रतियोगिता का फाइनल मैच खेला गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य कैप्टन ब्रिज किशोर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उनके साथ विद्यालय उप प्राचार्य

बालिका वर्ग में पारल ने मारी बाजी बालक वर्ग में बारहवीं कक्षा के कैप्टन शिवम खत्री को वहीं बालिका वर्ग में कैप्टन पारल को बास्केटबॉल प्रतियोगिता का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी चुना गया। कैप्टन यश मौरों के कैप्टेन आर्यजक रहे। कैप्टेन रमन व कैप्टेन सदीप ने उद्योगिक की भूमिका निभाई। इसके साथ ही स्टाफ व कैप्टेन के मध्य एक मैत्री मैच भी खेल गया जिसमें स्टाफ विजय रहा। सीएचएम पीटीआई हवलदार थान सिंह व हवलदार रमन थापा ने निष्ठापूर्वक की भूमिका निभाई। प्राचार्य कैप्टन ब्रिज किशोर ने विजेता खिलाड़ियों को पदक व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया। पुरस्कार वितरण के अंत में विजेता दल को बास्केटबॉल ट्रॉफी प्रदान की गई।

विंग कर्मांडर सुनेना चारु, प्रशासनिक अधिकारी मेजर जय सिंह राठौड़ व वरिष्ठ अध्यापक गजेन्द्र सिंह चौहान भी मौजूद रहे। फाइनल मैच का प्रारंभ रेफरी सीएचएम थान सिंह व हवलदार रमन थापा के नेतृत्व में हुआ। प्राचार्य के आगमन पर दोनों टीमों के कप्तानों ने अपनी-अपनी टीमों का परिचय मुख्य अतिथि से करवाया।

फोटो: हरिभूमि



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 करेगा। अगर बिजनेस या प्रोफेशनल इनकम है, तो आईटीआर-3 या आईटीआर-4 चुनें। फॉर्म 26एएस और फॉर्म 16 को 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 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 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 एफएमएफआई 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 रिस्कवरी 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 मीजूदा 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 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 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 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। शेड्यूल सलाह देते हैं कि कम जुर्माना वाले बैंक चुनें और अगर समय से पहले तोड़ने की संभावना हो, तो कम अवधि की एफडी चुनें।

स्मार्ट तरीके से बनाएं अपनी रणनीति एफडी लैडरिंग

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

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

एफडी पर लोन
एफडी तोड़ने के बजाय, निवेशक इसपर लोन ले सकते हैं। बैंक आमतौर पर एफडी की 90% तक की राशि पर लोन देते हैं, जिसका ब्याज फंड की ब्याज दर से थोड़ा अधिक होता है। यह विकल्प जुर्माने 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 जुर्माने को भी घटा सकेंगे

एफडी के कुछ मुख्य फायदे

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

पीएफ ट्रांसफर और विडॉल करना अब बेहद आसान, ईपीएफओ ने कर दिया सिस्टम अपग्रेड 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 थोड़ा 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।
- घेरे 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: पेंशनगिरियों 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 इसे सेवाओं को और सुरक्षित बनाता है।
► शुरुआत में यह सुविधा यूएन एक्टिवेशन के लिए लाई गई है, लेकिन जल्द ही इसे पीएफ की पूरी निकासी जैसे सेवाओं तक बढ़ाया जाएगा।
► इस 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

शालिनी ने किया नेट

जेआरएफ क्लियर

डहीना सीहा निवासी शालिनी पुत्री नरेश कुमार ने सोएसआईआर नेट जेआरएफ परीक्षा में शानदार सफलता हासिल करते हुए आल इंडिया रैंक 192 हासिल किया है। उसने अपने माता पिता, गुरुजनों और क्षेत्र का नाम रोशन किया।



शालिनी ने जीवन विज्ञान विषय में 192 रैंक हासिल करके क्षेत्र के गौरव को बढ़ाया है। उसने असिस्टेंट प्रोफेसर के लिए भी क्वालिफाई किया है। इससे पहले भी शालिनी कई उपलब्धि प्राप्त कर चुकी है। वह फिलहाल मीरांडा हाउस दिल्ली विश्वविद्यालय से एमएससी के अंतिम वर्ष की पढ़ाई कर रही है।

कैमरे तोड़ने का एक आरोपी गिरफ्तार

कुंड। थाना खोल पुलिस ने प्राणपुरा में गत 30 मार्च को एक खेत में लगे सीसीटीवी कैमरे तोड़ने व सामान गायब करने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। उसे कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया। प्रदीप ने गांव में 3 कनाल 12 मरला जमीन खरीदी थी। कब्जा लेने के बाद तारबंदी कराते हुए गेट लगा दिया था। उसने आरोप लगाया था कि गांव के ही अमित, यशवंत व प्रदीप आदि ने उसके खेत में आकर वहां लगे सीसीटीवी कैमरे तोड़ दिए। खेत में उसके गेहूं की कटाई कर दी।

डाकघर में भी अपडेट किए जाएंगे आधार कार्ड

कोसली नेहरुगढ़ के डाकघर में गांववासियों व आसपास के लोगों को आधार अपडेट की सुविधा मिलेगी। गांव के सरपंच आशीष प्रजापति ने बताया इस सुविधा से न केवल नेहरुगढ़, बल्कि आस पास के गांवों के लोग भी लाभान्वित होंगे। इससे पहले उनके पास गांव के लोगों को आधार से संबंधित समस्या के लिए कोसली जाना होता था। यह सुविधा फिलहाल शुक्रवार और शनिवार के दिन ही रहेगी।

नशीले पदार्थ सहित आरोपित काबू

नारनौल। सीआईए पुलिस ने नशीले पदार्थ के मामले में एक आरोपित को काबू किया। आरोपित के पास से करीब 478 ग्राम सुल्फा बरामद किया। सीआईए पुलिस को दीपक वासी में जलेबी चौक के पास बने एक कोठड़ा के नजदीक सुल्फा लिए हुए किसी के इंटरजर में बेठा है। पुलिस टीम ने रेड की, तो एक लड़का कोठड़ा के पास बैठा दिखाई दिया। टीम को देखकर खेतों की तरफ भागने लगा और खेतों में लगे कटील तारों में उलझ कर गिर गया। जिसे काबू करके नाम पता पृष्ठा तो उसने नाम दीपक बताया।

आरोपी से फर्मा के रबड़ स्टाम्प व पलेक्स बरामद

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

रिटायर्ड फौजी का बैग लेकर चोर फरार

महेंद्रगढ़। सिनेमा रोड पर रिटायर्ड फौजी अधिकारी का अज्ञात चोर बैग का उठाकर फरार हो गया। रिटायर्ड फौजी अधिकारी के बैग में 30 हजार रुपये व जरूरी कागजात थे। गांव खातोद निवासी उमराव सिंह (80) जो भारतीय थल सेना से जूनियर कमीशन अधिकारी के पद से सेवानिवृत्त ने बताया कि एक अप्रैल को वह पीएनबी की सिनेमा रोड शाखा से 30 हजार निकाल डॉक्टर के पास चेकअप के लिए गए थे।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साहा में नृत्य कार्यशाला का आयोजन

बच्चों में प्रतिभा को पहचान कर उन्हें प्रोत्साहन प्रदान करें शिक्षक : अभीर

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय साहा के साप्ताहिक फीचर शनिवार विशेष के अंतर्गत हिमालय सदन की देखरेख में नृत्य कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें तीन दर्जन से ज्यादा विद्यार्थियों ने अपनी नृत्य प्रतिभा के जौहर दिखाए। इस अवसर पर प्रतिभा प्रोत्साहन एवं सम्मान समारोह का आयोजन भी किया गया। चंडीगढ़ से पधारे प्रामाणिक विकास विभाग के निदेशक जेके अभीर के मुख्य आतिथ्य में आयोजित इस समारोह में जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र सिंह यादव तथा सैनी सभा रेवाड़ी के प्रधान नवीन सैनी ने बतौर विशिष्ट अतिथि भाग लिया।

कार्यशाला की अध्यक्षता विद्यालय के प्राचार्य एवं साहित्यकार सत्यवीर नाहड़िया ने की। स्कूल प्रबंधन समिति के अध्यक्ष नरेश यादव ने स्वागत अध्यक्ष की भूमिका निभाई। कार्यशाला में लोक नृत्यों के अलावा देशभक्ति से ओतप्रोत नृत्यों ने भाव विभोर कर दिया। इस अवसर पर शिक्षकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं तथा विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी मुख्य अतिथि अभीर ने कहा कि हर बच्चे



डहीना। प्रतिभा प्रोत्साहन एवं सम्मान समारोह कार्यक्रम का दृश्य

मेहनतों को स्मृति चिह्न में टिप

स्टाफ सचिव यशपाल आर्य के संयोजन तथा हिंदी अध्यापक शक्ति सिंह के संचालन में आयोजित इस कार्यशाला में कला अध्यापिका लक्ष्मी यादव के निदेशन में करीब तीन दर्जन बच्चों ने मनोहारी नृत्यों से भावविभोर कर दिया। वरिष्ठ प्राध्यापिका अलका यादव, प्रियंका तथा लक्ष्मी यादव ने निर्णायक मंडल की भूमिका निभाई। आयोजन समिति की ओर से वरिष्ठ प्राध्यापक हरीश कुमार, रवि कुमार, नरेश कुमार, सतपाल सिंह, दिनेश कुमार, शक्ति कपूर, अनिता देवी, सीमा, सोनू, प्रदीप चौहान ने मेहनतों को स्मृति चिह्न में टिप। इस अवसर पर सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

में प्रतिभा होती है, आवश्यकता होती है उस प्रतिभा को पहचान कर मंच एवं प्रोत्साहन प्रदान करना, जिसके लिए शिक्षकों तथा सामाजिक कार्यकर्ताओं को आगे आना होगा।

उन्होंने विद्यालय की बाल सभा के विजेताओं तथा नृत्य कार्यशाला के विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया तथा मनरेगा के अंतर्गत विद्यालय में बनाए गए मिड डे मील कक्ष, टॉयलेट्स तथा पार्किंग स्थल का

निरीक्षण भी किया। उन्होंने विद्यालय तथा समाज में उत्कृष्ट योगदान देने वाले अधिकारियों तथा प्रतिनिधियों को सम्मानित किया, जिनमें जिला बाल कल्याण अधिकारी वीरेंद्र सिंह यादव, सैनी सभा के अध्यक्ष नवीन सैनी, डीआरडीए के प्रोजेक्ट ऑफिसर अर्जुन लाल गुप्ता, एबीपीओ विपिन अग्रवाल, जेई ज्ञानेश शर्मा, सेवानिवृत्त वरिष्ठ बैंक प्रबंधक केएम चौदानी तथा स्कूल प्रबंधन



रेवाड़ी। विकास कार्यों का निरीक्षण करते हुए निदेशक डा. जेके अभीर।

मनरेगा स्कीम का जरूरतमंद लोगों को मिले लाभ : अभीर

रेवाड़ी विकास एवं पंचायत विभाग के निदेशक डा. जेके अभीर ने शनिवार को जिले के विभिन्न गांवों में करोड़ों रुपये का निरीक्षण कर मनरेगा योजना के तहत करवाए गए विकास कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने इस मौके पर कहा कि गांवों में लोगों को मनरेगा स्कीम के अंतर्गत अधिक से अधिक रोजगार दिलाया जाए। इस मौके पर अभीर ने कहा कि हरियाणा राज्य मनरेगा स्कीम को भारत वर्ष में सबसे अधिक मेहनताना दे रहा है। यहां श्रमिक को 400 रुपये प्रति दिन के हिसाब से दिहाड़ी दी जाती है। रेवाड़ी जिला में अभी 8 हजार से अधिक मजदूर मनरेगा में काम कर रहे हैं। इनकी संख्या में और अधिक इजाजा होना चाहिए। मनरेगा योजना का सकारात्मक पक्ष यह है कि एक आदमी को उसके गांव में ही रोजगार मिल रहा है, उसे कहीं दूसरी जगह जाने की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने गांव लाधुवास अहीर में डब्ल्यूबीएम रास्ते का निर्माण, खण्ड डहीना के गांव मोतवास अहीर में डब्ल्यूबीएम रास्ते का निर्माण, गांव धवानी के पार्क का विकास, गांव गुलाबपुरा में मिट्टी कार्य, गांव सीहा में किचन शेड, चारदीवारी और शौचालय का निर्माण, खण्ड खोल के गांव खोल में मृमि समतलीकरण, गांव जाइरा और देहलावास में करवाए जा रहे सिंचाई कार्यों का निरीक्षण किया।

समिति के अध्यक्ष नरेश यादव के अध्यक्षता में आयोजित इस कार्यशाला तथा साप्ताहिक नाम उल्लेखनीय हैं। कार्यक्रम के बाल सभा प्रारूप की गतिविधियों विशिष्ट अतिथियों ने नृत्य को सराहा।

नेट जेआरएफ पास करने पर काजल का सम्मान

कोसली। गांव जुड़ी निवासी काजल यादव ने भौतिक विषय में नेट जेआरएफ उत्तीर्ण कर माता पिता सहित गांव का नाम रोशन किया है। उनकी इस उपलब्धि पर ग्रामीणों ने बधाई देते हुए सम्मानित किया। काजल पुत्री शशि यादव निवासी जुड़ी हाल ही में दिल्ली यूनिवर्सिटी से डॉक्टर ऑफ फिलासफी कर रही हैं। इस से पहले उन्होंने गेट परीक्षा के ओबीसी वर्ग में आल ऑल इंडिया सतर पर 281वां रैंक हासिल की थी। काजल ने बताया की वह अभी पीएचडी करने पश्चात ही सरकारी सेवाओं में जाएगी। उन्होंने अपनी उपलब्धि का श्रेय अपने माता पिता सहित गुरुजनों को दिया है।

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶ महेंद्रगढ़

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



महेंद्रगढ़। विद्यार्थियों को सम्मानित करते हुए।

फोटो: हरिभूमि

में विशिष्ट अतिथि के तौर पर प्रबंध निदेशक मनीष अग्रवाल और अंतरराष्ट्रीय विज्ञान ओलंपियाड प्राचार्य डॉ. जेएस कुंतल ने बताया कि बड़े गवं का विषय है कि देश के पांच शीर्ष प्रतिभाशाली विद्यार्थियों में

तीन हमारे विद्यालय के रहे हैं। अंतरराष्ट्रीय विज्ञान ओलंपियाड विद्यार्थियों के लिए विज्ञान शिक्षा में उत्कृष्टता और जिज्ञासा को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण मंच है।

क्विज में आउटसाइजर हाउस अटवल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

महेंद्रगढ़ रोड स्थित विकास इंटरनेशनल स्कूल में शनिवार को साइंस क्विज प्रतियोगिता आयोजित की गई। यह अंतर सदनिय साइंस क्विज कक्षा तीसरी से पांचवीं तक कराया गया। बच्चों ने अपनी प्रतिभा का बढ़-चढ़कर प्रदर्शन किया।

प्रतियोगिता में आउटसाइजर हाउस प्रथम स्थान पर, अचीवर्स हाउस और मोटीवेटर हाउस दूसरे स्थान पर व बिब्लीवर्स हाउस तीसरे स्थान पर रहे।

कार्यक्रम के सफल संचालन में विज्ञान संकाय की भूमिका रही।



रेवाड़ी। क्विज प्रतियोगिता में भाग लेने वाले बच्चे स्कूल स्टाफ के साथ।

इस अवसर पर स्कूल चेयरमैन देवेन्द्र यादव ने कहा कि छात्रों के मार्गदर्शन के लिए ऐसी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। इससे

छात्रों की विषय पर पकड़ मजबूत होती है। उन्होंने बच्चों को बधाई, देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

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

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

जन स्वास्थ्य विभाग ने उपभोक्ताओं से कहा है कि मुख्य लाइन पर लगाए कनेक्शन तुरन्त प्रभाव से दो दिन के अन्दर कटवा लें व ब्रान्च पाइप लाइन से लगा लें अन्यथा बिना नोटिस कनेक्शन काट दिए जाएंगे।

उप मंडल अभियंता मुकेश शर्मा ने गर्मी के मौसम में बढ़ती पानी की मांग को देखते हुए नगर वासियों से आह्वान किया है कि जिन उपभोक्ताओं के नल कनेक्शन पर टूटी नहीं लगा रखी है, वो तुरन्त अपने नल पर टूटी लगवाएं, ताकि पानी की बर्बादी को रोका जा सके। पीने के पानी को व्यर्थ न करें जैसे कि गाड़ी को पाइप द्वारा धोना पशु इत्यादि को सीधे नल से नहलाना, घर के फर्श को नल से धोना, लॉन व बगीचे में सिंचाई के लिए पीने के

पानी का उपयोग न करें। जिन उपभोक्ताओं के नल कनेक्शन में लिकेज है, वो तुरन्त पलम्बर से अपना कनेक्शन ठीक करवाएं। अपने आसपास के क्षेत्र में पानी के पाइप की लीकेज हो तो तत्काल सुबह नौ से शाम पांच बजे तक कार्यालय के फोन नंबर 01282252601 पर सूचित करें। घरों के नलों को खुला न छोड़े व पानी को बंद न रहने दें। आठ से 10 वर्षों या इससे अधिक पुराने पानी के कनेक्शनों के पाइपों को तुरन्त बदलवाएं। पाइप नाली गटर से गुजर रही हैं उन्हें तुरन्त गन्दे पानी की नाली से बाहर करवाएं। पीने के पानी को कुलर में उपयोग न करें। कुलर में आरओ प्लांट द्वारा बेस्ट किया पानी तथा जो पानी पीने योग्य नहीं है उसका उपयोग करें। उन्होंने बताया कि पीने के पानी के संरक्षण व बर्बाद न करने के लिए अपने सम्पर्क के लोगों को प्रेरित करें।

कुत्ता नोचता रहा और हंसते रहे पास खड़े युवक

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नारनौल

गांव गहली में रहने वाले एक 11 साल के बच्चे को कुत्ते ने कई जगह से काटने का मामला सामने आया है। महिला की शिकायत पर सदर पुलिस ने बीएनएस की धारा 291,3(5),351(3) के तहत नामजद रिशाल, अनिल व सुनील के खिलाफ केस दर्ज किया है।

गहली पुलिस चौकी में दी शिकायत में महिला अंजना देवी ने बताया है कि उसका 11 साल का बेटा पुष्पेंद्र बीते कल अपने चाचा के घर से खेलकर दोपहर में आसपास घर आ रहा था। जैसे ही वह घर के नजदीक आया तो गांव के ही अनिल के पालतू कुत्ते ने उस पर अटक कर



दिया। उसने जब शोर मचाया तो जाकर देखा। कुत्ता पुष्पेंद्र के बुरी तरह चिपटा हुआ था। उसने कुत्ते से किसी तरह बँट के छुटवाया। उस समय पास खड़े गांव के रिशाल, अनिल व सुनील उनकी तरफ देखकर जोर-जोर से हंसने लगे। जिसके बाद वह इलाज के लिए उसको अस्पताल लेकर गईं। जहाँ

पर उपचार करवाने पर बेटे को होश आया तब उसने बताया कि इन तीनों ने ही जानबूझकर कुत्ता उसके पीछे किया था तथा उनके इशारे पर ही कुत्ते ने उसके काटा है। शिकायत में बताया है कि जब वह अस्पताल में थी, तब रिशाल सिंह ने घर आकर उसकी सास व ससुर को भी धमकाया।

कार्यक्रम बावल में नए बस स्टैंड के पास लेबर चौक पर चलाया अभियान

नशा मुक्त जीवन नायाब जीवन-बेकैट चैलेंज के बारे में भी दी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

हरियाणा राज्य नार्कोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो की जिला इकाई ने शनिवार को लेबर चौक नजदीक नया बस स्टैंड बावल पर नशे के खिलाफ मजदूरों व अन्य लोगों को जागरूक किया।

उन्होंने बताया कि राज्य को नशा मुक्त बनाने के लिए हरियाणा सरकार और नार्कोटिक्स विभाग दृढ़ संकल्पित है, जिसके लिए ब्यूरो निरंतर प्रयासरत है। यह अभियान संपूर्ण हरियाणा में जारी रहेगा। इस



रेवाड़ी। लोगों को नशे के प्रति जागरूक करते हुए ब्यूरो की टीम। फोटो: हरिभूमि

अवसर पर यूनिट के इंचार्ज उप निरीक्षक बलवंत सिंह ने बतलाया

नशा तस्करों की तुरंत सूचना दें

सभी से अपील भी की गई है कि अगर आपको कहीं पर भी नशा खिक्ता हुआ दिखाई दे तो भारत सरकार के द्वारा चलाई जा रही नशे संबंधित टोल फ्री नंबर 1933, ऑनलाइन शिकायत पोर्टल और हरियाणा एनसीबी के टॉल फ्री न. 90508-91508 पर बेफिक होकर सूचना दें, ताकि नशा तस्करों को सलाखों के पीछे भेजा जा सके। आपकी ही हुई सूचना पर तुरंत प्रभाव से कार्रवाई की जाएगी एवं सूचना देने वाले का नाम किसी भी सूत्र में उजागर नहीं किया जाएगा।

की लेबर चौक नया बस स्टैंड बावल पर मजदूरों व अन्य व्यक्तियों को नशे के दुष्परिणाम के बारे में अवगत करवाया गया। जागरूक अभियान के दौरान

आमजन को हरियाणा एनसीबी की अनूठी पहल 'नशा मुक्त जीवन नायाब जीवन-बेकैट चैलेंज' के बारे में भी बताया गया।

यदुवंशी स्कूल में गायन प्रतियोगिता करवाई

महेंद्रगढ़। यदुवंशी स्कूल में विभिन्न सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों को आयोजन किया गया। इस विशेष आयोजन में कक्षा 11वीं और 12वीं के छात्रों ने भाग लिया। गायन प्रतियोगिता हाउस सिस्टम के अंतर्गत आयोजित की गई, जिससे छात्रों में टॉम भावना और प्रतिस्पर्धात्मक उत्साह देखने को मिला। कार्यक्रम का आयोजन विंग हेड अरविंद्र कुमार के मार्गदर्शन से किया गया व इसका सफल संचालन हाउस हेड हजेश पांडेय व संगीत विभाग के शिक्षकों द्वारा किया गया। गायन प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने विभिन्न शास्त्रीय, देशभक्ति और बालीवुड गीतों की गायन प्रस्तुतियां दीं। प्रतिभागियों ने अपने गायन प्रिभाग से सभी का मन मोह लिया। हर हाउस के प्रतिभागियों ने मंच पर शानदार प्रदर्शन किया। निर्णायकों ने सुर, ताल, प्रस्तुति और भाव-भंगिमा के आधार पर प्रतिभागियों को अंक प्रदान किए। कार्यक्रम के अंत में विजेता को प्रशस्तिपत्र देकर सम्मानित किया गया। प्राचार्य पवन कुमार ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां बच्चों के आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं और उनकी छिपी प्रतिभाओं को उजागर करने में सहायक होती हैं। आपके सुरों की मिठास और आत्मविश्वास वास्तव में प्रेरणादायक है। गुण चरमकें एवं पूर्ण विधाकर राव बहादुर सिंह ने कहा कि आज इस मंच पर आपने जो सुरों का जादू बखिरा



यदुवंशी स्कूल में गायन प्रतियोगिता करवाई। फोटो: हरिभूमि



वर्ल्ड लाफ्टर डे
स्पेशल



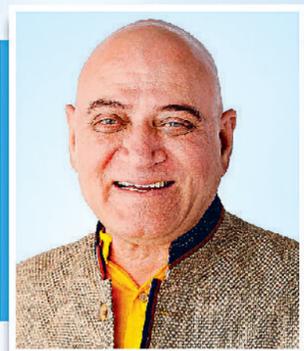
आमतौर पर हंसने को सामान्य शारीरिक-मानसिक गतिविधि माना जाता है। लेकिन हास्य को योगा का स्वरूप देकर पूरी दुनिया में पॉपुलर बनाने वाले डॉक्टर मदन कटारिया ने इसे स्वस्थ-खुशहाल जीवन की कुंजी बना दिया है।

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



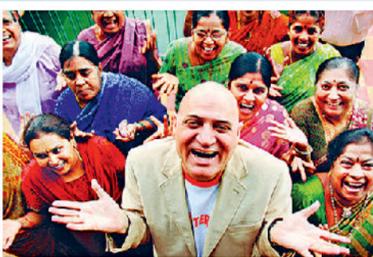
पर्सनललिटी
शैलेन्द्र सिंह

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 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 सुप्रबंधित 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

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

इंसाद 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 तकनीक शिबिरों 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 खुराब 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...।



जुलफार

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

बेसब्री से लोग करते हैं इंताजार: 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 गिसे 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 योग' 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 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 प्रार्संगिकता और इसकी स्वास्थ्य संबंधी महत्ता दिन पर दिन बढ़ती जा रही है।

दिल की बीमारियां रहती हैं दूर: हंसना सिर्फ हमारे शरीर में अच्छा अनुभूत होने वाला रासायनिक परिवर्तन ही नहीं करता। यह हमें शारीरिक रूप से भी स्वस्थ करता है। हंसना एक कार्डियो एक्सरसाइज है। हंसने से हमारे दिल की धड़कनें तेज होती हैं, हंसी फेफड़ों तक ज्यादा ऑक्सीजन और कार्ब 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 गतिविधियां हैं, जो कि हमें हंसने नहीं देतीं। हर समय डिप्रेशन और डिजिटल टॉक्सिस में डुबोए रखती हैं। हंसी इन सबकी अकेली ऐसी काट है, जो हमें इन सब परेशानियों से छुटकारा दिलाती है और डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, वो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, वो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, वो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

डिजिटल जहर को भी बड़ी आसानी से डिटॉक्स कर देती है। इसीलिए दुनिया की अनगिनत परेशानियों से अगर कोई एक ताकत हर समय मजबूती से लड़ते हुए दिखती है, तो वह हंसी ही है। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के एक शोध में यह सिद्ध हुआ है कि जो लोग नियमित तौर पर कॉमेडी वीडियो देखते हैं, वो परेशानियों से अच्छी तरह से निपट सकते हैं और उनके शरीर की इम्यून प्रतिक्रिया उन लोगों से बेहतर होती है, जो हमेशा गंभीर और तनाव की मुद्रा में रहते हैं। यह अकारण नहीं है कि सोशल मीडिया हो या पारंपरिक टीवी मीडिया, सबसे ज्यादा हंसी ही बिकती है, सबसे ज्यादा कॉमेडी शोज ही देखे जाते हैं। *

कारगर हो रही लाफ्टर थेरेपी

हम सब इस बात से अवगत हैं कि हाल के सालों में जिस तरह से हमारी लाइफस्टाइल ज्यादा व्यस्त, ज्यादा आर्कडिडि 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 अस्थिर 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।



लंग्व

अंशुमाली रस्तोगी

कुछ तो लोग कहेंगे

कुछ लोग कहते हैं। लेकिन क्यों कहते हैं, वे भी नहीं जानते। कहना उनकी आदत है। कहना उनकी बीमारी है। नहीं कहेंगे तो उनका दो वक्त का खाना हजम नहीं होगा। जुवान में अटकाहट-सी महसूस होगी। पेट में किसिम-किसिम की मरोड़ें पैदा होंगी। किसी को कुछ भी कह देना, हम भारतीयों की जन्मजात फितरत रही है। चाहे सामने वाले से मतलब हो या न हो, फिर भी उसके बारे में हम कुछ भी कहने की छूट ले ही लेते हैं और, किसी के बुरा मानने की तो हम परवाह ही नहीं करते। परवाह करने लगे तो जमीर 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, कहने को वो अपनी शान समझती है। कभी खामोश नहीं रहती। उसके आगे तो प्रायः कैंची भी फेल हो जाया करती है। अक्सर सोचता हूँ कि यह जमात आखिर ऐसा क्या खाती है, जो कुछ भी कहती रहती है हर वक्त!

देते हैं। तब भी मैं उनसे कुछ नहीं कहता। सोचता हूँ कि क्या कहूँ? कहने वालों की भीड़ में एक शख्स ऐसा भी तो होना चाहिए, जो कुछ न कहे। कहने वालों को और कहने वालों को, सिर्फ सुने। यही तो मैं करने की कोशिश किया करता हूँ। किंतु लोग हैं कि बुरा मान जाते हैं। मेरे कुछ न कहने को 'अदरवाइज' ले लेते हैं। अब जो ले लेते हैं तो लें, मैं ऐसा ही हूँ। क्या करूं। 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 रह गई हैं। अच्छा और मीठा कहते-बोलते लोग कम मिलते हैं। तरह-तरह के उपदेश, प्रवचन और ज्ञान हर किसी के पास बहुत है, मगर व्हाट्सएप के स्टेटस पर चढ़ाने के लिए ही। कम बोलते लोग मुझे भाते हैं। उनसे ही बोलना मुझे अच्छा भी लगता है। उनके बीच जाकर मुझे सुकून मिलता है। इसीलिए मैं भी कम ही कहता और बोलता हूँ ताकि फिजा में प्रदूषित शब्दों का जहर कम घुल सके। *



हास्य कविता

हरीश कुमार 'अमित'

इक आम न मिलता



कुछ लोगों को काम न मिलता, लेकिन र्मको श्रागम न मिलता।
दफ्तर की कुर्सी पे दो घंटे, सोने का इंतजाम न मिलता।
भर-भर थैले फल घर लाऊँ, खाने को इक आम न मिलता।
भरा कबाड़ से है घर सारा, भेचूँ कैसे, सरी दाम न मिलता।
पन्ने भर-भर लिखी शायरी, पर र्मको कभी नाम न मिलता।
दर्द-ए-सिर भला भागे कैसे, दूढ़े पर भी दाम न मिलता।
प्रेम पत्र तो अगनिम भेजे, अत्र में पैगाम न मिलता।
खूब लगाते मकखन अफसर को, फिर भी कोई इनाम न मिलता।
रोज न पड़ती डांट अफसर की, सुबर जू ट्रीफिक जाम न मिलता।
उधार चुकाने वाला र्मको, किसी सुबर, किसी शाम न मिलता।

पुस्तक चर्चा / विज्ञान गूण

प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि विगत लगभग एक सदी में मुश्ती प्रेमचंद हिंदी के सर्वाधिक पढ़े जाने वाले कथाकार हैं। इसकी वजह है कि जीवन के लगभग हर पक्ष और संवेदना पर उन्होंने मर्मस्पर्शी कहानियां लिखी हैं। उनकी लगभग 300 कहानियों में से 15 व्यंग्यात्मक कहानियों का संकलन 'प्रेमचंद की व्यंग्य कथाएं' हाल में पल्लव के संपादन में छपकर आया है। इसमें हम (मोटराम जी शास्त्री, शायरी को 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 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 कहानियां, कविताएं, व्यंग्य, बाल कथाएं आमंत्रित हैं। लेखकों से अनुरोध है कि अपनी रचनाएं कृतिदेव या यूनिफॉर्म फॉन्ट में हजे ईमेल आईडी haribhoomifeatured@gmail.com पर भेजें करें।

अनछुई-सी प्राकृतिक सुंदरता मनमोहक वादियों में समेटे

लैंडौर



अगर आप आधुनिकता, मीड-माइ और शोर-शराबे से दूर किसी शांत, स्वच्छ, मनोरम पर्यटन स्थल की सैर करना चाहते हैं तो मसूरी से थोड़ी ही दूरी पर स्थित लैंडौर आपके लिए परफेक्ट ट्रेवल डेस्टिनेशन हो सकता है। लैंडौर की लाजवाब नजारों की आखों देखी अनुभूतियां लेखक 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 शॉर्ट में एलवाइ कहते हैं।
क्या है लाफ्टर योगा: लाफ्टर योगा वास्तव में किसी तरह का कोई कॉमेडी सेशन नहीं है। इसलिए इस बात का फर्क समझें 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।

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 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

कोशिशें करनी होती हैं। लाफ्टर योगा या हास्य योग हंसने की एक ऐसी अनूठी शैली है, जिसमें स्वेच्छा से हंसना शामिल है। धीरे-धीरे यह हंसना ऐसे योगाभ्यास में बदल जाता है, जो न सिर्फ हमारे शरीर को चुपटी पुर्ती 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 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 हूँ। 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 हूँ। इस बार मैं नॉर्थ इंडिया के मनमोहक लेकिन कुछ अलग और छोटे से हिल स्टेशन लैंडौर पहुंच गया।

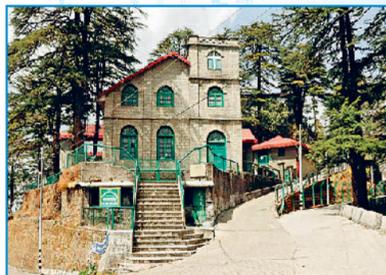
लैंडौर पहुंचना है आसान

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

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। *

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।



लैंडौर के प्रमुख आकर्षणों में से एक-सुखड़ा देवी मंदिर

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 अडिस्मिप्ट 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 स्ट्रगल जारी 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 मैं उनकी 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



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

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

मैंने अपने पिता से सीखा...
बहुत नब्ब, मिलनसार और डाउन टू अर्थ हैं मेरे डेड। यह बात उन्होंने हमेशा सिखाई कि बड़ा निर्माता-निर्देशक हो या फिर स्टांटबीय, सभी के साथ एक जैसा नम्रता भी 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।

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-हंसाना 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 हंसें 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?
इसकी क्या वजह मानती हैं आप? इस तरह रिगलिस्टिक 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।



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



कुछ समय पहले आपने शॉर्ट फिल्म '2050 केयर विथ लव' की थी। इस फिल्म को 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 हटकर 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 चाहेंगे आप?
कपिल शर्मा के साथ फिल्म 'किस-किस को प्यार करूं 2' में मेरा अहम रोल है। इस फिल्म के लिए कपिल शर्मा ने मेरे लिए एक खास किरदार तैयार किया है। इसके अलावा इसी महीने में दो वेब सीरीज आ रही हैं। इस साल डेड के साथ वर्ल्ड टूर पर भी जाना है। *