तापमान

अधिकतम 32 .8 डिग्री
न्यूनतम 24 .7 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि

रोहतक, रविवार 7 सितंबर 2025

10 पानी ने बढ़ाई ग्रामीणों की परेशानी, सांसद ने उठाई राहत सामग्री व...

11 महर्षि कश्यप की शिक्षाओं से समाज में बड़ा बदलाव : शर्मा

आप सभी को हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

दैवेन्द्र कादियान
विधायक

देवा सोशल डेवलपमेंट सोसाइटी द्वारा जनहित में किए जा रहे अनेकों कार्य

जनता की सेवा में लगाई गई 10 एंबुलेंस, गन्नौर वासियों को 24 घंटे मिल रही इसकी सेवाएं

गन्नौर हल्के की स्वच्छता को ध्यान में रखते हुए गांव-गांव दिए कचरा उठान वाहन

शिक्षा की अलख जगाने के उद्देश्य से बच्चों के लिए देवा अकादमी के द्वारा फ्री कोचिंग

10वीं और 12वीं में टॉप करने वाले बच्चों को हर साल स्कूटी से सम्मान

गन्नौर के खिलाड़ियों का कर रहें हैं सम्मान

बुजुर्ग, पुरुष व महिलाओं के लिए फ्री ई-रिक्शा की सुविधा दिलाई

सामाजिक भेदभाव और देश की एकता और अखंडता के लिए जागरूकता रैलियां

DEVA
Social Development Society

देवा सोशल डेवलपमेंट सोसाइटी

आप सभी को हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

माईराम कौशिक
वरिष्ठ नेता, भाजपा

अशोक भारद्वाज
जिलाध्यक्ष, सोनीपत

तरूण देवीदास
जिला महामंत्री भाजपा

नीरज कुमार
जिला महामंत्री भाजपा

खबर संक्षेप

यूनिक मॉल के पास युवक का मिला शव

सोनीपत। मुरथल अड्डा स्थित यूनिक मॉल के पास शुक्रवार देर रात एक 30 वर्षीय युवक का शव संदिग्ध परिस्थितियों में मिला। राहगीरों ने शव को देखकर पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल भिजवाया। मृतक की पहचान नहीं हो सकी है। प्रथम दृष्टया यह मामला संदिग्ध प्रतीत हो रहा है। थाना प्रभारी ने बताया कि मृतक के शरीर पर चोट के कोई स्पष्ट निशान नहीं मिले हैं। मौत के कारणों का पता पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही चल पाएगा। फिलहाल पुलिस आसपास के सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है और युवक की पहचान करने का प्रयास किया जा रहा है।

नाबालिग से दुष्कर्म के मामले में आरोपी काबू

सोनीपत। शहर थाना पुलिस ने नाबालिग लड़की से दुष्कर्म के मामले में कार्रवाई करते हुए आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपित की पहचान फरमान निवासी देवडू, जिला सोनीपत के रूप में हुई है। पुलिस ने आरोपित को अदालत में पेश किया। जहां से उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। पुलिस के अनुसार, 4 सितंबर को सोनीपत निवासी एक व्यक्ति ने शहर थाना में शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में आरोप लगाया गया कि आरोपित फरमान ने उसकी नाबालिग बेटी के साथ दुष्कर्म की घटना को अंजाम दिया। घटना की जांच महिला उप निरीक्षक वनीत और उनकी टीम को सौंपी गई। पुलिस टीम ने नियमानुसार कार्रवाई करते हुए नाबालिग पीड़िता का मजिस्ट्रेट के सामने बयान दर्ज करवाया।

पानी ने बढ़ाई ग्रामीणों की परेशानी, सांसद ने उठाई राहत सामग्री व मुआवजे की मांग

- सांसद सतपाल ब्रह्मचारी, राई से पूर्व प्रत्याशी जयभगवान आंतिल, कांग्रेस के ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया ने किया दौरा

हरिभूमि न्यूज ▶▶राई

हथनीकुंड बैराज से लगातार छोड़े जा रहे पानी के कारण यमुना नदी का जल स्तर तेजी से बढ़ रहा है। सोनीपत जिले में नदी किनारे बसे मनोली, मनोली टोकी, झुंडपुर, जजगदीशपु, जाजल व जाजल टोकी सहित कई गांव पानी की चपेट में आ गए हैं। खेतों में खड़ी फसलें बर्बाद हो रही हैं और ग्रामीणों को भारी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है।

ग्रामीणों की समस्याओं को लेकर शनिवार को सांसद सतपाल ब्रह्मचारी, राई से पूर्व प्रत्याशी जयभगवान आंतिल, कांग्रेस के ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया, सतपाल चौहान समेत कई कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने प्रभावित गांवों का दौरा किया। नेताओं ने किसानों और ग्रामीणों से मुलाकात की और उनकी दिक्कतें सुनीं। सांसद सतपाल ने कहा कि किसानों की बर्बाद हुई फसलों का सरकार को तुरंत मुआवजा देना चाहिए। उन्होंने मांग रखी कि स्पेशल टीम गठित कर प्रति एकड़ एक लाख रुपये मुआवजा दिया जाए और प्रभावित ग्रामीणों के लिए राहत सामग्री तुरंत भेजी जाए। वहीं, जयभगवान आंतिल ने सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि, आज जब किसान और ग्रामीण संकट में हैं तो सरकार कहीं दिखाई नहीं दे रही। कांग्रेस कार्यकर्ता हर गांव-गांव पहुंचकर लोगों की मदद करेंगे, लेकिन सरकार को अपनी जिम्मेदारी निभाते हुए तुरंत राहत कार्य शुरू करने चाहिए। कांग्रेस नेताओं ने प्रशासन से प्रभावित गांवों में चिकित्सा, पशुओं के लिए चारे और सुरक्षित ठहराव की व्यवस्था करने की भी मांग की है। मौके पर रविन्द्र प्रधान जाखोली, पाल प्रधान जाजल, इरफान, बिल्लू प्रधान खेड़ी मनाजात, राहुल आदि मौजूद रहे।

राई। प्रभावित गांवों का दौरा करते सांसद सतपाल ब्रह्मचारी साथ में राई से पूर्व प्रत्याशी जयभगवान आंतिल अन्य। फोटो : हरिभूमि

गन्नौर। विधायक देवेंद्र कादियान गांवों का दौरा कर स्थिति का जायजा लेते हुए, साथ में एसडीएम व अन्य अधिकारी गण। फोटो : हरिभूमि

विधायक कादियान ने लिया फसलों के नुकसान का जायजा, खेतों से जल निकासी के दिए निर्देश

गन्नौर। क्षेत्र में पिछले कई दिनों से रुक-रुक कर हो रही बारिश ने किसानों के अरमानों पर पानी फेर दिया है। क्षेत्र के गांव नदीपुर माजरा और तेवड़ी में खेतों में खड़ी धान की फसलें करीब 200 एकड़ क्षेत्र में जलमग्न हो गई हैं, जिससे भारी नुकसान की स्थिति बन गई है। विधायक देवेंद्र कादियान ने शनिवार को इन गांवों का दौरा कर स्थिति का जायजा लिया। उन्होंने खेतों में पहुंचकर खुद फसलों के नुकसान और जलभराव की स्थिति का निरीक्षण किया। मौके पर ही संबंधित विभागों के अधिकारियों को तलब किया गया। विधायक ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि तत्काल प्रभाव से खेतों में पंप लगवाकर जल निकासी का कार्य शुरू किया जाए, ताकि किसानों को और नुकसान से बचाया जा सके। निर्देश मिलते ही विभागीय टीमों ने मौके पर पंप लगाकर पानी निकालने का कार्य शुरू कर दिया। निरीक्षण के दौरान विधायक ने ग्रामीणों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं और कहा कि प्राकृतिक आपदा की इस घड़ी में सरकार किसानों के साथ खड़ी है। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को फसल नुकसान का आकलन कर रिपोर्ट तैयार करने और समुचित मुआवजा दिलाने की प्रक्रिया जल्द शुरू करने के निर्देश भी दिए। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि किसानों को हुए नुकसान की भरपाई हर हाल में करवाई जाएगी। जलभराव की निकासी के निर्देश दिए जा चुके हैं और मैं स्वयं स्थिति की निगरानी कर रहा हूं। मौके पर एसडीएम प्रवेश कादियान, सरपंच प्रतिनिधि दलबीर, कुलदीप, जयदीप, रमेश, अंकित, समुद्र, समय सिंह, हवा सिंह आदि मौजूद रहे।

राई। कार्यक्रम में भाग लेते निगम पार्षद पुनीत राई। फोटो : हरिभूमि

राई में 9 कुंडीय हवन व राधा रानी की छठी का आयोजन

राई। वार्ड नंबर 8 के गांव राई में शुक्रवार को जगत कल्याण हेतु 9 कुंडीय हवन व पूजा-पाठ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में श्रद्धालुओं ने सामूहिक रूप से गायत्री मंत्र का जाप किया और राधा रानी की छठी धूमधाम से मनाई गई। श्रद्धा और भक्ति से सम्पन्न इस अनुष्ठान में वातावरण पूर्णतः आध्यात्मिक रहा। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे निगम पार्षद पुनीत राई ने भी हवन में आहुति डालकर गांववासियों के सुख-समृद्धि और क्षेत्र के विकास की कामना की। उऐसे धार्मिक आयोजन समाज में आपसी भाईचारे और सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा देते हैं। गांववासियों ने गायत्री माता और राधा रानी से सभी पर कृपा दृष्टि बनाए रखने की प्रार्थना की है।

बाढ़ पीड़ितों के लिए मुंबई से तैयार करवा कर पंजाब भेजी 10 लाख रुपये कीमत की तीन मोटर बोट व लाइफ जैकेट

हरिभूमि न्यूज ▶▶गन्नौर

- एमएसएमई इंडस्ट्रीज वेलफेयर एसोसिएशन बड़ी के उपाध्यक्ष एमपीएस गिल ने बाढ़ पीड़ितों की मदद को बढ़ाए हाथ

एमएसएमई इंडस्ट्रीज वेलफेयर एसोसिएशन बड़ी के उपाध्यक्ष एमपीएस गिल ने पंजाब के बाढ़ पीड़ितों की मदद के लिए सराहनीय पहल की है। उन्होंने बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों तक राहत पहुंचाने के लिए 10 लाख रुपये की लागत से बनी तीन मोटर बोट और लाइफ जैकेट्स भिजवाई हैं।

गौरतलब है कि यह मोटर बोट मुंबई में तैयार कराई गई हैं और अब इन्हें ट्रांसपोर्ट के माध्यम से पंजाब भेजा गया है। बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों में फंसे लोगों तक राहत सामग्री पहुंचाने और उन्हें सुरक्षित स्थानों तक ले जाने में यह मोटर बोट अहम भूमिका निभाएंगी। बाढ़ के कारण कई गांवों और कस्बों का संपर्क पूरी तरह से कट गया है, ऐसे में नावें पीड़ितों के लिए संजीवनी साबित होंगी।

एमपीएस गिल का कहना है कि समाज के प्रति हर व्यक्ति का दायित्व बनता है कि वह जरूरत के समय आगे आए। पंजाब में बाढ़ ने लोगों को भारी नुकसान पहुंचाया है और इस परिस्थिति में सभी को मिलकर पीड़ितों की मदद करनी चाहिए। उन्होंने बताया कि मोटर बोट के साथ बड़ी संख्या में लाइफ जैकेट भी भेजी गई हैं, ताकि राहत और बचाव कार्य सुरक्षित ढंग से संचालित हो सके। एमएसएमई इंडस्ट्रीज वेलफेयर एसोसिएशन के अध्यक्ष नवीन कौशिक व महासचिव हरप्रीत सिंह ने उपाध्यक्ष एमपीएस गिल के इस कदम की सराहना की और कहा कि उनका यह योगदान अन्य लोगों के लिए भी प्रेरणादायी रहेगा।

गन्नौर। विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री भेंट करते जजपा ब्लाकाध्यक्ष सियानंद त्यागी। फोटो : हरिभूमि

चिरस्मी में विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री की गई भेंट

गन्नौर। गरीबों का अधिकार ट्रस्ट द्वारा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय चिरस्मी में एक सामाजिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री भेंट की गई। साथ ही सभी बच्चों को रिफ्रेशमेंट भी वितरित की गई। कार्यक्रम में जजपा के हलकाध्यक्ष सियानंद त्यागी मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने ट्रस्ट के इस प्रयास की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के आयोजन विद्यार्थियों के उत्साहवर्धन के साथ-साथ समाज में शिक्षा के महत्व को बढ़ाने का कार्य करते हैं। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को अच्छे संसाधन और सकारात्मक वातावरण मिलने से उनका भविष्य उ'जवल होता है। इस अवसर पर चिरस्मी सरपंच जसबीर, ट्रस्ट के चेयरमैन एवं शाहपुर तगा के पूर्व सरपंच विनोद, पट्टी ब्राह्मणान के पूर्व सरपंच श्रीनिवास, महेंद्र चेयरमैन चिरस्मी, प्राचार्य अरुण कुमार आदि मौजूद रहे।

सोनीपत। कार्यक्रम के दौरान उपस्थि। फोटो : हरिभूमि

एस 7 में अध्यापक दिवस के उपलक्ष में हुआ कार्यक्रम

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत (एस-7) के प्रांगण में अध्यापक दिवस पर भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रबंधक सुखप्रिय शास्त्री के करकमलों द्वारा दीप प्रज्वलित किया गया तथा माँ शारदे को फूल मालाएं अर्पित की गयी। प्राचार्य डॉ. अंकुर रोहिल्ला ने सर्वपल्ली डॉ. राधा कृष्णन के विषय में प्रेरक भाषण दिया। ग्यारहवीं, बारहवीं कक्षा के छात्रों ने सभी विषयों के अध्यापकों का उतरदायित्व संभाला। बारहवीं कक्षा के छात्रों द्वारा मैनेजमेंट तथा सभी अध्यापकों को टाइटल दिए गए। तत्पश्चात मुख्याध्यापिका रीटा तनेजा ने अध्यापक दिवस पर भाषण दिया। अंत में निदेशक दीपक, प्रधानाचार्य डॉ. अंकुर रोहिल्ला, मुख्याध्यापिका रीटा तनेजा ने क्रमशः डॉ. सर्वपल्ली राधा कृष्णन जी का परिचय, जीवनदर्शन, कर्मशीलता, परिश्रम, ब्रह्मज्ञान, भक्ति-साधना आदि पर अपने-अपने विचार प्रस्तुत किए।

जिले में जल्द से जल्द हो कार्यकारिणी का गठन : सांसद

कांग्रेस भवन में वरिष्ठ नेताओं की बैठक, संगठन को एकजुट करने पर हुआ मंथन

- कांग्रेस को मजबूत करना कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी : कमल दिवान

हरिभूमि न्यूज ▶▶सोनीपत

सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में शनिवार को कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं की एक अहम बैठक आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता सांसद सतपाल ब्रह्मचारी ने की। इस अवसर पर शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान और ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया सहित अन्य वरिष्ठ नेताओं ने उनका स्वागत किया। बैठक में संगठन को मजबूत बनाने, आगामी रणनीति और कार्यकर्ताओं की भूमिका पर विस्तार से चर्चा की गई।

सोनीपत। बैठक के दौरान मंचासीन सांसद साथ में जिलाध्यक्ष कमल दिवान एवं अन्य।

सांसद सतपाल ब्रह्मचारी ने कहा कि कांग्रेस की असली ताकत उसके कार्यकर्ता हैं। सांसद ने जल्द से जल्द जिले की कार्यकारिणी गठित करने पर जोर दिया। शहरी जिला अध्यक्ष कमल दिवान और ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया ने कहा कि कांग्रेस का इतिहास बलिदान और संघर्ष से जुड़ा हुआ है। ऐसे में संगठन को मजबूती देने का दायित्व कार्यकर्ताओं का है। हमारा लक्ष्य केवल चुनावी राजनीति तक सीमित नहीं है, बल्कि जनता के मुद्दों को मजबूती से उठाना और हर वर्ग की आवाज बनना है।

इसके लिए हर स्तर पर कार्यकर्ताओं को सक्रिय भूमिका निभानी होगी। उन्होंने कहा कि संगठन तभी सशक्त होगा जब हर कार्यकर्ता अपने क्षेत्र में जनता की समस्याओं के समाधान के लिए तत्पर रहेगा।

बैठक में विधायक इंदुराज, पूर्व विधायक जगबीर मलिक, पूर्व विधायक सुरेंद्र पवार, डीसीसी के पूर्व अध्यक्ष प्रदीप गौतम, डीसीसी के पूर्व अध्यक्ष सतपाल चौहान, जयभगवान आंतिल, पूर्व अध्यक्ष भगत सिंह, पूर्व अध्यक्ष अशोक छाबड़ा, पूर्व पार्षद अरुण कौशिक, जोगिंदर दहिया (पीसीसी खरखोदा), मनोज बागड़ी (अध्यक्ष एससी छपीसीसी), अनंत दहिया (पूर्व अध्यक्ष यूथ कांग्रेस हरियाणा), रविंदर दहिया, प्रेम नारायण गुप्ता, कुलदीप खासा और ओम कुमार जांबाज सहित कई पदाधिकारी और कार्यकर्ता मौजूद रहे।

गन्नौर। ढींगरा मार्केट में गली निर्माण कार्य का शुभारंभ करती बुजुर्ग महिलाएं।

वार्ड 15 में बुजुर्ग महिलाओं ने किया 50 लाख की विकास योजनाओं का शुभारंभ

गन्नौर। शहर के वार्ड नंबर 15 में शनिवार को 50 लाख रुपये की लागत से होने वाले निर्माण कार्यों का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत वार्ड की बुजुर्ग महिलाएं निर्मल देवी, बिमला देवी, सीमा जैन और सोनिया जैन द्वारा नारियल फोड़कर की गई। पार्षद शिवानी गौरव जैन ने बताया कि इन विकास कार्यों के तहत ढींगरा मार्केट, कुल्फी वाला के बराबर कुटिया वाली गली, हरीश आढ़ती वाली गली, कृपाराम वाली गली और पूजा साड़ी गली का निर्माण कराया जाएगा। पार्षद ने भरोसा दिलाया कि सभी कार्य समयबद्ध और गुणवत्तापूर्ण तरीके से पूरे कराए जाएंगे। इस मौके पर भूषण हसीजा, संजय गौतम, राजेश शर्मा, नरेश वर्मा, अजय सरोहा, व्यापार मंडल गन्नौर के प्रधान संदीप सिंघल, राजीव राय, सुरेंद्र सैनी, रमेश राय, संजय गुप्ता, अमजद खान आदि मौजूद रहे।

अलग-अलग क्षेत्रों से सात लोग संदिग्ध परिस्थितियों में लापता

हरिभूमि न्यूज ▶▶सोनीपत

- पुलिस ने दर्ज किए मुकदमे

जिले में अलग-अलग थाना क्षेत्रों से किशोरियों, युवतियों सहित कई लोगों के लापता होने की घटनाएं सामने आई हैं। परिजनों की शिकायतों पर पुलिस ने अलग-अलग मामलों में मुकदमे दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

कुंडली थाना क्षेत्र

कुंडली थाना क्षेत्र के प्याऊ मनिहारी गांव से 17 वर्षीय किशोरी संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। परिजनों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है।

वहीं गांव सबोली से 40 वर्षीय व्यक्ति अचानक लापता हो गया। परिजनों ने अज्ञात लोगों पर उसे बंधक बनाकर ले जाने का आरोप लगाया। मामले की गंभीरता को देखते हुए पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

इसके अलावा गांव नांगल कला से 12 वर्षीय किशोरी और एक महिला संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गईं। परिजनों ने भी अज्ञात लोगों पर बंधक बनाने का आरोप लगाया। पुलिस ने मामला दर्ज कर दोनों की तलाश शुरू कर दी है।

मुरथल थाना क्षेत्र

गांव ताजपुर से 22 वर्षीय युवती लापता हो गई। परिजनों ने बताया कि युवती घर से अचानक गायब हो गई, जिसके बाद उन्होंने पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

सिविल लाइन थाना क्षेत्र

सिविल लाइन थाना क्षेत्र में 18 वर्षीय युवती संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। युवती की मां ने अज्ञात व्यक्ति पर उसे बंधक बनाकर रखने का आरोप लगाया है। शिकायत पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर कार्रवाई शुरू कर दी है।

शहर थाना क्षेत्र

लक्ष्मी नगर से 17 वर्षीय किशोरी लापता हो गई। परिजनों ने पड़ोसी युवक पर शादी का झांसा देकर किशोरी को ले जाने का आरोप लगाया। पुलिस ने युवक के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

खानपुर महिला कॉलेज क्षेत्र

खानपुर महिला कॉलेज में पढ़ने वाली 20 वर्षीय छात्रा घर से कॉलेज के लिए निकली थी, लेकिन वह संदिग्ध परिस्थितियों में लापता हो गई। परिजनों ने उसकी गुमशुदगी की शिकायत दी, जिस पर पुलिस ने मामला दर्ज कर उसकी तलाश शुरू कर दी है। पुलिस का कहना है कि सभी मामलों में जांच की जा रही है और लापता लोगों को जल्द ही बरामद करने के प्रयास किए जा रहे है।

भाजपा की सभी योजनाएं फाइलों तक सीमित: सुनैना

- सुनैना चौटाला ने 25 को ताऊ देवीलाल की रैली का दिया न्योता

हरिभूमि न्यूज ▶▶गोहाना

इनेलो महिला प्रदेश प्रभारी सुनैना चौटाला ने शनिवार को बरोदा हलका के दर्जनभर गांवों का दौरा करके ग्रामीणों को 25 सितम्बर को रोहतक में आयोजित होने वाले ताऊ देवीलाल सम्मान दिवस रैली का न्योता दिया।

सुनैना ने कहा कि भाजपा कहती कुछ और है और करती कुछ और है। भाजपा द्वारा अपने चुनावी घोषणापत्र में किए गए वादे केवल फाइलों तक ही सिमटकर रह गए। आज धरातल पर स्थिति बहुत खराब है। भाजपा सरकार की नाकामियों से सोनीपत जिले की हजारों एकड़ फसल जलभराव से पूरी तरह से खराब हो गई है। पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र हुड्डा भी भाजपा की बी टीम बनकर काम कर रहे हैं। इनेलो प्रदेश सचिव जोगेंद्र मलिक ने कहा कि 25 सितम्बर की रोहतक रैली से पुराने रोहतक जिले और अभय सिंह चौटाला को नई ताकत मिलेगी। मौके पर जिलाध्यक्ष कुणाल गहलावत, कृष्ण मलिक, सुरेंद्र सिरसाढ़, डॉ. कुलबीर सांगवान और महिपाल लाठ आदि कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

गोहाना। जनसभा को संबोधित करते हुए सुनैना चौटाला। फोटो : हरिभूमि

शाहपुर में दो पक्षों में भिड़ंत एक पक्ष के बयान पर केस दर्ज

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र के गांव शाहपुर में किसी बात को लेकर दो पक्षों में कहासुनी हो गई, जो देखते ही देखते मारपीट में बदल गई। इस झगड़े में दोनों पक्षों के कई लोग घायल हो गए। घायल पक्ष को उपचार के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां उनका उपचार किया गया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने घायलों के बयान दर्ज किए। घायल पक्ष की शिकायत पर आरोपित पक्ष के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज कर लिया गया है। घटना की वजह आपसी रंजिश बताई जा रही है। दोनों पक्षों में पहले से भी विवाद चल रहा था, जिसके चलते यह झगड़ा हुआ। पुलिस ने बताया कि आरोपितों की पहचान कर ली गई है और उन्हें गिरफ्तार करने के लिए दबिश दी जा रही है। पुलिस का कहना है कि मामले की गंभीरता से जांच की जा रही है। जल्द से जल्द आरोपितो को काबू कर आगामी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।

गोहाना। समारोह में अपने दादा-दादी के लिए प्रस्तुति देते हुए नन्हे विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

जेएलएन विद्यालय की किड्स विंग में दादा-दादी दिवस मनाया गया

गोहाना। शहर में गुढ़ा रोड स्थित जेएलएन किड्स विद्यालय में शनिवार को दादा-दादी दिवस मनाया गया। समारोह में विद्यार्थियों ने अपने दादा-दादी के लिए शुभकामना कार्ड बनाए और उनको शुभकामनाएं दी। शुभकामना कार्ड बनाने की प्रतियोगिता में कक्षा पीपी-1, पीपी-2 और पीपी-3 के विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता की। प्रतिभागी विद्यार्थियों ने शुभकामना कार्ड बनाकर अपने दादा-दादी को शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम के लिए मार्गदर्शन स्कूल की प्रबंधक कृष्णा देवी का रहा। अध्यक्षता एमडी सुनील शर्मा और प्राचार्य डॉ. सचिन शर्मा ने की। संयोजन उप प्राचार्य सूरत शर्मा का रहा। इस आयोजन में शिक्षिका प्रियंका, सुजाता, प्रीति, रोमी, रेणु, रितु रानी और प्रीति राव का विशेष योगदान रहा।

गणित संख्याओं का खेल नहीं, बल्कि तार्किक सोच का सशक्त माध्यम : फोगाट

हरिभूमि न्यूज ▶▶खरखौदा

पैरामाउंट स्कूल ऑफ साइंस में इंटर हाउस गणित क्विज़ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों में गणित के प्रति रुचि और तार्किक सोच को बढ़ावा देना था। विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह और आत्मविश्वास के साथ भाग लिया तथा कठिन से कठिन प्रश्नों के उत्तर देकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया।

प्रतियोगिता दो वर्गों कक्षा 9 वीं से 12 वीं तथा कक्षा 6 से 8 वीं में हुई। कक्षा 9 वीं से 12 वीं की क्विज प्रतियोगिता में जबरदस्त प्रतिस्पर्धा देखने को मिली। कई राउंड की रोमांचक स्पर्धा के बाद न्यूटन हाउस ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। कड़ी टक्कर में डार्विन हाउस द्वितीय स्थान पर रहा। जबकि आइंस्टीन हाउस ने तृतीय स्थान हासिल किया। कक्षा 6 वीं से 8 वीं की प्रतियोगिता में भी कलाम हाउस ने सही उत्तरों के दम पर प्रथम स्थान प्राप्त किया।

आइंस्टीन हाउस द्वितीय स्थान पर रहा और डार्विन हाउस ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय की प्राचार्या मोनिका फोगाट ने विजयी टीमों को ट्रॉफी और प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया। अपने संदेश में कहा कि गणित केवल संख्याओं का खेल नहीं है, बल्कि यह जीवन में तार्किक सोच, अनुशासन और धैर्य विकसित करने का सशक्त माध्यम है। इस प्रकार की प्रतियोगिताएं बच्चों को न सिर्फ पढ़ाई में आगे बढ़ाती हैं, बल्कि उनके आत्मविश्वास और टीम भावना को भी मजबूत करती हैं। कार्यक्रम का संचालन विद्यालय के शिक्षकों ने बड़े ही सुव्यवस्थित ढंग से किया।

खरखौदा। विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए प्राचार्या। फोटो : हरिभूमि

शिक्षक ही सच्चे मार्गदर्शक : दया दहिया

खरखौदा। प्रताप स्कूल में शिक्षक दिवस के उपलक्ष में हर्षोल्लास और उत्साह के साथ कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसकी शुरुआत छात्रों द्वारा सरस्वती वंदना और स्वागत गीत से हुई। फिर विद्यार्थियों ने शिक्षकों को समर्पित नृत्य, गीत और नाट्य प्रस्तुतियां दीं, जिन्हें सभी ने खूब सराहा। प्राचार्या दया दहिया ने कहा कि शिक्षक ही विद्यार्थियों के जीवन की दिशा तय करते हैं। उन्होंने सभी शिक्षकों का आभार व्यक्त करते हुए उन्हें समाज का सच्चा मार्गदर्शक बताया। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया ने अपने संबोधन में कहा कि शिक्षक दिवस केवल औपचारिकता नहीं, बल्कि यह दिन हमें अपने शिक्षकों के योगदान को याद दिलाता है। शिक्षक दिवस के अवसर पर विद्यालय प्रबंधन समिति द्वारा सभी शिक्षकों को प्रशंसा-पत्र देकर सम्मानित किया गया। अंत में विद्यार्थियों ने उपहार भेंट किए और कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ।

खरखौदा। शिक्षक को सम्मानित करते हुए प्राचार्या दया दहिया। फोटो : हरिभूमि

कश्यप चौपाल निर्माण में 21 लाख रुपये देने की घोषणा

महर्षि कश्यप की शिक्षाओं से समाज में बड़ा बदलाव : शर्मा

देवीनगर स्थित कश्यप चौपाल में सम्मान समारोह में पहुंचे कैबिनेट मंत्री

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

कैबिनेट मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि हमारे देश की आत्मा ऋषि-मुनियों में बसती है। महर्षि कश्यप हमारे समाज के लिए आदर्श हैं। उनकी शिक्षाओं से समाज में एकता और समृद्धि की भावना विकसित हुई। महर्षि कश्यप के विचारों से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार व मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में प्रदेश सरकार समाज में बड़ा बदलाव ला रही हैं। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने देवी नगर स्तिथ कश्यप चौपाल पहुंचकर महर्षि कश्यप के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि महर्षि कश्यप के सिद्धांत भारत को विकसित राष्ट्र बनाने में अहम योगदान दे रहे हैं। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व की सरकार हर वर्ग, हर समुदाय के उत्थान के लिए काम कर रही है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ओबीसी आयोग को संवैधानिक दर्जा दिलाते हुए ओबीसी समाज के जीवन में बड़ा बदलाव लाने का काम किया है।

गोहाना। मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा को पगड़ी बांधकर सम्मानित करते हुए समाज के लोग।

युवाओं के कौशल विकास पर दिया जा रहा जोर : अरविंद शर्मा

मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि कश्यप समाज के युवाओं को अधिक अवसर मिलें, इसके लिए उनके कौशल विकास पर जोर दिया जा रहा है। डॉ. अरविंद शर्मा ने कश्यप चौपाल के निर्माण में स्वैच्छिक कोष से 21 लाख रुपए देने की घोषणा की। समारोह में डॉ. रमेश कश्यप, नरेंद्र गहलावत, भूपेन्द्र मुदगिल और सुमित कक्कड़ सहित अन्य प्रबुद्ध व्यक्ति मौजूद रहे।

प्रशासन से पीड़ितों की मदद करने की अपील

कांग्रेस नेता जयभगवान आंतिल ने बांटी खाद्य सामग्री

- राजनीति से ऊपर उठकर सभी को एकजुट होकर प्रभावित परिवारों की मदद करनी चाहिए : आंतिल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

हथिनीकुंड बैराज से लगातार छोड़े जा रहे पानी के कारण यमुना नदी का जलस्तर बढ़ने लगा है। यमुना किनारे बसे गांवों और कॉलोनियों पर साफ दिखाई दे रहा है। कई जगहों पर पानी भरने से कॉलोनियां जलमग्न हो गई हैं और ग्रामीणों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। हालात का जायजा लेने के लिए कांग्रेस नेता जयभगवान आंतिल ने मनौली, मनौली टोकी, भैरा बाकिपुर, दहिसरा गांव में पहुंचे और पीड़ित परिवारों को खाद्य सामग्री वितरित कर ग्रामीणों की समस्याएं सुनीं। कांग्रेस नेता जय भगवान आंतिल ने कहा कि इस समय राजनीति से ऊपर उठकर सभी को एकजुट होकर प्रभावित परिवारों की मदद करनी चाहिए। जयभगवान आंतिल ने प्रशासन से भी अपील की कि वह राहत और बचाव कार्यों को तेज करे ताकि ग्रामीणों को और मुश्किलों का सामना न करना पड़े। उन्होंने कहा कि कई क्षेत्र ऐसे हैं जहां बच्चे घुटनों तक पानी में होकर स्कूल जाने को मजबूर हैं, जो बेहद चिंताजनक स्थिति है। कांग्रेस पार्टी हर संभव सहयोग के लिए तैयार है। इस मौके पर बिजेंद्र प्रधान जाजी समेत कई स्थानीय लोग भी मौजूद रहे।

राई। प्रभावित परिवारों को खाद्य सामग्री वितरित करते जयभगवान आंतिल।

बड़वासनी में युवक की हालत बिगड़ी, खानपुर अस्पताल रेफर

सोनीपत। मुरथल थाना क्षेत्र में शुक्रवार देर रात संदिग्ध परिस्थितियों में 25 वर्षीय युवक की अचानक तबीयत बिगड़ गई। युवक की पहचान गांव बड़वासनी निवासी मनोज के रूप में हुई है। घटना के बाद परिजनों में हड़कंप मच गया और उन्होंने उसे नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया। जहां प्राथमिक उपचार के बाद उसे रेफर कर दिया गया। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। मिली जानकारी के अनुसार मनोज की हालत अचानक खराब होने पर परिजन उसे लेकर अस्पताल पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने प्राथमिक उपचार दिया। हालांकि, उसकी गंभीर स्थिति को देखते हुए डॉक्टरों ने उसे खानपुर के खानपुर पीजीआई अस्पताल के लिए रेफर कर दिया। सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस मौके पर पहुंची और घटना की जानकारी जुटाई।

परिवार की नींव होते हैं दादा-दादी : उधम सिंह

गोहाना। गांव कटवाल स्थित सरस्वती विद्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में दादा-दादी दिवस पर समारोह आयोजित किया गया। समारोह में विद्यार्थियों ने अपने दादा और दादी के स्वस्थ जीवन की कामना की। विद्यालय के प्राचार्य उधम सिंह ने कहा कि जिस मकान की नींव जितनी अधिक गहरी और मजबूत होगी वह मकान उतना ही अधिक मजबूत होगा। उसी प्रकार से दादा और दादी घर और परिवार की नींव होते हैं। जिस घर में दादा-दादी को जितना अधिक मान-सम्मान मिलेगा वह घर उतना ही खुशहाल होगा। प्राचार्य ने कहा कि दादा-दादी पेड़ की तरह होते हैं। जैसे पेड़ के फल, छाया और लकड़ियां दूसरे उपयोग करते हैं। उसी प्रकार से दादा-दादी का अनुभव, प्यार और समर्थन परिवार के उत्थान में उपयोगी होते हैं। जिस घर में दादा-दादी को प्यार मिलेगा वह स्वर्ग के समान होता है।

मोबाइल छीनने के मामले में आरोपी काबू

सोनीपत। थाना राई पुलिस ने मोबाइल फोन छीनने की वारदात को अंजाम देने वाले आरोपित को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपित के कब्जे से चोरी हुआ मोबाइल फोन भी बरामद कर लिया। गिरफ्तार आरोपित की पहचान धीरज निवासी जालौन (उत्तर प्रदेश) हाल निवासी नरेला, दिल्ली के रूप में हुई है। पुलिस मामले की गंभीरता से जांच कर रही है। थाना राई पुलिस के अनुसार, 26 जुलाई को जयेश निवासी अहमदाबाद, गुजरात हाल सेक्टर-35 सोनीपत ने शिकायत दी थी कि वह ट्यूलिप सोसाइटी में मंदिर से पूजा कर लौट रहा था। सुबह लगभग 11:30 बजे जब वह पैदल मैक्स हाइट्स सोसाइटी की ओर जा रहा था, तभी पीछे से मोटरसाइकिल पर सवार तीन युवक आए और उसके हाथ से मोबाइल फोन छीनकर फरार हो गए। इस शिकायत पर थाना राई पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की। जांच के दौरान सहायक उपनिरीक्षक सतेन्द्र और उनकी टीम ने आरोपित धीरज को नरेला, दिल्ली से गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ के दौरान आरोपित ने वारदात को अंजाम देने की बात कबूल की। पुलिस ने आरोपित के कब्जे से चोरीशुदा मोबाइल फोन बरामद किया है।

सीटीएम डॉ. अनमोल की गरिमामयी उपस्थिति में शिवा शिक्षा सदन में मनाया शिक्षक दिवस

सोनीपत। शिवा शिक्षा सदन में शिक्षक दिवस समारोह अत्यंत हर्षोल्लास और गरिमा के साथ आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में नगर मजिस्ट्रेट एवं सीटीएम डॉ. अनमोल सोनीपत ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। डॉ. अनमोल ने शिवा शिक्षा सदन की नवीन शिक्षण-पद्धतियों तथा अनुशासन से जुड़ी 21वीं सदी के कौशलों को शिक्षा प्रणाली में समाहित करने की विशेष सराहना की। उन्होंने कहा कि यह विद्यालय विद्यार्थियों को केवल ज्ञान ही नहीं प्रदान कर रहा, बल्कि उन्हें सच्चा राष्ट्रनिर्माता बनाने की दिशा में अग्रसर है। हरियाणा की बेटी के रूप में उनकी उपलब्धियाँ शिवियनों के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं। विद्यालय के दूरदर्शी निदेशक श्अरुण बंसल जी ने सभी शिवाचार्यों को हार्दिक बधाई दी तथा उनके मार्गदर्शन, समर्पण और शिक्षा के प्रति निष्ठा की सराहना की। साथ ही उन्होंने नगर मजिस्ट्रेट डॉ. अनमोल के निरंतर सहयोग और उल्लेखनीय प्रयासों के लिए आभार भी प्रकट किया। इस अवसर पर शिवियनों ने शिवाचार्य की भूमिका निभाते हुए अध्यापन और शिक्षा की सनातन भावना को जीवंत किया। समारोह की प्रमुख झलकियों में शिक्षकों का अभिनंदन, प्रेरक उद्बोधन तथा विद्यार्थियों की सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ शामिल रहीं। शिक्षक दिवस का यह आयोजन शिक्षक दिवस, शिवा शिक्षा सदन और शिवाचार्य के गौरवपूर्ण आदर्शों को सार्थक रूप से अभिव्यक्त करता है ।

अलग-अलग सड़क हादसों में दो लोगों की मौत

पुलिस ने शव कब्जे में लेकर भेजे नागरिक अस्पताल

- एक की नहीं हो सकी पहचान, पुलिस ने दूसरे के शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों को सौंपा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिले में अलग-अलग सड़क हादसों में दो लोगों की मौत हो गई। पहला हादसा राई थाना क्षेत्र में हुआ, जहां राई फ्लाईओवर के पास अज्ञात वाहन की टक्कर से लगभग 35 वर्षीय युवक की मौत हो गई। हादसे की सूचना मिलते ही राहगीरों ने पुलिस को जानकारी दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल भेजा। मृतक की पहचान अभी तक नहीं हो पाई है। पुलिस आसपास के लोगों से पूछताछ कर उसकी शिनाख्त करने में जुटी है।

दूसरा मामला

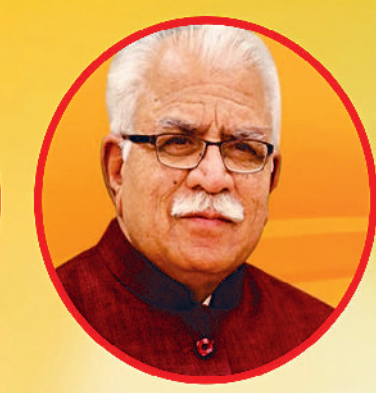
वाहन की टक्कर से बुजुर्ग की मौत

दूसरा हादसा द्वारका एक्सप्रेसवे हाईवे पर हुआ। यहां 68 वर्षीय रणबीर निवासी बिंदरौली किसी काम से जा रहे थे, तभी तेज रफ्तार वाहन की चपेट में आने से उनकी मौके पर ही मौत हो गई। घटना के बाद आसपास के लोगों ने रणबीर को अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने दोनों मामलों में शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भिजवाया। अधिकारियों का कहना है कि हादसों के कारणों की जांच की जा रही है और वाहन चालकों की पहचान के लिए आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाली जा रही है। परिजनों के बयान के आधार पर आगे की कार्रवाई की जाएगी।

OSCAR SUPER SPECIALITY HOSPITAL & TRAUMA CENTER, SONIPAT
Urgently Required
Walk in Interview
• RECEPTIONIST M/F
• MALE/FEMALE NURSING STAFF
• SECURITY GUARD MALE
• TELECOLLING FEMALE STAFF
• NURSING INCHARGE
• RMO/MBBS DOCTOR
• SWEEPER • ULTRASOUND TYPIST
NEAR CIVIL HOSPITAL, SONEPAT
M. 9518861810, 9992093331

असतो मा सद्गमय
RUKMINI DEVI PUBLIC SCHOOL
NH-1, SONEPAT
BRITISH COUNCIL
RUKMINI DEVI PUBLIC SCHOOL
The School with a difference....
Under The Aegis Of Seth Pokhar Mal Educational Society
STATE OF THE ART INFRASTRUCTURE
Excellence in Education
REGISTRATION OPEN
SESSION 2026-2027
CLASSES NURSERY TO IX & XI
NO ADMISSION FEE FOR GIRL CHILD
50% DISCOUNT ON ADMISSION FEE FOR SIBLING
50% DISCOUNT ON ADMISSION FEE FOR MERITORIOUS STUDENT
ONLY RS 5000/- ADMISSION FEE FOR THE WARD OF BELT SERVICE MEN
KEY FEATURES
✓ FULLY AIR CONDITIONED CLASS ROOMS
✓ FOCUS ON HOLISTIC DEVELOPMENT
✓ FACILIATED WITH PROJECTOR IN ALL CLASS ROOMS
✓ WELL EQUIPPED 3D LAB, LANGUAGE LAB, SCIENCE LABS, SOCIAL SCIENCE LAB AND MATHS LAB.
आप सभी को हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
+91-9996547888, +91-7357223501
43.7 Milestone, NH-44, Vardaan Chowk, Opposite Sector-7, Sonipat (Haryana)
contact@rdps-nh1.edu.in
www.rdps-nh1.edu.in

CCAS JAIN GIRLS (P.G.) COLLEGE
Ganaur, Sonipat
सी.सी.ए.एस. जैन गर्ल्ज (पी.जी.) कॉलेज
जी.टी. रोड, गन्नौर
संस्था प्रधान श्री आनन्द जैन जी को जन्मदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
आप सभी को हरिभूमि के 30वें स्थापना दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं
* गन्नौर शहर का एकमात्र कन्या महाविद्यालय
* 2006 से महिला शिक्षा व सशक्तिकरण में अग्रणी
* अनुशासन व संस्कार का परिचायक
* B.A., B.Com, B.Sc., M.Com., M.A. (English, Political Science)
* शानदार परीक्षा परिणाम
प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार
सम्पर्क : 9812229334



आप सभी को
हरिभूमि के
30वें स्थापना दिवस
हार्दिक शुभकामनाएं
श्रीमती कृष्णा गहलावत
(विधायक राई)
फूलकंवार
सरपंच बढ़मलिक
साहब सिंह
सरपंच नाथूपुर
राकेश
सरपंच बढ़खालसा
मनोज
सरपंच मछरौली
मनीष खत्री
कुंडली पूर्व सरपंच
सुखबीर
सरपंच, सफियाबाद

हरिभूमि
रविवार भारती
haribhoomi.com
छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
P-1
रोहतक , रविवार 7 सितंबर 2025

जब कोई अपना हो परेशान-तनावग्रस्त
कुछ देर रहने दें उसे अपने मन के साथ

हम सभी के जीवन में परेशानियां और तनाव के क्षण आते रहते हैं। ऐसे में कुछ लोग दूसरों से सलाह लेने में असहज महसूस करते हैं, वे नहीं चाहते कि उनसे कोई सवाल पूछा जाए। वे कुछ समय तक अपने मन के साथ एकांत रहना चाहते हैं। इस कंडीशन में हमें अपने अजीज की भावनाओं का सम्मान करना चहिए।

{ कवर स्टोरी / डॉ. मोनिका शर्मा }

बीते दिनों मशहूर कैनेडियन सिंगर जस्टिन बीबर ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम पर खुलासा किया कि वह टूट चुके हैं। गुस्से की समस्या से जूझ रहे हैं। जस्टिन ने अपनी मानसिक सेहत को लेकर भी चिंता जताई। दुनिया भर में मशहूर इस सिंगर ने अपनी पोस्ट में लिखा कि 'लोग मुझे ठीक होने के लिए कहते रहते हैं। क्या आपको नहीं लगता कि अगर मैं खुद को ठीक कर सकता, तो मैं पहले ही कर चुका होता? मुझे पता है कि मैं टूट चुका हूं। मुझे पता है कि मुझे गुस्से की समस्या है। मैंने अपनी पूरी जिंदगी उन लोगों की तरह बनने की कोशिश की, जो मुझे कहते रहे कि मुझे उनके जैसा ठीक होना चाहिए। यही बात मुझे और ज्यादा थका देती है, ज्यादा गुस्सा दिलाती है।' अपनी एक दूसरी पोस्ट में जस्टिन यह भी कह चुके हैं कि 'मुझसे यह पूछना बंद करो कि मैं ठीक हूं या नहीं। मुझसे यह पूछना भी बंद करो कि मैं कैसा हूं? क्या कर रहा हूं? मैं जानता हूं कि हम सभी के लिए जीवन कठिन है। आइए हम अपने लोगों को प्रोत्साहित करें, न कि अपनी सुरक्षाओं को एक-दूसरे पर प्रोजेक्ट करें। हर बार आपकी चिंता देखभाल के रूप में सामने नहीं आती है। यह सिर्फ अजीब रूप से ऑप्रेसिव यानी चिंता और तकलीफ थोपने वाली भी हो सकती है।'

उचित नहीं ज्यादा सवाल-सलाह

असल में जस्टिन के विचार आम लोगों के लिए भी सार्थक सलाह लिए हैं। इस युवा और चर्चित चेहरे की बातें किसी अपने-पराए के जीवन में आई हैरान-परेशान करने वाली परिस्थितियों में हरदम कुछ पूछते रहने के बर्ताव पर लगाम लगाने की जरूरत को रेखांकित करती हैं। समझना आवश्यक है कि उलझाऊ हालातों में, क्या चल रहा है? कैसा चल रहा है? कैसे हो? खुश क्यों नहीं दिखते हो? या टेंशनफ्री होने-रहने का प्रयास करो। जैसी सलाहों और सवालों का दोहराव हमारे प्रिय की मुश्किलों को और बढ़ा देता है। पहले से ही तकलीफ के घेरे में आए मन को और पीड़ा देने लगता है। डगमगाते मन से जूझते युवा और सशंकित हो जाते हैं। अपने ही जीवन की दिशा को लेकर घेरने वाली ये शंकाएं-आशंकाएं और भटकाने वाली साबित होती हैं। साथ ही मन में आक्रोश भी उपजने लगता है, कभी खुद के प्रति तो कभी उन अपनों-परायों को लेकर, जो बिन मांगी सलाहें देते हैं। हर समय सवाल पूछते हैं। सही गाइडेंस की जरूरत बताते हुए पहले से ही उलझे-बिखरे दिलो-दिमाग को और भटकाते हैं। ऐसे दौर में किसी भी इंसान को थोड़ा समय देना सही रहता है। समस्याओं से जूझ रहा इंसान चाहता है कि कोई बेवजह सवाल ना पूछे। आते-जाते तसल्ली ना दे। बात-बात में कोई नसीहत कोई राय ना मिले। ऐसी बातें और बर्ताव मददगार बनने के बजाय मनोभावों को और उलझाते हैं।

संभलने का समय दें

मन हो या जीवन, किसी भी मोर्चे पर प्रतिकूल परिस्थितियों में पूछताछ करने वाले हमारे अपनों का इरादा हर बार गलत नहीं होता है। बावजूद इसके परेशान मन को संभलने का समय देने के

बजाय जांच-पड़ताल करते रहने का व्यवहार मन को ठेस पहुंचाता है। इसीलिए जान-पहचान वाले घर में किसी व्यक्ति की नौकरी छूट जाए। उम्मीद के मुताबिक परीक्षा का परिणाम ना आए। रिश्ते-नाते टूट जाएं या कोई हारी-बीमारी घेर ले तो ऐसे में उनकी निजता का सम्मान करना जरूरी है। आमना-सामना होने पर असहज महसूस करवाने वाले प्रश्नों के बजाय संभलने का समय देना चाहिए। बहुत से लोग दूसरों से अपना सब कुछ नहीं बताना चाहते। ऐसी परिस्थितियों में कोई गाइडलाइन देने के बजाय गंभीरता से उनकी मनःस्थिति को समझना एक अच्छा तरीका है। बेहतर महसूस करने के बाद वे स्वयं आपसे अपनी बात साझा करने की सोचेंगे। अगर नहीं तो यह उनका अधिकार है कि वे कितना और क्या दूसरों को बताना चाहते हैं? युवा पीढ़ी अपने निजी जीवन में दूसरों की ताक-झांक को ज्यादा पसंद नहीं करती। ऐसे में समझना आवश्यक है कि आपका संवाद

एकतरफा तो नहीं। आपके सवाल बहुत अधिक पर्सनल हुए तो अगले इंसान को असहज ही करेंगे। साथ ही बिन मांगी सलाह भी दूसरे के लिए भार और तनाव का कारण बन सकती है।

समझें तनावग्रस्त व्यक्ति की मनोदशा

आज के दौर में अधिकांश लोग जो कुछ भी अपनों-परायों, परिचितों-अपरिचतों से साझा करना चाहते हैं, वह वर्चुअल दुनिया में मौजूद होता ही है। ऐसे में निजी समस्याओं को खुद तक रखकर अपनी प्राइवेसी चाहने वालों को परेशान करना सही नहीं होता है। देखा जाए तो कई बार निजी संबंधों में दूरियां आने की बड़ी वजह जरूरत से अधिक ऐसी दखलंदाजी भी होती है। ठीक जस्टिन की तरह ही किसी को यह कहना कि 'मेरी तरह रहो, मेरे जैसे बनो या इस हाल में यह करो, वह करो।' किसी भी व्यक्ति, खासकर युवाओं को नहीं भाता। ऐसा व्यवहार जीवन में दूरियां और मन में शिकायतें बढ़ाता है। खासकर जब यह पता ही ना हो कि अगला इंसान किन हालातों से जूझ रहा है। कुछ बातों पर गौर करते हुए उसकी मनोदशा को समझने का प्रयास करना उचित है। आपसे जुड़ा इंसान अगर आई कॉन्टेक्ट किए बिना बात करे, आते-जाते बचकर निकलने की सोचे, पूछने पर कुछ भी स्पष्ट कहने से बचे या शब्दों को घुमा-फिराकर अपनी बात रखे तो समझ जाइए कि वह अपनी परिस्थिति और मनःस्थिति को बताने में सहज नहीं है। कुछ समय के लिए ऐसे लोगों को उनके हाल पर छोड़ देना चाहिए। उनके दिलो-दिमाग को रिकवर होने का वक्त मिलना ही चाहिए। आगे सही समय देखकर उनके साथ संवाद की राह बनानी चाहिए। *

यह सही है कि तकनीक और आधुनिक महानगरीय जीवनशैली ने बेशुमार सुख-सुविधाएं प्रदान की हैं। लेकिन इन पर आश्रित होकर हद से अधिक आलसी या निष्क्रिय बने रहना आपको शारीरिक, मानसिक रूप से बीमार बनाने के साथ ही सामाजिक रूप से एकाकी भी कर सकता है।

सही नहीं हद से अधिक निष्क्रियता

{ लाइफस्टाइल / चैतन्या }

हाल ही में सोशल मीडिया पर एक पोर्टर डिलीवरी एजेंट का वीडियो वायरल हुआ। वीडियो में उसने बताया कि उसे दो मिनट की दूरी पर पार्सल पहुंचाने का ऑर्डर आया। इसके लिए डिलीवरी एजेंट ने हंसी-मजाक के सहज अंदाज में ग्राहक को आलसी कहा। स्वयं पोर्टर डिलीवरी एजेंट द्वारा बनाए गए वीडियो में वह बताता है कि ऑर्डर एक ही अपार्टमेंट के टॉवर सी से उठाकर टॉवर ई में देना था। यह दूरी इतनी कम थी कि पैदल चलकर सिर्फ दो मिनट में तय की जा सकती थी। यही वजह है कि डिलीवरी एजेंट मजाकिया लहजे में कहता है कि 'ये लोग इतने आलसी हैं कि सिर्फ एक बिल्डिंग से दूसरी बिल्डिंग में सामान पहुंचाने के लिए भी खुद नहीं चल सकते, इसके लिए भी पोर्टर बुक कर रहे हैं।' देखा जाए तो यह वाकया हंसकर टाल देने भर का लगता है। गंभीरता से सोचा जाए तो हमारी बदलती जीवनशैली और दूसरों पर बढ़ती निर्भरता की कड़वी सच्चाई से रूबरू करवाता है। ऐसी सच्चाई जो छोटे-छोटे काम भी खुद न करने के बर्ताव को सामने रखती है। हमारे चारों ओर कसते जाते आलस के घेरे की बानगी है।

सेवाओं-सुविधाओं का विस्तारः हाल के बरसों में जिंदगी को सहज बनाने वाली सर्विसेस बढ़ी हैं। सामान भिजवाना हो या मंगवाना, इन सुविधाओं का एक बड़ा बाजार बन गया है। गौरतलब है कि आमतौर पर शहर बदलने पर लोग सामान शिफ्ट करने के लिए पोर्टर सर्विसेस का इस्तेमाल करते हैं। पोर्टर एप की मदद से किसी भी तरह के सामान को बाइक या छोटे वाहनों के जरिए एक जगह से दूसरी जगह तक आसानी से पहुंचा दिया जाता है। एक ही शहर में लंबी दूरी के लिए भी ऐसी सर्विसेस बहुत काम की होती हैं। यही वजह है कि मामूली दूरी के लिए भी किसी सामान को खुद पहुंचाने की जहमत ना उठाने के बर्ताव से जुड़ा यह वाकया अजीब लगता है। चिंताजनक यह है कि ऐसी सर्विसेस पर निर्भर होने वाले लोगों के आंकड़े तेजी से बढ़ रहे हैं। सेवाओं-सुविधाओं का यह विस्तार खुद इंसानों के मूवमेंट को समेटने लगा है।

निर्भरता की अति के नुकसानः व्यस्त जीवनशैली, तकनीकी विस्तार और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म की बढ़ती पहुंच के चलते ऐसी बहुत सी सुविधाओं पर डिपेंडेंसी बढ़ी है। व्यस्तता के साथ-साथ एक पहलू यह भी है कि अपने-अपने कोजी कॉर्नर में बैठे लोग अब सब्जी तक लेने घर से बाहर नहीं जाना चाहते। क्लिक भर में ऑर्डर कर फ्री हो जाने का काम सुविधाजनक लगने लगा है। अफसोस कि यह स्थिति शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर तो नेगेटिव असर डालती ही है, सामाजिक फ्रंट पर भी इसके कई नुकसान हैं। फूड डिलीवरी एप्स के जरिए दस मिनट में कुछ भी मंगा लेने की सुविधा लोगों में हरदम कुछ ना कुछ खाते रहने की आदत भी डाल रही है। बहुत से लोगों को ऑनलाइन शॉपिंग की लत लग रही है। अनचाहा सामान भी ऑर्डर किया जा रहा है। देखा जाए तो यह स्थिति साइकोलॉजिकल निर्भरता बढ़ने से जुड़ा पहलू भी लिए है। जिसका मेंटल हेल्थ पर भी बुरा असर पड़ता है। धीरे-धीरे आलस के कारण हर तरह की रचनात्मकता और सक्रियता भी खत्म होने लगती है। चिंता, अवसाद और तनाव जैसी प्रॉब्लम्स जड़ें जमाने लगती हैं। सब कुछ घर बैठे ऑर्डर कर देने की आदत हो जाए तो सामाजिक गतिविधियों में भी भागीदारी कम होने लगती है। इसीलिए इस तरह की डिपेंडेंसी की सीमा तय करना आवश्यक है।

किसी बहाने बने रहें सक्रियः कोई भी सुविधा जब आदत बनकर हद से ज्यादा निर्भर बनाने लगे तो चेत जाना चाहिए। जरूरत से ज्यादा निर्भर होना केवल सुविधा का लाभ लेना भर बल्कि अपनी क्षमताएं खो देने के हालात पैदा करता है। इसीलिए सक्रिय बने रहना जरूरी है। अपने काम-काज निपटाने के लिए एक्टिव रहना शारीरिक ही नहीं मानसिक और सामाजिक रूप से सक्रिय रहने से भी जुड़ा है। आस-पास के बाजार तक जाना या आस-पड़ोस के किसी घर में कोई सामान लेने या पहुंचाने जाना इंसानी जीवन का सहज हिस्सा रहा है। इन एक्टिविटीज से सामाजिक संबंध बनते हैं। एक्टिव रहने के बहाने तलाशिए। हर काम के लिए उपलब्ध सुविधाओं के इस दौर में खुद को निष्क्रियता से बचाने के लिए खास कोशिशें करने की दरकार है। *

आमतौर पर आंसू बहाने को कमजोरी की निशानी और न रोने वाले को कठोर हृदयी मान लिया जाता है। लेकिन वास्तव में आंसू केवल मन की अभिव्यक्ति होते हैं, जो कई बार हमारे मन का उपचार भी करते हैं।

आंसुओं से बयां होती है मन की सच्ची हकीकत

{ इमोशंस / अंतरा पटेल }

कई लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें आसानी से रोना नहीं आता है। उनके किसी रिलेटिव या करीबी की डेथ हो जाए तब भी नहीं रोते। जब उनका कहीं अपमान हो जाए या उन्हें गहरा सदमा लगे या कोई गंभीर नुकसान हो जाए वे तब भी नहीं रोते। जिन अवसरों जैसे-अंतिम संस्कार, विदाई या भावनात्मक फिल्म देखते हुए, जब अधिकतर लोग रोते हैं, उन पर भी उनके आंसू नहीं छलकते। हालांकि उनकी आंखों में आंसू होते हैं, लेकिन वो आंखों से छलकते नहीं। तो क्या इससे यह साबित होता है वे भावनाशून्य इंसान होते हैं? शायद ऐसे ही कठोर या कहें मजबूत मन वाले लोगों के लिए सुदर्शन फाकिर ने यह शेर कहा है, 'आप कहते थे कि रोने से न बदलेंगे नसीब/उम्र भर आपकी इस बात ने रोने न दिया।' इनसे उलट कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो अपनी भावनाओं को, आंसुओं को छिपाते नहीं हैं। जैसे एक बार टेनिस स्टार अमांडा अनिसिमोवा विंबलडन फाइनल में हारने के बाद सबके सामने फूट-फूट कर रो पड़ी थीं। सैंकड़ों लोगों और कैमरों के जरिए पूरी दुनिया के सामने भी उन्होंने अपने आंसुओं को रोकने का प्रयास नहीं किया और न ही चेहरे पर दिखावटी मुस्कान लाने की कोई कोशिश की थी। कुछ लोगों को उनका ऐसे रोना, अजीब या कहें अनुचित लगा। लेकिन वास्तव में देखा जाए तो अमांडा के रोने में सच्चाई थी और बहादुरी भी। वास्तव में सबके सामने रोने वालों और न रोने वालों को लेकर समाज में अलग-अलग तरह की राय रखी जाती है।

मानते हैं कमजोरी का लक्षणः आमतौर पर रोने को, कमजोरी या अत्यधिक भावुकता या नियंत्रण के खोने से जोड़ते हैं। विशेषकर पुरुषों के संदर्भ में कहा जाता है कि 'मर्द रोते नहीं हैं।' बचपन में जब कोई लड़का रोता है तो उससे कहा जाता है, 'लड़कियों की तरह रोना बंद करो।' रोने को लड़कियों का एक्सक्लूसिव गुण मान लिया गया है। ऐसे जुमले केवल लड़कों या पुरुषों को नीचा दिखाने के लिए ही नहीं बल्कि लड़कियों या स्त्रियों का भी अपमान हैं। घर और स्कूल में बच्चों की इस सोच के साथ परवरिश की जाती है कि संयम (या बर्दाश्त) का अर्थ ताकत है और आंसू बहाना, कमजोरी या अस्थिरता की निशानी है।

गम-खुशी में छलकते हैं आंसूः वास्तव में रोना हमारी सोच और धारणा से कहीं अधिक जटिल है। यकीनन दुःख (जो किसी के निधन पर होता है) रोने का सबसे आम कारण है। लेकिन लोग कुंठा, पीड़ा, असफलता या भयंकर अपमान के कारण भी रोते हैं। इसी के साथ खुशी के आंसुओं को कैसे अनदेखा किया जा सकता है? शतरंज का विश्व कप (महिला) जीतने के बाद दिव्या देशमुख खुशी से रो पड़ी थीं। हालांकि वह जब पिछली प्रतियोगिता में हार गई थीं, तब नहीं रोई थीं, लेकिन विजयी होने पर रोईं। अकसर राहत, बड़ी सफलता, अत्यधिक खुशी भी दुःख जितना ही हमें भाव-विभोर कर देती है। बड़े-बड़े नेता, कलाकार, खिलाड़ी सार्वजनिक मंच पर रो पड़ते हैं। असम के बाढ़ पीड़ितों का हाल सुनाते हुए हेम बरुआ संसद में रोए थे। अपनी फेयरवेल स्पीच देते हुए क्रिकेटर राहुल द्रविड़ रोए थे। आंसुओं ने इन लोगों को छोटा नहीं कर दिया। आंसुओं ने उन्हें अधिक संवेदनशील मनुष्य और भावनाओं से जुड़ा हुआ साबित किया।

मन का उपचार करे आंसूः रोना दवा की तरह भी काम करता है। बड़े-बुजुर्ग कहते हैं कि रोने से गम हल्का हो जाता है। चिकित्सा विज्ञान भी यही कहता है, भावनात्मक आंसुओं में स्ट्रेस हॉर्मोन होते हैं। रोने से तनाव कम हो जाता है, नर्वस सिस्टम को आराम मिलता है और राहत का अहसास होता है। इसलिए लोग कहते हैं, 'रोने के बाद हल्का महसूस हो रहा है।' जापान में तो रोने के लिए क्लब भी बने हैं, जहां लोग साथ रोने के लिए एकत्र होते हैं। इस प्रथा को 'रुई-कत्सु' (आंसुओं की तलाश) कहते हैं।

कहने का सार है कि हमें आंसुओं को कमजोरी की निशानी के तौर पर नहीं देखना चाहिए कि व्यक्ति ने अपने ऊपर का नियंत्रण खो दिया है। बल्कि यह समझना चाहिए कि आंसू व्यक्ति की सच्ची अभिव्यक्ति है। आज जब हम सब दिखावे के युग में जी रहे हैं, बनावटी सोशल मीडिया के विभिन्न माध्यमों पर। ऐसे संसार में सच्चे आंसू ही इंसान की सच्ची अभिव्यक्ति है, जो साबित करते हैं कि हम इंसान हैं। *

{ गीत / कृष्ण बिहारी }

क्या लिखोगे

देवता बनकर दिखोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर लिखोगे, क्या लिखोगे?
सादगी से पूर्ण रचना एक भी तो जन नहीं पाए,
सच कहूं तो आदमी भी इसलिए तुम बन नहीं पाए।
खोजकर अमृत पियोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर दिखोगे, क्या लिखोगे?
जो अहर्निश एक घातक विष पिएगा वह रचेगा,
छटपटाई मौत मरकर जो जिएगा वह बचेगा।
तुम शहीदाना जियोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर लिखोगे, क्या लिखोगे?
कोरे कागजों पर तुमने बस चिड़िया उड़ाई है,
अबतलक समझे नहीं यह भी कि झूठी कमाई है।
रद्दियों जैसे बिकोगे, क्या लिखोगे?
देवता बनकर लिखोगे, क्या लिखोगे?

{ व्यंग्य / केदार शर्मा }

धीरे-धीरे ऐसे लोगों की संख्या में इजाफा होता जा रहा है, जिनके लिए रील अगर शमा है, तो वे उसके परवाने हैं। रील ही इनका धर्म, कर्म और मर्म है, जान है, मान है और सम्मान है। जिनका श्रम, समय और डेटा, सब कुछ रीलों पर कुर्बान है।

रील की झील में डूबते लोग

वैश्विक स्तर पर भारत डेटा उपयोग में दुनिया का नंबर एक देश बना हुआ है, यह समाचार अखबार में पढ़कर गर्व से मस्तक ऊंचा हो गया। दरअसल डेटा, स्क्रीन पर चलने वाली समस्त गतिविधियों का ईंधन है। अगर डेटा न हो तो स्क्रीन की हालत धोबी के कुत्ते जैसी हो जाए, जो न घर का रहता, न घाट का। इस समय डेटा का थोक में उपयोग सबसे लोकप्रिय गतिविधि रील बनाने और देखने में भरपूर हो रहा है। धीरे-धीरे ऐसे लोगों की संख्या में इजाफा होता जा रहा है, जिनके लिए रील अगर शमा है, तो वे उसके परवाने हैं। रील ही इनका धर्म, कर्म और मर्म है, जान है, मान है और सम्मान है। जिनका श्रम, समय और डेटा, सब कुछ रीलों पर कुर्बान है। सुबह बिस्तर से उठने से लेकर रात को सोने तक ये रील-रानी के संग ही उठते-बैठते हैं।

कई बार तो हैरतअंगेज रीलें देखकर दांतों तले अंगुली दब जाती है। प्री-वेडिंग शूटिंग में वर-वधु के बकरा-बकरी की आवाज निकाल कर उनके पोज में एक-दूसरे को प्रपोज करते हुए, क्लास रूम में डांस करती शिक्षिका की, गधे पर उल्टा बैठकर दौड़ाने वाली टाइप, एक से बढ़कर एक अनगिनत रीलें इंस्टाग्राम, यू-ट्यूब और फेसबुक के आकाश में बेरोक-टोक पतंगों की तरह मंडरा रही हैं। अभिव्यक्ति की बेलगाम, बेकाबू असीम और स्वच्छंद आजादी के एक साथ यहां दर्शन होते हैं। इनमें से ही कुछ लोग रील देखते-देखते रील बनाने में उस्ताद बन गए हैं। वे ही इनके प्रोड्यूसर हैं और वे ही कैमरामैन। खेत हो या खलिहान, छत की मुंडेर हो या रेल की ट्रैक, समंदर हो या बवंडर, जो जगह दिल को भाए, वही स्टूडियो बन जाता है। अभिनय के लिए पत्नी-बच्चे ही पर्याप्त हैं। दो से पांच मिनट की रील के लिए क्या स्क्रिप्ट, क्या पटकथा? जरूरत है तो बस चटपटे, हैरतअंगेज और कभी-कभी मूर्खतापूर्ण करतबों की, गालियों की, कंचन-काया की माया के दर्शन कराने और कमर लचकाने की। रीलों ने हर हाथ और हर आंख को काम थमा रखा है। अगर कोई रील खूब वायरल हो गई, तो कमाई भी बल्ले-बल्ले होती है। रीलों की इस दुनिया के आगे 'रीयल' दुनिया फीकी, नीरस और बेमजा लगने लगी है। संस्कारों की दुनिया में भले ही मंदी हो, पर रीलों के सितारों पर बुलंदी है। संस्कारों की थाली भले ही खाली हो, पर रीलों की थाली नित नए मसालेदार 'व्यंजनों' से मालामाल है।

यह कहना बहुत मुश्किल है कि रील को हम बना रहे हैं या रील हमें बना रही है। रील को हम चला रहे हैं या रील हमें चला रही है। एक बार बिना सेंसर की इस गाड़ी में बैठने के बाद ढलान पर लुढ़काती हुई यह हमें कहां ले जाकर छोड़ेगी, भगवान ही मालिक है। कहीं हम रील युग में तो प्रवेश नहीं कर रहे हैं? कुछ भी हो बिना विवेक का इस्तेमाल किए इसमें सफर करने की लत लग गई तो गत का बिगड़ना सुनिश्चित है। रील की इस झील में जो एक बार डूबता है तो बस डूबता ही चला जाता है। रील देखने और बनाने की दीवानगी इस कदर हर उम्र और वर्ग के लोगों पर हावी है कि जैसे उन्हें अपने आस-पास किसी की सुध-बुध ही नहीं रहती, जैसे उनका पूरा अस्तित्व स्मार्टफोन के तल पर टिका गया है। *

{ पुस्तक चर्चा / विज्ञान भूषण }

निर्बंध-उदात्त प्रेम कविताएं

तसलीमा नसरीन जो भी लिखती हैं, वो निर्बंध, भयमुक्त और विचारों का नया आयाम खोलने वाला होता है। हाल में छपकर आई उनकी प्रेम कविताओं के अनुवाद की किताब 'यदि प्यार करो' में भी उनकी लेखनी का वही तेवर देख सकते हैं। वे प्रेम को मन की गहनतम अनुभूति मानती हैं, और इन्हें अभिव्यक्त करने से परहेज नहीं करती हैं। 'जब मेरे साथ तुम नहीं होते/मेरे साथ तब तुम सबसे ज्यादा रहते हो।' और 'तुम्हें देखने पर/मन करता है, शुरू से/शुरुआत करूं जीवन की।' जैसी भावप्रवण पंक्तियों के साथ ही वे इसकी जटिलता को भी बयां करती हैं 'कौन कहता है बहुत आसान है प्रेम/कि चाहो और हो जाए।' *

पुस्तकः यदि प्यार करो, **लेखिकाः** तसलीमा नसरीन, **अनुवादः** कल्लोल चक्रवर्ती,
मूल्यः 199 रुपए, **प्रकाशकः** राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित

अगर आप घूमने-फिरने के शौकीन हैं, साथ ही रोमांचक और साहसिक गतिविधियों में भी आपकी रुचि है, तो वाइल्डरनेस टूर यानी रोमांचक-साहसी पर्यटन, आपके लिए परफेक्ट ट्रैवल-च्वॉइस हो सकती है। हाल के वर्षों में इसका ट्रेंड काफी बढ़ रहा है। इस ट्रेंड और इसके फायदों पर एक नजर।

एंज्वॉयमेंट-थेरेपी का कॉम्बो एडवेंचर ट्रैवलिंग का बढ़ता क्रेज

ट्रैवल ट्रेंड / अंशु सिंह

पर्यटकों की बदलती पसंद को देखते हुए ट्रैवल इंडस्ट्री में नित नए बदलाव होते रहते हैं। अब लोग सिर्फ घूमने-फिरने के लिए यात्रा नहीं कर रहे, बल्कि उन यात्राओं पर जाना पसंद कर रहे हैं जिसमें रोमांच के साथ थोड़ी मुश्किलों का भी सामना करना पड़ता है। यही वजह है कि इन दिनों ट्रैवल थेरेपी के तौर पर वाइल्डरनेस टूर को लोग प्राथमिकता दे रहे हैं। ट्रैवल कंपनियां भी ऐसे ट्रैवलर्स की जरूरतों का ध्यान रखते हुए साहसिक टूर पैकेज डिजाइन कर रही हैं।

ट्रैवलिंग का नया तरीका: जरूरी नहीं कि हर किसी को पहाड़ों पर चढ़ना, बर्फ पर स्केटिंग करना या मानसून के दौरान घने जंगलों में ट्रैकिंग करना पसंद हो। लेकिन इन दिनों ऐसी साहसिक यात्राओं को लेकर लोगों की खास दिलचस्पी देखी जा रही है। टूर एंड ट्रैवल से जुड़ी कई कंपनियां भी इस तरह के वाइल्डरनेस टूर (साहसिक यात्रा) पैकेज उपलब्ध करा रही हैं। वाइल्डरनेस टूर के दौरान टूरिस्ट को कुछ दिन या हफ्ते भर के लिए उजाड़ और बंजर इलाके में अकेले छोड़ दिया जाता है। वहां से वे खुद ही रास्ता ढूंढते हैं और बाहर निकलते हैं। टूरिस्ट वाइल्डरनेस टूर के लिए अपनी पसंद से देश या स्थान का चयन करते हैं, जैसे- कोई जंगल, रेगिस्तान, पहाड़ या ध्रुवीय इलाका आदि। पूरी दुनिया में इन दिनों ऐसी यात्राएं हो रही हैं। इनमें मंगोलिया, पेरू और आर्कटिक महासागर में नॉर्वे का द्वीप समूह स्वालबार्ड जैसे एडवेंचरस डेस्टिनेशन शामिल हैं।

कई डेस्टिनेशंस हैं मौजूद: हालांकि प्रतिकूल मौसम और दुर्गम स्थान संबंधी कारणों से आम पर्यटक इनसे बचते हैं। फिर भी एडवेंचर के शौकीन लोग इस तरह की साहसिक यात्राओं का लुत्फ जरूर उठाते हैं। अपने देश में वाइल्डरनेस टूर के इच्छुक पर्यटकों के लिए अनेक ट्रैवल डेस्टिनेशंस मौजूद हैं। वे हिमालय की तलहटी में बसे दार्जिलिंग की पहाड़ियों में ट्रैकिंग ट्रिप और रॉक क्लाइंबिंग कर सकते हैं। हिमाचल की पहाड़ियों में माउंटेनियरिंग पर जा सकते हैं या फिर राजस्थान के दूर तक फैले रेगिस्तान में ऊंट की सवारी की यात्रा को रोमांचकारी बना सकते हैं। इसके अलावा, वन्यजीव यानी वाइल्डलाइफ को देखना भी भारतीय साहसिक पर्यटन का प्रमुख हिस्सा है। देश के राष्ट्रीय उद्यानों में सफारी और जीप टूर की सुविधा भी प्रदान की जाती है। वाइल्डरनेस टूर एंड ट्रैवल पैकेज में स्कीइंग, पैराग्लाइडिंग, कैंपिंग और स्कूबा डाइविंग जैसी गतिविधियां भी शामिल होती हैं।

डेस्टिनेशन के हिसाब से आएगा खर्च: अगर आप भी वाइल्डरनेस टूर का हिस्सा बनना चाहते हैं, तो लग्जरी ट्रैवल कंपनियों की सेवाओं का फायदा उठा सकते हैं। ये कंपनियां ग्राहकों की पसंद के अनुसार, वाइल्डरनेस टूर पैकेज डिजाइन करती हैं। जैसा डेस्टिनेशन होगा, उसी अनुसार यात्रा का खर्च आएगा। विदेश की यात्रा करने पर ये खर्च लाखों में हो सकता है। जैसे, एक मशहूर ट्रैवल कंपनी ने 'गेट लॉस्ट' नाम से एक पैकेज डिजाइन किया है। इसके तहत यात्री खुद को खोजने में खो जाते हैं। दरअसल, उन्हें किसी अनजान इलाके में छोड़ दिया जाता है, जहां से उन्हें खुद ही बाहर निकलना होता है। कुछ वैसे ही जैसे 'मैन वर्सेज वाइल्ड' टीवी शो में बेयर ग्रिल्स किया करते हैं। हां, वाइल्डरनेस टूर के दौरान कंपनियां जीपीएस और सैटेलाइट ट्रैकर से अपने यात्रियों पर नजर रखती हैं, ताकि किसी परेशानी में उनकी मदद कर सकें। *

वाइल्डरनेस टूर के फायदे

वाइल्डरनेस ट्रैवलिंग को आज एक हीलिंग थेरेपी की तरह देखा जा रहा है। इसमें यात्री जब अकेले कठिन रास्तों से गुजरते हुए अपनी मंजिल तक पहुंचते हैं, तो उनका आत्मविश्वास कई गुणा बढ़ जाता है। इससे वे जिंदगी में आने वाली चुनौतियों का बेहतर तरीके से सामना करना सीख लेते हैं। इसमें न केवल रोमांच होता है, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी ठीक रहता है। तनाव कम होने से नई ऊर्जा का अनुभव करते हैं। प्रकृति के साथ रहने से उससे रिश्ता गहरा होता है। इसमें दुनिया घूमने का मौका मिलता है। नई जगहों और संस्कृतियों को जानने से क्रिएटिविटी भी बढ़ती है।

मुश्किल नहीं है कुछ भी अगर ठान लीजिए

दृढ़ इच्छा शक्ति, मेहनत और लगन के बल पर जीवन में कुछ भी हासिल किया जा सकता है। जीवन में सफलता पाने के कुछ गोल्डन रूल्स हैं, जिन्हें फॉलो करके मुश्किल से मुश्किल लक्ष्य को साधा जा सकता है।

सेल्फ मोटिवेशन / शिखर चंद जैन

महान संत स्वामी विवेकानंद ने युवाओं को हमेशा निडर, कर्मठ और सकारात्मक सोच रखने की प्रेरणा दी। स्वामी जी कहा करते थे, 'जो भी करो पूरी लगन और एकाग्रता से करो। खुद को कमजोर समझना सबसे बड़ा पाप है।' युवाओं को प्रेरित और प्रोत्साहित करने के लिए दुनिया भर के विद्वानों और मोटिवेशनल स्पीकर्स ने समय-समय पर बड़ी कारगर, महत्वपूर्ण और उपयोगी बातें कही हैं। इनके बारे में आप भी जानिए।

जरूरी है सेल्फ कॉन्फिडेंस: अगर आप जीवन में सफल होना चाहते हैं तो खुद को दायरे में बांधना बंद करें और पूर्वाग्रह से मुक्त रहने की कोशिश करें। ऐसा कभी ना सोचें कि जो कभी आपके किसी मित्र या परिवार के किसी सदस्य ने नहीं किया वह आप भी नहीं कर सकेंगे। आपको अपनी क्षमताओं और कमियों को पहचानना होगा और खुद को इस योग्य बनाना होगा कि आप जो चाहे कर सकें।

न समझें खुद को कमजोर: डर हमें जीवन में कुछ नया नहीं करने देता। नई स्किल सीखने, चुनौतियां स्वीकार करने, नया प्रोफेशन या बिजनेस करने में असफल होने का जोखिम होता है। लेकिन इस जोखिम या असफलता के डर से कोशिश नहीं करना बिल्कुल भी सही नहीं है। जो खुद को कमजोर समझते हैं या डरते रहते हैं, वे जीवन में कुछ भी नया या बड़ा हासिल नहीं कर पाते हैं।

पुस्तक 'करेज एंड कॉन्फिडेंस एन एंथोलोजी' के लेखक नॉर्मन विंसेंट पील ने अपनी पुस्तक में लिखा है, 'डर लोगों को शारीरिक रूप से कमजोर बना देता है। किसी न किसी रूप में डर लोगों को वह हासिल करने से रोक देता है, जो वे जीवन में वाकई हासिल करना चाहते हैं।'

एकाग्र होकर काम करें: एक समय में एक काम करें और ऐसा करते समय अपनी पूरी ऊर्जा और ताकत उसमें डाल दें और बाकी सब कुछ भूल जाएं। आज के डिजिटल युग में विभिन्न माध्यमों से सूचनाओं और जानकारियों की बौछार ने हमारे मस्तिष्क की एकाग्रता को छीन लिया है। चाहे पढ़ाई-लिखाई करनी हो या वर्क प्लेस पर अपना हिसाब-किताब लिखना हो, अपने ग्राहक से डील करनी हो या फिर कोई प्रोडक्ट बनाना हो। आप कोई भी काम तभी ठीक से कर सकते हैं, जब आप उसे पूरी तरह एकाग्रचित्त होकर करें। पुस्तक 'हाइपर फोकस' के लेखक क्रिस बेली लिखते हैं, 'अगर आपको अपने चंचल चित्त को स्थिर करना है तो सबसे पहले फालतू चीजों पर अनफोकस करें।' वे कहते हैं कि आज हम बिना ध्यान बंटाए कंप्यूटर पर सिर्फ 40 सेकेंड ही लगातार काम कर पाते हैं। इस समय को बढ़ाकर ही हम अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकेंगे। उन्होंने लिखा है, 'हाइपर फोकसिंग से ही हम अपना सबसे बेहतरीन संस्करण बन सकते हैं।'

समस्याओं को धैर्यपूर्वक हल करें: किसी समस्या के सामने आते ही अगर आप घबरा जाते हैं या हड़बड़ा जाते हैं तो जल्दबाजी में न सही उपाय सोच पाते हैं, न ही उसका हल निकाल पाते हैं। यहां तक कि आप अपने सच्चे और विश्वसनीय मददगार का नाम भी याद नहीं कर पाते। इस स्थिति में समस्या के एक ही हिस्से पर आपका नियंत्रण होता है और वह है आपकी प्रतिक्रिया। समस्याएं हमारे भीतर के सर्वश्रेष्ठ गुणों को बाहर निकालती हैं, क्योंकि मुसीबत में ही हम अपनी क्षमताओं के बारे में ठीक से सोच पाते हैं। पुस्तक 'थिंकिंग फास्ट एंड स्लो' के लेखक डैनियल कानमैन कहते हैं, 'जब आप चिंतित होने की बजाय किसी समस्या को रचनात्मक तरीके से हल करने की कोशिश करेंगे तो ज्यादा प्रभावशाली बनेंगे। परिणामस्वरुप आप खुद को पहले से ज्यादा बड़ी समस्याएं हल करने के लायक बना लेंगे।'

अनुशासन का पालन करें: स्वतंत्रता और मनचाहा करने की छूट लेना हमारे स्वभाव में होता है। लेकिन यह विवेकपूर्ण, संयमित और अनुशासन युक्त होनी चाहिए। यह आप पर निर्भर करता है कि आप सीमा में रहकर अपनी क्षमता से जीवन को उत्कृष्ट बनाएं या उसकी उपेक्षा करके अपने लिए दुख आमंत्रित करें। स्वच्छंदता वास्तव में स्वतंत्रता नहीं है। इसका परिणाम अन्ततः विनाश ही है। इस संदर्भ में बेस्ट सेलर पुस्तक 'द नाउ हैबिट' के लेखक नील फियोरे ने कहा है, 'दिमाग वही करना चाहता है जो उसे पसंद है। लेकिन जो व्यक्ति जीवन में अपने दिमाग की पसंद और सुविधा से चलता है वह कभी कुछ हासिल नहीं कर पाता।' इसलिए जरूरी कामों को टालने की बजाय प्राथमिकता से करना जरूरी है। *

बैंकिंग फ्रॉड से संबंधित घटनाएं आए दिन देखने-सुनने को मिलती रहती हैं। ऐसे में जरूरी है कि बैंक से संबंधित तमाम गतिविधियों के दौरान विशेष सावधानी बरती जाए। इसके लिए बैंक, एटीएम, यूपीआई और नेट बैंकिंग से संबंधित नियम जानना जरूरी है।

जरूर जानें एटीएम-यूपीआई नेट बैंकिंग से जुड़े रूल्स

अवेयरनेस / प्रभाकांत कश्यप

इन दिनों बढ़ती आर्थिक धोखाधड़ी और बैंकिंग फ्रॉड के मद्देनजर प्रत्येक उपभोक्ता को एटीएम, यूपीआई, नेट बैंकिंग और बैंकिंग से संबंधित अन्य नियम जानने जरूरी हैं। ये नियम भारतीय रिजर्व बैंक और बैंकों की ग्राहक सुरक्षा नीति के तहत आते हैं। इन बैंकिंग नियमों की जानकारी के अभाव में आप इकोनॉमिक फ्रॉड के शिकार बन सकते हैं।

जानें आरबीआई के नियम: इस नियम के तहत किसी भी सरकारी या शेड्यूल्ड प्राइवेट बैंक में अगर आपके किसी खाते से कोई धोखाधड़ी हो जाती है तो आपका नुकसान पूरी तरह से बच सकता है बशर्ते इस धोखाधड़ी के तीन दिन के भीतर आप अपने बैंक को इस धोखाधड़ी की लिखित सूचना दे दें। अगर आप बैंक को अपने साथ हुई धोखाधड़ी की सूचना तीन दिन के भीतर न देकर चार से सात दिनों के भीतर देते हैं तो आपके सेविंग अकाउंट में 5000 से 25 हजार तक का नुकसान हो सकता है। यदि आप सात दिन के बाद बैंक को धोखाधड़ी की सूचना देते हैं, तब तो आपका पूरा नुकसान, आपके ही खाते में जाएगा यानी बैंक आपके नुकसान की कोई भरपाई नहीं करेगा। इसलिए जब भी आपके साथ कोई बैंकिंग धोखाधड़ी हो जाए तो तुरंत बैंक के टोल फ्री नंबर पर कॉल करके बैंक को इसकी सूचना दें और अगले चरण के रूप में अपने नजदीकी बैंक शाखा में जाकर यही शिकायत लिखित में दर्ज करें। इसके साथ ही www.cybercrime.gov.in या हेल्पलाइन नंबर 1930 पर इस धोखाधड़ी की रिपोर्ट करा दें। शिकायत दर्ज कराने की तारीख, समय और संबंधित विवरण, जैसे एसएमएस, ईमेल या शिकायत भेजने संबंधी रसीद आदि सबूत के तौर पर अपने पास अवश्य रखें।

यूपीआई यूज करते समय रहें सावधान: यूपीआई पिन कभी भी किसी के साथ शेयर न करें। अगर कभी बैंक कर्मचारी भी इसकी मांग करता है, तो आपको उसे यह नहीं देना चाहिए, क्योंकि आरबीआई के नियम के तहत कोई बैंक का कर्मचारी अपने बैंक के ग्राहकों से यूपीआई पिन नहीं मांग सकता। अगर आपको रिक्वेस्ट मनी या कलेक्ट रिक्वेस्ट जैसी कोई सूचना मिलती है तो उसे ध्यान से चेक करें, गलती से अप्रूव करने पर आपके एकाउंट से पैसा कट सकता है और बैंक इसके लिए जिम्मेदार नहीं होगा। पर हां, अगर आपने कोई यूपीआई ट्रांजेक्शन किया है और ट्रांजेक्शन फेल हो गया है, लेकिन आपका पैसा कट चुका है तो तुरंत शिकायत करें। सामान्यतया तीन दिनों में अपने आप ही कटा हुआ पैसा वापस आ जाएगा।

एटीएम का इस्तेमाल: यदि एटीएम से पैसा निकालते समय पैसा न निकले और बैलेंस कट जाए तो तुरंत संबंधित बैंक से इसकी शिकायत करें। पांच कामकाजी दिनों के भीतर आपका पैसा वापस आ जाएगा। जहां तक एटीएम ट्रांजेक्शन लिमिट का सवाल है तो मेट्रो शहरों में हर बैंक ग्राहक को तीन ट्रांजेक्शन प्रतिमाह मुफ्त है। अगर आप किसी गैर मेट्रो शहर में रहते हैं तो आपको पांच बार किए गए ट्रांजेक्शन के लिए भी कोई फीस नहीं देनी पड़ती। लेकिन इससे ज्यादा बार की ट्रांजेक्शन पर बैंक की तय फीस देनी पड़ती है। अगर आपने एटीएम में ट्रांजेक्शन के दौरान तीन बार गलत पिन डाल दिया है तो 24 घंटे तक के लिए आपका खाता ब्लॉक हो जाएगा। 24 घंटे के बाद आप पुनः सही पिन डालकर एटीएम से ट्रांजेक्शन कर सकते हैं।

नेट बैंकिंग से संबंधित नियम: नेट बैंकिंग के लिए टू फैक्टर ऑथेंटिकेशन अनिवार्य हैं जैसे ओटीपी और पासवर्ड। अगर लंबे समय तक आपका नेट बैंकिंग अकाउंट एक्टिव नहीं रहता है तो आपके अकाउंट से ऑटो लॉग आउट हो जाएगा। हर तीन से छह महीने के भीतर आपको अपने नेट बैंकिंग अकाउंट का पासवर्ड चेंज कर लेना चाहिए। कभी भी ईजीली गेस या ब्रेक किए जा सकने वाले पासवर्ड न बनाएं।

बैंकों की जिम्मेदारी: धोखाधड़ी से संबंधित किसी भी रिपोर्ट को बैंक को दस कार्य दिवस में हल करना होता है यानी आप जो शिकायत करते हैं, उसकी जांच उन्हें दस दिन के भीतर करनी होती है। अगर बैंक दस दिनों तक आपकी रिपोर्ट पर जांच पूरी नहीं करती, तो कानून के हिसाब से वह आपके एकाउंट से हुई धोखाधड़ी की रकम पर ब्याज भी देगी। साथ ही बैंक आपके पैसे की सुरक्षा के लिए ओटीपी, एसएमएस अलर्ट, लिमिट सेटिंग, कार्ड ऑन/ऑफ फीचर देने के लिए भी बाध्य है। हर बैंक अपने ग्राहक को साइबर क्राइम की रिपोर्ट कराने के लिए 1930 नंबर पर तत्काल कॉल करने की सुविधा देती है ताकि धोखाधड़ी को तुरंत रोका जाए। इसके अलावा www.cybercrime.gov.in इस आधिकारिक ऑनलाइन पोर्टल पर आप ऑनलाइन रिपोर्ट कर सकते हैं। बैंक आपके दावे को सही माने, इसलिए एफआईआर या ऑनलाइन शिकायत का रसीद, कंफर्मेशन नंबर अपने पास रखना जरूरी है। *

आज से पितृ पक्ष आरंभ हो रहे हैं। पुराणों में इस दौरान अपने पूर्वजों को श्राद्ध एवं तर्पण के द्वारा तृप्त करने का विधान दिया गया है। इससे न केवल जीवन में शांति-समृद्धि आती है, पुरखों का आशीर्वाद भी प्राप्त होता है।

पुरखों से पाएं सुख-शांति समृद्धि का आशीर्वाद

धर्म-कर्म / भूपेंद्र शर्मा

पितृ-पक्ष में हम पूर्वजों को याद करते हैं और उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना करते हैं। इन दिनों में हमें अपने मन को शांत एवं पवित्र रखकर पितरों के लिए बताए गए अनुष्ठान करने चाहिए। यदि हम ऐसा करते हैं तो पितृ प्रसन्न होकर हमें सुख, शांति एवं समृद्धि का आशीर्वाद देते हैं।

पवित्र अवसर है पितृ-पक्ष: पितृ-पक्ष पूर्वजों के प्रति श्रद्धा एवं सम्मान प्रकट करने का एक विशेष, पवित्र अवसर है। पितृपक्ष काल में परिजन न केवल अपने पूर्वजों को याद करते हैं, बल्कि उनकी आत्मा की शांति एवं मुक्ति के लिए विभिन्न अनुष्ठान भी करते-कराते हैं। श्राद्ध-पक्ष में पितरों के प्रति श्रद्धा भाव से किए जाने वाले अनुष्ठानिक कार्य कल्याणकारी माने गए हैं।

पौराणिक मान्यता: पुराणों में वर्णित श्राद्ध कर्म द्वारा लोग पितरों-पूर्वजों का स्मरण कर, उन्हें श्रद्धा अर्पित करते हैं। अपने जन्म एवं जीवन दाताओं को याद करते रहना, इसके लिए उनका आभार प्रकट करना, पुत्र-पौत्रादि का धर्म है। निश्चित रूप से ऐसा कर मन को शांति मिलती है। गरुड़ पुराण के अनुसार जब किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है, तो उसकी आत्मा तुरंत मोक्ष प्राप्त नहीं करती, बल्कि विभिन्न योनियों से होते हुए पितृलोक में पहुंचती है। यदि मृत्यु के बाद अंतिम संस्कार तथा उसके बाद के कर्मकांड ठीक से नहीं किए जाएं या हो पाएं, तो मृत-आत्मा भटकती है एवं अतृप्त रहती है। ऐसे में पितरों का अतृप्त आत्मा अपने वंशजों से रुष्ट हो जाती है। पितरों के अतृप्त आत्मा की स्थिति में परिवार में विभिन्न प्रकार की विघ्न-बाधाएं आती हैं, जिसे पितृ दोष कहा जाता है।

गरुड़ पुराण, मार्कंडेय पुराण एवं विष्णु पुराण जैसे ग्रंथों में श्राद्ध के महत्व को विस्तार से बताया गया है। इन ग्रंथों के अनुसार, पितृ-पक्ष के दौरान पितृ-गण पृथ्वी-लोक पर आते हैं तथा अपने वंशजों द्वारा किए गए तर्पण एवं श्राद्ध को स्वीकार करते हैं। जो व्यक्ति पूरी श्रद्धा से श्राद्ध करता है, उसे पितरों का आशीर्वाद प्राप्त होता है, जिससे उसके जीवन में सुख, समृद्धि, आयु, यश, धन आदि की प्राप्ति होती है। मार्कंडेय पुराण में कहा गया है कि 'श्राद्ध से तृप्त होकर पितृ-गण श्राद्धकर्ता को दीर्घायु, संतति, धन, विद्या, सुख, राज्य, स्वर्ग एवं मोक्ष प्रदान करते हैं।' महर्षि सुमंतु के अनुसार, 'इस संसार में श्राद्ध से बढ़कर कोई दूसरा कल्याणप्रद कर्म नहीं है।'

ऐसे होते हैं पितृ प्रसन्न: पितरों को प्रसन्न रखने एवं उनका आशीर्वाद पाने के लिए पितृ-पक्ष में नियमानुसार कुछ विशेष कार्य तथा अनुष्ठान किए जाते हैं, जिनका विवरण शास्त्रों में मिलता है।

तर्पण: प्रतिदिन सुबह स्नान के बाद दक्षिण दिशा की ओर मुख कर जल में काला तिल, जौ एवं कुश मिलाकर तर्पण करना चाहिए। यह पितरों को जल अर्पित करने का एक उपाय है, जिससे उनकी प्यास बुझती है।

श्राद्ध की विधि: पितरों की मृत्यु तिथि के अनुसार श्राद्ध कर्म करना चाहिए। श्राद्ध के दिन किसी योग्य ब्राह्मण को आमंत्रित कर भोजन कराएं। भोजन में खीर, पूड़ी तथा पितरों की पसंद के सात्विक भोज्य पदार्थ शामिल करें।

पिंडदान: आटा, जौ, चावल एवं तिल से बने पिंडों को पितरों को अर्पित किया जाता है। बोध गया जैसे पवित्र तीर्थ-स्थलों पर पिंडदान का विशेष महत्व माना गया है। हालांकि यह कार्य निकटतम किसी भी पवित्र धार्मिक-स्थल, नदी, तालाब, कुंड, सागर कहीं भी किया जा सकता है।

दान-पुण्य: श्राद्ध-पक्ष में दान का विशेष महत्व है। दान करने से न केवल पितृ प्रसन्न होते हैं, बल्कि जीवन की परेशानियां भी दूर होती हैं। पितृ-पक्ष में दान के योग्य मानी जाने वाली निम्न वस्तुएं उचित मानी जाती हैं। इसमें आप अन्न, फल, चांदी का दान कर सकते हैं। श्राद्ध कर्म के दौरान भोजन का कुछ हिस्सा गाय, कौवे, कुत्ते एवं चींटियों को भी खिलाना चाहिए।

ये भी है जरूरी: पितृ-पक्ष के 15 दिनों तक सात्विक जीवन का पालन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। पितृ-पक्ष के पंद्रह दिन परिवार में लहसुन, प्याज एवं मांसाहार का सेवन पूरी तरह से वर्जित होता है। इन दिनों ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए तथा अपने घर एवं मन दोनों को पवित्र रखें। प्रतिदिन शाम के समय घर की दक्षिण दिशा में सरसों के तेल का दीपक जलाना चाहिए। पीपल के पेड़ में दूध, काला तिल एवं जल चढ़ाएं। पीपल के पेड़ को पितरों का वास माना जाता है। पितृ स्त्रोत का पाठ करना भी पुण्यकारी होता है। *