हरिभूमि
सिरसा-फतेहाबाद भूमि
रोहतक, मंगलवार 24 फरवरी 2026

11 आध्यात्मिकता से मिलता है शांति और सकारात्मक ऊर्जा का संचार : बराला

12 रंगोली प्रतियोगिता के माध्यम से समझाया, एड्स से कैसे बचें

खबर संक्षेप

डोडा पोस्त तस्करी में सप्लायर को दबोचा

फतेहाबाद। जिला पुलिस द्वारा नशा तस्करों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान के तहत फतेहाबाद पुलिस ने डोडा पोस्त तस्करी मामले में राजस्थान के चुरू से सप्लायर को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान रमेश सिंह पुत्र रतन सिंह निवासी महलाना, जिला चुरू, राजस्थान के रूप में हुई है। थाना शहर फतेहाबाद प्रभारी निरिक्षक सुरेन्द्रा ने बताया कि 19 अगस्त को गाडी से 3 प्लास्टिक कट्टों से कुल 45 किलो 330 ग्राम डोडा पोस्त बरामद किया था।

फतेहाबाद-टोहाना से हेरोइन सहित पकड़े गए दो युवक

फतेहाबाद। हेरोइन तस्करों की धरपकड़ करते हुए जिला पुलिस ने फतेहाबाद व टोहाना दो युवकों को गिरफ्तार किया है। पहले मामले में सीआईए टोहाना की टीम ने रतिया रोड पर छापेमारी कर एक युवक को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है। दूसरे मामले मेंअपराध शाखा रतिया की टीम ने फतेहाबाद शहर में छापेमारी कर एक नशा तस्कर को हेरोइन सहित गिरफ्तार किया है।

पंजीकृत श्रमिक साइकल के अनुदान के लिए करें आवेदन

सिरसा। हरियाणा श्रम विभाग द्वारा पंजीकृत श्रमिकों को साइकिल खरीदने पर 3000 रुपए तक की आर्थिक सहायता प्रदान की जाएगी। विभाग का उद्देश्य है कि श्रमिकों को अपने कार्यस्थल तक आने-जाने में किसी प्रकार की परेशानी न हो और उन्हें सुलभ, किफायती एवं सुविधाजनक यातायात साधन उपलब्ध हो सके। योजना के अनुसार, यदि कोई पंजीकृत कामगार साइकिल खरीदता है, तो उसे 3000 रुपए तक की राशि का भुगतान विभाग द्वारा किया जाएगा।

एसआई पर मामला दर्ज करने के आदेश

सिरसा। पुलिसकर्मी की पत्नी को कॉल करने के मामले में सब इंस्पेक्टर के खिलाफ पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। पुलिस को दी शिकायत में महिला ने बताया कि उसके पति सब इंस्पेक्टर हैं। उनकी ड्यूटी करनाल जिला पुलिस में हैं। कॉल करने वाला भी सब इंस्पेक्टर है। वह हांसी का रहने वाला है और वह भी करनाल में पोस्टेड हैं।

स्कॉलरशिप के लिए 28 तक करें आवेदन

सिरसा। अनुसूचित जाति, अन्य पिछड़ा वर्ग एवं विमुक्त जनजाति के विद्यार्थियों के लिए पोस्ट मैट्रिक छात्रवृत्ति योजनाओं (पीएम-यशस्वी घटक-II) के तहत शैक्षणिक सत्र 2025-26 के लिए ऑनलाइन आवेदन पत्र एनएसपी पोर्टल पर आमंत्रित किए गए हैं। पात्र विद्यार्थी 28 फरवरी तक पंजीकरण अवश्य करें ताकि वे आर्थिक वजह से उच्च शिक्षा ग्रहण करने से वंचित न रहें। योजना के तहत 10वीं कक्षा उत्तीर्ण करने के उपरांत सरकारी अथवा निजी शिक्षण संस्थाओं में उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुसूचित जाति व पिछड़ा वर्ग के विद्यार्थी योजना का लाभ ले सकें।

▶▶ लगातार अविश्वास प्रस्तावों का सामना कर रहे थे केवल मेहता ▶▶ सुनीता दुग्गल के समर्थकों ने मनाई खुशियां

रतिया के कांग्रेस समर्थित पंचायत समिति चेयरमैन की कुर्सी गई, 21 में से 16 सदस्यों ने खिलाफ में दिया वोट

फतेहाबाद। बीजेपी जिलाध्यक्ष से मिलते रतिया ब्लाक समिति सदस्य।

फतेहाबाद। अविश्वास प्रस्ताव को लेकर एकजुटता दिखाते रतिया पंचायत समिति के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

रतिया पंचायत समिति के कांग्रेस समर्थित अध्यक्ष केवल मेहता को अपनी कुर्सी से हाथ धोना पड़ा। उन्हें विधानसभा चुनावों में भाजपा प्रत्याशी के विरोध करने का खामियाजा भुगतना पड़ा है। केवल मेहता के खिलाफ लाए गए अविश्वास प्रस्ताव पर सोमवार को दूसरी बार मीटिंग हुई। इस दौरान पंचायत समिति के कुल 21 में से 16 सदस्यों ने चेयरमैन के खिलाफ वोट दिया। इसी के साथ अब केवल मेहता चेयरमैन पद से हट गए हैं। केवल मेहता की कुर्सी जाने को पूर्व सांसद एवं विधानसभा चुनाव में रतिया से प्रत्याशी रही सुनीता दुग्गल की जीत के तौर पर देखा जा रहा है। जैसे ही केवल मेहता को पद से हटाने की घोषणा हुई, दुग्गल समर्थकों ने नारेबाजी की खुशियां मनाई। बता दें कि रतिया पंचायत समिति में केवल मेहता कांग्रेस समर्थित अध्यक्ष थे और वे लगातार अविश्वास प्रस्तावों का सामना कर रहे थे। उन्हें हटाने के लिए 9 जनवरी 2025 को हुई मीटिंग में 22 में से केवल 12 सदस्य पहुंचे, जो 16 के आवश्यक बहुमत से कम थे, इसलिए प्रस्ताव खारिज हो गया और वे अपनी कुर्सी बचाने में सफल रहे। इसके एक साल बाद 9 फरवरी 2026 को पंचायत समिति के 21 में से 16 सदस्यों ने डीसी डॉ.विवेक भारती से मिलकर उनसे अविश्वास प्रस्ताव पर मीटिंग बुलाने की मांग की थी।

चेयरमैन को हटाने के बाद जिलाध्यक्ष से मिले सदस्य

रतिया ब्लाक समिति चेयरमैन को हटाने के बाद सभी बगावती सदस्य भूना रोड स्थित बीजेपी जिला कार्यालय में पहुंचे। उन्होंने बीजेपी जिला प्रधान एडवोकेट प्रवीन जोड़ा से मुलाकात कर पूरी प्रक्रिया की जानकारी दी। जिला प्रधान ने सभी सदस्यों का स्वागत करते हुए कहा कि यह निर्णय विकास, पारदर्शिता और जनहित की भावना को मजबूत करेगा। उन्होंने कहा कि रतिया क्षेत्र में अब विकास कार्यों को नई गति मिलेगी और जनभावनाओं के अनुरूप कार्य होंगे। जिला प्रधान ने विश्वास व्यक्त किया कि आने वाले समय में रतिया ब्लॉक समिति क्षेत्र में जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाएगा तथा संगठन, जनप्रतिनिधियों एवं रतिया से प्रत्याशी रही सुनीता दुग्गल के समन्वय से क्षेत्र का सर्वांगीण विकास होगा।

चेयरमैन सहित 5 सदस्य रहे गैरहाजिर

बैठक फतेहाबाद के लघु सचिवालय स्थित कमरा नंबर 32 में अध्यक्षता एडीसी अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में अविश्वास प्रस्ताव पर दूसरी बार बुलाई गई। बैठक में अविश्वास प्रस्ताव लाने वाले 16 सदस्य पहुंचे लेकिन इस दौरान चेयरमैन केवल मेहता व वार्ड नंबर 22 के नवीन, वार्ड नंबर 6 की सर्वजीत कौर, 16 की कमलेश रानी,17 के मनजीत सिंह सहित 5 सदस्य गैर हाजिर रहे। कोरम पूरा होते ही अविश्वास प्रस्ताव पर मतदान करवाया गया। एडीसी अनुराग ढालिया ने बताया कि 16 सदस्यों ने प्रस्ताव के पक्ष में मतदान किया जिसके चलते अविश्वास प्रस्ताव पारित हो गया।

अब भाजपा का बनेगा नया चेयरमैन

पंचायत समिति के वाइस चेयरमैन अवतार सिंह व सदस्य अमन सिंह ने बताया कि एडीसी अनुराग ढालिया की अध्यक्षता में हुई मीटिंग में 21 में से 16 सदस्यों ने चेयरमैन के खिलाफ वोट किया है। अब जल्द ही बीजेपी का नया चेयरमैन बनाया जाएगा ताकि रतिया ब्लॉक के गांवों में विकास कार्यों को गति प्रदान की जा सके। उन्होंने कहा कि नए चेयरमैन का नाम बीजेपी के जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा और पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल से विचार-विमर्श करके तय किया जाएगा। इसकी घोषणा जल्द ही की जाएगी।

भाजपा में रहते बने थे चेयरमैन, बाद में कांग्रेस में हुए शामिल

विशेष बात यह है कि केवल कृष्ण मेहता करीब साढ़े तीन साल पहले बीजेपी में रहते हुए ही चेयरमैन बने थे, उस समय वह बीजेपी के मंडल अध्यक्ष थे। रतिया से तत्कालीन बीजेपी विधायक लक्ष्मण नापा के समर्थन से वह चेयरमैन बने, मगर अक्टूबर 2024 में हुए विधानसभा चुनाव के दौरान वह लक्ष्मण नापा के साथ ही बीजेपी छोड़कर कांग्रेस में चले गए। नापा और केवल मेहता पूर्व सांसद सुनीता दुग्गल को रतिया से टिकट दिए जाने से नाराज हो गए थे। उसके बाद विधानसभा चुनाव में दुग्गल 20 हजार से ज्यादा वोटों से हार गई। इससे खफा सुनीता दुग्गल समर्थक लगातार केवल मेहता को कुर्सी से हटाने के प्रयास कर रहे थे, जिसमें सोमवार को उन्हें सफलता मिली।

इन सदस्यों ने की खिलाफ में वोटिंग

इस मीटिंग के दौरान चेयरमैन केवल मेहता के खिलाफ वाइस चेयरमैन अवतार सिंह, विकास सिंह, तारा सिंह, बग्गा सिंह, अमन सिंह, पालो कौर, सुखदीप कौर, अशोक कुमार, विकास सिंह, जसवीर कौर, ऊषा देवी, जयवीर सिंह, नवीन समेत 16 सदस्यों ने वोटिंग की।

अंतरराज्यीय चोर गिरोह पकड़ा

- ट्यूबवेल की करते थे तार चोरी, 100 वारदातों का खुलासा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

पुलिस ने खेतों से ट्यूबवेल की केबल तार चोरी करने वाले अंतरराज्यीय चोर गिरोह का पर्दाफाश कर पांच सदस्यों को गिरफ्तार किया है। सोमवार शाम को इसका खुलासा करते हुए डीएसपी राज सिंह ने बताया कि प्रारंभिक पूछताछ में आरोपियों ने सौ वारदातों को अंजाम देने की बात कबूली है। उन्होंने बताया कि पकड़े गए आरोपी सिरसा जिला के हैं, जिसमें एक कबाड़ी भी शामिल है। आरोपियों की पहचान प्रवीण कुमार, विपिन, उमेश, बबलू, दीपू व वकील के रूप में हुई है।

सिरसा। केबल तार चोरी की वारदातों का खुलासा करते डीएसपी।

चोरी की वारदातें सुलझाने के लिए टीमों का किया था गठन

उन्होंने बताया कि यह कार्रवाई सिरसा के गांव मौजूखेड़ा निवासी जगविंद्र सिंह की शिकायत पर की गई। शिकायतकर्ता ने बताया कि उसके खेतों से ट्यूबवेलों की केबल तार चोरी कर ली गई है। लगातार हो रही तार चोरी के मामलों को देखते हुए एसपी दीपक सहारण ने सीआईए ऐलनाबाद व डिंग थाना की पुलिस टीमों का गठन कर मामले को शीघ्र सुलझाने की निर्देश दिए। सीआईए ऐलनाबाद पुलिस ने कार्रवाई करते हुए आरोपियों को सिरसा क्षेत्र ले काबू कर लिया। डीएसपी राज सिंह ने बताया कि पूछताछ के दौरान आरोपियों ने डिंग थाना क्षेत्र में ट्यूबवेल केबल चोरी की वारदातें कबूल की हैं।

22 अवैध बुलेट साइलेंसर जब्त कर किए नष्ट

- ट्रैफिक पुलिस ने ध्वनि प्रदूषण के खिलाफ सख्त रुख अपनाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद ट्रैफिक पुलिस ने ध्वनि प्रदूषण के खिलाफ सख्त रुख अपनाते हुए विशेष अभियान चलाया। इस अभियान के तहत शहरभर में मॉडिफाइड बुलेट साइलेंसरों के विरुद्ध कार्रवाई की गई, जिसमें कुल 22 अवैध साइलेंसर जब्त कर मौके पर ही बुलडोजर से नष्ट किए गए। यह कार्रवाई ट्रैफिक प्रभारी उप निरीक्षक जयसिंह के नेतृत्व में की गई। उन्होंने बताया कि इन तेज आवाज वाले मॉडिफाइड साइलेंसरों से न केवल ध्वनि प्रदूषण होता है, बल्कि आमजन को मानसिक तनाव, भय व असुविधा का सामना करना पड़ता है। उन्होंने यह भी कहा कि नशे की हालत में वाहन न चलाएं और सडक़ सुरक्षा को अपनी प्राथमिकता बनाएं। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि पुलिस का उद्देश्य केवल चालान करना नहीं, बल्कि एक सुरक्षित और शांतिपूर्ण यातायात व्यवस्था सुनिश्चित करना है।

फतेहाबाद। मॉडिफाइड बुलेट साइलेंसरों पर बुलडोजर चलवाते ट्रैफिक पुलिस कर्मचारी।

वाहनों में ऐसे संशोधन बर्दाश्त नहीं

एसपी सिद्धांत जैन ने स्पष्ट रूप से कहा कि वाहनों में ऐसे अवैध संशोधन कतई बर्दाश्त नहीं किए जाएंगे। यदि कोई वाहन चालक भविष्य में इस तरह का साइलेंसर या अन्य अवैध उपकरण लगाकर पकड़ा गया तो उसके खिलाफ भारी जुर्माना, वाहन की जब्ती और कानूनी कार्रवाई की जाएगी। एसपी ने इस अवसर पर आमजन से अपील की कि वे यातायात नियमों का पालन करें और बिना आवश्यकता वाहनों में किसी प्रकार का तकनीकी या ध्वनि संबंधित संशोधन न करें।

नाबालिग से यौन शोषण के मामले में दोषी को मिली 20 वर्ष की कठोर कैद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

अतिरिक्त एवं सत्र नयायधीश एवं फास्ट ट्रैक कोर्ट फतेहाबाद के स्पेशल जज अमित गर्ग की अदालत ने एक 14 वर्षीय नाबालिग बच्ची के साथ हुए जघन्य यौन अपराध के मामले में त्वरित न्याय करते हुए आरोपी अभिजीत निवासी ढाणी बस्ती भीमा, फतेहाबाद को दोषी करार देते हुए 20 वर्ष के सश्रम कारावास की सजा सुनाई है। अदालत ने स्पष्ट किया कि ऐसे अपराध समाज पर गहरा आघात हैं और दोषी पर दया दिखाना न्याय का मजाक होगा। अदालत में चले मामले के अनुसार इस बारे 13 अक्टूबर 2024 को पीड़िता के पिता ने हुडा चौकी, थाना शहर फतेहाबाद में शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में बताया गया कि आरोपी अभिजीत पिछले 10 महीनों से उनकी बेटी को स्कूल जाते समय खाने-पीने की चीजों का लालच देकर बहलाता-फुसलाता था।

मजदूरों को दी कानूनी जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा सोमवार को निर्माणाधीन मेडिकल कॉलेज की लेबर साइट पर मजदूरों के लिए एक वर्कशॉप का आयोजन किया गया। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव एवं मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी प्रवेश सिंगला ने बताया कि वर्कशॉप में असिस्टेंट एलएडीसी हिमांशु ने सभी मजदूरों को नालसा टोल फ्री हेल्पलाइन नंबर 15100, श्रमिकों के अधिकार, निशुल्क कानूनी सहायता, ई-श्रम कार्ड तथा पेमेंट ऑफ वेजेस अधिनियम के बारे में जानकारी दी गई। साथ ही उनकी साइट से संबंधित समस्याओं को भी सुना गया और आवश्यकता अनुसार निशुल्क कानूनी सहायता के लिए संपर्क करने के लिए प्रेरित किया गया।

सिरसा। मजदूरों को कानूनी जानकारी देते हुए। फोटो : हरिभूमि

साइबर अपराध, मध्यस्थता व बाल विवाह पर हुई कार्यशाला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

- डिजिटल सुरक्षा और धोखाधड़ी के बढ़ते खतरों पर प्रकाश डाला

लाला हंसराज फुटेला लॉ कॉलेज के छात्रों ने जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा आयोजित साइबर अपराध और डिजिटल दुनिया, मध्यस्थता और बाल विवाह पर एक दिवसीय कार्यशाला में सक्रिय रूप से भाग लिया। कार्यशाला का उद्देश्य साइबरस्पेस में उभरती चुनौतियों, मध्यस्थता के महत्व और बाल विवाह की सामाजिक बुराई के बारे में जागरूकता फैलाना था। इसने छात्रों को इन महत्वपूर्ण मुद्दों से निपटने में कानून और समाज के बीच के संबंधों के बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान की। एसएचओ साइबर अपराध श्याम सुंदर ने साइबर अपराधों, ऑनलाइन धोखाधड़ी और डिजिटल सुरक्षा के बढ़ते खतरों पर प्रकाश डाला।

समाधान शिविर में नागरिकों ने विभिन्न मुद्दों पर शिकायतें करवाई दर्ज

शिकायतों पर समयबद्ध कार्रवाई की जरूरत पर दिया बल

नागपाल चौक पर रैम्प व दीवार बनाने पर महिला ने की कार्रवाई की मांग

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

एसडीएम राजेश कुमार ने सोमवार को लघु सचिवालय स्थित एनआईसी वीसी रूम में आयोजित समाधान शिविर में आमजन की समस्याएं सुनीं। समाधान शिविर के दौरान उन्होंने नागरिकों की समस्याओं पर सुनवाई करते हुए संबंधित विभागों के अधिकारियों को तत्काल कार्रवाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि नागरिकों के आग्रह पर यदि विभागों द्वारा बंद की गई शिकायतों को पुनः खोला जाता है तो ऐसे मामलों में संबंधित की जवाबदेही तय की जाएगी।

फतेहाबाद। समाधान शिविर में नागरिकों की शिकायतें सुनते हुए एसडीएम राजेश कुमार।

ये शिकायतें हुई प्राप्त

एसडीएम ने कहा कि समाधान शिविर में आने वाले शिकायतों की निगरानी मुख्यालय स्तर पर भी की जाती है, इसलिए तय समय में जरूरी कदम उठाए जाने चाहिए ताकि प्रार्थी की समस्या का समाधान हो सके। समाधान शिविर में भट्टू खुर्द निवासी मैना देवी ने बुढ़ापा पेंशन दोबारा शुरू करवाने, सुलीखेड़ा निवासी छोटू राम ने 8000 टेल ओल्ड माइनर (पाइप लाइन) खाल निर्माण में कमियां ठीक करवाने, संतोष ने विधवा पेंशन चालू करवाने, बैजलपुर निवासी सरजीत सिंह ने बिजली का गलत बिल आने, स्थानीय गुरुनाम कॉलोनी निवासी सुभाष ने ट्रासफार्मर को दुरूस्त करवाने, समस्त बाबा राणाधीर कॉलोनी निवासी उकलाना रोड भूना ने गली में साफ सफाई करवाने तथा स्थानीय नागपाल चौक निवासी सुरेंद्र कौर ने अवैध रैंप व अस्थाई दीवार बनाने पर कार्यवाही करने संबंधी अपनी शिकायत रखी।

सिरसा-डबवाली में चलाया स्वच्छता अभियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सिरसा

संत निरंकारी सेवादल ने सोमवार को संत निरंकारी चैरिटेबल फाउंडेशन के तत्वावधान में नागरिक अस्पताल व डबवाली में सोमवार को स्वच्छता अभियान चलाया, जिसमें सैकड़ों की संख्या में सेवादल के जवानों भाग लिया। मंडल के सचिव जोगिंद्र सुखीजा ने बताया कि यह विशाल अभियान देशभर में 1500 से अधिक स्थानों में एक साथ आयोजित किया गया। इस व्यापक विस्तार के कारण यह प्रयास ऐतिहासिक स्वरूप धारण कर रहा है, जो जल संरक्षण तथा स्वच्छता के संदेश को समाज के प्रत्येक वर्ग तक प्रभावशाली रूप से पहुंचा रहा है।

सिरसा। नागरिक अस्पताल में सफाई करते हुए निरंकारी सेवादल।

जल जीवन का आधार

इस पहल का मूल उद्देश्य समाज को यह अनुभूति कराना है कि जल केवल संसाधन नहीं, जीवन का आधार और ईश्वर की अमूल्य देन है, जिसकी रक्षा करना प्रत्येक मानव का नैतिक कर्तव्य है। उन्होंने बताया कि मंडल की यह पुनीत पहल जल संरक्षण को किसी एक दिवस या अभियान तक सीमित न रखकर उसे जीवनशैली, संस्कार और सेवा-भाव के रूप में अभिव्यक्त करने की प्रेरणा देती है, जहां स्वच्छ जल से स्वच्छ मन और स्वच्छ समाज का निर्माण संभव हो सके।

सहेली

एक बार जीवनसाथी से इमोशनल बॉन्डिंग कम होने लगे तो मैरिटल आइसोलेशन की पीड़ा मिलना तय है। ऐसे हालात में एक ही घर में रहने वाले, साथ जीवन बिताने वाले दंपती आपस में अपरिचित लगने लगते हैं। दांपत्य जीवन में यह स्थिति बहुत खतरनाक है। इससे कैसे बचा जाए और कैसे दांपत्य जीवन मधुर रहे, आपके लिए जरूरी सलाह।

मैरिटल आइसोलेशन से बचें बनाए रखें इमोशनल बॉन्डिंग

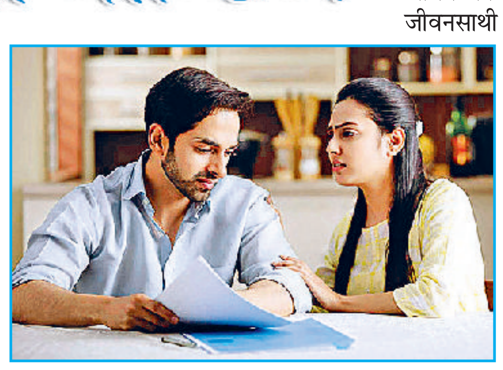
कवर स्टोरी
स्नेहा सिंह

प्रायः यह देखा जाता है, शादी के कुछ समय बाद पति-पत्नी के बीच पहले जैसा आकर्षण नहीं रहता है या फिर इस आकर्षण में उन्हें कोई रुचि नहीं रहती। कारण अनेक हो सकते हैं, लेकिन समाधान क्या है, यह विचारणीय है। सामान्यतः विवाह के कुछ वर्ष बीतते ही यह भावना किसी एक या दोनों पक्षों में जन्म लेने लगती है। पति या पत्नी या फिर दोनों यह मानने लगते हैं कि उनके लाइफ पार्टनर को उनमें कोई रुचि नहीं रही। वे उन्हें अकेला छोड़ देते हैं। वास्तविकता यह है कि आप एक ही बिस्तर पर सोते हैं, एक ही डिनर टेबल पर बैठते हैं, साथ में टीवी देखते हैं, एक ही संतान या संतानों का पालन-पोषण मिलकर करते हैं और फिर भी अकेलापन महसूस होता है। आप सहवास करते हैं, पर उसमें प्रेम नहीं होता। आप बात करते हैं, उसमें उत्साह नहीं होता। आप साथ रहते हैं, उसमें कहीं भी सच्चा साथ नहीं होता। यह अकेलेपन का वायरस आसानी से समझ में नहीं आता है।

धीरे-धीरे मन में घर करता है और फिर अपने पांव पसारता है। जब तक बीमारी समझ में आती है, तब तक वैवाहिक जीवन में अकेलापन, ऊब और अवसाद फैल चुका होता है। व्यक्ति इमोशनल मालन्यूट्रिशन (एक मनोवैज्ञानिक अवस्था, जिसमें आपसी लगाव कमजोर होने लगता है) का शिकार होने लगता है।

अपनी-अपनी दुनिया में खोए पति-पत्नी

अकसर देखा जाता है कि पति-पत्नी साथ बैठे होते हैं, एक ही व्हाट्सएप ग्रुप में दस-पंद्रह बार मैसेज पोस्ट करते रहते हैं, लेकिन एक-दूसरे से बात नहीं करते। बेडरूम में साथ होंगे, लेकिन दोनों अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में बिजी रहते हैं। वर्चुअल दुनिया में घूमते दोनों आपसी संवाद से दूर होते हैं फिर अकेलेपन और नीरस वैवाहिक संबंध की शिकायत करते हैं। इसी संदर्भ में एक उदाहरण- निक्की और वेद की शादी को तीन वर्ष ही हुए थे। दोनों उच्च शिक्षित हैं, संपन्न परिवारों से हैं। वेद अपना फैमिली बिजनेस संभालता, जबकि निक्की अधिकतर समय घर पर बिताती, अपने मित्रों और सास के साथ मिलकर कुछ चैरिटी के काम करती। वह एक छोटा-सा संगठन भी चलाती थी। यह संस्था मूलतः उसकी सास के लिए उसके ससुर ने शुरू की थी, लेकिन निक्की उसमें थोड़ा समय देकर स्वयं को सक्रिय रखती थी। बाकी समय वह घर पर ही रहती। स्थिति तब बदली जब उसके सास-ससुर, वेद के बड़े भाई के पास रहने अमेरिका चले गए। अब घर में केवल दो ही लोग रह गए, वेद और उसकी पत्नी निक्की। शुरुआत में वेद के घर आने के बाद निक्की उत्साह से खाना बनाती, घर को नए-नए तरीके से सजाती। मित्रों को बुलाकर पार्टी करती। वेद भी उत्साह से उसमें शामिल होता। कुछ महीनों तक यह उत्साह बना रहा, फिर धीरे-धीरे उसमें कमी आने लगी। अब स्थिति यह हो गई कि कई बार वेद बिजनेस मीटिंग के कारण देर से आता, कभी अपने चपरासी से कपड़े मंगवा लेता और ऑफिस से ही सीधे बिजनेस ट्रिप पर चला जाता। शहर में भी होता तो ऑफिस पार्टी या अन्य कारणों से देर से घर आता। यह सिलसिला धीरे-धीरे बढ़ने लगा। निक्की कई बार वेद की पसंद का खाना बनाती, लेकिन वह बाहर से डिनर करके आता या आधी रात को लौटकर खाना ही नहीं खाता। छुट्टी के दिन भी वह कमरे में लैपटॉप लेकर बैठा रहता, काम करता रहता। धीरे-धीरे वेद और निक्की के बीच सारे संवाद बंद से हो गए। वेद-निक्की, जो कभी लव बर्ड्स थे, अब एक-दूसरे पर चिल्लाते-गुस्साते। निक्की को लगने लगा कि वेद को अब उसमें कोई रुचि नहीं है। शादी हो गई, पत्नी मिल गई, अब सब समाप्त। दूसरी ओर वेद को लगता कि निक्की देर तक जाग नहीं सकती, पार्टियों में साथ नहीं आ पाती, इसलिए उसका घर में रहना ही बेहतर है। संबंधों में यह उपेक्षा कभी स्वाभाविक रूप से तो कभी जानबूझकर होती है। अन्य पारिवारिक संबंधों में इसे कुछ समय तक सहा जा सकता है, लेकिन जब पति-पत्नी ही एक-दूसरे की उपेक्षा करने लगें तो वैवाहिक संबंध अपने मायने खो देते हैं। शेष बचता है संताप, जो अत्यंत घातक है।



चाहिए एक मास्टर प्लान

हम सभी को एक बात स्वीकार करनी होगी, घर हो या संबंध, उसे संभालने के लिए एक मास्टर प्लान चाहिए। जिस प्रकार घर बसाने के बाद उसकी देखभाल की प्लानिंग की जाती है, उसी तरह विवाह के बाद संबंध को बनाए रखने की भी एक प्लानिंग बनानी चाहिए। इक्कीसवीं सदी की जीवनशैली में इस तरह का मास्टर प्लान और भी जरूरी हो गया है, क्योंकि हम भौतिक जीवन को महत्व देने लगे हैं। कई बार हम वस्तुएं देकर संबंध बनाते और निभाते हैं, भावनाएं नहीं होती हैं। हम भावनाओं की बचत करते हैं और पैसे खर्च करते हैं, इसी कारण संबंध सिंथेटिक होते जा रहे हैं। हमें इससे बचना चाहिए, जीवन में भावनाओं का महत्व समझना चाहिए।

बहुत जरूरी है पति-पत्नी के बीच विश्वास

पति-पत्नी के संबंध बने रहें, इसके लिए सबसे अधिक जरूरी है, एक-दूसरे के प्रति विश्वास। जीवन किसी भी स्थिति में हो, अपने जीवनसाथी से हमेशा संवाद बनाए रखना चाहिए। अपनी समस्याओं पर खुलकर बात करना चाहिए, इससे समस्याओं का समाधान निकलता है। जीवनसाथी से अधिक सहजता से कोई आपकी कठिनाइयों को नहीं समझ सकता और न सही समाधान दे सकता है। पति-पत्नी यदि एक-दूसरे को 'आई लव यू' न भी कहें, इससे बहुत फर्क नहीं पड़ता, लेकिन यदि प्रेम का अहसास एक-दूसरे को न कराएं तो रिश्ते अपना अर्थ खो देते हैं। व्यक्ति अकेलेपन को दूर करने के लिए जीवनसाथी खोजता है, यदि विवाह के बाद भी वह अकेलापन महसूस करे तो यह गंभीर चिंता का विषय हो जाता है, क्योंकि विवाह संस्था समाज की सबसे बड़ी आधारशिला है।

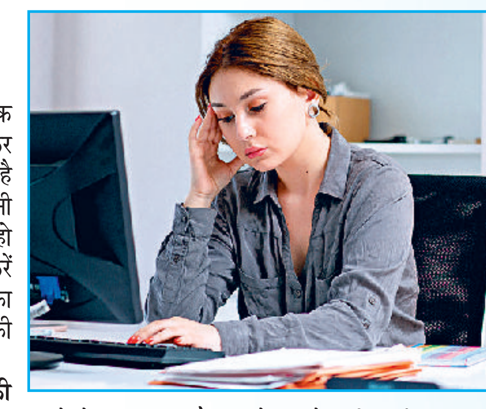
बनाए रखें संवाद

दांपत्य जीवन में आज के समय में हमारी सबसे बड़ी समस्या यह है कि हम जीवनसाथी से संवाद करना ही भूल जाते हैं। जिसके साथ रहते हैं, जीवन बिता रहे हैं, उसी से बात करने की जरूरत नहीं महसूस करते। हम उसके स्वभाव, प्रतिक्रिया और विचारों को लेकर अपनी गलत धारणाएं बना लेते हैं, उसी आधार पर प्रतिक्रिया देते हैं। गलत धारणाओं से शुरू हुआ यह चक्र धीरे-धीरे विषचक्र बन जाता है। हमें यह स्वीकार करना चाहिए, दांपत्य की हर समस्या-कठिनाई का समाधान पति-पत्नी के आपसी संवाद में ही है। यदि समाधान बाहर ढूंढ़ेंगे तो स्थिति और उलझेगी। अपने जीवनसाथी के साथ रहकर भी यदि हम उसे समझ न सकें और स्वयं को भी न समझा सकें, तो दांपत्य के मायने खो जाते हैं। एक बार जीवनसाथी के साथ इमोशनल बॉन्डिंग कम होने लगे तो मैरिटल आइसोलेशन की पीड़ा जन्म लेगी ही, हमें इससे बचना चाहिए। हमेशा यह कोशिश होनी चाहिए, दांपत्य जीवन में मधुरता बनी रहे। ❀

कुछ लोग अपना ध्यान किसी काम में केंद्रित नहीं कर पाते हैं, पल भर में उनका ध्यान किसी दूसरी ओर चला जाता है, दूसरे ही पल फिर किसी और तरफ। अगर आपके साथ भी ऐसा होता है तो अमल में लाएं यहां बताई बातें।

क्या आपको अपना ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है?

सलाह
विधि गोयल



क्या आपका मन भी किसी एक चीज पर फोकस नहीं कर पाता, इधर-उधर ध्यान भटकता रहता है यानी, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है, चाहकर भी ध्यान केंद्रित नहीं हो पाता, तो आप इसको नजरअंदाज न करें और सावधान हो जाएं। क्योंकि इसका अर्थ है कि आप एकाग्रता की कमी की समस्या का शिकार हो रही हैं।

न्यूरोडेवलपमेंट डिसऑर्डर की प्रॉब्लम: अगर किसी को ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो रही है, तो इसका एक कारण अटेंशन डेफिसिट हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर (ए. डी. एच. डी.) हो सकता है। यह एक न्यूरोडेवलपमेंट डिसऑर्डर है, जो ध्यान और एकाग्रता जैसी समस्याओं को प्रभावित करता है। कुछ लोग चीजें भूलने लग जाते हैं, उन्हें बेचैनी रहती है और एक जगह बैठने में दिक्कत होती है। ये सभी अटेंशन डेफिसिट हाइपर एक्टिविटी डिसऑर्डर के लक्षण होते हैं, जिसके कारण ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है। इसके अलावा शॉर्ट अटेंशन स्पैन के कई अन्य कारण डिप्रेशन, नींद में कमी या सोशल मीडिया पर ज्यादा समय बिताना भी हो सकता है। ध्यान केंद्रित न होने की समस्या को सोशल मीडिया का समय तय करने के अलावा लाइफ में कुछ अन्य बातों को अमल में लाकर आप अपने कामों में ध्यान केंद्रित करने की आदत में काफी हद तक सुधार ला सकती हैं। इस बारे में आपको भी जरूर जानना चाहिए।

रेग्युलर ब्रेक लें: बर्नआउट से बचने के लिए काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लें, इससे माइंड रिलैक्स होगा, थकान से राहत मिलेगी और एकाग्रता में सुधार आएगा।

ब्रेन गेम्स खेलें: हर वक्त काम में बिजी रहने से टेंशन और एंग्जाइटी होती है। इससे बचने के लिए सुडोकू, क्रॉसवर्ड, बुक रीडिंग, पहेलियां और मेमोरी गेम्स खेलें। इससे एकाग्रता बढ़ती है।

टाइम मैनेजमेंट करें: हर रोज सभी कार्यों को समय पर करने के लिए पहले से प्लानिंग करके टू डू लिस्ट तैयार करें। इससे सभी कार्य समय पर पूरे होते हैं, जिससे एकाग्रता में सुधार होता है। इसके अलावा रोज के काम जरूर पूरा करें। कार्य को कल पर टालने से बचें।

माइंडफुलनेस की प्रैक्टिस करें: माइंडफुलनेस और मेडिटेशन से सांसों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है और मन को भटकाने वाले विचारों से राहत मिलती है और ब्रेन को बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है।

पर्याप्त नींद लें: नींद की कमी से भी एकाग्रता की कमी की समस्या होती है। इसलिए व्यस्त दिनचर्या के कारण शरीर को होने वाली थकान से बचाने के लिए रात में 7 से 9 घंटे की भरपूर नींद लें। इससे शरीर और दिमाग रिलैक्स होगा और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बेहतर होगी।

हाइड्रेटेड रहें और हेल्दी डाइट लें: हेल्दी डाइट लेने से एकाग्रता और याद्दाश्त पर सीधा प्रभाव पड़ता है। एकाग्रता बढ़ाने के लिए मछली, अंडे, ब्लूबेरी और पालक जैसे खाद्य पदार्थ डाइट में शामिल करें। साथ ही शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए भरपूर मात्रा में पानी पिएं। ।

वर्कआउट से मिलता है लाभ: नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से शरीर में ब्लड का सर्कुलेशन ठीक होता है, जिससे ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ जाता है और शरीर दिनभर एक्टिव और हेल्दी रहता है। रोज केवल 30 मिनट वॉक करने से भी फोकस करने की क्षमता काफी बेहतर होती है। ❀

(मनोचिकित्सक डॉ. मीनाक्षी मनचंदा से बातचीत पर आधारित)

लोक-व्यवहार
अलका 'सोनी'

अगर आपके पड़ोसी अच्छे हैं तो आप बहुत खुशनसीब हैं। पड़ोसी आपका ध्यान रखकर मानसिक सुरक्षा ही नहीं देते, सकारात्मक माहौल देकर आपको स्वस्थ और प्रसन्न रखते हैं। इसलिए पड़ोसी से हमेशा अपने संबंध आत्मीय रखें।

हमें स्वस्थ-प्रसन्न रखते हैं अच्छे पड़ोसी

बड़े-बुजुर्ग कहा करते हैं कि पड़ोस से इतना रिश्ता जरूर रखना चाहिए कि जब भी सामने पड़ें तो नजरें मिला सकें। क्योंकि मौके-बेमौके वे ही काम आते हैं। बुजुर्गों के इस कहन में उनका वर्षों का जीवन अनुभव है, वे इस बात को भली-भांति समझते हैं कि हमारी खुशी व्यष्टि से ज्यादा समष्टि में निहित होती हैं। सामाजिक मेल-जोल अकेलेपन, अवसाद और चिंता से हमारी सुरक्षा करता है। हमारी भारतीय संस्कृति में आस-पड़ोस से अपनेपन के रिश्ते सदियों पुराने देखे गए हैं। भारत में हर त्योहार आज भी पड़ोस के साथ मिलकर ही मनाया जाता है। इस संस्कृति को अब विदेशों में भी अपनाया जा रहा है। इस पर अनेक विदेशी मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्री अध्ययन भी कर रहे हैं।

मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है आस-पड़ोस: आज जिसे देखो वहीं अवसाद से ग्रस्त रहता है। इसका एक बहुत बड़ा कारण है- अकेलापन। इस संकट से निपटने के लिए हमारे बुनियादी सामाजिक ढांचे का मजबूत होना बहुत जरूरी है। जिसमें सामाजिकता और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करने वाले पड़ोस की भूमिका अहम हो जाती है। आस-पड़ोस का स्वस्थ वातावरण हमारे जीवन को अनेक प्रकार से प्रभावित करता है। अकेले रहना, अपने पड़ोसियों से बातचीत नहीं करना, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। दूर के लोगों से अच्छी मित्रता होना ठीक है, लेकिन आपके पड़ोस में रह रहे लोगों से अच्छी बनती है तो यह किसी वरदान से कम नहीं है। इसके एक नहीं अनेक फायदे हैं, हमें यह जरूर जानना चाहिए-

बढ़ती है उम्र: मनोविज्ञान कहता है कि खुश और व्यस्त रहना, लंबी उम्र के लिए बहुत जरूरी है, क्योंकि इससे आपके अंदर ऊर्जा और जिजीविषा बनी रहती है, हम दीर्घायु होते हैं। इसमें हमारे अच्छे पड़ोसी बहुत मददगार साबित होते हैं। अमेरिका के नेबरहुड क्वालिटी ऑफ लाइफ स्टडी के एक डेटा विश्लेषण, जिसमें सिएटल, बाल्टीमोर और वाशिंगटन डीसी के 32 पड़ोस में रहने वाले वयस्क शामिल थे, के निष्कर्ष ने बताया कि हमारे पड़ोसी सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देते हैं, जैसे कि नमस्ते करना, मदद मांगना या पड़ोसियों के साथ मेल-जोल बढ़ाना।

मिलती है सुरक्षा: आस-पड़ोस से अच्छा रिश्ता सुरक्षा की दृष्टि से भी जरूरी है, क्योंकि जब आपके पड़ोसियों के साथ अच्छे संबंध होते हैं, तो वे आप पर नजर रखते हैं। किसी भी संदिग्ध व्यक्ति के बारे में आपको सचेत रखते हैं। आपकी अनुपस्थिति में संभावित नुकसान से बचाते हैं। आपके घर के आस-पास आवांछित गतिविधि पर पुलिस को कॉल कर आपकी मदद करते हैं ताकि आप मुसीबत से बचें। कहते हैं, संकट के समय रिश्तेदार से पहले पड़ोसी ही मदद करते हैं।

मिलती है स्वास्थ्यवर्धक सकारात्मकता: अगर आपको स्नेही और मित्रवत पड़ोसी मिले हैं, यह किसी आशीर्वाद से कम नहीं है, क्योंकि शत्रुतापूर्ण पड़ोसियों के साथ रहने से नकारात्मक माहौल बनता है, इसका आपके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। जब आप अपने पड़ोसी के साथ खुश और सकारात्मक रहती हैं, तो बातचीत में किसी प्रकार का तनाव महसूस नहीं करती हैं, इससे मूड सही रहता है। ❀

सबको मिलती है खुशी

अच्छा और स्वस्थ माहौल सबके लिए जरूरी है। इसमें पड़ोसियों की भूमिका अहम होती है। एक अच्छे पड़ोसी का महत्व हमने सबसे ज्यादा कोरोना काल में महसूस किया था, जिसकी वजह से महामारी के दौरान लोग अकेलेपन और अवसाद से बचे रहे। होली के रंग और दिवाली की रोशनी की चमक तब तक अधूरी है, जब तक कि ये सबके साथ नहीं मनाए जा रहे हों। अच्छे पड़ोसी विशेषकर बुजुर्गों से बच्चों को अच्छी परवरिश, युवाओं को सही मार्गदर्शन और सपोर्ट मिलता है। बुजुर्गों को भी युवाओं का साथ और सहयोग मिलता है। ऐसा स्वस्थ माहौल सबको आपस में बांधे रखता है। सबको एक खुशी मिलती है।

हेयर केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

आपके बाल दिखेंगे घने-खूबसूरत अपनाएं ये आसान कारगर उपाय

घने और खूबसूरत बाल हर महिला की चाहत होती है, लेकिन खराब जीवनशैली और भाग-दौड़ भरी व्यस्तता में बालों की अच्छी तरह देखभाल करना किसी चुनौती से कम नहीं लगता है। इसके अलावा अधिकतर महिलाएं चेहरे को निखारने पर जितना ध्यान देती हैं, उतना बालों की देखभाल पर नहीं देती हैं। इससे बाल रूखे, बेजान और कमजोर होने लगते हैं। इनसे बचने के लिए आपको कुछ उपायों पर अमल करना चाहिए।

रेग्युलर क्लीनिंग: बालों की अच्छी देखभाल के लिए सबसे जरूरी है कि आप अपने बालों को अच्छी तरह से नियमित धोएं और इसके लिए केमिकल के बजाय नेचुरल चीजों को यूज करें। दरअसल, बाजार में मिलने वाले केमिकल प्रोडक्ट्स के नियमित प्रयोग करने से बालों पर काफी बुरा असर पड़ता है। इससे बचने के लिए आप घर पर ही हेयर क्लींजर तैयार कर सकती हैं। इसके लिए आप आंवला, रीठा और शिकाकाई का उपयोग कर सकती हैं। यह आपके बालों को पोषण देने के साथ-साथ स्कैल्प को भी साफ करता है। इस हेयर वॉशर को बनाने के लिए एक मुट्ठी सूखा रीठा, शिकाकाई और आंवला लें। इन्हें एक लीटर पानी में डालकर रात भर भीगने के लिए रख दें। अगले दिन इनको पानी के साथ धीमी आंच पर तब तक उबालें, जब तक कि पानी आधा न रह जाए। लेकिन इसको तेज आंच पर न उबालें। अब इस मिश्रण को ठंडा होने दें और फिर छलनी की मदद से इसे छान लें। फिर इस मिश्रण का इस्तेमाल अपने बालों को धोने के लिए करें। इससे आपके बाल पूरी तरह साफ हो जाएंगे और केमिकल्स के दुष्प्रभावों से भी बचे रहेंगे।

हेयर ऑयलिंग: बालों की ऑयलिंग करने से भी उनको बहुत मजबूती मिलती है। इसके लिए बालों में हल्के हाथ से तेल से मसाज करें। इससे बालों की कोशिकाओं में रक्त का संचार बढ़ता है। इससे बाल कोमल और चमकदार हो जाते हैं। ध्यान रहे कि आपको बालों को तेजी से रगड़ना नहीं है। आप बालों में नारियल का तेल या जैतून का तेल लगा सकती हैं। बालों को स्वस्थ बनाने में बादाम का तेल भी बहुत कारगर होता है।

डेंड्रफ दूर करने के लिए: बालों में डेंड्रफ यानी रूसी की समस्या से भी बहुत सी महिलाएं परेशान रहती हैं। इससे बाल कमजोर होकर झड़ने भी लगते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए शुद्ध नारियल का तेल या तिल का तेल इस्तेमाल करना कारगर है। आप शुद्ध जैतून का तेल गर्म करके भी लगा सकती हैं।

इन उपायों के अलावा मजबूत और खूबसूरत बालों के लिए लाइफस्टाइल और डाइट पर भी ध्यान देना होगा। ❀

मेडिकल एडवाइस
डॉ. माला श्रीवास्तव
सीनियर गायनेकोलॉजिस्ट
सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली

मेनोपॉज के शुरुआती दिनों से कुछ महीने बाद तक महिलाओं को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं परेशान करती हैं। ऐसे में परेशान न होकर राहत पाने के उपायों को अपनाना चाहिए। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

मेनोपॉज के दौरान होने वाली प्रॉब्लम्स टेंशन न लें-राहत के उपाय अपनाएं

अगर आपकी उम्र 45 साल से ज्यादा हो चुकी है, आपको अनियमित पीरियड्स, अनिद्रा और रात को पसीना आने जैसी समस्याएं परेशान करती हैं तो यह मेनोपॉज का लक्षण हो सकता है। यह महिलाओं के जीवन का ऐसा दौर है, जब उनके शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरॉन नामक हार्मोन का सीक्रीशन कम होने लगता है, जिसके परिणामस्वरूप उनके पीरियड्स आना बंद हो जाते हैं। उम्र के इस दौर में महिलाओं को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, लेकिन सही जानकारी और जीवनशैली बदलाव लाकर इनसे बचा जा सकता है।

होने वाली शुरुआती समस्याएं: मेनोपॉज के शुरुआती दौर को पेरिमेनोपॉज कहा जाता है। इस दौरान सबसे बड़ी समस्या हॉट फ्लैशेस की होती है, जिसमें अचानक शरीर में गर्मी की लहर महसूस होती है, पसीना आता है और दिल की धड़कन तेज हो जाती है। यह रात में नाइट स्वेट्स के रूप में भी प्रकट होता है, जो नींद में बाधा डालता है। वेजाइनल ड्रायनेस एक और प्रमुख समस्या है, जिसमें वेजाइना में सूखापन और जलन होती है, जो सेक्स के दौरान दर्द का कारण बनती है। हार्मोनल बदलाव के कारण मूड स्विंग्स, चिड़चिड़ापन, उदासी और एकाग्रता में कमी भी देखी जाती हैं। कुछ महिलाओं को अनियमित पीरियड्स, सिरदर्द या जोड़ों में दर्द का अनुभव होता है। ये लक्षण कुछ महीनों से तीन-चार वर्ष तक रह सकते हैं। यदि मेनोपॉज समय से पहले होता है, तो ये लक्षण अधिक गंभीर हो सकते हैं।

मेनोपॉज के बाद की समस्याएं: मेनोपॉज के बाद की अवधि पोस्टमेनोपॉज कहलाता है, जिसमें लक्षण कम हो सकते हैं, लेकिन स्वास्थ्य जोखिम बढ़ जाते हैं। एस्ट्रोजन की कमी के कारण हृदय रोग का खतरा बढ़ता है, क्योंकि यह हार्मोन रक्त वाहिकाओं को लचीला रखने और कोलेस्ट्रॉल को संतुलित करने में मदद करता है। मेनोपॉज के बाद ऑस्टियोपोरोसिस भी हो सकता है, जिसमें हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ता है। मेनोपॉज के बाद महिलाओं की बोन डेंसिटी 25 प्रतिशत तक घट सकती है। खासतौर पर बैकबोन और हिप्स में दर्द होने की आशंका बढ़ जाती है। मेनोपॉज के बाद वेजाइनल ड्रायनेस और यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) बढ़ सकते हैं। इसी वजह से मेनोपॉज के बाद कुछ महिलाओं में चिड़चिड़ापन, उदासी और डिप्रेशन जैसे लक्षण नजर आते हैं। ❀

इन बातों का रखें ध्यान

- मेनोपॉज से पहले अनियमित पीरियड्स, हल्की या कम ब्लीडिंग सामान्य बात लक्षण है, लेकिन जब कई दिनों तक हेवी ब्लीडिंग हो तो यह चिंताजनक है, ऐसी स्थिति में आपको बिना देर किए स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।
- डाइट में मिल्क प्रोडक्ट्स को प्रमुखता से शामिल करें। इनमें मौजूद कैल्शियम से आपकी हड्डियों को मजबूती मिलेगी।
- अपने नियमित आहार में हर तरह की दाल, अंकुरित अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियों और मौसमी फलों को प्रमुखता से शामिल करें।
- प्रतिदिन सुबह आधे घंटे के लिए धूप में जरूर बैठें। सूरज की किरणों से मिलने वाला विटामिन-डी हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी होता है।

प्रस्तुति: विनीता

खबर संक्षेप

7.58 ग्राम हेरोइन सहित युवक दबोचा

सिरसा। पुलिस टीम ने रोड़ी थाना क्षेत्र से युवक को 7 ग्राम 58 मिलीग्राम हेरोइन सहित काबू किया है। एंटी नारकोटिक्स सेल सिरसा पुलिस टीम के प्रभारी ने बताया कि गिरफ्तार की किए गए व्यक्ति की पहचान आकाशदीप के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि पुलिस टीम गश्त व चेकिंग के दौरान बांदर पत्ती रोड़ी क्षेत्र में मौजूद थी। इस दौरान पुलिस पार्टी को सामने से एक युवक पैदल आता हुआ दिखाई दिया। युवक ने सामने पुलिस की गाड़ी को देखकर अचानक वापस मुड़कर भगाने का प्रयास किया तो पुलिस पार्टी ने शक के आधार पर युवक काबू कर लिया।

सेंटर फॉर लाइफ स्किल्स की स्थापना

सिरसा। चौधरी देवीलाल विश्वविद्यालय सिरसा ने विद्यार्थियों के इमोशनल तथा ओवरआल डेवलपमेंट के उद्देश्य से 'सेंटर फॉर लाइफ स्किल्स' की स्थापना की है। यह महत्वपूर्ण पहल यूजीसी के दिशा-निर्देशों के अनुरूप की गई है। केंद्र का उद्देश्य उच्च शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक कल्याण के लिए सहायक वातावरण विकसित करना है। केंद्र की निदेशक प्रो. प्रियंका सिवाच ने बताया कि इसका उद्देश्य विद्यार्थियों एवं समूचे विवि को जीवन कौशल आधारित मार्गदर्शन और परामर्श प्रदान करना है।

एलआईसी के नाम पर ठगी के दो आरोपी काबू

फतेहाबाद। एलआईसी पॉलिसी मैच्योरिटी राशि बैंक खाते में डालने का झांसा देकर हजारों रुपये की ठगी करने के मामले में कार्रवाई करते हुए साइबर थाना फतेहाबाद पुलिस ने शातिर गिरोह के दो सदस्यों को गिरफ्तार करने में कामयाबी हासिल की है। आरोपियों की पहचान दीपक कुशवाहा पुत्र नन्हे सिंह कुशवाहा, निवासी दर्शन कॉलोनी, जिला ग्वालियर व आशीष पुत्र लक्ष्मण निवासी साहलोस, जिला ग्वालियर के रूप में हुई है। साइबर थाना प्रभारी निरीक्षक राहुलदेव ने बताया कि इस बारे पुलिस ने वंदना नामक महिला की शिकायत पर केस दर्ज किया था। महिला ने कहा था कि एक जनवरी 2026 को उसे एक अनजान नंबर से कॉल आया। जिसपर ठगी की गई।

किसान सभा की बैठक में बड़ोपल गांव की समस्याओं पर चर्चा

जलभराव मुआवजा और बीमा क्लेम को लेकर किसानों ने दी आंदोलन की चेतावनी

- बैठक में किसानों ने सरकार की वादाखिलाफी और प्रशासन की अनदेखी के खिलाफ रोष जताया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। गांव बड़ोपल में किसानों की बैठक को संबोधित करते जिला प्रधान विष्णुदत्त। *फोटो : हरिभूमि*

गांव बड़ोपल की ढाणियों और ग्रामीणों की ज्वलंत समस्याओं को लेकर अखिल भारतीय किसान सभा की जनरल बॉडी मीटिंग आयोजित की गई। किसान नरसी बिश्नोई की अध्यक्षता में हुई इस बैठक में किसानों ने सरकार की वादाखिलाफी और प्रशासन की अनदेखी के खिलाफ कड़ा रोष व्यक्त किया। सभा का संचालन सतबीर सिंह ने किया। बैठक में मुख्य रूप से किसान सभा के जिला प्रधान विष्णुदत्त शर्मा ने भाग लिया। ढाणियों में संगठन को जमीनी स्तर पर मजबूत करने के लिए बैठक के दौरान लगभग 400 नए किसानों को सभा की सदस्यता दिलाई गई। साथ ही, ढाणियों की समस्याओं के समाधान हेतु 17 सदस्यीय विशेष कमेटी का गठन किया गया। नई कार्यकारिणी में राम सिंह को प्रधान, विष्णु कुमार को सचिव, सतबीर सिंह व आत्माराम को उपप्रधान चुना गया। इसके अलावा विकास, साहब राम, भगवान दास, साहबराम, बलवंत सिंह, सत्यवान, मक्खन, सतबीर सिंह, श्रवण, मुकेश, हवासिंह पटेल, रामकुमार भादु और हंस राज को कार्यकारिणी सदस्य चुना गया।

किसान सभा के जिला प्रधान विष्णु दत्त और ग्राम कमेटी प्रधान हंस राज ने किसानों को संबोधित करते हुए कहा कि गांव बड़ोपल और आसपास के इलाके में लगभग 6 हजार एकड़ भूमि सेम और जलभराव की चपेट में है, जिससे फसलें पूरी तरह बर्बाद हो चुकी हैं। सरकार की घोषणाओं के बावजूद धरातल पर मुआवजे के नाम पर एक रुपया भी नहीं पहुंचा है। उन्होंने कहा कि किसानों के खातों से बीमा राशि तो काट ली गई, लेकिन नुकसान होने पर बीमा कंपनियां क्लेम देने से पीछे हट रही हैं। गांव की कई ढाणियों में आज भी पीने के स्वच्छ पानी की भारी किल्लत है। वक्ताओं ने बीज बिल 2025 और बिजली विधेयक 2025 की कड़े शब्दों में निंदा की। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार विदेशी ताकतों के आगे समर्पण कर कपास, डेयरी, सोयाबीन और गेहूं के बिना टैक्स आयात को बढ़ावा दे रही है, जिससे देश का किसान और खेती चौपट हो जाएगी। किसान सभा ने स्पष्ट चेतावनी दी है कि इन सभी मांगों बीमा क्लेम, जलभराव मुआवजा और ढाणियों की स्थानीय समस्याओं को लेकर जल्द ही एक प्रतिनिधिमंडल उपायुक्त से मुलाकात करेगा। यदि समय रहते समाधान नहीं हुआ, तो भविष्य में एक बड़े जन-आंदोलन की रूपरेखा तैयार की जाएगी। बैठक में कुलदीप सिंह, डूंगर मल, रमेश कुमार, पवन कुमार, शंकर लाल, कृष्ण कुमार, राधेश्याम, पर्वित, सुरेश थापन, सुनील गोदारा, धर्मपाल और अमनदीप सहित भारी संख्या में किसान व ग्रामीण मौजूद रहे।

फतेहाबाद। विशेष जागरूकता शिविरों के माध्यम से नागरिकों को जानकारी देते हुए वक्तागण। *फोटो : हरिभूमि*

विभिन्न वर्गों के लोगों को उनके अधिकार बताए

- विश्व सामाजिक न्याय दिवस पर विशेष जागरूकता शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण के अध्यक्ष एवं जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक अग्रवाल के मार्गदर्शन में मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी एवं जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण की सचिव गायत्री के दिशा-निर्देशों पर जिला विधिक सेवाएं प्राधिकरण द्वारा विश्व सामाजिक न्याय दिवस के अवसर पर समाज के कमजोर वर्गों के लिए विशेष जागरूकता शिविरों का आयोजन किया गया। इन शिविरों का उद्देश्य समाज के विभिन्न वर्गों को उनके अधिकारों के बारे में जागरूक करना था, खासकर उन लोगों को जो आर्थिक और सामाजिक दृष्टि से पिछड़े हुए हैं। इस अवसर पर झुग्गी बस्ती, ईंट भट्टों के क्षेत्र, औद्योगिक आवासीय क्षेत्र और श्रमिक चौक सहित कई स्थानों पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। विशेष जागरूकता शिविरों के दौरान वक्ताओं द्वारा विकलांग व्यक्तियों के अधिकार, श्रम अधिकार, वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार और अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तार से जानकारी दी गई। इन शिविरों का उद्देश्य लोगों को उनके कानूनी अधिकारों के प्रति जागरूक करना और उन्हें उनका उचित लाभ दिलवाने के लिए प्रेरित करना था। इस आयोजन में विशेष ध्यान रखा गया कि समाज के हर वर्ग तक ये जानकारी पहुंचे, ताकि कोई भी व्यक्ति अपने अधिकारों से वंचित न रहे और सामाजिक न्याय की प्रक्रिया में सभी को समान अवसर मिले।

फतेहाबाद से रवाना हुई पैदल यात्रा आज पहुंचेगी खाटू श्याम धाम, 28 फरवरी तक लगेगा भंडारा

- यह धार्मिक पदयात्रा वर्ष 1993 से निरंतर फाल्गुन माह में आयोजित की जा रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। खाटू धाम के लिए चला पैदल जत्था। *फोटो : हरिभूमि*

श्री श्याम प्रचार समिति फतेहाबाद की ओर से फतेहाबाद से 14 फरवरी को रवाना हुई पैदल यात्रा आज राजस्थान के प्रसिद्ध श्री खाटू ध्याम धाम पहुंचेगी। यह धार्मिक पदयात्रा वर्ष 1993 से निरंतर फाल्गुन माह में आयोजित की जा रही है। हर वर्ष श्रद्धालु पैदल चलकर श्री खाटू श्याम जी के दरबार में हाजिरी लगाते हैं और अपनी मनोकामनाएं प्रकट करते हैं।

बता दें कि श्री खाटू श्याम धाम, राजस्थान के लिए निशान पैदल यात्रा श्रद्धा और उत्साह के साथ 14 फरवरी को रवाना हुई थी। इस धार्मिक यात्रा में 30 पैदल यात्रियों सहित कुल 45 सदस्य शामिल हैं। श्रद्धालु बाबा का निशान हाथों में लेकर जयकारों के साथ पदयात्रा कर रहे हैं। पैदल संघ के प्रधान बालमुकुंद गर्ग ने बताया कि यह यात्रा 24 फरवरी को श्री खाटू श्याम धाम पहुंचेगी। उन्होंने बताया कि समिति की ओर से 24 फरवरी से 28 फरवरी तक श्रद्धालुओं के लिए भंडारे का आयोजन किया जाएगा, जिसमें बड़ी संख्या में भक्तजन प्रसाद ग्रहण करेंगे।

सुंदर झांकियां सजाई

यात्रा के साथ बाबा खाटू श्याम जी का सुसज्जित रथ भी चल रहा है, जिसमें बाबा की सुंदर झांकी सजाई गई है। श्रद्धालु पूरे मार्ग में भजन-कीर्तन और जयकारों के साथ यात्रा को आगे बढ़ा रहे हैं। समिति द्वारा यात्रियों की सुविधा और सुरक्षा के विशेष प्रबंध किए गए हैं। 24 फरवरी को धाम पहुंचकर सभी श्रद्धालु बाबा को निशान अर्पित करेंगे। यात्रा में दीपक गर्ग, शुभम गर्ग, राजन सिंगला, कृष्ण गर्ग, योगेश शर्मा, सतीश खटक, शुभम गोयल, पंकज बोहा, चाहत बोहा, संदीप ढाणी इस्सर, अनिल ढाणी इस्सर, पंकज जैन सहित अन्य श्रद्धालु शामिल हैं।

परीक्षा केंद्र बनने पर विद्यालय में हवन-यज्ञ

फतेहाबाद। नाढोडी विद्यालय में आयोजित हवन में भाग लेते ग्रामीण व स्टाफ सदस्य। *फोटो : हरिभूमि*

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

गांव नाढोड़ी स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को हवन-यज्ञ का भव्य आयोजन किया गया। इस वर्ष पहली बार विद्यालय को 10वीं व 12वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षाओं के लिए परीक्षा केंद्र बनाया गया है। इसी उपलक्ष्य में विद्यालय स्टाफ व ग्रामवासियों ने सामूहिक रूप से मां सरस्वती का पूजन कर विद्यालय की निरंतर प्रगति और विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

हवन-यज्ञ में शिक्षा, खेल, राजनीति व विज्ञान सहित विभिन्न क्षेत्रों में विद्यार्थियों के उत्कृष्ट प्रदर्शन की प्रार्थना की गई। ग्राम पंचायत व विद्यालय परिवार ने ईश्वर से प्रार्थना की कि परीक्षा केंद्र पर सभी आवश्यक सुविधाएं उपलब्ध हों और परीक्षाएं शांतिपूर्ण व सुव्यवस्थित वातावरण में संपन्न हों। इस मौके पर सरपंच नरेंद्र मेहरा, प्राचार्या आशू यादव, पूर्व सरपंच सुमित धारनिया, नंबरदार राम सिंह भाम्भू व वीर सिंह, ब्लॉक समिति भूना के अध्यक्ष महेंद्र, जिला कांग्रेस कमेटी फतेहाबाद के सचिव पवन डेलू सहित अनेक जनप्रतिनिधि, विद्यार्थी, अध्यापक व ग्रामीण मौजूद रहे। अंत में प्रसाद वितरण किया गया।

ऑनलाइन ग्रूमिंग से बच्चों को बचाना समाज की सामूहिक जिम्मेदारी : एसपी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

एसपी सिद्धांत जैन।

डिजिटल क्रांति के इस दौर में जहां इंटरनेट बच्चों की शिक्षा और मनोरंजन का मुख्य साधन बन गया है, वहीं साइबर अपराधी भी मासूमों को निशाना बनाने के लिए नए-नए तरीके अपना रहे हैं। इसी खतरे को देखते हुए, फतेहाबाद के पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बच्चों को ऑनलाइन अपराधों, विशेषकर 'ऑनलाइन ग्रूमिंग' से सुरक्षित रखने के लिए एक व्यापक जन-जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है।

एसपी ने कहा कि ऑनलाइन ग्रूमिंग एक बेहद खतरनाक प्रक्रिया है। इसमें साइबर अपराधी फर्जी पहचान बनाकर सोशल मीडिया या ऑनलाइन गेमिंग के माध्यम से नाबालिग बच्चों से दोस्ती करते हैं। अपराधी पहले बच्चों का विश्वास जीतते हैं और फिर धीरे-धीरे बातचीत को निजी विषयों की ओर ले जाते हैं। बच्चों को सीक्रेट रखने का झांसा देकर उनसे निजी फोटो या वीडियो मांगे जाते हैं। अंत में, अपराधी भावनात्मक दबाव डालकर बच्चों को डराते या ब्लैकमेल करते हैं। एसपी सिद्धांत जैन ने ने स्पष्ट किया कि बच्चों की डिजिटल सुरक्षा केवल पुलिस की नहीं, बल्कि पूरे समाज की साझा जिम्मेदारी है। उन्होंने अभिभावकों को सलाह दी कि बच्चों की डिजिटल गतिविधियों पर सकारात्मक नजर रखें और उनके साथ निरंतर संवाद बनाए रखें। डर या डांट के बजाय विश्वास का वातावरण बनाएं ताकि बच्चा किसी भी असहज स्थिति को तुरंत साझा कर सके। बच्चों को सिखाएं कि वे इंटरनेट पर किसी भी अजनबी से दोस्ती न करें और अपनी फोटो या निजी जानकारी साझा न करें। यदि कोई अजनबी बातचीत को परिवार से छिपाने या सीक्रेट रखने को कहे, तो उसे तुरंत ब्लॉक करें। घर का पता, स्कूल का नाम, फोन नंबर और पासवर्ड कभी भी सार्वजनिक प्लेटफॉर्म पर न डालें। यदि बच्चे के व्यवहार में अचानक बदलाव जैसे गुमसुम रहना या चिड़चिड़ापन दिखे, तो संवेदनशीलता से बात करें। पुलिस ने आमजन से आग्रह किया है कि यदि किसी भी प्रकार की ऑनलाइन ठगी, ब्लैकमेलिंग या साइबर बुलिंग की जानकारी मिले, तो घबराएं नहीं। पुलिस को सूचना दें।

मन की बात कार्यक्रम : बूथ रिपोर्टिंग में फतेहाबाद प्रदेश में तीसरे स्थान पर

फतेहाबाद। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 22 फरवरी को प्रसारित 'मन की बात' कार्यक्रम के 131वें संस्करण में जिला फतेहाबाद ने लगातार दसवीं बार शत-प्रतिशत बूथ रिपोर्टिंग कर प्रदेश स्तर पर पांचवीं बार तीसरा स्थान प्राप्त किया है। इस उपलब्धि पर सोमवार को फतेहाबाद में बीजेपी जिला कार्यालय में खुशी मनाई गई। कार्यक्रम में पूर्व कैबिनेट मंत्री देवेन्द्र बबली, चेयरमैन भारत भूषण मिड्ढा, पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोहा, वरिष्ठ भाजपा नेता राजपाल बैनीवाल, जिला महामंत्री विकास ललौदा विशेष रूप से मौजूद रहे। भाजपा जिला अध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने कहा कि यह सफलता जिले के हर एक कार्यकर्ता की मेहनत, अनुशासन और समर्पण का परिणाम है। उन्होंने कहा कि मन की बात केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि देशवासियों को जोडने वाला एक सशक्त माध्यम है, जिसके माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी समाज के हर वर्ग से सीधे संवाद करते हैं। इस कार्यक्रम को जन-जन तक पहुंचाने में फतेहाबाद के कार्यकर्ताओं ने निरंतर जिम्मेदारी और प्रतिबद्धता के साथ कार्य किया है। उन्होंने कहा कि जिले का यह प्रदर्शन आने वाले समय में अन्य जिलों के लिए भी प्रेरणा बनेगा और संगठन को और अधिक मजबूती प्रदान करेगा।

फतेहाबाद। जिला कार्यालय में लड्डू बांटते भाजपा नेता।

मातृ भाषा पंजाबी के लिए निकाली चेतना रैली

रतिया। लोक चेतना मंच हरियाणा एवं केंद्रीय पंजाबी लेखक सभा सेखों द्वारा मातृ भाषा पंजाबी हेतू चेतना रैली का आयोजन मंच के चेयरमैन डॉ. नैब सिंह मंडेर की अध्यक्षता में किया गया। डॉ. मंडेर ने विश्व मातृ भाषा दिवस के इतिहास पर चर्चा करते हुए कहा कि बंगलादेश की ढाका विश्वविद्यालय में मातृ भाषा के लिए लडने वाले विद्यार्थियों की कुर्बानी की बाद ही विश्व मातृभाषा दिवस मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी मातृ भाषा में अपनी भावनाएं अच्छे से प्रगट कर सकता है। हर एक व्यक्ति को अपनी मातृ भाषा पर गर्व होना चाहिए। चेतना रैली में लोगों को अपनी मातृभाषा पंजाबी अपनाने के लिए जागृत किया गया। वक्ताओं ने सम्बोधित करते हुए कहा कि पंजाबियों, अपनी मातृभाषा के प्रति समर्पण की भावना से जागो तथा अपने बच्चों को भी पंजाबी मातृभाषा से जोड़े रखो ताकि आने वाली पीढ़ी याद रखे कि हम अपनी मातृभाषा पंजाबी के रखवाले हैं।

न्यूज डायरी

मानसिक स्वास्थ्य और अकादमिक जगत में महिलाओं की स्थिति पर व्याख्यान का आयोजन

रतिया। चौधरी मनीराम गोदारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडिया खेड़ा में प्राचार्य डॉ. लखबीर कौर की अध्यक्षता में मानसिक स्वास्थ्य और अकादमिक जगत में महिलाओं की स्थिति विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता गुरु जंभेश्वर यूनिवर्सिटी हिसार अंग्रेजी विभाग चेयरपर्सन डॉ. प्रियंका सिंगला ने महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि अकादमिक जगत में महिलाओं को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। उन्होंने महिलाओं को अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने और आवश्यक सहायता लेने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम का संचालन सहायक प्रोफेसर अंग्रेजी डॉ. महेंद्र कुमार ने किया। इस अवसर पर महिला प्रकोष्ठ प्रभारी सहायक प्रोफेसर सरोज, डॉ. कविता, मंजू वाला, कविता, सोनिया गुप्ता, गगनदीप कौर, सुमन, भतेरी, वीरेंद्र कुमार तथा अन्य स्टाफ सदस्य मौजूद रहे।

जल्लोपुर में डीसी-एसपी का रात्रि प्रवास कार्यक्रम आज, एसडीएम ने किया दौरा

रतिया। उपमंडल रतिया के गांव जल्लोपुर में आरोही मॉडल सीनियर सेकेण्डरी स्कूल नजदीक स्थित कम्युनिटी सेंटर में 24 फरवरी मंगलवार को सायं 5 बजे से रात्रि प्रवास कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस दौरान एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने गांव जल्लोपुर में सामुदायिक केंद्र का दौरा कर व्यवस्थाओ का जायजा लिया। उन्होंने कहा कि रात्रि प्रवास के दौरान जिला उपायुक्त डॉ विवेक भारती और पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ग्रामीणों से समन्वय स्थापित करते हुए उनकी समस्याओं से अवगत होकर उनका समाधान करवायेंगे। सरकार के निर्देशानुसार जिला प्रशासन द्वारा ग्रामीण क्षेत्र में रात्रि प्रवास के दौरान ग्रामीणों से संवाद द्वारा अवगत हुई समस्याओं का निवारण मौके पर ही किये जाने का प्रयत्न किया जाएगा। एसडीएम सुरेन्द्र सिंह ने कहा कि कार्यक्रम में सभी विभागों के अधिकारी मौजूद रहेंगे जो मौके पर ही समस्याओं का समाधान सुनिश्चित किया जाएगा।

ढाणी गोपाल के डेरा हरनाम गिरी में श्रीमद्भागवत कथा शुरू

हरिभूमि न्यूज ▶▶ भूना।

ढाणी गोपाल स्थित डेरा हरनाम गिरी जी में सोमवार को सात दिवसीय श्रीमद्भागवत कथा का शुभारंभ श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ हुआ। कथा से पूर्व गांव में महिलाओं ने भव्य कलश यात्रा निकाली, जिसमें बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए। कलश यात्रा का नेतृत्व कथावाचक शांति पुरी जी महाराज ने किया। ग्रामीण जजमान पवित्र श्रीमद्भागवत को सिर पर उठाकर चल रहे थे, वहीं महिलाएं गंगाजल से भरे आकर्षक कलश सिर पर रखकर पदयात्रा में शामिल हुईं। यात्रा सनातन धर्म मंदिर परिसर से शुरू होकर हरनाम गिरी डेरा तक पहुंची। इस दौरान श्रद्धालु भजन-कीर्तन करते हुए और डीजे की धुनों पर नाचते-गाते आगे बढ़े। पूरा वातावरण भक्तिमय हो उठा। डेरा पहुंचने पर श्रद्धालुओं ने श्रद्धापूर्वक श्रीमद्भागवत कथा में भाग लिया। कथा के प्रथम दिन शांति पुरी जी महाराज ने श्रीमद्भागवत महात्म्य और इसके महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भागवत कथा श्रवण से जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और मनुष्य को धर्म, भक्ति और सेवा के मार्ग पर चलने की प्रेरणा मिलती है। डेरा प्रमुख साध्वी शुक्रानी गिरी जी ने व्यास पीठ पर विराजमान कथावाचक शांति पुरी जी का स्वागत किया।

भूना। ढाणी गोपाल में कलश यात्रा निकालते श्रद्धालु।

कार्यक्रम में ये रहे उपस्थित

कार्यक्रम में सरपंच रेश्मा गोदारा, पूर्व सरपंच हनुमान पूनिया, सरपंच प्रतिनिधि रामकुमार गोदारा, नंबरदार जगदीश चंद्र फगेडिया, सुरेंद्र खीचड़, रामकुमार शर्मा, हवा सिंह सिहाग, जयवीर कसवां, सुभाष गोदारा, सीताराम गोदारा, अशोक कुमार, फौजी सुरेश कुमार सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे।

कार्यक्रम राज्यसभा सांसद ने हैप्पीनेस प्रोग्राम में दिया सकारात्मक जीवन का संदेश

आध्यात्मिकता से मिलता है शांति और सकारात्मक ऊर्जा का संचार : बराला

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वर विवि में सात दिवसीय गुड बाय टेंशन हैप्पीनेस प्रोग्राम आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶ टोहाना

सपड़ा मोहल्ला स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वर विश्वविद्यालय में सात दिवसीय गुड बाय टेंशन हैप्पीनेस प्रोग्राम आयोजित किया जा रहा है। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने कार्यक्रम में शामिल होकर ब्रह्माकुमारी बहनों एवं आयोजकों को इस उत्कृष्ट एवं प्रेरणादायी पहल के लिए साधुवाद देते हुए सभी के उज्ज्वल, सुखमय, स्वस्थ एवं तनाव मुक्त जीवन की मंगल कामना व्यक्त की। राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि आज की तेज रफ्तार और प्रतिस्पर्धात्मक जीवनशैली में मानसिक संतुलन बनाए रखना एक बड़ी चुनौती बन गया है। ऐसे समय में आत्मचिंतन, ध्यान और आध्यात्मिक अभ्यास व्यक्ति को आंतरिक शक्ति प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिक जागरूकता से व्यक्ति न केवल अपने जीवन को संतुलित और आनंदमय बना सकता है, बल्कि समाज में भी सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सकता है। उन्होंने इस पहल को समाजहित में अत्यंत महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम नैतिक मूल्यों, आपसी सद्भाव और संवेदनशीलता को बढ़ावा देते हैं।

टोहाना। सांसद सुभाष बराला को सम्मानित करते ब्रह्माकुमारी बहनें।

कार्यक्रम सकारात्मक चिंतन की प्रेरणा देगा

तनाव मुक्त जीवन की दिशा में यह सात दिवसीय कार्यक्रम प्रतिभागियों को व्यावहारिक ज्ञान, ध्यान साधना तथा सकारात्मक चिंतन की प्रेरणा प्रदान करेगा, जिससे वे अपने व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में बेहतर संतुलन स्थापित कर सकें। राज्यसभा सांसद ने कहा वर्तमान केंद्र और प्रदेश सरकार भी निरंतर योग और आध्यात्म को जन-जन तक पहुंचाने के लिए प्रतिबद्ध है। इसके अलावा राज्यसभा सांसद सुभाष बराला ने श्री कृष्णा गौशाला ग्राम भुथन कलां, भुथन खुर्द एवं धोलू में आयोजित पावन कथा ज्ञान यज्ञ में शिरकत की।

खबर संक्षेप

नशामुक्त जीवनशैली के लिए युवा अपनाएं खेल

सिरसा। गुरु रविदास सभा व ग्राम पंचायत झोरडरोही द्वारा नशे के खिलाफ कबड्डी टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के तौर पर पहुंचे डॉ. ममता व डॉ. डी.के. मेघवाल ने कहा कि खेल न केवल मनुष्य को शारीरिक रूप से मजबूत बनाते हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी परिपक्व बनाने के साथ-साथ अनुशासन भी सिखाते हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में युवाओं का नशे की ओर बढ़ता रुझान बेहद चिंता का विषय है। यदि युवा खेलों में अधिक समय देंगे तो वे स्वस्थ जीवनशैली अपनाएंगे और समाज के उत्थान में सकारात्मक योगदान दे पाएंगे। उन्होंने अभिभावकों का भी आह्वान किया कि वे अपने बच्चों को खेलकूद के लिए प्रेरित करें।

शिविर में 80 लोगों की आंखों का चैकअप

सिरसा। श्री रामहंस चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा संचालित आंखों के अस्पताल में आंखों की निःशुल्क जांच व ऑप्रेशन शिविर लगाया गया। ट्रस्ट के अध्यक्ष व समाजसेवी अमीर चावला ने बताया कि कैंप में 80 लोगों ने अपनी आंखों की जांच करवाई, जबकि 22 लोगों को ऑप्रेशन के लिए चयन किया गया। जिनमें से 10 लोगों के ऑप्रेशन साथ की साथ किए गए, जबकि बाकि 10 के भी अस्पताल में ही निःशुल्क ऑप्रेशन किए जाएंगे। चावला ने कहा कि श्री रामहंस चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा संचालित आंखों के अस्पताल को मानवता की सेवा में 20 साल पूरे हो चुके हैं। ट्रस्ट द्वारा सेवा का कारवां सिरसा में ही नहीं, बल्कि पंजाब, हरियाणाा, राजस्थान सहित अन्य क्षेत्रों में जाकर कैंप लगाकर लोगों की सेवा की जा रही है।

प्राचीन श्री श्याम मंदिर में फाल्गुन मेला 27 से

सिरसा। प्राचीन श्री श्याम मंदिर में एक बैठक का आयोजन किया गया, जिसमें आगामी 27 व 28 फरवरी को आयोजित होने वाले फाल्गुन मेले की संपूर्ण रूपरेखा बारे विस्तृत चर्चा हुई। मंदिर सह संरक्षक तेजपाल शर्मा ने बताया कि आगामी 27 फरवरी एकादशी मेले के दिन प्रातः श्याम बाबा की श्रृंगार आरती से मेले का शुभारंभ होगा, फिर बाबा के बाल भोग प्रसाद लगाया जाएगा व भक्तों में वितरित किया जाएगा। शहर व गांवों से ध्वजा लेकर आने वाले पैदल यात्रियों का भव्य स्वागत किया जाएगा। प्रातः 9 बजे से मंदिर प्रांगण में भव्य महारास नृत्य नटराज आर्ट ग्रुप द्वारा प्रस्तुत किया जाएगा।

दो दिवसीय सांस्कृतिक कार्यक्रम आज से

सिरसा। राजकीय महिला कॉलेज सिरसा में छात्राओं की छुपी हुई प्रतिभा को मंच प्रदान करने और कला एवं संस्कृति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से दो दिवसीय वार्षिक सांस्कृतिक कार्यक्रम आगाज आज से आयोजित किया जाएगा। कॉलेज के प्रवक्ता डॉ. कपिल कुमार सैनी ने बताया कि आगाज महाविद्यालय का प्रमुख वार्षिक उत्सव है, जिसमें छात्राओं को अपनी बहुमुखी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिलता है। उन्होंने बताया कि इन दो दिनों में भजन/शबद के अलावा छात्राओं द्वारा आध्यात्मिक और भक्तिरस से परिपूर्ण प्रस्तुतियां दी जाएंगी।

साधना से प्राप्त होता है ब्रह्मरूपी लक्ष्य

सिरसा। दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान स्थानीय कीरत पैलेस में मासिक सत्संग व भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें स्वामी नरेंद्रानंद ने बताया कि ब्रह्मरूपी लक्ष्य को प्राप्त करने का आत्मिक अनुशासन ही साधना है और साधना से उपजा ब्रह्म ज्ञान प्रदाता गुरु पर विश्वास ही शिष्य के जीवन की सबसे बड़ी शक्ति है। उन्होंने कहा कि जब किसी व्यक्ति, वस्तु अथवा भाव के प्रति पूर्ण विश्वास जागृत होता है तब सूक्ष्म रूप से हमारी एकाग्रता उस व्यक्ति, वस्तु या भाव से जुड़ जाती है। विश्वास एक कांच के उत्तम लेंस की तरह कार्य करता है जो सूर्य की बिखरी हुई रश्मियों को एक बिंदु पर केंद्रित करके अग्नि प्राकट कर देता है। इसी प्रकार जब विश्वास गहरा और दृढ़ हो जाता है, तब वह भी मनुष्य के भीतर एक ऐसी अग्नि प्रकट करता है।

जिला स्तरीय प्रतियोगिता में बीएड कॉलेज के विद्यार्थियों ने मारी बाजी

रंगोली प्रतियोगिता के माध्यम से समझाया, एड्स से कैसे बचें

पूजा ने रंगोली में तीसरा स्थान हासिल किया वहीं निर्मला मेहंदी में रही दूसरे पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। जिला स्तरीय रंगोली प्रतियोगिता में भाग लेती बीएड कॉलेज की छात्रा। *फोटो : हरिभूमि*

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और सामाजिक जिम्मेदारी के संकल्प के साथ, जिला एड्स कंट्रोल समिति फतेहाबाद द्वारा राजकीय महिला महाविद्यालय, भोडियाखेड़ा में जिला स्तरीय जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य युवा पीढ़ी को एचआईवी/एड्स के खतरों के प्रति सचेत करना और समाज से इससे जुड़ी भ्रांतियों को दूर करना था। इस प्रतियोगिता में जिले के विभिन्न महाविद्यालयों ने भाग लिया, जिसमें मनोहर मैमोरियल कॉलेज ऑफ एजुकेशन के यूथ रेडक्रॉस क्लब के विद्यार्थियों का प्रदर्शन सराहनीय रहा।

यूथ रेडक्रॉस इंचार्ज प्रो. पुनीत सहारण ने बताया कि विद्यार्थियों ने अपनी कला के माध्यम से एड्स जैसे गंभीर विषय पर गहरा संदेश दिया। कार्यक्रम के दौरान कई श्रेणियां आयोजित की गई। रंगोली प्रतियोगिता में कॉलेज के विद्यर्थियों ने जहां रंगों के माध्यम से एड्स सुरक्षा चक्र को दर्शाया वहीं पोस्टर मेकिंग में रचनात्मक चित्रों द्वारा एड्स के कारणों और बचाव को उकेरा गया। मेहंदी व भाषण प्रतियोगिता में छात्राओं ने कला और वाणी के जरिए जागरूकता की अलख जगाई। प्रतियोगिताओं के परिणाम घोषित होने पर एमएम कॉलेज ऑफ एजुकेशन की छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। पूजा ने रंगोली प्रतियोगिता में तीसरा स्थान हासिल किया वहीं निर्मला ने मेहंदी प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त कर कॉलेज का मान बढ़ाया। दीपिका ने पोस्टर मेकिंग में अपनी रचनात्मकता के लिए तीसरा स्थान प्राप्त किया।

कॉलेज की प्राचार्या ने विजेता छात्राओं को बधाई दी और कहा कि ऐसी प्रतियोगिताएं न केवल कौशल विकास करती हैं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन का माध्यम भी बनती हैं।

फोटो :23सिरसा07 : खिलाडियों को सम्मानित करते हुए।

राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी

चोपटा। नाथूसरी चोपटा में राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाडियों का भव्य स्वागत किया गया। विद्यार्थियों ने खेल क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियाँ प्राप्त कर अभिभावकों तथा अपने गांव का नाम गौरवान्वित किया है। उप प्रधानाचार्या रिया फुटेला ने बताया कि संत कबीर इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित सम्मान समारोह में प्रतिभाओं को सम्मानित किया गया, जिसमें राष्ट्रीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता में पूनम एवं अनीश ने स्वर्ण पदक प्राप्त किया तथा विवेक ने शॉट पुट प्रतियोगिता में महत्वपूर्ण सफलता अर्जित की। इनके अतिरिक्त बजरंग ने मॉडलिंग प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय को गौरवान्वित किया। विद्यार्थियों का स्वागत ढोल-नगाड़ों के साथ, पुष्पमालाएँ पहनाकर तथा सम्मान-यात्रा के माध्यम से किया गया। उन्हें पदक एवं पुरस्कार प्रदान किए गए और अन्य विद्यार्थियों ने तालियों एवं तिरंगा लहराकर उनका अभिनंदन किया। रिया फुटेला ने कहा कि आज हम सभी को अत्यंत गर्व की अनुभूति हो रही है। उन्होंने विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ खेलों में भी भाग लेने के लिए प्रेरित किया, जिससे वे मोबाइल एवं नशे जैसी बुरी आदतों से दूर रह सकें। उन्होंने यह भी कहा कि विद्यालय और अभिभावकों के संयुक्त प्रयास से ही विद्यार्थियों का उज्ज्वल भविष्य सुनिश्चित किया जा सकता है।

क्रेसंट स्कूल के विद्यार्थी विज्ञान प्रदर्शनी में छाए

फतेहाबाद। क्रेसंट स्कूल में आयोजित प्रदर्शनी में मॉडल प्रस्तुत करते विद्यार्थी।

- इस अवसर पर विद्यालय का वातावरण अत्यंत उत्साहपूर्ण एवं ज्ञानमय रहा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

क्रेसंट स्कूल में अभिभावक-शिक्षक बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय का वातावरण अत्यंत उत्साहपूर्ण एवं ज्ञानमय रहा। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण विभिन्न विषयों पर आधारित भव्य शैक्षणिक प्रदर्शनी थी, जिसमें विद्यार्थियों ने अपने-अपने विषयों के अंतर्गत आकर्षक एवं ज्ञानवर्धक मॉडल प्रस्तुत किए। प्रदर्शनी का उद्देश्य विद्यार्थियों को व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करना तथा उनकी रचनात्मकता एवं आत्मविश्वास को विकसित करना था। गणित विषय में विद्यार्थियों ने बीजीय व्यंजक, परिमाप और क्षेत्रफल, संख्या रेखा, ठोस आकृतियां, त्रि-आयामी आकृतियां, सममिति तथा ज्यामिति पार्क जैसे विषयों पर सुंदर मॉडल तैयार किए। इन मॉडलों के माध्यम से गणितीय सिद्धांतों को सरल, स्पष्ट एवं रोचक ढंग से समझाया गया। विज्ञान विषय के अंतर्गत मानव परिसंचरण तंत्र, मानव उत्सर्जन तंत्र, सूचक, न्यूटन का रंग चक्र, विद्युत परिपथ, वर्षा जल संचयन प्रणाली, सूर्य एवं चंद्र ग्रहण, भोजन पिरामिड, जल चक्र, ड्रिप सिंचाई प्रणाली, ज्वालामुखी, नमक मिला जल विद्युत का सुचालक, रदरफोर्ड मॉडल तथा थॉमसन मॉडल जैसे विषयों पर कार्यात्मक एवं प्रभावशाली मॉडल प्रदर्शित किए गए।

माफी मांगनी चाहिए

विद्यार्थियों ने प्रत्येक मॉडल का वैज्ञानिक आधार आत्मविश्वास के साथ समझाया। सामाजिक विज्ञान के अंतर्गत पर्यावरण संरक्षण एवं प्राकृतिक संसाधनों के महत्व को दर्शाने वाले मॉडल प्रस्तुत किए गए। हिंदी विषय में क्रियाविशेषण, विराम चिन्ह, सर्वनाम एवं विशेषण जैसे व्याकरणिक विषयों को चार्ट एवं गतिविधियों के माध्यम से अत्यंत रोचक तरीके से प्रस्तुत किया गया। आधुनिक तकनीक को ध्यान में रखते हुए रोबोटिक्स एवं आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पर भी विद्यार्थियों ने प्रभावशाली परियोजनाएं प्रस्तुत कीं, जो सभी के आकर्षण का केंद्र रहीं।

रामसरा में श्रीमद् भागवत कथा का शंखनाद

- श्रीमद् भागवत कथा से पूर्व निकाली शोभायात्रा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

फतेहाबाद। गांव रामसरा में कलश यात्रा निकालते श्रद्धालु।

श्री कृष्ण गौ अनुसंधान पीठ एवं श्री राधाकृष्ण प्रेम मंदिर, रामसरा द्वारा ब्रह्मलीन स्वामी रामभगत महाराज की पावन प्रेरणा से सात दिवसीय संगीतमयी श्रीमद्भागवत कथा का भव्य शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम के पहले दिन आयोजित कलश यात्रा ने पूरे क्षेत्र को भक्तिमय कर दिया। कथा के शुभारंभ पर आयोजित कलश यात्रा बाबा खेतरपाल मंदिर से प्रारंभ होकर पूरे गांव का भ्रमण करते हुए गौशाला प्रांगण पहुंची। इस दौरान सैकड़ों महिलाओं व ग्रामीणों ने सिर पर मंगल कलश धारण कर भजनों पर नृत्य किया। ग्रामीणों ने पुष्प वर्षा कर यात्रा का स्वागत किया, जिससे वातावरण पूरी तरह धर्ममय हो गया।इस सात दिवसीय ज्ञान यज्ञ में वृंदावन से पधारे सुप्रसिद्ध कथावाचक आचार्य गोपाल रसिक बिहारी जी अपनी मधुर वाणी से श्रद्धालुओं को श्रीमद्भागवत के गूढ़ रहस्यों और भगवान कृष्ण की लीलाओं का रसपान कराएंगे। कथा 28 फरवरी शनिवार तक प्रतिदिन प्रातः 11:15 बजे से दोपहर 3:15 बजे तक होगी। इसके बाद एक मार्च को हवन-यज्ञ और विशाल भंडारे के साथ कार्यक्रम का समापन होगा।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर सरपंच पवन बंसल, गौशाला प्रधान जगमाल झाझड़ा, विजय शर्मा, धर्मवीर झाझड़ा, सुभाष झाझड़ा, कृष्ण, पवन, उमेश, सुरेंद्र और राममूर्ति सहित काफी संख्या में गौभक्त मौजूद रहे। कथावाचक गोपाल रसिक बिहारी ने कहा कि श्रीमद्भागवत कथा का श्रवण मनुष्य के जन्म-जन्मांतर के पापों का नाश करता है और मन को शांति प्रदान करता है।

सम्मानः न्यायालय परिसर में सफाई कर्मचारी ने किया लिफ्ट का उद्घाटन

- एसोसिएशन की ओर से नई लिफ्ट का उद्घाटन पर अनोखी पहल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ फतेहाबाद

फतेहाबाद। लिफ्ट का उद्घाटन करते सफाई कर्मचारी सोहन लाल।

जिला एवं सत्र न्यायालय परिसर में स्थित वकीलों के पुराने चेंबरों में बार एसोसिएशन की ओर से नई लिफ्ट का उद्घाटन एक अनोखी पहल के तहत किया गया। इस अवसर पर लिफ्ट का रिबन बार के सफाई कर्मचारी सोहन लाल से कटवाया गया, जिसकी चारों ओर सराहना हो रही है। कार्यक्रम के दौरान पंडित दीपक शर्मा ने विधि-विधान और मंत्रोच्चारण के साथ पूजा-अर्चना कर लिफ्ट का शुभारंभ कराया। इसके बाद सफाई कर्मचारी सोहन लाल ने रिबन काटकर लिफ्ट का औपचारिक उद्घाटन किया। इस पहल को बार पदाधिकारियों द्वारा बार कर्मचारियों के सम्मान के रूप में देखा जा रहा है। इस अवसर पर जिला बार प्रधान दिनेश गेरा और सचिव पुनीत भुटानी सहित अन्य पदाधिकारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर बार उपाध्यक्ष सतेन्द्र बिश्नोई, सहसचिव शम्मी राठौड़, वित्त सचिव संदीप श्योराण, पूर्व बार प्रधान नरेश सोनी, प्रदीप बेनीवाल, ईश्वर सिहाग, शेर सिंह भोडिया, एनएस मलिक, विरेन्द्र भादू, सुधारानी आदि रहे।

एआईः वरदान या अभिशाप पर युवाओं ने रखे विचार

सिरसा। सीएमके नेशनल स्नातकोत्तर महाविद्यालय के पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग द्वारा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंसः वरदान या अभिशाप? विषय पर यूथ स्पीक अप गतिविधि का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने इसमें उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए शिक्षा, रोजगार एवं करियर अवसरों पर एआई का प्रभाव, सोशल मीडिया में एआई का बढ़ता हस्तक्षेप तथा एआई और नैतिक चुनौतियां पर अपने विचार व्यक्त किए। प्रतिभागियों ने एआई के सकारात्मक पक्षों जैसे त्वरित सूचना उपलब्धता, शोध में सहायता और कार्यकुशलता में वृद्धि को रेखांकित किया, वहीं इसके नकारात्मक प्रभावों जैसे रोजगार असुरक्षा, डेटा दुरुपयोग और मानवीय संवेदनाओं में कमी पर भी गंभीर चिंतन प्रस्तुत किया। महाविद्यालय प्राचार्या प्रो. रंजना ग्रोवर ने कहा कि वर्तमान समय में एआई एक परिवर्तनकारी शक्ति के रूप में उभर रहा है।

सिरसा। कार्यशाला को संबोधित करते वक्ता। *फोटो : हरिभूमि*

फतेहाबाद। डीएवी पुलिस स्कूल के वार्षिक समारोह में प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

डीएवी पुलिस स्कूल में 'उत्कर्ष मेरा ध्येय' वार्षिक समारोह

फतेहाबाद। पुलिस लाइन स्थित डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल के प्रांगण में वार्षिक समारोह 'उत्कर्ष-मेरा ध्येय' का आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास और धूमधाम के साथ किया गया। इस भव्य कार्यक्रम में विद्यालय के नन्हे-मुन्ने बच्चों ने अपनी अद्भुत कला और संस्कृति के रंगों से उपस्थित जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में पहुंची एएसपी दिव्यांशी सिंगला ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया। उन्होंने अपने संबोधन में इस बात पर विशेष बल दिया कि बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए केवल स्कूल ही नहीं, बल्कि अभिभावकों और शिक्षकों का आपसी तालमेल और निरंतर सहयोग अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने स्कूल के मिशन की सराहना करते हुए बच्चों को भविष्य के लिए प्रेरित किया। विद्यार्थियों ने शानदार रंगारंग सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने समां बांध दिया।

सर्च टैलेंट असेसमेंट में विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा

फतेहाबाद। अपेक्स कान्वेंट स्कूल में एएसटीए-2 यानि अपेक्स सर्च टैलेंट असेसमेंट के अंतर्गत फेस-2 कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य उमंग कक्कड़ ने कहा कि इस प्रकार के प्रतिभा-आधारित आयोजन विद्यार्थियों के शैक्षणिक विकास के साथ-साथ उनके आत्मविश्वास को भी सुदृढ़ करते हैं। उन्होंने बताया कि विद्यालय प्रत्येक विद्यार्थी की क्षमता को पहचानकर उसे उचित मंच प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। कार्यक्रम का उद्देश्य पूर्व चरण के प्रतिभागियों को सम्मानित करने के साथ-साथ नए विद्यार्थियों को भी अवसर प्रदान करना रहा। इस दौरान फेस-1 में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कार प्रदान किए गए तथा अन्य प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाण-पत्र वितरित किए गए। विद्यार्थियों एवं अभिभावकों ने उत्साहपूर्वक कार्यक्रम में भाग लिया।

फतेहाबाद। अपेक्स कान्वेंट स्कूल में अपेक्स सर्च टैलेंट असेसमेंट-2 संपन्न।

जंप डिपोजिट के जरिए खाता खाली कर सकते हैं साइबर ठग : एसपी

सिरसा। पुलिस अधीक्षक दीपक सहारण ने आमजन को साइबर अपराधियों से सतर्क रहने की अपील की है। उन्होंने कहा कि आधुनिक डिजिटल युग में जहां ऑनलाइन बैंकिंग और यूपीआई के माध्यम से लेन-देन सुविधाजनक हुआ है, वहीं साइबर अपराधी भी नए-नए तरीके अपनाकर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। हाल ही में साइबर ठगों द्वारा जंप डिपोजिट नामक एक नई ठगी तकनीक अपनाई जा रही है, जिसके माध्यम से कुछ ही मिनटों में बैंक खाता खाली किया जा सकता है। पुलिस अधीक्षक ने बताया कि इस स्कैम में साइबर अपराधी पहले पीड़ित के बैंक खाते में एक छोटी राशि ट्रांसफर करते हैं।

विश्वास की तीन दहलीज, लगातार आगे बढ़ रहा सिवाच अस्पताल

लोगों के भरोसे से मिल रही बड़ी सफलताः डॉ. वीरेंद्र

सिवाच अस्पताल के 34 वर्ष, एक ही आंगन में गूंजी दो पीढ़ियों की किलकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| फतेहाबाद

डॉ. विरेन्द्र सिवाच व डॉ. अनुराधा।

शहर के प्रतिष्ठित सिवाच मैटरनिटी एवं सर्जिकल हॉस्पिटल ने आज अपनी चिकित्सा सेवा के 34 गौरवशाली वर्ष पूरे कर लिए हैं। इस अवसर पर अस्पताल के संचालक डॉ. वीरेंद्र सिवाच और डॉ. अनुराधा ने क्षेत्रवासियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए इसे 'विश्वास, वात्सल्य और सेवा' का एक अटूट सफर बताया। तीन दशकों से अधिक का यह सफर केवल उपचार तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह डॉक्टर और मरीज के बीच अटूट विश्वास, वात्सल्य और अपनत्व की एक अनूठी मिसाल बनकर उभरा है।

अस्पताल की इस लंबी यात्रा में सबसे भावुक और खास पहलू 'दो पीढ़ियों का जुड़ाव' रहा है। डॉ. सिवाच ने भावुक होते हुए कहा कि इन 34 वर्षों में अस्पताल की दीवारों ने हजारों नन्हे-मुन्नों की पहली किलकारी सुनी है। सबसे सुखद अनुभव यह है कि जिन बच्चों का जन्म दशकों पहले उनके हाथों हुआ, आज वही बच्चे माता-पिता बनकर अपनी अगली पीढ़ी के स्वागत के लिए इसी अस्पताल की दहलीज पर लौट रहे हैं। एक ही आंगन में दो पीढ़ियों का स्वागत करना किसी भी चिकित्सक के लिए केवल प्रोफेशनल उपलब्धि नहीं, बल्कि एक गहरा आध्यात्मिक और भावनात्मक अनुभव है। उन्होंने कहा कि सेवा का यह मार्ग ईश्वर का मार्ग है, और फतेहाबाद वासियों की दुआओं ने उन्हें इस पथ पर स्वयं को कभी थकने नहीं दिया।

जनता का जताया आभार

डॉ. अनुराधा सिवाच ने अपने संदेश में कहा कि फतेहाबाद की जनता ने उन्हें केवल एक चिकित्सक के रूप में नहीं, बल्कि अपने परिवार के सदस्य के रूप में स्वीकारा है। उन्होंने साझा किया कि स्थानीय लोगों के 'राधे-राधे' के आशीर्वाद और अटूट प्रेम ने ही उन्हें जटिल से जटिल ऑपरेशनों और चुनौतीपूर्ण चिकित्सा मामलों में सफलता पाने का साहस दिया। इन 34 वर्षों में हजारों परिवारों में किलकारियां और खुशियां पहुंचाने का गौरव मिला। जटिल सर्जरी और प्रसूति सेवाओं में क्षेत्र का विश्वसनीय नाम कमाया है। डॉ. सिवाच ने चिकित्सा को केवल पेशा नहीं, बल्कि 'दैवीय कार्य' मानकर सेवा कीर है। डॉ. अनुराधा और डॉ. वीरेंद्र ने संयुक्त रूप से कहा कि फतेहाबाद अब उनका कार्यक्षेत्र नहीं, बल्कि घर बन चुका है। उन्होंने भविष्य में भी इसी निष्ठा और मुस्तैदी के साथ जनता की सेवा करने का संकल्प दोहराया है। नगर के गणमान्य व्यक्तियों और पूर्व मरीजों ने भी सिवाच अस्पताल के इस पड़ाव पर उन्हें बधाई दी है। यह सफर दर्शाता है कि जब चिकित्सा के साथ संवेदनाएं जुड़ती हैं, तो अस्पताल केवल इलाज का केंद्र न रहकर भरोसे का पर्याय बन जाता है।

मानव सेवा ही सबसे बड़ी सेवा : डा. रोहताश

सिरसा। जिला रेडक्रॉस सोसायटी द्वारा सोमवार को स्थानीय नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन में जिला स्तरीय यूथ रेडक्रॉस प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में चौधरी देवी लाल विश्वविद्यालय के यूथ प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर डॉ. रोहताश ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की। डा. रोहताश ने शिविर में उपस्थित काउंसलरों तथा युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि मानवता की सेवा ही सबसे बड़ी सेवा है तथा अधिक से अधिक युवा वर्ग वालंटियर के रूप में रेडक्रॉस से जुडक़र समाज सेवा में बढ़-चढक़र भाग लें। उन्होंने कहा कि युवा वर्ग सामाजिक कुरीतियों को दूर कर अपने कर्तव्य का निर्वहन करते हुए एक अच्छे स्वयंसेवी की भूमिका निभाए। उन्होंने कहा कि हमें आपात स्थिति में सीपीआर उपचार का ज्ञान होना चाहिए ताकि आवश्यकता पडऩे पर हम लोगों की सहायता कर सकें। रेडक्रॉस सोसायटी सदैव मानव जीवन एवं स्वास्थ्य की रक्षा करने तथा मानव के प्रति सम्मान सुनिश्चित करने के उद्देश्य से कार्य करती है और लोगों के बीच पारस्परिक समझ, मित्रता, सहयोग तथा शांति को बढ़ावा देने का प्रयास करती है। नेशनल कॉलेज ऑफ एजुकेशन की प्रिंसिपल पूनम मिगलानी ने शिविर में उपस्थित सभी प्रतिभागियों को शिविर के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए इस प्रकार के कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया।

सिरसा। शिविर में भाग लेते युवा। *फोटो : हरिभूमि*