



अधिकतम 31.1 डिग्री
न्यूनतम 9.4 डिग्री

हरिभूमि सोनीपत भूमि

रोहतक, मंगलवार 24 फरवरी 2026

11 हिन्दू सम्मेलन में दिया सनातन संस्कृति का संदेश

12 47वें वार्षिक उत्सव अथर्ववेद पारायण यज्ञ का किया शुभारंभ



खबर संक्षेप

समाधान शिविर में शिकायतों पर सुनवाई



गोहाना। सोमवार को उपमंडल अधिकारी कार्यालय में समाधान शिविर लगाकर अधिकारी ने शिकायतों पर सुनवाई की। पुराना बस अड्डा गोहाना निवासी एडवोकेट वेदप्रकाश शर्मा ने बताया कि पुरानी सव्जी मंडी गोहाना में सरकारी भूमि एवं सड़क के फुटपाथ पर दुकानदारों द्वारा किए गए अवैध कब्जा को हटाने का अनुरोध किया है। एएसआर कार्यालय उपमंडल अधिकारी गोहाना द्वारा नगर परिषद गोहाना को मौका निरीक्षण कर उचित कार्रवाई करने के निर्देश दिए। अधिकारियों ने बताया कि समाधान शिविर में आने वाली शिकायतों का तुरंत समाधान किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस संबंध में सभी विभागों के अधिकारियों पर शिकायतों पर कार्रवाई करने के निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने लोगों से इस अवसर पर एएसआर आत्मप्रकाश, एसडीओ यूएचबीवीएन कपिल यादव, एएफएसओ राजेश कुमार, सचिव मार्केट कमिटी सुरेश कुमार, निरीक्षक एएससीएस विनोद कुमार, ओसी अजय कुमार सहित अन्य मौजूद रहे।

नगर निगम की बड़ी कार्रवाई, पहले चरण में एटलस चौक पर अभियान बिना नक्शे बन रहे सात भवन सील 120 राडार पर, नोटिस देने की तैयारी

1 नोटिस के बावजूद भवन मालिकों ने न नक्शा पास करवाया न ही दस्तावेज सौंपे

2 नगर निगम की कार्रवाई से भवन मालिकों पर हड़कंप, दिनभर जुटे रहे कर्मचारी

3 भवन निर्माण शाखा ने सर्वे कर शहर में अवैध निर्माणों की पहचान की

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

नगर निगम की ओर से सोमवार को शहर में बड़ी कार्रवाई करते हुए बिना नक्शे के निर्माणाधीन 7 भवनों को सील कर दिया गया। निगम अधिकारियों ने एटलस रोड पर कार्रवाई करते यहां बिना अनुमति के निर्माणाधीन भवनों को सील किया। अधिकारियों की मानें तो सर्वे कर ऐसे ही 120 से ज्यादा निर्माण चिह्नित किए गए हैं। प्रथम चरण में एटलस रोड पर कार्रवाई अमल में लाई गई है। नियमों का उल्लंघन कर बनाए जा रहे अन्य भवनों पर भी जल्द कार्रवाई की जाएगी। नगर निगम की ओर से इन भवनों को जल्द नोटिस जारी किए जाएंगे।

ऐसे चली कार्रवाई

निगम की ओर से इन भवन मालिकों को नोटिस जारी कर नक्शे पास करवाने की चेतावनी दी गई थी, लेकिन उन्होंने नक्शे पास नहीं करवाए और न ही दस्तावेज पेश किए। ऐसे में नगर निगम की ओर से मामले में सजाान लेते हुए सात भवनों को सील किया गया है। साथ ही अवैध रूप से निर्माण करने वालों से



सोनीपत। सुभाष चौक के पास निर्माणाधीन भवन को सील करते नगर निगम के अधिकारी व कर्मचारी।

जवाब भी मांगा है। अधिकारियों का कहना है कि जवाब न देने वाले भवन मालिकों के के खिलाफ कार्रवाई भी की जाएगी।

बता दें कि शहरी स्थानीय निकाय विभाग के नियम अनुसार नगर निगम क्षेत्र में किसी भी तरह के भवन का निर्माण करने के लिए

अनापत्ति प्रमाणपत्र (एनओसी) लेने के साथ नक्शा पास करवाना अनिवार्य है। इसके लिए विभाग की ओर से शुल्क राशि भी निर्धारित की गई है।

निगम की भवन निर्माण शाखा ने ने सर्वे कर ऐसे कई निर्माणाधीन भवनों को चिह्नित

नियमों का उल्लंघन सहन नहीं करेंगे

नगर निगम क्षेत्र में अवैध रूप से निर्माणाधीन भवनों को सर्वे कर चिह्नित किया गया है। कुछ अवैध रूप से निर्माणाधीन भवन मालिकों को नोटिस भेजे गए थे, जिनका जवाब नहीं मिलने पर कार्रवाई कर उन्हें सील कर दिया गया। शेष अन्य अवैध रूप से निर्माणाधीन भवनों पर भी जल्द कार्रवाई कर उन्हें सील किया जाएगा।

-आनंद किशोर, डिप्टिडिप्टी, नगर निगम, सोनीपत

कर रखा है। इन लोगों की तरफ से न तो अनापत्ति प्रमाणपत्र लिया गया है और न ही नक्शा पास करवाया गया है। ऐसे में निगम ने इन लोगों को कार्रवाई करने का निर्णय लिया है। प्रथम चरण के तहत सोमवार को एटलस रोड पर अधिकारियों ने कार्रवाई करते हुए 7 भवनों को सील किया है। शेष निर्माणाधीन भवनों पर जल्द कार्रवाई की जाएगी।

बोलेरो पर नकली नंबर प्लेट लगाकर शराब की तस्करी

45 पेटी बरामद, चंडीगढ़ से दिल्ली ले जा रहे थे



सोनीपत। पुलिस की गिरफ्त में आरोपी युवक।

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

जिले की क्राइम यूनिट वेस्ट सोनीपत पुलिस टीम ने अवैध शराब तस्करी के मामले में बड़ी कार्रवाई करते हुए दो आरोपितों को गिरफ्तार कर लिया है। गिरफ्तार आरोपित अंकित निवासी ताजपुर और अनिल उर्फ बन्दु निवासी माहरा जिला सोनीपत के रहने वाले हैं।

पुलिस के अनुसार 22 फरवरी को उप निरीक्षक आजाद अपनी टीम के साथ कालपुर चुंगी क्षेत्र में गश्त पर थे, तभी गुप्त सूचना मिली कि कुछ लोग चंडीगढ़ से अवैध शराब लाकर दिल्ली में सप्लाई कर रहे हैं। सूचना के आधार पर पुलिस टीम ने ककरोई मोड़ के पास पुराने शराब ठेके के समीप एक घर में खड़ी बोलेरो पिकअप की तलाशी ली, जिसमें चालक सीट पर बैठे अंकित

एक को जेल भेजा

एक रिमांड पर

पुछताछ में अंकित ने शराब अनिल उर्फ बन्दु और अशुभ उर्फ जीतू की होने की बात बताई। वाहन पर लगी नंबर प्लेट भी नकली पाई गई, जिसे पुलिस और आबकारी विभाग से बचने के लिए लगाया गया था। शना सक्टर सोनीपत में आबकारी अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया गया। जांच के दौरान दोनों आरोपितों को गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया गया, जहां अंकित को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया जबकि अनिल को एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

को काबू किया गया। तलाशी के दौरान वाहन से 25 पेटी अंग्रेजी शराब और 20 अन्य पेटी बरामद की गई। सभी पेटियों पर 'फॉर सेल इन यूटी चंडीगढ़' अंकित था।

नेशनल हाईवे 334बी पर डिवाइडर से टकराकर नहर में गिरी बारातियों की कार खरखौदा के पास हादसा, उत्तरप्रदेश जा रहे थे युवक

हरिभूमि न्यूज ►► खरखौदा

नेशनल हाईवे 334बी पर रोहणा गांव के निकट रविवार को एक बड़ा हादसा होते-होते टल गया, जब तेज रफ्तार अल्टो कार अनियंत्रित होकर डिवाइडर से टकराने के बाद एनसीआर वॉटर केनल में जा गिरी। गनीमत रही कि कार में बैठे पांचों युवक सुरक्षित हैं। हादसे के दौरान दो युवक कार से उछलकर बाहर जा गिरे तो एक रेलिंग की वजह से नहर में गिरने से बच गया।

झज्जर के मॉडल टाउन निवासी रोहित जिले के गांव सुभाना निवासी मोहित, कासनी गांव के जीतू और रोहतक के बलियाना गांव के मनीष के जीतू के साथ कासनी गांव के ही रहने वाले अपने साथी सचिन की बारात में मुजफ्फरनगर, उत्तर प्रदेश जा रहे थे। अल्टो कार को मोहित



कार का शीशा खुला होने से बची जान

दो युवक कार सहित नहर में जा गिरे। कार का शीशा खुला होने की वजह से दोनों युवक भी बाहर निकल आए मगर उनकी कार डूब गई। जांच अधिकारी संजय का कहना है कि सभी युवक प्राथमिक उपचार लेने के बाद अपने-अपने घर चले गए हैं। उनकी तरफ से कोई शिकायत नहीं दी गई है।

चला रहे थे। जब वह राष्ट्रीय राजमार्ग 334बी पर रोहणा गांव के पास पहुंचे तो पुल पर कार चढ़ाते समय उसका संतुलन बिगड़ गया। इससे कार डिवाइडर से जा टकराई। टक्कर के बाद कार पलट गई। इस दौरान दो युवक कार से उछलकर सड़क पर जा गिरे जबकि एक रेलिंग की वजह से नहर में गिरने से बच गया।

नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी ने सदन में रखा बजट, विकास कार्यों पर चर्चा गोहाना नप का अनुमानित बजट पेश, 41.11 करोड़ होगी आय, गृहकर से 3 करोड़ मिलेंगे

हरिभूमि न्यूज ►► गोहाना

नगर परिषद ने सोमवार को वित्त वर्ष 2026-27 का बजट अनुमानित बजट पेश किया। इसके लिए सदन की बैठक बुलाई गई, जिसकी अध्यक्षता नप अध्यक्ष रजनी विरमानी ने की। बजट में आय-व्यय का विस्तृत विवरण देते हुए संतुलित वित्तीय प्रबंधन पर जोर दिया गया है। बजट में प्रारंभिक शेष 22.39 लाख रुपये है। प्रस्तावित आय 41.11 करोड़ आंकी गई है। इस तरह से 41.34 करोड़ का बजट पेश किया गया। प्रस्तावित व्यय 41.11 करोड़ रुपये रखा गया है। बैठक में सचिव सुंदर शर्मा ने बजट पेश किया। इस मौके पर ईओ निशा शर्मा, उपाध्यक्ष राजबाला मालिक और पार्षद मौजूद रहे। इस मौके पर सफाई का मुद्दा भी उठा।

आय के प्रमुख स्रोत

नप की आय में सबसे बड़ा योगदान गृहकर से 3 करोड़ रुपये का रहेगा। दुकानों के किराए से 90 लाख रुपये, विकास शुल्क से 3.50 करोड़ रुपये, स्टॉप ड्यूटी से 5 करोड़ रुपये, सेल आफ



गोहाना। बजट पर चर्चा करतीं नप चेयरपर्सन रजनी विरमानी व अन्य।

विकास कार्यों के लिए 14.58 करोड़ खर्च होंगे

व्यय मदों में स्थापना पर 12.37 करोड़ रुपये निर्धारित किए गए हैं। अन्य खर्चों में कंटीजेंसी, आवागमन व कुत्तों की देखभाल, किराए पर लिए गए ट्रैक्टर-ट्रॉली, सुपर सक्कर व फोनिंग मशीन, सॉफ्टक टैंक, कार्यालय वाहन, लाइटिंग, यात्रा भत्ता, चुनाव खर्च, ऑडिट फीस, बिजली-पानी बिल, नदीशाला, गोशाला, डोर-टू-डोर कचरा प्रबंधन, पार्कों का रखरखाव आदि शामिल हैं, जिन पर 14.15 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। विकास कार्यों के लिए 14.58 करोड़ रुपये का प्रावधान रखा गया है। अधिकारियों का कहना है कि बजट में विकास कार्यों को प्राथमिकता देते हुए आधारभूत सुविधाओं को मजबूत करने का लक्ष्य रखा गया है, ताकि शहरवासियों को बेहतर सुविधाएं उपलब्ध कराई जा सकें।

लैंड/दुकान से 7 करोड़ रुपये, बिजली ड्यूटी से 95 लाख रुपये और विज्ञापन से 50 लाख रुपये आय का अनुमान है। इसके अलावा सालिड वेस्ट चार्ज से 35 लाख रुपये, ब्याज, कंपोजिशन फीस, बिलिंग फीस, नकल फीस, रोड कट चार्जिंग आदि से 2.23 करोड़ प्राप्त होने की संभावना है। केंद्रीय वित्त आयोग से 3.41 करोड़ रुपये और राज्य वित्त आयोग से 14.10 करोड़ मिलने का अनुमान है।

जिले में दस हजार एकड़ में होगी प्राकृतिक खेती



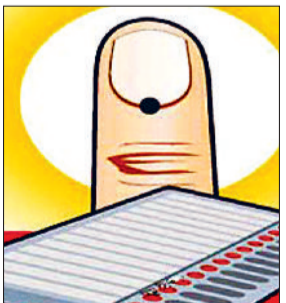
गोहाना। कृषि विज्ञान केंद्र सोनीपत द्वारा हरियाणा कृषि प्रबंधन एवं विस्तार संस्थान जौद के सौजन्य से प्राकृतिक खेती पर तीन दिवसीय किसान प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ गोहाना में की गई। चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार के कुलपति प्रो. बलदेव राज कांबोज के नेतृत्व और विस्तार शिक्षा निदेशक डॉ. रमेश कुमार के निर्देशन में प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरुआत हुई। संयोजक डॉ. परमिंदर सिंह ने बताया कि हरियाणा सरकार द्वारा सोनीपत जिले में 10 हजार एकड़ प्राकृतिक खेती का लक्ष्य रखा गया है जिसमें जैविक खाद बनाने के लिए किसानों को देसी गाय के लिए 30 हजार रुपये, ड्रम के लिए 3 हजार रुपये और प्रचार प्रसार के लिए प्रति एकड़ 30 हजार रुपये सहायता राशि दी जाएगी। कार्यक्रम में किसानों को किसान बाजार, सड़क किनारे बिक्री केंद्र, सामुदायिक समर्थित कृषि, कृषि पर्यटन व ऑनलाइन माध्यम सीधी बिक्री के तरीके बताए। उपमंडल कृषि अधिकारी डॉ. राजेंद्र मेहरा ने किसानों को प्राकृतिक खेती की विभागीय योजनाओं की जानकारी दी। प्राकृतिक खेती में गोमूत्र आधारित दशप्रणी अमिन अख्र, नीम अख्र, ब्रह्माख्र से फसलों में लगने वाले रोगों एवं कीटों की रोकथाम बारे में भी बताया गया।

पंचायत उपचुनाव : मतदाता सूची के लिए अधिसूचना जारी 2 मार्च से दावे-आपत्तियां दर्ज करवा सकेंगे 27 को होगा मतदाता सूची को अंतिम प्रकाशन

जिले के कई गांवों में उप चुनाव प्रस्तावित, प्रशासन ने शुरू की प्रक्रिया

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

राज्य निर्वाचन आयोग, हरियाणा ने पंचायती राज संस्थाओं के उप-चुनाव 2026 को लेकर संबंधित ग्राम पंचायतों की नई वार्ड-वार मतदाता सूचियां तैयार करने का कार्यक्रम जारी किया है। जिला नि व र्च न अधिकारी एवं उपायुक्त सुशील सारवान ने बताया कि 2 मार्च को सभी ग्राम पंचायतों, पंचायत समितियों और जिला परिषद की वार्ड-वार प्रारूप मतदाता सूचियों का प्रकाशन किया जाएगा, जिस पर आमजन से दावे और आपत्तियां आमंत्रित की जाएंगी। मतदाता सूची में नाम जोड़ने, हटाने या संशोधन के लिए दावे व आपत्तियां प्रस्तुत करने की



अंतिम तिथि 9 मार्च निर्धारित की गई है, जिनका निपटान 12 मार्च तक किया जाएगा। यदि किसी व्यक्ति को निर्णय से असंतोष है तो वह 16 मार्च तक उपायुक्त के समक्ष अपील कर सकता है, जिनका निपटान 19 मार्च तक किया जाएगा। सभी प्रक्रियाएं पूर्ण होने के बाद 27 मार्च को अंतिम मतदाता सूची प्रकाशित की जाएगी। वहीं प्रशासन ने चुनाव के लिए तैयारी शुरू कर दी है। अधिकारी बैठक लेकर तैयारियों की समीक्षा कर रहे हैं।

जिले ने इन खंडों के गांवों में होना है चुनाव

खरखौदा	मुण्डलाना
<ul style="list-style-type: none"> गांव फरमाणा महलान के वार्ड नंबर 8 पंच, गांव रोहणा के वार्ड नंबर 5 पंच, गांव तुर्कपुर के वार्ड नंबर 8 पंच, गांव रोहट के वार्ड नंबर 9 पंच, गांव खाण्डा के वार्ड नंबर 9 पंच, गांव सोहटी के वार्ड नंबर 9 तथा गांव मौजमनगर के वार्ड नंबर 3 पंच उप-चुनाव के लिए तैयार की जाएगी 	<ul style="list-style-type: none"> गंगाना के वार्ड नंबर 13 पंच, महमूदपुर चहल के वार्ड नंबर 4 पंच, बूसाना के वार्ड नंबर 1 व 13 पंच, बरोदा मोर के वार्ड नंबर 6, गांव खिचपड़ी के वार्ड नंबर 1 व 7 पंच, बुटाना कुण्डू के वार्ड नंबर 9 पंच, खंदराई के वार्ड नंबर 3 पंच, गंगेसर के वार्ड नंबर 3 पंच तथा गांव गंगाना आडव्या पाना के वार्ड नंबर 8 के पंच पद के उप-चुनाव होगा
गोहाना	गन्जौर
<ul style="list-style-type: none"> जौली के वार्ड नंबर 17, रभड़ा के वार्ड नंबर 3, गांव माहरा के वार्ड नंबर 1 व 8 पंच, गांव बरोदा के वार्ड नंबर 3 पंच, गांव बिधल के वार्ड नंबर 4 व 6 पंच, गांव जसराना के वार्ड नंबर 1 पंच के लिए 	<ul style="list-style-type: none"> गद्दी गुलामा के वार्ड नंबर 7, खेड़ी गुज्जर के वार्ड नंबर 10, गांव बाएं के वार्ड नंबर 5 व 7, भाखरपुर के वार्ड नंबर 5, गांव घसीली के वार्ड नंबर 12, गांव पुरखारा राठी के वार्ड नंबर 2, गद्दी झझारा गांव के वार्ड नंबर 1, गांव सिटावली के वार्ड नंबर 8 के पंच के लिए
सोनीपत	कथूरा
<ul style="list-style-type: none"> गांव महीपुर के वार्ड नंबर 3 पंच, गांव भटाना जफराबाद के वार्ड नंबर 1 पंच, गांव सांदल कलां निवादा के वार्ड नंबर 4 पंच तथा गांव जुआं-1 के वार्ड नंबर 5 पंच के लिए चुनाव होगा 	<ul style="list-style-type: none"> छिड़छाना के वार्ड नंबर 6, गांव भावड़ भौरा के वार्ड नंबर 5 व 8, गांव धनाना के वार्ड नंबर 4, गांव कहल्या के वार्ड नंबर 2, गांव भावड़ कालीरम के वार्ड नंबर 3 तथा गांव छपरा के वार्ड नंबर 7 में पंच के लिए

15 साल बाद गली बनने लगी तो आर्य नगर में पेयजल संकट गहराया पेयजल लाइन जर्जर मिलने से सप्लाई टप, अब टैंकों से पहुंचाया जाएगा पानी

हरिभूमि न्यूज ►► सोनीपत

आर्य नगर पश्चर वाली गली का पुनर्निर्माण होने के चलते कई दिनों से पेयजल संकट गहरा गया। गली दोबारा बनाने के लिए सड़क उखाड़ी गई तो पेयजल लाइन जर्जर मिली जिस कारण पानी की आपूर्ति टप हो गई। बार-बार शिकायत मिलने पर नगर निगम के निवर्तमान मेयर राजीव जैन मौके पर पहुंचे और लाइन बदलने के कार्य को जल्द से जल्द पूरा करके पानी की सप्लाई बहाल करने और टैंकों से पेयजल की आपूर्ति करने के निर्देश दिए। उन्होंने सड़क निर्माण के कार्य का निरीक्षण करते हुए नागरिकों की शिकायतें भी सुनीं और उन्हें दूर करने का आश्वासन दिया। कालोनीवासियों ने कहा कि लगभग 15 वर्षों के बाद गली का पुनर्निर्माण हो रहा है इसलिए काम गुणवत्ता से हो ताकि कोई समस्या दोबारा ना आये। उन्होंने मांग की कि बरसाती पानी की निकासी के लिए डाली गई



सोनीपत। पेयजल लाइन कार्य को देखने पहुंचे भाजपा नेता राजीव जैन।

श्याम नगर में हो रही दूषित पानी की सप्लाई

राजीव जैन ने कहा कि वह अधिकारियों से बात करके इस कार्य को करवाएंगे। इसी तरह श्याम नगर में गन्दा पानी आने की शिकायतें मिलने पर भाजपा मंडल अध्यक्ष राजकुमार शर्मा के साथ दौरा किया और गन्दा पानी की आपूर्ति का स्रोत दूधने के लिए गली की खुदाई शुरू करवाई। उन्होंने कर्मचारियों को निर्देश दिए कि गन्दा पानी आने की समस्या को दूर किया जाये और सीवरज के पानी को लाइन में हो रहे रिसाव को भी रोक दिया जाये। लाइन का कनेक्शन सीवर में करने लाइन में किया जाए, ताकि आगे की बजाये रोहतक रोड स्थित बड़ी किसी प्रकार की समस्या न हो।

एक बार जीवन्साथी 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। दंपत्य जीवन में यह स्थिति बहुत खतरनाक है। इससे कैसे बचा जाए और कैसे दंपत्य 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 उन्हे 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 रहती। वे उन्हे 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 चैटसैटिंग 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। वचुअल 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 उनकी 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 मंगावा लेता और ऑफिस से ही सोधे

बात नहीं करते। बेडरूम में साथ होंगे, लेकिन दोनों अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में बिजी रहते हैं। वचुअल 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 उनकी 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 मंगावा लेता और ऑफिस से ही सोधे

बात नहीं करते। बेडरूम में साथ होंगे, लेकिन दोनों अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में बिजी रहते हैं। वचुअल 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 उनकी 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 मंगावा लेता और ऑफिस से ही सोधे

बात नहीं करते। बेडरूम में साथ होंगे, लेकिन दोनों अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में बिजी रहते हैं। वचुअल 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 उनकी 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 मंगावा लेता और ऑफिस से ही सोधे

बात नहीं करते। बेडरूम में साथ होंगे, लेकिन दोनों अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में बिजी रहते हैं। वचुअल 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 उनकी 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 मंगावा लेता और ऑफिस से ही सोधे

बात नहीं करते। बेडरूम में साथ होंगे, लेकिन दोनों अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में बिजी रहते हैं। वचुअल 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 उनकी 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 मंगावा लेता और ऑफिस से ही सोधे



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 को 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 कराए 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।

को न कराए 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

दंपत्य 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 स्वाभाव, 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 विषक बन जाता है। हमें यह स्वीकार करना चाहिए, दंपत्य की हर समस्या-कठिनाई का समाधान पति-पत्नी के आपसी संवाद में ही है। यदि समाधान बाहर ढूँढ़ेंगे तो स्थिति और उलझेगी। अपने-जीवनसाथी के साथ रहकर भी यदि हम उसे समझ न सकें और स्वयं को भी न समझा सकें, तो दंपत्य के माथने 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, दंपत्य 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 लाए यहां बताईं 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, चाहेकर 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 प्रैक्टिस: 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।

रेग्यूलर ब्रेक लें: बर्नआउट से बचने के लिए काम के दौरान छोटे-छोटे ब्रेक लें, इससे माइंड रिलेक्स 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



टू 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 मीटिडेशन से सांसें 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 रिलेक्स होगा और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बेहतर होगी।
हाइड्रेटेड रहें और हेल्दी डाइट लें: हेल्दी डाइट लेने से एकाग्रता

और याददाश्त 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 दिन भर एक्टिव और हेल्दी रहता है। रोज केवल 30 मिनट वॉक करने से भी फोकस करने की क्षमता काफी बेहतर होती है।
(मनोचिकित्सक डॉ. मीनाक्षी मनचंद से बातचीत पर आधारित)



लोक-व्याहार

अलका 'सोनी'

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 है। 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 रखना 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 सुख और स्वस्थ

अगर आपके पड़ोसी अच्छे हैं तो आप बहुत खुशनुमा हो जाते 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 आत्मवीर्य रखें।

हमें स्वस्थ-प्रसन्न रखते हैं अच्छे पड़ोसी



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 पड़ोसियों 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 न बताया कि हमारे पड़ोसी सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देते हैं, जैसे कि नमस्ते करना, मदद मांगना या पड़ोसियों के साथ

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 अंधारी है, जब तक कि वे सबके साथ नहीं मनाया 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, ऑलगेनोलॉजिस्ट

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।
रेग्यूलर 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

मेडिकल एडवाइस

डॉ. माला श्रीवास्तव
सीनियर गार्नेटोलॉजिस्ट
सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली

अगर आपको 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 प्रोजेस्टेरोन नामक हार्मोन का स्त्रीकरण 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

आपके बाल दिखेंगे घने-खूबसूरत अपनाएं ये आसान कारगर उपाय

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 क्लीनिंग 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

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 क्लीनिंग 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

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

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 अपनाया जाए। इस बारे में यहां डिटेल में बता रहे हैं।

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

अधिक गंभीर हो सकते हैं।
मेनोपॉज के बाद की समस्याएं: मेनोपॉज के बाद की अर्वाधि 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 में कमी भी देखी जाती है। 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

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।
डंडूफ दूर करने के लिए: बालों में डंडूफ 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।



इन बातों का रखें ध्यान

► मेनोपॉज से पहले अनियमित पीरियड्स हल्की या कम ब्लॉडिंग सामान्य बात लक्षण है, लेकिन जब कई दिनों तक हेवी ब्लॉडिंग हो तो यह चिंताजनक है, ऐसी स्थिति में आपको बिना देर किए स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।
► डाइट में मिस्ट्रैक 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 सब्जियां और मौसमी फलों को प्रमुखता से शामिल करें।
► प्रतिदिन सुबह आठे घंटे के लिए धूप में सुकें बैठें। सूरज की किरणों से मिलने वाला विटामिन-डी हड्डियों की मजबूती के लिए जरूरी होता है।
वजह से मेनोपॉज के बाद कुछ महिलाओं में चिड़चिड़ापन, उदासी और डिप्रेशन जैसे लक्षण नजर आते हैं।
प्रस्तुति: विनीता

खबर संक्षेप



समाधान शिविर में प्राप्त हुई 20 शिकायतें
सोनीपत। लघु सचिवालय में सोमवार को आयोजित समाधान शिविर के दौरान 20 शिकायतें प्राप्त हुईं। उपायुक्त सुशील सारवान ने शिविर की अध्यक्षता करते हुए सभी समस्याओं के समाधान के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। सोमवार को समाधान शिविर के दौरान ज्वाहर गांववासियों ने पंचायती जमीन से अवैध कब्जे हटवाने की शिकायत दी, उन्होंने बताया कि उनके गांव में जोहड़ व मॉडर्न की जमीन पर कुछ लोगों ने अवैध रूप से कब्जा कर लिया।

छात्र-शिक्षक आदान-प्रदान को मिलेगा बढ़ावा
सोनीपत। गेटवे कॉलेज ऑफ फार्मेसी और महाराजा अग्रसेन विश्वविद्यालय के बीच उच्च शिक्षा, अनुसंधान और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए व्यापक समझौता संपन्न हुआ। समझौते पर कुलपति प्रदीप सिंह वालिया, फार्मेसी संकाय निदेशक मोना पिपलानी और प्राचार्य राहुल शर्मा ने हस्ताक्षर किए। शिक्षक एवं छात्र आदान-प्रदान कार्यक्रम, कार्यशालाएं, संगोष्ठियां और उद्योग आधारित प्रशिक्षण भी आयोजित किए जाएंगे।

नप चेरपरसंज ने सीसी गली निर्माण का किया शुभारंभ
गोहाना। नगर परिषद (नप) के वार्ड 18, लक्ष्मी नगर में सीसी गली का निर्माण करवाया जाएगा। सोमवार को नप चेरपरसंज रजनी विरमानी ने नारियल फोडकर गली निर्माण का शुभारंभ किया। चेरपरसंज रजनी विरमानी के अनुसार गली निर्माण पर लगभग 7 लाख रुपये खर्च होंगे। गली के साथ दोनों ओर पाइपलाइन दबाने का कार्य भी किया जाएगा, जिससे क्षेत्रवासियों को जल निकासी में मूलभूत सुविधाओं में बेहतर सुविधा प्राप्त होगी। रजनी विरमानी ने कहा कि क्षेत्र के समग्र विकास एवं आधारभूत सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए नप निरंतर प्रयासरत है। कार्यक्रम की अध्यक्षता वार्ड 18 के पाबंद रामसिंह सेनी ने की।

सभी केंद्रों पर कल से प्रारंभ होगी परीक्षाएं, कमरों को दुरुस्त करने के निर्देश एचबीएसई : 82 परीक्षा केंद्रों के अधीक्षकों को सौंपी सामग्री

शिक्षा विभाग की ओर से नकल रहित परीक्षा कराने के लिए उड़नदस्तों का किया जाएगा गठन

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड (एचबीएसई) ने 25 फरवरी से प्रारंभ होने जा रही कक्षा 10वीं व 12वीं की वार्षिक परीक्षाओं को लेकर सोमवार को अंतिम रूप दिया। बोर्ड ने जिला शिक्षा विभाग के सहयोग से मुखरल अड्डा स्थित पीएमश्री राजकीय कन्या विद्यालय में केंद्र अधीक्षकों को परीक्षा संबंधी आवश्यक सामग्री वितरित की। सभी केंद्र अधीक्षकों शांतिपूर्ण माहौल में नकलरहित परीक्षा संपन्न करवाने के निर्देश दिए। वहीं बोर्ड की ओर से निर्धारित पहले 83 परीक्षा केंद्रों में से एक को रद्द किया गया। इसमें सरगथल-1 एसपीडीएम वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय परीक्षा केंद्र को रद्द करते हुए यहां परीक्षा देने वाले विद्यार्थियों को सरगथल-2 राजकीय विद्यालय में बनाए गए परीक्षा केंद्र में स्थानांतरण किया गया है।

►► **जिला में 20 हजार से ज्यादा विद्यार्थी टेढ़े बोर्ड की परीक्षा, गोहाना ब्लॉक में सबसे ज्यादा संवेदनशील परीक्षा केंद्र**
►► **सभी केंद्रों पर बुधवार को प्रश्न पत्र पहुंचाए जाएंगे**

सरगथल-1 एसपीडीएम विद्यालय के परीक्षा केंद्र को किया रद्द



धारा-163 के आदेश जारी

परीक्षाओं के दौरान कानून एवं व्यवस्था बनाए रखने, असामाजिक तत्वों की संभावित गतिविधियों को रोकने के उद्देश्य से जिलाधीश एवं उपायुक्त सुशील सारवान ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 की धारा 163 के तहत आदेश जारी किए। जिलाधीश ने बताया कि परीक्षा के दौरान केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में अनाधिकृत लोगों की उपस्थिति, फोटोटैट मशीनों एवं अन्य कॉमिंग उपकरणों के प्रयोग पर प्रतिबंध है।

82 केंद्रों में से 8 संवेदनशील

इस वर्ष जिले में कक्षा 10वीं व 12वीं की 82 केंद्रों पर बोर्ड की परीक्षा होगी। इनमें से 8 परीक्षा केंद्रों को संवेदनशील श्रेणी में रखा गया है। हालांकि कोई भी केंद्र अतिसंवेदनशील श्रेणी में शामिल नहीं किया गया है। गोहाना में सबसे अधिक संवेदनशील परीक्षा केंद्र रखे गए हैं। बोर्ड ने गोहाना में 26 परीक्षा केंद्र बनाए हैं। 20 हजार से ज्यादा विद्यार्थी वेंगे बोर्ड की परीक्षा देंगे। संवेदनशील परीक्षा केंद्रों में गांव धनाना, छिड़छाना, टिठाना, बनानासा के केंद्र शामिल हैं।

ग्राम पंचायतों का भी सहयोग

जिला शिक्षा अधिकारी नवीन गुलिया ने केंद्र अधीक्षकों को अपनी जिम्मेदारी को पूरी ईमानदारी के साथ निभाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि परीक्षाओं की शांतिपूर्ण व नकल रहित करवाना विभाग का प्रमुख उद्देश्य रहेगा। साथ ही ग्राम पंचायतों से भी सहयोग लिया जाएगा। सभी केंद्रों पर बुधवार को प्रश्न पत्र पहुंचाए जाएंगे। जिला व ब्लॉक स्तर पर विशेष उड़नदस्तों की टीमें की तैनाती की जाएगी।

उचित व्यवस्था रखें

जिला शिक्षा अधिकारी ने सभी केंद्र अधीक्षकों को निर्देश दिए कि वह सभी परीक्षा केंद्रों पर उचित लाइटिंग के साथ परेजल व्यवस्था को दुरुस्त रखें, ताकि विद्यार्थियों को किसी प्रकार की परेशानियों का सामना न करना पड़े। कक्षाओं की खिड़कियों पर जाली लगाई जाए, ताकि परीक्षा की शांतिपूर्ण माहौल में नकल रहित संपन्न करवाया जा सके। पर्यटक परीक्षा केंद्र पर परेजल व शौचालयों को सफाई व्यवस्था का उचित प्रबंध होना चाहिए।

सफाई रखने के निर्देश

हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड की ओर से 25 फरवरी से कक्षा 10वीं व 12वीं कक्षा को बोर्ड की परीक्षाएं प्रारंभ की जा रही हैं। परीक्षाओं को लेकर जिले में 82 केंद्र बनाए गए हैं। इनमें से 8 परीक्षा केंद्र संवेदनशील श्रेणी में रखे गए हैं। सभी परीक्षा केंद्र अधीक्षकों को परीक्षा संबंधी सामग्री का वितरण कर दिया गया है। केंद्रों में उचित लाइटिंग, परेजल व्यवस्था के साथ शौचालयों की सफाई रखने के निर्देश दिए गए हैं।

नवीन गुलिया, जिला शिक्षा अधिकारी, सोनीपत



हरियाणा लोक सेवा आयोग कर रहा प्रदेश के छात्रों व युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ : मलिक

सोनीपत। जननायक जनता पार्टी की छात्र इकाई इनसो ने दीनबंधु छोट्टारम विश्वविद्यालय मुखरल में छात्र संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें मुख्यअतिथि इनसो प्रदेश अध्यक्ष दीपक मलिक ने शिरकत की। छात्र संवाद की अध्यक्षता हिमांशु धनाना व प्रतीक छिक्कारा ने की। इनसो विश्वविद्यालय प्रभारी शुभम नैन व निरंतरमन जिला अध्यक्ष कृष्ण सरोही भी छात्र संवाद में मौजूद रहे। विश्वविद्यालय पहुंचने पर छात्र छात्राओं ने इनसो प्रदेश अध्यक्ष का फूल मालाओं से स्वागत किया व विश्वविद्यालय के मुख्य द्वार से लेकर कार्यक्रम स्थल तक सैकड़ों छात्रों ने दीपक मलिक का स्वागत किया। छात्र संवाद कार्यक्रम में उमड़ी भारी भीड़ को देखकर गंद गंद हुए इनसो अध्यक्ष ने आयोजकों को बधाई दी व छात्रों से सीधा संवाद किया। इस दौरान कई छात्र छात्राओं ने अपनी समस्याओं के बारे में बताया जिस पर दीपक मलिक ने कुलपति को फोन पर सारी समस्याएं बताईं व कुलपति ने जल्द से जल्द समाधान का वायदा किया। दीपक मलिक ने विश्वविद्यालय में सुविधाओं का टोटा बताते हुए विश्वविद्यालय प्रशासन को चेतावनी दी कि इनसो संगठन की ताकत को कमजोर आंकने का काम ना करें। इनसो अध्यक्ष दीपक मलिक ने विश्वविद्यालय में चल रहे शिक्षकों व गैर शिक्षक संघ के धरने को समर्थन दिया।

वैदिक यज्ञ समिति ने सेक्टर-14 स्थित सामुदायिक केंद्र में की वार्षिक उत्सव का शुभारंभ

47वें वार्षिक उत्सव अथर्ववेद पारायण यज्ञ का किया शुभारंभ

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

वैदिक यज्ञ समिति की ओर से सोमवार को सेक्टर-14 स्थित सामुदायिक केंद्र में सात दिवसीय 47वें वार्षिक उत्सव अथर्ववेद पारायण यज्ञ का शुभारंभ किया गया। उत्तर प्रदेश के मंत्र से यज्ञ के ब्रह्मा डॉ. आचार्य वेदपाल ने बताया कि वेदों को पढ़ने का प्रयोजन उनके ज्ञान को अपने आपचरण में डालने का है। जो हमें सुनते हैं, उसका हम विरोध न करें। वेद के अनुसार हमें सभी पदार्थों का संरक्षण करना चाहिए। वार्षिक उत्सव में फरीदाबाद से भजनोपदेशक आचार्य प्रदीप शास्त्री ने अपने प्रथम तीन भजनों में परमार्थिता का स्मरण करवाया। अंतिम भजन में महर्षि दयानंद सरस्वती को याद करते हुए ऋषि



सोनीपत। सेक्टर-14 स्थित सामुदायिक केंद्र में वैदिक यज्ञ समिति के वार्षिक उत्सव के शुभारंभ पर प्रवचन करते वैदिक प्रवक्ता।

कौम का रहनुमा बनकर आया... के माध्यम से महर्षि को जगत उद्धारक बताया। राजस्थान के अजमेर से वैदिक प्रवक्ता आचार्य अंकित प्रभाकर ने यज्ञ के मंत्रों से आहुति प्रदान कर इदमन् वाक्य की व्याख्या की। उन्होंने बताया कि परमेश्वर ने हमें परिश्रम करके उपभोग करने की

आज्ञा दी है। कार्यक्रम में वैदिक यज्ञ समिति से रामगोपाल भुटानी, अशोक आर्य, सुधांशु मित्र शास्त्री, दिनेश आर्य, पंकज बत्रा, संदीप ग्रोवर, आलोक कोहली, राजकुमारी तनेजा, कोशल्या आरोड़ा, ललित सपड़ा, प्रभा बत्रा, निर्मल वधवा मौजूद रही।

राष्ट्रीय नृत्य प्रतियोगिता की सिल्वर मेडल विजेता आराध्या का किया स्वागत

सोनीपत। राष्ट्रीय नृत्य प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल जीतकर लौटी आराध्या



चौहान पुत्री सोनू चौहान का विद्या भारती स्कूल में नोटों की माला पहनाकर स्वागत किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन महाराष्ट्र के चिपलून में किया। राष्ट्रीय नृत्य प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल जीतकर आराध्या ने प्रदेश, जिले के साथ परिवार का नाम रोशन किया। इस दौरान प्रधानाचार्य

मुकेश ने समाजसेवी दीपक चौहान, लेखु, मोहित, सोनू का भी फूलमाला पहनाकर उपाहार भेंट कर स्वागत किया। दीपक चौहान ने बताया कि आर्य समाज के बच्चे राज्य व राष्ट्र स्तरीय प्रतियोगिताओं में मेडल जीतकर न केवल गांव, बल्कि प्रदेश का नाम भी रोशन कर रहे हैं। उन्होंने खुशी जताई कि स्कूलों के अंदर भी बच्चों को अच्छे माहौल व प्रशिक्षण देकर मेडल लाने योग्य बनाया जा रहा है।

हरिभूमि आवश्यक सूचना

जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अद्वय अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत फोन : 9253681005, 9253681010

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि
राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	₹. 2000/-
10 X 8 सें.मी		₹. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कॉर्ड रत लाना।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत फोन 0130-4012310, 9253681028

चंडीगढ़ कूच करेगा हर कार्यकर्ता : कमल दीवान

- मनरेगा के अस्तित्व को बचाने के लिए कांग्रेस का संग्राम
- सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में बैठक का आयोजन

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के आह्वान पर 25 फरवरी को होने वाले हरियाणा विधानसभा घेराव को लेकर सोमवार को सुभाष चौक स्थित कांग्रेस भवन में बैठक का आयोजन किया गया। बैठक को संयुक्त अध्यक्षता शहरी जिला अध्यक्ष कमल दीवान, ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया और पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार ने की। इस दौरान मनरेगा बचाओ संग्राम के अंतर्गत चंडीगढ़ में होने वाले प्रदर्शन की रूपरेखा तैयार की गई



सोनीपत। बैठक के दौरान मौजूद कांग्रेस जिलाध्यक्ष कमल दीवान व संजीव दहिया साथ में पूर्व विधायक सुरेंद्र पंवार एवं अन्य।

और कार्यकर्ताओं को जीत का मंत्र दिया गया। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी के निर्देशानुसार, यह प्रदर्शन मनरेगा योजना के प्रति सरकार की कथित बेरुखी के खिलाफ आयोजित किया जा रहा है। बैठक में जिला अध्यक्षों ने स्पष्ट किया कि 25 फरवरी 2026 को सुबह 11:00 बजे चंडीगढ़ स्थित प्रवेश कांग्रेस मुख्यालय (कोठी नंबर 140, सेक्टर 9-बी) से पैदल मार्च शुरू कर

विधानसभा का घेराव किया जाएगा। ग्रामीण जिला अध्यक्ष संजीव दहिया ने कहा कि सोनीपत हमेशा से कांग्रेस का गढ़ रहा है और इस प्रदर्शन में भी जिले की भागीदारी सबसे ऐतिहासिक होगी। कार्यकर्ताओं ने 'कांग्रेस पार्टी जिंदाबाद' और 'मनरेगा बचाओ' के नारों के साथ बैठक का समापन किया और चंडीगढ़ कूच का संकल्प लिया।

अनुशासन पर टिकी होती है सफलता की नींव : जगदीश

- कर्मों को सही दिशा में नियंत्रित करने की शक्ति ही अनुशासन का दूसरा नाम

हरिभूमि न्यूज़ ►► गोहाना

शारीरिक शिक्षक संघ हरियाणा के प्रदेश उपाध्यक्ष जगदीश भावड़ ने कहा कि जीवन में अनुशासन का बहुत महत्व है। इसके बिना जीवन में सफलता का स्वरूप लेना भी बेमानी होगा। अनुशासन ही वह नींव होती है जिस पर सफलता की इमारत टिकी होती है। ऐसे में सफल जीवन जीने के लिए अनुशासन का पालन करना अनिवार्य हो जाता है। जगदीश भावड़ ने कहा कि चाहे पढ़ाई हो अथवा खेल या

नौकरी, हर जगह अनुशासन का बहुत महत्व है। अगर सही मायने में देखा जाए तो व्यक्ति के जीवन की शुरुआत ही अनुशासन से होती है। जिस व्यक्ति के जीवन में अनुशासन का अभाव होता है उसके लिए सफलता की कल्पना मुंशेरालाल के सपने के समान है जो कभी पूरा नहीं होता। उन्होंने कहा कि अनुशासन सफलता की पहली सीढ़ी है। युवाओं को किसी भी क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए अनुशासन को अपने जीवन का हिस्सा बनाना होगा। इसके अभाव में न केवल प्रगति रूक जाती है अपितु लक्ष्य भी अस्थायी हो जाते हैं। कर्मों को सही दिशा में नियंत्रित करने की शक्ति ही अनुशासन का दूसरा नाम है।



बातचीत मामले में कड़ी कार्रवाई नहीं होने पर धरने की दी चेतावनी

दवाइयों एवं मेडिकल सप्लाई की खरीद से जुड़े टेंडर में अनियमितताओं का आरोप

हरिभूमि न्यूज़ ►► सोनीपत

सामाजिक कार्यकर्ता एवं अधिवक्ता देवेंद्र गौतम ने सोनीपत के नागरिक अस्पताल में दवाइयों एवं मेडिकल सप्लाई की खरीद से जुड़े टेंडर में अनियमितताओं व पक्षपातपूर्ण शर्तों के माध्यम से चुनिंदा कंपनियों को लाभ पहुंचाने का आरोप लगाया। आरोप है कि नागरिक अस्पताल में दवा टेंडर घोटाले के साथ नियमों के दरकिनार कर करोड़ों रुपये की खरीद में हेरफेर किया गया है। उन्होंने कहा कि यह मामला केवल वित्तीय अनियमितता नहीं, बल्कि जनता के टैक्स के पैसे व मरीजों के स्वास्थ्य से सीधा खिलवाड़ है। स्वास्थ्य क्षेत्र में भ्रष्टाचार केवल आर्थिक अपराध नहीं, बल्कि मरीजों के जीवन से भी खिलवाड़ है। यदि मामले में कड़ी कार्रवाई नहीं हुई, तो वह जनहित में अनिश्चालीन धरना शुरू करेंगे।



सोनीपत। रेलवे रोड स्थित विश्राम गृह में पत्रकारों को जानकारी देने सामाजिक कार्यकर्ता एवं अधिवक्ता देवेंद्र गौतम।

देवेंद्र गौतम सोमवार को रेलवे रोड स्थित लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह में पत्रकारों से बातचीत कर रहे थे।

खबर संक्षेप



चौधरी टीका राम समाज के लिए प्रेरणा : दहिया
सोनीपत। टीका राम शिक्षा संस्थानों के संस्थापक चौधरी टीकाराम की 129 वीं जयंती सोमवार को मनाई गई। इस समारोह की अध्यक्षता टीका राम शिक्षा समिति के प्रधान सुरेंद्र दहिया ने की। सुरेंद्र दहिया एवं स्कूल कॉलेज के प्राचार्यों ने संस्था में चौधरी टीका राम की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। उपस्थित स्टाफ एवं विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए सुरेंद्र दहिया ने कहा कि चौधरी टीका राम महान शिक्षाविद, समाज सुधारक, वकील एवं किसान नेता थे। उन्होंने अपने जीवन काल में दिल्ली एवं हरियाणा के 13 स्कूल कॉलेजों की स्थापना की। जिनमें समाज के सभी वर्गों के लाखों बच्चों, विशेष कर पिछड़े परिवारों के बच्चों ने शिक्षा ग्रहण की है। सन 1934 में उन्होंने छोट्टारम जमींदार स्कूल एवं 1951 में छोट्टारम आर्य कॉलेज सोनीपत (क्षेत्र का पहला) की स्थापना की। टीका राम महिला महाविद्यालय, टीका राम मॉडल स्कूल, टीका राम सैनिटरी सेकेंडरी स्कूल, गल्लू मॉडल स्कूल आज संस्था के द्वारा संचालित है। चौधरी टीकाराम आजर्दाई से पूर्व संयुक्त पंजाब में 1937 से 1945 तक चौधरी टीका राम के साथ विकास मंत्री के सहयोगी तौर पर चीफ पार्लियामेंट्री सेक्रेटरी रहे। चौधरी छोट्टारम के स्वर्गवास के बाद 1945 से 1946 तक राजस्व मंत्री रहे। आज टीका राम संस्था में लगभग दस हजार से ज्यादा नर्सरी से पोषणवादी बेटे बेटियां शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। इस अवसर पर टीका राम शिक्षा संस्था के स्कूल कॉलेज के प्राचार्य एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे।



मिस फेयरवेल निशा व मिस्टर फेयरवेल बने शुभम
गोहाना। गांव छिड़छाना स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में सोमवार को कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों के लिए विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह में विद्यार्थियों ने सांस्कृतिक गतिविधियों से अपनी कला प्रतिभा की अनूठी छाप छोड़ी। अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. खजरंग लाल ने की और संयोजन संस्कृत प्रवक्ता सतनारायण वशिष्ठ ने किया। विदाई समारोह में कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों ने कक्षा 12वीं के विद्यार्थियों को उपहार भेंट करके सम्मानपूर्वक विदा दिया। समारोह में मिस फेयरवेल कुमारी निशा और मिस्टर फेयरवेल शुभम को चुना गया। मिस टैलेण्ट हिमांशु, मिस ब्यूटीफुल अंजलि, मिस्टर हैडसम सागर और मिस मिस ऑल राउंडर राम भर्तरी को चुना गया। शिक्षक शिवकुमार, संजय, रामकिशन, ज्योति और सतनारायण वशिष्ठ ने विद्यार्थियों को परीक्षा से संबंधित उपयोगी टिप्स दिए। कुमारी अशिका, सचिन शिवानी, अंजलि, निशा, कल्पना, संजना और निषा को अपने-अपने स्वर्ण की मुद्रा रूप से प्रशिक्षा चलाने के लिए सम्मानित किया। इस अवसर पर आशा, सपना, मनोज मीणा, संजय सविता, प्रमिला, सियाल, सीमा, सुमति, सतीश, राजेश, ओम कुमार, बल्लभ सिंह, रितु, विनय, सतीश, सारिका, हेमलता, विकास, कुसुम, संतराम, रविंद्र, आनंद और श्यामवीर उपस्थित रहे।



विद्यालयों की व्यवस्थाओं में सुधार के निर्देश

खरखोबा। स्कूल शिक्षा निदेशक द्वारा प्रदेशभर में विद्यालयों की व्यवस्थाओं को सुदृढ़ करने के निर्देश जारी किए जाने के उपरंत खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय खरखोबा में खंड के सभी वरिष्ठ माध्यमिक, उच्च एवं मिडिल विद्यालय प्रमुखों की महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। जिसकी अध्यक्षता उच्च जिला शिक्षा अधिकारी, रविंद्र कुमार तथा खंड शिक्षा अधिकारी प्रदीप राठी ने संयुक्त रूप से की। अधिकांशों ने निदेशक द्वारा वाईडो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से दिए गए निर्देशों की विस्तृत समीक्षा करते हुए विद्यालय प्रमुखों को आवश्यक दिशा-निर्देश प्रदान किए। बैठक में विशेष रूप से आईसीटी लैब को पूर्णतः कार्यशील रखने, खरखोबा अनुपयोगी उपकरणों की नियमानुसार नीलामी, शौचालयों की निगमित सफाई एवं स्वच्छ पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करने पर जोर दिया गया। इसके अतिरिक्त जेनरेट की मरम्मत, मिड-डे मील सामग्री के स्वच्छ भंडारण, प्रयोगशालाओं को सक्रिय करने तथा डिजिटल/स्मार्ट बोर्ड को कार्यशील बनाए रखने के निर्देश दिए गए। अंत में अधिकांशों ने कहा कि विद्यालयों में शैक्षणिक गुणवत्ता के साथ-साथ मूलभूत सुविधाओं की सुदृढ़ता एवं अनुशासन सुनिश्चित करना प्राथमिकता है।



डेटा रिपोर्टिंग और पिच डेक पर दी जानकारी

सोनीपत। स्प्रेड स्मार्टवेल फाउंडेशन द्वारा लॉगिन एंड डेवलपमेंट सौराज के अंतर्गत संस्था से जुड़े सदस्यों के लिए एक वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इस दौरान अशोक युनिवर्सिटी के इंपैक्ट इन्वेंटिंग क्लब के छात्रों ने संस्था के सदस्यों को कार्य का व्यवस्थित रिपोर्टिंग रखने के महत्व के बारे में जानकारी दी। छात्रों ने बताया कि डेटा को सही तरीके से रिपोर्ट करना जरूरी है, ताकि समाज में किए जा रहे कार्यों और बदलावों को प्रभावी रूप से प्रस्तुत किया जा सके और दायवताओं व संस्थाओं का सहयोग प्राप्त हो सके। उन्होंने बताया कि पिछले सात वर्षों में संस्था ने कई सामाजिक कार्य किए हैं, जिनका संकलन एक रपत्र बन रहे है प्रभाग को समझना आसान होगा। क्लब सदस्यों ने संस्था के लिए पिच डेक तैयार करने में भी भूमिका निभाई। वर्कशॉप में कृष, मिताली, मंदिनी, ध्रुव सहित संस्था के सदस्य प्रियंका, अनन्या, निक्किता, रविंत और ताब्बा समेत कई युवाओं ने भाग लिया।