हरिभूमि

रेवाड़ी भूमि

रोहतक, मंगलवार, 18 फरवरी 2025

तापमान

अधिकतम 28.0 डिग्री

न्यूनतम 12.0 डिग्री

11 विद्यार्थियों ने प्रदर्शनी में प्रदर्शित किए ज्ञानवर्धक मॉडल्स व कलाकृतियां

12 कोई भी आपराधिक घटना होने पर मौके से सीन ऑफ क्राइम टेप लगाकर घटनास्थल को सुरक्षित करें पुलिस

खबर संक्षेप

गुलाबी बाग से दस दिन से लापता मंदबुद्धि युवक

रेवाड़ी। शहर की गुलाबी बाग कॉलोनी से सब्जीमंडी गया युवक लापता हो गया। गुलाबी बाग निवासी कमलेश देवी ने रामपुरा थाना पुलिस को बताया कि उसका 29 वर्षीय बेटा राधा कृष्ण मंदबुद्धि व अविवाहित है। गत 7 फरवरी को सुबह करीब 10 बजे वह घर से सब्जी मंडी सब्जी लेने गया था, जोकि अब तक घर नहीं आया है। उनके बेटे को लापता हुए 10 दिन हो चुके है। इन दिनों में परिवार उसकी रिश्तेदारी व अन्य जगह तलाश करता रहा। युवक का कोई सुराग नहीं मिलने पर उन्होंने 16 फरवरी को पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने गुमशुदगी को केस दर्ज कर लिया है।

नव प्रेरणा संस्था की वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता 22 को

रेवाड़ी। नव प्रेरणा संस्था मानसिक दिव्यांगों के लिए कार्यरत है। संस्था की ओर से प्रतिवर्ष खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन कराया जाता है। संस्था की ओर से 22 फरवरी को राव तुलाराम स्टेडियम में जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा, जिसमें 25 मीटर, 50 मीटर व 100 मीटर दौड़, शॉर्टपुट थ्रो, सॉफ्टबॉल थ्रो व रनिंग लॉन्ग जंप सहित अनेक खेलों का आयोजन किया जाएगा। खेलकुद के लिए 20 फरवरी तक नव प्रेरणा संस्था गणेश लाल गोयल धर्मशाला सेक्टर-3 में विद्यार्थियों का पंजीकरण किया जाएगा।

पुलिस का नहीं रहा डर बेखोफ हुए चोर

रेवाड़ी-बावल में एक रात में ज्वेलर्स व रेडिमेड शोरूम में सेंध लगाकर लाखों किए पार

- शहर के मोती चौक स्थित ज्वेलर्स शोरूम से लाखों के आभूषण तथा बावल रेडिमेड शोरूम से लाखों के कपड़े व नकदी ले गए चोर
- चोरी की बढ़ती घटनाओं को लेकर व्यापारियों में रोष, बोले पुलिस से बिल्कुल हट गया अपराधियों का खौफ

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी/बावल

जिले में बढ़ रही चोरी की घटनाएं थमने का नाम नहीं ले रही है। चोर गिरोह काफी सक्रिय हो चुका है। चोर आए दिन मकानों व दुकानों में सेंधमारी कर चोरी की वारदातों को अंजाम दे रहे है। चोरी की बढ़ती घटनाओं को लेकर लोगों ने पुलिस सुरक्षा पर भी सवाल उठाने शुरू कर दिए। रविवार की रात्रि चोरों ने रेवाड़ी व बावल में चोरी की वारदातों को अंजाम दिया। सोमवार को जब व्यापारियों को चोरी का पता चला तो उन्होंने काफी रोष प्रकट किया। चोर शहर के मोती चौक स्थित ज्वेलर्स शोरूम से लाखों के सोने-चांदी के आभूषण चोरी कर ले गए। यहां तक कि शोरूम के सीसीटीवी कैमरे की डीवीआर भी ले गए ताकि कोई सबूत न मिल सकें।

रेवाड़ी। मोती चौक स्थित ज्वेलर्स शोरूम पर मौजूद पुलिस।

रेवाड़ी। बावल के ज्वेलर्स शोरूम का ताला तोड़ने का प्रयास करते चोर। फोटो :हरिभूमि

रेवाड़ी। बावल के रेडिमेड शोरूम में चोरी करते सीसीटीवी में कैद।

इसी तरह बावल के रेलवे रोड स्थित रेडिमेड शोरूम से चोर लाखों के कपड़े व नकदी पार कर ले गए। तथा बावल के सराय स्कूल के पास एक ज्वेल्र्स की दुकान का भी ताला तोड़ने का काफी प्रयास किया, लेकिन सफल नहीं हो पाए। बावल की दोनों घटनाएं सीसीटीवी कैमरे में भी कैद हो गई। चोरी की बढ़ती वारदातों को लेकर बावल के व्यापारियों ने कुछ देर बाजार भी बंद किया तथा बावल थाने में पहुंचकर रोष जताया। पुलिस के आश्वासन के बाद व्यापारी शांत हुए। रविवार रात्रि चोर मोती चौक स्थित श्री शांतिनाथ ज्वेलर्स की दुकान की छत की बॉलकानी का गेट तोड़कर अंदर घुस गए। इसके बाद सीढ़ियों का लोहें का गेट मोड कर नीचे उतर आए। ज्वेलर्स शोरूम से लाखों के सोने चांदी के जेवरात चुराने के बाद चोर सीसीटीवी कैमरे की डीवीआर भी साथ ले गए। सुबह जब शोरूम के मालिक दीपक जैन दुकान पर पहुंचे तो सामान अस्त-व्यस्त देखकर उनके पैरो के नीचे से जमीन खिसक गई। जांच करने पर उनको चोरी का पता चला। उन्होंने तुरंत पुलिस को सूचना दी। इसके बाद सीआईए व एफएसएल टीम भी मौके पर पुहंच गई और कार्रवाई शुरू की। चोरी की वारदात से व्यापारियों में भय का माहौल बन गया है। दीपक जैन ने बताया कि उनके पिताजी के निधन के कारण दुकान बंद थी। कई दिन बाद जब रविवार शाम को दुकान खोली तो सब ठीक था। जब सोमवार सुबह दुकान पर पहुंचे तो चोरी हो चुकी थी। गोकल बाजार ट्रेडर्स एसोसिएशन के प्रधान विपिन अग्रवाल ने कहा कि रोजाना होती वारदातों से व्यापारी सहमे हुए हैं। चोरों के अंदर से पुलिस का खौफ बिल्कुल हट चुका है। व्यापारियों ने पुलिस गशत पर भी सवाल खड़े किए हैं। दुकान से कितने आभूषण गए है, उनकी कीमत का अभी पता नहीं चल सका है, पुलिस मामले की जांच में जुटी हुई है। बावल कस्बे में लगातार हो रही चोरी की घटनाओं से व्यापारियों में काफी दहशत हैं। चोर करीब 15 दिन में चार दुकानों में चोरी की वारदात को अंजाम दे चुके है। बावल के कानुगो मोहल्ला निवासी लोकेश ने रेलवे रोड बावल में जैनेक्स फैशन हब नाम से दुकान की हुई है। सोमवार सुबह करीबन 5 बजे उसके चाचा के लड़के का फोन आया कि दुकान का ताला टूटा हुआ है। सूचना के बाद वह अपने बड़े भाई जोगिन्द्र के साथ दुकान पहुंचा तो तो देखा की शटर का ताला टूटा हुआ है और दुकान में रखा समान बिखरा हुआ है। उन्होंने तुरंत पुलिस को कॉल की। मौके पर पहुंची पुलिस ने दुकान का मुआयना किया। जांच करने पर दुकान से करीब 3.50 लाख के रेडिमेड कपड़े व गल्ले में रखे करीब 1.25 लाख रुपये चोरी हो चुके थे। चोरी की पूरी घटना सीसीटीवी में कैद हो गई। इसके अलावा चोरों ने बावल के सराय स्कूल के पास रात करीब दो बजे सोनी ज्वेलर्स की दुकान का ताला तोड़ते का काफी प्रयास किया। यह वारदात भी सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। पुलिस सीसीटीवी के आधार पर चोरों की तलाश में जुट गई है।

एकत्रित होकर बावल थाने पहुंचे व्यापारी

बावल में चोरी की घटनाओं की जानकारी मिलने पर सभी दुकानदारों में गुस्सा फूट पड़ा। दुकानदार एकत्रित होकर बावल थाना पहुंच गए और काफी देर तक पुलिस के साथ बहस बाजी भी हुई। व्यापारियों ने कहा कि अगर 24 घंटे में आरोपी गिरफ्तार नहीं हुए तो बाजार बंद करके धरना दिया जाएगा। इसके बाद कटला बाजार में व्यापारियों की बैठक आयोजित की गई, जिसमे व्यापार मंडल अध्यक्ष नरेश जेलदार ने कहा कि दुकानदार सरकार को टैक्स देते हैं। आज अपराधियों में पुलिस का खौफ बिल्कुल खत्म हो चुका है। व्यापारियों ने कहा कि चोरी, छीना-झपटी व लूटपाट की घटनाएं लगातार बढ़ रही हैं उन्होंने निर्णय लिया कि एम मार्च से बाजार में चौकीदार की व्यवस्था की जायगी व सुरक्षा एजेंसियों से भी बात की जाएगी। इस मौके पर समाजसेवी अनिल रायपुर, नपा उपप्रधान अर्जुन चौकन, पार्षद रमेश, देवेंद्र अरनेजा, हरीश मेहंदीरत्ता, नरेश सोनी, सतीश कुमार, राजेंद्र रुस्तगी, प्रेमी बत्रा व हैप्पी सहित अनेक दुकानदार मौजूद थे।

रेवाड़ी। यहां से डीवीआर ले गए चोर। फोटो :हरिभूमि

टॉस्क या इन्वेस्टमेंट के नाम पर ठगी करने के मामले में एक आरोपी गिरफ्तार

- पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए तीन दिन के रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| धारूहेड़ा

सेक्टर-6 धारूहेड़ा पुलिस ने मूलरूप से यूपी हाल किरायेदार गांव महेश्वरी निवासी एक व्यक्ति से टास्क या इन्वेस्टमेंट के नाम पर मोटे मुनाफे का लालच देकर ठगी करने के मामले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान राजस्थान के जिला सीकर के गांव प्रीतमपुरी निवासी विकास बडसरा के रूप में हुई हैं। मूलरूप से यूपी हाल किरायेदार गांव महेश्वरी निवासी शैलेश कुमार यादव ने अपनी शिकायत में बताया था कि वह भिवाड़ी स्थित फेडरल मुगल गोएटेज इण्डिया लिमिटेड कंपनी में बतौर आपेरेटिंग इंजीनियर काम करता हैं। गत वर्ष 19 नवम्बर को उसके पास टेलीग्राम एप पर वर्क फार्म होम का एक मेसिज आया था, जिसमे एक लिंक दिया गया था। शुरूआत में ऑनलाइन लिंक पर क्लिक करने पर उन्होंने मोटा मुनाफा कमाने का लालच दिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो :हरिभूमि

इसके बाद वह चंगुल में फंसता चला गया। आरोपियों ने उससे 50 हजार रुपये एक खाते में ट्रांसफर करा लिए। जब उसने पैसे निकालने का प्रयास किया, तो उससे और पैसे जमा कराने के लिए कहा गया। इसके बाद उसे साइबर ठगी का पता चला। पुलिस ने थाना थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा में ठगी का मामला दर्ज करके जांच शुरू की थी। जांच के दौरान पता लगा कि साइबर ठगी में राजस्थान के जिला सीकर के गांव प्रीतमपुरी के रहने वाले विकास बडसरा का बैंक खाता प्रयोग किया गया था। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त आरोपी विकास बडसरा को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने आरोपी को अदालत में पेश करके पूछताछ के लिए तीन दिन के पुलिस रिमांड पर लिया है।

शेयर मार्केट में मुनाफे का लालच देकर ठगी करने वाले दो आरोपी गिरफ्तार

- पुलिस ने दोनों आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साइबर थाना पुलिस ने शेयर मार्केट में मोटे मुनाफे का लालच देकर ठगी करने के मामले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों की पहचान गुजरात के जिला मेहसाना के गांव नवास राजपुर निवासी आशीष चौधरी व गुजरात के जिला मेहसाना की आनंद नगर सोसाइटी हाल गांव सुदासना निवासी गौतम प्रजापति के रूप में हुई हैं। गत वर्ष 19 जून को गांव आनंदपुर निवासी सतबीर सिंह ने अपनी शिकायत में बताया था कि वह शेयर मार्केट में पैसा निवेश करना चाहता था। इसके लिए वह एक ग्रुप से जुड़ गया। आरोपियों ने उससे शेयर मार्केट में मोटा मुनाफा कमाने का लालच देते हुए डीमेट अकाउंट खुलवा दिया।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में साइबर ठगी के आरोपी। फोटो :हरिभूमि

इसके बाद उससे बार-बार खाते में पैसे ट्रांसफर कराते हुए कुल 3 लाख 90 हजार रुपये की धोखाधड़ी की गई। जांच के बाद पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त दो आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है। प्रारंभिक पूछताछ के बाद इस बात का खुलासा हुआ है कि सतबीर सिंह के खाते से पैसे एक अन्य खाते से होते हुए आरोपी आशीष चौधरी के खाते में गए थे। आशीष चौधरी ने गौतम प्रजापति के कहने पर अपना खाता कमीशन के आधार पर साइबर ठगों को उपलब्ध कराया था। पुलिस ने दोनों आरोपियों को अदालत में पेश करके न्यायिक हिरासत में भेज दिया हैं।

अज्ञात वाहन की टक्कर से सड़क पार कर रहे व्यक्ति की मौत

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

रेवाड़ी-नारनौल मार्ग पर सुंदरोज बस अड्डे के पास सड़क पार कर रहे व्यक्ति को अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी, जिससे गंभीर चोटों के कारण व्यक्ति की मौत हो गई। गांव ढाणी सुंदरोज निवासी राजकुमार ने रामपुरा थाना पुलिस को बताया कि उसका 47 वर्षीय छोटा भाई बलवंत 16 फरवरी को मजदूरी करके गांव धामलावास से घर आ रहा था। जब वह गांव के सर्विस रोड से सड़क पार कर रहा था तो एक तेज रफ्तार अज्ञात वाहन ने उसे टक्कर मार दी, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई।

सूचना के मौके पर पहुंची पुलिस ने मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल में भिजवाया। पुलिस ने सोमवार को पोस्टमार्टम कराकर शव परिजनों को सौंप दिया है।

रेवाड़ी। सूरजकुंड मेले में मौजूद आईजीयू के विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

आईजीयू के विद्यार्थियों ने सूरजकुंड मेले का शैक्षणिक भ्रमण किया

रेवाड़ी। इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय मीरपुर में प्रबंधन विभाग व मैनेजमेंट क्लब के संयुक्त तत्वावधान में एमबीए प्रथम, द्वितीय वर्ष व इंटीग्रेटेड एमबीए के विद्यार्थियों को सूरजकुंड मेले का शैक्षणिक भ्रमण कराया गया। सूरजकुंड मेले में विद्यार्थियों ने विभिन्न राज्यों और देशों के उत्पादों और सेवाओं को देखा और उनके बारे में जानकारी प्राप्त की। उन्होंने मेले में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों और प्रदर्शनियों का आनंद उठाया एवं टीम वर्क और संचार कौशल का भी विकास किया। प्रबंधन विभागाध्यक्ष डा. समृद्धि ने कहा कि सूरजकुंड मेले में शैक्षणिक भ्रमण करने से हमारे विद्यार्थियों को व्यावसायिक और सांस्कृतिक ज्ञान प्राप्त करने का अवसर मिला। प्रबंधन विभाग व मैनेजमेंट क्लब द्वारा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए समय-समय पर अनेक यात्राएं व कार्यक्रम आयोजित किए जाते है। मैनेजमेंट क्लब के प्रधान मयंक बंसल ने कहा कि सूरजकुंड मेला एक ऐसा आयोजन है जो हमें एकता, सांस्कृतिक विविधता और राष्ट्रीय गौरव की भावना को बढ़ावा देता है। इस अवसर पर विद्यार्थियों के साथ असिस्टेंट प्रोफेसर डा. जसविंदर सिंह व अदिति शर्मा, शोधार्थी पूजा यादव, पूजा शर्मा, नीतू यादव, ज्योति यादव व सुरभि सहित अनेक विद्यार्थियों ने भाग लिया।

प्रतियोगिता प्राचार्या डा. ममता गुप्ता ने छात्रों को खेलों के महत्व और उनके जीवन में इसके प्रभाव के बारे में बताया

गवर्नमेंट कॉलेज बावल में वार्षिक एथलीट मीट आयोजित, सौ मीटर रेस में पूनम व मोहित बने विजेता

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

राजकीय महाविद्यालय बावल में सोमवार को वार्षिक एथलीट मीट का आयोजन किया गया, जिसमें कॉलेज के छात्र-छात्राओं ने उत्साह और जोश के साथ भाग लिया। इस अवसर पर मुख्यातिथि राजकीय महिला कॉलेज बावल की प्राचार्या डा. ममता गुप्ता प्राचार्या ने छात्रों को खेलों के महत्व और उनके जीवन में इसके प्रभाव के बारे में बताया। आयोजन सचिव ईश्वर सिंह ने बताया कि एथलीट मीट में विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विशिष्ट अतिथि के रूप में राजेश बंसल राजकीय महिला महाविद्यालय बावल और डा. हरिप्रकाश डीपीई राजकीय महाविद्यालय खरखड़ा थे। कॉलेज की प्राचार्या डा. नमिता ने छात्रों को खेलों के प्रति प्रेरित किया। मंच संचालन डा. किरण शर्मा ने किया। डा. नीतू सिंह के नेतृत्व में एनसीसी के कैडेट्स ने मार्च पास्ट किया।

रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कृत करते अतिथि व स्टाफ। फोटो :हरिभूमि

यह रहे प्रतियोगिता के रिजल्ट

प्रतियोगिता में लड़कियों की 100 मीटर रेस में पूनम बीए तृतीय वर्ष ने प्रथम व कविता बीए सैकेंड ईयर ने द्वितीय, लड़कों की 100 मीटर रेस में मोहित बीए तृतीय वर्ष प्रथम व दीपक कुमार बीए प्रथम वर्ष द्वितीय, लॉन्ग जंप लड़कों में मयंक द्वितीय वर्ष प्रथम व दीपक बीए प्रथम वर्ष द्वितीय, लॉन्ग जंप गर्ल्स में शगुन बीए सैकेंड ईयर प्रथम व खुशी बीए फाइनल ईयर द्वितीय, हाई जंप में पूनम बीए तृतीय वर्ष प्रथम, लड़कों के हाई जंप में दीपक प्रथम व मयंक बीए सैकेंड ईयर द्वितीय, शॉर्टपुट गर्ल्स में करीना बीए सैकेंड ईयर प्रथम व निक्की बीए प्रथम वर्ष द्वितीय, शॉर्टपुट लड़कों में मयंक बीए सैकेंड ईयर प्रथम व पवन बीए तृतीय वर्ष द्वितीय तथा डिस्कस थ्रो लड़कों में हिमांशु बीए तृतीय वर्ष प्रथम व मयंक बीए द्वितीय वर्ष ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर डा. इंद्रजीत सिंह, सुरेंद्र कुमार, डा. रेखा यादव, डा. निशा, वीरेंद्र राठी, डा. उषा यादव, डा. पूजा ग्रोवर, डा. बबीता यादव व देवेंद्र सहित सभी शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद थे।

खोया मोबाइल सौंपकर दिखाई ईमानदारी

रेवाड़ी। पंकज शर्मा को मोबाइल सौंपते राकेश शर्मा। फोटो :हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

मोहल्ला बास सिताब राय निवासी राकेश शर्मा ने एक व्यक्ति का खोया हुआ मोबाइल लौटाकर ईमानदारी की मसाल पेश की है। शिव कॉलोनी निवासी पंकज शर्मा की पत्नी पूजा का मोबाइल फोन रविवार रात को कहीं गिर गया था तथा मोबाइल फोन राकेश शर्मा को मिल गया, लेकिन मोबाइल फोन गिरने के कारण चल नहीं रहा था। राकेश ने पहले मोबाइल फोन को मैकेनिक से ठीक कराया तथा फिर उसमें से नंबरों पर संपर्क करके मोबाइल मालिक को अपने महाराणा प्रताप चौक के पास स्थित प्रतिष्ठान पर बुलाकर सौंप दिया। मोबाइल मिलने पर पंकज शर्मा ने राकेश का आभार व्यक्त किया।

हरिभूमि सहेली

अपने आपको अंडर-एस्टिमेट करना या कहें कमतर आंकने का मतलब है, आपमें सेल्फ-एस्टीम की कमी है। इसका असर आपकी पर्सनल लाइफ में आपके रिश्तों पर, प्रोफेशनल लाइफ में आपकी प्रोग्रेस पर और मेंटल हेल्थ पर भी पड़ता है। मेंटल हेल्थ बिगड़ने से तो जीवन में दूसरी बहुत-सी रुकावटें, समस्याएं जन्म लेती हैं। आप कैसे पहचानें कि लो सेल्फ एस्टीम की शिकार हैं, इससे कैसे जल्द से जल्द उबर कर आप अपना स्वस्थ, सफल और सुखी जीवन जिएं। आपके लिए बहुत ही जरूरी सलाह।

कहीं आप सेल्फ-एस्टीम की कमी के शिकार तो नहीं

कवर स्टोरी
ललिता गोयल

क्या आप खुद को नापसंद करती हैं, दूसरों से कम समझती हैं, हमेशा किसी न किसी बात के लिए खुद को कोसती रहती हैं, अपने आप पर विश्वास नहीं करतीं, खुलकर अपनी तारीफ स्वीकार नहीं कर पातीं, हर गलत बात के लिए अपने आपको दोषी ठहराती हैं, आपको कोई भी काम ठीक से न कर पाने की चिंता सताती रहती है? अगर ऐसा है तो ये बातें यह दर्शाती हैं कि आप खुद को कम समझती हैं, आपमें सेल्फ-एस्टीम यानी आत्म-सम्मान की कमी है।

क्या है सेल्फ-एस्टीम

सेल्फ-एस्टीम या आत्म-सम्मान ऐसी भावना है, जो किसी भी व्यक्ति को उसकी अहमियत का अहसास कराती है। जब हम खुद को समझते हैं, अपनी खूबियों को पहचानते हैं, तब हम खुद को वैल्यू देते हैं। खुद को समझकर और वैल्यू देकर जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर तरीके से कर पाते हैं। एक कामयाब इंसान बनते हैं।

जीवन में सेल्फ-एस्टीम का होता है बहुत महत्व

किसी भी व्यक्ति में सेल्फ-एस्टीम का होना या न होना, उसकी मेंटल हेल्थ, रिलेशनशिप और प्रोफेशनल ग्रोथ पर गहरा असर डालता है। जिन लोगों में लो सेल्फ-एस्टीम होता है, वे अपनी असफलताओं पर अधिक ध्यान देते हैं और अपनी सफलताओं को नजर-अंदाज करते हैं। इससे उनमें डिप्रेशन और एंग्जाइटी की प्रॉब्लम हो सकती है। सेल्फ-एस्टीम मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाती है। तनाव दूर करती है। जिन लोगों में सेल्फ-एस्टीम होता है, वे किसी से बात करने और उनकी मदद लेने में सहज होते हैं। लो सेल्फ-एस्टीम होने पर वे समाज से कट सकते हैं, जबकि बेहतर सेल्फ-एस्टीम की वजह से वे खुलकर अपनी बात कहते हुए मजबूत रिश्ते बना सकते हैं।

लो सेल्फ-एस्टीम के नुकसान

सेल्फ-एस्टीम की कमी होने के कारण व्यक्ति अपने किसी भी काम को लेकर कॉन्फिडेंट नहीं होता है। उसके लिए अपनी जिंदगी के बड़े फैसले लेने में मुश्किलें आती हैं। ऐसे लोग खुद को किसी लायक नहीं मानते, इसी कारण अपनी स्किल्स पर भी काम नहीं कर पाते हैं। कई बार तो कुछ लोगों को यह पता ही नहीं चल पाता कि उनमें सेल्फ-एस्टीम की कमी हो रही है।

सेल्फ-एस्टीम की कमी के लक्षण

सेल्फ-एस्टीम के लाभ और लो सेल्फ-एस्टीम के नुकसान को जानने के बाद यह जानना भी जरूरी है कि सेल्फ-एस्टीम की कमी होने पर कौन-कौन से लक्षण दिखाई देते हैं।

खुद को लेकर नेगेटिव रहना: जिन लोगों में सेल्फ-एस्टीम की कमी होती है, ऐसे लोग ज्यादातर खुद को लेकर नेगेटिव ही रहते हैं। ऐसे लोग खुद को हमेशा किसी न किसी चीज के लिए कोसते रहते हैं। इन्हें हमेशा लग रहा होता है कि इनकी लाइफ में कुछ भी बेहतर नहीं होता है। ऐसे व्यक्ति अपनी जिंदगी को ज्यादा मुश्किल बना लेते हैं, अपना कॉन्फिडेंस खोने लगते हैं।

कॉन्फिडेंस की कमी होना: सेल्फ-एस्टीम की कमी के कारण लोग अपना आत्म-सम्मान खोने लगते हैं। उनके लिए अपने जीवन के छोटे-बड़े फैसले कर पाना काफी मुश्किल होता है। ऐसे व्यक्ति दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं और कोई भी काम खुद करने की कोशिश नहीं करते हैं।

तारीफ स्वीकार न कर पाना: सेल्फ-एस्टीम की कमी वाले लोग हमेशा खुद को दूसरों से कम ही समझते हैं। ऐसे में अगर कोई उनकी तारीफ भी करता है, तो उन्हें लगता है कि तारीफ करने वाला उनकी चापलूसी कर रहा है, वे उस तरह के लायक नहीं है और उनके लिए अपनी तारीफ स्वीकार कर पाना काफी मुश्किल हो जाता है।

दूसरों को इंप्रेस करते रहना: दूसरों की किसी क्वालिटी या काम की तारीफ करना अच्छी बात है। लेकिन दूसरों को इंप्रेस करने की कोशिश में सामने वाले की हर बात की तारीफ करना भी सेल्फ-एस्टीम की कमी की ओर इशारा करता है। ऐसे में व्यक्ति दूसरों को खुद से बेहतर दिखा रहा होता है और न चाहते हुए भी खुद को दूसरों से कम मानने लगता है। ऐसे में व्यक्ति अपनी तुलना हमेशा दूसरों से करता रहता है, जो उसका कॉन्फिडेंस कम होने का कारण भी बन सकता है। सेल्फ-एस्टीम की कमी होने से मानसिक स्वास्थ्य और आपसी रिश्तों पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। धीरे-धीरे आप अपने सेल्फ-एस्टीम को बढ़ा सकती हैं। छोटे-छोटे बदलाव और कुछ आसान कदमों से आप फिर से सेल्फ-एस्टीम की भावना महसूस कर सकती हैं।

सेल्फ-एस्टीम बढ़ाने के उपाय

लंबे समय तक लो सेल्फ-एस्टीम का शिकार होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है, इससे जल्द से जल्द उबरना चाहिए। अपना सेल्फ-एस्टीम बढ़ाने के लिए क्या उपाय अपनाएं, जानें-

खुद को दें शाबाशी: अपनी हर छोटी और बड़ी कामयाबी के लिए खुद को शाबाशी दें, क्योंकि जब तक आप अपनी वैल्यू नहीं करेंगी तब तक दूसरे भी आपको वैल्यू नहीं कर पाएंगे।

निर्धारित करें अपनी सीमाएं: अपनी सीमाएं जरूर निर्धारित करके रखें क्योंकि अगर आपकी अपनी कोई सीमा नहीं होगी, तो लोग आपका फायदा उठाने की कोशिश करेंगे।

खुद को बेहतर बनाएं: अपनी स्किल्स पर काम करना शुरू करें और खुद को बेहतर बनाएं। इससे आपमें कॉन्फिडेंस और आत्म-सम्मान की भावना बढ़ेगी। हर रोज थोड़ा-थोड़ा खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करें, यह चीज आपको आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद कर सकती है। इसलिए खुद पर काम करना शुरू करें।

खुद को कभी कमतर न आंकें: खुद से यह कभी न कहें कि मैं कुछ नहीं कर सकती हूं। ऐसा करके आप अपने रास्ते में खुद ही रुकावट डालेंगी। आप खुद को जितना कमतर समझेंगी, आगे बढ़ने में आपको उतनी ही मुश्किल होगी।

स्वास्थ्य का रखें ध्यान: अगर आप खुद को महत्वपूर्ण समझती हैं, तो अपने स्वास्थ्य का भी ख्याल रखें। हेल्दी डाइट लें, सही नींद और मानसिक शांति आपके आत्म- सम्मान को बढ़ाती है। इसके लिए रेग्युलर मेडिटेशन और एक्सरसाइज करें।

अपनी छोटी-छोटी सफलताओं को दें महत्व: अपनी छोटी-छोटी सफलताओं पर ध्यान दें, जैसे, अपने जिम रूटीन को पूरा करना या किसी मुश्किल प्रोजेक्ट को समय पर खत्म करना।

निरंतर सीखते रहें: यह जरूरी नहीं कि आपको सब कुछ परफेक्ट या सही तरीके से करना आता हो। इसलिए किसी भी चीज को सीखना सबसे महत्वपूर्ण है, फिर चाहे वह आपकी नौकरी से संबंधित हो या आपके शौक से जुड़ा हुआ कुछ हो।

छोटे और साधारण लक्ष्य बनाएं: बड़ी उम्मीद पालने की बजाय छोटे और साधारण लक्ष्य बनाएं। हर छोटे लक्ष्य की सफलता आपको आत्म-विश्वास और ऊर्जा देगी।

बच्चों के एग्जाम की तैयारी करवाना पैरेंट्स के लिए भी कम स्ट्रेसफुल नहीं होता है। लेकिन ऐसे में आपको ऐसा कुछ नहीं करना चाहिए, जिससे बच्चे की टेंशन और बढ़े। एग्जाम की तैयारी करवाते समय किन बातों का ध्यान पैरेंट्स रखें, आपके लिए बहुत जरूरी सलाह।

जब करवाएं बच्चे की एग्जाम प्रिपरेशन

एडवाइस
शिखर चंद जैन

मीनल अपने नौ वर्षीय बेटे अंशुल को बुरी तरह डांट रही थी। तभी वहां आई पड़ोस में रहने वाली उसकी सहेली आभा ने पूछा, 'क्या हुआ मीनल, इसने कोई शैतानी की है क्या?'

मीनल ने कहा, 'नहीं आभा, मैं तो इसके पढ़ने के तरीके से परेशान हूं। एग्जाम नजदीक हैं, सब बच्चे बोल-बोलकर पढ़ते हैं, याद करते हैं। एक यह है कि पता नहीं चुपचाप क्या करता रहता है? कभी बोलकर पढ़ता ही नहीं।'

इस पर आभा ने समझाते हुए कहा, 'मीनल हर बच्चे का पढ़ने और याद करने का अपना तरीका होता है। इसे डांटो मत। वह चुपचाप इंपॉर्टेंट प्वाइंट्स को अपनी सुविधा के लिए अंडरलाइन कर रहा होगा और कॉपी में समरी के रूप में बुलेट प्वाइंट बनाता होगा।' तब मीनल को अपनी गलती का अहसास हुआ।

बिना वजह डांटने से बचें: एग्जाम नजदीक आते ही पैरेंट्स अपने बच्चों को उसकी तैयारी करवाने के लिए कमर कसकर जुट जाते हैं। इस प्रेशर में कई पैरेंट्स अपने बच्चों पर न सिर्फ अनावश्यक पाबंदियां लगा देते हैं बल्कि उन्हें बेमतलब डांटते-फटकारते भी हैं। इससे बच्चा टेंशन में आ जाता है। नतीजतन पढ़ाई में उसका मन नहीं लगता। पैरेंट्स को यह समझना बहुत जरूरी है कि उनके बच्चे का लर्निंग स्टाइल क्या है, उसके अनुसार ही उसे गाइडेंस दें।

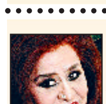
टाइम मैनेजमेंट में हेल्प करें: अपने बच्चे को परीक्षा की तैयारी में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उसे टाइम टेबल बनाने के लिए एनकरेज करें। इससे न केवल उसके पास अपने सभी विषयों को पूरी तरह से कवर करने का समय होगा, बल्कि इससे उसका मन भी एकाग्रता से पढ़ने के लिए तैयार रहेगा।

समझें बच्चे का लर्निंग स्टाइल: हर बच्चे का चीजों को सीखने, नई जानकारियां हासिल करने और याद करने का अपना ढंग होता है। अगर बच्चा विजुअल लर्नर है तो वह सब्जेक्ट पढ़ते समय प्रमुख बिंदुओं और पंक्तियों को हाईलाइट करेगा, अलग-अलग कलर से प्वाइंट्स बनाएगा और बीच-बीच में नोटबुक में अपनी सुविधा के मुताबिक डायग्राम, ग्राफिक्स या बुलेट प्वाइंट लिखेगा। उसे एजुकेशनल वीडियो देखना भी पसंद हो सकता है। वहीं ऑडिटरी लर्नर बच्चे, विषय को बोल-बोलकर पढ़ते हैं। वे दूसरे बच्चों से डिस्कस करते हैं और एक-दूसरे को विषय सुनाते और समझते भी हैं। कुछ बच्चे हर 15-20 मिनट या आधे घंटे के अंतराल पर उठकर पानी पीते हैं और खिड़की की तरफ झांकने लगते हैं। कुछ बच्चे लगातार दो से तीन घंटे एक ही सिटिंग में पढ़ना पसंद करते हैं। इसलिए बच्चे की लर्निंग स्टाइल पर उसे न टोकें।

इमोशनल सपोर्ट दें: बच्चों के लिए एग्जाम टाइम स्ट्रेसफुल होता है। इस दौरान उनके लिए इमोशनल सपोर्ट बहुत महत्वपूर्ण होता है। अपने बच्चे की समस्याओं, चिंताओं को सुनने और एनकरेज करते रहें।

रिविजन के लिए प्रेरित करें: एग्जाम्स की अच्छी तैयारी के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम है रेग्युलर रिवीजन। इससे बच्चा जो याद करेगा, उसे कभी नहीं भूलेगा।

रेस्ट करने के लिए भी कहें: बच्चे एग्जाम की तैयारी के दौरान कई बार मानसिक रूप से थक जाते हैं। उन्हें आराम की जरूरत होती है। नियमित ब्रेक लेने से तनाव को दूर करने में मदद मिल सकती है।



हेयर केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

बालों के लिए फायदेमंद है मुलेठी

बढ़ते पॉल्यूशन और अव्यवस्थित लाइफस्टाइल की वजह से अधिकतर महिलाएं किसी न किसी हेयर प्रॉब्लम से परेशान रहती हैं। बालों का असमय सफेद होना, कम उम्र में बालों का झड़ना, कमजोर और पतले बाल जैसी समस्याएं अब बहुत कॉमन हो चुकी हैं। धूल, मिट्टी और पोषण की कमी की वजह से बाल पतले, डल और बेजान होने लगते हैं। आंवला, भृंगराज के साथ-साथ मुलेठी का उपयोग बालों को कोमल चमकदार और जड़ों से मजबूत बनाने में काफी सहायक हो सकता है।

डेंड्रफ प्रॉब्लम होगी दूर: अगर आप बालों में रूसी यानी डेंड्रफ की समस्या से परेशान हैं तो मुलेठी का इस्तेमाल कारगर हो सकता है। मुलेठी को पीसकर पावडर बना लें। अब कांच के बाउल में एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच शहद मिला लें और जब यह अच्छे से मिल जाए तो एक चम्मच मुलेठी पावडर को मिलाकर पेस्ट बना लें। मुलेठी में एंटी बैक्टीरियल गुण मौजूद होने की वजह से इस हेयर पैक को बालों और सिर पर लगाने से डेंड्रफ की समस्या से निजात मिलेगी। इसे आप हफ्ते में दो बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

रोकता है हेयर फॉलिंग: हेयर फॉलिंग और गंजेपन की समस्या से निपटने में भी मुलेठी का हेयर पैक काफी कारगर साबित होता है। इसे बनाने के लिए कांच के बाउल में एक चम्मच मुलेठी पावडर और कुछ केसर के धागे अच्छी तरह मिलाने के बाद इसमें 1 कप दूध डालकर बने मिश्रण को रात के समय अपने बालों पर लगाएं और शॉवर कैप से बालों को कवर करके सो जाएं। सुबह इसे माइल्ड शैंपू से धो डालें।

काले बालों के लिए: अगर आपके बाल असमय सफेद हो रहे हैं तो दही और मुलेठी का पेस्ट कारगर साबित हो सकता है। इसके लिए दही और मुलेठी पावडर को बराबर मात्रा में मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें और इस पेस्ट को बालों पर लगाकर सूखने के बाद माइल्ड शैंपू से धो डालें। इस पेस्ट को आप हफ्ते में एक बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

मुलेठी का हेयर मास्क: हेयर मास्क बनाने के लिए कांच के बाउल में आधा केला, 2 चम्मच मेहंदी पावडर और 1 चम्मच मुलेठी पावडर को अच्छे से मिलाकर एक समान गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बालों पर 45 मिनट तक लगाने के बाद बालों को माइल्ड शैंपू से धो लें।

मेडिकल एडवाइस
डॉ. अंशुमाला शुक्ला कुलकर्णी
हेड-मिनिमली इंवेसिव गायनेकोलॉजी, गायनेकोलॉजी लेप्रोस्कोपिक-रोबोटिक सर्जरी
कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई

महिलाओं से जुड़ी ऐसी बहुत सी बीमारियां हैं, जिनके बारे में उन्हें मालूम नहीं होता और धीरे-धीरे वह बीमारी बड़ा रूप ले लेती है। एंडोमेट्रियोसिस ऐसी ही एक बीमारी है। इस बीमारी के कारण, लक्षण और ट्रीटमेंट के बारे में बता रहे हैं आपको।

लापरवाही से बढ़ सकती है एंडोमेट्रियोसिस की प्रॉब्लम

कई आंकड़ों के मुताबिक दुनियाभर में 10 से 15 प्रतिशत महिलाएं एंडोमेट्रियोसिस से पीड़ित हैं। एंडोमेट्रियोसिस एक लंबे समय तक बनी रहने वाली बीमारी है, फिर भी जागरूकता की कमी और इसके लक्षण बहुत ही सामान्य होने की वजह से अकसर इसका ट्रीटमेंट समय पर नहीं हो पाता है।

कैसे होती है यह प्रॉब्लम: जब यूटेरस के लेयर की तरह एक टिश्यू, यूटेरस कैविटी के बाहर बढ़ने लगता है तो यह ओवरी, फैलोपियन ट्यूब और पेल्विक लिगामेंट को प्रभावित करने लगता है। इस एब्नॉर्मल टिश्यू ग्रोथ की वजह से स्वेलिंग आ जाती है और टिश्यू चिपक जाता है। उसके निशान पड़ जाते हैं, जिससे दर्द होता है और प्रेग्नेंसी में प्रॉब्लम जैसे अलग-अलग लक्षण दिखाई देते हैं। इसे ही एंडोमेट्रियोसिस कहते हैं। यह स्थिति महिलाओं में 25 साल की उम्र में शुरू हो सकती है और लगभग 50 साल की उम्र तक जारी रह सकती है। ज्यादातर महिलाएं इस बीमारी से अनजान रहती हैं।

एंडोमेट्रियोसिस के प्रमुख लक्षण: पेल्विक एरिया में क्रॉनिक पेन, जो पीरियड्स के दौरान बढ़ता है।

- पीरियड्स की अनियमितता, उन दिनों में बहुत ज्यादा दर्द होना, ज्यादा मात्रा में ब्लीडिंग होना। सेक्स के दौरान दर्द होना।
- शौच या पेशाब करते हुए बहुत दर्द होना।
- पीरियड्स के दौरान थकान, सूजन और वॉमिट फील होना।
- एंडोमेट्रियोसिस की वजह से प्रजनन अंगों को नुकसान होता है और गर्भधारण करने में परेशानी होती है।

हार्मफुल होती है लापरवाही: एंडोमेट्रियोसिस के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं। कभी-कभी बहुत हल्के या कम फील हो सकते हैं। कुछ महिलाओं में जब तक उन्हें गर्भधारण करने में कठिनाई न हो, तब तक इसके लक्षण महसूस नहीं होते हैं। इसलिए जब तक गर्भधारण करने में परेशानी न हो तब तक महिलाएं अपनी इन समस्या के लिए डॉक्टर से कंसल्ट नहीं करती हैं। जागरूकता की कमी की वजह से एंडोमेट्रियोसिस का निदान में देरी हो जाती है।

डायग्नोसिस-ट्रीटमेंट: एंडोमेट्रियोसिस का ट्रीटमेंट तभी शुरू हो सकता है, जब कंडीशन पूरी तरह डायग्नोस कर ली जाती है। ट्रांसवेजाइनल अल्ट्रासोनोग्राफी, एमआरआई और मिनिमली इंवेसिव लैप्रोस्कोपिक कुछ ऐसी डायग्नोस्टिक तकनीकें हैं, जिनका उपयोग सटीक निदान के लिए किया जाता है। रोबोट असिस्टेड सर्जरी जैसी उन्नत सर्जिकल मैथड्स ने एंडोमेट्रियोसिस सर्जरी के परिणामों में काफी इंप्रूवमेंट किया है। सर्जरी के लिए कई बार कोलोरेक्टल सर्जन और यूरोलॉजिस्ट के साथ मल्टी-डिसिप्लिनरी डायग्नोसिस की भी जरूरत पड़ सकती है। इसके अलावा, डायग्नोस्टिक स्टेप्स में लक्षणों की जांच के साथ-साथ पूरी मेडिकल हिस्ट्री भी ली जाती है। एंडोमेट्रियोसिस के प्रॉपर ट्रीटमेंट के लिए मल्टी-डिसिप्लिनरी एंगल से डायग्नोसिस पर ध्यान देना जरूरी है। ऐसे हॉस्पिटल्स जहां गायनेकोलॉजिस्ट्स, रेडियोलॉजिस्ट, पेन स्पेशलिस्ट्स और फर्टिलिटी एक्सपर्ट एक साथ पेशेंट की कंडीशन पर कंसल्ट कर सकते हैं। इससे पेशेंट को उनके लक्षणों, बीमारी के चरण और प्रेग्नेंसी इश्यूज के अनुसार इलाज मिलता है। ट्रीटमेंट में आमतौर पर दर्द के लिए दवा, बीमारी की प्रगति को धीमा करने वाली हार्मोनल थेरेपी और गंभीर मामलों में स्कार टिश्यू और एंडोमेट्रियल ग्रोथ को हटाने के लिए सर्जरी की जाती है।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

जीवनशैली
डॉ. मोनिका शर्मा

यह सही है कि विवाह के बाद किसी युवती के लिए नए घर, नए परिवार और परिवेश में घुलना-मिलना आसान नहीं होता है। लेकिन अगर आप हर तरह के पूर्वाग्रहों और आशंकाओं से मुक्त होकर, स्नेह-प्रेम के भाव लेकर, पूरी सकारात्मकता के साथ नए जीवन में प्रवेश करेंगी तो सब कुछ आपकी कल्पना से भी सुंदर होगा।

पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर रखें नए जीवन में अपने कदम

जीवन भर के लिए दो इंसानों के मन जोड़ने वाले वैवाहिक गठबंधन में शुरुआती पड़ाव पर ही समझदारी आवश्यक है। दो परिवारों को एक डोर में बांधने वाला शादी का रिश्ता, इमोशनल और प्रैक्टिकल दोनों ही मोर्चों पर नई शुरुआत ही होता है। संबंधों से लेकर रहन-सहन और सोच-समझ तक, हर पहलू पर इसमें नयापन समाया होता है। जरूरी है कि इस नएपन को सकारात्मक भाव संग अपनाने के लिए हर पूर्वाग्रह से परे होकर नई जिंदगी का स्वागत किया जाए। दुल्हन के मन में भावी जीवन के लिए बंधी-बंधाई सोच नहीं बल्कि सहजता का भाव हो। तयशुदा खांचे या विचार से परे ससुराल और जीवनसाथी से जुड़ाव बनाने की यह संतुलित समझ, सदा के लिए रिश्तों की नींव पक्की कर देगी।

पूर्वाग्रहों से बचें: सबसे पहले तो यह समझ लें कि यह जीवन की नई शुरुआत है। अपने मन को भी पूरी तरह इस नएपन से जोड़ें। सुनी-सुनाई बातों के प्रति अपना रुख सहज रखने का प्रयास करें। देखने में आता है कि वैवाहिक जीवन से जुड़े बहुत से पहलू बदलने के बावजूद युवतियां शादी के बंधन को लेकर भयभीत रहती हैं। कई बार इस तयशुदा सोच को अपने-पराए अपनी राय के रूप में खाद पानी भी खूब देते हैं। ऐसे पूर्वाग्रहों को दिलो-दिमाग से निकाल दें। अब सोशल सिस्टम में बहुत कुछ बदल गया है। पारिवारिक परिवेश में भी कितने ही नए बदलावों को सहज स्वीकार्यता मिली है। अपने रिश्तों को जीवंत रखने के लिए, नए जीवन की शुरुआत करते हुए हर तरह के पूर्वाग्रह से बचें।

शंकाओं से न घिरें: संदेह की बुनियाद पर वैवाहिक रिश्ते का भवन नहीं बनाया जा सकता है। इसीलिए शादी के पहले या बाद में, मन में आई हर शंका का हल व्यावहारिक रूप से तलाशें। घर से बड़ों को सही जानकारी लेने को कहें। कोई उलझन हो तो आज की शिक्षित सजग युवतियों को स्वयं ही स्पष्ट सवाल कर बात क्लीयर कर लेनी चाहिए। एक ओर भावी जीवनसाथी का सोशल मीडिया प्रोफाइल देखकर व्यक्तित्त्व को जरा विशेष समझने की गलतफहमियां पैदा हो जाती हैं तो दूसरी ओर दिखावे के बर्ताव से दूर सधे-संयमित व्यक्तित्त्व को कमजोर समझ लिया जाता है। संवाद की अति और सूचनाओं के समंदर में जाने कितनी ही शंकाएं-आशंकाएं मन को घेर लेती हैं। उस घर की बेटी के साथ तो ऐसा हुआ या फलाने रिश्तेदार की बेटी ने क्या-क्या झेला? जैसी बातें नए रिश्ते के प्रति शंकाएं बढ़ाती हैं। जाने-अनजाने पूर्वाग्रहों के बीज बोती हैं। ऐसे में किसी शंका का समाधान करने की राह चुनें न कि शक के घेरे में और उलझती जाएं। ऐसी बातें वेडिंग एंजाइटी बढ़ाती हैं। फिक्र के घेरे में आप शादी के खुशनुमा पलों को भी नहीं जी पाएंगी।

समझें रस्मों में निहित संदेश: बेटी को लक्ष्मी मानने वाले हमारे समाज में विदाई के समय पीछे की ओर चावल फेंकने की एक रस्म भी होती है। यह रिवाज न केवल बिटिया के जाने के बाद भी मायके में धन-धान्य बने रहने से बल्कि इस बात से भी जुड़ी है कि वह हर नकारात्मकता और पूर्वाग्रह को पीछे उड़ेलकर नए जीवन की ओर कदम बढ़ा रही है। विवाह आयोजन आपके और आपके अपनों के लिए खुशियों को जीने का अवसर है। इस अवसर को सकारात्मकता से अपनाएं।

सलाहों के फेर में ना फंसें

शादी कैसे निभाई जाए? नए रिश्तों को कैसे साधा जाए? लाइफ पार्टनर को कैसे समझा जाए और यहां तक कि नई जिंदगी में कैसे सब कुछ अपने हाथ में लिया जाए? जैसी सलाहें अपने ही नहीं पराए भी खूब देते हैं। मिसाल के तौर पर, 'उसने तो शादी के बाद पहले दिन से ऐसा किया। इसने तो शुरू से ही किसी की नहीं सुनी। देखो, एक बार ससुराल में सबकी बात मानी तो फिर तुम्हारी कोई नहीं सुनेगा। तुम किसी मामले में कम हो क्या?' लंबी फेहरिस्त में न समाने वाले ऐसे उदाहरण मन को डिगाने वाले होते हैं। साथ ही क्या और कैसे किया की रणनीति वाली सलाहें भी दिलो-दिमाग को उलझा देती हैं। ध्यान रहे कि हर घर का माहौल अलग होता है। इन बातों की बुनियाद पर अपना दृष्टिकोण न बनाएं। सहजता से सब संभाल लेने का सकारात्मक भाव रखें।

होली चाइल्ड स्कूल में दो दिवसीय प्रदर्शनी का हुआ आयोजन

विद्यार्थियों ने प्रदर्शनी में प्रदर्शित किए ज्ञानवर्धक मॉडल्स व कलाकृतियां

रेवाड़ी। होली चाइल्ड स्कूल में प्रदर्शनी का अवलोकन करते अभिभावक और मॉडल की जानकारी लेते स्कूल निदेशक सचदेवा व प्रदर्शनी में कलाकृतियां बनाते हुए विद्यार्थी। फोटो : हरिभूमि

■ शिक्षकों व अभिभवकों ने किया अवलोकन

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

होली चाइल्ड पब्लिक स्कूल में छात्रों की अभिरुचि को विकसित करने के उद्देश्य से स्कूल के स्पोर्टस काम्पलेक्स में दो दिवसीय प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में छात्रों ने अपनी रुचि के अनुरुप विज्ञान, गणित, इतिहास, भूगोल, कम्पयूटर, कॉमर्स, स्वास्थ्य वर्धक पेय और खाद्य पदार्थ, भाषा, चित्रकला, रोबोटिक्स और बेकार की वस्तुओं से सुंदर कलाकृतियों को बनाकर प्रदर्शित किया। अध्यापकों के नेतृत्व में भारतीय पंचाग में गणित, पदार्थो की अणुसंरचना, जैविक खाद, साइबर क्राइम से बचाव, सरल भाषा में बजट विषलेषण, आय-व्यय में संतुलन, प्राकृतिक उपचार, कैंसर की रोकथाम में सहायक, भविष्य में आर्टीफिशियल इन्टेलिजेंस की उपयोगिता, पर्यावरण संरक्षण व अंग्रेजी भाषा की रोचक वर्ग पहेली सहित अनेक मॉडल प्रदर्शित किए गए। अभिभावकों और शिक्षकों ने छात्रों की रुचि और प्रतिभा कौशल की प्रस्तुति को देखकर मॉडल की प्रशंसा की। इस अवसर पर स्कूल निदेशक अनिरुद्ध सचदेवा ने कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से छात्रों की बौद्धिक और तर्क क्षमता, कलात्मकता, वातावरण, पर्यावरण और स्वास्थ्य के प्रति उनके दृष्टिकोण का विकास होता है। विद्यालय की चेयरपर्सन कांता सचदेवा, निदेशक अनिरुद्ध सचदेवा, प्रधानाचार्या विम्मी जौली, उपप्रधानाचार्या डा. साची सचदेवा व प्राइमरी इंचार्ज इन्दू धमीजा सहित सभी शिक्षकों, अभिभावकों और छात्रों ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया।

रेवाड़ी। बैठक में उपस्थित संस्थाओं के सदस्य। फोटो : हरिभूमि

हिंदू नव वर्ष पर होगा अनेक कार्यक्रमों का आयोजन

■ महिलाओं की ओर से कलश यात्रा एवं रामलीला क्लब की ओर से देवी- देवताओं की झांकियां निकाली जाएगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सोमवार को नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क में मतवाल नंबरदार की अध्यक्षता में ऊं सर्व समाज सेवा पथ अभियान की बैठक आयोजित की गई। इस मौके पर भारतीय संस्कृति बचाने के लिए भारतीय संस्कृति बचाओ अभियान संस्था का गठन किया गया। दयाराम आर्य पतंजलि जिला प्रभारी ने बताया कि संस्था के संयोजक रविंद्र आशावादी मूसेपुरिया सामाजिक कार्यकर्ता को बनाया गया है। संस्था की ओर से 30 मार्च को हिंदू नव वर्ष का आयोजन राष्ट्र स्तर, राज्य स्तर, जिला स्तर, सब डिवीजन, ब्लॉक व गांव स्तर पर किया जाएगा। इस दिन सभी मंदिरों में प्रातः 8:15 बजे हवन किया जाएगा। प्रातः 10:15 बजे महिलाओं की ओर से कलश यात्रा एवं रामलीला क्लब की ओर से देवी-देवताओं की झांकियां निकाली जाएगी। हिंदू नव वर्ष का शुभारंभ साधु-संतों- महात्माओं द्वारा एक महीना पहले किया जाएगा। इस मौके पर दलीप शास्त्री, शिव कुमार शर्मा गोरक्षा समिति, हेडमास्टर जितेंद्र राष्ट्रीय स्वयंसेवक, राजकुमार चेयरमैन कतोपुरी, श्याम सुंदर हिंदू युवा वाहिनी, समाजसेवी दीपक मेहंदीरत्ता, समाजसेवी सी पी राव, राजकुमार विश्व हिंदू परिषद, प्रथम अग्रवाल, तिलक राज योगाचार्य व दीपांशु सैनी गोरक्षक मौजूद थे।

चित्रगुप्त मंदिर में निःशुल्क कैंप का आयोजन

■ शिविर में 60 लोगों ने कराई स्वास्थ्य जांच

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

श्री सर्व शिव एवं श्री चित्रगुप्त मंदिर ट्रस्ट व चित्र गुप्त सभा के संयुक्त तत्वावधान में कुतुबपुर स्थित चित्रगुप्त मंदिर में निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। कैंप का शुभारंभ एन के गुप्ता अध्यक्ष सतीश पब्लिक कॉलेज ऑफ एजुकेशन तथा प्रोफेसर नवीन कुलश्रेष्ठ ने किया। डॉ ललित मोहन सक्सेना अध्यक्ष श्री चित्र गुप्त मंदिर ट्रस्ट ने सभी अतिथियों को का स्वागत किया। मुख्यातिथि एन के गुप्ता ने ऐसे शिविर लगाकर समाज सेवा करने के लिए श्री चित्रगुप्त मंदिर ट्रस्ट तथा चित्र गुप्त सभा की सराहना की। शिविर का संचालन ट्रस्ट के सचिव के के सक्सेना ने किया। शिविर में 60 मरीजों की कान, नाक गला, चर्म रोग एवं सौन्दर्य तथा स्त्री एवं प्रसूति की जांच के बाद उचित परामर्श दिया गया व फ्री दवाईयां भी प्रदान की गई। कैंप में ईएनटी विशेषज्ञ डॉ आदेश सक्सेना व डॉ. अक्षय सक्सेना, चर्म रोग एवं सौन्दर्य विशेषज्ञा डॉ. अंचल सक्सेना तथा स्त्री एवं प्रसूति विशेषज्ञा डॉ नमिता कुलश्रेष्ठ ने रोगियों की स्वास्थ्य जांच की। विनय भार्गव, सपना एवं नरेन्द्र सिंह यादव ने मरीजों को दवाईयां वितरित की। इस मौके पर प्रदीप भार्गव, डा. शिवशांत चंद्रा, राम कुमार, नीरज कुमार नगर पार्षद, टी एस भटनागर, संजय माथुर, डा. हिमांशी यादव, धर्मपाल यादव, दिलीप जाटव, मनोज कुमार, राज कुमार जाटव, टीपी शर्मा, पीके जोशी व पंडित सुनील दुलिया मौजूद थे।

रेवाड़ी। कैंप में मरीज को परामर्श देते हुए डॉक्टर। फोटो : हरिभूमि

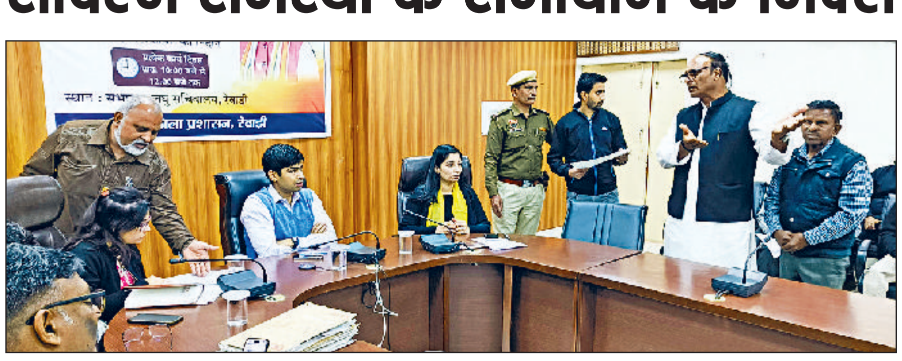
एनीमिया से बचने के लिए संतुलित आहार व पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करें: डॉ. संजीव

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

एनीमिया जैसी बीमारी से अवगत कराने और बचने के लिए राज इंटरनेशनल स्कूल में डॉ. संजीव और डॉ. अमित का सत्र रखा गया। प्रधानाचार्य कुलदीप जांगिड ने डॉक्टरों का सम्मान किया। सत्र में प्राइमरी के सभी अध्यापक शामिल थे। डॉ. संजीव और डॉ. अमित ने बताया कि देश में 50 प्रतिशत बच्चे और औरतें एनीमिया बीमारी से ग्रसित हैं। उचित जानकारी के अभाव में हम भी इस बीमारी से ग्रसित हो सकते हैं, इसलिए इससे बचने के लिए हमें संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। यदि हम एनीमिया के प्रति जागरूक रहेंगे तो इस बीमारी से दूर रह सकते हैं। विद्यालय के निदेशक नवीन सैनी ने स्मृति चिह्न देकर डॉक्टरों आभार व्यक्त किया।

रेवाड़ी। कार्यक्रम में मौजूद अतिथि व शिक्षक। फोटो : हरिभूमि

शिविर में बिजली के तार बदलने और सीवरेज समस्या के समाधान के निर्देश



रेवाड़ी। समाधान शिविर में लोगों की शिकायतें सुनते डीसी। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

डीसी अभिषेक मीणा ने सोमवार को लघु सचिवालय सभागार में लोगों की शिकायतों को सुनकर ज्यादातर शिकायतों का मौके पर ही समाधान किया। डीसी ने मुख्यालय स्तर की और लंबी अवधि की प्रक्रिया वाले मामलों में अधिकारियों को जल्द से जल्द आगामी कार्यवाही आरंभ करने की हिदायत दी। शहर की उत्तम नगर कॉलोनी में बिजली के तार बदलने संबंधी मांग पर डीसी ने बिजली निगम के अधिकारियों को त्वरित कार्यवाही करने के निर्देश दिए। इसके अलावा सेक्टर-1 में स्थित होली पार्क में सीवरेज समस्या का समाधान करने के भी निर्देश दिए गए। एक अन्य शिकायत में खेत में बिजली का खंभा स्थानांतरित करने के संबंध में बिजली निगम के कार्यवाही करने की हिदायत दी गई। इस अवसर पर एडीसी अनुपमा अंजलि, सीटीएम प्रीति रावत व एसडीएम सुरेंद्र सिंह सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

नया कृषि कानून उन्हीं पुराने तीन कानूनों को लागू करने की साजिश

कुरुक्षेत्र। भारतीय किसान यूनियन (चढूनी) की प्रदेश कार्यकारणी की बैठक जाट धर्मशाला कुरूक्षेत्र मे राष्ट्रीय अध्यक्ष गुरनाम सिंह चढ़ूनी की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक मे प्रदेशभर से संगठन के सभी पदाधिकारियों ने भाग लिया। बैठक का संचालन युवा प्रदेशाध्यक्ष विक्रम कसाना ने किया। बैठक मे संगठन के विस्तार व मजबूत करने को लेकर चर्चा की गई। इसमें हरपाल सुडल को प्रदेश संगठन सचिव ओर अर्शपाल चढूंनी को युवा प्रदेश महासचिव नियुक्त करने पर भाकियू कार्यकर्ताओ ने शीर्ष नेतृत्व का आभार व्यक्त किया। बैठक के बाद पत्रकारों से बातचीत करते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष गुरनाम सिंह चढ़ूनी ने कहा कि नया कृषि कानून उन्हीं पुराने तीन कानूनों को लागू करने की साजिश है। इस कानून के लिए किसान वर्ग को गांव गांव जाकर जागरूक जरूर करेंगे। सरकार ने राष्ट्रीय कृषि मार्केटिंग नीति लाकर किसान वर्ग पर हमला बोला है। सरकार के इस कदम से सिद्ध होता है कि वह सिर्फ चंद कॉरपोरेट घरानों के हित के लिए काम कर रही है और आम जनता के हितों से उसे कोई वास्ता नहीं है।

महिला सुरक्षा व साइबर फ्रॉड सुरक्षा पर व्याख्यान का आयोजन

रेवाड़ी। विद्यार्थियों को जानकारी देते हुए पुलिस टीम। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

अहीर महाविद्यालय में सोमवार को को महिला प्रकोष्ठ समिति की ओर महिला सुरक्षा तथा साइबर सुरक्षा विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डा. संगीता राव ने सुनीता एएचआई दुर्गाशक्ति व उनकी टीम का स्वागत किया। दुर्गाशक्ति टीम ने विद्यार्थियों को महिला सुरक्षा से संबंधित एप, नियम व कानूनों की जानकारी प्रदान की। महिला सुरक्षा एप 112 तथा दुर्गाशक्ति एप की जानकारी देते हुए इसके फायदे बताए। उन्होंने ट्रिप मॉनिटरिंग सिस्टम, पिंक बस सेवा की भी जानकारी दी तथा छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर भी सिखाएं। उन्होंने कहा कि वर्तमान में साइबर फ्रॉड लगातार बढ़ रहा है, इसलिए साइबर क्राइम के प्रति सतर्क रहे। प्रभारी डा. संगीता राव ने विद्यार्थियों को इस प्रकार की जानकारियों से अधिकाधिक लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया। इस मौके पर रेणु यादव, मीनाक्षी गोयल, डा. अल्पना यादव, डा. सुनीता यादव व अंजू यादव उपस्थित रही।

जय श्रीकृष्ण के उद्घोष से गुंजायमान हुई धर्मनगरी

कुरुक्षेत्र। दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान द्वारा 18 फरवरी से 24 फरवरी सायं 6 बजे से रात्रि 9 बजे तक, प्रोफेसर कॉलोनी, नरकातारी रोड थानेसर में सात दिवसीय श्रीकृष्ण कथा का भव्य आयोजन किया जाएगा। दिव्य गुरुश्री आशुतोष महाराज की शिष्या भागवत भास्कर साध्वी सुश्री सौम्या भारती प्रभु की पावन कथा का वाचन करेंगी।

नीलामी सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत नया गांव (जाटों वाला) भगत जी कालोनी के साथ वाले रास्ता नं-631 में दस सिरस के पेड़ की दिनांक 18.02.2025 प्रातः 10 बजे पंचायत घर में बोली लगाई जाएगी। बोली मु. 1464 से शुरू की जाएगी। बाकी शर्तें मौके पर बताई जाएंगी।

हस्ता/-सरपंच
ग्राम पंचायत नया गांव
खण्ड नाहड़ (रेवाड़ी)

अदालती सूचना बजरिये पब्लिकेशन
न्यायालय श्रीमान जितेन्द्र कुमार सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी, कोसली।

मिशल नं. 44/दुरूस्ती गिरदावरी
ता. दा. 16-03-2023

ग्राम पंचायत बास रतनथल, तहसील कोसली, जिला रेवाड़ी बजरिये सरपंच ग्राम पंचायत बास रतनथल, तहसील कोसली, जिला रेवाड़ी।
-----सायल

बनाम

1. नूरअली पुत्र रूड़ीया पुत्र सुरजू 2. अलादीन पुत्र रमजानी पुत्र गुगन निवासीगण बास रतनथल, तहसील कोसली, जिला रेवाड़ी।
-----प्रतिप्रार्थीगण

दरखास्त दुरूस्ती गिरदावरी बाबत खेवट न० 1030 मिन, खतौनी न0 1224, तादादी 16 कनाल 7 मरला वाका मौजा रतनथल, तहसील कोसली, जिला रेवाड़ी।
पब्लिकेशन बनाम प्रतिप्रार्थीगण

उपरोक्त दरखास्त दुरूस्ती गिरदावरी सायल ने इस न्यायालय में बाबत खेवट नं. 1030 मिन खतौनी नं. 1224, मुस्तील नं. 54, किला नं. 24(8-7), व मुस्तील नं. 59, किला नं. 4 (8-0), किता 2, तादादी 16 कनाल 7 वाका मौजा रतनथल, तहसील कोसली, जिला रेवाड़ी दायर की है। जिसमें सायल उपरोक्त खेवट में दर्ज रकबा की गिरदावरी दुरूस्त करवाना चाहता है। जिसमें उपरोक्त प्रतिप्रार्थीगण की बार-बार तलबी के बावजूद भी अदालत में पेश नहीं हो रहे हैं। अतः उपरोक्त प्रतिप्रार्थीगण को पब्लिकेशन के तहत सूचित किया जाता है कि दिनांक 04-03-2025 को प्रातः 10 बजे असालतन या वकालतन अदालत में हाजिर होवें। वरना आपके खिलाफ एकतरफा कार्यवाही अमल में लाई जावेगी और दरखास्त का निर्णय एकतरफा सुनवाई उपरान्त कर दिया जायेगा।यह आदेश दिनांक 17-02-2025 को मेरे हस्ताक्षर व अदालत की मोहर से जारी हुआ है।

न्यायालय की मोहर **हस्ता/-**
सहायक कलैक्टर द्वितीय श्रेणी कोसली।

चार दिवसीय क्रिकेट टूर्नामेंट का हुआ समापन

डहीना ने करीरा को आठ विकेट से हराया

■ अतिथियों ने विजेता टीम को इनाम वितरित किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

गांव नेहरूगढ के राजीव गांधी खेल स्टेडियम में चल रहे चार दिवसीय क्रिकेट टूर्नामेंट का सोमवार को समापन हो गया। प्रतियोगिता में डहीना की टीम ने करीरा को 8 विकेट से हराकर फाइनल मुकाबला जीता। पहले बल्लेबाजी करने उतरी करीरा की टीम के 10 ओवर में 87 रनों के जवाब में डहीना की टीम ने 9.2 ओवर में ही लक्ष्य को हासिल कर लिया। प्रतियोगिता के समापन पर जिला पार्षद एडवोकेट जीवन हितैषी ने शिरकत की। सरपंच आशीष प्रजापति व कमेटी सदस्यों ने पगड़ी पहनाकर अतिथि का स्वागत किया। अतिथियों ने विजेता टीम को इनाम वितरित किया। इस मौके पर थानेदार प्रताप सिंह पंच आजाद सिंह फौजी, रविंद्र फौजी, रामेहर यादव, बलकेश बल्लू, केडी, डा. मनोज, मिंटू फौजी, नवनीत डहीना शक्ति, विशाल कोच,अरुण कुमार व अनुज कुमार मौजूद थे।

रेवाड़ी। डहीना की विजेता टीम को पुरस्कृत करते अतिथि। फोटो : हरिभूमि

हर समस्या का निवारण गीता में : ज्ञानानंद

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुरुक्षेत्र

गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज के सानिध्य में श्री कृष्ण कृपा जीओ गीता परिवार द्वारा ज्योति नगर में दिव्य गीता सत्संग का आयोजन किया गया। थानेसर के विधायक अशोक अरोड़ा आरती में शामिल हुए और गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज से आशीर्वाद लिया। सत्संग का शुभारंभ डॉ. सुरेंद्र मेहता, धर्मबीर डागर, पूर्व पार्षद संदीप कोहली, डॉ. सतेंद्र गौड़, मदन मोहन छाबड़ा तथा मंगत राम जिंदल ने दीप प्रज्वलित करके किया। राज सिंह राठी, उमा गौड़, प्रवीण गुप्ता, विवेक भारद्वाज डब्बू, धीरज गुलाटी, राजीव अत्री, अशोक रोशा, विजय नरूला, गुरदयाल सुनहेड़ी, हंसराज गुलाटी, विरेंद्र वालिया सहित अनेक गणमान्य लोगों ने गीता पूजन किया। सभी अतिथियों को गीता मनीषी ने आशीर्वाद स्वरूप स्मृति चिन्ह भेंट किया। इस अवसर पर गीता मनीषी द्वारा ओम नमो भगवते के जाप से वातावरण गूंज उठा। कार्यक्रम का मंच संचालन श्री कृष्ण कृपा गौशाला के प्रधान सुनील वत्स ने किया। गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज ने व्यासपीठ से बोलते हुए कहा कि कुरुक्षेत्र की इस धरा से भगवान श्री कृष्ण ने दिव्य गीता का संदेश समस्त मानव जाति के लिए दिया।

कुरुक्षेत्र। दिव्य गीता सत्संग में उपस्थित श्रदालु।

दस पुलिस अधिकारियों व कर्मियों को सराहनीय कार्य करने पर मिला नकद इनाम व प्रशंसा-पत्र

कोई भी आपराधिक घटना होने पर सीन ऑफ क्राइम टेप लगाकर घटनास्थल को सुरक्षित करें पुलिसः एसपी

पुलिस लाइन में जवानों की परेड का निरीक्षण करते हुए एसपी डा. मयंक गुप्ता ने आवश्यक दिशा निर्देश दिए।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सोमवार को पुलिस लाइन में जवानों की परेड का आयोजन किया गया। एसपी डा. मयंक गुप्ता ने परेड की सलामी ली तथा परेड का निरीक्षण करते हुए जवानों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। निरीक्षण के उपरांत जवानों ने शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए दौड़ लगाई। इस अवसर पर डीएसपी बावल सुरेन्द्र श्योराण, डीएसपी ट्रैफिक विनोद शंकर व अन्य पुलिस अधिकारी भी उपस्थित थे। परेड में जिले के सभी थाना प्रभारी व चौकी इंचार्ज सहित पुलिस के सभी जवानों ने हिस्सा लिया। एसपी डा. गुप्ता ने परेड के दौरान डायल 112, पीसीआर, राइडर व अन्य वाहनों का भी निरीक्षण किया।

सराहनीय कार्य पर सम्मानित इस मौके पर एसपी ने सराहनीय कार्य करने वाले 10 पुलिस अधिकारियों व कर्मचारियों को 19 हजार रुपये का नकद इनाम व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। एसपी ने निरीक्षक रणवीर सिंह व पैरवीकार सिपाही हरकेश कुमार को वर्ष 2018 में थाना रोहड़ाई में दर्ज हत्या के एक मामले में 9 आरोपियों को न्यायालय से उम्र कैद की सजा दिलवाने में अहम भूमिका निभाने पर 5 हजार रुपये का नकद इनाम व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया। सीआईए कोसली से एएसआई सुनील कुमार को अवैध नशीली दवाइयों सहित तीन आरोपियों को गिरफ्तार करने पर 5 हजार रुपये का नकद इनाम व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। थाना सदर से पीसीआर नंबर 7 पर तैनात ईएसआई सतपाल व ईएचसी अरुण कुमार को वाहन चेकिंग के दौरान एक स्विफ्ट गाड़ी से 1 अवैध देशी कट्टा व 1 जिंदा रोंद बरामद करने व मौके पर ही दोनो आरोपियों को काबू करने पर 5 हजार रुपये का नकद इनाम व प्रंशसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। थाना बावल से राईडर नंबर 13 पर तैनात सिपाही मंजीत कुमार व एसपीओ मुकेश कुमार को वाहन चेकिंग के दौरान चोरी की बाइक सहित आरोपी को काबू करने पर 2 हजार रुपये का नकद इनाम व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया। ईआरवी नंबर 584 पर तैनात ईएचसी राज सिंह, ईएचसी महेश कुमार व एसपीओ सुरेंद्र कुमार को वाहन चेकिंग के दौरान चोरी की बाइक सहित आरोपी काबू करने पर 2 हजार रुपये का नकद इनाम व प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया।

रेवाड़ी। वाहनों की जांच करते हुए एसपी डा. मयंक गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

रेवाड़ी। पुलिस कर्मी को सम्मानित करते एसपी डा. मयंक गुप्ता। फोटो : हरिभूमि

सभी जीरो टॉलरेंस पर नेक नियति से काम करेंः एसपी

एसपी डा. मयंक गुप्ता ने कहा कि सभी जवान नाकाबंदी के दौरान वाहनों की गहनता से चेकिंग करें। सभी नाकों पर पुलिस के जवान हथियार, वाकी टाकी सेट व अन्य आधुनिक उपकरण सहित तैनात रहे। यातायात नियमों की अवहेलना करने वालों के खिलाफ मोटरयान अधिनियम के तहत कार्यवाही करें। दुश्चरित्र, असामाजिक व शरारती तत्वों पर विशेष निगरानी रखे। जिले में कोई भी आपराधिक घटना-वारदात घटित होने पर तुरंत मौके पर पहुंच कर सीन ऑफ क्राइम टेप लगाकर घटनास्थल को सुरक्षित करे तथा तुरंत एफएसएल टीम व पुलिस कंट्रोल रूम को सूचित करे। एसपी ने कहा कि सार्वजनिक स्थान पर हुड़दंग-हंगामा करने वालों से भी सख्ती से निपटा जाए। कानून व शांति व्यवस्था को कायम रखने के पुख्ता बंदोबस्त करें। असामाजिक तत्वों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करें। थाने में आने वाले सभी आमजन व पीड़ति से अच्छी तरह से बोलचाल की जाए व उसके साथ मधुर व्यवहार किया जाए। अच्छा कार्य करने वाले प्रत्येक पुलिस कर्मचारियों को सम्मानित किया जाएगा और लापरवाही करने वाले कर्मचारी के खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि भ्रष्टाचार किसी भी सूरत में बर्दाश्त नहीं होगा, सभी जीरो टॉलरेंस पर नेक नियति, ईमानदारी से काम करें। एसपी ने सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की समस्याएं भी सुनी तथा अधिकतर समस्याओं का मौके पर ही निपटारा किया गया।

रेवाड़ी। ग्रामीणों को जानकारी देते एडवोकेट। फोटो : हरिभूमि

बाल विवाह व बच्चों के साथ होने वाले अपराधों के प्रति किया जागरूक

- चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098, महिला हेल्पलाइन नंबरों 1091 तथा बाल अधिकारों की जानकारी दी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

बाल विवाह मुक्त भारत अभियान के तहत सोमवार को गांव कोनसीवास में एमडीडी ऑफ इंडिया की ओर से ग्रामीणों को जागरूक किया गया। तुषार शर्मा व विजयलक्ष्मी ने ग्रामीणों को बाल विवाह से होने वाले दुष्प्रभावों, बेटियों की शिक्षा, चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098, महिला हेल्पलाइन नंबरों 1091 तथा बाल अधिकारों की जानकारी दी। डीएलएसए से एडवोकेट गोपेश और पीएलवी अमृत ने बाल विवाह व बच्चों के साथ होने वाले अपराधों के प्रति जागरूक किया। इसके अलावा डीएलएसए से मिलने वाली निःशुल्क कानूनी सहायता के बारे में भी जानकारी दी गई।

उन्होंने बताया कि डीएलएसए द्वारा एक टोल फ्री नंबर 15100 जारी किया गया है। ग्रामीण कानूनी मदद के लिए टोल फ्री नंबर का इस्तेमाल कर लाभ उठा सकते हैं। इस अवसर पर रीना, बिमला, गोपाल, भीम व मोनिका सहित अन्य ग्रामवासी उपस्थित थे।

गो तस्करी के मामले में तीन साल से फरार हुआ एक और आरोपी धर दबोचा

- 15 फरवरी 2022 को एनएच-48 से ट्रक में राजस्थान से गोवंश मेवात ले जा रहे थे

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

बावल थाना पुलिस ने गो तस्करी के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपी की पहचान जिला नूंह के गांव हुसैनपुर निवासी हाकम के रूप में हुई है। इस मामले में पुलिस पांच आरोपियों को पहले गिरफ्तार कर चुकी है। मोहल्ला राजीव नगर निवासी गौरव ने गो टॉस्क फोर्स हरियाणा सरकार के सदस्य और बजरंग दल के जिला सहसंयोजक है। 15 फरवरी 2022 को उन्हे सूचना मिली थी कि रात के समय एनएच-48 से ट्रक में राजस्थान से गोवंश गोकशी के लिए मेवात ले जाए जाएंगे। सूचना पर वह अपने साथी देवेन्द्र निवासी फिदेडी, राकेश निवासी उत्तम नगर, विनोद निवासी डाणा मानेसर, दीवान नेहरा निवासी टीकला व मनीष निवासी राजीव नगर के साथ हाइवे स्थित नैचाना कट पर खड़े होकर निगरानी कर रहे थे। इसी दौरान एक ट्रक दिल्ली की तरफ से बडी तेज रफ्तार से आता हुआ दिखाई दिया। उन्होंने पुलिस को सूचना दी तो पुलिस ने बनीपुर चौक पर नाकाबंदी कर दी। चालक ने पुलिस को देखकर अपने ट्रक को डिवाइडर पर चढ़ाकर वापस जयपुर की तरफ मोड़ कर बावल कस्बे की तरफ भगा लिया। गोसेवकों ने ट्रक का पीछा किया। आगे अंडरपास होने के कारण ट्रक चालक व उसके साथी गाड़ी छोड़कर भागने लगे तो गोसेवकों ने तीन आरोपियों को मौके पर काबू कर लिया। पूछताछ में पहले ने अपना नाम मौसम निवासी अडबर जिला मेवात, दूसरे ने अपना नाम पता राजू निवासी अंतपुरा व तीसरे ने अपना नाम पता राहुल निवासी कुचामन राजस्थान बताया। आरोपियों के दो साथी मौके फरार हो गए थे। पुलिस ने ट्रक से 22 गोवंश मुक्त कराए थे, जिनमें से 13 गाय जिंदा व 9 मृत मिली थी। पुलिस ने थाना बावल में आरोपियों के खिलाफ गो संवर्धन अधिनियम, पशु क्रूरता अधिनियम व अन्य धाराओं के तहत मामला दर्ज मामले में संलिप्त पांच आरोपी मौसम, राजू, राहुल, साजिद उर्फ सज्जी व शौकत को पहले ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने रविवार को मामले में संलिप्त एक और आरोपी हाकम को भी गिरफ्तार कर लिया है।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बनीपुर में मेंस्टुअल हाइजीन पर कार्यशाला आयोजित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| बावल

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बनीपुर में सोमवार को मेंस्ट्रूअल हाइजीन पर कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें कक्षा 9 से 12 की सभी छात्राओं ने भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्ष प्राचार्या डा. शालिनी पुरोहित ने बताया कि माहवारी के दौरान शरीर में कुछ हार्मोनल बदलाव होते हैं। ये बदलाव माहवारी से हफ्तेभर पहले से होने लगते हैं, जिनके प्रति हर महिला का शरीर अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है।

इन दिनों में विशेष ध्यान रखना चाहिए, जिसमें स्वच्छता और खानपान की स्वस्थ आदतों का होना शामिल है।

कार्यक्रम प्रभारी डा. बबीता वर्मा ने कहा कि महावारी एक प्राकृतिक क्रिया है। इसके दौरान महिलाओं को साफ सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए। अगर वे ध्यान नहीं रखेंगी तो उन्हें संक्रमण और कई तरह की गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। कार्यशाला में संगीता प्रवक्ता राजनीति विज्ञान और सुषमा प्रवक्ता भौतिकी उपस्थित थी।

रेवाड़ी। छात्राओं को जानकारी देते हुए शिक्षिकाएं। फोटो : हरिभूमि

युधिष्ठर को अभाविप विभाग व तरुण को जिला संयोजक का मिला दायित्व

रेवाड़ी। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद हरियाणा का 56वां प्रांत अधिवेशन फरीदाबाद में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मुख्यमंत्री नायब सैनी व विशिष्ट अतिथि अभाविप राष्ट्रीय संगठन मंत्री आशीष चौहान थे। अधिवेशन में राष्ट्रभक्ति व संगठन की शक्ति का प्रदर्शन हुआ। अधिवेशन में कार्यकर्ताओं को नए दायित्व सौंपे गए, जिसमें अभाविप विभाग संयोजक रेवाड़ी का दायित्व युधिष्ठर धनखड़, जिला संयोजक का दायित्व तरुण यादव तथा विकास और आयशा को प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य का दायित्व सौंपा गया। अभाविप विभाग प्रमुख डा. दिनेश शर्मा ने सभी नए पदाधिकारियों को बधाई दी।

युधिष्ठर धनखड़

सीजेएम ने पैरा लीगल वालंटियर्स को अधिकार मित्र रूपी बैच किए वितरित

रेवाड़ी। बैठक में जानकारी देते हुए सीजेएम अमित वर्मा। फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सोमवार को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की मासिक बैठक का आयोजन किया गया, जिसमें सभी पैनल अधिवक्ता व पैरा लीगल वॉलिंटियर्स मौजूद रहे। इस अवसर पर जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव व सीजेएम अमित वर्मा ने सभी को हरियाणा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के द्वारा चलाई जा रही विभिन्न स्कीमों के बारे में अवगत कराया तथा उन्हें आने वाली राष्ट्रीय लोक अदालत के बारे में जन-जन को जागरूक करने के निर्देश दिए, ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों को राष्ट्रीय लोक अदालत का फायदा मिल सके। सीजेएम ने सभी पैरा लीगल वालंटियर्स को अधिकार मित्र रूपी बैच वितरित किए। मीनाक्षी कुमारी ने बाल अधिकार कानून के बारे में जानकारी सांझा की। संदीप कुमार ने लैगिंग अपराध से बालकों का संरक्षण अधिनियम के बारे में जानकारी दी। सीजेएम वर्मा ने नालसा हेल्पलाइन 15100 के बारे में बताया और कहा कि सभी इसके बारे में ज्यादा से ज्यादा लोगों को जागरूक करे। उन्होंने बताया कि कोई भी व्यक्ति, जिसकी आय 3 लाख से कम है, वह अपने केस की पैरवी के लिए निःशुल्क अधिवक्ता ले सकता है।

आईएमटी बावल हाउसिंग सोसायटी से कंपनी के लिए निकला कर्मचारी लापता

कसोला। एचएसआईआईडीसी आईएमटी बावल स्थित हाउसिंग सोसायटी से कंपनी के लिए निकला कर्मचारी लापता हो गया। भिवाड़ी राजस्थान निवासी अमित पांडे ने कसोला थाना पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उसके ससुर सेक्टर-3 साजा नाहर सिंह कॉलोनी फरीदाबाद निवासी बिरेन्द्र तिवारी बावल मे मुंजाल ऑटो कंपनी में काम करते है और घर दूर होने के कारण वाईकेके हाउसिंग सोसायटी सेक्टर-2 एचएसआईआईडीसी आईएमटी बावल में रहते है। 15 फरवरी को सुबह उन्हे कंपनी पहुंचना था, लेकिन पूछताछ करने पर पता चला कि वे कंपनी भी नहीं पहुंचे, जबकि वे सुबह 8 बजे पैदल अपने कमरे से निकले थे तथा उनका मोबाइल फोन भी बंद आ रहा है। घर वाले परेशान है।

झाड़ौदा के बाबा सौदाला धाम पर होली गायन, खेल व मेला 26 से

- कबड्डी नेशनल प्रतियोगिता के विजेताओं को 31000 प्रथम, 21000 द्वितीय व 7100 की तृतीय ईनाम राशी दी जाएगी।

हरिभूमि न्यूज ▶▶| नाहड़

बाबा सौदाला मंदिर कमेटी व ग्राम पंचायत के सहयोग से बाबा सौदाला धाम का वार्षिक उत्सव 27 फरवरी को आयोजित किया जाएगा। उत्सव में धार्मिक रागिनी, भंडारा, होली गायन, खेल व मेले का आयोजन किया जाएगा। गांव के सरपंच इंद्रजीत सिंह, मंदिर कमेटी के प्रधान कैप्टन धर्मवीर सिंह व रिटायर्ड इंस्पेक्टर ब्रह्म प्रकाश ने बताया कि कार्यक्रम के विशेष प्रेरणा स्त्रोत मठाधीश महाराज कोसली तथा समर्पणानंद महाराज भगवत भक्ति आश्रम दड़ौली हैं। ज्योति प्रज्वलित समाजसेवी रतनलाल भगत झाड़ौदा वाले करेंगे। उन्होंने बताया कि 26 फरवरी को प्रातः 10:15 बजे गायक कलाकार विकास पासोरिया तथा पार्टी सदस्यों द्वारा धार्मिक प्रोग्राम में बाबा की महिमा का गुणगान किया जाएगा। 27 फरवरी को प्रातः 8:15 बजे हवन के बाद 9:15 बजे भंडारा एवं होली गायन कार्यक्रम की शुरूआत की जाएगी। इसके बाद 11 बजे खेलों की शुरूआत की जाएगी। कबड्डी नेशनल प्रतियोगिता के विजेताओं को 31000 प्रथम, 21000 द्वितीय व 7100 की तृतीय ईनाम राशी दी जाएगी। रस्साकस्सी प्रतियोगिता के तीन विजेताओं को 5100, 2100 व 1100 की नकद राशी दी जाएगी। इसके अलावा अंडर-14 लड़के व लड़कियों के ओपन लॉन्ग जंप व हाई जंप के तीन विजेताओं को 1100, 700 व 300 की नकद ईनाम राशी मिलेगी।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
रेवाड़ी कार्यालय : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, सेक्टर-1 वाला कच्चा रास्ता, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी सम्पर्क करें: 8053076211, 8295738500, 9253681005

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 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 1500/- रु. 2000/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज़ के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
रेवाड़ी : दुकान नंबर 67, दुर्गा मार्केट, नजदीक महाराणा प्रताप चौक, बावल रोड, रेवाड़ी फोन : 9653537253, 9671434260

आईजी ने कंधों पर स्टार लगाकर बढ़ाई जिम्मेदारी

साउथ रेंज के सात एसआई बने इंस्पेक्टर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

साउथ रेंज आईजीपी अशोक कुमार ने सोमवार को रेंज में तैनात पदोन्नति पाने वाले जवानों के कंधों पर स्टार लगाकर उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। आईजी ने एसआई अश्वनी कुमार, एसआई रणसिंह, एसआई राजेन्द्र सिंह, एसआई विरेन्द्र सिंह, एसआई दीपचन्द, एसआई महेश पाल तथा एसआई भगत सिंह के इंस्पेक्टर बनने पर शुभकामनांए दी। इस अवसर पर आईजी ने कहा कि एक पुलिस अधिकारी का ईमानदार व कर्मठ होना बहुत जरूरी है। जीवन में की गई मेहनत और ईमानदारी का फल अवश्य मिलता है। हमें जीवन में आगे बढ़ने का निरंतर प्रयास अवश्य करना चाहिए। जब भी कोई अधिकारी या कर्मचारी अपने वर्तमान पद से पदोन्नत होता है, तो उसे अधिक जिम्मेदारी दी जाती है। उन्होंने नव पदोन्नत हुए सभी निरीक्षकों का हौसला बढाते हुए कहा कि अब विभाग के प्रति उनकी जिम्मेदारियां और अधिक बढ़ गई हैं और उन्हे पूरा भरोसा है की वे अपनी जिम्मेदारी को बखूबी से निभाएंगे और हर कसौटी पर खरा उतरेंगे। उन्होंने कहा कि पुलिस की नौकरी समाज सेवा का एक बेहतरीन माध्यम है, इसलिए सेवा, सुरक्षा और सहयोग को अपना परम दायित्व मानते हुए सराहनीय कार्य कर समाज में पुलिस की बेहतर छवि के लिए कार्य करें। इस अवसर पर कार्यालय अधीक्षक विक्रम यादव व रीडर पीएसआई राजेश भी मौजूद थे।

रेवाड़ी। इंस्पेक्टर बने एसआई आईजीपी के साथ। फोटो : हरिभूमि

राज्य अनुसूचित जाति आयोग के अध्यक्ष 19 को करेंगे सुनवाई

रेवाड़ी। हरियाणा राज्य अनुसूचित जाति आयोग के अध्यक्ष डा. रविन्द्र बलियाला की अध्यक्षता में 19 फरवरी को जिले में विभिन्न मामलों की सुनवाई के लिए बैठक का आयोजन किया जाएगा।

स्थानीय लोक निर्माण विश्राम गृह में सुबह 11 बजे आयोजित होने वाली बैठक में विभिन्न मामलों के वादी, शिकायतकर्ता, प्रतिवादी, आरोपी एवं केस से संबंधित सभी जांच अधिकारियों को उपस्थित होने के निर्देश दिए गए है।

हरियाणा राज्य अनुसूचित जाति आयोग पंचकुला के प्रवक्ता ने कहा कि बैठक में सभी वादीगण व शिकायतकर्ता निर्धारित समय पर जरूरी दस्तावेजों सहित उपस्थित होना सुनिश्चित करें।