

11 जिले भर के राजकीय स्कूलों में प्रवेश उत्सव धूमधाम से मनाया

12 मंदिरों व चौराहों पर बच्चों को धोक दिलाकर माताओं ने...



खबर संक्षेप

तीन दिन से लापता युवक का कुएं में मिला शव

झज्जर। क्षेत्र के गांव बाकरा से पिछले तीन दिनों से लापता हुए मंदबुद्धि युवक का शव कस्बा बेरी के नजदीक खेतों में स्थित कुएं से बरामद हुआ है। मृतक की पहचान करीब 31 वर्षीय नीरज निवासी गांव बाकरा के तौर पर की गई है।

फायरिंग करने का आरोपी जेल मेजा

बहादुरगढ़। जान से मारने की नीयत से गोली चलाने के मामले में पुलिस ने एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी से वारदात में इस्तेमाल किया गया हथियार और बाइक बरामद कर ली गई है। सोमवार को उसे अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। बाइका चोरी प्रभारी मुकेश कुमार के अनुसार, बाइका के निवासी निखिल ने शिकायत देते हुए कहा था कि 20 फरवरी 2024 को जिम के अंदर गाना बजाने को लेकर लोकेश के साथ कहा सुनी हो गई थी। इसी रंजिश को मन में रखते हुए लोकेश ने जब मैं और मेरा दोस्त अमन बाइक पर घर जा रहे थे तो रास्ते में हमारे ऊपर गोशियां चला दीं। हम मकान में घुस गए और अपनी जान बचाई।

ट्रेक्टर से नीचे गिरने से श्रमिक की मौत

झज्जर। सोमवार सांय गांव उखलचना कोट के नजदीक ट्रेक्टर से नीचे गिरने से एक श्रमिक की मौत हो गई। मृतक की पहचान कुलबीर निवासी गांव पडोरी जिला अमृतसर के तौर पर की गई है। कुलबीर अपने साथियों के साथ ट्रेक्टर पर सवार होकर अमृतसर से पलवल जा रहा था। इस दौरान बीच रास्ते जब वह गांव उखलचना कोट के नजदीक पहुंचे तो ब्रेकर पर ट्रेक्टर के उछलने के कारण वह नीचे गिर गया। साथियों द्वारा जब उसे उपचार के लिए पीजीआई लेकर जाया गया तो, बीच रास्ते उसने दम तोड़ दिया।

अनाज मंडी में सरसों की खरीद नहीं हुई तो किसानों ने क्रिया हंगामा

हैफेड एजेंसी कार्यालय के बाहर भी रोष जताया, अधिकारी को खरी-खरी सुनाई

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

इन दिनों अनाज मंडियों में सरसों की खरीद चल रही है। इसी बीच सोमवार को दोपहर तक भी खरीद प्रक्रिया शुरू नहीं हुई तो किसानों में रोष पनप गया। गुस्साए किसानों ने अधिकारियों के प्रति नाराजगी जताते हुए हंगामा कर दिया। हैफेड एजेंसी कार्यालय के बाहर भी रोष जताया गया। किसानों के गुस्से को देखते हुए अधिकारी भी हकत में आए और सरसों की नमी जांच करते हुए आगे की कार्रवाई शुरू की। अभी तक बहादुरगढ़ की अनाज मंडी में 820 क्विंटल सरसों की खरीद हो चुकी है।



बहादुरगढ़। खरीद न होने पर नाराजगी जताते विभिन्न गांवों के किसान, खरीद के इंतजार में ट्रॉलियों में भरी सरसों की फसल, हंगामे की सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची सचिव अंजू दलाल, हंगामे के बाद फसल की नमी जांचने पहुंचे अधिकारी।



बहादुरगढ़। खरीद न होने पर नाराजगी जताते विभिन्न गांवों के किसान, खरीद के इंतजार में ट्रॉलियों में भरी सरसों की फसल, हंगामे की सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची सचिव अंजू दलाल, हंगामे के बाद फसल की नमी जांचने पहुंचे अधिकारी।

नहीं हो पा रहा उठान

चंद दिनों से सरसों की फसल मंडी में खरीदी जा रही है। मंडी में 55 किसान सोमवार को फसल लेकर पहुंचे। मार्केट कमेटी की ओर से 52 किसानों के गेट पास काटे गए। किसान कुल 1011 क्विंटल सरसों लेकर पहुंचे थे। इनमें से 160 क्विंटल सरसों की खरीद की गई। अब तक कुल 820 क्विंटल सरसों की फसल खरीदी गई है, लेकिन एक भी दाने का उठान अभी तक हैफेड एजेंसी द्वारा नहीं किया गया है। अधिकारी मंगलवार से उठान करने की बात कह रहे हैं।

खरीद लगातार जारी रहेगी

दोपहर तक सरसों में नमी की मात्रा जांची गई। इसके बाद वजन करवाया गया और शाम तक किसानों की सरसों की फसल खरीदी गई है। यह खरीद लगातार जारी रहेगी। किसानों को दिक्कत नहीं आने दी जाएगी।

फसल खरीदने के निर्देश

हैफेड एजेंसी अधिकारियों को तुरंत किसानों की फसल खरीदने के कड़े निर्देश दिए गए हैं। यदि कोई लापरवाही बरतता है तो उसके खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। सोमवार को किसानों की 160 क्विंटल सरसों की खरीद एजेंसी द्वारा की गई है। मंगलवार को खरीदी गई फसल का उठान किया जाएगा।

लेकिन 11 बजे तक भी कोई नमी जांचने तक नहीं आया। इस वजह से कुछ किसान तो सांपला की मंडी में चले गए। यदि हमारी फसल नहीं खरीदी तो साफ बता दिया जाए ताकि हम कहीं

दूसरी जगह का रुख करें। इस दौरान उन्होंने एक अधिकारी को भी खरी-खरी सुनाई। एक कर्मचारी के व्यवहार पर भी नाराजगी जताई। मामले की गंभीरता को देखते हुए मार्केट

कमेटी सचिव अंजू दलाल भी मौके पर पहुंची। उन्होंने हैफेड अधिकारियों को तुरंत निर्देश देते हुए किसानों की सरसों फसल में नमी की जांच करते हुए खरीदने के लिए कहा। हैफेड अधिकारी

किसानों के साथ ही मंडी में फड पर पहुंचे। उन्होंने किसानों के ट्रैक्टरों ट्रॉलियों में लोड और फड पर पड़ी सरसों की जांच करते हुए फसल खरीदनी शुरू की। इसके बाद किसानों ने राहत की सांस ली।

परिचित बनकर लगाई 85 हजार की चपत

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

साइबर ठगी की वारदात पर अंकुश लगाने के लिए पुलिस द्वारा लगातार जागरूकता मुहिम चलाई जा रही है। फिर भी मामले नहीं थम रहे हैं। अब बहादुरगढ़ के निवासी एक व्यक्ति की शिकायत पर साइबर थाना पुलिस ने केस दर्ज किया है। परिचित बनकर एक शांतिर ने उसको 85 हजार रुपये की चपत लगा दी। पुलिस ने मामले में जांच शुरू कर दी है।

वारदात मोहन के साथ हुई है। मोहन बीएसएनएल के दिल्ली स्थित हेडक्वार्टर में काम करते हैं। कुछ महीने पहले उनके साथ यह वारदात हुई थी लेकिन उनकी शिकायत पर अब केस दर्ज हो पाया है। मोहन का कहना है कि एक दिन वह अपने घर पर थे। उसी दौरान मोबाइल पर एक कॉल आई। कॉलर ने कहा कि मैं शर्मा जी बोल रहा हूँ, लेकिन मैं उन्हें पहचान नहीं सका। चूंकि कुछ समय पहले ही मैंने अपने घर में हवन कराया था तो मुझे लगा कि वही शर्मा जी होंगे। मैंने उनसे वह जिन्न किया तो कहने लगा कि हाँ मैं वही शर्मा जी हूँ। फिर कहने लगा कि मेरे कहीं से पैसे आने हैं, अपने खाते में ट्रांसफर करवा लो, मैं आपसे नकद ले जाऊंगा। इस पर मैंने उससे मना किया लेकिन वह बार-बार रिक्वेस्ट करने लगा। जिसके बाद मैंने हाँ कर दी। फिर मेरे खाते में पहले 10 रुपये आए। इसके बाद 20 हजार भेजे गए। वे रुपये मुझसे एक अन्य नंबर पर भिजवा दिए गए। इस तरह से शांतिर ने बातों में उलझाकर दूसरे खाते में लगभग 85 हजार रुपये भिजवा दिए। इस दौरान जब मेरे फोन पर ट्रांजिक्शन का मैसेज आया

नफे सिंह हत्याकांड : नन्दू के नजदीकी गैंगस्टर अमित को प्रोडक्शन पर लाई बहादुरगढ़ पुलिस

दिल्ली की मंडोली जेल में बंद था, आठ दिन के रिमांड पर लिया

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

इनेलो प्रदेशाध्यक्ष नफे सिंह राठी हत्याकांड में बहादुरगढ़ पुलिस गैंगस्टर अमित गुलिया को प्रोडक्शन वारंट पर लाई है। उसे आठ दिन के रिमांड पर लिया गया है। अमित ब्रिटेन बेस्ट गैंगस्टर नंदू का नजदीकी रहा है। रिमांड के दौरान अमित से मामले में कुछ अहम सुराग मिलने की उम्मीद है। दरअसल 25 फरवरी को पूर्व विधायक नफे सिंह राठी और उनके साथी कार्यकर्ता जयकिशन की गोलियां मारकर हत्या की गई थी। कार में सवार होकर आए चार बदमाशों ने इस वारदात को अंजाम

फरार अन्य दो शूटर का भी अभी तक कुछ सुराग नहीं लग पाया

दिया था। इनमें से दो शूटर आशीष व सौरव को पुलिस गोवा से काबू कर जेल भेज चुकी है। वहीं शूटरों को गाड़ी उपलब्ध कराने वाले बदमाश धर्मेंद्र को भी पुलिस गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेज चुकी है। हत्याकांड का एक महीना बीत चुका है और अभी तक तीन गिरफ्तारियां ही हो पाई हैं। पकड़े गए शूटरों से पुलिस वारदात में प्रयोग किए गए हथियार रिकवर नहीं कर पाई। फरार अन्य दो शूटर अतुल व नकुल का भी अभी तक कुछ सुराग नहीं लग पाया है।

ब्रिटेन बेस्ट गैंगस्टर कपिल उर्फ नंदू का नाम आ रहा

कांटेक्ट किलिंग बताए जाने वाले इस केस में ब्रिटेन बेस्ट गैंगस्टर कपिल सांगवान उर्फ नंदू का नाम आ रहा है। इसी को ध्यान में रखते हुए पुलिस नंदू गिरोह से जुड़े कई संदिग्धों पर नजर बनाए हुए है। इसी सिलसिले में सोमवार को बहादुरगढ़ पुलिस दिल्ली की मंडोली जेल में बन्द बदमाश अमित गुलिया को प्रोडक्शन वारंट पर लाई। यह नंदू गैंग से जुड़ा है और कपिल सांगवान का नजदीकी बताया जाता है। पुलिस ने 18 मार्च को भी प्रोडक्शन वारंट पर लाने की प्रक्रिया अपनाई थी, लेकिन तब बात नहीं बन सकी थी। अब आखिरकार पुलिस ने प्रोडक्शन पर लाकर उसे आठ दिन के रिमांड पर ले लिया है। पुलिस को अमित से पूछताछ में कुछ लीड मिलने की उम्मीद है। और, एक महीने से अधिक समय बीत जाने के बाद भी नफे सिंह हत्याकांड की गुरुथी पुलिस नहीं सुलझा पाई है। परिवार व्याय के इंतजार में है और अभी तक मास्टरमाइंड का भी खुलासा नहीं हो सका है। ऐसे में देखने वाली बात है कि अमित से मामले में पुलिस को कुछ जानकारी मिल पाती है और कब इस मामले को सुलझा पाती है। उधर, डीसीपी मयंक मिश्रा का कहना है कि मामले में अमित गुलिया नाम के एक बदमाश को प्रोडक्शन पर लाकर रिमांड पर लिया है। उससे पूछताछ में कुछ लीड मिलने की उम्मीद है।

विक्रम कोट को हरा रजत ने जीता दंगल



बहादुरगढ़। स्वर्गीय गजे खलीफा व स्वर्गीय जीत पहलवान की स्मृति में गांव खंडी जसौर में आयोजित वार्षिक कुश्ती दंगल में पहली कुश्ती जौरदार रही। रजत रूहिल ने विक्रम कोट को हराकर 51 हजार रुपये का पहला इनाम जीता। वहीं दूसरी कुश्ती में भूमित खंडी जसौर ने सचिन सावदा को हराकर 31 हजार रुपये का इनाम जीता। तीसरी कुश्ती में पहलवान बीना किडौली ने 21 हजार रुपये का इनाम जीता। मुख्य अतिथि के रूप में कांग्रेस नेता राजेश जून ने पहलवानों को 21 हजार रुपये की नगद राशि देकर प्रोत्साहित किया। सभी पहलवानों को बधाई देते हुए राजेश जून ने उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

करीब 34 करोड़ लागत का काम एजेंसी ने किया शुरू, इसके तहत 15 नई फीडर लाइन भी खींची जाएंगी

बहादुरगढ़ की बिजली व्यवस्था में सुधार का कार्य शुरू बिजली निगम बदलेगा 186 किलोमीटर जर्जर तार, बढ़ेगी 100 ट्रांसफार्मरों की क्षमता

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

गेटवे ऑफ हरियाणा कहे जाने वाले बहादुरगढ़ में हजारों फैक्ट्रियां हैं, तो लाखों लोग रिहायशी सेक्टरों और कॉलोनीयों में रह रहे हैं। बढ़ती गर्मी के बीच अब बिजली की मांग भी बढ़ने लगी है। जिसे पूरी करने के लिए बिजली निगम तेजी से काम कर रहा है। करीब 34 करोड़ की लागत से बहादुरगढ़ की बिजली व्यवस्था में सुधार का कार्य शुरू हो चुका है। इसके तहत 186 किलोमीटर लंबी जर्जर और खराब तारों को बदला जाएगा। इसके तहत 15 नई फीडर लाइनें भी खींची जाएंगी और 100 ट्रांसफार्मरों की क्षमता 100 किलोवॉट से बढ़ाकर 200 किलोवॉट की जाएगी। बता दें कि बिजली निगम ने



बहादुरगढ़। बिजली वितरण व्यवस्था के सुधार में जुटे कर्मचारी।

बिजली की किल्लत नहीं रहने दी जाएगी

बिजली निगम के कार्यकारी अभियंता अजय कुहाड़ ने बताया कि एलटी और एचटी लाइनों को दुरुस्त करने के साथ ट्रांसफार्मरों की क्षमता भी बढ़ाई जा रही है। उनका कहना है कि गर्मियों में बहादुरगढ़ के किसी भी कोने में बिजली की किल्लत नहीं रहने दी जाएगी। इस काम के तहत शहर के साथ ही ग्रामीण क्षेत्र में बिजली लाइनों को दुरुस्त किया जाएगा। करीब 186 किलोमीटर तार बिछाने का प्रारंभ किया गया है। जहां ट्रांसफार्मर खराब हैं, उन्हें बदला जाएगा। कम क्षमता अर्थात् 100 किलोवॉट क्षमता के 100 ट्रांसफार्मर अपग्रेड कर 200 किलोवॉट किए जाएंगे। इतना ही नहीं 15 नई फीडर लाइन भी बिछाई जाएंगी। घरों तक बिजली सप्लाई के लिए जाने वाली एलटी लाइन भी दुरुस्त की जा रही है।

शहर की वितरण व्यवस्था को मजबूत करने के लिए गत वर्ष 34 करोड़ रुपये की लागत से टेंडर जारी किया था। तमाम औपचारिकताएं पूरी करने के बाद निगम ने 11 मार्च को इस काम का वर्क ऑर्डर गाजियाबाद की कंपनी को जारी किया है। जिसे यह काम 18 महीने में पूरा करना है। कंपनी ने निगम के कर्मचारियों के साथ मिलकर इलाके का सर्वे शुरू कर दिया है। खराब और जर्जर एलटी लाइनों पर केबल लगाई जानी है।

शांति और अहिंसा के लिए दौड़े बीआरजी के धावक



बहादुरगढ़। दौड़ पूरी करने के बाद विजेता एवं प्रतिभागी धावक। फोटो: हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज | बहादुरगढ़

दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में आयोजित अहिंसा रन 2.0 में करीब 10 हजार लोगों ने हिस्सा लिया। बहादुरगढ़ रनर्स ग्रुप के 80 धावक भी इसमें दौड़े। यह दौड़ विश्व के 22 देशों और भारत के 100 शहरों में हुई। अभिनेता मिलिंद सोमन और अभिनेत्री मंदिरा बेदी ने हरी झंडी दिखाकर दौड़ शुरू कराई। साथ ही लोगों को फिट रहने का संदेश देते हुए सरकार के फिट इंडिया अभियान की

तारीफ की। फिट इंडिया एम्बेस्डर दीपक छिल्लर और डॉ. किरण छिल्लर को पेंसर व एंजल के रूप में मिलिंद सोमन और मंदिरा बेदी द्वारा स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया गया। बलविंदर और महक खन्ना की देखरेख में जीतो दिल्ली चैप्टर ने इसका आयोजन किया। अहिंसा रन में 5 किमी, 3 किमी, 10 किमी और 21 किलोमीटर की दूरी तक बच्चों, वरिष्ठ नागरिकों और दिव्यांग लोगों ने दौड़ लगाई। बीआरजी से प्रवीण सांगवान, धर्मवीर, नमित, सुनील सीकरी, सुमित राणा, विद्या छिल्लर, नीरज छिल्लर, अरुण विजयनर, सुमित राणा, सन्नी राणा, राजकपुर मोर, लक्ष्मण, भोजराज, दीपक, हरिदर्शन, कोशल, तरुण, नीरज, मनीष, कपिल, सुनील, सुषमा सहयावत, कविता, सपना, प्रीति व दीया ने सफलतापूर्वक दौड़ पूरी की। इसके अलावा डेल्ही वर्ल्ड मेराथन चंडीगढ़ में गुलाब सिंह ने 42 किमी दौड़ को 3 घंटे 9 मिनट में पूरा किया राहुल व नसीब ने दौड़ पूरी कर अपनी छाप छोड़ी।

कुछ लोग अपने रिश्ते को बहुत ज्यादा तरजीह देते हैं। रिश्ते जरा से कमजोर हुए नहीं कि ऐसे लोग बहुत विचलित हो जाते हैं। कभी-कभी तो इनके मन में रिश्तों को लेकर असुरक्षा की भावना गहरे तक बैठ जाती है। ये अपनों के प्रति हमेशा सशंकित रहते हैं कि हम इन्हें खो ना दें। लोगों के मन में इस तरह रिश्तों को लेकर असुरक्षा की भावना क्यों आती है? अपने रिश्ते कैसे हमेशा सहेजे रखें? बहुत जरूरी सलाह।



कवर स्टोरी
विद्यार्थी दर्शन आनंद
रिलेशनशिप एक्सपर्ट

रिश्तों में क्यों आती है असुरक्षा की भावना



दांपत्य जीवन की उलझनें

आमतौर पर ऐसा देखा जाता है कि बाहरी रंग-रूप और शैक्षणिक योग्यता आदि को लेकर अगर कोई व्यक्ति अपने जीवनसाथी की तुलना में खुद को कमतर महसूस करता है तो उसके मन में हमेशा इस बात की चिंता सताती रहती है कि कहीं मेरा पार्टनर मुझे नापसंद तो नहीं करता? ऐसे में पति या पत्नी दोनों में से किसी एक के मन में यह डर बना रहता है कि कहीं मेरा जीवनसाथी मुझे छोड़ तो नहीं देगा?

क्या करें : आप दोनों में से जिसके मन में रिजैक्शन का भय हो, उसे अपने साथी से खुलकर बात करनी चाहिए। दोनों की यह जिम्मेदारी बनती है कि आप अपने पार्टनर के मन में छिपे डर को दूर करने की कोशिश करें, उसकी कमजोरियों को नजरअंदाज करते हुए अच्छी आदतों की प्रशंसा करें और अपनी पॉजिटिव बातों से अपने जीवनसाथी का मनोबल बढ़ाएं।

पैरेंटिंग से जुड़ी असुरक्षा

अधिकतर पैरेंट्स अपने टिनएजर बच्चों के व्यक्तित्व और व्यवहार के प्रति सशंकित रहते हैं। उन्हें हमेशा इस बात की चिंता सताती है कि पीयर प्रेशर के कारण कहीं हमारे बच्चे गलत आदतों के शिकार ना हो जाएं, फिर कुछ समय के बाद बच्चे जब करियर में सैटल हो जाते हैं, तो पैरेंट्स को यह चिंता सताती है कि हमारे बच्चे अगर जॉब की वजह से दूसरे शहरों में चले जाएंगे, तो बुद्धिप्रेम से हमारी देखभाल कौन करेगा? युवा हो रही संतान के पैरेंट्स के मन में स्वाभाविक रूप से ऐसी बातें आती हैं।



क्या करें : ऐसी समस्या से बचने के लिए आप छोटी उम्र से ही अपने बच्चों के साथ नियमित रूप से बातचीत की आदत विकसित करें, उनके लिए अनुशासन के स्पष्ट नियम बनाएं, उनके साथ आपसी विश्वास और प्यार का रिश्ता कायम करें, ताकि वे आपसे अपनी समस्याओं पर खुलकर बातचीत कर सकें। आपके बच्चे आपको इनसिक्योर नहीं फील होने देंगे।

प्रोफेशनल संबंधों से जुड़ी परेशानियां

कार्मिडेंस की कमी के कारण प्रोफेशनल जीवन में कई बार लोगों को रिजैक्शन की प्रॉब्लम झेलनी पड़ती है। इससे उनके मन में हीन भावना पनपने लगती है और ऑफिस में वे दूसरों की तुलना में स्वयं को इनसिक्योर महसूस करते हैं।

क्या करें : ऐसी स्थिति में अपनी कमजोरियों के बारे में सोचकर विनित होने के बजाय सचेत तरीके से उन्हें दूर करने की कोशिश करें और सकारात्मक सोच रखने वाले लोगों से निकटता बढ़ाएं।

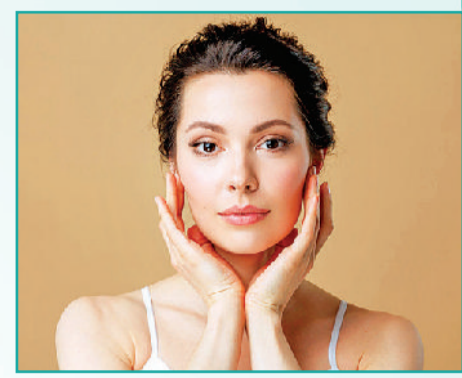
दोस्ती में बढ़ती दूरियां

कुछ लोग अपने दोस्तों पर भावनात्मक रूप से बहुत ज्यादा निर्भर होते हैं, वे अपने हर निर्णय उनसे पूछ कर लेते हैं, ऐसे में जब दोस्त उनके साथ नहीं होता तो उन्हें बहुत घबराहट होती है। कई बार दोस्त की नाराजगी के डर से वे उसकी हर बात मान लेते हैं और उससे भी ऐसी ही उम्मीद रखते हैं। ऐसे में जब कभी व्यस्तता की वजह से दोस्त उनके लिए समय नहीं निकाल पाते तो ऐसे लोग यह सोचकर चिंतित हो जाते हैं कि अब हमारी दोस्ती खतरे में पड़ गई है।

क्या करें : दोस्तों के प्रति ज्यादा पर्जोसिव होने की आदत से बचें, उन्हें थोड़ा पर्सनल स्पेस दें, खुद भी नए लोगों की तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ाएं, खुश रहें और खुशियां बांटें।

प्रस्तुति : विनीता

शहद या हनी ऐसा नेचुरल प्रोडक्ट है, जो स्किन केयर में बहुत यूजफुल होता है। हर तरह की स्किन के लिए परफेक्ट हनी को अगर सही तरीके से अप्लाई किया जाए तो कई तरह की स्किन प्रॉब्लम्स को दूर किया जा सकता है। साथ ही इससे स्किन सॉफ्ट और ग्लोइंग भी बनती है। आपके लिए कुछ यूजफुल टिप्स।



ग्लोइंग स्किन के लिए रेग्युलर यूज करें हनी



स्किन केयर
शहनाज हुसैन
कॉस्मेटोलॉजिस्ट

शहद हेल्थ के लिए ही नहीं ब्यूटी के लिए भी फायदेमंद होता है। आपका स्किन टाइप कैसा भी हो, शहद की मालिश से उसमें सॉफ्टनेस आती है और इसकी ड्रायनेस कम होती है। शहद का इस्तेमाल मास्क से लेकर नेचुरल मॉयश्चराइजर के रूप में किया जा सकता है। इससे स्किन हाइड्रेट होती है और अट्रैक्टिव दिखती है।

होते हैं कई उपयोगी गुण

शहद का इस्तेमाल आंथली ही नहीं नॉर्मल स्किन पर भी किया जा सकता है। स्किन से जुड़ी कई समस्याओं के लिए शहद काफी फायदेमंद होता है। शहद में आयर्न, कैल्शियम, पोटेशियम, सोडियम, अमीनो एसिड, कई एंजाइम्स, विटामिन बी, सी और मिनरल्स पाए जाते हैं। शहद एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट भी है। इसे स्किन पर सही तरीके से रेग्युलर

अप्लाई करने से एजिंग साइन्स की समस्या भी नहीं होती है। अगर आप चाहती हैं कि आपकी स्किन सॉफ्ट रहे तो शहद का उपयोग कर सकती हैं। यह स्किन को न्यूट्रिशन देता है। स्किन पर शहद लगाने से उसमें निखार आता है।

ऐसे करें अप्लाई

▶ स्किन पर निखार लाने के लिए दो चम्मच शहद में चुटकी भर हल्दी पावडर मिलाकर बने फेस पैक को 20 मिनट चेहरे पर लगाने के बाद ताजे पानी से धो डालिए। इससे रंगत में निखार आएगा। इसे हफ्ते में दो बार लगा सकती हैं।
▶ कांच के बाउल में समान मात्रा में शहद और नींबू रस मिलाकर इसमें चुटकी भर हल्दी पावडर मिलाकर इस तरह मिश्रण बनाएं। इसे स्मूथ पेस्ट बन जाए। इस पेस्ट को चेहरे पर

लगाकर आधे घंटे बाद ताजे पानी से धो डालिए। इससे स्किन सॉफ्ट बनती है।
▶ अगर आप चेहरे पर दाग-धब्बों से परेशान हैं तो शहद काफी मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए एलोवेरा जैल, हल्दी पावडर और शहद को मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर इसे प्राकृतिक रूप में सूखने दें और बाद में ताजे, सामान्य पानी से धो डालें।
▶ एक चुटकी घर में पीसी हुई हल्दी, एक चम्मच शहद और उसमें दो चम्मच कच्चे दूध को मिलाकर चेहरे पर लगा लीजिए और 10 मिनट बाद ताजे पानी से धो डालिए। आप दूध में केसर भी मिला सकते हैं। ध्यान रखें कि हल्दी घर की पीसी ही हो। इसके नियमित सेवन से फेस पर ग्लो आएगा और स्किन सॉफ्ट हो जाएगी।
▶ फेस के साथ बॉडी के अन्य स्किन पर ग्लो लाने के लिए दो-तीन चम्मच कच्चा दूध और इतनी ही मात्रा में शहद लेकर इसका मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे, गर्दन के साथ शरीर के खुले भागों पर लगाएं और अपनी अंगुलियों से सर्कुलर मोशन में मालिश करें। आधे घंटे बाद पानी से धो डालें। आप इसे दिन में दो बार अप्लाई कर सकती हैं।



▶ अगर आपकी स्किन ड्राय है तो एक चम्मच ताजे दही में आधा चम्मच कच्चा शहद मिलाकर बने मिश्रण को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाकर 10-15 मिनट तक मालिश करें। इसे थोड़ी देर बाद पानी से धो डालें। आप इसे दो-तीन दिनों तक नियमित रूप से लगा सकती हैं। यह आपकी त्वचा की रंगत में निखार लाने के साथ ही उसको बहुत कोमल भी बनाएगा।
▶ शहद से बना मास्क, स्किन को कई तरह से लाभ पहुंचाता है। इसके लिए चोकर में शहद और गुलाब जल डालकर मास्क बना लें। इस मास्क को अपने फेस पर अच्छे से लगाकर सूखने तक लगा रहने दें और बाद में ताजे साफ पानी से धो डालें।

बी-अल्ट / नम्रता नदीम

इन दिनों अधिकतर मध्यमवर्गीय व्यक्ति दिन के अपने कई घंटे वर्चुअल एक्टिविटीज में गुजारता है, इसलिए वर्चुअलिटी का हमारी वास्तविक जिंदगी का हिस्सा होना स्वाभाविक है। किसी से इश्क या लगाव भी इसी गतिविधि का नतीजा है। लेकिन महिलाओं के लिए साइबर दुनिया अभी पूरी तरह सुरक्षित नहीं है। इसलिए कुछ बातें जाननी जरूरी हैं।

खतरों से अनभिज्ञ: यह सही है कि आज के दौर में वर्चुअल लाइफ महिलाओं की रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा भले बन गई हो, लेकिन इसके लिए अकसर उनमें जरूरी समझदारी नहीं होती। इस दुनिया में रिश्तों को लेकर कैसी सावधानी बरतनी है, क्या-क्या खतरें हैं, इससे साइबर इश्क परिचित नहीं हैं।
साइबर इश्क की कड़वी हकीकत: हम आपको एक उदाहरण के जरिए साइबर दुनिया की वास्तविकता से परिचित करना चाहेंगे। मान लीजिए किसी अंजान शख्स से आप ऑनलाइन संपर्क में आती हैं। वह आपको प्रेमपत्र लिखता है। आपकी भी उसमें दिलचस्पी बढ़ती है। लेकिन एक मिनट बाद ही वह लापरवाही से ऑफलाइन होते हुए कहता है, 'जाना होगा, बाद में बात करेंगे।' आपकी प्रतिक्रिया जाने बगैर वह संपर्क तोड़ देता है। अब सारा दिन आप यही सोचती हैं कि वह ऑनलाइन कब इन्हीं चीजों पर ध्यान जाने के कारण नौद भी अच्छी तरह से नहीं आती। मास्टर बेडरूम ही नहीं घर के किसी भी बेडरूम में भले ही लोग पलंग पर बैठने के दौरान पीठ को कोई आधार नहीं मिलता। इसलिए पलंग लकड़ी का होना चाहिए। बेडरूम में रखे दूसरे फर्नीचर के कौनों शार्प नहीं होने चाहिए ताकि कमरे में इनके आस-पास से चलते-फिरते समय किसी को चोट न लग जाए।



वर्चुअल वर्ल्ड के दूसरे छोर पर बैठा है, उसने आपके दिल-दिमाग में हलचल पैदा कर दी है। और अब वह संपर्क भी नहीं कर रहा। यह साइबर वर्ल्ड के इश्क की कड़वी हकीकत है। इसे समझने की जरूरत है।
नेगेटिव-पॉजिटिव पहलुओं पर दें ध्यान: आप जब भी वर्चुअली किसी से जुड़ें तो इसके नेगेटिव और पॉजिटिव दोनों ही पहलुओं पर ध्यान दें। मसलन, जो आप देख रही हैं, क्या वही आपको मिल रहा है? हमेशा नहीं मिलता। यह बात दोनों पर ही लागू होती है। आप पर भी और आपके चैटिंग साथी पर भी। जो कुछ आप ऑनलाइन पोस्ट करती हैं, वह सही या गलत दोनों किस्म के लोगों को आकर्षित कर सकता है। आपकी दिलचस्पियों में भी वैरायटी होनी चाहिए ताकि विभिन्न किस्म की दिलचस्पियों वाले लोग आपकी प्रोफाइल की ओर आकर्षित हों। लेकिन भूलकर भी कभी अपना एड्रेस और फोन नंबर न दें। ई-मेल आईडी ही पर्याप्त है, क्योंकि इससे आपको अपनी कमी की अनुसार लॉगआउट करने की आजादी रहती है। अगर आप गलत किस्म के लोगों से बचना चाहती हैं तो यह बात लाजिमी तौर से ध्यान में रखें।
धीरे-धीरे बढ़ें आगे: जब भी किसी के साथ ऑनलाइन 'हाय-हेलो' की शुरुआत करें, तो आरंभ में गति धीमी और बातचीत कैजुअल रखें। सीधे और साधारण संदेशों से जो बातें आगे बढ़ती हैं, वह ही सही ढंग से दोस्ती/डेंटिंग में डेवलप हो सकती है। इस बात का ध्यान रखें, बातचीत में हल्की-फुल्की फ्लर्टिंग तो ठीक है, लेकिन जो लडका द्विअर्थी संदेश भेजे, उसे अलविदा कह दें, यानी दूरी बना लें, वरना आगे आप मुसीबत में फंस जाएंगी।

पारिवारिक फोटो ना करें शेयर

पर्सनल फोटोग्राफ व्यक्तिगत संपत्ति होते हैं, इसलिए उन्हें परिवार के लिए ही सीमित रखें। इन फोटोग्राफ का वेब पर इस्तेमाल करना ठीक नहीं है। इसके अलावा आपकी पारिवारिक तस्वीरों में किसी की भी दिलचस्पी नहीं होती। मला कोन आपको जानने से पहले आपके परिवार की तस्वीरें देखना चाहेगा? इसलिए सब कुछ साधारण रखें और सिर्फ अपने अकेले की तस्वीर पोस्ट करें। हमेशा अपने अकाउंट को सिक्योर रखें ताकि कोई भी आपकी तस्वीर के साथ कुछ बदलाव न कर सके।

एडवाइस / शिखर चंद जैन

अकसर मोटिवेशनल स्पीकर, साइकोलॉजिस्ट और बिहेवियर एक्सपर्ट हमें पॉजिटिव रहने के लिए और मन को प्रफुल्लित रखने की सलाह देते हैं। इसके लिए हम क्या करें? आइए, जानते हैं कुछ आसान से उपाय।
सुबह की शुरुआत हो एनर्जी के साथ: जब आप सुबह उठती हैं, जिस सोच के साथ अपनी दिनचर्या शुरू करती हैं, यही सोच आपके पूरे दिन को अच्छा या बुरा बनाने में बड़ी भूमिका निभाती है। सुबह हमेशा एक एनर्जी के साथ और शांत मन से जागें। अपने इष्ट देवों का स्मरण करें। प्रार्थना करें। प्राणायाम करें। आज क्या करेंगी, यह तय करें। देर तक बिस्तर पर न रहें। सुबह जल्दी उठ कर अपने तन-मन को जागृत और सक्रिय करें।
लोगों के कमेंट्स को करें नजरअंदाज: लोग क्या कहेंगे, क्या सोचेंगे। अमूक व्यक्ति ने मेरे बारे में ऐसा क्यों कहा? जरा सोचिए, इन बातों से आपको क्या फर्क पड़ने वाला है? कुछ भी नहीं। इन कमेंट्स पर अगर आप ध्यान देंगी तो आपका ध्यान अपने मूल लक्ष्य से भटक जाएगा। आप लोगों से कदम-

ऐसे रहेंगी आप हमेशा पॉजिटिव



कदम पर उलझेंगी। इससे आपके भीतर नेगेटिविटी भरेगी। मन उदास रहेगा और आपकी प्रोडक्टिविटी प्रभावित होगी। बेहतर होगा कि लोगों के कमेंट्स को हवा में उड़ाने साथिं और अपने काम पर ध्यान दें।
अपनी सोच का दायरा बढ़ाएं: आप अपनी सोच को जितना व्यापक करेंगी, नई

तकनीक और नई बातों के प्रति जानकारी हासिल करने की प्रवृत्ति रखेंगी, उतना ही आप बेकार और नेगेटिव बातों से दूर रहेंगी, क्योंकि तब आपको फिजूल के लोगों और उनकी बेकार की बातों पर ध्यान देने के लिए वक्त ही नहीं मिलेगा। जब आपकी सोच और ज्ञान का दायरा बढ़ेगा तो आप किसी बात को कई आयामों से सोचने लगेंगी। नतीजतन नेगेटिविटी आपके दिमाग पर हावी नहीं हो सकेगी।

खुद पर दें ध्यान

अकसर हम दूसरों को निर्यात करने में या उन चीजों को बदलने में अपनी एनर्जी नष्ट करते हैं, जो हमारे बस में नहीं हैं, इससे हमारा मूड खराब होता है। इसी प्रकार हम दूसरों को उनकी कुलीबत के समय उन्हें तरह-तरह की सलाह और उपदेश देते हैं, लेकिन जब अपने पर बातें होती हैं तो घबरा जाते हैं। उदासी में डूबकर हार मानकर बैठते हैं। कदा भी गया है 'परोपदेशों पांडित्यम। अच्छा होगा कि हम अपने आस-पास के लोगों की परिस्थितियों पर सवाल उठाने के बजाय उनसे सबक लें। दूसरों को सुधारने में वक्त बर्बाद न करें बल्कि खुद को उन्नत करने के लिए तत्पर रहें।

इंटीरियर / मधु सिंह

मास्टर बेडरूम का मतलब है परिवार के सबसे बड़े सदस्य या मुखिया का बेडरूम। किसी भी परिवार में घर के अर्निंग मंबर के रहने और सोने का कमरा खास मान्यता रखता है। उसका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य घर में सुख और समृद्धि लाता है। वास्तु के अनुसार घर के मास्टर बेडरूम का इंटीरियर कैसा होना चाहिए, बता रहे हैं आपको।

दिशाएं: वास्तुशास्त्र के अनुसार मास्टर बेडरूम ऐसी दिशा में होना चाहिए, जहां पर सूर्य की किरणों का सबसे ज्यादा असर रहता है ताकि वहां रहने वाले व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए अनुकूल माहौल मिल सके। इस बेडरूम को दक्षिण पश्चिम दिशा में इस तरह बनाया जाना चाहिए कि सोते समय उसका सिर दक्षिण दिशा में और पैर उत्तर दिशा में हों, क्योंकि वैज्ञानिक रूप से उत्तर दिशा चुंबकत्व की दिशा है, ताकि यह चुंबकत्व व्यक्ति के शरीर से लगातार संबंध को साधे रहे। मास्टर बेडरूम के पलंग के सिरहाने की ओर ठोस दीवार होनी चाहिए। सिर के पीछे कोई भी खिड़की या दरवाजा नहीं होना चाहिए।
प्रकाश व्यवस्था: मास्टर बेडरूम या घर के किसी दूसरे सदस्य का बेडरूम, इस कमरे में हल्का प्रकाश रहना चाहिए। घर के दूसरे कमरों की तुलना में यहां कम रोशनी हो। नाइट

मास्टर बेडरूम या घर का मेन बेडरूम अगर वास्तु के अनुसार व्यवस्थित होगा तो इसका असर उसमें सोने वाले के स्वास्थ्य और घर की समृद्धि पर पड़ता है। कैसा हो आपके बेडरूम का इंटीरियर, यूजफुल सजेरांस।

ऐसा हो आपका मास्टर बेडरूम



लैंप की रोशनी के लिए हल्के नीले, लुईया, हरे रंग का बल्ब इस्तेमाल करें। कभी भी मास्टर बेडरूम में लाल रंग का बल्ब न लगाएं, क्योंकि वास्तुशास्त्र में माना जाता है कि लाल रंग शरीर में अग्नि तत्व की वृद्धि करता है।
फर्नीचर: मास्टर बेडरूम में वास्तु के अनुकूल ही फर्नीचर का चयन करना चाहिए। कमरे में भारी भरकम फर्नीचर नहीं होना चाहिए। बेड और साइड टेबल लकड़ी के होने

चाहिए। रॉट आयर्न या किसी दूसरी धातु के पलंग दिखने में भले अच्छे लगते हों, लेकिन इनके सिरहाने का डिजाइन ऐसा होता है कि इसका आधार ठोस नहीं होता, जिसके कारण पलंग पर बैठने के दौरान पीठ को कोई आधार नहीं मिलता। इसलिए पलंग लकड़ी का होना चाहिए। बेडरूम में रखे दूसरे फर्नीचर के कौनों शार्प नहीं होने चाहिए ताकि कमरे में इनके आस-पास से चलते-फिरते समय किसी को चोट न लग जाए।

