हरिभूमि
रेवाड़ी भूमि
रोहतक, मंगलवार 31 मार्च 2026

तापमान
अधिकतम 35 .5 डिग्री
न्यूनतम19 .4 डिग्री

13 हाइकोर्ट जज ने किया उपमंडल बावल में वकीलों के चेंबर्स का शिलान्यास

14 बाड़े में गाय को कुत्ते ने काट लिया कुत्तों के लिए काल बने बाप-बेटा

खबर संक्षेप

सड़क हादसे के आरोपी चालक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने सड़क हादसों को अंजाम देने के बाद फरार हुए दो वाहन चालको को गिरफ्तार किया है। रोहड़ाई थाना पुलिस ने 29 मार्च को हुए हादसे में कार की चपेट में आकर एक व्यक्ति घायल हो गया था।। रोहतक हाइवे पर हुए हादसे के बाद चालक वाहन सहित मौके से फरार हो गया था। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद गुरुग्राम के गुड़ाना निवासी सतबीर को ऑल्टो कार सहित गिरफ्तार कर लिया। मॉडल टाउन थाना पुलिस ने कालाका रोड पर हुए हादसे के बाद दर्ज मामले में मांढैया कलां निवासी पंकज को गिरफ्तार किया है। बाद में दोनों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

बाल सुधार गृह भेजा नाबालिग आरोपी

रेवाड़ी। थाना रामपुरा पुलिस ने नाबालिग का अपहरण व दुष्कर्म का शिकार बनाने के मामले में एक नाबालिग को अभिरक्षा में लिया है। पुलिस ने पीड़ित पक्ष की शिकायत के आधार पर 29 मार्च को आरोपी के खिलाफ केस दर्ज किया था। पीड़िता का सामान्य अस्पताल से मेडिकल परीक्षण कराया गया था। उसमें रेप की पुष्टि होने के बाद थाना क्षेत्र की एक कॉलोनी के एक नाबालिग को अभिरक्षा में ले लिया। उसे जुवेनाइल जस्टिस बोर्ड के समक्ष पेश करने के बाद बाल सुधार गृह फरीदाबाद भेज दिया गया।

मारपीट के मामले के दो आरोपी किए काबू

धारूहेड़ा। पुलिस ने मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। अस्पताल में उपचाराधीन घायल के बयान पर पुलिस ने गत 19 जनवरी को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। उसने मारपीट करने और धमकी देने के आरोप लगाए थे। जांच के बाद इस मामले में गंगायचा अहीर निवासी संदीप और इसी गांव में रह रहे मूल रूप से गुजरात निवासी बृजेश को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। बाद में दोनों आरोपियों को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

दहेज उत्पीड़न के आरोपी एक गिरफ्तार

रेवाड़ी। पुलिस ने दहेज की मांग पर विवाहिता से मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने पीड़िता की शिकायत के आधार पर दोनों पक्षों के बीच समझौता कराने के प्रयास किए थे। उनके आपसी सहमति नहीं बनने के बाद पुलिस ने गत वर्ष 23 दिसंबर को आरोपियों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया था। इस मामले में पुलिस ने सिरसा के पंडाला निवासी गोवर्धन को गिरफ्तार कर लिया। तफ्तीश में शामिल करने के बाद आरोपी को पुलिस बेल पर रिहा कर दिया गया।

कार की टक्कर से स्कूटी सवार घायल

खोरी। कुंड रोड पर कार की टक्कर लगने से एक स्कूटी सवार कंपनी कर्मचारी घायल हो गया। बलवाड़ी निवासी रामनिवास राजस्थान की एक कंपनी में कार्यरत है। वह कंपनी से ड्यूटी खत्म करने के बाद स्कूटी से घर लौट रहा था। खोरी के पास एक कार ने उसकी स्कूटी को टक्कर मार दी, जिससे वह स्कूटी से गिरकर घायल हो गया। आसपास के लोगों ने उसे अस्पताल पहुंचाया। खोल थाना पुलिस ने उसके बयान पर केस दर्ज करने के बाद कार चालक का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए।

रेलवे की ओएच लाइन पर गिरा पेड़, बड़ा हादसा टला, शाम को करीब 6 बजे यातायात सुचारू हुआ

अंधड़ का कहर, ट्रैक पर गिरे पेड़, रेल यातायात 3 घंटे ठप, यात्रियों को भारी परेशानी, 3 कारें भी क्षतिग्रस्त

आंधी के कारण जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली के पोल व तार टूटने से बिजली आपूर्ति ठप

नरेन्द्र वत्स ▶▶| रेवाड़ी

सोमवार दोपहर बाद आई तेज आंधी के कारण दर्जनों पेड़ व बिजली के पोल टूट गए। पेड़ महेंद्रगढ़ रोड पर एक कार पर गिर गया। बीकानेर रेल लाइन पर गुलाबपुरा के पास पेड़ रेलवे की ओएच लाइन पर गिर गया। लाइन का पेंटालीवर क्षतिग्रस्त होने से दिल्ली से बीकानेर के बीच चलने वाली कई ट्रेनों को रास्ते में ही रोकना पड़ा। शाम को करीब 6 बजे यातायात सुचारू हो सका। इस दौरान हजारों रेल यात्रियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। पैसेंजर ट्रेन के चालक की सूझबूझ से बड़ा रेल हादसा टल गया। दोपहर बाद लगभग साढ़े तीन बजे तेज आंधी आने के बाद भारी पड़े रेलवे लाइन के पास लगे ओच लाइन के पेंटोलीवर पर गिर गया। इससे रेवाड़ी-बीकानेर रेल मार्ग पर ट्रेनों का संचालन थम गया। लगभग सवा 3 बजे रेवाड़ी से जोधपुर के लिए चली पैसेंजर ट्रेन के चालक की सूझबूझ से बड़ा हादसा टल गया। पेड़ गिरते हुए चालक ने दूर से देख लिया, जिससे ट्रेनों को वहीं ब्रेक लगा दिए गए। इसके बाद इस रूट पर चलने वाली एक्सप्रेस ट्रेनों को नजदीकी स्टेशनों पर खड़ा कर दिया गया। सियालदेह व बीकानेर के बीच चलने वाली एक्सप्रेस ट्रेन को डहीना स्टेशन पर रोका गया, तो बीकानेर एक्सप्रेस को नांगल मूंदी स्टेशन पर रोक दिया। इस मार्ग पर दिल्ली से बीकानेर की ओर जाने वाली ट्रेनों को रेवाड़ी की ओर रोक दिया गया।

रेवाड़ी। पेड़ गिरने से क्षतिग्रस्त कारों से क्रेन से ले जाते हुए गाड़ी मालिक।

रेवाड़ी। नांगल मूंदी स्टेशन पर खड़ी बीकानेर एक्सप्रेस और इंतजार करते यात्री। फोटो : हरिभूमि

महेंद्रगढ़ एक घंटे तक रहा बाधित

रेवाड़ी और कनीना के बीच मेन रोड के किनारे दो दर्जन से अधिक पेड़ टूटकर सड़क पर गिर गए। इससे महेंद्रगढ़ रोड पर लगभग एक घंटे तक जाम लगा रहा। वन विभाग के कर्मचारियों और आसपास के लोगों ने पेड़ों को काटकर सड़क से हटवाते हुए सड़क यातायात सुचारू कराया। तीनों कारों को चालक क्रेन की मदद से वर्कशॉप ले गए।

रेवाड़ी। आंधी के कारण जड़ से उखड़ा भारी-भरकम पेड़।

लोहारू स्टेशन से पहुंचा स्टाफ

ओएच लाइन का पेंटोलीवर ठीक करने व रेल लाइन से पेड़ हटाने के लिए रेवाड़ी, कनीना, महेंद्रगढ़ और लोहारू तक से स्टाफ देहलावास गुलाबपुरा पहुंच गया। रेल विभाग की इलेक्ट्रिक विंग का स्टाफ भी स्पेशल मोटर यूनिट से पहुंचा। पेड़ को रेलवे लाइन से हटाने के लिए जेसीबी मशीन बुलानी पड़ी। कड़ी मशक्कत के बाद पेंटोलीवर को ठीक किया गया।

दो घंटे तक रेलवे लाइन पर रहे

दो घंटे तक रेलवे लाइन पर रहे। डहीना और रेवाड़ी स्टेशनों के बीच एक पैसेंजर और दो एक्सप्रेस ट्रेन रास्ते में ही खड़ी हो गईं। इससे पैसेंजर ट्रेन के यात्री रेल लाइन के आसपास ही लाइन क्लियर होने का इंतजार करते रहे। दिल्ली की ओर बीकानेर एक्सप्रेस में जा रहे यात्रियों को नांगल मूंदी स्टेशन पर इंतजार करना पड़ा। बाद में कई यात्री बस यातायात से रेवाड़ी की ओर रवाना हो गए।

पेड़ गिरने से कार हुई क्षतिग्रस्त

देहलावास गुलाबपुरा के पास पेड़ कार के बोनट पर गिर गया, जिससे कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई। इस हादसे में चालक को मामूली चोटें आइं। इसी स्थान पर पेड़ से बचाने के चक्कर में एक कार दूसरी कार से टकरा गई, जिससे दोनों कार क्षतिग्रस्त हो गईं। बाद में दोनों कारों को क्रेन की मदद से सड़क से हटवाया गया।

बिजली के दर्जनों पोल टूटकर गिरे

आंधी के कारण जिले के ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली के पोल व तार टूटकर जमीन पर गिर गए। इससे लगभग 50 फीडरों की बिजली आपूर्ति ठप हो गई। आंधी जाने के बाद निगम कर्मियों ने फीडरों को पेट्रोलिंग करते हुए चलाना शुरू किया, देर शाम तक कई फीडर चालू नहीं हो सके थे, जिससे गांवों में अंधेरा छाया हुआ था।

ट्रैक्टर पलटने से नीचे दबे श्रमिक की मौत

- पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम कराकर परिजनों के हवाले कर दिया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गोठड़ा के नांधा रोड पर रविवार की रात ट्रैक्टर पलटने से उसके नीचे दबकर श्रमिक की मौत हो गई। श्रमिक खुद ट्रैक्टर चला रहा था। सूचना मिलने के बाद पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम कराकर परिजनों के हवाले कर दिया। केस दर्ज करने के बाद पुलिस ने जांच शुरू कर दी। फसल कटाई के चलते गोठड़ा के एक किसान के खेत में 13 श्रमिक रुके हुए थे। दिन में फसल कटाई करने के बाद यूपी के लखीमपुर खीरी जिले के गांव नंदापुर निवासी लगभग 30 वर्षीय सुधीर खेत में खड़ा किसान का ट्रैक्टर लेकर चल पड़ा। उसे ट्रैक्टर चलाने की पूरी जानकारी नहीं थी, जिस कारण ट्रैक्टर मिट्टी के टीले पर चढ़ गया। इसके बाद संतुलन बिगड़कर ट्रैक्टर पलट गया। सुधीर ट्रैक्टर के नीचे दब गया। उसके साथी श्रमिकों ने तुरंत उसे ट्रैक्टर के नीचे से निकालकर ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। सूचना मिलने के बाद थाना खोल पुलिस मौके पर पहुंच गई। शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया गया।

पुस्तैनी मकान के विवाद में कस्सी से महिलाओं पर हमला

- एक निजी अस्पताल में दाखिल करवाया गया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

गोठड़ा में पुस्तैनी मकान के विवाद के चलते दो महिलाओं पर दूसरे पक्ष के लोगों ने हमला कर दिया। एक महिला पर कस्सी से हमला किया गया, जिसे एक निजी अस्पताल में दाखिल कराया गया है। परिजनों का आरोप है कि शिकायत दर्ज कराने के बावजूद पुलिस कोई कार्रवाई नहीं कर रही है। मारपीट का एक वीडियो भी सामने आया है, जिसमें एक युवक महिला पर फावड़े से हमला कर रहा है। गांव में एक पुराने मकान को लेकर दो पक्षों के बीच विवाद चल रहा है। मामला हाई कोर्ट तक में जा चुका है। एक पक्ष के लोगों ने कोर्ट केस के चलते मकान पर कब्जे का प्रयास किया, तो दूसरा पक्ष रोकने के लिए वहां पहुंच गया। दोनों पक्षों के बीच झगड़ा बढ़ गया। इसी दौरान एक पक्ष की ओर से डायल-112 पर फोन किया गया। पुलिस की ईआरवी मौके पर पहुंच गई। हालात जानने के बाद दोनों पक्षों को चौकी में आने की बात कहते हुए पुलिस वहां से चल गई। पुलिस के जाते ही दोनों पक्षों में फिर से झगड़ा शुरू हो गया। इसी दौरान एक युवक ने संजू व बबीता के साथ मारपीट की। संजू पर कस्सी से हमला कर दिया, जिसका वीडियो भी सामने आया है। उसे शहर के एक प्राइवेट अस्पताल में दाखिल कराया गया है, जहां उसकी पसली का ऑपरेशन हुआ है।

रेवाड़ी। कस्सी से महिला पर हमला करता व्यक्ति। फोटो : हरिभूमि

पुलिस पर कार्रवाई नहीं करने का आरोप

एक पक्ष के लोगों ने डहीना पुलिस चौकी पर आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई नहीं किए जाने का आरोप लगाया है। इस पक्ष का कहना है कि शिकायत और एमएलआर पुलिस को दी जा चुकी हैं। इसके बावजूद पुलिस आरोपियों पर कार्रवाई नहीं कर रही। दूसरी ओर चौकी प्रभारी विक्रम सिंह ने बताया कि शिकायत दोनों पक्षों की ओर से दी गई है। अभी डॉक्टर की राय ली जा रही है। जैसी रिपोर्ट मिलेगी, उसी के आधार पर कार्रवाई कर दी जाएगी।

आईजीएल का लिंक भेजकर ठगी के दो आरोपी गिरफ्तार

रेवाड़ी। साइबर थाना पुलिस ने जनवरी माह में सज्जन कॉलोनी के एक व्यक्ति को आईजीएल का लिंक भेजकर लगभग 2.04 लाख रुपये की ठगी करने के मामले में दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उन्हें कोर्ट में पेश करने के बाद न्यायिक हिरासत के तहत जेल भेज दिया गया। सज्जन कॉलोनी निवासी संजय कुमार ने साइबर थाना पुलिस को दर्ज शिकायत में बताया था कि उसके पास गत 4 जनवरी को आईजीएल कंपनी के नाम से लिंक आया था। जब उसने इस लिंक पर क्लिक किया, तो उसका मोबाइल फोन हैक कर लिया गया। इसके बाद उसके बैंक खाते से तीन ट्रांजेक्शन के जरिए 203518 रुपये दूसरे खातों में ट्रांसफर कर लिए। पुलिस ने 6 जनवरी को उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद जांच शुरू की थी। जांच के बाद पुलिस ने एमपी जिला इंदोर के निरंजनपुर निवासी कौशल और मंथन मौर्य को गिरफ्तार कर लिया। कौशल के बैंक खाते में ठगी के 99500 रुपये ट्रांसफर हुए थे, जबकि मौर्य ने साइबर ठगों को उसका खाता मुहैया कराने में मध्यस्थ की भूमिका अदा की थी। दोनों आरोपियों को कोर्ट में पेश करने के बाद जेल भेज दिया गया। मामले के अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी जल्द करने के प्रयास किए जा रहे हैं।

रेवाड़ी। पुलिस गिरफ्त में आरोपी। फोटो : हरिभूमि

रिटायर्ड सूबेदार और पत्नी से मारपीट कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज

डहीना। जमीनी विवाद के चलते डहीना में एक रिटायर्ड सूबेदार और उसकी पत्नी के साथ मारपीट करने के आरोप में पुलिस चौकी ने गांव के कई लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस मामले की जांच कर रही है। पुलिस बयान में रिटायर्ड सूबेदार अजीत सिंह ने बताया कि उसका भतीजा प्रवीन एयरफोर्स में सेवारत है। उसने कुछ समय पहले गांव में ही एक प्लॉट खरीदा था। प्लॉट की चारदीवारी कराने के बाद पड़ोस के लोगों ने उसे तोड़ दिया था। दोनों पक्षों के बीच विवाद होने के बाद कोर्ट में चला गया था। केस अभी भी कोर्ट में विचाराधीन है। अजीत ने बताया कि वह अपनी पत्नी के साथ भतीजे का प्लॉट देखने के लिए गया था। इसी दौरान दूसरे पक्ष के कई लोगों ने मिलकर उस पर व उसकी पत्नी पर हमला कर दिया। शोर मचाने पर आसपास के लोगों ने बचाव कराते हुए दोनों को अस्पताल पहुंचाया। पुलिस ने अजीत के बयान पर केस दर्ज करने के बाद आरोपियों की गिरफ्तारी के प्रयास शुरू कर दिए।

शराब ठेका संचालक पर जानलेवा हमला करने वाले दो दोषियों को 7-7 साल की कैद

- जुर्माना अदा न करने पर दोषियों को 15 दिन की अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

वर्ष 2018 में गांव मामडिया आसमपुर में शराब ठेका संचालक को गोली मारकर जानलेवा हमला करने के मामले में अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अंकिता शर्मा की अदालत ने दो आरोपियों को दोषी करार देते हुए सात-सात साल की कैद और 44 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई है। जुर्माना अदा न करने पर दोषियों को 15 दिन की अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी। 31 मार्च 2018 को गांव मामडिया आसमपुर निवासी जसवंत सिंह ने शिकायत में बताया था कि उनके 34 वर्ष के बेटे संजय ने गांव मामड़िया आसमपुर में शराब ठेका खोला हुआ है। 30 मार्च 2018 की शाम करीब 8:30 बजे उनका बेटा संजय शराब ठेके पर अपने दोस्तों के साथ बैठा हुआ था। इसी दौरान पाली निवासी संजीव उसे अपने साथ ठेके से थोड़ी दूर ले गया। गांव मामड़िया आसमपुर निवासी विक्की उर्फ विकास, अंकित व एक अन्य युवक बीयर पी रहे थे। इसी दौरान विक्की ने संजय को पिस्तौल से गोली मार दी। घायल हालत में संजय ठेके की तरफ भाग कर अपने साथियों के पास पहुंचा। वारदात के बाद सभी आरोपी मौके से फरार हो गए। दोस्तों ने संजय को गंभीर हालत में शहर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया। पुलिस ने हत्या के प्रयास व आर्म्स एक्ट के तहत मामला दर्ज कर मुख्य आरोपी सहित सात आरोपियों को गिरफ्तार किया था।

अदालत में चार्जशीट दाखिल की

पुलिस ने जांच के बाद आरोपियों के खिलाफ अदालत में चार्जशीट दाखिल की। गवाहों के बयान और साक्ष्यों के आधार पर अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश अंकिता शर्मा की अदालत ने आरोपी विकास उर्फ विक्की व अंकित निवासी गांव मामड़िया आसमपुर को दोषी करार दिया है। अदालत ने दोषियों को सात-सात साल कैद और 22-22 हजार रुपये जुर्माने की सजा सुनाई है। जुर्माना नहीं भरने पर दोषियों को 15 दिन जेल की अतिरिक्त सजा भुगतनी होगी।

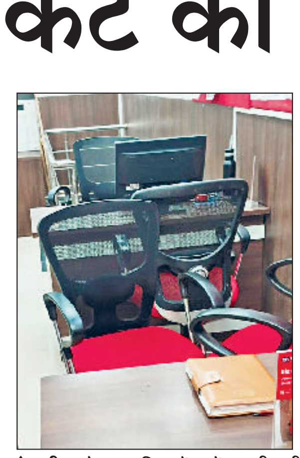
कोटक महिंद्रा में कामकाज रहा प्रभावित, ग्राहकों को सर्वर में आई खराबी की बात कहते हुए लौटा दिया गया

ब्रास मार्केट की शाखा में नहीं हुई सीलिंग

- एयू स्माल फाइनेंस और कोटक महिंद्रा में 160 करोड़ रुपये के गबन को लेकर कई स्थानों पर बैंक शाखाओं को सील करने की सूचना थी

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

कोटक महिंद्रा बैंक की रोहतक व अन्य शाखाओं को सील करने के बाद यहां ब्रास मार्केट की शाखा खुली रही। बैंक खुलने के बाद कर्मचारी भी कम नजर आए। इस शाखा को सील करने की कार्रवाई नहीं हुई, लेकिन कामकाज बुरी तरह प्रभावित रहा। ग्राहकों को सर्वर में आई खराबी की बात कहते हुए लौटा दिया गया। एयू स्माल फाइनेंस और कोटक महिंद्रा में 160 करोड़ रुपये के गबन को लेकर कई स्थानों पर बैंक शाखाओं को सील करने की सूचना थी। सोमवार सुबह बैंक की ब्रास मार्केट शाखा पूर्व की तरह खुल गई थी। सुबह साढ़े 10 बजे तक बैंक में काफी कम स्टाफ दिखाई दिया। बैंक मैनेजर ने हालांकि दावा किया कि इस शाखा में कामकाज पूरी तरह सुचारू रूप से चल रहा है। कार्य में किसी तरह की कोई रुकावट नहीं है। इसके बावजूद बड़ी संख्या में बैंक ग्राहक बिना काम हुए बैरंग लौटते रहे।



रेवाड़ी। कोटक महिंद्रा बैंक में खाली पड़ी कुर्सियां, ब्रास मार्केट स्थित कोटक महिंद्रा बैंक शाखा। फोटो : हरिभूमि

सर्वर में खराबी का बहाना

सुबह के समय बैंक के एक फ्लोर पर कई कुर्सियां खाली पड़ी हुई थीं। मेन गेट के पास बैठा सिक्योरिटी गार्ड ग्राहकों को शाखा में प्रवेश करते ही बता रहा था कि बैंक का सर्वर खराब है, जिस कारण कोई कार्य नहीं हो रहा है। इसके बाद ग्राहक वहां से वापस चले जाते रहे। कर्मचारी भी खाली बैठे बैंक घोटाले को लेकर चर्चाएं करते नजर आए।

आईटीआई की छात्रा नकदी और गहने लेकर फरार

- महिला पर ही छुपाकर रखने का केस दर्ज किया

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सदर थाना क्षेत्र के एक गांव से आईटीआई की छात्रा घर से नकदी व गहने लेकर फरार हो गई। उसके पिता ने शहर की एक कॉलोनी निवासी महिला पर उसकी बेटी को छुपाकर रखने का आरोप लगाया है। पुलिस ने केस दर्ज करने के बाद छात्रा व आरोपी महिला का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। पुलिस शिकायत में एक गांव निवासी व्यक्ति ने बताया कि उसकी बेटी आईटीआई में पढ़ाई कर रही है। गत रविवार को वह घर से अचानक गायब हो गई। काफी देर तक वह वापस नहीं आई तो उसकी तलाश शुरू की गई। घर में सामान चेक करने पर 20 हजार रुपये व जेवरात गायब मिले। काफी तलाश करने के बाद भी उसकी बेटी का कोई पता नहीं चल सका। घर से निकलने के बाद उसने अपना फोन भी बंद कर लिया। उसने आरोप लगाया कि शहर की एक कॉलोनी निवासी महिला उसकी बेटी से लगातार संपर्क में थी। वह उसकी बेटी की शादी बहला-फुसलाकर अपने बेटे से कराना चाहती है। पुलिस ने उसकी शिकायत पर केस दर्ज करने के बाद युवती व आरोपी महिला का पता लगाने के प्रयास शुरू कर दिए। आरोपी महिला भी घर से गायब बताई जा रही है।

पूरे सप्ताह चालीस से अधिक घंटे काम करने के बाद कोई भी वर्किंग वूमेन वीकेंड आते-आते बर्न आउट हो सकती है। होममेकर की तो और ज्यादा दयनीय स्थिति हो जाती है, उसका तो कोई वीकेंड होता ही नहीं। हफ्ते के सातों दिन जी तोड़ मेहनत, एक-सी दिनचर्या। तो क्या आप चाहेंगी इस ट्रेंड को बदला जाए? निश्चित ही हम सभी एक बदलाव की जरूरत महसूस करते हैं। तो फिर हम क्यों न सुनें, थोड़ी अपने मन की, थोड़ी अपने दिल की।

सुनें अपने दिल की

कवर स्टोरी
अंशु सिंह

साल 2021 में शालिनी को मार्केटिंग एजेंसी में एक पसंदीदा नौकरी मिली थी। अपने चुने हुए करियर की दिशा में यह उनका पहला बड़ा कदम था। अगले ही वर्ष उन्होंने तय किया कि वे जगह-जगह दोबारा से घूमने के अपने सपने को पूरा करना चाहती हैं। इसलिए उन्होंने अपनी एक ट्रैवल एजेंसी शुरू की। दो साल तक यात्रा जारी रखते हुए अपने बिजनेस को संभाला। लेकिन फिर वह पूरी तरह थक कर चूर हो गईं। अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। एड्रेनल बर्नआउट (अत्यधिक तनाव के कारण शरीर का थक जाना), रिश्तों में तनाव और जिंदगी की दूसरी परिस्थितियों के कारण पड़ने वाले दबाव की वजह से सब कुछ छोड़ना पड़ा। शालिनी बताती हैं, 'पूरे एक साल तक लगातार अपनी पूरी ऊर्जा झोंकने के बाद मेरी सारी शक्ति खत्म हो गई थी। लगभग हर दिन पैनिक अटैक से जूझने लगी थी। यहां तक कि घर के सबसे छोटे-मोटे काम भी बहुत भारी लगने लगे थे। फिर मैंने पाया कि अपने भीतर की कुछ खास भावनाओं या ऊर्जा पर ध्यान लगाने से मेरे मन को शांति मिली। अब मेरा फोकस सिर्फ इतना पैसा कमाने पर है, जिससे मेरी बुनियादी जरूरतें पूरी हो सकें।'

जॉब से ब्रेक लेकर पूरे करें पैशन

हमें उदाहरण के तौर पर कई ऐसी महिलाएं मिल जाएंगी, जिन्होंने अपने करियर में ऊंची उड़ानें भरीं-मोटे सैलरी पैकेज के साथ उन्हें कंपनी की गाड़ी और शानदार घर भी मिला। जिंदगी भरपूर एंज्वॉय के साथ चलने लगी। 35 साल की उम्र तक लगा कि सब हासिल कर लिया है। लेकिन एक दिन उन्हें एहसास होता है कि वह तो भागती जिंदगी का हिस्सा बनकर रह गई हैं। असली खुशी नहीं मिल रही है। अंदर से खालीपन महसूस हो रहा है। वे यह भूल चुकी थीं कि उनके लिए क्या जरूरी है और असल में उन्हें क्या चाहिए? उनकी सेहत बिगड़ने लगी। तब उन्होंने पहली बार 'बर्नआउट' (मानसिक और शारीरिक थकावट) का अनुभव किया। ऐसी थकान होने लगी कि कितनी भी नींद या लंबा वीकेंड उसे दूर नहीं कर पाती। ऐसा लगता जैसे कि सारी ऊर्जा खत्म हो चुकी है। लगभग हर चीज के लिए अपना उत्साह खो दिया है। अंत में उन्होंने सब कुछ छोड़ने का निर्णय लिया। नई शुरुआत की। उन्हें लगा म्यूजिक सीखना चाहिए, पेंटिंग करनी चाहिए। अपने पैशन को जीना चाहिए। उन्होंने वह सब करना शुरू किया, जिसकी चाहत उन्हें बरसों से थी। ऐसा होते ही वह खुश रहने लगीं।

परफेक्ट बनने के चक्कर में उलझी जिंदगी

लेखिका एवं कोच जेस स्टुअर्ट भी कॉर्पोरेट जगत में काम करते हुए पूरी तरह से थक कर चूर हो गई थीं यानी 'बर्नआउट' की शिकार हो गई थीं। क्योंकि वह खुद को साबित करने और अपने आस-पास के हर किसी का ख्याल रखने में ही बहुत अधिक बिजी थीं। उनके अनुसार, वे एक साथ बहुत सारी चीजें संभालने की कोशिश कर रही थीं और उन सभी को एकदम परफेक्ट बनाना चाहती थीं। लेकिन इससे वह मुश्किल से ही तालमेल बिठा पा रही थीं। उन्हें जिम या काम पर जाने से पहले सुबह जल्दी उठकर योग करने की हिम्मत नहीं होती थी। वह खुद को ही कोसती रहती थीं। उन्हें एहसास हुआ कि यात्रा करने और मीटिंग्स में शामिल होने में ही वे घंटों बिता देती थीं। असल में अपनी जिंदगी नहीं जी रही थीं। अपनी किताब 'बर्नआउट टु ब्रिलियंस' में वे लिखती हैं, 'मैं अपने जुनून को पूरा करना चाहती थी। मैंने लंबे समय के रिश्ते, कॉर्पोरेट जगत का करियर छोड़ दिया और पूरी तरह से दिशा बदलने का फैसला किया। मैंने किताबें लिखनी शुरू कीं। बाली की यात्रा की। ब्रिटेन में उन लोगों के साथ समय बिताया, जिन्हें मैं प्यार करती थी। इन यात्राओं के बीच कई रिट्रीट और आश्रमों में भी समय बिताया। वहां मैंने योग, माइंडफुलनेस, मौन, ध्यान और खुद से जुड़ने के लिए समय निकाला। यह मेरी जिंदगी का एक अहम मोड़ साबित हुआ।'

बर्नआउट का हेल्थ पर असर

दरअसल, आधुनिक भारतीय परिदृश्य महिलाओं के लिए एक विरोधाभासी वास्तविकता प्रस्तुत करता है। जहां एक ओर पेशेवर अवसर बढ़े हैं, वहीं घरेलू जीवन की संरचनात्मक अपेक्षाएं कठोरता से बनी हुई हैं। महिलाओं को दोहरी चुनौती का सामना करना पड़ता है। तनावपूर्ण करियर के साथ-साथ परिवार की देखभाल की भूमिका निभानी होती है। यह दीर्घकालिक तनाव उनके स्वास्थ्य पर लगातार प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इसलिए पूरे हफ्ते काम करने के

बाद बर्नआउट आम बात हो गई है। यह केवल एक सामाजिक घटना नहीं, बल्कि चिकित्सकीय चिंता का विषय बन गई है। साल 2024-25 में किए गए एक अध्ययन के अनुसार, भारत में लगभग 28.6 प्रतिशत महिलाएं चिंता से ग्रस्त हैं, जबकि 22 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में अवसाद के लक्षण पाए गए। असल में ये पारिवारिक जीवन से संबंधित चीजों की योजना बनाने, समन्वय करने और याद रखने के अदृश्य कार्य, मानसिक बोझ का सामूहिक तनाव हैं।

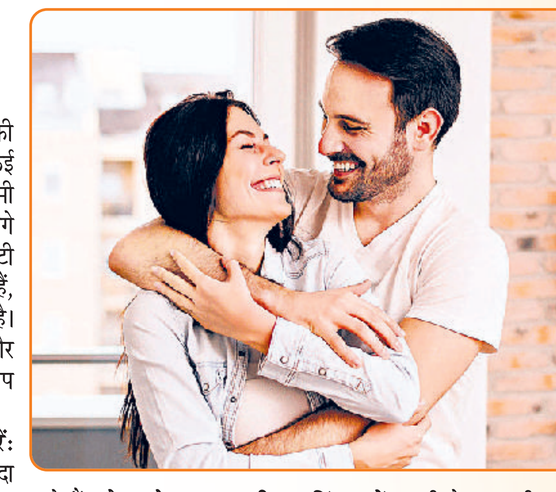
संतुलन से बनेगी बात

अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन द्वारा विश्व स्वास्थ्य संगठन के सहयोग से किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि प्रति सप्ताह 55 घंटे या उससे अधिक काम करने से स्वास्थ्य संबंधी जोखिम काफी बढ़ जाते हैं। इनमें हृदय रोग और स्ट्रोक शामिल हैं। इन निष्कर्षों ने काम के लंबे घंटों के बजाय व्यवस्थित लचीलेपन की मांग को और मजबूत किया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तो बर्नआउट को आईसीडी-11 के तहत एक व्यावसायिक घटना के रूप में वर्गीकृत किया है। यही कारण है कि कार्यस्थल पर बर्नआउट की समस्या को मान्यता मिली है और टिकाऊ कार्य घंटों के बारे में चर्चा तेज हो गई है। इस संदर्भ में लाइफ कोच शांभवी की सलाह ध्यान देने वाली है, वह कहती हैं, 'जीवन वैसे भी संतुलन का दूसरा नाम है। आज के दौर के शहरी जीवन में पुरुष-महिला दोनों का काम करना जरूरी है। क्योंकि महिलाओं की जिम्मेदारी दोहरी हो जाती है। इसलिए उन्हें अपनी सेहत का पूरा खयाल रखना है। अपनी नींद पूरी करनी है। उन्हें अपने खानपान का उतना ही ध्यान रखना है, जितना वे परिवार के दूसरे सदस्यों का रखती हैं। नाश्ते में प्रोटीन लेना नहीं भूलना है और न नियमित अंतराल में पानी पीना। वे जितना अधिक शारीरिक और मानसिक सेहत का ध्यान रखेंगी, उतना अच्छा परिणाम मिलेगा। महिलाएं अपने शौक पूरे कर सकती हैं। दोस्तों एवं परिजनों के साथ छुट्टियों पर जा सकती हैं, क्योंकि जब मन चंगा, तो सब चंगा।'

पत्नी को ऐसे महसूस कराएं खास

जिस तरह पत्नी, पति को खुश रखने में कोई कसर नहीं छोड़ती, छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखती है ताकि पति को कोई परेशानी ना हो। पति का भी यह दायित्व बनता है, वह भी अपनी पत्नी का ख्याल रखे, उसे कुछ खास महसूस कराए। इसके लिए वे किन बातों का ध्यान रखें, जानिए।

मैंस कॉर्नर
स्नेहा सिंह



पत्नी को खुश करने की कोशिश करने वाले कई पुरुषों को यह गलतफहमी होती है, उन्हें खुश करने के लिए महंगे उपहार देना चाहिए, जबकि वे छोटी-छोटी बातों से बड़ी आसानी से खुश हो जाती हैं, महंगे तोहफे की कोई जरूरत नहीं है। आइए जानते हैं, पत्नी को खुश रखने और उसे खास महसूस कराने के लिए आप किन बातों का ध्यान रखें-

अपने प्रेम को अभिव्यक्त करें: अधिकांश महिलाओं को वे पुरुष ज्यादा पसंद आते हैं, जो उनसे खुलकर प्रेम जताते हैं। तो समय-समय पर पत्नी को गले लगाएं, अपने प्यार को शब्दों और व्यवहार से व्यक्त करें। सच्चे प्रेम की अभिव्यक्ति बहुत गहरा असर करती है। इससे न केवल पत्नी खुश होती है, पति-पत्नी दोनों का रिश्ता और गहरा होता है।

कभी-कभी ब्रेकफास्ट बनाएं: अगर आप सुबह उठकर पत्नी के लिए चाय-कॉफी या हल्का नाश्ता बनाएंगे तो यह उसके लिए एक प्यारा सरप्राइज होगा। आपको नाश्ता और खाना बनाना नहीं आता है तो

आजकल इंटरनेट से नई डिशेज की रेसिपी सीखी जा सकती है। एक बार आप नई डिश बनाना शुरू करेंगे तो कोई भी डिश आसानी से बना लेंगे।

अच्छे श्रोता बनें: महिलाओं को ऐसे पुरुष अच्छे लगते हैं, जो उनकी बातों को ध्यान से सुनते हैं। जब भी पत्नी आपसे बात करे, तो मोबाइल या टीवी देखने के बजाय उसकी आंखों में देखकर उसकी बातें ध्यान से सुनें। इससे निश्चित ही आपकी पत्नी खुद को खास महसूस करेगी।

डेट नाइट की प्लानिंग करें: शादी के बाद भी पत्नी अपने पति के साथ खास समय बिताना चाहती है। आप कभी-कभी डेट नाइट की प्लानिंग बनाएं। बाहर जाकर किसी अच्छे होटल में पत्नी की पसंद का खाना खाएं, साथ में अच्छा समय बिताएं। इससे उसे महसूस होगा कि वह आपके लिए बहुत खास है।

पत्नी को दें भावनात्मक सुरक्षा: पत्नी की सिर्फ शारीरिक सुरक्षा ही नहीं, भावनात्मक सुरक्षा भी जरूरी है। अपनी भावनाएं पत्नी से साझा करें, साथ ही उसकी भावनाओं को भी समझने की कोशिश करें। मुश्किल समय में उसका साथ दें और उसकी हिम्मत बनें। इससे पत्नी का आपके प्रति भरोसा और भी अधिक बढ़ेगा।

हाथ से बनी हुई भेंट दें: हाथ से लिखा हुआ पत्र, छोटा-सा कार्ड या स्वयं बनाया गया कोई उपहार पत्नी के लिए बेहद खास होता है। यह महंगे तोहफों से भी ज्यादा दिल को छूता है। इसलिए समय-समय पर पत्नी को हाथ से बनी चीजें दें।

सुबह प्यारा सा संदेश भेजें: दिन की शुरुआत एक अच्छे संदेश से करें। स्मार्टफोन इसके लिए बहुत यूजफुल रहेगा। जब सुबह के समय पत्नी को आपका प्यार भरा मैसेज दिखेगा तो यकीन मानिए, आपका एक छोटा-सा प्यार भरा मैसेज पत्नी का पूरा दिन खुशहाल बना देगा। आपको भी उसे खुश देखकर खुशी होगी।

जी हां, दांपत्य रिश्तों में मिठास महंगे उपहारों से नहीं, छोटी-छोटी बातों और सच्चे प्रेम से आती है। इन सरल उपायों को अपनाकर आप अपनी पत्नी को खुश रख सकते हैं, उसे यह महसूस करा सकते हैं कि वह आपकी जिंदगी में बहुत ही खास है।

रिश्ते
दीपिका शर्मा

कभी भी दो लोगों के विचार हमेशा एक समान नहीं हो सकते। ऐसे में रिश्ते को मधुर-मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आपसी मतभेद के बावजूद हम एक-दूसरे का सम्मान करें और उसे मनभेद में न बदलने दें।

मतभेद को न बनने दें मनभेद

रिश्तों को निभाना भी एक कला है। जो इस कला को सीख जाता है, वह संतोषजनक जीवन जीता है। वहीं जो इससे वंचित रहता है, वह तनावपूर्ण रिश्ते और असंतोष से घिरा रहता है। रिश्तों में मतभेद होना स्वाभाविक है, क्योंकि दो अलग परिवेश से जुड़े लोगों का मिलन, दो अलग विचारों का मेल होता है। जब विचार अलग होते हैं, तो थोड़ी नोक-झोंक और टकराव होता ही है। लेकिन इसे सहजता से जिया जा सकता है, बजाय मनभेद में बदलकर। क्योंकि जब मनभेद पैदा होता है, तो रिश्तों को निभाना बेहद कठिन हो जाता है। यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगा कि मनभेद, रिश्तों के टूटने का एक प्रमुख कारण बनता है। ऐसे में जरूरी है कि जहां हमारे विचार भिन्न हों, वहां विचारों का विरोध करें, व्यक्ति का नहीं।

वैचारिक भिन्नता को स्वीकारें: हम सबकी सोच अलग हो सकती है, क्योंकि हर किसी के अनुभव, माहौल और परिस्थितियां अलग होती हैं। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि केवल विचारों का अलग होना रिश्तों में खटास का कारण बन जाए और हम एक-दूसरे से दूर हो जाएं। कभी-कभी सही व्यक्ति भी गलत सोच सकता है, और जिसे हम गलत समझते हैं, वह भी कभी सही विचार रख सकता है। अगर हम हर मतभेद को 'मनभेद' में बदल देंगे, तो विश्वास पर टिके रिश्ते भी डगमगा जाएंगे। इससे न केवल रिश्ते टूटेंगे, बल्कि समाज भी बिखरने लगेगा। इसलिए कुछ बातें हैं, जो मतभेद को मनभेद बनने से रोक सकती हैं।

सम्मान का रखें ध्यान: किसी के साथ असहमति का अर्थ विरोध करना है, अपमान करना नहीं। जब हम किसी की बात से सहमत नहीं होते, तो हमारा पहला कर्तव्य है कि हम अपनी बात को विनम्रता और सम्मान के साथ रखें। कठोर शब्द, ताने या व्यंग्य सामने वाले के मन को आहत करते हैं और बात का मूल उद्देश्य खो जाता है। सम्मान बना रहेगा, तो संवाद के द्वार हमेशा खुले रहेंगे।

बहस करें तो मर्यादा के साथ: बहस का उद्देश्य जीतना नहीं, समझना होना चाहिए। जब बहस मर्यादा से बाहर चली जाती है, तो वह विवाद बन जाती है। आवाज ऊंची करने, व्यक्तिगत आरोप लगाने या पुरानी बातों को उछालने से स्थिति और बिगड़ती है।

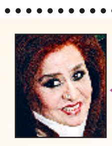
सोच बदलिए पर संबंध नहीं: जीवन में परिस्थितियां और अनुभव हमारी सोच को बदलते रहते हैं। यह बदलाव आवश्यक भी है, लेकिन इस बदलाव के कारण यदि हम अपने रिश्तों को ही बदल दें या तोड़ दें, तो यह भावनात्मक संतुलन को प्रभावित करता है। विचार बदल सकते हैं, पर अपने लोगों के प्रति जुड़ाव और अपनापन बना रहना चाहिए।

बोलने के साथ सुनना जरूरी: अकसर हम अपनी बात कहने में इतने व्यस्त रहते हैं कि सामने वाले को सुनना ही भूल जाते हैं। सही संवाद तभी संभव है, जब हम ध्यानपूर्वक सुनें और समझने की कोशिश करें। सुनने से गलत फहमियां कम होती हैं।

विचारों पर बात करें: किसी के विचार से असहमत होना ठीक है, लेकिन उस व्यक्ति के चरित्र या व्यक्तित्व पर सवाल उठाना गलत है। 'तुम हमेशा गलत सोचते हो।' जैसे वाक्य संबंधों में दूरी पैदा करते हैं, जबकि 'मुझे इस विचार से असहमति है' कहना स्वस्थ संवाद को बढ़ावा देता है।

समय-स्थिति का ध्यान रखें: हर बात कहने का एक सही समय और तरीका होता है। गुस्से में या तनाव के समय की गई चर्चा अकसर विवाद में बदल जाती है। इसलिए आवश्यक है कि हम सही समय का चयन करें।

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाइए: हर मतभेद को नकारात्मक रूप में देखने के बजाय, उसे एक अवसर के रूप में देखें, एक-दूसरे को बेहतर समझने का अवसर। हमें यह समझना जरूरी है कि सकारात्मक दृष्टिकोण रिश्तों में मिठास बनाए रखता है।



स्किन केयर
शहनाज हुसैन, कॉस्मेटोलॉजिस्ट

ग्लोइंग फेस के लिए इफेक्टिव होम रेमिडीज

चेहरा धोने के लिए यूज किए जाने वाले कुछ फेस वॉश में केमिकल्स होते हैं, जिनको लगाने से चेहरे पर दाग, धब्बे उभरने शुरू हो जाते हैं। ऐसे में चेहरा बदसूरत या डल दिखने लगता है। इनसे बचने के लिए अगर आप आसानी से तैयार होने वाले घरेलू हर्बल उत्पादों का चेहरे पर इस्तेमाल करें तो बेहतर परिणाम नजर आएंगे।

कच्चा दूध: कच्चे दूध को कॉटन पैड की मदद से चेहरे पर लगाएं और पांच मिनट तक चेहरे की क्लींजिंग करें। इसके बाद चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालें। कच्चा दूध कील-मुंहासों को हटाने में मददगार होता है। इसके नियमित इस्तेमाल से चेहरा कोमल-चमकदार हो जाता है।

दही: अगर आप रोज सुबह चेहरे पर दही लगाएंगी, तो इससे त्वचा दिन भर फ्रेश और खिली-खिली नजर आएगी। रात में चेहरे पर दही लगाने से, त्वचा पर मौजूद सारी गंदगी और धूल-मिट्टी आसानी से निकल जाती है। आप 2 चम्मच दही में 2 चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी मिलाएं। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं। 20-25 मिनट बाद चेहरे को सादे पानी से धो लें। बेहतर रिजल्ट के लिए आप कुछ दिनों तक रोजाना चेहरे पर दही लगा सकती हैं। दही, बेसन और हल्दी का फेस पैक स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह सभी स्किन टाइप के लोगों के लिए अच्छा होता है।

हल्दी-दूध फेस पैक: आधा छोटा चम्मच हल्दी पावडर में दो छोटे चम्मच दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिलाकर फेस पैक की तरह चेहरे पर लगाएं। फेस पैक को सूखने दें। हल्के हाथों से रब करते हुए पानी से त्वचा को साफ कर लें। इस पैक को हफ्ते में दो-तीन बार लगाएं।

एलोवेरा जैल: एलोवेरा जैल को त्वचा पर सीधा अप्लाई किया जा सकता है। पौधे से निकाला गया जैल पत्ते की लुगदी होती है और पत्तियों के अंदरूनी हिस्सों में पाई जाती है। एलोवेरा को घरेलू उपचार के तोर पर प्रयोग करने में पहले पौधे को पूरी तरह धो लेना चाहिए फिर पूरी स्वच्छता का ध्यान रखते हुए एलोवेरा जूस या जैल को प्रतिदिन चेहरे पर 20 मिनट तक लगाकर साफ ताजे पानी से धो डालें। यह त्वचा को मुलायम बनाए रखने में मदद करता है।

शहद: शहद का इस्तेमाल मास्क से लेकर नेचुरल मॉयश्चराइजर के रूप में किया जा सकता है। मॉयश्चराइजर त्वचा को कोमल, हेल्दी और आकर्षक बनाए रखता है। इसके लिए दो-तीन चम्मच कच्चा दूध और इतनी ही मात्रा में शहद लेकर इसका मिश्रण बना लें। इसको अपने चेहरे, गर्दन और शरीर के खुले भागों पर लगाएं फिर आधे घंटे बाद पानी से धो डालें। आप इसे दिन में दो बार उपयोग में ला सकती हैं।

योगा जोन
दिव्यज्योति 'नंदन'

हालांकि प्रेग्नेंसी के दौरान हैवी वर्कआउट या कठिन आसन करना हार्मफुल हो सकता है। लेकिन डॉक्टर की सलाह पर ट्रेनर की निगरानी में अगर कुछ सरल योगासन करें तो आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

प्रेग्नेंसी के दौरान योगा बरतें सावधानियां

प्री-नेटल योगा आमतौर पर बहुत धीमी गति से की जाने वाली वो प्रैक्टिस है, जो गर्भावस्था के दौरान हमारे शरीर में आने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों को सपोर्ट करने के लिए की जाती है। यह योगा गर्भावस्था के शुरुआती दिनों से शुरू होकर डिलीवरी तक आसानी से किया जा सकता है। प्री-नेटल योगा आप घर पर रहकर ऑनलाइन, यू-ट्यूब द्वारा दिखाए गए वीडियोज के जरिए भी कर सकती हैं। लेकिन इसे करने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर कर लें और योगा ट्रेनर के निर्देशन में करना ही सुरक्षित रहेगा।

योगासन करने के फायदे: हल्के-फुल्के योगासन गर्भावस्था में पूरी सुरक्षा देते हैं और इनके जरिए आप श्वास पर नियंत्रण करके अपने रक्त संचार को बेहतर कर सकती हैं। इससे अपने गर्भ में पल रहे बच्चे के साथ अपना एक गहरा कनेक्शन भी महसूस कर सकती हैं। यह योगा प्रैक्टिस, पेन फ्री गर्भावस्था के लिए आपको शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार करता है। आप इन आसनों को करके एनर्जेटिक फील करती हैं।

सावधानी से करें प्रैक्टिस: जो महिलाएं प्रेग्नेंट हैं और जिन्होंने अभी तक योगा शुरू नहीं किया है, उनको योगासन करने के लिए सर्टिफाइड प्री-नेटल ट्रेंड इंस्ट्रक्टर से ही ट्रेनिंग लेनी चाहिए। शुरूआत में मंद गति से सांस लेना और छोड़ना, शरीर को धीरे-धीरे स्ट्रेच करने और गर्भावस्था के लिए विशेष तौर पर डिजाइन किए गए बेसिक पोस्चर के साथ योगा करना चाहिए। क्योंकि गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर में नए-नए तरह के बदलाव होते हैं। इसके लिए इसे रोज हर हाल में करने की बजाय उतना ही करना चाहिए, जिससे आपको थकान न लगे। ज्यादा कठिन आसन और एडवांस पोस्चर, विशेष तौर पर बिना किसी एक्सपर्ट की गाइडेंस के नहीं करने चाहिए। आपका शरीर जिन आसनों को करने में रिलैक्स फील करे, आपको उतना ही श्रम करना चाहिए, तभी आपका शरीर धीरे-धीरे योगासन के लिए अपने आपको शारीरिक रूप से तैयार कर सकता है।

रखें इन बातों का ध्यान: प्रेग्नेंसी के दौरान योगा करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें।

- प्री-नेटल योगासन डॉक्टर की सलाह पर ही योगासन करें।
- श्वसन क्रिया, हल्के-फुल्के पोस्चर जैसे कैट पोज, मलासन पर ही फोकस करें।
- सीने की मांसपेशियों और एडविक फ्लोर को मजबूती देने वाले आसन ही करें।
- मेडिटेशन और प्राणायाम करें।
- उन्हीं आसनों को करें, जो आपको एकाग्रचित होने में सहयोग करें और आपके लिए आरामदेह साबित हों।
- कमर को पीछे की ओर ज्यादा मोड़ने वाले, अचानक मुद्रा में बदलाव करने वाले, जंप बैक और दूसरे कठिन आसन करने से परहेज रखें।
- कपालभाति या सांस रोकने वाले आसन भी किए जा सकते हैं।
- ज्यादा स्ट्रेचिंग न करें, क्योंकि इन दिनों हार्मोनल बदलाव के कारण शरीर में लचीलापन आ जाता है, जो जोड़ों के सेहत के लिए सही नहीं होता।

क्रूरता अधिनियम के तहत केस दर्ज कर तीनों आरोपियों को किया गिरफ्तार

बाड़े में घुस गाय को काटने पर पिता और पुत्र ने गली के कुत्तों को मार डाला

पूरे मोहल्ले में कुत्तों पर जमकर ढाया कहर, गलियों में कई कुत्तों को सुलाया मौत की नींद

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। पशु क्रूरता अधिनियम के तहत गिरफ्तार किए गए आरोपी। फोटो : हरिभूमि

रामपुरा गांव में एक पशुबाड़े में बंधी गाय को कुछ दिन पहले एक कुत्ते ने काट लिया। गाय के मालिक ने घटना के बाद जिस तरह से मोहल्ले के कुत्तों पर कहर ढाया, वह काफी खौफनाक माना जा रहा है। दोनों ने अपने पास काम करने वाले वर्कर के साथ मिलकर मोहल्ले के कई कुत्तों को पीट-पीटकर मौत की नींद सुला दिया, जबकि कई अन्य को बुरी तरह जख्मी कर दिया। पुलिस ने सरपंच की शिकायत पर पशु क्रूरता अधिनियम के तहत केस दर्ज करने के बाद तीनों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया।

गांव में रामपुरा निवासी रविकांत ने गायों का बाड़ा बनाया हुआ है। बताया जा रहा है कि कुछ दिन पहले उसकी एक गाय को किसी कुत्ते ने काट लिया था। इसके बाद रविकांत और उसके पिता ने कुत्तों को सबक सिखाने के लिए ऐसा जुनून पाला कि एक के बाद एक कई कुत्तों को लाठियों से पीट-पीटकर मौत की नींद सुला दिया। तीन-चार दिन तक बाप-बेटे ने अपने पास काम करने वाले राहुल के साथ मिलकर पूरे से गांव को कुत्तों से मुक्त बनाने का अभियान चला दिया। गलियों में जहां भी कुत्ता दिखाई दिया, उसे वहीं लाठियों से पीटकर ढेर कर दिया। कुछ कुत्ते जख्मी होने के बाद भागने में कामयाब हो गए। उनकी हालत पागल कुत्तों जैसी बनी हुई है।

मोहल्ले के लोग बुरी तरह सहमे

बेजुबान जानवरों पर इस तरह से सरेआम कहर बरपाए जाने से मोहल्ले के लोग बुरी तरह सहम गए। किसी भी तीनों का विरोध करने की हिम्मत नहीं जुटाई। गली-मोहल्लों से कुत्ते गायब हो गए। कुत्तों के साथ बर्बर व्यवहार करने की चर्चाएं गांव में जमकर चलती रहीं, परंतु उन्हें रोकने के लिए कोई आगे नहीं आया। यही कारण रहा कि आरोपियों के खिलाफ कार्रवाई में देरी हो गई।

कुतों के बचाव में नहीं आगे आए ग्रामीण, कार्रवाई में हुई देरी

पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज के आधार पर की कार्रवाई

सरपंच ने दर्ज कराई शिकायत

आखिरकार बेजुबानों पर ढहाए जा रहे कहर का पता चलने के बाद गांव के सरपंच नरेश यादव नरू ने थाना रामपुरा पुलिस को शिकायत दर्ज कराई। शिकायत में सरपंच ने बताया कि तीन-चार लोग गलियों में कुत्तों को बेरहमी से मार हैं, जिससे पूरे गांव में भय का माहौल बना हुआ है। उन्होंने पुलिस से आरोपियों का पता लगाने के लिए सीसीटीवी फुटेज चेक करने की मांग की।

फुटेज के बाद हरकत में पुलिस

गत 26 मार्च को दर्ज कराई गई शिकायत के बाद पुलिस ने गांव की गलियों में लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज चेक की, तो कई कुत्तों को मारने की बात सामने आई। जांच अधिकारी योगेंद्र के अनुसार मारे गए कुत्तों का पोस्टमार्टम कराने के लिए उनके शवों की तलाश शुरू की, लेकिन मरे हुए कुत्ते नहीं मिलने के कारण पोस्टमार्टम नहीं कराया जा सका।

रेवाड़ी। एकादशी पर सजी श्याम बाबा की भव्य प्रतिमा तथा श्याम संकीर्तन में भजन गाते हुए गायक वरदान वंदन।

शिव मंदिर में कामदा एकादशी पर संकीर्तन में भजनों पर झूमे श्रद्धालु

'मेरे जीवन की गाड़ी श्याम चलाता है, क्यूं घबराऊं मैं मेरा तो श्याम से नाता है'...

- भजन गायक संजय शर्मा ने भजनों से किया श्याम बाबा की महिमा का गुणगान

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

नई अनाजमंडी स्थित शिव मंदिर में रविवार रात्रि कामदा एकादशी पर श्री श्याम प्रभु के 127वें संकीर्तन का आयोजन किया गया। श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुप की ओर से आयोजित श्री श्याम संकीर्तन में दिल्ली से भजन गायक वरदान वंदन व गोकलगढ़ से गायक संजय शर्मा के अनेक मनमोहक भजनों से श्याम बाबा की महिमा का गुणगान किया। श्री श्याम श्रृंगार सेवा ग्रुपके सदस्यों ने बाबा की ज्योत प्रज्जवलित करके संकीर्तन का शुभारंभ किया। एकादशी पर श्याम मंदिर में श्रृद्धालुओं की काफी भीड़ रही। सोमवार को द्वादशी के अवसर पर शिव मंदिर में भंडारे का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रसाद ग्रहण किया।

भजनों पर झूमे श्रृद्धालु

कामदा एकादशी पर गोकलगढ़ से भजन गायक संजय शर्मा ने गणेश जी व हनुमान जी की वंदना से जागरण का शुभारंभ किया तथा श्री श्याम बाबा को रिझाने वाले अनेक भजन सुनाएं। इसके बाद दिल्ली से भजन गायक वरदान वंदन ने भाव भरे भजनों से समां बांधा। भजन गायक ने 'हाजरी लगवाता हूं हर ग्यारस पे, मिलती है तनख्वाह मुझे बारस पे', 'साथी हमारा कौन बनेगा, तुम न सुनोगे तो कौन सुनेगा', 'मेरे जीवन गाड़ी श्याम चलाता है,क्यूं घबराऊं मैं मेरा श्याम से नाता है' सहित अनेक भजनों से बाबा की महिमा का गुणगान किया।

ये रहे मौजूद

श्याम संकीर्तन में चरत अग्रवाल, विजय अग्रवाल, रवि भट्ठेवाले, रितेश बंसल, विकास बंसल, राजुल, अमित अग्रवाल, मनीष सचदेवा, अनिल मखीजा, पुरुषोत्तम, संजय सहगल, नवीन शर्मा, मीनाक्षी, आरती, हिना, अभिलाषा व कविता सहित सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालु मौजूद थे।

गांव नठेड़ा से ट्रैक्टर ट्राली चोरी, मुकदमा दर्ज

कोसली। नठेड़ा गांव में चोर एक किसान के ट्रैक्ट्रर की ट्राली चोरी कर ले गए। किसान नवीन ने कोसली पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उन्होंने ट्राली गांव की धर्मशाला के पास खड़ी कर रखी थी। 19 मार्च को सुबह धर्मशाला के पास पहुंचे तो वहां से ट्राली गायब थी। उन्होंने अपने स्तर पर गांव में ट्राली की खोजबीन व पूछताछ की, लेकिन ट्राली का कोई पता नहीं चल पाया। पुलिस ने रविवार को अज्ञात के विरुद्ध मामला दर्ज कर लिया है।

उप प्रधान मनोनीत हुए मंजीत यादव का सम्मान

रेवाड़ी। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम के सीटी-वन और सीटी-टू कार्यालय में एचएसईबी वर्कर यूनियन की ओर से मंजीत यादव को केंद्रीय परिषद में उप प्रधान के पद पर मनोनीत किया है। सोमवार को इस नियक्ति पर कर्मचारियों ने सम्मान समारोह आयोजित कर मंजीत यादव का पगड़ी व फूलमालाएं पहनाकर सम्मान किया। मंजीत यादव ने इस नियुक्ति के लिए प्रदेश कार्यकारणी व मनोज सैनी का आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों की मांगों को लेकर प्रशासन के खिलाफ आवाज उठाई जाएगी।

कन्या जन्म की मनाई खुशी महिलाओं ने गाए मंगल गीत

- वर्तमान समय में बेटा- बेटी एक समान, भेदभाव न करके दोनों को दे समान अधिकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶ धारूहेड़ा

रेवाड़ी। नवजात कन्या के साथ परिवार के लोग।

धारूहेड़ा एमटूके सोयायट निवासी परिवार की ओर से कन्या के जन्म पर कुआं पूजन समारोह कर खुशियां मनाई। इस दौरान महिलाओं ने मंगल गीत गाए और बैंड बाजे की धुन पर डांस किया। इस मौके पर भोज का भी आयोजन किया गया। आत्मा सिंह और सरोज यादव ने पोती रिद्धि के जन्मोत्सव को उत्साह के साथ मनाया। इस मौके पर कन्या की मां मोनिका यादव व पिता अमित यादव ने कहा कि वर्तमान समय में बेटा-बेटी एक समान है। समाज को इनमे भेदभाव न कर समान अधिकार देने चाहिए। कार्यक्रम को लेकर चाचा अजीत वीर यादव समाजसेवी एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष यंग इंडियन आर्गेनाइजेशन व मीना यादव ने खुशी जाहिर की। अजीत यादव ने कहा कि सभी बेटी जन्म महोत्सव जैसे कार्यक्रमों को अपनाएं और बेटे-बेटी के बीच फर्क करने वालों की सोच बदलने में अपना योगदान दें। आज के दौर में पुत्र-पुत्री में कोई अंतर नहीं है। मौके पर नपा अध्यक्ष कंवर सिंह, इंद्रपाल मुकदम, संदीप बोहरा, अभय सिंह यादव, यादव समाज समिति भिवाड़ी के अध्यक्ष प्रतिनिधि लोकेश यादव, पवन चौहान, लक्ष्मी शर्मा, देशराज तंवर व हवा सिंह सहित अनेक लोग मौजूद थे।

रेवाड़ी। समारोह में शिक्षकों को संबोधित करते महावीर प्रधान।

प्राचार्य ईश कुमार व शिक्षिका अर्चना मुदगिल की सेवानिवृत्ति पर हुआ विदाई समारोह

धारूहेड़ा। राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कारौली के प्रिंसीपल डा. ईश कुमार की सेवानिवृत्ति पर विदाई समारोह हुआ। डा. ईश कुमार 29 वर्ष छह महीने की सेवा के बाद सोमवार को सेवानिवृत्त हो गए। मौके पर अध्यापक संघ के प्रधान महावीर सिंह ने कहा कि डा. ईश कुमार के शिक्षा में योगदान को कभी भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने कहा कि शिक्षक कभी सेवानिवृत्त नहीं होते। समारोह में नेहरूगढ़ स्कूल के प्रिंसीपल विनोद कुमार सहित अनेक शिक्षक मौजूद थे। इनके अलावा राजकीय उच्च विद्यालय रालियावास की हिंदी शिक्षिका अर्चना मुदगिल भी 30 वर्ष एक महीने की सेवा के बाद सेवानिवृत्त हो गई है। शिक्षकों ने दोनों सेवानिवृत्त शिक्षकों को यादगार के लिए स्मृति चिंह भेंट किए।

छात्रों को केंद्रीकृत साउंड सिस्टम व डिजिटल लर्निंग बोर्ड पर दी जानकारी

- जीएलएस कंपनी ने वर्ष 2024-25 में किया था संस्थान में 3 डिजिटल बोर्ड, 4 एयर कंडीशनर सहित हॉल का नवीनीकरण

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कंपनी अधिकारियों के साथ संस्थान के सदस्य। फोटो :हरिभूमि

सीएसआर गतिविधि के तहत जीएलएस एलोपाक कंपनी गुरावड़ा के निदेशक जीरोन की ओर से राजकीय बहुतकनीकी संस्थान लिसाना में केंद्रीकृत सांउड सिस्टम व डिजिटल लर्निंग बोर्ड कार्यों का शुभारंभ किया गया। कंपनी के निदेशक जीरोन ने कार्यों का उद्घाटन किया। इस मौके पर जीरोन ने कहा कि कंपनी की ओर से सीएसआर गतिविधियों के तहत संस्थान एवं विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए भविष्य में भी योगदान दिया जाएगा। संस्थान के प्रधानाचार्य प्रवीन कुमार ने कंपनी के कार्यों की सराहना की। उन्होंने बताया कि कंपनी की ओर से वर्ष 2024-25 में भी संस्थान में 3 डिजिटल बोर्ड, 4 एयर कंडीशनर सहित एक बड़े हॉल का नवीनीकरण किया गया था। इस अवसर पर कंपनी के सीईओ अतुल पाहवा, सीएफओ आशीष लाखोटिया, एचआर हैड नीरू यादव, प्लांट हैड प्रभात चढ्ढा व संस्थान के सभी विभागाध्यक्ष, ट्रेनिंग एंड प्लेसमेंट अधिकारी सन्नी तनेजा मौजूद थे।

जिला महेंद्रगढ़ जूनियर स्टेट एथलेटिक मीट ट्रायल्स कल

मंडी अटेली। जिला महेंद्रगढ़ के जूनियर (अंडर-20) स्टेट एथलेटिक मीट के ट्रायल्स का आयोजन एक अप्रैल को अटेली के विध्या देवी इंटरनेशनल स्कूल में किया जाएगा। इस संबंध में जिला एथलेटिक्स सचिव प्रदीप यादव ने बताया कि यह ट्रायल्स आगामी 15वीं हरियाणा राज्य जूनियर (अंडर-20) एथलेटिक्स चैंपियनशिप, जोकि चार-पांच अप्रैल को करनाल के कर्ण स्टेडियम में आयोजित होगी, में भाग लेने के लिए खिलाड़ियों का चयन होगा। जिले के खिलाड़ियों के लिए राज्य स्तर पर बेहतरीन प्रदर्शन कर मेडल प्राप्त करने यह सुनहरा अवसर है। क्षेत्र के खिलाड़ी अपने बेहतरीन प्रदर्शन से लगातार प्रदेश का नाम रोशन कर रहे है।

रेवाड़ी। उपमंडल कार्यालय बावल व तहसील कार्यालय का निरीक्षण करते डीसी अभिषेक मीणा। फोटो :हरिभूमि

डीसी ने एसडीएम कार्यालय व तहसील बावल का किया निरीक्षण, अधिकारियों को दिए दिशा-निर्देश

रेवाड़ी। डीसी अभिषेक मीणा ने सोमवार को उपमंडल कार्यालय बावल व तहसील कार्यालय बावल का निरीक्षण किया। उन्होंने विभिन्न शाखाओं का जायजा लेते हुए कार्यालयों की कार्यप्रणाली की समीक्षा की और अधिकारियों को प्रशासनिक व्यवस्था को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक निर्देश दिए। डीसी ने तहसील कार्यालय में की जा रही रजिस्ट्री प्रक्रिया की जानकारी ली। उन्होंने कहा कि राजस्व से जुड़े मामलों में अनावश्यक देरी नहीं होनी चाहिए और सभी मामलों का समयबद्ध निपटारा किया जाए ताकि आमजन को राहत मिल सके। डीसी ने कार्यालयों में रिकॉर्ड प्रबंधन व्यवस्था की भी जानकारी ली। उन्होंने कहा कि सभी प्रकार के सरकारी रिकॉर्ड को व्यवस्थित रखा जाए। कार्यालय परिसरों में साफ-सफाई पर भी विशेष ध्यान दिया जाए। मौके पर एसडीएम बावल मनोज कुमार व नायब तहसीलदार बावल श्याम सुंदर सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

पर्यावरण जागरूकता समिति ने बूढ़पुर विद्यालय के टॉपर्स को किया पुरस्कृत

- ग्रामीण क्षेत्रों में नहीं प्रतिभा की कमी, उचित मार्गदर्शन जरूरी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रेवाड़ी

रेवाड़ी। कार्यक्रम में परीक्षा के टॉपर्स को सम्मानित करते अतिथिगण।

राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय बूढ़पुर में प्रतिभा प्रोत्साहन एवं सम्मान समारोह कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें सभी कक्षाओं के टॉपर्स को पर्यावरण जागरूकता समिति की ओर से पुरस्कृत किया गया। गोकलपुर आश्रम के आध्यात्मिक विचारक स्वामी धीरजगिरी महाराज के मुख्य आतिथ्य में आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता विद्यालय की प्राचार्या पूनम यादव ने की। पर्यावरण जागरूकता समिति के संयोजक हरेंद्र यादव की ओर से आयोजित कार्यक्रम में पतंजलि योगपीठ के जिला अध्यक्ष दयाराम आर्य तथा बूढ़पुर गांव की सरपंच मोनिका यादव विशिष्ट अतिथि थे। इस अवसर पर वार्षिक गृह परीक्षाओं के टॉपर्स को सम्मानित किया गया। इस मौके पर हरेंद्र यादव ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में प्रतिभाओं की कमी नहीं है, उन्हें मार्गदर्शन एवं उचित मंच प्रदान करना शिक्षकों एवं सामाजिक संगठनों का दायित्व है, जिसके लिए समिति निरंतर कार्य कर रही है। सरपंच मोनिका यादव व पतंजलि योगपीठ के जिला अध्यक्ष आर्य ने समिति के सामाजिक कार्यों को सराहा। इस अवसर पर सभी स्टाफ सदस्य तथा स्कूल प्रबंधन समिति के सदस्य उपस्थित थे।

विद्यार्थियों को समझाया अनुशासन का महत्व

ज्ञानदीप इंटरनेशल स्कूल में हवन के साथ हुआ नए सत्र का शुभारंभ

रेवाड़ी। ज्ञानदीप स्कूल में हवन करते शिक्षक व विद्यार्थी। फोटो :हरिभूमि

बावल। ज्ञानदीप इंटरनेशनल स्कूल दुल्हेड़ा खुर्द में सोमवार को नए शैक्षणिक सत्र की शुरूआत हवन-पूजन के साथ की गई। विद्यालय संचालिका शशिबाला यादव, प्राचार्या प्रोमिला शर्मा, शिक्षकों तथा विद्यार्थियों ने हवन कार्यक्रम में भाग लिया। हवन के दौरान वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ वातावरण पूरी तरह भक्तिमय हो गया। सभी ने ईश्वर से विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य, उत्तम स्वास्थ्य और सफल शैक्षणिक सत्र की कामना की। इस मौके पर प्राचार्या ने कहा कि नया सत्र नए अवसरों और लक्ष्यों के साथ आता है, इसलिए सभी को पूरे समर्पण और मेहनत के साथ पढ़ाई करनी चाहिए। प्रबंधन समिति ने भी विद्यार्थियों को अनुशासन और मेहनत का महत्व समझाया।

ज्यूडिशियल कॉम्प्लेक्स के दायरे में हो पुख्ता सुरक्षा व्यवस्था : जस्टिस नैन

हाइकोर्ट जस्टिस पंकज नैन ने किया बावल में वकील चेंबर्स का शिलान्यास

परिसर की व्यवस्थाओं व न्यायिक प्रणाली की ली जानकारी

हरिभूमि न्यूज ▶▶ बावल

रेवाड़ी। बावल में वकीलों के चेंबर्स का शिलान्यास करते हुए जज पंकज जैन।

रेवाड़ी। वकीलों को संबोधित करते पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के न्यायाधीश पंकज जैन। फोटो :हरिभूमि

पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के जस्टिस पंकज जैन ने सोमवार को उपमंडल बावल में नए न्यायिक परिसर में वकीलों के चेंबर्स का शिलान्यास किया। इस दौरान उनके साथ जिला एवं सत्र न्यायाधीश गुरविंदर सिंह वाधवा, डीसी अभिषेक मीणा, सीजेएम व डीएलएसए सचिव अमित वर्मा, सीजेएम डा. रेनू सोलखे, एसीजे सीनियर डिवीजन आलोक आनंद व एसडीएम बावल मनोज कुमार सहित अन्य प्रशासनिक अधिकारी मौजूद थे। इस मौके पर जस्टिस पंकज जैन ने कहा कि लोग न्याय के लिए कोर्ट आते हैं और कोर्ट में आते समय उन्हें सुरक्षित महसूस होना चाहिए। ज्यूडिशियल कॉम्प्लेक्स के दायरे में सुरक्षा व्यवस्था भी पूरी तरह से पुख्ता होनी चाहिए। न्यायाधीश पंकज जैन ने न्यायिक परिसर का अवलोकन कर विभिन्न व्यवस्थाओं का जायजा लिया। उन्होंने अदालत परिसर की व्यवस्थाओं, न्यायिक कार्यप्रणाली और अधिवक्ताओं को उपलब्ध सुविधाओं की जानकारी भी ली। उन्होंने न्यायिक कार्यों को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक निर्देश दिए।

अपने व्यवसाय के प्रति रखें ईमानदारी का भाव

कोसली। पंजाब एवं हरियाणा उच्च न्यायालय के न्यायाधीश एवं रेवाड़ी के प्रशासकीय जज पंकज जैन ने कहा कि जिस प्रकार एक न्यायाधीश से हम ईमानदारी व सच्चाई की उम्मीद रखते हैं, उसी प्रकार एक अधिवक्ता को भी अपने व्यवसाय के प्रति ईमानदार तथा गंभीर होना चाहिए। हाईकोर्ट के जज पंकज जैन सोमवार को कोसली बार में अधिवक्ताओं को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि वकालत के प्रति अधिवक्ता को निष्ठा भाव रखना चाहिए। एक सफल वकील तभी बना जा सकता है, जब उसके जीवन में अनुशासन व नियमित कार्य का समावेश होगा। अधिवक्ता को मन में यह कभी नहीं रखना चाहिए कि वह कभी भी अपने कार्य से अवकाश ले सकता है। उन्होंने कहा कि बार एसोसिएशन सरकार से मिलकर इसे नगर पालिका का दर्जा दिलवाने का प्रयास करें तो इलाके की तरक्की के लिए बेहतर होगा। सिविल जज सीनियर डिवीजन अशोक कुमार, एसडीएम विजय कुमार यादव व बार एसोसिएशन के प्रधान जयकिशन ढिल्लो सहित अन्य अधिवक्ताओं ने पंकज जैन का स्वागत किया। पुलिस गार्द ने हाईकोर्ट जज को सलामी दी। कार्यक्रम में जिला एवं सत्र न्यायाधीश जीएस वधवा, फैमिली कोर्ट के प्रिंसिपल जज प्रदीप चौधरी, सीजेएम अमित वर्मा, सिविल जज जूनियर डिवीजन निशा व डीएसपी विद्यानंद मौजूद थे।

हनुमान जयंती पर भंडारा 2 को

नारनौल। पुरानी कचहरी स्थित पानी की टंकी वाले बाबा चमत्कारी हनुमान मंदिर प्रांगण में हनुमान जन्मोत्सव के पावन पर्व पर अमृतमय भंडारे का आयोजन किया जाएगा। मंदिर के पुजारी ने बताया कि दो अप्रैल को हनुमान जयंती के अवसर पर टंकी वाले बाबा मंदिर प्रांगण में भंडारे का आयोजन होगा।

सूचना

मैं, सुशीला, मदर/आफ नंबर 17015662Y रैंक हवलदार चंद्रवेश निवासी ग्राम जटवाड़ा, डाकघर ढाकला, तहसील और जिला झज्जर (हरियाणा) पिन-124109, बयान करती हूं कि मेरे पुत्र के आर्मी सर्विस रिकार्ड में गलती से मेरा नाम सुशील दर्ज है, जबकि मेरा असली और सही नाम सुशीला है। ये दोनों नाम सुशीला और सुशील एक व उसी व्यक्ति के हैं। भविष्य में सभी उद्देश्यों के लिए मुझे सुशीला के नाम से ही जाना जाए।

प्राइमरी स्कूल का वार्षिक परिणाम घोषित, टॉपर्स हुए पुरस्कृत

रेवाड़ी। राजकीय प्राथमिक पाठशाला सीहा में बाल वाटिका से पांचवी कक्षा तक की विद्यार्थियों का वार्षिक परीक्षा परिणाम सुनाया गया, जिसमें सभी कक्षाओं की टॉपर्स के अलावा अन्य विद्यार्थियों को पुरस्कार के रूप में स्टेशनरी तथा उपहार दिए गए। जेबीटी हेड सुमित्रा यादव की अध्यक्षता में प्राचार्य सत्यवीर नाहड़िया, एबीआरसी अनुराधा चौहान, शिक्षिका सुशीला देवी तथा रेखा रानी ने विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया। इस अवसर पर प्राचार्य नाहड़िया ने कहा कि नए शैक्षणिक सत्र में विभाग की ओर से बहुत सारी रचनात्मक गतिविधियां तथा छात्रोन्मुखी परियोजनाएं प्रारंभ की जा रही हैं। पीटीएम तथा प्रवेश उत्सव से ही इन योजनाओं का लाभ सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों को मिलना प्रारंभ हो जाएगा। एबीआरसी चौहान ने निपुण अभियान के अंतर्गत होने वाली रचनात्मक गतिविधियों तथा अभिभावक शिक्षक बैठक के उद्देश्यों की जानकारी दी।

तेज आंधी के साथ कई इलाकों में बूंदाबांदी, अनाजमंडी में बाहर पड़ी सरसों बचाना चुनौती

खेत से मंडी तक फिर आफत, मौसम बदलते ही किसान परेशान, फसल बचाने की कवायद में जुटे

मंडी में खुले आसमान तले लाखों रुपये की सरसों एक बार फिर बारिश में बहने के कगार पर

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

फसल निकालकर मंडियों में बेचने के समय मौसम किसानों का दुश्मन साबित होने लगा है। बार-बार मौसम में बदलाव ने किसानों की नाक में दम कर दिया है। खेतों से लेकर मंडियों तक में किसानों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। तेज आंधी के साथ बूंदाबांदी ने किसानों को बुरी तरह मुसीबत में डाल दिया। मंडी में खुले आसमान तले लाखों रुपये की सरसों एक बार फिर बारिश में बहने के कगार पर है। मौसम जल्द साफ होने की अभी कोई संभावना नजर नहीं आ रही है।

किसान सरसों निकालकर उसे मंडियों में पहुंचा रहे हैं। गेहूं की कटाई का कार्य तेजी से चल रहा है। बारिश और बूंदाबांदी दोनों ही फसलों के लिए नुकसानदायी साबित होने लगी हैं। सोमवार को सुबह के समय बादल छाए रहे। दोपहर तक एक बार मौसम साफ हो गया। शाम के समय तेज आंधी के साथ कई स्थानों पर हल्की बारिश और बूंदाबांदी हो गई। खेतों में फसल काटने और निकालने के कार्य को रोकना पड़ा। 30 से 40 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से हवाएं चलीं। जिन किसानों ने फसल निकालकर खेत में रखी हुई थी, उनकी सरसों भीग गई। सरसों भीगने के बाद उसका रंग बदल जाता है, जिससे सही भाव नहीं मिलता। खेतों में कई किसानों की फसल भीग गई। जिन किसानों के पास तिरपाल या दूसरी व्यवस्था थी, वह फसल बचाने में कामयाब रहे। मौसम में बार-बार आने वाला बदलाव किसानों के लिए आफत बन चुका है।

आवक बढ़ने के कारण मंडी में सरसों डालने की जगह कम पड़ रही है, जिससे खुले में ही सरसों डाली जा रही है

रेवाड़ी। सोमवार शाम आई बरसात से अनाजमंडी में भीगी सरसों। फोटो : हरिभूमि

खुले में पड़ी है लाखों रुपये की सरसों

सरसों की सरकारी खरीद शुरू हो चुकी है। बाजार भाव एमएसपी से ज्यादा होने के कारण किसान आढ़तियों को सरसों बेच रहे हैं। भाव अच्छा मिलने के कारण फसल निकालने के बाद उसे सीधे मंडी में लाया जा रहा है। आवक बढ़ने के कारण मंडी में सरसों डालने की जगह कम पड़ रही है, जिससे खुले में ही सरसों डाली जा रही है। मौसम बदलने के बाद बूंदाबांदी शुरू होते ही किसानों ने अपनी-अपनी सरसों बचाने के प्रयास किए। इसके बावजूद कई किसानों की सरसों भीग गई। गनीमत यह रही मौसम जल्द साफ हो गया। इससे फसल ज्याद नहीं भीग पाई।

रेवाड़ी। अनाजमंडी में तिरपाल से ढकी गई सरसों। फोटो : हरिभूमि

अभी जल्द राहत मिलने की उम्मीद कम

मौसम में बदलाव के बाद अधिकतम तापमान 1.5 डिग्री की गिरावट के साथ 35.5 डिग्री सेल्सियस पर आ गया। न्यूनतम तापमान 0.9 डिग्री बढ़कर 19.4 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। हवा में नमी का स्तर 55 प्रतिशत तक रहा। मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता के चलते 31 मार्च को भी मौसम में बदलाव देखने को मिल सकता है। बादलों व तेज हवाओं के साथ बारिश या बूंदाबांदी हो सकती है। इस समय होने वाली बारिश किसानों पर कहर बरपाने का कार्य कर सकती है। किसान जल्द से जल्द फसल निकालने का प्रयास कर रहे हैं।

रेवाड़ी। बावल रोड पर अंधड में गुजरते लोग।

भाषा एवं संस्कृति विभाग के भजन पार्टी सदस्य मदन लाल हुए सेवानिवृत्त

रेवाड़ी। सूचना, जनसंपर्क, भाषा एवं संस्कृति विभाग के भजन पार्टी सदस्य मदन लाल सोमवार को सेवानिवृत्त हो गए। विभाग के कार्यालय में उन्हें भावपूर्ण विदाई दी गई। जिले के गांव खोरी निवासी मदन लाल ने विभाग में जनवरी वर्ष 1992 से रेवाड़ी में अनुबंधित सदस्य भजन पार्टी से सेवा की शुरूआत की थी। उन्होंने जनवरी 1996 से रेगुलर के तौर पर भजन पार्टी के साथ सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं और नीतियों को आम जनता तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की। इस दौरान सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के सेवानिवृत्त संयुक्त निदेशक एसके जोशी, अधीक्षक उषा रानी, एआईपीआरओ पवन कुमार व लेखाकार मनोज कुमार सहित कार्यालय के स्टाफ सदस्य मौजूद थे।

पुलिस ने ट्रैफिक नियम तोड़ने वाले 1325 वाहन चालकों पर की कार्रवाई

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

जिला पुलिस की ओर से गत 23 मार्च से 29 मार्च तक ड्रिंक एंड ड्राइव, तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाने व लेन चेंज नियमों की अवहेलना करने वाले वाहन चालकों के खिलाफ स्पेशल अभियान चलाया। अभियान के दौरान नियमों का उल्लंघन करने वाले 1325 वाहन चालकों पर कड़ी कार्रवाई की गई। पुलिस ने गत सप्ताह के दौरान ड्रिंक एंड ड्राइव अभियान के तहत शराब पीकर वाहन चलाने वाले 28 वाहन चालकों के चालान किए। एसपी हेमेन्द्र कुमार मीणा ने कहा कि अक्सर देखने में आता है कि रात्रि के समय काफी वाहन चालक नशे में धुत होकर वाहन चलाते हैं,जिससे वह अपने आप को तो खतरे में डालते ही हैं, साथ में सड़क पर चल रहे अन्य वाहन चालक के लिए भी खतरा बन जाते है। शराब पीकर गाड़ी चलाना सड़क दुर्घटनाओं की बड़ी वजह बनता है और यह मोटर वाहन अधिनियम, 1988 की धारा 185 के तहत दंडनीय अपराध है।

पुलिस ने गाड़ी में तेज डीजे-प्रेशर हॉर्न बजाकर ध्वनि प्रदूषण करने व बुलेट बाइक में पटाखा छोड़ने वाले 3 वाहन चालकों पर भी शिकंजा कसा। इनके अलावा पुलिस ने लाल व नीली बत्ती लगाने पर 3 व लेन चेंज से संबंधित नियम की अवहेलना करने पर 1291 वाहन चालकों के चालान किए। एसपी ने कहा कि शहर में कानून-व्यवस्था और सुरक्षा के साथ कोई समझौता नहीं किया जाएगा। जो भी व्यक्ति नियमों का उल्लंघन करेगा, उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

रेवाड़ी। वाहन चालक में शराब की मात्रा चैक करती पुलिस। फोटो : हरिभूमि

खबर संक्षेप

राम और कृष्ण दोनों का उद्देश्य एक ही था, धर्म की स्थापना व अधर्म का नाशः प्रेमानंद गिरी

धारूहेड़ा। राधा वल्लभ ज्ञान यज्ञ समिति धारूहेड़ा के संस्थापक स्वामी प्रेमानंद गिरी महाराज ने कहा कि राम और कृष्ण दोनों का उद्देश्य एक ही था, धर्म की स्थापना व अधर्म का नाश। किंतु दोनों में बहुत अंतर था। प्रेमानंद गिरी महाराज सोहना रोड स्थित होली पूजन स्थान पर चल रही श्रीमद् भागवत गीता के दौरान प्रवचन दे रहे है। उन्होंने कहा कि राम सूर्यवंशी व रघुकुल नायक थे, जबकि कृष्ण यदुवंशी व यदुकुल नायक थे। राम का जन्म राजमहल में हुआ। कृष्णा का जन्म जेल में हुआ। बाद में पिता ने उन्हें गोकुल पहुंचाया। राम का सारा जीवन कष्ट में बीता, जबकि कृष्ण हमेशा हंसते रहते थे। दोनों महापुरुष आज भी भारतीय संस्कृति के आदर्श मानकर पूजे जाते हैं। उन्होंने कहा कि भगवान कृष्ण ने अपना उदाहरण प्रस्तुत करके उन लोगों का मनोबल बढ़ाया, जो छोटी परिस्थितियों में जन्मे या बड़े न होने के कारण ऊंचा उठने के आशा छोड़ बैठे हैं। उन्होंने कहा कि श्री कृष्ण भगवान का सारा जीवन दूसरों की भलाई के लिए ही व्यतीत हुआ।

राजकीय प्राथमिक स्कूल बावल के मुख्य शिक्षक हुए सेवानिवृत्त

बावल। बावल स्थित राजकीय प्राथमिक विद्यालय सराय के मुख्य शिक्षक समुंद्र सिंह चौहान की सेवानिवृत्ति पर सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। खंड शिक्षा अधिकारी फतेहसिंह के मुख्य आतिथ्य में आयोजित समारोह की अध्यक्षता मौलिक मुख्याध्यापक सुनील यादव ने की। पूर्व प्राचार्य अशोक राव मुख्य वक्ता थे। सभी वक्ताओं ने मुख्य शिक्षक चौहान के शिक्षा विभाग में उल्लेखनीय योगदान तथा प्राथमिक शिक्षक संघ के खंड प्रधान के कार्यकाल को सराहा। चौहान ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए विद्यालय को वाटर कूलर भेंट किया। स्टाफ ने मुख्य शिक्षक को स्मृति चिंह भेंट किए।

जीएलएस एलोपाक कंपनी ने नागरिक अस्पताल को भेंट की एंबुलेंस

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

सामाजिक कार्यों में सहभागिता से जीएलएस एलोपाक कंपनी की ओर से नागरिक अस्पताल के लिए एक एंबुलेंस व मेडिकल से जुड़ा सामान भेंट किया गया है। डीसी अभिषेक मीणा ने सोमवार को नागरिक अस्पताल से एंबुलेंस को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। डीसी ने कहा कि कंपनी ने एडवांस लाइफ स्पोर्ट एंबुलेंस उपलब्ध कराकर जनहित के लिए सराहनीय कार्य किया है। उन्होंने कहा कि मरीजों को एंबुलेंस का विशेष रूप से लाभ मिलेगा। इस मौके पर डीसी ने नागरिक अस्पताल का निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा भी लिया। डीसी ने कहा कि नागरिक अस्पताल की सभी मूलभूत आवश्यकताओं को शीघ्र पूरा कराया जाएगा। इस अवसर पर सिविल सर्जन डा. नरेंद्र दहिया, कंपनी के निदेशक जीओरियन, सीईओ अतुल पेहवा, सीएफओ आशीष लाकोतिया, प्रभात चड्ढा, प्रशांत सिंह, एचआर हेड नीरू यादव, पीएमओ डा. सुरेंद्र यादव व डा. इंद्रजीत यादव सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

42.63 लाख रुपये से होगा कोसली शहीद स्मारक का जीर्णोद्धार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कोसली

कोसली के शहीद स्मारक का 42 लाख 63 हजार की राशि से जीर्णोद्धार कराया जाएगा। इसके अलावा सैनिक विश्राम गृह का अधूरा कार्य भी जल्द पूरा होगा। विधायक अनिल यादव ने सोमवार को कार्यालय में लोगों की शिकायतों की सुनवाई करते कहा कि कोसली में शहीद स्मारक की नींव आज से करीब चालीस साल पहले रखी गई थी। कोसली के जांबाज सिपाहियों ने हमेशा दुश्मन का पूरी ताकत से सामना किया और मातृभूमि की रक्षा के लिए अपने प्राण तक न्योछावर कर दिए। इन्हीं की याद को सदैव जीवित रखने के लिए शहीद स्मारक का जीर्णोद्धार कराया जा रहा है। उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार ने पूर्व सैनिकों एवं सैनिक परिवारों को पूरा मान-सम्मान दिया है। सरकार शहीद परिवारों की भलाई के लिए अनेक योजनाएं चला रही है। इस अवसर पर कोसली विधानसभा क्षेत्र के विभिन्न गांवों से आए लोगों ने अपनी सार्वजनिक व व्यक्तिगत समस्याएं विधायक के समक्ष रखी। विधायक ने समस्याओं के निराकरण के लिए विभागीय अधिकारियों को निर्देश दिए।

रेवाड़ी। कार्यालय में जनसमस्याओं की सुनवाई करते हुए विधायक अनिल यादव।

212 रॉकेट रेजीमेंट कारगिल के मिलन समारोह में भूतपूर्व सैनिकों में दिखा जोश

रेवाड़ी। कारगिल युद्ध के दौरान पाकिस्तान को लोहे के चने चबाने वाली 212 रॉकेट रेजीमेंट कारगिल के उत्तर भारत के भूतपूर्व वीर सैनिकों की ओर से भूतपूर्व सैनिक कल्याण संघ के बैनर तले तीसरे मिलन समारोह का आयोजन किया। इस मौके पर आर्डिनरी कैप्टन राजकिशन ने संगीत प्रस्तुति देकर कार्यक्रम में समां बांधा। सूबेदार विजयपाल व सूबेदार सत्यनारायण ने अतिथियों का स्वागत करके कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस मौके पर मुख्य अतिथि लेफ्टिनेंट कर्नल कुलदीप भानोट ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम भविष्य में भी आयोजित होते रहने चाहिए। ऐसे आयोजनों से भूतपूर्व सैनिकों का मनोबल और भी ज्यादा बढ़ेगा। उन्होंने सभी भूतपूर्व सैनिकों के उज्जवल भविष्य की कामना की।

रेजीमेंट के वर्तमान कमांडिंग ऑफिसर एवं सूबेदार मेजर के आदेशानुसार शुभकामना संदेश लेकर आए सेना में कार्यरत सूबेदार रमणीक सेना मेडल, सूबेदार विश्वजीत पॉल व नायब सुबेदार दीपक का भूतपूर्व सैनिकों ने साफा बांधकर सम्मान किया। भूतपूर्व सैनिकों ने भी कमांडिंग ऑफिसर के नाम एक संदेश भेजा कि जरूरत पड़ने पर वे आखिरी सांस तक रेजीमेंट एवं देश के काम आएंगे। कार्यक्रम में भूतपूर्व सैनिकों ने रेजीमेंट का नारा 'जय लाल जय बलवान' सहित 212 रॉकेट रेजीमेंट कारगिल की जय व भारत माता की जय के नारे भी लगाए। इस मौके पर आर्डिनरी लेफ्टिनेंट फूल सिंह, सूबेदार मामन सिंह, सूबेदार जगविंदर, सूबेदार विनोद चौहान, सूबेदार संजय, सूबेदार अशोक, सूबेदार सुशील, नायब सूबेदार सुखविंदर, हवलदार सुभाष यादव, हवलदार नरेश, हवलदार प्रभात समोता, हवलदार उमेद, हवलदार वेद पाल अत्री, हवलदार सतपाल, हवलदार पदम सिंह, हवलदार महिपाल, समाजसेवी हर्ष यादव, राजबीर यादव और राकेश सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

रेवाड़ी। गुम हुए मोबाइल सौंपते हुए जीआरपी। फोटो : हरिभूमि

जीआरपी ने तलाशे गुम हुए मोबाइल मालिकों के चेहरों पर लौटी मुस्कान

रेवाड़ी। जीआरपी एसपी नीतिका गहलोत के निर्देश पर कार्य करते हुए जीआरपी की साइबर सेल ने अपने एरिया में गुम हुए चार मोबाइल फोन तलाश करने के बाद उनके मालिकों के हवाले कर दिए। हजारों रुपये के फोन वापस मिलने के बाद मोबाइल मालिकों के चेहरे खिल गए। उन्होंने इसके लिए जीआरपी का आभार जताया। एसएचओ जीआरपी कृष्ण कुमार ने बताया कि जीआरपी की साइबर सेल की टीम ने 4 स्मार्ट मोबाइल फोन को ढूंढकर उनके मालिकों के हवाले किए हैं। उन्होंने सीईआईआर पोर्टल के विषय में जानकारी देते हुए बताया कि भारत सरकार के इस पोर्टल की खासियत यह है कि इस पर शिकायत रजिस्टर्ड करने उपरांत मोबाइल का आईएमईआई ब्लॉक हो जाता है और मोबाइल ट्रेस होने उपरांत शिकायतकर्ता को सूचना दे दी जाती है। एसएचओ ने बताया कि जीआरपी की साइबर सेल का यह एक सराहनीय कार्य है। उन्होंने बताया कि जहां मोबाइल फोन मालिकों को उनके मोबाइल फोन मिलने की खुशी है, वहीं उनके मोबाइल फोन अपराधी किस्म के लोगों के हत्थे चढ़ने से भी बचे हैं। साइबर सेल लगातार गुमशुदा मोबाइल्स की मॉनिटरिंग करती है। इसी के परिणाम स्वरुप ही खोये हुए मोबाइल पुलिस ने बरामद किए हैं। उन्होंने रेल यात्रियों सहित आमजन से भी आह्वान किया कि वह अपने मोबाइल फोन को पूरी तरह सुरक्षित रखें और किसी अनजान व्यक्ति को ना सौंपे ताकि अपराधी किस्म के लोग उनका फायदा न उठा पाएं। **पोर्टल पर दर्ज कराएं शिकायत** इस अवसर पर उन्होंने कहा कि मोबाइल गुम होने पर तुरंत उसकी सूचना ई-दिशा केंद्र के माध्यम से सीईआईआर पोर्टल पर दर्ज कराएं, ताकि उसका गलत इस्तेमाल ना हो तथा जल्दी से जल्दी उसे महत्वपूर्ण सुराग जुटाकर ढूंढा जा सके। इसके लिए पुलिस की साइबर सेल नियमित रूप से कार्य कर रही है।

ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर बढ़ रही ठगी को लेकर सतर्क रहने की अपील

सस्ते सामान का झांसा देकर लोगों को शिकार बना रहे साइबर ठग

फर्जी पहचान पत्र या आईडी पर विश्वास न करें

हरिभूमि न्यूज ▶▶| रेवाड़ी

पुलिस अधीक्षक हेमेंद्र कुमार मीणा ने आमजन से ओएलएक्स, फेसबुक मार्केटप्लेस व अन्य ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर बढ़ रही ठगी को लेकर सतर्क रहने की अपील की है। एसपी ने कहा कि वर्तमान समय में साइबर अपराधी ऑनलाइन खरीद-फरोख्त के नाम पर लोगों को ठगी का शिकार बना रहे हैं। उन्होंने बताया कि ठग खुद को आर्मी या पुलिस कर्मचारी बताकर लोगों का विश्वास जीतते हैं और सस्ते दामों पर वाहन, मोबाइल या अन्य सामान बेचने का झांसा देते हैं। इसके बाद आरोपी व्हाट्सएप या अन्य माध्यमों से फर्जी पहचान पत्र भेजकर कोरियर-ट्रांसपोर्ट चार्ज या एडवांस पेमेंट के नाम पर पैसे मंगवाते हैं तथा पैसे प्राप्त होते ही अपना मोबाइल नंबर बंद कर लेते हैं।

ये सावधानियां बरतकर ठगी से बचें

अनजान व्यक्ति को किसी भी प्रकार का एडवांस पेमेंट न करें। सामान की खरीद-फरोख्त हमेशा आमने-सामने और सुरक्षित स्थान पर करें। फर्जी पहचान पत्र या आईडी पर विश्वास न करें, उसकी स्वतंत्र रूप से पुष्टि अवश्य करें। बहुत कम कीमत में मिलने वाले सामान के लालच में आकर जल्दबाजी में कोई निर्णय न लें। केवल विश्वसनीय और वेरिफाइड सेलर से ही खरीदारी करें। किसी भी संदिग्ध डील या प्रोफाइल की जानकारी तुरंत पुलिस को दें। यदि कोई व्यक्ति इस प्रकार की ठगी का शिकार हो जाता है, तो वह तुरंत नजदीकी थाना या साइबर थाना से संपर्क करे अथवा राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत दर्ज कराए। एसपी ने कहा कि पुलिस साइबर अपराधों पर लगातार नजर बनाए हुए है और ऐसे मामलों में संलिप्त आरोपियों के विरुद्ध सख्त कानूनी कार्रवाई की जा रही है।

गर्ल्स कॉलेज की लिपिक को सेवानिवृत्ति पर दी विदाई

कोसली। कोसली के शहीद मेजर विकास यादव राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में लिपिक सुनीता 24 वर्ष का कार्यकाल पूरा कर सेवानिवृत्त हो गई। सीआरसी हेड व राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय कोसली के प्राचार्य दयानंद भारद्वाज ने उनके कार्य के प्रति समर्पण व सेवा भाव की सराहना करते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की। विद्यालय स्टाफ की ओर से उन्हें स्मृति चिन्ह किए गए। इस अवसर पर प्राचार्य अनूप सिंह, प्राचार्या माया यादव, खंड शिक्षा अधिकारी कार्यालय से हरीओम, प्रवक्ता बाल योगेश्वर, डा. संजय यादव, राजेश कुमार, पूर्व प्राचार्य धर्मवीर, प्रवक्ता सुरेंद्र लाल, सुभाष चंद्र, मनी राम, राम कला, सुनील, प्रवीण, उगेश, सुमनलता, कविता, नीलम, अनीता, मनीष, रेनू, रेखा, स्नेहा, पुष्पा, सरिता, सुमन, सुनील, राजबाला, नरेंद्र पीटीआई, रामनिवास, कृष्णा, सोनू, भूपेंद्र व लता सहित सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।