



सहेली

जब बच्चा माता-पिता से संवाद करने से बचने लगे

किशोरवय बच्चे अकसर अपने माता-पिता से बहुत कम बात करते हैं, एक दूरी-सी बना लेते हैं, जबकि बच्चे के बहुमुखी विकास के लिए पैरेंट्स के साथ उनका निरंतर संवाद बहुत जरूरी है। बच्चे किन कारणों से पैरेंट्स से संवाद करने से बचते हैं? पैरेंट्स ऐसी स्थिति में क्या करें, एक जरूरी सलाह।

बच्चे और आप

नीलम अरोड़ा

बच्चा जब छोटा होता है, माता-पिता ही उसकी दुनिया होते हैं। माता-पिता अपने बच्चे की परवरिश में दिन-रात एक करते हैं। अपने बच्चे की पहली मुस्कान, उसका पहला कदम और उसका बोला पहला शब्द ही उनकी सबसे बड़ी खुशी होते हैं। यही बच्चा जब बड़ा हो जाता है, तो कई बार वह अपने पैरेंट्स से बहुत कम बात करने लगता है। कभी-कभी वह अपनी कोई भी बात नहीं बताता। धीरे-धीरे रिश्तों में संवाद कम होने लगते हैं। ऐसे में माता-पिता यही सोचते हैं कि उनसे कोई ऐसी गलती तो हुई है, जो उनका बच्चा उनसे बात नहीं करता। बच्चे और पैरेंट्स के बीच संवादहीनता की कई वजहें हो सकती हैं, इसे माता-पिता को समझना चाहिए और बच्चे से निरंतर संवाद बनाकर रखना चाहिए।

बच्चे गुजरते हैं कई तरह के बदलावों से: तेह्र साल के अठारह साल के बच्चे मानसिक और भावनात्मक रूप से कई तरह के बदलावों से गुजरते हैं। वे अपने माता-पिता से कम, बाहर की दुनिया से ज्यादा प्रभावित रहते हैं। इस दौरान वे अपनी पहचान बनाने के लिए निरंतर मानसिक रूप से संघर्ष करते हैं। ऐसे में पैरेंट्स को चाहिए कि वे उनकी प्राइवसी का सम्मान करें। हर बात वे आपको बताएं इसकी उम्मीद न करें, अपने बच्चे पर अपना विश्वास जताएं।

घर में कलह की स्थिति: बच्चे की अपने माता-पिता के साथ संवादहीनता की एक सबसे बड़ी वजह होती है, घर में कलह का माहौल। ऐसा माहौल पैरेंट्स की तुलना में बच्चे को कई गुना ज्यादा तनावग्रस्त करता है। उसे लगता है कि उसकी समस्याओं का निवारण कौन करेगा, जब पैरेंट्स खुद ही समस्याग्रस्त हैं। पैरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चों के सामने लड़ाई-झगड़ा न करें, घर का वातावरण सकारात्मक रखें।

दोस्तों के साथ ज्यादा कनेक्ट: आजकल बच्चे



अपने माता-पिता से बातचीत कम करते हैं, अपने दोस्तों के साथ ज्यादा कनेक्ट रहते हैं, क्योंकि उन्हें दोस्तों के साथ ज्यादा अपनापन फील होता है। दोस्त चूंकि उनके हमउम्र होते हैं, इसलिए वे उनकी समस्याओं को ज्यादा गहराई से समझ पाते हैं। बच्चे को ताने मारना: बच्चे अकसर अपनी बातें पैरेंट्स से शेयर करने से इसलिए भी बचते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी बातों पर ध्यान नहीं दिया जाता और बताई गई बातों पर ताना दिया जाएगा। इसलिए वे अपने करियर, अपनी असफलताएं, पढ़ाई का तनाव और अपने रिलेशनशिप इश्यू के बारे में पैरेंट्स से कुछ साझा नहीं करते। ऐसे में पैरेंट्स को चाहिए कि वे बच्चे को जज करने की बजाय उसकी उम्र और उसकी परिपक्वता के अनुसार उसको सुनें और उनकी भावनाओं का सम्मान करें।

दूसरों से तुलना: अकसर पैरेंट्स अपने बच्चों की परफॉर्मेंस को तुलना दूसरों से करते हैं, इससे बच्चे में आत्मविश्वास कम होता है। पैरेंट्स को समझना चाहिए कि हर बच्चे की क्षमता अलग-अलग होती है। उसकी छोटी उपलब्धियों को बड़ी उपलब्धि में बदलने में पैरेंट्स को अपनी सकारात्मक भूमिका निभानी चाहिए। बच्चे में हमेशा कमियां निकालना: कभी-कभी बच्चा अपने पैरेंट्स से अपनी बात कहने से इसलिए भी डरता है, क्योंकि वे हमेशा उसकी कमियां निकालते हैं। उसकी गलती पर वे उसे प्यार से समझाने की बजाय, डांटते हैं। इस तरह बच्चा धीरे-धीरे सच कहने से डरने लगता है। बच्चे को अपने पैरेंट्स सपोर्टिव और अपना घर सुरक्षित लगना चाहिए।

इसमें मौजूद केमिकल शरीर के अंदर प्रवेश कर जाते हैं। इससे शरीर में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है और शरीर के अंदरूनी अंगों को नुकसान भी हो सकता है। केमिकल युक्त लिपस्टिक के बार-बार होंठों पर लगाने से यह पेट में पहुंचकर परेशानी पैदा कर सकती है। बचने के उपाय: इन समस्याओं से बचने के लिए ज्यादा देर तक होंठों पर लिपस्टिक लगाने की बजाय आप रोजाना नारियल का तेल, शहद या एलोवेरा जैल लगाएं। इससे होंठ मुलायम रहेंगे। जब भी लिपस्टिक लगाएं तो सबसे पहले होंठों पर बाम लगाएं। इससे होंठों को होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है। लिपस्टिक लगाने से पहले इसकी एक्सपायरी डेट और इंग्रेडिएंट्स जरूर चेक कर लें। रोजाना लिपस्टिक लगाने की बजाय किसी ल्योहार, फंक्शन या विशेष अवसर पर ही लिपस्टिक लगाएं।

लिप्स के लिए हार्मफुल है केमिकल बेस्ड लिपस्टिक



रिक्न केयर
शहनाज हुसैन, कंसेल्लिंगाजिस्टर

अपने होंठों को खूबसूरत दिखाने के लिए लिपस्टिक लगाना अधिकतर महिलाएं पसंद करती हैं। लिपस्टिक मेकअप का ऐसा हिस्सा है, जिसके बिना पूरे चेहरे का मेकअप अधूरा ही माना जाता है, क्योंकि लिपस्टिक लगाने से होंठों की सुंदरता बढ़ जाती है। लेकिन क्या आपको पता है कि अलग-अलग रंगों की लिपस्टिक अलग-अलग तरह के केमिकल्स से बनी होती हैं और आप होंठों पर रंग की परत के साथ केमिकल लेयर भी चढ़ा रही होती हैं? ये ना सिर्फ आपके होंठों की प्राकृतिक चमक और सुंदरता को प्रभावित करती है बल्कि आपकी सेहत के लिए भी बहुत नुकसानदायक होती है। लिपस्टिक लगाने से होंठों पर दुष्प्रभाव पड़ता है क्योंकि बाजार में उपलब्ध

अधिकांश लिप ग्लॉस और लिपस्टिक में क्रोमियम, लेड, एल्युमिनियम, कैडमियम और कई अन्य हार्मफुल तत्व मौजूद पाए जाते हैं। स्किन एलर्जी का कारण: लिपस्टिक में मौजूद रसायनों की वजह से होंठों में जलन, दाने या होंठों के आसपास झनझनाहट जैसी समस्या महसूस हो सकती है। साथ ही होंठों के आस-पास की स्किन भी प्रभावित हो सकती है। ऐसा लिपस्टिक में बिस्मथ ऑक्सीक्लोराइड नामक केमिकल की वजह से हो सकता है। लिपस्टिक में रंग बनाने के



लिप मैंगनीज, लेड और कैडमियम का इस्तेमाल किया जाता है, जिसकी वजह से होंठों की एलर्जी हो सकती है, आपके होंठ काले पड़ सकते हैं और वो बार-बार सूख कर फट सकते हैं। लिपस्टिक के ज्यादा इस्तेमाल से स्किन के छिद्र बंद हो जाते हैं। इंटरनल हेल्थ के लिए हार्मफुल: लिपस्टिक का इस्तेमाल करने से पेट संबंधी रोगों का खतरा बढ़ जाता है। होंठों पर लगाई जाने वाली लिपस्टिक कभी-कभी भोजन करने के दौरान पेट में चली जाती है, जिसकी वजह से

डाइजेशन सही रखने के साथ ही ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में फाइबर इंफॉर्टेंट रोल निभाता है। इसलिए अपनी डेली डाइट में फाइबर को जरूर शामिल करें।

डाइट में शामिल करें फाइबर आप रहेंगी हेल्दी

फाइबर रिच फूड खाने का सही समय: फाइबर रिच फूड, दिन के किसी भी समय लिया जा सकता है, लेकिन सुबह या दोपहर में लेना सबसे फायदेमंद रहता है क्योंकि इस समय पाचन सबसे एक्टिव होता है। रात में भारी फाइबर फूड खाने से डाइजेशन धीमा हो सकता है।

फाइबर की कमी के लक्षण: शरीर में फाइबर की कमी होने पर कई लक्षण दिख सकते हैं। आपको इन लक्षणों पर नजर रखनी चाहिए। फाइबर की कमी होने पर गैस, भूख को भी लंबे समय तक कंट्रोल करता है और वेटलेस में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा डाइट में फाइबर लेने से बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है, ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है, एनर्जी लेवल बरकरार रहता है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है, स्किन ग्लो करती है और हार्ट प्रॉब्लम्स से भी बचाव होता है।



एसिडिटी और कब्ज की समस्या बनी रहती है। खाना खाने के एक-दो घंटे बाद ही अगर भूख महसूस हो तो यह भी भोजन में फाइबर की कमी का संकेत हो सकता है। फाइबर की कमी के नुकसान: डाइट में फाइबर की कमी होने से शरीर में कई गंभीर



बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। फाइबर शरीर में ब्लड शुगर के लेवल को धीरे-धीरे रिलीज करने में मदद करता है। फाइबर की कमी होने से ब्लड शुगर अचानक बढ़ता और घटता है, जिससे दिन भर थकावट, सुस्ती और कमजोरी महसूस होती है। फाइबर आंतों में जाकर खराब कोलेस्ट्रॉल को सोख लेता है और शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। फाइबर की कमी से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ने लगता है।

फाइबर रिच फूड्स: सब्जियों के अलावा ओट्स, ब्राउन राइस, साबुत अनाज, दालें, नट्स, सेब, केला और चिया सीड्स से भी फाइबर मिलता है। रोज सुबह ओट्स या फ्रूट सलाद लेने से फाइबर की जरूरत का बड़ा हिस्सा पूरा हो सकता है। इनके अलावा चोकर वाले आटे, मल्टीग्रेन आटा, दलिया, ब्राउन राइस और छिलके वाली दालों (जैसे साबुत मूंग, चना, राजमा) में भरपूर फाइबर होता है। फाइबर के बेहतरीन स्रोत सेब, अमरूद, नाशपाती, संतरा और पपीता जैसे फल होते हैं। कच्चा सलाद (खीरा, गाजर, चुकंदर, पतागोभी, टमाटर), बादाम, अखरोट, अलसी के बीज और चिया सीड्स से भी हमें फाइबर मिलता है। फाइबर शरीर में तभी सही से काम करता है, जब पर्याप्त मात्रा में पानी पीया जाता है। इसलिए डाइट में फाइबर का मात्रा बढ़ाने के साथ-साथ दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। (डाइटीशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

क्या दांपत्य प्रेम की कोई एक्सपायरी डेट होती है

किसी भी दंपती के बीच प्यार-रोमांस हमेशा विवाह के शुरुआती समय की तरह बना रहे, यह मुमकिन नहीं है। बीते समय के साथ उनके प्यार के स्वरूप में बदलाव आ जाता है। प्यार का अंदाज रुमानी नहीं रहता। प्यार के इस बदले रूप को, दांपत्य जीवन की वास्तविकता को पति-पत्नी समझ नहीं पाते। उन्हें लगता है उनका प्यार एक्सपायरी डेट में पहुंच गया है। पति-पत्नी प्यार में हमेशा सराबोर रहें, इसके लिए उन्हें कुछ खास बातों का ध्यान रखना होगा।

कवर स्टोरी

पूति खरे

शादी के पांच साल बाद एक दिन पत्नी ने अचानक पूछा, 'सुनिए, क्या आपको नहीं लगता कि अब हम पहले जैसे नहीं रहे?' पति मुस्कुरा दिए, बोले, 'हां, पहले हम रात-रात भर प्यार में पगी बातें करते थे। अब बिजली का बिल और बच्चों की फीस पर चर्चा करते हैं।' इस बात पर दोनों हंस पड़े। लेकिन यह हंसी अपने भीतर एक गंभीर प्रश्न भी समेटे हुए थी। क्या सचमुच लंबे समय बाद रिश्तों में ऊब आ जाती है? क्या दांपत्य-प्रेम की भी कोई एक्सपायरी डेट होती है? या फिर इस प्रेम को केवल उसके शुरुआती रूप में पहचानते हैं, बाद में इसके बदलते स्वरूप को दंपती स्वीकार नहीं कर पाते?

जीवन और रिश्ते दोनों परिवर्तनशील हैं: आज के समय में दांपत्य रिश्तों की दूरी का सबसे बड़ा कारण केवल मतभेद नहीं, रिश्तों में बेरियत आना भी एक कारण है। दरअसल, हम प्रेम से पहले इसके प्रति एक उत्साह की अपेक्षा करते हैं, फिर जीवन भर इसी उत्साह को बनाए रखने की उम्मीद भी करते हैं, जबकि जीवन और रिश्ते दोनों ही परिवर्तनशील हैं।

प्रेम का स्वरूप बदलता है, खत्म नहीं होता: हमने फिल्मों और कहानियों में प्रेम का जो चेहरा देखा है, उसमें हर दिन सरप्राइज और रोमांच होता है। लेकिन वास्तविक जीवन में प्रेम का दूसरा रूप भी होता है। वह सुबह की चाय पछने में है, एक-दूसरे की



सलाह
अंजू जैन

पारंपरिक सामाजिक धारणा रही है कि एक स्त्री मां बनने के बाद ही पूर्ण होती है। स्त्री जीवन के लिए मातृत्व को ही सबसे महत्वपूर्ण माना जाता रहा है। हालांकि नए दौर में, 'संतानहीनता' को अभिशाप नहीं माना जाता है। बहुत-सी महिलाएं अब मातृत्व के साथ अपनी अन्य भूमिकाओं को भी महत्व देने लगी हैं। समाज के साथ महिलाओं की सोच में भी यह बदलाव आ रहा है कि हर स्त्री अपने आप में एक 'प्रूफ़ इंडाई' होती है। वह किसी और को जन्म देकर ही नहीं, बल्कि अपने विचारों और कार्यों से भी संपूर्ण बन सकती है।

निष्ठा सकती हैं मेन रोल: अकसर महिलाएं अपनी लाइफ में 'साइड रोल' में नजर आती हैं, उनकी पहचान किसी की पत्नी, किसी की बेटी या फिर किसी की मां की होती है। ऐसे में बहुत-सी महिलाओं का मानना है कि संतानहीन होना, उन्हें यह अवसर देता है कि वे अपनी जीवन-कथा की मुख्य किरदार यानी 'प्रोटागोनिस्ट' बनी रहें। अपने जीवन का मुख्य पात्र होना खुद को यह बताने का तरीका भी है कि 'मैं खुद में संपूर्ण हूं।' इस तरह संतानहीनता कोई खालीपन नहीं, बल्कि एक अलग तरह से भरा हुआ जीवन का रूप हो सकता है।

सही नहीं अभिशाप मानना: समझने वाली बात यह है कि किसी स्त्री के लिए पूर्णता कोई ऐसी वस्तु नहीं है, जिसे बाहर से हासिल किया जाए। यह एक आंतरिक अवस्था है। संतान का होना या न होना एक व्यक्तिगत यात्रा का हिस्सा हो सकता है, लेकिन यह किसी स्त्री के चरित्र, उसकी योग्यता या उसकी ममता का अंतिम पैमाना नहीं हो सकता। एक निःसंतान स्त्री जब खुद को 'अभिशाप' मानने से इनकार कर देती है, तब वह समाज के सामने एक नई मिसाल पेश करती है। अपने

वजह चाहे स्पेसिफिक हो या स्थास्थ संबंधी, संतानहीनता को आज भी समाज में अकसर अधूरेपन से जोड़कर देखते हैं। लेकिन ऐसी सोच सही नहीं है। आप बनी-बनाई धारणाओं को तोड़कर लोगों की परवाह किए बिना पूरे विश्वास से मनमर्जी के मुताबिक जीवन जी सकती हैं।

अभिशाप या अधूरापन नहीं स्त्री का संतानहीन होना



जीवन की डोर अपने हाथों में थामकर, वित्तीय और भावनात्मक रूप से स्वतंत्र होकर जीना ही सच्ची सार्थकता है। याद रखिए, आप अपने जीवन की नायिका हैं और आपकी कहानी, आपकी अपनी उपलब्धियों, खुशियों और स्वाभिमान से मुकम्मल होती है। यह भी समझना जरूरी है कि एक स्त्री की संतान न होना, कभी जैविक मजबूरी होती है, तो कभी उसकी अपनी जीवनशैली का चयन। ऐसे में इसे अभिशाप कहना उन संभावनाओं का अपमान है, जो एक स्वतंत्र स्त्री अपने लिए चुनती है। ममता के हो सकते हैं कई रूप: ममता केवल अपनी संतान के लिए हो, यह जरूरी नहीं। एक निःसंतान स्त्री भी ममतामयी हो सकती है। वह गोद लिए गए बच्चे या आस-पाड़ोस के या अनाथालय के बच्चों या पालतू जानवरों के प्रति भी अपना स्नेह लुटा सकती हैं। महिला का यह व्यवहार भी मातृत्व का ही एक विराट रूप

समझें ये पांच संकेत
पांच संकेत, जो बताते हैं कि आपको अपने दांपत्य रिश्ते से नहीं, उसकी विनयता से ऊब हुई है।

- 1 आपको अपने साथी से शिकायत कम और जीवन की भाग-दौड़ से अधिक शिकायत रहती है।
- 2 छुट्टियों में आप दोनों साथ अच्छा समय बिताते हैं।
- 3 आप आज भी अपने साथी के दुख से परेशान हो जाते हैं।
- 4 आप अलग होने की कल्पना से खुश नहीं, बल्कि बैवैन होते हैं।
- 5 आप केवल पहले जैसी ताजगी वापस चाहते हैं।

यदि ऐसा है तो आपके रिश्ते को समाप्त करने की नहीं, उसे पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है।

अपने सपनों का निवेश: बच्चों की जिम्मेदारी न होना आपको ऐसा 'अतिरिक्त समय' देता है, जिसे आप अपने करियर, हॉबी और व्यक्तिगत विकास में निवेश कर सकती हैं। साथ ही बच्चों के पालन-पोषण के भारी खर्चों से मुक्त होकर, आप अपने आर्थिक संसाधनों का उपयोग घूमने-फिरने, नया कुछ सीखने या समाज के उन बच्चों की मदद करने में कर सकती हैं, जो मूलभूत सुविधाओं से वंचित हैं या जिन्हें वास्तव में जरूरत है। बच्चों के पालन-पोषण में लगने वाली मानसिक और शारीरिक ऊर्जा को आप सेल्फ-केयर और मानसिक शांति में लगा सकती हैं। अनावश्यक मानसिक थकान से बच सकती हैं। इस तरह अपने खालीपन को पॉजिटिव तरीके से भर सकती हैं। कह सकते हैं कि संतानहीन होकर भी अच्छा जीवन जी सकते हैं।



मान लेते हैं, सामने वाला तो जानता ही है कि हम उससे प्रेम करते हैं, लेकिन प्रेम केवल महसूस नहीं कराया जाता, उसे समय-समय पर व्यक्त भी किया जाता है।

समझें दांपत्य जीवन की वास्तविकता: सवाल यह है कि क्या शादी के बाद रोमांस खत्म हो जाना स्वाभाविक है? नहीं, लेकिन उसका स्वरूप बदल जाना स्वाभाविक है। शादी के शुरुआती दिनों में प्रेम में समय अधिक और जिम्मेदारियां कम होती हैं। बाद में बच्चों की पढ़ाई, करियर, बुजुर्गों की देखभाल, आर्थिक चुनौतियां और सामाजिक दायित्व जीवन का हिस्सा बन जाते हैं। ऐसे में प्रेम का प्रदर्शन बदल जाता है। एक समय जो प्रेम गुलाब के फूलों में दिखाई देता था, वही बाद में आपके सिरदर्द के समय चुपचाप चाय बनाकर देने में दिखाई देता है।

यदि हम प्रेम को केवल उसके पुराने रूप में तलाशेंगे तो हमें लगेगा कि वह कहीं खो गया है। रिश्ते को बचाने के लिए बड़े बदलाव नहीं, छोटी आदतों काफी हैं। कभी-कभी दूरियां भी जरूरी हैं: हर समय साथ रहना ही अच्छे रिश्ते की निशानी नहीं है। एक स्वस्थ रिश्ते में दो संपूर्ण व्यक्तियों के लिए व्यक्तिगत स्पेस का होना जरूरी है ताकि वे अपने

शौक पूरे कर सकें। अपने मित्रों से मिलें, गपशप करें। कुछ समय स्वयं के लिए भी रख सकें। जब हम स्वयं के भीतर संतुष्ट होते हैं, तभी हम किसी रिश्ते को भी मजबूत बना पाते हैं। याद रखिए, दो अधूरे लोग मिलकर एक संपूर्ण रिश्ता नहीं बना सकते। दो संपूर्ण लोग मिलकर एक सुंदर-प्यारा रिश्ता बताते हैं। प्रेम को दें गए अर्थ: हम प्रेम को अकसर केवल धड़कनों और सरप्राइज तक सीमित कर देते हैं। जबकि जीवन के अंतिम पड़ाव पर लोग यह याद नहीं रखते कि उन्हें कितने गुलाब मिले थे। उन्हें यह याद रहता है कि कठिन दिनों में उनका हाथ किसने थामा था। शायद प्रेम का सबसे सुंदर रूप वही है, जिसमें शब्द कम और अपनापन अधिक होता है। इसलिए कोई निर्णय लेने से पहले एक प्रश्न स्वयं से पूछिए, 'क्या मैं सचमुच अपने लाइफ पार्टनर से ऊब गई हूँ?' उत्तर आपको चौंका सकता है। बीता हुआ कल फिर से जी लीजिए, यकीनन आपको दिल फिर प्यार से सराबोर हो उठेगा।



रिक्न केयर
शहनाज हुसैन, कंसेल्लिंगाजिस्टर

अपने होंठों को खूबसूरत दिखाने के लिए लिपस्टिक लगाना अधिकतर महिलाएं पसंद करती हैं। लिपस्टिक मेकअप का ऐसा हिस्सा है, जिसके बिना पूरे चेहरे का मेकअप अधूरा ही माना जाता है, क्योंकि लिपस्टिक लगाने से होंठों की सुंदरता बढ़ जाती है। लेकिन क्या आपको पता है कि अलग-अलग रंगों की लिपस्टिक अलग-अलग तरह के केमिकल्स से बनी होती हैं और आप होंठों पर रंग की परत के साथ केमिकल लेयर भी चढ़ा रही होती हैं? ये ना सिर्फ आपके होंठों की प्राकृतिक चमक और सुंदरता को प्रभावित करती है बल्कि आपकी सेहत के लिए भी बहुत नुकसानदायक होती है। लिपस्टिक लगाने से होंठों पर दुष्प्रभाव पड़ता है क्योंकि बाजार में उपलब्ध

डाइट सजेसन

ललित गोगेल

आजकल की भाग-दौड़ भरी लाइफस्टाइल में पिज्जा, बर्गर, चिप्स और पैकेज्ड फूड्स डाइट का हिस्सा बनते जा रहे हैं। लेकिन इससे सबसे बड़ा नुकसान यह हो रहा है कि हमें जरूरी पोषक तत्व फाइबर नहीं मिल पाता है। इससे कब्ज, थकान और मोटापे जैसी परेशानियां बढ़ती हैं। हेल्दी रहने के लिए फाइबर से भरपूर डाइट लेना क्यों जरूरी है और फाइबर युक्त आहार के लिए डाइट में क्या शामिल करें, इस बारे में जरूरी सजेशंस। फाइबर का रोल: फाइबर रिच फूड्स के सेवन से मेटाबॉलिज्म बूट रहता है। फाइबर न केवल डाइजेशन को सही रखता है बल्कि फाइबर के भी लंबे समय तक कंट्रोल करता है और वेटलेस में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा डाइट में फाइबर लेने से बैड कोलेस्ट्रॉल कम होता है, ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है, एनर्जी लेवल बरकरार रहता है, पाचन क्रिया बेहतर होती है, इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है, स्किन ग्लो करती है और हार्ट प्रॉब्लम्स से भी बचाव होता है।



एसिडिटी और कब्ज की समस्या बनी रहती है। खाना खाने के एक-दो घंटे बाद ही अगर भूख महसूस हो तो यह भी भोजन में फाइबर की कमी का संकेत हो सकता है। फाइबर की कमी के नुकसान: डाइट में फाइबर की कमी होने से शरीर में कई गंभीर

खबर संक्षेप

शहीद की द्वितीय पुण्यतिथि पर रक्तदान आज

मंडी अटेली। शहीद हवलदार शीशराम यादव की द्वितीय पुण्यतिथि के मौके पर 15 सितंबर को रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा, जिसमें मुख्य अतिथि पूर्व सरपंच कुलदीप बौचड़िया होंगे। शिविर का आयोजन शगुन वाटिका नांगल में किया जाएगा। शहीद की बेटी खुरबू यादव व बताया कि आज रक्तदान शिविर सुबह नौ बजे से दोपहर दो बजे तक चलेगा। वहीं इस कार्यक्रम के माध्यम से शहीद हवलदार शीशराम यादव के बलिदान को याद करते हुए उनके प्रति श्रद्धांजलि अर्पित की जाएगी।

कार से मारी मात्रा में शराब बरामद, केस दर्ज कनीना। सदर थाना पुलिस ने अवैध शराब के कारोबार पर शिकंजा कसते हुए कोका गांव में छापामार कार्रवाई कर एक कार से भारी मात्रा में अवैध शराब बरामद की है। थाना इंचार्ज रविंद्र सिंह ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर गश्ती पुलिस टीम ने कोका गांव में दबिश दी। जहां प्रदीप कुमार जो पहले भी अवैध शराब के मामले में पकड़ा जा चुका है, बाहर से अपनी ऑल्टो कार में अवैध शराब भरकर लाया था। यह कार उसके घर के बाहर खाली प्लॉट में खड़ी की गई थी। पुलिस ने आरोपित के घर छापेमारी की, जहां उसके घर का मुख्य दरवाजा अंदर से बंद था। पुलिस द्वारा आवाज लगाने पर आरोपित प्रदीप बाहर आया। पुलिस ने जब आरोपित की मौजूदगी में खाली प्लॉट में खड़ी कार को खुलाकर उसकी तलाशी ली, तो उसमें से कुल पांच पेटी अवैध शराब बरामद हुई। पुलिस ने आरोपित के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन शुरू कर दी है।

विश्वकर्मा जयंती में जुटेगे श्रमिक

नारनौल। आगामी 17 सितंबर को महेंद्रगढ़ के खेल स्टेडियम में राज्य स्तरीय विश्वकर्मा जयंती समारोह का भव्य आयोजन किया जाएगा। इस कार्यक्रम में मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी मुख्य अतिथि के रूप में शिरकात करेंगे। समारोह को सफल बनाने और आमजन की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए हरियाणा सरकार श्रम कल्याण बोर्ड के चेयरमैन रोहताश जांगिड़ व ओबीसी मोर्चा की प्रदेश सचिव सरिता जांगिड़ ने नंबरदार एसोसिएशन के प्रधान सहित उपस्थित सभी नंबरदारों को निर्मंत्रण पत्र सौंपकर कार्यक्रम में आने का न्योता दिया। यह वार्षिक उत्सव हमारे श्रमिक भाइयों के अनन्यक परिश्रम और समाज के निर्माण में उनके योगदान को सम्मानित करने का एक विशेष अवसर है।

सिसोट में भंडारा व मेला 23 को

महेंद्रगढ़। गांव सिसोट स्थित बाबा जाखदेव मंदिर में एक बैठक प्रधान रविंद्र पाल की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक का संचालन सचिव सुबेदार सतबीर सिंह ने किया। बैठक में सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी भाद्रपद माह शुक्ल पक्ष द्वादशी पर बाबा जाखदेव का वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया जाएगा। मंदिर कमटी प्रधान रविंद्रपाल, सचिव सुबेदार सतबीर सिंह व कोषाध्यक्ष लालचंद पंच ने बताया कि 22 सितंबर रात्रि नौ बजे से बाबा का विशाल जागरण होगा।

कनीना में राजनीतिक दलों को दिए प्रपत्र

कनीना। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों के तहत 68-अटेली विधानसभा क्षेत्र में मतदाता सूची के पुनरीक्षण का काम तेजी से चल रहा है। इसी कड़ी में सोमवार को निर्वाचक पंजीयन अधिकारी एवं एसडीएम की अध्यक्षता में बैठक आयोजित की गई। बैठक के दौरान एसडीएम डॉ. जितेंद्र सिंह ने उपस्थित सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों और बृथ स्तर के अधिकारियों के साथ मतदाता सूची से संबंधित प्रपत्र साझा किए। इसके साथ ही इन प्रपत्रों पर अब तक हुई प्रशासनिक कार्रवाई की पूरी जानकारी भी दी। बैठक में क्षेत्र से प्राप्त हुए दावों, आपत्तियों और नोटिस चरण की प्रगति पर विस्तार से चर्चा की गई।

विवेकानंद स्कूल में शैक्षणिक प्रतियोगिताओं से मनाया हिंदी दिवस

हिंदी दिवस पर सुलेख प्रतियोगिता में शानवी, श्रेया व भव्या बनी विजेता

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

लाखनौर स्थित विवेकानंद पब्लिक स्कूल में भारतीय संस्कृति और राजभाषा के प्रति सम्मान प्रकट करते हुए हिंदी दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। विद्यालय परिसर में विद्यार्थियों के लिए विशेष शैक्षणिक एवं सुजनात्मक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसके साथ ही गणेश चतुर्थी के उपलक्ष्य में विद्यालय प्रांगण में गणपति बप्पा की स्थापना भी की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ विद्यालय का निदेशक एडवोकेट सुशील यादव ने किया। इस अवसर पर शिक्षकों ने हिंदी भाषा के इतिहास, महत्व और हमारे दैनिक जीवन में उसके प्रभाव पर प्रकाश डाला। कक्षा तीसरी से 5वीं के लिए सुलेख प्रतियोगिता का



रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेताओं को सम्मानित करते शिक्षक। फोटो: हरिभूमि

आयोजन किया गया, जिसमें बच्चों ने हिंदी वर्णमाला और शब्दों की सुंदर एवं आकर्षक लिखावट प्रस्तुत कर सबका मन मोह लिया। प्रतियोगिता में कक्षा तीसरी में शानवी ने प्रथम, शानवि ने द्वितीय व वंशिका ने तृतीय स्थान प्राप्त किया, कक्षा चौथी में श्रेया ने प्रथम, संध्या ने द्वितीय व खुशबू ने तृतीय स्थान प्राप्त किया तथा कक्षा 5वीं में भव्या

ने प्रथम, हर्ष ने द्वितीय व कविता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा छठी से आठवीं विद्यार्थियों के लिए राष्ट्र की प्रगति में हिंदी का योगदान व हमारी राजभाषा हिंदी विषयों पर निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें कक्षा छठी में दीपांशु ने प्रथम, जाह्नवी ने द्वितीय व हिनारया ने तृतीय स्थान प्राप्त किया, कक्षा

विद्यार्थियों ने भाषण और कविता के माध्यम से बताया हिंदी भाषा का महत्व

■ श्री कृष्ण विद्यालय में हिंदी दिवस पर हुआ समूह गान कार्यक्रम

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

श्री कृष्ण सीनियर सेकेंडरी स्कूल हांसाका में सोमवार को हिंदी दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर छात्र-छात्राओं ने समूह गान, भाषण व कविता के माध्यम से अपनी मातृभाषा हिंदी के प्रति सम्मान प्रकट किया। स्कूल संचालक सुरेश कुमार यादव ने विद्यार्थियों को हिंदी भाषा के महत्व के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि हिंदी हिंदुस्तान की आन-बान-शान है। हिंदी सभी भारतीयों की पहचान



रेवाड़ी। हिंदी भाषा पर अपने विचार रखती छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

है। यह भारत माता के मस्तक की बिंदी है। हिंदी भाषा हमारी संस्कृति की पहचान है। यह हमें एकता के सूत्र में बांधती है। इसलिए हम सभी

भारतीयों को अपनी मातृभाषा और राष्ट्रभाषा पर गर्व करना चाहिए। इस मौके पर सभी शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद थे।

हिंदी संस्कृति को अभिव्यक्त करने वाली भाषा

■ कृषि महाविद्यालय में हिंदी दिवस पर हुई विभिन्न प्रतियोगिताएं व सांस्कृतिक प्रतियोगिताएं

हरिभूमि न्यूज ►►बावल

चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय के कृषि महाविद्यालय बावल में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई की ओर से हिंदी दिवस के अवसर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डा. सत्यजीत कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने कहा कि हिंदी केवल संचार का माध्यम ही नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, परंपराओं और भावनाओं को अभिव्यक्त करने वाली



रेवाड़ी। कार्यक्रम में छात्रों के पोस्टर देखते हुए अतिथि। फोटो: हरिभूमि

महत्वपूर्ण भाषा है। विद्यार्थियों की रचनात्मकता एवं प्रतिभा को मंच प्रदान करने के लिए कविता पाठ, गायन, भाषण एवं पोस्टर निर्माण सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। कविता पाठ

प्रतियोगिता में में नवीन ने प्रथम तथा दीपिका ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। गायन प्रतियोगिता में अभिनव ने प्रथम तथा आर्यन ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। भाषण प्रतियोगिता में देविका ने प्रथम तथा

ये रहे उपस्थित

मुख्य अतिथि डा.सत्यजीत ने सभी विजेता प्रतिभागियों को बधाई देते हुए कहा कि विद्यार्थियों को पढ़ाई के साथ-साथ इस प्रकार की रचनात्मक एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में भी सक्रिय रूप से भाग लेना चाहिए। ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास, आत्मविश्वास एवं अभिव्यक्ति कौशल को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इस मौके पर कार्यक्रम अधिकारी डा. अमरजीत सहित महाविद्यालय के सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

मुकुल ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता में जिन्या ने प्रथम तथा एकता ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

पोस्टर मेकिंग में तुलसी ने पाया प्रथम स्थान

■ सावित्रीबाई कालेज में छात्राओं को कंप्यूटर विज्ञान व साइबर सुरक्षा पर किया जागरूक

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

प्रथम महिला शिक्षिका माता सावित्रीबाई फुले राजकीय कन्या महाविद्यालय में सोमवार को कंप्यूटर साईंस विषय सोसायटी के तत्वावधान में विद्यार्थियों ने रचनात्मकता, कल्पनाशीलता एवं तकनीकी जागरूकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पोस्टर मेकिंग एवं स्लोगन राइटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। छात्राओं ने कंप्यूटर विज्ञान, डिजिटल जागरूकता, साइबर सुरक्षा,

विद्यार्थियों ने इंटर आरपीएस हिंदी भाषण और निबंध प्रतियोगिता में दिखाई प्रतिभा

■ आरपीएस स्कूल में हिंदी दिवस पर हुई इंटर आरपीएस हिंदी भाषण व निबंध प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ►►कोसली

आरपीएस स्कूल में इंटर आरपीएस हिंदी भाषण प्रतियोगिता एवं हिंदी निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में आरपीएस स्कूल कोसली, रोहतक, गुरुग्राम सेक्टर-50, गुरुग्राम रोजवुड सिटी सेक्टर-50, गुरुग्राम सेक्टर-89, रेवाड़ी, बहरोड़ एवं धारूहेड़ा सहित विभिन्न आरपीएस शाखाओं के प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रतिभागियों ने अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से हिंदी भाषा पर अपनी मजबूत पकड़ एवं प्रभावशाली अभिव्यक्ति का परिचय दिया। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल के रूप में डा. महावीर सिंह निर्दोष व सत्यवान



रेवाड़ी। प्रतियोगिता के विजेता शिक्षकों के साथ। फोटो: हरिभूमि

हिंदी हमारी संस्कृति का अभिन्न हिस्सा

उन्होंने कहा कि हिंदी केवल हमारी भाषा नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, संस्कार और पहचान का अभिन्न हिस्सा है। विद्यार्थियों ने हिंदी के प्रति

प्रेम, आत्मविश्वास और रचनात्मक अभिव्यक्ति को बढ़ावा देने के लिए ऐसे आयोजन निरंतर होते रहने चाहिए।

सत्य ने भूमिका निभाई। हिंदी निबंध प्रतियोगिता में प्रथम स्थान आरपीएस धारूहेड़ा, द्वितीय स्थान आरपीएस कोसली व तृतीय स्थान आरपीएस रेवाड़ी ने प्राप्त किया। हिंदी भाषण प्रतियोगिता में आरपीएस गुरुग्राम सेक्टर-50 ने

प्रथम, आरपीएस बहरोड़ ने द्वितीय व आरपीएस गुरुग्राम सेक्टर-89 ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। आरपीएस के अध्यक्ष श्रीभगवान यादव, निदेशक हंसराज यादव एवं प्राचार्य अंजू यादव ने सभी विजेता विद्यार्थियों को सम्मानित किया।



रेवाड़ी। पोस्टर के माध्यम से हिंदी को बढ़ावा देने का संदेश देती छात्राएं।

किया। डा. अनिल कुमार ने कहा कि हिंदी हमारी मातृभाषा है और इसे सम्मान देना हम सभी का कर्तव्य है। उन्होंने छात्राओं को हिंदी साहित्य से जुड़ने और अपनी अभिव्यक्ति को हिंदी में सशक्त बनाने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान छात्राओं और स्टाफ सदस्यों ने हिंदी में हस्ताक्षर

अभियान चलाया। सभी ने संकल्प लिया कि वे अपने रोजमर्रा के कार्यों में हिंदी में ही हस्ताक्षर करेंगे और हिंदी को बढ़ावा देंगे। इस दौरान पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें छात्रा मेघा, मुस्कान, रिया, बिन्दु, सानिया व मोहिनी ने आकर्षक पोस्टरों के

उपस्थित रहे

इस अवसर पर डा. रीनू यादव, सुनिता यादव, प्रवेश भारद्वाज, सोनिया यादव, अंजलि यादव, योगेन्द्र सिंह, नीलम यादव, अजरपाल, राजेश कुमार, बरिन्द्र, रविन्द्र, ज्योति यादव, मधु बाला, अंजू, बिंदु यादव, निर्मला, सुशीला, सुखबीर, जयभगवान व आशीष उपस्थित रहे।

छात्राओं ने काव्य पाठ में दिखाई प्रतिभा

■ राजकीय कालेज बावल में हिंदी दिवस पर हुई भाषण प्रतियोगिता

हरिभूमि न्यूज ►►बावल

सोमवार को राजकीय महाविद्यालय बावल में हिंदी विभाग की ओर से हिंदी दिवस के उपलक्ष्य में काव्य पाठ एवं भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में विभिन्न कक्षाओं के विद्यार्थियों ने बड़-चढ़कर भाग लिया, जिसमें बीए प्रथम वर्ष की छात्रा करिश्मा और सानिया ने बहुत सुंदर प्रस्तुति दी। इस अवसर पर प्राचार्या डा. नमिता ने हिंदी भाषा के महत्व पर प्रकाश डाला और विद्यार्थियों को शुद्ध हिंदी लेखन के लिए प्रोत्साहित किया। वहीं वरिष्ठ प्रवक्ता डा.



रेवाड़ी। कार्यक्रम में हिंदी भाषा पर विचार रखते हुए छात्रा। फोटो: हरिभूमि

इंद्रजीत सिंह ने हिंदी भाषा को भारतीय संस्कारों व संस्कृति की धरोहर का प्रतीक बताया। हिंदी विभाग से सावित्री देवी ने भी अपने विचार रखे। मंच संचालन डा.

किरण शर्मा ने किया। इस मौके पर हिंदी विभाग से सुदेश देवी और ऊषा देवी सहित महाविद्यालय का अन्य स्टाफ सदस्य और विद्यार्थी उपस्थित रहे।



रेवाड़ी। अपने स्लोगन व पोस्टर दिखाते हुए छात्राएं। फोटो: हरिभूमि

तकनीकी नवाचार एवं डिजिटल युग से संबंधित विषयों पर आकर्षक पोस्टर तथा प्रभावशाली स्लोगन प्रस्तुत किए। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्या डा. ज्योति यादव ने कहा कि इस प्रकार की गतिविधियां छात्राओं में

रचनात्मक सोच, आत्मविश्वास, अभिव्यक्ति की क्षमता एवं तकनीकी जागरूकता विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। कंप्यूटर विभागाध्यक्ष मोनिका ने छात्राओं को कंप्यूटर विज्ञान एवं

सम्मानित किया

कंप्यूटर विभाग से प्रीति, अमित कुमार, रीन व सरला ने कार्यक्रम में सहयोग किया। प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल में सुनील कुमार, डा. रिचु चौधरी व डा. सुवेता शामिल थे। पोस्टर मेकिंग में बीसीए थर्ड सेमेस्टर से तुलसी ने प्रथम, पुनिता ने द्वितीय तथा सरिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। स्लोगन राइटिंग में बीसीए फर्स्ट सेमेस्टर से तानिया ने प्रथम, मुनेश ने द्वितीय और नेहा ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाली छात्राओं को सम्मानित किया गया।

डिजिटल तकनीक के क्षेत्र में नवीनतम जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया।

समग्लो स्कूल के छात्र देवांशु को एशियन गेम्स की मुक्केबाजी प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीतने पर किया सम्मानित

विश्व बंधुत्व दिवस पर युवाओं को दिया अच्छे संस्कार अपनाने व राष्ट्रसेवा का संदेश

हरिभूमि न्यूज ►►रेवाड़ी

विवेकानन्द केंद्र, कन्याकुमारी जिला शाखा की ओर से विश्व बंधुत्व दिवस का आयोजन किया गया। स्वामी विवेकानंद के विचारों को समर्पित कार्यक्रम में युवाओं को संस्कार एवं राष्ट्र प्रेम अपनाने का संदेश दिया गया। कार्यक्रम की शुरूआत मास्टर रेयांश की ओर से तीन ओंकार तथा सहना वस्तु मंत्र से की गई। नगर प्रमुख महेश शर्मा ने अतिथियों का



शब्दिक अभिनंदन किया। प्रांत के कार्य पद्धति प्रमुख रणजीत यादव ने कार्यक्रम की प्रस्तावना प्रस्तुत की। सावित्री ने केंद्र गीत नदिया न पिएं

कभी अपना जल, वृक्ष न खाए कभी अपने फल की प्रस्तुति दी। इस मौके

रेवाड़ी। कार्यक्रम में छात्र को सम्मानित करते अतिथि। फोटो: हरिभूमि

डॉ. विजय कुमार ने युवाओं को विवेकानंद केंद्र से गुज़ने का किया आह्वान

मुख्य अतिथि प्रोफेसर डा.विजय कुमार की अध्यक्षता लक्ष्मी नारायण शर्मा पूर्व प्राचार्य राजकीय कन्या महाविद्यालय बावल ने की। अमर सिंह जी ने सभी का आभार जताया। कार्यक्रम में प्रोफेसर रमेश चंद्र शर्मा, शमशेर सिंह लांबा, दिनेश सेनी, नरेश यादव, दिल्ली में शिक्षा उपनिदेशक महेंद्र पाल यादव, राम अवतार एकलव्य, प्रोफेसर सी हल

जीतने पर सम्मानित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता लक्ष्मी नारायण शर्मा पूर्व प्राचार्य राजकीय कन्या महाविद्यालय बावल ने की। अमर सिंह जी ने सभी का आभार जताया। कार्यक्रम में प्रोफेसर रमेश चंद्र शर्मा, शमशेर सिंह लांबा, दिनेश सेनी, नरेश यादव, दिल्ली में शिक्षा उपनिदेशक महेंद्र पाल यादव, राम अवतार एकलव्य, प्रोफेसर सी हल

सोनी, प्रोफेसर अजय सपड़ा, राम अवतार डीपीई, पूर्व प्राचार्य डा. ईश्वर सिंह, प्रदीप कुमार गुप्ता, स्टेट अवॉर्ड राकेश भार्गव, रजनी भार्गव, अनुज भार्गव, कंवर सिंह, बलवंत राय कौशिक, धर्माचार्य दिलीप शास्त्री, डा. कविता व डा. पवन गोयल सहित अनेक कार्यकर्ता एवं गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

महेंद्रगढ़ ने युवाओं से अच्छे संस्कार अपनाने, अपने व्यक्तित्व का निर्माण

करने तथा राष्ट्रसेवा के लिए समर्पित रहने का आह्वान किया।

गणेश चतुर्थी पर उमड़ा आस्था का सैलाब

श्रद्धालुओं ने गाजे-बाजे के साथ की स्थापना

25 सितंबर को गणपति बापा की प्रतिमा का किया जाएगा विसर्जन



रेवाड़ी। लक्ष्मी नारायण मंदिर छिपटवाड़ा से गणेश जी की सवारी निकालते श्रद्धालु, सेक्टर-3 में गणपति की शोभा यात्रा में शामिल राधा-कृष्ण की झांकी तथा यात्रा में कलश लिए महिलाएं।

फोटो : हरिभूमि

महिलाओं ने निकाली कलश यात्रा, मनमोहक झांकियां रहीं आकर्षण का केंद्र

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

जिले में सोमवार को गणेश चतुर्थी के पर्व पर धूमधाम से गणेश उत्सव का आगाज किया गया। शहर में गणेश उत्सव समितियों की ओर से दर्जनों पांडालों में गणपति बापा की प्रतिमाओं की स्थापना हर्षोल्लास के साथ विधि-विधान से की गई। काफी भक्तों ने अपने-अपने घरों में भी मंगलमूर्ति विराजित किए।

सेक्टर-3 स्थित राधा-कृष्ण मंदिर के पास, टीपी स्कीम, मुक्तिवाड़ा, शिव कॉलोनी, गढ़ी बोलनी रोड स्थित एलिगेंट सिटी व धारुहेड़ा सहित अनेक जगहों पर गणपति महोत्सव शुरू हो गया। अनंत चतुर्दशी तक चलने वाले गणपति महोत्सव में सुबह-शाम आरती के अलावा मनमोहक झांकियों के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रमों की धूम रहेगी। श्रद्धालुओं की ओर से 25 सितंबर को गाजे-बाजे के साथ गणपति बापा की प्रतिमा का विसर्जन किया जाएगा।

युवा मंडल ने किए गणपति स्थापित
सेक्टर-3 में युवा मंडल व राधा स्वामी कॉलोनिवासियों की ओर से सोमवार सुबह कलश-यात्रा के साथ गणपति की प्रतिमा की शोभा-

यात्रा निकाली गई। शोभायात्रा का शुभारंभ वार्ड पार्षद संतोष यादव ने किया। इसके बाद सेक्टर-3 में सजाए गए पांडाल में गणपति की मूर्ति की धार्मिक अनुष्ठान करके स्थापना की गई। समारोह स्थल गणपति बापा मोरिया के उद्घोषों से गुंजायमान रहा।
आयोजन मंडल ने बताया कि यह महोत्सव पिछले 11 साल से मना रहे है। समिति की ओर से सार्यकालीन कार्यक्रमों का आयोजन भी कराया जाएगा। कार्यक्रम में प्रतिदिन अनेक मनमोहक झांकियों का मंचन होगा। वहीं लक्ष्मी नारायण मंदिर छीपटवाड़ा मंदिर से गणेश जी स्थापित करने से गाजे-बाजे के साथ सवारी निकाली गई।

टीपी स्कीम में आज स्थापित होंगे गणपति
श्रीगणेश महोत्सव समिति की ओर से टीपी स्कीम-9 के शॉपिंग कॉम्प्लेक्स में नौवें श्रीगणेश महोत्सव का मंगलवार को आगाज किया जाएगा। 10 दिन तक चलने वाले समारोह में प्रतिदिन आकर्षक झांकियों के साथ-साथ सुंदरकांड पाठ, श्रीध्यान बाबा का जागरण व डांडिया मुख्य आकर्षण होंगे।

एलिगेंट हाइट सोसायटी में निकाली भगवान गणपति की शोभायात्रा

सोमवार को गढ़ी बोलनी रोड स्थित एलिगेंट हाइट सोसायटी में गणेश चतुर्थी के पर्व पर शोभायात्रा निकालकर मंगलमूर्ति की स्थापना की गई। मंगलवार को श्रद्धालुओं की ओर से गणपति का विसर्जन किया जाएगा। एलिगेंट हाइट समिति की गई शक्ति समिति की ओर से डेढ़ दिन के गणपति की स्थापना की गई है। इस दौरान शाम को सांस्कृतिक कार्यक्रम व मजन-कौर्तन किया जाएगा। समिति की ओर से मंगलवार शाम को प्राकृतिक कुंड में गणपति का विसर्जन किया जाएगा। विसर्जन से पहले सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए जायेंगे।



रेवाड़ी। गणेश चतुर्थी पर एलीगेंट सिटी में शोभा यात्रा निकालते श्रद्धालु।

फोटो : हरिभूमि

निमोट में बाबा बिशनदास का मेला 23 को 22 की रात जागरण में उमड़ेंगे श्रद्धालु

■ खेल प्रतियोगिताएं रहेंगी मेले का मुख्य आकर्षण, भंडारा भी लगेगा

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

गांव निमोट में वामन द्वादशी के अवसर पर 23 सितंबर को बाबा बिशनदास महाराज का वार्षिक मेला श्रद्धा और उत्साह के साथ आयोजित किया जाएगा। इससे पूर्व 22 सितंबर की रात जागरण होगा, जिसमें बाहर से आने वाले कलाकार बाबा की महिमा का गुणगान करेंगे। मेले के दिन भंडारा व खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की जाएंगीं। मेला प्रबंधक कमेटी के अनुसार मेले में राष्ट्रीय स्तर की कबड्डी और



इसके अलावा विभिन्न आयु वर्गों में कुश्ती प्रतियोगिता, बुजुर्गों की दौड़, लड़कों और लड़कियों की दौड़ तथा लंबी व ऊंची कूद प्रतियोगिताएं कराई जाएंगीं। आयोजकों ने खेल प्रतिभागियों से निर्धारित समय पर पहुंचकर प्रतियोगिताओं में भाग लेने की अपील की है।

अहीर कॉलेज में विद्यार्थियों को साइबर सुरक्षा की दी जानकारी

रेवाड़ी। अहीर कॉलेज में आंतरिक शिकायत समिति, महिला प्रकोष्ठ, कानूनी साक्षरता प्रकोष्ठ एवं राजनीति विभाग के संयुक्त तत्वावधान में साइबर सुरक्षा एवं डिजिटल जागरूकता विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्राचार्या डा. उर्मिला शर्मा ने किया। इस मौके पर प्राचार्या ने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को साइबर अपराधों के प्रति जागरूक करना तथा डिजिटल माध्यमों का सुरक्षित एवं जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग करने के लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करना है। कार्यक्रम में डेड कॉस्टेबल अशोक कुमार ने विद्यार्थियों को साइबर अपराधों में ऑनलाइन ठगी, फिशिंग, साइबर बुलिंग, फर्जी लिंक, ओटीपी एवं बैंकिंग धोखाधड़ी, सोशल मीडिया से जुड़े अपराध तथा पहचान की चोरी के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि किसी भी अनजान लिंक पर क्लिक करने, संदिग्ध व्यक्ति के साथ ओटीपी अथवा बैंक संबंधी जानकारी साझा करने तथा अज्ञात ऐप डाउनलोड करने से बचना चाहिए। उन्होंने विद्यार्थियों को मजबूत पासवर्ड रखने, सोशल मीडिया की गोपनीयता सेटिंग्स को सुरक्षित रखने तथा साइबर अपराध की स्थिति में तत्काल साइबर हेल्पलाइन एवं पुलिस को सूचना देने के लिए प्रेरित किया। आंतरिक शिकायत समिति प्रभारी डा. संगीता राव ने कहा कि वर्तमान डिजिटल युग में विद्यार्थियों के लिए साइबर सुरक्षा संबंधी जानकारी अत्यंत आवश्यक है।

आईजीयू एमसीए के तीन विद्यार्थियों ने यूजीसी नेट परीक्षा में पाई सफलता

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ गौरपुर

इंदिरा गांधी विश्वविद्यालय के कंप्यूटर साइंस विभाग ने राष्ट्रीय स्तर पर अपनी शैक्षणिक उत्कृष्टता का परचम लहराया है। एमसीए के मेधावी छात्रों ने देश की कठिनतम परीक्षाओं में से एक यूजीसी नेट में शानदार सफलता हासिल कर विश्वविद्यालय और पूरे क्षेत्र का नाम रोशन किया है। हाल ही में घोषित हुए परीक्षा परिणामों में कंप्यूटर साइंस विभाग के छात्र हर्ष वर्धन, निशा यादव और मनस्वी ने राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा उत्तीर्ण की है। कुलपति प्रो. असीम मिगलानी ने कहा कि यह सफलता विश्वविद्यालय के गुणवत्तापूर्ण शैक्षणिक माहौल, उच्च शिक्षण मानकों और प्राध्यापकों के सटीक मार्गदर्शन का परिणाम है। आईजीयू शोध और शिक्षा के



क्षेत्र में नए आयाम स्थापित करने के लिए प्रतिबद्ध है। कुलसचिव प्रो. दिलबाग सिंह ने कहा कि राष्ट्रीय स्तर पर छात्रों का यह प्रदर्शन पूरे आईजीयू परिवार के लिए गर्व का विषय है। विभागाध्यक्ष प्रो. संतिंदर बल गुप्ता ने बताया कि विभाग का मुख्य उद्देश्य छात्रों को केवल डिग्री देना ही नहीं, बल्कि उन्हें राष्ट्रीय स्तर की स्पर्धाओं के योग्य बनाना है।

स्टेट अवार्डी शिक्षक को किया सम्मानित 5 लोगों को मिलेगा बाबू बालमुकुंद गुप्त स्मृति पुरस्कार

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

जांजिड़ ब्राह्मण समाज की ओर से राज्य शिक्षक पुरस्कार से सम्मानित अंजजी अध्यापक मुकेश कुमार के सम्मान में समारोह आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता अखिल भारतीय जांजिड़ ब्राह्मण जिला सभा के जिला अध्यक्ष कैलाश चंद्र जांगिड़ ने की। समारोह में 87 वर्षीय वरिष्ठ शिक्षाविद् दुर्गा प्रसाद जांगिड़ की गरिमायगी उपस्थिति रही। इस मौके पर कैलाश चंद्र जांगिड़ ने कहा कि शिक्षा के क्षेत्र में अपनी प्रतिभा, मेहनत, कर्तव्यनिष्ठा और समर्पण से राज्य स्तर पर पहचान बनाने वाले



रेवाड़ी। शिक्षक मुकेश कुमार को सम्मानित करते हुए। फोटो : हरिभूमि

व्यक्तित्व का सम्मान करना पूरे समाज का गौरव है। उन्होंने कहा कि समाज की उपलब्धियों को समाज के बीच सम्मान मिलना केवल सम्मानित व्यक्ति का उत्साहवर्धन नहीं करता, बल्कि आने वाली पीढ़ी को भी मेहनत, संस्कार और उत्कृष्टता के मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

शिक्षाविद् दुर्गा प्रसाद ने कहा कि शिक्षक का योगदान केवल कक्षा तक सीमित नहीं होता, बल्कि वह समाज

और राष्ट्र की भावी पीढ़ी के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस अवसर पर जांगिड़ सभा के प्रधान, कार्यकारिणी सदस्य हरिराम जांगिड़, रविदत्त जांगिड़, अजय कुमार जांगिड़, जांगिड़ भवन प्रधान राजकुमार जांगिड़, कार्यकारिणी सदस्य राजेंद्र सिंह जांगिड़ व एडवोकेट हेमलता शर्मा ने मुकेश कुमार को सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन सेवानिवृत्त प्राचार्य विजय कुमार जांगिड़ ने किया। कार्यक्रम में पूर्व प्राचार्य ईश कुमार जांगिड़, प्रवक्ता मंत्री जांगिड़ व अध्यापक नरेश कुमार सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

18 सितंबर को होने वाले बाबू बालमुकुंद गुप्त स्मृति समारोह में उनके प्रपौत्र बिमल गुप्त की ओर से से प्रदान किए जाने वाले पांच पुरस्कारों की घोषणा आयोजन समिति बाबू बालमुकुंद गुप्त पत्रकारिता एवं साहित्य संरक्षण परिषद् ने कर दी है। जिले के गांव कारोली निवासी परिषद् के संयोजक जाने-माने स्वतंत्रता सेनानी तथा लेखक स्व. पंडित हरिराम आर्य को उर्दू क्षेत्र के लेखकीय योगदान के लिए बाबू बालमुकुंद गुप्त कोहेनूर पुरस्कार से मरणोपरांत सम्मानित



रेवाड़ी। इनको दिया जाएगा बाबू बालमुकुंद गुप्त स्मृति पुरस्कार। फोटो : हरिभूमि

किया जाएगा। परिषद् के अध्यक्ष ऋषि सिंहल ने बताया कि इनके अलावा हिंदी तथा हरियाणवी में उत्कृष्ट योगदान के लिए चार साहित्यकारों को इस वर्ष के बाबू बालमुकुंद गुप्त पुरस्कारों से नवाजा जाएगा, जिनमें कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के पूर्व विभागाध्यक्ष प्रोफेसर लालचंद गुप्त, खोरी की

वरिष्ठ साहित्यकार दर्शन शर्मा, माजरा-दूबलधन के लेखक डा. दयानंद कादयान तथा मुबारिकपुर झज्जर के साहित्यकार अशोक ढोरिया के नाम शामिल हैं। कोहेनूर सम्मान में ग्यारह हजार रुपए तथा अन्य सभी पुरस्कारों में 5100-5100 रुपए की सम्मान राशि के अलावा शॉल, प्रशस्ति पत्र तथा श्रीफल

प्रदान किया जाएगा। उन्होंने बताया कि इस बार राज्य स्तरीय स्मृति समारोह का कार्यक्रम हरियाणा साहित्य एवं संस्कृति अकादमी की ओर से परिषद् की देखरेख में झज्जर के संवाद भवन में 18 सितंबर को आयोजित किया जाएगा, जिसमें ये सभी पुरस्कार प्रदान किए जाएंगे। समारोह में प्रदेश भर के साहित्यकार एवं विद्वान भाग लेंगे। समारोह की सभी तैयारियों को अंतिम रूप दिया जा चुका है। उन्होंने बताया कि परिषद् पिछले तीन दशकों में पांच वर्षों से ज्यादा रचनाकारों को उनके साहित्यिक योगदान के लिए अलंकृत कर चुकी है।

भ्रष्टाचार के मामले में आबकारी कर्मचारी को कोर्ट ने किया बरी



रेवाड़ी। भ्रष्टाचार के आरोप में वर्ष 2014 में दर्ज मामले में आबकारी एवं कराधान विभाग के एक कर्मचारी को एएसजे कोर्ट ने बरी कर दिया। अभियोजन पक्ष मामले में अनिवार्य अनुमति पेश करने में फेल साबित रहा। रसगन निवासी आबकारी विभाग के कर्मचारी विक्रम सिंह के खिलाफ 12 साल पहले गुरुग्राम एंटी कर्प्शन थाने में केस दर्ज किया गया था। विक्रम सिंह के मामले की पैरवी वरिष्ठ अधिवक्ता कुमारी आरती हंस कर रही थीं। लंबे समय से अदालत में चल रहे इस मामले की सुनवाई के दौरान एएसजे व स्पेशल जज जेएम कुमार की अदालत ने विक्रम सिंह को आरोप मुक्त करार देते हुए बरी कर दिया। अदालत ने केस की सुनवाई के दौरान पाया कि अभियोजन की अनुमति पहले ही दो बार खारिज हो चुकी है। अधिवक्ता आरती हंस की दमदार पैरवी के चलते कोर्ट ने सुप्रीम कोर्ट के फैसले स्टेट ऑफ राजस्थान बनाम देव कुमार मीणा का हवाला देते हुए कहा कि बिना आवश्यक अनुमति मामला संज्ञान में नहीं लिया जा सकता। इसके बाद कोर्ट ने आरोपी को बरी कर दिया।

चेतावनी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तकनीक का उपयोग जिम्मेदारी से करें

एआई से वर्ष 1980 की तस्वीर बनाना पड़ सकता है भारी, हो सकती कानूनी कार्रवाई

■ कानून का उल्लंघन करने के आरोपी के खिलाफ दर्ज हो सकती है एफआईआर, दोषी पाए जाने पर जुर्माना और कारावास जैसी सजा संभव

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रेवाड़ी

एसपी हेमैंद्र कुमार मीणा ने कहा कि आज के तकनीकी युग में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के माध्यम से किसी व्यक्ति की उम्र, चेहरे और बुलियूं में बदलाव कर उसे अलग-अलग रूप में दिखाना बेहद आसान हो गया है। एआई से किसी को वर्ष 1980 की उम्र का दिखाना, चेहरा बदलना, आवाज में बदलाव करना या वास्तविक फोटो-वीडियो को एडिट कर नई सामग्री तैयार करना मनोरंजन के माध्यम हो सकता है, लेकिन किसी व्यक्ति की अनुमति के बिना ऐसी सामग्री का

गलत, भ्रामक या अपमानजनक इस्तेमाल कानूनी परेशानी खड़ी कर सकता है। एसपी मीणा ने कहा कि एआई तकनीक का प्रयोग जिम्मेदारी से करें। किसी व्यक्ति की फोटो, वीडियो या आवाज में इस प्रकार बदलाव न करें, जिससे उसकी पहचान, प्रतिष्ठा या निजता प्रभावित हो। विशेषकर किसी व्यक्ति को उसकी वास्तविक उम्र से बहुत अधिक उम्र का दिखाकर, आपत्तिजनक अथवा भ्रामक रूप में प्रस्तुत करना और उसे सोशल मीडिया पर प्रसारित करना गंभीर परिणाम पैदा कर सकता है। एसपी ने कहा कि एआई तकनीक के माध्यम से यदि किसी व्यक्ति को बदनाम करने, धमकाने, उग्री करने, फर्जी पहचान बनाने अथवा आपत्तिजनक सामग्री तैयार या प्रसारित करने का प्रयास किया

पुलिस ने दी नागरिकों को हिदायत



एआई से किसी की फोटो-वीडियो में बदलाव करने से पहले उसकी अनुमति लें। किसी व्यक्ति को वर्ष 1980 या किसी अन्य उम्र का दिखाकर बनाई गई सामग्री को बिना अनुमति सार्वजनिक न करें। एआई से बनाई गई फोटो या वीडियो को वास्तविक समझकर आगे शेयर न करें। किसी की फोटो या आवाज का इस्तेमाल फर्जी प्रोफाइल या धोखाधड़ी के लिए न करें। आपत्तिजनक या भ्रामक एआई सामग्री वायरल करने से बचें। साइबर अपराध का शिकार होने पर डिजिटल साक्ष्य सुरक्षित रखें और तुरंत पुलिस को शिकायत दें। एसपी ने कहा कि ऐसी तस्वीरें अपलोड न करें, जिनमें घर का पता, दस्तावेज, पहचान पत्र या अन्य निजी जानकारी दिखाई दे रही हो। ट्रेड के चक्कर में अपनी डिजिटल सुरक्षा को दांव पर न लगाएं। एसपी ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि साइबर अपराध से बचने का सबसे बड़ा हथियार जागरूकता और सावधानी है। कुछ सेकेंड की मौज-मस्ती के लिए अपनी निजी जानकारी से समझौता न करें। किसी संदिग्ध ऑनलाइन गतिविधि या ठगी का मामला सामने आने पर तुरंत साइबर हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल कर सूचना दें।

कार्रवाई हो सकती है। इसमें एफआईआर, जांच, गिरफ्तारी, जुर्माना और कारावास जैसी कार्रवाई शामिल हो सकती है।

पुलिस ने ग्रामीणों से की नशे से दूरी बनाए रखने की अपील

रेवाड़ी। जिला पुलिस की नशा मुक्ति टीम ने सोमवार को अभियान के दौरान गांव मौकुलपुर व गोकलगढ़ में युवाओं व ग्रामीणों को नशे के दुष्प्रभावों, साइबर अपराधों से बचाव व दृष्टिक नियमों के प्रति जागरूक किया। इस अवसर पर नशा मुक्ति टीम के सदस्यों ने कहा कि नशा व्यक्ति के शरीर, परिवार और समाज तीनों को सबसे बड़ा शत्रु है। यह न केवल स्वास्थ्य को बर्बाद करता है, बल्कि युवाओं का भविष्य भी अंधकारमय कर देता है। पुलिस टीम ने ग्रामीणों को साइबर अपराध के खतरों से भी अवगत कराया। उन्होंने बताया कि आजकल अपराधी फोन कॉल, सोशल मीडिया या अन्य माध्यमों से व्यक्तिगत जानकारी हासिल करने की कोशिश करते हैं। ऐसे में आप सभी को सतर्क रहकर किसी भी अनजान व्यक्ति से अपनी निजी जानकारी साझा नहीं करनी चाहिए। साइबर ठगी होने पर साइबर राष्ट्रीय हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल करें। उन्होंने ग्रामीणों से यातायात नियमों का पालन करने की भी अपील की। नशा मुक्ति टीम ने लोगों से अपील करते हुए कहा कि यदि कोई भी असामाजिक तत्व, संदिग्ध व्यक्ति या वाहन दिखाई दे या आपातकालीन स्थिति हो तो डायल 112 पर सूचना दें। इसके अलावा नशा गतिविधियों की सूचना मानस हेल्पलाइन नंबर 1933 पर करें।



रेवाड़ी। ग्रामीणों को जानकारी देती पुलिस टीम।

फोटो : हरिभूमि