

पूर्व पीएम का स्मारक बनाने की प्रक्रिया शुरू
केंद्र ने परिवार को जगह सुझाई
जनमार्ग न्यूज

नई दिल्ली। पूर्व प्रधानमंत्री डॉ. मनमोहन सिंह का स्मारक बनाने के लिए जमीन आवंटन का काम शुरू हो चुका है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, केंद्र सरकार ने स्मारक के लिए डॉ. सिंह के परिवार को कुछ जगहें सुझाई हैं। परिवार की तरफ से जगह का चुनाव हो जाने के बाद आगे की कार्यवाही शुरू की जाएगी। सूत्रों के मुताबिक, गांधी-नेहरू परिवार की समाधि के नजदीक ही डॉ. सिंह का स्मारक बनाए जाने की संभावना है। स्मारक के लिए एक-डेढ़ एकड़ जमीन दी जा सकती है। इसके लिए शहरी विकास मंत्रालय के अधिकारियों ने राजघाट और उसके आसपास का दौरा भी किया है। नई पॉलिसी के मुताबिक, जमीन आवंटन किसी ट्रस्ट को ही किया जा सकता है। इस वजह से पहले ट्रस्ट का गठन करना होगा। जमीन के लिए आवेदन ट्रस्ट ही करेगा। स्मारक के लिए जमीन न दिए जाने के आरोप पर भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने 28 दिसंबर को कहा था कि डॉ. सिंह के स्मारक के लिए जगह आवंटित कर दी गई है। इसके बारे में उनके परिवार को भी जानकारी दे दी गई है।

सुप्रीम कोर्ट का किसानों से सीधे बात करने से इनकार

» पंजाब सरकार को लगाई फटकार » कमेटी का हवाला दिया, डल्लेवाल ने दायर की थी याचिका



जनमार्ग न्यूज

चंडीगढ़। हरियाणा-पंजाब के खनौरी बॉर्डर पर 38 दिन से आमरण अनशन पर बैठे किसान नेता जगजीत डल्लेवाल को लेकर सुप्रीम कोर्ट में सुनवाई हुई। जिसमें कोर्ट ने फिर पंजाब सरकार पर सख्त रुख दिखाया। कोर्ट ने कहा कि जानबूझकर हालात बिगाड़ने की कोशिश हो रही है। हमने कभी अनशन तोड़ने को नहीं कहा। कोर्ट ने पंजाब सरकार को फटकार लगाते हुए कहा कि आपका रवैया ही सुलह करवाने का नहीं है। कोर्ट ने यह भी कहा कि कुछ तथाकथित किसान नेता गैरजिम्मेदाराना बयानबाजी कर रहे हैं। कोर्ट ने

सकते। इससे पहले 30 दिसंबर को हुई सुनवाई में कोर्ट ने पंजाब सरकार को डल्लेवाल को अस्पताल में भर्ती करवाने के लिए 3 दिन का टाइम दिया था। इस दौरान पंजाब सरकार ने कहा था कि एक मध्यस्थ ने आवेदन दिया है कि अगर केंद्र हस्तक्षेप करता है तो डल्लेवाल बातचीत के लिए तैयार हैं। जिसके बाद सुप्रीम कोर्ट ने पंजाब सरकार के समय मांगने के आवेदन को मंजूर कर लिया था। बुधवार को पंजाब पुलिस के अधिकारियों ने किसानों से लगातार मीटिंग की। अधिकारियों ने बताया कि अच्छे माहौल में बातचीत हुई है। उधर, डॉक्टरों के जारी मेडिकल बुलेटिन के मुताबिक डल्लेवाल को बोलने में भी परेशानी हो रही है।

बिहार के नए राजपाल ने ली शपथ
जनमार्ग न्यूज

नई दिल्ली। बिहार के नए राज्यपाल नियुक्त किए गए आरिफ मोहम्मद खान गुरुवार को राजभवन में शपथ ली। कार्यभार संभालने से पहले खान ने पटना में पूर्व राष्ट्रपति राजेंद्र प्रसाद को पुष्पांजलि अर्पित की। आरिफ खान ने कहा ये वो लोग हैं जिनके आशीर्वाद की जरूरत है। आरिफ खान राजेंद्र विश्वनाथ आर्लेकर का स्थान लेंगे, जिन्हें केंद्र का राज्यपाल नियुक्त किया गया है। बता दें कि, बिहार को 26 साल बाद एक मुस्लिम राज्यपाल मिला है। बिहार के नवनियुक्त राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने बुधवार को नए साल के मौके पर कई हार्द-प्रोफाइल बैठकों में भाग लिया। जिसके चलते बिहार के सियासत में नए रूप के स्पेक्ट्रम दिखाई दे रहे हैं।

वार्डों की संख्या तय करने के लिए परिसीमन की प्रक्रिया बढ़ाई

स्वायत्त शासन विभाग ने लिया फैसला

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। राजस्थान के जिन शहरी निकायों में चुनाव होने हैं, वहां भाजपा के विधायक से लेकर मंत्री तक पार्टी का बोर्ड बनाने के लिए अभी से सक्रिय हो गए हैं। इस बीच शहरी निकायों के चुनाव पर नया अपडेट सामने आया है। स्वायत्त शासन विभाग ने वार्ड की संख्या तय करने के लिए शुरू हुई परिसीमन प्रक्रिया को बीस दिन और बढ़ा दिया है। अब परिसीमन की प्रक्रिया 21 मार्च तक पूरी की जा सकेगी। संबंधित सभी जिला कलक्टर को संशोधित प्रक्रिया के तहत काम करने के लिए कहा गया है। प्रदेशभर के 158 शहरी निकायों में चुनाव की तैयारी चल रही है। इनमें 49 मौजूदा और बाकी नवगठित निकाय शामिल हैं। सूत्रों के मुताबिक भाजपा निकाय चुनाव के लिए माइक्रो लेवल मॉनिटरिंग का मैकेनिज्म तैयार कर रही है, ताकि कर छोटे से छोटे निकाय में भाजपा



जश्न के दौरान बार में फायरिंग, 10 की मौत

जनमार्ग न्यूज

मॉटेनेग्रो। यूरोपीय देश मॉटेनेग्रो में नए साल के मौके पर एक शख्स ने बार में फायरिंग कर अपने ही परिवार के सदस्यों समेत 10 लोगों की हत्या कर दी। मरने वालों में परिवार के अलावा बार के मालिक और उसके 2 बच्चे भी शामिल हैं। वहीं 4 लोग घायल भी हुए हैं। आरोपी हमलावर की पहचान 45 साल के आको मार्टिनोविक के रूप में हुई है, जो हमले के बाद मौके से फरार हो गया था।

देशभर में उत्कर्ष कोचिंग संस्थान पर आईटी की छापेमारी

● फीस में टैक्स चोरी को लेकर कार्रवाई
● सेंटर से स्टूडेंट्स को बाहर निकाला
जनमार्ग न्यूज

जयपुर। देशभर में स्थित उत्कर्ष कोचिंग संस्थान पर आईटी की टीमों ने शुक्रवार को छापेमारी की। फीस में टैक्स चोरी को लेकर आयकर विभाग की टीम ने उत्कर्ष कोचिंग संस्थान पर कार्रवाई की है। आयकर रेड के दौरान सेंटर पर चल रही क्लासेज में मौजूद स्टूडेंट्स को बाहर निकाला दिया गया। आयकर विभाग के मुताबिक, राजस्थान के जयपुर, जोधपुर, कोटा, अजमेर सहित प्रायगपुरा, इंदौर, दिल्ली सहित अन्य राज्यों में उत्कर्ष कोचिंग संस्थान पर शुक्रवार सुबह आयकर विभाग की टीमों ने रेड डाली। आयकर छापेमारी के दौरान उत्कर्ष सेंटर पर क्लासेज चल



रही थी। कार्रवाई के दौरान टीमों के पहुंचने पर सेंटर पर बड़ी संख्या में स्टूडेंट्स व टीचर मौजूद थे। आईटी रेड का पता चलने पर स्टूडेंट्स व स्टाफ में हड़कम्प मच गया। आयकर टीमों ने स्टूडेंट्स को क्लास रूम से बाहर निकाल दिया। आईटी रेड के दौरान सेंटर के बाहर भारी पुलिस जाब्ले को तैनात किया गया। उत्कर्ष कोचिंग संस्थानों पर आयकर रेड डालने के कारण फीस में टैक्स चोरी को लेकर कार्रवाई करना बताया जा रहा है।

स्कूल बस पलटी, एक छात्रा की मौत

जनमार्ग न्यूज

तिरुवनंतपुरम। केरल के कन्नूर में बुधवार शाम को एक स्कूल बस पलटने से एक छात्रा की मौत हो गई। 14 बच्चे घायल हैं। यह बस कुरुमाथुर चिन्मय स्कूल की थी। स्कूल में छुट्टी के बाद बच्चों को घर वापस ले जा रही थी। पुल से उतरते समय ड्राइवर ने बस का कंट्रोल खो दिया। बस तेजी से ढाल से नीचे उतरने लगी। तभी एक चौराहे के पास खंभे से टकराकर दो बार पलट गई। पास में घर पर लगे एक सीसीटीवी में कैद हो गया। वीडियो में देखा जा सकता है कि बस जैसे ही ढाल से उतरने लगी है। उसका संतुलन खो जाता है। बस बाईं ओर पलटने लगती है। रोड किनारे एक खंभा लगा था। बस खंभे से टकराकर पलटती है। बस में झटका लगने से एक छात्रा खिड़की से बाहर गिर जाती है। बस उसके ऊपर पलट जाती है। मौके पर ही छात्रा की मौत हो गई।

सीएमएचओ सहित जिला अधिकारियों ने किया औचक संवाद

● स्वास्थ्य विभाग का नवाचार, कार्मिकों सहित आमजन से ले रहे फीडबैक
जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की पहल एवं चिकित्सा मंत्री गजेन्द्र सिंह खोंवसर के निर्देशन में स्वास्थ्य विभाग ने आमजन को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं देने और सेवाओं को सुदृढ़ करने के लिए एक नवाचार किया है। जिसके तहत वीडियो कॉल के माध्यम से प्रदेशभर में स्वास्थ्य सेवाओं का औचक निरीक्षण एवं स्वास्थ्यकार्मियों से संवाद किया जा रहा है। गुरुवार को एमसीएचएन दिवस पर जिलास्तर से सीएमएचओ डॉ. अजय सिंगला, एसीएमएचओ डॉ. मुकेश मेहता, डीपीएम विपुल गोयल, डीएसी राविसंह सहायण आदि ने संवाद किया। इसके साथ ही भौतिक



निरीक्षण कर व्यवस्थाओं का जायजा लिया। सीएमएचओ डॉ. सिंगला ने बताया कि प्रत्येक गुरुवार को भी विभाग के प्रमुख शासन सचिव से लेकर जिला स्तरीय अधिकारी गांव-ढाणी तक स्वास्थ्य केंद्रों पर मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सहित अन्य सेवाओं का वीडियो कॉल के माध्यम से व्यवस्था देख रहे हैं और आवश्यक दिशा निर्देश भी दिए जा रहे हैं। संवाद के दौरान मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं के

सालासर बालाजी धाम में दर्शन करने पहुंचे केजरीवाल

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। दिल्ली के पूर्व मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने प्रसिद्ध सालासर बालाजी धाम में परिवार समेत दर्शन किए। नए साल के अवसर पर भगवान बालाजी से देश और जनता के लिए सुख-समृद्धि की कामना की। मंदिर महंत ने उन्हें विधि-विधान से पूजा-अर्चना करवाई। इस दौरान उन्होंने कुछ समय मंदिर परिसर में ही बिताया। जब अरविंद केजरीवाल दर्शन करके बाहर निकले, तो वहां पहले से मौजूद कुछ लोगों ने 'मोदी-मोदी' के नारे लगाने शुरू कर दिए। अचानक हुई इस घटना से मौके का माहौल एकाएक गरमा गया।

केंद्रीय मंत्री किरन रिजजु 4 को आएंगे अजमेर

जनमार्ग न्यूज

अजमेर। केंद्रीय अल्पसंख्यक कार्य मंत्री तथा संसदीय कार्यमंत्री किरन रिजजु 4 जनवरी को अजमेर आएंगे। वे ख्वाजा गरीब नवाज के उर्स के मौके पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की चादर पेश करेंगे। मंत्री की यात्रा का आधिकारिक कार्यक्रम जारी किया गया। हर वर्ष ख्वाजा साहब के सालाना उर्स के मौके पर प्रधानमंत्री की ओर से दरगाह शरीफ पर चादर पेश की जाती है। सामान्यतः केंद्रीय अल्पसंख्यक कार्य मंत्री प्रधानमंत्री की तरफ से चादर चढ़ाए जाने के अवसर पर उपस्थित रहते हैं। मंत्री किरन रिजजु दरगाह के वेब पोर्टल और श्रद्धालुओं के लिए गरीब नवाज ऐप जारी करेंगे। इसके अलावा वे उर्स आयोजन के लिए ऑपरेशन मैनुअल भी जारी करेंगे। रिजजु शनिवार को सुबह 7.15 बजे विमान से जयपुर हवाई अड्डे पहुंचेंगे। वहां से वह सड़क मार्ग से अजमेर आएंगे। सुबह 11 बजे वह अजमेर दरगाह शरीफ पर पीएम नरेंद्र मोदी द्वारा भेजी गई चादर पेश करेंगे।

कैबिनेट की बैठक में फसल बीमा योजना के क्रियान्वन को मंजूरी

● क्रेन्द्रीय कैबिनेट बैठक में किसानों के लिए अहम फैसले

जनमार्ग न्यूज

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने वर्ष 2021-22 से लेकर 2025-26 तक कुल 69,515.71 करोड़ रुपये के परिव्यय के साथ प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना और पुनर्गठित मौसम आधारित फसल बीमा योजना को 2025-26 तक जारी रखने की मंजूरी दे दी। इस निर्णय से 2025-26 तक देश भर के किसानों को नहीं रोके जा सकने योग्य प्राकृतिक आपदाओं से फसलों के जोखिम कवरेज में मदद मिलेगी। इसके अलावा, इस योजना के कार्यान्वयन में बड़े पैमाने पर प्रौद्योगिकी के समावेश, जिससे बेहतर पारदर्शिता और दावों की गणना एवं निपटारे में आसानी सुनिश्चित होती है, हेतु केंद्रीय मंत्रिमंडल ने 824.77 करोड़ रुपये की निधि के साथ नवाचार और प्रौद्योगिकी (एफआईएटी) के लिए फंड के निर्माण को भी मंजूरी दी है। इस फंड का उपयोग इस योजना के तहत यस-टेक, विड्स आदि जैसे तकनीकी पहलों के साथ-साथ अनुसंधान एवं विकास संबंधी अध्ययनों के वित्तपोषण के लिए किया जाएगा। प्रौद्योगिकी का उपयोग करने वाली उपज अनुमान प्रणाली (यस-टेक) प्रौद्योगिकी आधारित उपज अनुमानों के लिए न्यूनतम 30 प्रतिशत की भारिता (वेटेज) के साथ उपज के अनुमान हेतु रिमोट सेंसिंग प्रौद्योगिकी का उपयोग करती है। वर्तमान में नौ प्रमुख राज्य (यानी आंध्र प्रदेश, असम, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, तमिलनाडु और कर्नाटक) इसे लागू कर रहे हैं। अन्य राज्यों को भी इस प्रक्रिया में तेजी से शामिल किया जा रहा है। यस-टेक के व्यापक कार्यान्वयन के साथ, फसल कानूने से जुड़े प्रयोग और संबंधित मुद्दों-धोरें समाप्त हो जाएंगी। यस-टेक के तहत 2023-24 के लिए दवा



दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेसवे पर ट्रॉले में पीछे से घुसी बस



● उज्जैन से दर्शन कर लौट रहे 12 श्रद्धालु घायल
जनमार्ग न्यूज

जयपुर। घने कोहरे के कारण दौसा के दिल्ली-मुंबई एक्सप्रेसवे पर आगे चल रहे ट्रॉले में पीछे से बस घुस गई। बस की केबिन पूरी तरह चकनाचूर हो गई। हादसे में 18 लोग घायल हुए हैं। इनमें से 12 की स्थिति गंभीर है। उन्हें जयपुर रेफर किया गया है। सभी यात्री उज्जैन महाकालेश्वर के दर्शन कर दिल्ली लौट रहे थे। बस में 36 यात्री थे। हादसा गुरुवार सुबह साढ़े पांच बजे हुआ। उधर, राजस्थान में कोल्ड-वेव (शीतलहर) कमजोर पड़ने और धूप निकलने के बाद साल के पहले दिन दोपहर में लोगों को कड़के की सर्दी से थोड़ी राहत मिली। जयपुर, सीकर, अलवर, माउंट आबू (सिराही) समेत कई शहरों में कल (एक जनवरी) दिन का अधिकतम तापमान 4 से 8 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ गया। दोपहर और देर शाम इन शहरों में शीतलहर से भी राहत रही।



इसरो का 100वां मिशन

इसरो के इस मिशन की सफलता इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि भारत शुक्रयान मिशन पर भी काम करना चाहता है, वहीं वह गगनयान मिशन की तैयारी में पहले से जुटा है। अंतरिक्ष में भारत ने नई छलांग लगाई है। भारतीय अंतरिक्ष मिशन (इसरो) के स्पेडैक्स मिशन की शानदार कामयाबी ने उसे अमेरिका, रूस और चीन की कतार में खड़ा कर दिया है। यह हमारे वैज्ञानिकों के सतत अनुसंधान और उनकी मेधा का प्रतिफल है कि हम आने वाले समय में चांद पर इंसान भेजने का सपना साकार कर पाएंगे। फिलहाल भारत ने दो यानों को अलग करने के बाद उन्हें पृथ्वी की निचली कक्षा में स्थापित कर सभी को चौंका दिया है। इसरो का यह महत्वाकांक्षी मिशन था। आगामी सात जनवरी को इस मिशन के तहत जब इन यानों को जोड़ा जाएगा, तब भारत तीन बड़े देशों के बाद यह क्षमता हासिल करने वाला चौथा देश बन जाएगा। गौर करने की बात है कि एक समय हमारा अंतरिक्ष कार्यक्रम उपग्रहों को ऊपर ले जाने तक सीमित था। जैसे-जैसे भारत अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में महारत हासिल करता गया, उसके अंतरिक्ष अभियानों को नए क्षितिज मिलते गए। कोई दो मत नहीं कि स्पेडैक्स मिशन की कामयाबी ने देश के अंतरिक्ष कार्यक्रम को निर्णायक मोड़ पर पहुंचा दिया है। उन्मीद है कि 2035 तक भारत भी अंतरिक्ष में अपना केंद्र स्थापित कर लेगा। अंतरिक्ष यानों को अलग कर लेने और फिर जोड़ लेने के बाद अंतरिक्ष अन्वेषण में नई राहें खुलेंगी। इसरो के इस मिशन की सफलता इसलिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि भारत शुक्रयान मिशन पर भी काम करना चाहता है, वहीं वह गगनयान मिशन की तैयारी में पहले से जुटा है। अंतरिक्ष यात्रियों को ले जाना और फिर वापस सुरक्षित लाना इसका मुख्य उद्देश्य है। अभी तक दुनिया के तीन देश ही ऐसा कर पाए हैं। वैसे भी 2040 तक चंद्रमा पर मानव भेजने की हमारी महत्वाकांक्षी योजना है। इस लिहाज से देखें, तो इसरो की नई सफलता ने हमारे लिए कई नए दरवाजे खोल दिए हैं। अंतरिक्ष में भारत की उपस्थिति अब और मजबूती से दर्ज होगी। श्रीहरिकोटा से 99वें प्रक्षेपण के बाद हमें अगले अभियान पर भी गर्व होना चाहिए, क्योंकि नववर्ष की शुरुआत में इसरो का सौवां प्रक्षेपण भारत को अंतरिक्ष में नई ऊंचाई पर ले जाएगा। यह उसके सपनों और संकल्प की नई उड़ान भी है, जिन्हें जल्द साकार होते पूरी दुनिया देखेगी।

यह नया वर्ष निराशाओं के भंवर से पार पाने, भविष्य के नए सपने गढ़ने-बुनने और उसे आयाम देने की प्रेरणा व संकल्प की ताकत दे, ऐसी हम कामना करेंगे, क्योंकि यह संकल्प ही जीवन को उत्सवधर्मी और अपराजेय बनाता है। नई ऊंचाइयों को छूने और विफलताओं को विस्मृत करने की ऊर्जा देता है। वैमनस्यता, कटुता, दुर्भावना और हीनता को पीछे धकेल सहजता, उदारता और नवीनता को आत्मसात कर आगे बढ़ने की ताकत देता है। चैतन्यता से भरपूर संकल्प ही स्वयं के जीवन को समुन्नत बनाने के साथ-साथ समाज व देश की भाषा, संस्कृति, सर्वधर्म सम्भाव और लोकमान्यताओं को संवारने और सहेजने का आत्मबल देता है। आइए हम समवेत प्रयास के जरिए आशावित्त हों कि यह नया साल भी उत्सवधर्मी भारतीय जनमानस को एक नया संकल्प, नई ऊंचाई और नया विचार देगा। विचारों के इस संकल्प को उर्वरता और मुखरता प्रदान करने के साथ उत्थान व विकास की नई लकीरें खींचेंगे। ऐसा इसलिए कि राष्ट्र व समाज के उत्थान में ही स्वयं के उत्थान व विकास के बीज निहित होते हैं।

बड़े भाग मानुष तनु पावा

संवाद का ऐसा सांगोपांग निर्वहन संसार के किसी स्मृति साहित्य में नहीं मिलेगा, जो श्रीरामचरितमानस में है। पूरा मानस भक्त काकभुशुंडि और ज्ञानी पक्षीराज गरुड के बीच का संवाद है। भक्त काकभुशुंडि वक्ता है और ज्ञानी गरुड श्रोता है। भक्त प्रतिपादन कर रहा है और ज्ञानी जिज्ञासा कर रहा है। भक्त के प्रतिपादन में भावना का वह समुद्र लहराता है, जिसमें तनिक भी खारपन नहीं होता है और ज्ञानी की जिज्ञासा में कुतर्क का अभाव होता है। भक्त और ज्ञानी दोनों का परम उद्देश्य रामराज्य है, जो आचरण के उपादान के बगैर संभव नहीं है। समग्र रामकथा श्रवण के पश्चात् पक्षीराज गरुण काकभुशुंडि जी से सात प्रश्नों की जिज्ञासा करते हैं। पहला प्रश्न पृष्ठते हुए वह कहते हैं कि सबसे दुर्लभ शरीर कौन सा है? काकभुशुंडि जी उत्तर देते हैं कि मनुष्य शरीर सबसे दुर्लभ है, क्योंकि मैंने स्वयं भी इसी शरीर के रहते भगवान और उनकी भक्ति को पाया है। वह कहते हैं कि मनुष्य तन ही वह उपलब्धि है, जो मोक्ष सुख का अनुभव भी करा सकता है। स्वर्ग के सुख को लोग भले ही श्रेष्ठ मानते हों, पर अंत में वह भी अल्प है और दुःख का कारण बनता है। भक्त के जीवन में जो प्राप्त शरीर है, वह भी आराध्य को पाने का उपादान होने के कारण पूज्य हो जाता है। संसार में भी किसी व्यक्ति के सहयोग से यदि हमें कुछ विशेष उपलब्धि हो गई हो तो हम जीवन भर उसके कृतज्ञ रहते हैं, उसी प्रकार काकभुशुंडि जी कह रहे हैं कि शरीर मिथ्या तो तब होगा, जब इसका उद्देश्य भोगों की प्राप्ति हो, पर जब वही शरीर भगवत्प्राप्ति का साधन बन जाए तो वह अपने अभीष्ट को पाकर धन्य हो जाता है।

न्यू ईयर पार्टी के बाद अब बारी डिटॉक्स की

नए साल के इंतजार में 31 दिसंबर की शाम पूरी दुनिया के लोग जश्न मनाते हैं। इसमें क्या देश, क्या धर्म और क्या कम्प्यूनिटी। सब मस्तमौला होकर पार्टी में खूब तली-भुनी चीजें खाते हैं, कोल्डड्रिंक्स और शराब पीते हैं। न्यू ईयर पार्टी में एंजॉय करना ठीक बात है, लेकिन बहुत प्रोसेस्ड चीजें खाने और शराब पीने से शरीर में टॉक्सिन्स बढ़ सकते हैं। इससे ड्राइजेशन खराब हो सकता है। कई बार बदहजमी, पेट दर्द और मतली की समस्या भी हो सकती है। हमारे शरीर का विज्ञान बहुत उन्नत है। जब हम कोई ऐसी चीज खाते या पीते हैं, जिससे शरीर को नुकसान हो सकता है तो शरीर इसे बाहर निकालने की कोशिश करने लगता है। अगर किसी ने बहुत ज्यादा मीठा खा लिया है तो शरीर को पता है कि इससे ब्लड शुगर स्पाइक कर सकता है। अगर बहुत ज्यादा नमकीन खाया है तो इससे बीपी बढ़ सकता है। इसलिए शरीर इन्हें टॉक्सिन मानकर बाहर निकालने की कोशिश करने लगता है। नतीजतन उल्टी हो सकती है और पेट खराब हो सकता है। ज्यादातर लोग रिल्स देखकर ये समझने लगे हैं कि डिटॉक्सिफिकेशन में एक खास तरह की डाइट ली जाती है। इस दौरान लिक्विड इनटेक बढ़ा दिया जाता है। जबकि डिटॉक्सिफिकेशन का सही मतलब ये है कि इस दौरान इनर ऑर्गन्स को आराम दिया जाता है। कम-से-कम भोजन किया जाता है या फिर बहुत हल्का भोजन किया जाता है। बॉडी को डिटॉक्स करने के लिए सिर्फ खाने-पीने में बदलाव करना काफी नहीं है। इसके लिए डाइट के साथ लाइफस्टाइल में भी बदलाव करने होते हैं। सुबह की एक्सरसाइज से लेकर रात में क्रॉलिंग स्लीप लेने तक हर छोटी बात का ख्याल रखना जरूरी होता है। मौजूदा समय का खानपान और लाइफस्टाइल देखें तो हम सभी को लगभग हर महीने बॉडी डिटॉक्स की जरूरत होती है। ऐसे में अगर न्यू ईयर पार्टी में प्रोसेस्ड चीजें खा रहे हैं और शराब भी पी रहे हैं तो इसके लिए कम-से-कम 7 दिन के डिटॉक्स प्लान की जरूरत है। पहले दिन की शुरुआत एक गिलास गर्म पानी के साथ करें। इसमें नींबू और शहद भी मिला सकते हैं। इसके बाद आधा घंटा वर्कआउट जरूर करें। सुबह ब्रेकफास्ट से लेकर रात के डिनर तक क्या खाना-पीना है। दूसरे दिन की शुरुआत किसी हर्बल टी से कर सकते हैं। इसके बाद रूटीन के मुताबिक फ्रेश होकर 30 मिनट एक्सरसाइज करें। अब नाश्ते में जूस की जगह कुछ मौसमी फल खा सकते हैं। तीसरे दिन की शुरुआत एक गिलास जीरा-अजवायन के पानी के साथ करें। इसके बाद आधा घंटा एक्सरसाइज करें। नाश्ते में एक प्लेट पोहा और जूस ले सकते हैं। चौथे दिन फिर से नींबू-पानी या हर्बल टी के साथ दिन की शुरुआत करें। इसके बाद फ्रेश होकर आधे घंटे की एक्सरसाइज के लिए निकल जाएं। सुबह के नाश्ते में केला खा सकते हैं। पांचवें दिन की शुरुआत दालचीनी, तुलसी की



पत्ती और शहद की हर्बल चाय के साथ करें। इसके बाद रोज की तरह आधे घंटे की एक्सरसाइज करें। नाश्ते में नारियल चटनी के साथ एक इडली या पोहा खा सकते हैं। छठवें दिन की शुरुआत तुलसी की पत्तियों और शहद से बनी हर्बल चाय से कर सकते हैं। राजाना की आधे घंटे की एक्सरसाइज न भूलें। इसके बाद नाश्ते में नारियल पानी पी सकते हैं और मौसमी फल खा सकते हैं। सातवें दिन सुबह अदरक, तुलसी वाले एक गिलास पानी में शहद मिलाकर पिएं। इसके बाद रोज की तरह आधे घंटे एक्सरसाइज या जॉगिंग करें। नाश्ते में नींबू और प्याज मिलाकर एक प्लेट स्राउट्स खा सकते हैं। अल्ट्रा

प्रोसेस्ड फूड और शराब से हॉर्मोनल बैलेंस बिगड़ जाता है। इसका सबसे अधिक असर ब्रेन पर पड़ता है। यही कारण है कि इस तरह के पार्टी सेलिब्रेशन के बाद लोगों को चिड़चिड़ाहट और टेंपर लॉस की समस्या हो सकती है। ब्रेन डिटॉक्स के लिए मेडिटेशन और योग की मदद ली जा सकती है। किचन में रखी चीजें डिटॉक्सिफिकेशन के लिए पर्याप्त होती हैं। इसके लिए बहुत ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है। किचन में मौजूद नींबू, लहसुन और अदरक भी डिटॉक्स प्रोसेस में बहुत मददगार होते हैं। इन्हें लंच और डिनर प्लान में एड कर सकते हैं।

ऊर्जा-उल्लास से सराबोर हो नव वर्ष

नए वर्ष की हार्दिक मंगलमय शुभकामनाओं के साथ आइए हम संकल्प लें कि राष्ट्र व समाज निर्माण की प्रगति का मार्ग प्रशस्त करेंगे। ऊर्जा और उल्लास के साथ चतुर्दिक खुशहाली, समृद्धि और समरसता का वातावरण रचेंगे। जन-जन के मन में शुभकामनाएं प्रस्फुटित हों ऐसी कामना करेंगे। यह नया वर्ष निराशाओं के भंवर से पार पाने, भविष्य के नए सपने गढ़ने-बुनने और उसे आयाम देने की प्रेरणा व संकल्प की ताकत दे, ऐसी हम कामना करेंगे, क्योंकि यह संकल्प ही जीवन को उत्सवधर्मी और अपराजेय बनाता है। नई ऊंचाइयों को छूने और विफलताओं को विस्मृत करने की ऊर्जा देता है। वैमनस्यता, कटुता, दुर्भावना और हीनता को पीछे धकेल सहजता, उदारता और नवीनता को आत्मसात कर आगे बढ़ने की ताकत देता है। चैतन्यता से भरपूर संकल्प ही स्वयं के जीवन को समुन्नत बनाने के साथ-साथ समाज व देश की भाषा, संस्कृति, विविधता, सर्वधर्म सम्भाव और लोकमान्यताओं को संवारने और सहेजने का आत्मबल देता है। आइए हम समवेत प्रयास के जरिए आशावित्त हों कि यह नया साल भी उत्सवधर्मी भारतीय जनमानस को एक नया संकल्प, नई ऊंचाई और नया विचार देगा। विचारों के इस संकल्प को उर्वरता और मुखरता प्रदान करने के साथ उत्थान व विकास की नई लकीरें खींचेंगे। ऐसा इसलिए कि राष्ट्र व समाज के उत्थान में ही स्वयं के उत्थान व विकास के बीज निहित होते हैं।

भारतीय जनमानस को इस नए साल में इसी उत्थान व विकास के बीज के प्रकीर्णन का संकल्प लेना होगा। इस बीज के प्रस्फुटन से ही देश में तरक्की का अमृत रस छलकेंगा और सौहार्द का वातावरण निर्मित होगा। तरक्की व सौहार्द के जुड़ाव से ही राष्ट्र व समाज की चेतना मजबूत होगी। नए संकल्पों के जरिए ही मनोकामनाओं की पूर्ति होगी। राष्ट्र का मान और शान बढ़ेगा। कामना करें कि यह नया साल इन्हें संकल्पों को पुरित करने का एक सात्विक क्षण बने। इसी क्षण के संकल्पों के जरिए ही भारतीय समाज में व्याप्त सामाजिक-आर्थिक गैर बराबरी और धार्मिक-सांस्कृतिक टकराव को मिटाया जा सकता है। इसी क्षण में भारत राष्ट्र का एक सात्विक क्षण बने। इसी क्षण में लोककल्याण के मार्ग के विघ्न-बाधाओं को दूर किया जा सकता है। बस संकल्पों को साधने और मूर्त रूप देने की जरूरत है। यह कार्य हम छोटे-छोटे प्रयासों के जरिए कर सकते हैं। बस सिर्फ अपने आसपास सकारात्मक विचारों को प्रसारित करने की जरूरत है। हमारे आसपास अभावग्रस्त लोगों की कमी नहीं है। हम

चाहें तो इन्हें मदद पहुंचाकर और जागरूकता के जरिए नए साल का उपहार दे सकते हैं। इस समय भीषण ठंड है। ऐसे हजारों लोग हैं जिनके पास गरम कपड़े नहीं हैं। वे ठंड से ठिठुर रहे हैं। गौर करें तो हर वर्ष ठंड और भूख से हजारों लोग मरते हैं। हम इन्हें कपड़े और भोजन उपलब्ध कराकर उनकी सुरक्षा और सेवा का व्रत ले सकते हैं। इसी सेवा भाव से हम स्कूल जाने वाले गरीब बच्चों की मदद कर सकते हैं। कई छोटे-बड़े स्वयंसेवी संगठन इस पुनीत कार्य में जुटे हैं। अगर यहीं कार्य हर संपन्न व्यक्ति



के स्तर से हो तो समाज के अभावग्रस्त लोगों की जरूरतों को आसानी से पूरा किया जा सकता है। अगर ऐसा हो तो समाज में एक सकारात्मक संदेश जाएगा। यह सकारात्मक संदेश रूपा ऊर्जा ही किसी राष्ट्र को दुनिया के अग्रिम देशों की कतार में खड़ा करती है। उसके सामाजिक ताने-बाने को मजबूत करती है। अंतिम हाशिए पर खड़े-पड़े अभावग्रस्त लोगों के होठों पर मुस्कान व मिठास बिखेरती है। हम भी ऐसा कर गांधी जी के रामराज वाले सपने को साकार कर सकते हैं।

देश की तकरीबन सभी सरकारें इस दिशा में सकारात्मक पहल कर रही हैं। रैन बसेरों के जरिए बेघर लोगों को सुरक्षा प्रदान कर रही हैं। केंद्र व राज्य सरकारें गरीबों और जरूरतमंदों के कल्याण के लिए कई लाभकारी योजनाएं चला रही हैं, लेकिन बढ़ती आबादी की चुनौतियों को देखते हुए यह पर्याप्त नहीं है। बढ़ती जनसंख्या से निपटने के लिए जन-जन को भागीदारी और सहभागिता बेहद आवश्यक है। हम हर वर्ष लाखों टन भोजन बर्बाद बर्बाद कर देते हैं। अगर हम इसी भोजन को जरूरतमंदों तक पहुंचा दें तो उनका भला हो सकता है। वैसे भी भारत की सनातन संस्कृति और मूल्य-विचार मिल जुलकर रहने और मिल-बांटकर खाने की प्रेरणा देती है। हमें उन आजमाएँ मूल्यों पर आगे बढ़ना चाहिए। हमारे आसपास हजारों ऐसे लोग हैं जो बीमार और अस्वस्थ हैं। उनके पास धन का अभाव और जागरूकता की कमी है। हम चाहे तो उन्हें आसानी से सहयोग कर

अस्पताल पहुंचा सकते हैं। विचार करें तो इस कार्य में देश के लाखों चिकित्सक अहम भूमिका निभा सकते हैं। वे अपने आसपास रहने वाले गरीब लोगों का निःशुल्क इलाज व दवा प्रदान कर उनकी सेवा कर सकते हैं। चिकित्सकों को दूजा भगवान की संज्ञा दी गई है। लिहाजा उन्हें भगवान जैसा आदर्श विचार का संकल्प लेना चाहिए। इसी तरह देश के वकील, नौकरशाह, सरकारी कर्मचारी और उद्योगपति भी देश को संवारने में अपना सकारात्मक योगदान दे सकते हैं। देश प्रदूषण की समस्या से कराह रहा है। हर वर्ष लाखों लोग प्रदूषण से जान गंवा रहे हैं। उनकी उम्र कम हो रही है। इस प्रदूषण के लिए कहीं न कहीं हम खुद जिम्मेदार हैं। देश में नशाखोरी भी एक भयावह समस्या है। विगत दशकों में हर छोटे-बड़े समारोहों में शराब सेवन का प्रचलन बढ़ा है। इससे युवाओं का स्वास्थ्य बिगड़ रहा है। शराब सेवन के कारण समाज में अपराध और बलात्कार जैसी बुराइयां बढ़ रही हैं। युवाओं में धूम्रपान की प्रवृत्ति बढ़ी है। कहा जाता है कि एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। इस वर्ष युवाओं को संकल्प लेना होगा कि वह शराबखोरी और धूम्रपान का परित्याग करेंगे। गांधी जी ने नशामुक्त भारत का सपना देखा था। उस सपने को देश के युवाओं को पूरा करना चाहिए।

भारत एक विविधतापूर्ण बहुधर्मी व संस्कृति संपन्न देश है, लेकिन जब देश में धार्मिक-सांस्कृतिक टकराव होते हैं तो देश की एकता और अखंडता को चोट पहुंचती है। हिंसा से हजारों लोगों की जान जाती है। हजारों करोड़ की संपत्ति का सर्वनाश होता है। दुर्भाग्यपूर्ण यह कि इन हिंसात्मक घटनाओं को अंजाम देने के लिए युवाओं का इस्तेमाल होता है। अभी गत वर्ष ही देश में कुछ नीतिगत मसलों पर व्यापक स्तर पर हिंसा और उपद्रव देखने को मिला। इस उपद्रव में बड़े पैमाने पर युवा चेहर शामिल देखे गए। यह ठीक नहीं है। राष्ट्र निर्माण में युवा ऊर्जा का उपयोग होना चाहिए न कि नकारात्मक कार्यों में। युवाओं को भी समझना होगा कि वे राष्ट्र की पूंजी हैं और उनका नकारात्मक इस्तेमाल न होने पाए।

सच तो यह है कि युवा वर्ग ही देश में बदलाव का सबसे बड़ा संवाहक है। देश को बदलने, संवारने और सहेजने की सबसे बड़ी जिम्मेदारी युवाओं के कंधे पर है। आइए हम इस नए वर्ष में भारत राष्ट्र व समाज को एक समृद्ध, शक्ति संपन्न, समरस और महान राष्ट्र बनाने का संकल्प लें।

जनवरी के तीसरे सप्ताह में जुटेंगे मिनरल एक्सप्लोरेशन विशेषज्ञ

केन्द्र व राज्य सरकार के विभागों व संस्थाओं के विशेषज्ञ भी लेंगे हिस्सा केन्द्र व राज्य सरकार द्वारा मिनरल एक्सप्लोरेशन पर खास जोर केन्द्र भी करने लगा है राज्यों के क्रिटिकल और स्ट्रेटिजिक मिनरल्स का ऑक्शन

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। राज्य में खनिज संपदा की वैज्ञानिक तरीके से एक्सप्लोरेशन संभावनाओं पर मंथन करने के लिए जनवरी के तीसरे सप्ताह में देश व प्रदेश की सरकारी-गैरसरकारी संस्थाओं के विशेषज्ञ प्रतिनिधि जयपुर में जुटेंगे। राज्य के माईंस, जियोलोजी और पेट्रोलियम विभाग के प्रमुख शासन सचिव टी. रविकान्त ने यह जानकारी देते हुए बताया कि राज्य की विपुल खनिज संपदा के एक्सप्लोरेशन कार्य को गति देने और इसमें केन्द्र व राज्य की संस्थाओं के साथ ही निजी क्षेत्र की एक्सप्लोरेशन संस्थाओं की भागीदारी की संभावनाओं पर भी मंथन किया जाएगा। उन्होंने विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक में आवश्यक दिशानिर्देश देते हुए मंथन को उपादेय व विशेषज्ञों की भागीदारी तय करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि इसमें भारत सरकार के नेशनल मिनरल एक्सप्लोरेशन ट्रस्ट की सहभागिता भी रहेगी।

प्रमुख सचिव माईंस टी. रविकान्त ने बताया कि प्रदेश में 82 प्रकार के खनिज उपलब्ध है उनमें से अभी 57 खनिजों का ही खनन हो रहा है। केन्द्र सरकार के नए



प्रवधानों के अनुसार क्रिटिकल और स्ट्रेटिजिक मिनरल्स के ऑक्शन का कार्य पहलीबार केन्द्र सरकार ने अपने हाथ में लिया है। इसके लिए केन्द्र सरकार ने प्राइवेट

ऑफ माईंस, एटोमिक मिनरल डिपार्टमेंट के साथ ही केन्द्र सरकार की एम्पेनल्ड निजी क्षेत्र की एक्सप्लोरेशन संस्थाएं और विभाग के अधिकारियों की भागीदारी तय की जाएगी। इसके साथ ही इस क्षेत्र में कार्य कर रही प्रादेशिक संस्थाओं के साथ ही केन्द्र सरकार द्वारा अधीकृत संस्थाओं के हिस्सा लेने से प्रदेश में मिनरल एक्सप्लोरेशन की संभावनाओं के साथ ही भविष्य के रोडमैप तैयार करने में भी सहायता प्राप्त होगी।

प्रमुख सचिव रविकान्त ने बताया कि मेजर मिनरल ब्लॉकों की नीलामी में राजस्थान समूचे देश में शीर्ष पर आ गया है। प्रदेश में क्रिटिकल और स्ट्रेटिजिक मिनरल्स के भी अच्छे संकेत मिले हैं। ऐसे में प्रदेश की खनिज संपदा के एक्सप्लोरेशन में नवीनतम तकनीक के उपयोग और एक्सप्लोरेशन के

सेक्टर में एक्सप्लोरेशन का कार्य कर रही संस्थाओं की भी भागीदारी तय करने का निर्णय किया है। इसी कड़ी में एक्सप्लोरेशन लाइसेंस ईएल के लिए भी खनिज ब्लॉकों की नीलामी की जाने लगी है।

टी. रविकान्त ने बताया कि जयपुर में आयोजित एक दिवसीय मंथन में केन्द्र सरकार के माईंस मंत्रालय, जियोलोजिकल सर्वे ऑफ इंडिया, एमईसीएल, इंडियन ब्यूरो

सटीक विश्लेषण में सहयोग प्राप्त हो सकेगा। उन्होंने बताया कि इससे प्रदेश में खनिज खोज कार्य को गति मिलेगी।

माईंस व भूविज्ञान विभाग स्तर पर आवश्यक तैयारियों की मोनेटरिंग निदेशक माईंस भगवती प्रसाद कलाल कर रहे हैं। वहीं विभाग द्वारा आवश्यक तैयारियों के लिए वरिष्ठ अधिकारियों की कोर टीम का गठन किया गया है।

सटीक विश्लेषण में सहयोग प्राप्त हो सकेगा। उन्होंने बताया कि इससे प्रदेश में खनिज खोज कार्य को गति मिलेगी।

माईंस व भूविज्ञान विभाग स्तर पर आवश्यक तैयारियों की मोनेटरिंग निदेशक माईंस भगवती प्रसाद कलाल कर रहे हैं। वहीं विभाग द्वारा आवश्यक तैयारियों के लिए वरिष्ठ अधिकारियों की कोर टीम का गठन किया गया है।

सटीक विश्लेषण में सहयोग प्राप्त हो सकेगा। उन्होंने बताया कि इससे प्रदेश में खनिज खोज कार्य को गति मिलेगी।

माईंस व भूविज्ञान विभाग स्तर पर आवश्यक तैयारियों की मोनेटरिंग निदेशक माईंस भगवती प्रसाद कलाल कर रहे हैं। वहीं विभाग द्वारा आवश्यक तैयारियों के लिए वरिष्ठ अधिकारियों की कोर टीम का गठन किया गया है।

सटीक विश्लेषण में सहयोग प्राप्त हो सकेगा। उन्होंने बताया कि इससे प्रदेश में खनिज खोज कार्य को गति मिलेगी।

माईंस व भूविज्ञान विभाग स्तर पर आवश्यक तैयारियों की मोनेटरिंग निदेशक माईंस भगवती प्रसाद कलाल कर रहे हैं। वहीं विभाग द्वारा आवश्यक तैयारियों के लिए वरिष्ठ अधिकारियों की कोर टीम का गठन किया गया है।

सटीक विश्लेषण में सहयोग प्राप्त हो सकेगा। उन्होंने बताया कि इससे प्रदेश में खनिज खोज कार्य को गति मिलेगी।

सामूहिक विवाह का आयोजन 9 मार्च को 31 जनवरी तक भर्वाए जा सकते हैं फॉर्म

जनमार्ग न्यूज

गजसिंहपुर। माता गुजरी कन्या उत्थान समिति 1 एफ एफ वी ए के तत्वाधान में 9 मार्च को कस्बे के गुरुद्वारा सिंह सभा में गरीब एवं जरूरतमंद कन्याओं का 15 वां सामूहिक विवाह का आयोजन श्रद्धा पूर्वक के साथ किया जा रहा है। आयोजन कर्ता पूर्व सरपंच अवतार सिंह मान ने बताया कि समिति के द्वारा लगातार 14 वर्षों से 10 से अधिक कन्याओं का सामूहिक विवाह का आयोजन करवाया जा रहा है। पूर्व व्यापार मंडल अध्यक्ष मंगत राय शर्मा ने बताया कि सामूहिक विवाह के लिए तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। आपको बता दें कि कन्याओं के सामूहिक विवाह के लिए रमेश शर्मा एवं सुमेश गुप्ता से संपर्क कर फॉर्म भर्वा सकते हैं। वहीं फॉर्म भरने की लास्ट डेट 31 जनवरी है उसके बाद कोई भी फॉर्म स्वीकार नहीं किए जाएंगे वही 9 मार्च रविवार को सुबह 10 बजे बारात का गजसिंहपुर इलाका वासियों द्वारा स्वागत किया जाएगा। भोजन आदि की व्यवस्था रहेगी। गुरुद्वारा सिंह सभा में रहेगी हर वर्ष कन्याओं की शादी को लेकर इलाका वासियों में उत्सुकता बनी रहती है।

महिला हॉकी चैम्पियनशिप की ट्रॉफी का विमोचन



जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। बुधवार को राजीव गांधी जिला स्टेडियम में आयोजित होने वाली राज्य स्तरीय 15वीं सीनियर महिला हॉकी चैम्पियनशिप की ट्रॉफी का विमोचन बड़े ही उत्साहपूर्वक किया गया। इस अवसर पर पूर्व सभापति सुमित रणवा, हॉकी हनुमानगढ़ के अध्यक्ष मलकीत सिंह मान, सचिव हरवीर सिंह सरां और अन्य खेल प्रेमी उपस्थित रहे। सचिव हरवीर सिंह सरां ने बताया कि 4 से 7 जून तक हनुमानगढ़ के राजीव गांधी जिला स्टेडियम में इस चैम्पियनशिप का आयोजन किया जाएगा। प्रतियोगिता की तैयारियां जोरों पर हैं, और इसे

सफल बनाने के लिए हॉकी हनुमानगढ़ की पूरी टीम जुटी हुई है। यह आयोजन जिले की महिला हॉकी प्रतिभाओं को मंच देने और उन्हें प्रोत्साहन प्रदान करने के उद्देश्य से किया जा रहा है। हॉकी हनुमानगढ़ के अध्यक्ष मलकीत सिंह मान ने बताया कि पहली बार इस प्रकार का आयोजन जिले में हो रहा है। राजस्थान के विभिन्न जिलों से महिला हॉकी खिलाड़ी इस प्रतियोगिता में हिस्सा लेंगे। इस आयोजन के माध्यम से न केवल महिला खिलाड़ियों को प्रोत्साहन मिलेगा, बल्कि जिले में हॉकी खेल की लोकप्रियता भी बढ़ेगी। पूर्व सभापति सुमित रणवा ने बताया कि प्रतियोगिता में भाग लेने वाले खिलाड़ियों के लिए ठहरने, भोजन और अन्य

सुविधाओं की समुचित व्यवस्था की जा रही है। खिलाड़ियों को उड से बचाव के लिए भी उचित प्रबंध सुनिश्चित किए जाएंगे। आयोजन समिति ने यह सुनिश्चित किया है कि सभी प्रतिभागी खिलाड़ियों को एक उत्कृष्ट खेल अनुभव प्राप्त हो। चैम्पियनशिप को सफल बनाने के लिए आयोजन सचिव दर्शन संघु, तकनीकी प्रभारी मस्तान सिंह, और कोच गुरदीप सिंह अपनी सेवाएं दे रहे हैं। टीम के सभी सदस्य प्रतियोगिता को यादगार बनाने के लिए पूरी तत्परता से कार्यरत हैं। हनुमानगढ़ में पहली बार सीनियर महिला हॉकी चैम्पियनशिप का आयोजन होने के कारण स्थानीय खेल प्रेमियों में उत्साह देखा जा रहा है।

गर्म दूध लंगर सेवा निरंतर जारी



जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। श्रीगंगानगर गुरुद्वारा भाई लालो जी दुग्ध निवारन साहिब द्वारा रविवार, सोमवार, मंगलवार और बुधवार नव वर्ष एक जनवरी 2025 को समूह संगत के सहयोग से गर्म दूध लंगर सेवा जारी रही। सुबह चार बजे हजुरी रागी भाई हरफूल सिंह के नेतृत्व में गुरुमीत कौर रानी बहन द्वारा दूध गर्म करके 5.30 बजे से सेवादार सरकारी अस्पताल, झुगी झोपड़ियों व सड़क किनारे फुटपाथ पर बैठे बेसहारा लोगों को हजुरी रागी भाई हरफूल सिंह मुख्य सेवादार बलकरण सिंह सरपाल, गुरुमीत कौर, रानी बहन, सुखविंदर कौर, कुलदीप कौर, गुरुप्रोत कौर भमरा, गगनदीप कौर, गगन सिंह, सहजदीप सिंह, जसजोत सिंह, डॉ रविंद्र सिंह भमरा, जसकीरत सिंह सरपाल, अमन सिंह खालसा, सुखजीत सिंह, बच्ची गुरनूर गिल्ल, जसलीन गिल्ल, आदि बड़ी संख्या में सेवादारों ने गर्म दूध लंगर सेवा के साथ नये पुराने गर्म कपड़े पुराने शूज, एवं हर एक झुगी में दो-दो कम्बलों का वितरण कर गुरु घर की खुशियां प्राप्त की। दूध सेवा का सहयोग डॉ परमिन्दर कौर सिधु, गुरदेव सिंह सरपाल, जसपाल सिंह मारवाह, एवं 13-13 लक्ष्मी मिर्जवाला दस एफ बड़ा संदीप सिंह हैप्पी, गुरविंदर सिंह, कुलविंदर सिंह, हरदीप सिंह रिंकू, गुलाब सिंह, का रहा। बहुत-बहुत धन्यवाद दी दानदाताओं और सेवादार संगत का। आप समूह संगत के चरणों में बेवती है कि आप भी इस महान सेवा में अपना तन मन धन से सहयोग प्रदान करके पुण्य के भागी बने।

लियो क्लब निष्काम ने गर्म दूध, गौ सेवा व पक्षियों को चारा-दाना डाल नव वर्ष मनाया



जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। लायंस इंटरनेशनल प्रांत 3233-ई प्रथम की इकाई लायंस क्लब सेंटर द्वारा गठित लियो क्लब निष्काम द्वारा नववर्ष पर आज सुखाडिया सर्किल स्थित विश्वकर्मा मंदिर के सामने राहगीरों व फुटपाथ पर रहने वालों को गर्म दूध का वितरण किया गया। सुखाडिया सर्किल गौशाला में गौवंश को हरा चारा व पक्षियों को दाना डाल कर नव वर्ष का आगाज किया। लियो अध्यक्ष निष्काम गोस्वामी व सचिव अभिजीत ने

बताया कि इस दौरान लायंस क्लब सेंटर के अध्यक्ष श्याम गोस्वामी, लियो क्लब चीफ एडवाइजर आशीष अरोड़ा, जीएमटी कॉर्डिनेटर केवल सचदेवा, लायंस क्लब सेंटर के प्रथम महिला प्रोमिला गोस्वामी, लियो पुनीत गौरी, निःशुल्क सेवा रसोई के अध्यक्ष विक्रम सुथार, ओम सुथार, रामकुमार सुथार सहित आदि उपस्थित रहे। श्याम गोस्वामी ने दिन दुखियों की सेवा को सच्चा लॉयनवाद बताया। जीएमटी कॉर्डिनेटर केवल सचदेवा ने गौ सेवा को उत्तम बताते हुए कहा कि गाय में 33

करोड़ देवी देवताओं का वास होता है। प्रोमिला गोस्वामी ने कहा कि इस तरह से सेवा कार्य कर नववर्ष मानना युवाओं के लिए अत्यंत अनुकरणीय है। प्रांतीय पीआरओ आशीष अरोड़ा ने लियो क्लब निष्काम द्वारा समाज हित में किए जा रहे सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि कड़ाके की ठंड में गर्म दूध का सेवन अमृत समान है। निष्काम गोस्वामी ने बताया कि गौ सेवा में केवल सचदेवा का विशेष योगदान रहा है। सचिव अभिजीत ने सेवा कार्यों में हाथ बंटाने वाले सदस्यों आभार व्यक्त किया।

आयुष्मान आरोग्य शिविर में 280 मरीजों की स्क्रीनिंग कर किया निःशुल्क उपचार

जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़। आदर्श प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र सोमासर में मु. ख. य. म. आ. यु. म. आ. आयुष्मान आरोग्य शिविर का आयोजन किया गया।

शिविर में 280 मरीजों की स्क्रीनिंग करने के साथ-साथ आने वाले मरीजों को 37 प्रकार की निःशुल्क जांच व 168 प्रकार की निःशुल्क दवाइयां उपलब्ध कराई गई। शिविर में ज्यादातर मरीज सर्दी, खांसी, जुखाम, एलर्जी और नेत्र रोग के आए। इस अवसर पर शिविर में आने वाले आमजनों व मरीजों को नशा मुक्ति के लिए सकल्प दिलाया। मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य शिविर में टीबी के 28 मरीजों की स्क्रीनिंग की गई

और जिन टीबी मरीजों के बैक एकाउंट अपडेट नहीं थे वह शिविर में ही अपडेट कर लाभ प्रदान किया गया इसके अलावा

अजय वर्मा, सोमासर चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉ. शोभ बिश्रीई, तुकराना चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉ. योगेश

कुमार, आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिकारी कमल किशोर, एसटीएलएस करनैल सिंह, एसटीएलएस अश्वनी कुमार, आयुष कम्पाउंडर कृष्ण गिला, दंत सहायक राकेश कुमार एनसीडी काउन्सलर दीपक शर्मा, आरबीएसके टीम के फार्मासिस्ट राधेश्याम, सुमन आदि ने भी सेवाएं दी।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की अनेक योजनाओं का लाभ मरीजों को दिया गया। इस अवसर पर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी एवं दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. सुभाष महर्षि, नेत्र रोग विशेषज्ञ सपना बवेजा शर्मा होम्योपैथिक चिकित्सा अधिकारी डॉ. दीपक वर्मा, डॉ.

श्री गुरु गोबिन्द सिंह जी का प्रकाशोत्सव गुरुद्वारा श्री गुरुनानक दरबार में शाम को सजाया जाएगा कीर्तन दीवान गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा में सुबह होगा मुख्य समागम

जनमार्ग न्यूज



श्रीगंगानगर। साहिबे कमाल दशमेश पिता साहिब श्री गुरु गोबिन्द सिंह जी के 358वें प्रकाशोत्सव के उपलक्ष्य में जी ब्लॉक स्थित गुरुद्वारा श्री गुरुनानक दरबार में छः जनवरी, सोमवार शाम को विशेष कीर्तन दीवान सजाया जाएगा। गुरुद्वारा प्रधान गुरुबचनसिंह वासन ने बताया कि इस अवसर पर सांय 8 बजे से रात्रि 9.30 बजे तक श्री दरबार साहिब मुकसर साहिब के हजुरी रागी जल्था भाई हरजिंदर सिंह शबद कीर्तन द्वारा संगत को निहाल करेंगे। इनके अलावा गुरुद्वारा साहिब के हजुरी कथावाचक भाई संतोख सिंह व रागी जल्था भाई हरजिंदर सिंह हौरा कथा-कीर्तन द्वारा संगत को गुरु जस महिमा का गुणगान करेंगे। इससे पहले सुबह मुख्य समागम के तहत रेलवे रोड स्थित गुरुद्वारा श्री गुरु सिंह सभा में श्री अखण्ड पाठ साहिब के भोग उपरांत प्रातः 11 से सांय 4 बजे तक कीर्तन दीवान सजाए जाएंगे। इस अवसर पर श्री दरबार साहिब अमृतसर के हजुरी रागी जल्था भाई सुखवंत सिंह सहित भाई हरनके सिंह व भाई नौनिहाल सिंह संगत को गुरु चरणों से जोड़ेंगे। उक्त दोनों कार्यक्रमों के उपरांत गुरु का अटूट लंगर बरताया जाएगा।

अमेरिका में 24 घंटे में तीसरा बड़ा हमला अब न्यूयॉर्क के क्लब में अंधाधुंध गोलीबारी

जनमार्ग न्यूज

न्यूयॉर्क। अमेरिका में 24 घंटे के अंदर तीसरा बड़ा हमला हुआ है। अब न्यूयॉर्क के क्लब में एक नाइट क्लब में एक हमलावर ने अंधाधुंध गोलीबारी की, जिसमें कई लोग घायल बताए जा रहे हैं। जिस नाइट क्लब में यह घटना हुई, उसका नाम अमजूर नाइट क्लब है। गोलीबारी बीती रात करीब 11 बजकर 45 मिनट पर हुई।

पुलिस विभाग की कई इकाइयां उस स्थान पर पहुंचीं जहां जैमैका लॉन्ग आइलैंड रेल रोड स्टेशन के पास गोलीबारी हुई थी ताकि इलाके को सुरक्षित किया जा सके और सदिशों को पकड़ जा सके। हालांकि, अभी तक यह स्पष्ट नहीं है कि सदिशों की पहचान हुई है या नहीं। स्थानीय मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, पीड़ितों की स्थिति के बारे में भी अभी तक पता नहीं चल पाया है।

रक्तदान शिविर आयोजित



जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़। भारत विकास परिषद शाखा सूरतगढ़ और भाटिया आश्रम के संयुक्त तत्वाधान में आज रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया भारत विकास परिषद संरक्षक प्रवीण भाटिया, डॉ के एल बंसल वसिटीजन चैबर के प्रांत पल चिचंजी लाल चौधरी, शिवर संरक्षक सुरेश कोठारी, अशोक मखीजा शाखा अध्यक्ष देवेन्द्र शर्मा सचिव राजेंद्र सारस्वत, वित्त सचिव नवीन खेमका जिला समन्वयक अंकुर लठौरिया के करकमलों से इस शिविर का विधिवत शुभारंभ किया गया। रक्तदान शिविर प्रभारी सोरभ आहूजा ने बताया कि सन सिटी रिसॉर्ट में आयोजित में आयोजित इस शिविर में पीबीएम बीकानेर, जिला हॉस्पिटल श्रीगंगानगर, स्वस्तिक बल्लू बैंक व मेत्री बल्लू बैंक सूरतगढ़ की टीम ने 608 रक्तदाताओं का रक्त संग्रहित किया गया। भारत विकास परिषद के कुटुंब प्रबोधन प्रभारी चनश्याम शर्मा एडवोकेट पीसी चुग, डॉ सुचिन जेटली डॉ पिपूष बंसल राहुल लेगा रमेश आसवानी डॉ जेएस राठौड़ संजीव मदान लीलाधर गुरनानी विपुल गुप्ता पुष्कर खत्री पवन मुंजाल कमलेश पांडे आदि सदस्यों ने सेवाएं दी। सुशील सरावगी द्वारा दो व्हील चैयर परिषद के विकलांग सहायता प्रकल्प के अंतर्गत दान की गई।

एवीपी युवा शक्ति शाखा ने चाय बिस्कुट भण्डारा लगाया



जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। अग्र विकास परिषद के 14 स्थापना दिवस पर हुआ आयोजन। एकता सद्भावना मित्रता के ध्येय वाक्य के साथ सामाजिक कार्यों में जुटी संस्था अग्र विकास परिषद की चौदवी वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रमों की श्रंखला में युवा शक्ति शाखा द्वारा आज सज्जी मंडी नस थ्री धान मंडी में विशाल चाय-

बिस्किट का भण्डारा लगाया गया। भण्डारे का शुभारंभ मुख्य शाखा संरक्षक सुभाष गोयल महासचिव अनिल सिंघल कोषाध्यक्ष दीपक शेरवाला युवा अध्यक्ष प्रिंस गोयल ने किया राहुल गर्ग, अंकित बंसल, अमित जैन, आशीष अग्रवाल, सौम्य प्रकाश, योगेश बंसल आदी युवा अग्र साधियो ने इस अतुलनीय सेवा कार्य में पूरे मनोयोग से हिस्सा लेकर आम जनमानस को आदर पूर्वक चाय-बिस्किट की

सेवा की चाय-बिस्किट का आनंद लेते हुए लोगों ने भीषण सर्दी के मौसम में युवा शक्ति के सेवा के जून की सरहाना करते हुए सेवा कार्य में इसी तरह बढ़ चढ़कर भाग लेने का आशीर्वाद प्रदान किया। इस आयोजन में विजय गोयल, प्रवीण अग्रवाल, प्रिंस गोयल, राहुल गर्ग, अंकित बंसल, अमित जैन, आशीष अग्रवाल, सौम्य प्रकाश, योगेश बंसल, हेमन्त अग्रवाल आदी शामिल हुए।

न्यू ईयर हेल्थ रेजोल्यूशन ऐसे करेंगे हेल्थ-फिटनेस मेंटेन

नया साल शुरू होने पर अपनी लाइफ और हेल्थ को मेंटेन करने के लिए कई लोग रेजोल्यूशन लेते हैं। कुछ टीवी एवटर्स हरिभूमि को यहां बता रहे हैं कि खुद को हेल्दी और फिट रखने के लिए उनकी क्या प्लानिंग है?

स्ट्रॉन्ग बनाऊंगा फिजिकल-मेंटल हेल्थ: नवीन पंडित

सोनी सब चैनल पर टेलिकास्ट हो रहे सीरियल 'पुष्पा इंपासिबल' में अभिनय की भूमिका निभा रहे नवीन पंडित बताते हैं कि पिछले साल काम के लिहाज से काफी व्यस्तता रही, जिसकी वजह से वे अपनी हेल्थ पर जरूरी ध्यान नहीं दे पाए। वे कहते हैं, 'अधिकांश दिनों में इतनी भाग-दौड़ रही कि ना तो शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने का समय मिला और ना ही मानसिक शांति के लिए वक्त निकाल पाया। लेकिन इस नए साल में मैं अपनी लाइफस्टाइल को बैलेंस करने, रेग्युलर वर्कआउट करने और मेंटल हेल्थ के लिए समय निकालने की कोशिश करूंगा। मेरा मानना है कि स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन ही हर काम को अच्छे से करने की ताकत देते हैं। अब मैं इसे अपनी प्राथमिकता बनाना चाहता हूँ। मैं अपने आप को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनाने के लिए हर संभव प्रयास करूंगा, ताकि मैं अपने काम और जीवन को बेहतर तरीके से जी सकूँ। इस साल अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सभी पॉसिबल एफर्ट्स करूंगा।' *



फिजिकल एक्टिविटी के लिए टाइम निकालूंगा: आसिफ शेख



एंड टीवी के शो 'भावोजी घर पर हैं' में विभूति नारायण मिश्रा का रोल निभा रहे आसिफ शेख अपनी फिटनेस के लिए चर्चित रहते हैं। मिड एज के बाद भी युवा दिखने वाले आसिफ शेख की फिट पर्सनालिटी हर किसी को प्रभावित करती है। इस नए साल में फिटनेस को लेकर अपनी प्लानिंग के बारे में वे कहते हैं, 'मेरे लिए फिटनेस सबसे बड़ी पूंजी है। खासकर हम एक्टर्स के लिए फिट रहना बेहद जरूरी है, न सिर्फ बाहरी खूबसूरती के लिए बल्कि डिमांडिंग शेड्यूल को पूरा करने के लिए भी। फिटनेस ही वह ऊर्जा देती है, जो हमें इस चुनौती को स्वीकार करने में मदद करती है। मैं अपनी फिटनेस के लिए सही समय पर खाता हूँ और सही मात्रा में खाता हूँ। सिवाय चीनी के मैं किसी भी चीज से परहेज नहीं करता। हां, मैं खाने को बैलेंस तरीके से लेता हूँ। खाने-पीने के अलावा मैं कोशिश करता हूँ कि मुझे जो भी समय मिले, उसमें एक्सरसाइज जरूर करूँ। लेकिन सेट से घर दूर होने की वजह से मेरा ज्यादातर वक्त शूटिंग और ट्रेवल में ही गुजर जाता है। ऐसे में मैं गाड़ी में ही योग के कुछ आसन अभ्यास करता हूँ। मुझे घर से सेट पहुंचने में करीब दो घंटे लगते हैं और इस दौरान मैं योग और मेडिटेशन करता हूँ। हालांकि बढ़ती उम्र के कारण अब क्रिकेट नहीं खेल पाता, लेकिन बाते साल मैंने सोचा था कि फिजिकल एक्टिविटी के लिए थोड़ा समय निकालूंगा। लेकिन मैं समय नहीं निकाल पाया। इस नए साल में मैं अपने इस इरादे को जरूर पूरा करूंगा। हमारे सेट के पास काफी जगह है, तो मुझे लगता है कि फ्री टाइम में वहीं साइक्लिंग करना आसान होगा। रनिंग नहीं तो लंबी वॉक के लिए जरूर जाना जा सकता है। वॉक करने के कई फायदे हैं, जो हमको ना केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ रखते हैं।' *

वर्कआउट के साथ योगा भी करूंगा: जोहेब अशरफ सिद्दीकी

शोमाऊ उमंग चैनल के शो 'मैं दिल तुम धड़कन' में केशव की भूमिका जोहेब अशरफ सिद्दीकी निभा रहे हैं। उनका मानना है कि अपनी और परिवार के लिए हमारा फिट रहना ही सबसे बड़ा उपहार है। अच्छी लाइफ के लिए हेल्थ और फिटनेस को इंपॉर्टेंस के बारे में यह कहते हैं, 'हेल्थ और फिटनेस का ख्याल रखना मेरे लिए बहुत मायने रखता है। इसलिए इससे जुड़ा कोई भी रूल मैं ब्रेक नहीं होने देता हूँ। अगर कभी किसी दिन मैं जिम नहीं भी जा पाता तो घर पर ही एक्सरसाइज कर लेता हूँ। मेरा मानना है कि हम जितना फिट रहेंगे, उतना ही बेहतरीन अपना काम कर पाएंगे। मैं इस बात में विश्वास रखता हूँ कि अगर धन चला गया तो समझो कुछ ही गया, लेकिन अगर स्वास्थ्य चला गया तो समझो आपका सब कुछ चला गया। आपके अपनी और परिवार के लिए आपका फिट रहना ही उनका सबसे बड़ा उपहार है, क्योंकि जब आप फिट रहेंगे तभी तो अपने परिवार का पूरा ख्याल रख पाएंगे। हालांकि पिछले साल कई वजहों से मैं अपने परिवार को कम समय दे पाया था, लेकिन इस साल मैं अपने परिवार के साथ थोड़ा और समय बिताऊंगा। साथ ही इस नए साल में मैं जिम के साथ योगा को भी अपने शेड्यूल में शामिल करूंगा ताकि मैं शारीरिक व्यायाम के साथ मानसिक व्यायाम भी कर सकूँ।' *



कल से शुरू हुए नए साल के लिए आपने कई प्लानिंग्स की होंगी, कई लक्ष्य बनाए होंगे। इन्हें हासिल करने के लिए आपका हेल्दी रहना बहुत जरूरी है। इसलिए हम आपको यहां डेली लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ छोटी लेकिन महत्वपूर्ण हैबिट्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप इस पूरे साल हेल्दी रह सकते हैं।

कहा जाता है, स्वास्थ्य सबसे बड़ा धन है। आपका तन और मन स्वस्थ रहेगा, तभी आप अपने परिवार को सही देखभाल कर पाएंगे, साथ ही सफलता और समृद्धि के सही प्रयास कर पाएंगे। इसीलिए शरीर में किसी भी प्रकार की गड़बड़ी के संकेत नजर आए तो तुरंत चिकित्सक से मिलें। उनके द्वारा निर्देशित जांच करवाएं और समुचित इलाज करवाएं। साथ ही अपनी हेल्थ मेंटेन करने के लिए यहां बताए जा रहे उपाय नियमित रूप से अपनाएं। ये हैबिट्स आपकी लाइफस्टाइल और डाइट रूटिन से रिलेटेड हैं। आमतौर पर इन पर ध्यान नहीं दिया जाता है, लेकिन ये हमें हेल्दी रखने में बड़ी भूमिका निभाते हैं।

स्वीट्स के बजाय फल खाएं

मिठाई में शुगर ही नहीं फेट भी बहुत होती है। इससे डायबिटीज ही नहीं हार्ट डिजीज, ऑबेसिटी, हाई बीपी का जोखिम भी बढ़ता है। इसलिए मीठा खाने का मन है तो आप फल खाएं। इनमें मिठाई के साथ



विटामिन, मिनरल्स और फाइबर आदि होते हैं, जो आपके लिए फायदेमंद साबित होंगे। बच्चों के साथ खेलें और वॉक करें। घर में छोटे बच्चे हैं तो उनके साथ बच्चे बन जाएं और उछल-कूद करने में साथ हो लें। उनके साथ क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन, आईस स्काई, भागम-भाग कुछ भी खेलें और फिजिकली एक्टिव रहें। इससे तन ही नहीं मन को भी फायदा मिलेगा, तनाव घटेगा और हैप्पी हार्मोन बढ़ेंगे। बच्चों का साथ ना मिले तो 35 से 40 मिनट की ब्रिस्क चॉकिंग करें। इससे भी आपकी भरपूर फायदा मिलेगा। कहने का मतलब है कि डेली कुछ देर आपकी फिजिकली एक्टिव जरूर रहना चाहिए।

रोज सलाद जरूर खाएं

विशेषज्ञों के मुताबिक हमारे देश की लगभग पांच फीसदी आबादी गंभीर मोटापे की शिकार है। मोटापा कई बीमारियों का सबब बन सकता है। इनमें हार्ट डिजीज के साथ डायबिटीज, स्ट्रोक, आर्थराइटिस और यहां तक

सेवन शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को सुदृढ़ कर बलवान बनाता है। इसका सेवन आंखों के लिए लाभदायक और पेट के कीड़े को नष्ट कर पाचन शक्ति बढ़ाने वाला है। गला खराब होने पर इसको भिगोकर रखे गए गुनगुने पानी से गरारे करना आवाज को सुधारता है। बथुरे की एक प्रजाति, जिसे लाल बथुरा के नाम से जाना जाता है, का सेवन (त्रिदोष) वात, पित्त और कफ के प्रकोप को शमन करता है। नाक, कान से अचानक बहने वाले खून को रोकने में यह बहुत मददगार है। इसके बीजों का चूर्ण बनाकर दो से तीन चूटकी चूर्ण को शहद के साथ सेवन करना लाभकारी है। इसके पत्तों का जूस पीने से ठंड से बचाव होता है। गुणकारी बथुरा का सेवन कई बीमारियों को स्वतः ही नष्ट कर शरीर को निरोग बनाने में भी सक्षम है। यहां बताए गए उक्त सभी उपाय, उपचार सामान्य हैं। प्रयोग करने से पहले अपने वैद्यजी से सलाह अवश्य करें। *

अपनाएं ये गुड हैबिट्स पूरे साल रहेंगे हेल्दी



कि कैसर भी शामिल है। इसलिए योजना अपने भोजन में खीर, टमाटर, चुकंदर, मूली जैसे मौसमी और गुणकारी सब्जियां सलाद के रूप में जरूर शामिल करें। इनमें पोषक तत्व तो होते ही हैं, फाइबर भी खूब होते हैं। इससे आप कई बीमारियों से बचे रहेंगे।

निश्चित समय में कर लें भोजन

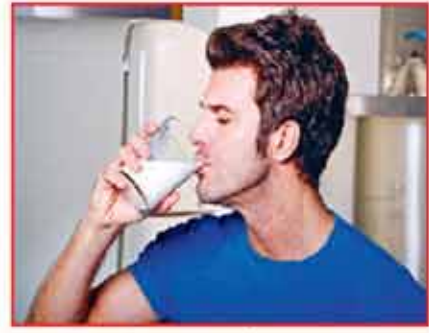
सुबह जगने के बाद किए जाने वाले पहली डाइट यानी ब्रेकफास्ट से लेकर अंतिम भोजन यानी डिनर तक का खान-पान आपको 10 घंटे के भीतर कर लेना चाहिए। इसका मतलब यह हुआ कि नाश्ता 9 बजे सुबह अगर लिया है तो डिनर शाम 7 बजे तक जरूर कर लें। दिन में दो मेन मील, एक ब्रेकफास्ट, एक स्नैक्स और उनके साथ-साथ नींबू पानी, सादा पानी, ग्रीन टी आदि भी अवश्य लें।

भोजन पूरे मन से करें

आप सोचेंगे कि भला भोजन कोई काम है, जो मन लगाकर किया जाए। लेकिन सहेत विज्ञानियों की मानें तो यह जीवन के कई बेहद जरूरी कामों में से एक है, जिसे आपका पूरा कंसंट्रेशन चाहिए। इसे माइंडफुल ईटिंग कहते हैं। हमारे बुजुर्गों ने कहा भी है, भोजन को एकाग्रचित्त शत मन से स्वाद लेते हुए खाना चाहिए, तभी उसका रस तन को लगता है और भोजन ठीक से पचता है। भोजन तभी करें, जब आपको तेज भूख लगी हो। भोजन के हर कौर को धीरे-धीरे चबाते हुए खाएं।

ना कम हो विटामिन डी-विटामिन बी 12

हमारे शरीर के लिए वैसे तो सभी प्रकार के मिनरल्स और विटामिन बेहद आवश्यक हैं लेकिन भारतीयों में



विशेष रूप से विटामिन डी और विटामिन बी 12 की कमी देखी जाती है। विटामिन डी को सुबह 15 से 20 मिनट सूरज की धूप में बैठकर प्राप्त किया जा सकता है। विटामिन बी 12 की कमी पर विशेष ध्यान देना चाहिए क्योंकि इसकी कमी से शरीर में थकान, मन में उदासी और हताशा, मूड स्विंग आदि समस्याएं भी होती हैं। साथ ही पाचन संबंधी दिक्कत भी हो सकती है, लाल रक्त कणिकाओं का बनना कम हो जाता है। इसकी कमी दूर करने के लिए पालक, गाय का दूध, दही, मशरूम, चुकंदर आदि का सेवन करें। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह पर सप्लीमेंट्स भी ले सकते हैं। *

आंखों की नियमित जांच कराएं

आंखों की नियमित जांच से न केवल आंखों से संबंधित बीमारी व देखने की शक्ति का पता चलता है बल्कि शरीर की अन्य कई बीमारियों का भी पता चल जाता है। इससे हाई बीपी, हाई कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज, हार्ट डिजीज, मल्टीपल स्क्लेरोसिस जैसी न्यूरोलॉजिकल कंडीशंस वाली बीमारियों का पता लगाया जा सकता है। इसके अलावा गठिया, मेटाबोलिक संबंधी विकार और कुछ मामलों में कैंसर जैसी बीमारी के भी संकेत मिल सकते हैं।

सर्दियों में बच्चों में बढ़ता रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन

सर्दियों का मौसम बच्चों के लिए काफी चुनौतीपूर्ण होता है। ठंडा तापमान, ड्राई हवा और ज्यादा समय घर के अंदर रहने के कारण उनकी इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है। ऐसे में बच्चों को सही देखभाल की जरूरत होती है। जरा सी लापरवाही बरतने से उन्हें सर्दी-जुकाम, फ्लू, ब्रॉंकाइटिस और निमोनिया जैसी सांस संबंधी बीमारियां हो सकती हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में हर साल पांच साल से कम उम्र के करीब 4 लाख बच्चों की श्वसन संबंधी बीमारियों की वजह से मौत होती है। हर साल भारत में विभिन्न कारणों से बच्चों की जितनी डेथ होती हैं, उनमें से 13 प्रतिशत से 16 प्रतिशत का कारण एक्स्ट्र रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन ही होता है। इससे हम इसकी गंभीरता का अंदाजा लगा सकते हैं। सर्दियों में बच्चों में रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि सही देखभाल और पर्याप्त सुरक्षा उपायों से बच्चों को इससे बचाया जा सकता है। रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन सांस से जुड़ी एक गंभीर समस्या है। यह तब होती है, जब मुंह या नाक के माध्यम से कोई वायरस या बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश करता है। ये इन्फेक्शन नाक, गले, सांस नली या फेफड़ों में हो सकता है। ये इन्फेक्शन हवा में मौजूद बैक्टीरिया या इन्फेक्टेड वस्तुओं के संपर्क में आने से फैल सकता है। बच्चों और बुजुर्गों में रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन का खतरा अधिक रहता है। आमतौर पर लोग इसके लक्षणों को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन कई बार यह गंभीर समस्या का कारण बन सकता है। सर्दियों में बच्चों में रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन होने का एक बड़ा कारण उनका कमजोर इम्यूनि सिस्टम है। ठंड में बच्चे अधिक समय तक घर के अंदर रहते हैं। ऐसे में घर में नमी की वजह से पनपे बैक्टीरिया इन्फेक्शन का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा अधिकांश बच्चे ठंड की वजह से हाथ कम धोते हैं। जब वे अपनी उंगलियों को आंख, नाक या मुंह में डालते हैं तो इससे बैक्टीरिया आसानी से शरीर में पहुंच जाते हैं। अगर बच्चे को बार-बार जुकाम, बुखार, खांसी या सांस लेने में परेशानी होती है तो ये रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन का संकेत हो सकता है। इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। इसके अलावा रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन के



कुछ और भी लक्षण हैं। जिन बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर है। जिन बच्चों को हार्ट या लंग्स से संबंधित बीमारी है। जिन बच्चों के घर में कोई स्मॉकिंग करता है। जिन बच्चों की मां ने प्रेगनेंसी के दौरान डायरेक्ट या पैसिव स्मॉकिंग की है। जो बच्चे ऐसे परिवार में रहते हैं, जहां प्रदूषण अधिक है। रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन की गंभीरता इस पर निर्भर करती है कि यह किस लेवल का है। आमतौर पर ये दो तरह का होता है। पहला अपर रेस्पिरेटरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन और दूसरा लोअर रेस्पिरेटरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन। इसमें बैक्टीरिया या वायरस ऊपरी रेस्पिरेटरी ट्रेक्ट यानी नाक, गले और वाइस बॉक्स को प्रभावित करता है। यह छींक या खांसी से निकलने वाली बूंदों के सीधे संपर्क में आने से फैल सकता है। इसके अलावा वायरस या बैक्टीरिया के संपर्क में आए हाथों से अपनी नाक या मुंह को छूने से भी फैल सकता है। ये आमतौर पर इलाज के बाद ठीक हो जाता है, लेकिन लंबे समय तक इन्फेक्शन रहने से कान में दर्द या गले में सूजन आ सकती है। ये लंग्स और गले के नीचे के ट्रेक्ट को प्रभावित करता है। ये इन्फेक्शन ज्यादा गंभीर हो सकता है। इसमें निमोनिया, अस्थमा या ब्रॉंकाइटिस का खतरा होता है। इसलिए कोई भी लक्षण दिखने पर डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। बच्चे को सांस संबंधी समस्या होने पर बिना देरी किए तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। डॉक्टर बच्चे के लक्षण के आधार पर दवाई और सावधानियां बताएंगे। इसे फॉलो करें। पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. एस. जेड. जाफरी बताते हैं कि बच्चों को इससे बचाने के लिए साल में एक बार इन्फ्लुएंजा वैक्सिन जरूर लगवाएं।

क्या आपको ऑफिस में अक्सर आती है नींद

अगर आपको दिन में अक्सर नींद सताती है, सोने को जी चाहता है तो ये डिमेंशिया का शुरुआती इशारा हो सकता है। विश्व प्रसिद्ध जर्नल न्यूरोलॉजी में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, जिन लोगों को दिन में नींद आती है। उन्हें डिमेंशिया का जोखिम हो सकता है। इसमें पता चला है जिन लोगों को दिन में नींद बहुत अधिक सताती है, उनमें से लगभग 33.5 प्रतिशत लोगों को मोटरिक कॉग्निटिव रिस्क सिंड्रोम हो सकता है। यह डिमेंशिया का शुरुआती स्टेज होती है। यह तो सिर्फ एक स्टडी का परिणाम है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ फेमिली फिजिशियन्स (एफएमएफ) के मुताबिक, दिन में नींद आने के कई कारण हो सकते हैं। इसके पीछे मौसम में बदलाव जैसी बहुत सामान्य वजह हो सकती है। हालांकि, कुछ मामलों में किसी स्लीप डिऑर्डर, डिप्रेशन जैसे गंभीर कारण भी हो सकते हैं। नौद हमारे शरीर की बेसिक जरूरत है। इसे ऐसे समझिए कि हमारा दिमाग दिनभर में कई इनफॉर्मेशन जुटाता है, कई निर्णय लेता है या कुछ बातों से असमंजस में पड़ता है। इन सबकी प्रोसेसिंग नींद के दौरान होती है। इस समय हमारा शरीर ब्रेन में आए टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है। ठीक यही प्रोसेस हमारे पूरे शरीर में होता है। हम दिन भर में बहुत कुछ खाते-पीते हैं। यह हमारे लिवर और इंटेस्टाइन से गुजरता है। इस दौरान शरीर को जो भी नुकसान होता है, इसकी मरम्मत नींद के दौरान होती है। कुलमिलाकर रात में नींद

के समय हमारा शरीर अपने सभी अंगों की मरम्मत करता है और उन्हें नई ऊर्जा देता है। जब हमारा शरीर रात में अपना डिटॉक्स और मेंटेनेंस प्रोसेस नहीं पूरा कर पाता है तो दिन में नींद आती है। रात में नींद पूरी नहीं होने के कारण ऐसा हो सकता है। कुछ मामलों में किसी बीमारी के कारण शरीर के मेंटेनेंस के लिए रात काफी नहीं होती है। इसलिए शरीर दिन में नींद का इशारा करता है। अमेरिकन एकेडमी ऑफ फेमिली फिजिशियन्स के मुताबिक, दुनिया के लगभग 20 प्रतिशत लोगों को दिन में नींद आती है। आमतौर पर लोग यह मानते हैं कि रात में उनकी नींद नहीं पूरी हो पाई होगी, इसलिए दिन में नींद आ रही है। जबकि कुछ मामलों में स्लीप एपनिया, डिप्रेशन या कोई गंभीर स्लीप डिऑर्डर भी इसकी वजह हो सकता है। इसलिए अगर ऐसा लगातार कई दिनों तक हो रहा है तो डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। इसका फायदा ये होगा कि अगर ऐसा किसी बीमारी के कारण हो रहा है तो शुरुआती स्टेज में उसका पता चल जाएगा और इलाज में आसानी होगी। आमतौर पर तो रात में नींद न पूरी होने के कारण दिन में नींद आती है, लेकिन अगर इसकी वजह कोई बीमारी है तो हमें डॉक्टर से कंसल्ट करने की जरूरत होती है। स्लीप एपनिया गंभीर मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति रात में बार-बार सांस रुकने के कारण अच्छे से सो नहीं पाता है। इसके कारण दिन में नींद आ सकती है। यह एक न्यूरोलॉजिकल डिऑर्डर

है। इस कंडीशन में हमारा ब्रेन सोने-जागने के साइकल को ठीक से कंट्रोल नहीं कर पाता है। इसके कारण कई बार दिन में नींद आ सकती है। अगर नींद के पैटर्न में बदलाव आ रहा है तो यह डिप्रेशन का बड़ा इशारा हो सकता है। रात में कम नींद आना और इसके कारण दिन में नींद आना, ये डिप्रेशन का लक्षण है। बहुत निराश महसूस करना दिन में सोने के कई नुकसान हो सकते हैं। जबकि, सही तरीके से ली गई नींद के फायदे हो सकते हैं। कुछ मिनटों की नैप हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बूस्ट कर सकती है। नेशनल स्लीप फाउंडेशन के मुताबिक, एक अच्छी नैप कॉफी पीने से ज्यादा फायदेमंद होती है। अगर दिन में बहुत नींद आ रही है तो एक छोटी नैप ले सकते हैं। यह नैप 5-10 मिनट से लेकर 20-30 मिनट की हो सकती है। इससे लंबी नैप दिन में आलस का कारण बन सकती है और रात की नींद खराब कर सकती है। शाम को 3 बजे के बाद नैप लेने से स्लीप साइकल बिगड़ सकता है। इसके कारण हो सकता है कि आपको देर रात तक नींद ही न आए। इसलिए दिन में 3 बजे के बाद नैप अर्वाइड करनी चाहिए। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, जो लोग प्रतिदिन 20 से 30 मिनट की नैप लेते हैं, उन्हें मानसिक तनाव होने की आशंका कम होती है। इन लोगों का ब्लड प्रेशर भी दूसरों की अपेक्षा कंट्रोल में रहता है।

कई रोगों में कारगर बथुआ



झड़ने से परेशान है। उनके लिए बथुआ का सेवन और बथुआ के पानी से बाल धोना लाभदायक है। त्वचा संबंधी समस्याओं में इसका सेवन हितकर है। पेट दर्द आदि को परेशानी में इसका सेवन लाभकारी है। बथुआ का सेवन करने से खून को साफ कर रक्त का संचार सुचारु रूप से होता है। साथ ही इसका

बीमारियों को स्वतः ही नष्ट कर शरीर को निरोग बनाने में भी सक्षम है। यहां बताए गए उक्त सभी उपाय, उपचार सामान्य हैं। प्रयोग करने से पहले अपने वैद्यजी से सलाह अवश्य करें। *

राजस्थान एथलेटिक्स टीम रांची के लिए रवाना



जनमार्ग न्यूज

जोधपुर। प्रधानाचार्य श्रीमती ललिता गोयल महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय नागोरी गेट जोधपुर ने बताया कि राष्ट्रीय स्तरीय राजस्थान एथलेटिक्स टीम का पूर्व प्रशिक्षण शिविर स्थानीय विद्यालय में 27/12/2024 से 01/01/2025 तक आयोजित हुआ जिसमें 52 प्रतिभागियों को चयनित किया गया जो की दिनांक 05/01/2025 से 08/01/2025 तक रांची झारखंड में आयोजित होने वाली राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता में भाग लेगी इनके साथ मोहन चौधरी देव कुंवर सोनी गोविन्द सिंह राणावत राजदीप सिंह, रज्जाक मोहम्मद, हरप्रत कौर, आदि रवाना हुए इस अवसर पर जिला शिक्षाधिकारी ओम सिंह राजपुरोहित, सुमित्रा पंवार, (उपजिला शिक्षाधिकारी शारीरिक शिक्षा) ललिता गोयल, (प्रधानाचार्य) हापुराम चौधरी, (प्रदेशाध्यक्ष राजस्थान शारीरिक शिक्षा शिक्षक संघ) व पुष्पा चारण आदि ने अपनी शुभकामनाएं प्रेषित कर टीम को रवाना किया।

युवा रचनात्मक कार्यों व विचार चिंतन से राष्ट्र को आगे लेकर जाये : नरेश रिणवा

समय प्रबंधन, अनुशासन व संस्कार और विभिन्न प्रतियोगिताओं, सत्रों से ओतप्रोत रहा शिविर सात दिवसीय शिविर का समापन

जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़। राजकीय महाविद्यालय, सूरतगढ़ में राष्ट्रीय सेवा योजना के तत्वाधान में सात दिवसीय विशेष शिविर का समापन कार्यक्रम विवेकानंद हॉल में सम्पन्न हुआ। समापन कार्यक्रम की शुरुआत में राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी पीताम्बर मंगनी ने सात दिवसीय विशेष शिविर का प्रतिवेदन प्रस्तुत कर शिविरार्थियों, प्रशिक्षकों आयोजन कमेटी सदस्यों का शब्दों से स्वागत किया। समापन कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. महबूब खान मुगल ने करते हुए शिविरार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि शिविर के

प्रथम दिन से आप सब युवा सतर्क रहने की अपील भी तरुणों ने पूरे मनोयोग के साथ की। सोशल मीडिया की आभासी शिक्षा, संस्कार व समर्पण भाव से सहभागिता की यह शिविर की सफलता का धोतक है। युवाओं के लिए प्रशिक्षण बहुत जरूरी है। ऐसे शिविर देशप्रेम, समाजहित व सामूहिकता की भावना का निर्माण करते हैं। समापन समारोह के मुख्य अतिथि ब्लाक शिक्षा अधिकारी नरेश रिणवा ने शिविरार्थियों से आह्वान करते हुये कहा कि देश का युवा रचनात्मक कार्यों व विचार चिंतन से समाज व राष्ट्र को आगे लेकर जाये। उन्होंने सोशल मीडिया पर युवाओं को सजग व

पुनिया ने कहा कि शिविर में सिखलाई गई बातों को दैनिक जीवन में अपनाते हुए छोटे-छोटे कामों से हम देश व समाज निर्माण में योगदान दे सकते हैं। दैनिक जीवन में योग, स्वच्छता शिक्षा संस्कार व अनुशासन का

बहुत महत्व है। छात्रा इकाई प्रभारी लक्ष्मी देवी नंदा ने राष्ट्र निर्माण में योगदान देने वाली नारी व्यक्तित्व अहिल्याबाई, झांसी की रानी लक्ष्मीबाई, इंदिरा गांधी, अमृता देवी बिश्नोई पर विचार रखे। युवा राजस्थानी विचारक डॉ. गौरीशंकर निमिवाळ ने स्वतंत्रता संग्राम में राजस्थानी सिरमौर क्रांतिकारी केसरी सिंह बारहठ, लौहपुरुष वल्लभ भाई पटेल, डॉ. ए. पी. जे अब्दुल कलाम व महाराणा प्रताप के व्यक्तित्व व कृतित्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर छात्रा आरती झोरड ने धारा आळो देस राजस्थानी गीत प्रस्तुत किया। शिविरार्थियों में मंथन गेदर, अश्विनी स्वामी ने सात दिवसीय शिविर के अनुभव बताये। वृक्ष मित्र अमृता देवी दल से रवीना सोलंकी, प्रतिभा बिश्नोई इंदिरा गांधी दल से सानिया, निरमा, पूजा ने भी शिविर के अनुभवों को साझा किये। इस अवसर पर प्राचार्य डॉ. महबूब मुगल, राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम प्रभारी पीतांबर मंगनी वरिष्ठ संकाय सदस्य डॉ. सुनील पुनिया, लक्ष्मीदेवी नंदा ने सामूहिक रूप से नरेश रिणवा के स्मृति चिन्ह भेंट कर बहुमान किया। कार्यक्रम के अंत में डॉ. मनोज सैनी ने अतिथियों, वक्ताओं व शिविरार्थियों का आभार प्रकट किया।



दुनिया से दूर रहकर अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित हो समय बहुत मूल्यवान है। युवा समय की कीमत पहचाने। इस अवसर पर वरिष्ठ संकाय सदस्य डॉ. सुनील

नववर्ष और डीआईजी अरशद अली की पदोन्नति पर पौधरोपण

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। बुधवार को नववर्ष और जिला पुलिस अधीक्षक अरशद अली के डीआईजी पद पर पदोन्नति होने के उपलक्ष्य में पौधरोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में डीआईजी अरशद अली ने अपने परिवार सहित कदम का पौधा लगाकर पौधरोपण अभियान की शुरुआत की। पौधरोपण कार्यक्रम के दौरान डीआईजी अरशद अली ने पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर बल दिया। उन्होंने कहा कि मानव उत्थान सेवा समिति के अध्यक्ष लाधु सिंह भाटी के नेतृत्व में समिति की टीम निरन्तर भाव से पौधरोपण के प्रति समर्पित है। कड़ाके की ठंड में भी समिति के सदस्य सदकों पर पौधों की देखभाल करते हुए देखे जा सकते हैं। यह समर्पण और निष्ठा समाज के लिए प्रेरणा का स्रोत है। डीआईजी अरशद अली ने समिति



की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी संस्थाओं के कार्यों से समाज को प्रेरणा लेनी चाहिए। उन्होंने समाज की अन्य संस्थाओं से भी अपील की कि वे पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में सक्रिय भूमिका निभाएं। उन्होंने कहा कि पौधरोपण केवल एक अभियान नहीं है, बल्कि यह एक दीर्घकालिक प्रयास है जो

पहल बताया। मानव उत्थान सेवा समिति के अध्यक्ष लाधु सिंह भाटी ने कहा कि पौधरोपण अभियान को सफल बनाने के लिए समिति पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि टीम के सदस्य नियमित रूप से लगाए गए पौधों की देखभाल करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि पौधे सही तरीके से पन सके। इस मौके पर लोकराज शर्मा सुरेंद्र सिंह सैनी विपिन कुमार शर्मा राजाराम बिश्नोई रमेश कुमार शाक्य सुधीर कुमार थापन संजीव कुमार बेरवाल जनेश तंवर अति पुलिस अधीक्षक श्रीमति मीनाचौधरी आरपीएस रणवीर सिंह साई आरपीएस सतपाल बिश्नोई थानाधिकारी श्रीमति योनिता बिश्नोई थानाधिकारी टाउन श्रीमति कविता पूनिया महिला थानाधिकारी सुभाषचंद्र कच्छवा अपराध सहायक अनिल सिहाग सीआई अजय कुमार गिरधर सदर थानाधिकारी अंकित कुमार गोदारा निजी सहायक मौजूद थे।

पितरजी धाम पर नववर्ष श्रद्धा व हर्षोल्लास से मनाया

सूरतगढ़।

श्री बालाजी किशन पितरजी धाम पर नववर्ष श्रद्धा व हर्षोल्लास से मनाया गया। इस दौरान मंदिर में श्री राम भजन मंडली के हरिराम मोदी एंड पार्टी ने श्री सुंदरकांड का संगीतमय पाठ किया। आरती के बाद कढ़ी खिचड़ा का भोग लगाकर श्रद्धालुओं को वितरित किया गया। धाम की मुखिया प्रेमाबाई व मुख्य पुजारी लेखराम सैन ने बालाजी व पितरजी की आरती कर भक्तजनों को आशीर्वाद दिया। प्रेमा बाई ने उपस्थित श्रद्धालुओं को पितरजी का खजाना भी बांटा। इसके अलावा रात्रि को भजन-कीर्तन का कार्यक्रम हुआ। इस दौरान मुख्य भक्त प्रेमाबाई सहित नरपत सिंह पडहियार, परतराम सैन, श्रवण स्वामी, प्रताप सिंह महला, अमीलाल भाटिया, मोहन सुथार, अमर सामानी, थोक व्यापार संघ के अध्यक्ष नरेश अ. ग. व. ल., श्रृंगगंगानगर के बंटी, हनुमानगढ़ के हरीश जगवानी आदि ने भंडारे में सेवाएं दीं। मंदिर कमेटी के प्रवक्ता डॉ. विशाल खवड़ा ने आभार जताया।

समुद्धि की कामना की। इस अवसर पर गौरीशंकर मंदिर के पुजारी पं. चाणनमल शर्मा, प्रकाश तावणियां,



का खजाना भी बांटा। इसके अलावा रात्रि को भजन-कीर्तन का कार्यक्रम हुआ। इस दौरान मुख्य भक्त प्रेमाबाई सहित नरपत सिंह पडहियार, परतराम सैन, श्रवण स्वामी, प्रताप सिंह महला, अमीलाल भाटिया, मोहन सुथार, अमर सामानी, थोक व्यापार संघ के अध्यक्ष नरेश अ. ग. व. ल., श्रृंगगंगानगर के बंटी, हनुमानगढ़ के हरीश जगवानी आदि ने भंडारे में सेवाएं दीं। मंदिर कमेटी के प्रवक्ता डॉ. विशाल खवड़ा ने आभार जताया।

इंटक ने की अमित शाह के इस्तीफा की मांग

अंबेडकर का अपमान हरगिज बर्दाश्त नहीं किया जाएगा

जनमार्ग न्यूज



श्रीगंगानगर। राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस इंटक द्वारा डॉक्टर भीमराव अंबेडकर सम्मान में राष्ट्रपति के नाम पत्र लिख कर जिला प्रशासन के मार्फत केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह से इस्तीफा की मांग की गई। बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर पर टिप्पणी मामले में राष्ट्रीय मजदूर कांग्रेस इंटक ने आज कलेक्ट्रेट पर शांतिपूर्ण प्रदर्शन किया। राष्ट्रपति के नाम संबोधित ज्ञापन जिलाधिकारी को सौंपा और गृह मंत्री अमित शाह से इस्तीफा देने की मांग की। प्रदेश अध्यक्ष विष्णु शर्मा और प्रदेश महामंत्री नरेश कपूर प्रदेश सचिव पवन गौतम प्रदेश अध्यक्ष महिला विंग मधु सोनी की अगुआई में मंगलवार को कलेक्ट्रेट पहुंचे। इस मौके पर जिलाधिकारी एडीएम को ज्ञापन सौंपा। इसमें कहा कि डॉ. अंबेडकर की विचारधारा भारत ही नहीं पूरी दुनिया में है। समानता, बंधुत्व, स्वतंत्रता, सबको रोटी कपड़ा और मकान सभी जाति, धर्म, पंथ के लोगों को एक सूत्र में बांधने वाले बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर ही हैं।

को सराहना करते हुए कहा कि ऐसी संस्थाओं के कार्यों से समाज को प्रेरणा लेनी चाहिए। उन्होंने समाज की अन्य संस्थाओं से भी अपील की कि वे पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में सक्रिय भूमिका निभाएं। उन्होंने कहा कि पौधरोपण केवल एक अभियान नहीं है, बल्कि यह एक दीर्घकालिक प्रयास है जो

नए साल पर बच्चों को वितरित किए स्कूली गणवेश

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। नए साल 2025 की शुरुआत के मौके पर फतेहगढ़ गांव में एक प्रेरणादायक सामाजिक पहल देखने को मिली। पुरुषोत्तम वास फतेहगढ़ में बुधवार को टीम राही सोशल वेलफेयर सोसाइटी के अध्यक्ष योगेश कुमावत और बेंटी बचाओ, बेंटी पढ़ाओ अभियान के संस्थापक राजेश दादरी के नेतृत्व में बच्चों और बेटियों के लिए विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। आंगनबाड़ी में आयोजित इस कार्यक्रम में गांव के बच्चों को स्कूल बैग, जूते, मोजे, गर्म स्वेटर और खाद्य सामग्री वितरित की गई। हर साल की तरह इस बार भी अर्जुन अवाडी जगसीर सिंह ने कार्यक्रम में विशेष भूमिका निभाई। उन्होंने स्वयं या अन्य सहयोगकर्ताओं के माध्यम से आंगनबाड़ी के बच्चों के लिए आवश्यक सामग्री का प्रबंध



किया। गौरतलब है कि जगसीर सिंह का यह गांव उनके दिल के बेहद करीब है। गांव की मिट्टी से जुड़े रहने वाले जगसीर सिंह ने कार्यक्रम में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई और समाजसेवा में सहयोग देने वालों का धन्यवाद किया। उन्होंने टीम राही सोशल वेलफेयर सोसाइटी और समाजसेवी राजेश दादरी के प्रयासों की सराहना की। कार्यक्रम में मधुसूदन शर्मा, महक गर्ग, निपुण, संजय सिंह, रीटा, रूप सिंह, माता रणजीत कौर, संदीप कौर, और आंगनबाड़ी की महिला सहयोगिनियों ने भी सक्रिय रूप से भाग लिया। समाजसेवी महक गर्ग और मधुसूदन शर्मा ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि उनकी इच्छा थी कि नए साल की शुरुआत किसी सामाजिक सेवा से की जाए। उन्होंने कहा,

साल के पहले दिन बेटियों को जूते पहनाने, स्कूल बैग और स्वेटर वितरित करने का मौका हमारे लिए बेहद खास और यादगार रहा। यह कार्य समाज में सकारात्मक संदेश देने के उद्देश्य से किया गया है। कार्यक्रम के दौरान गांववासियों ने भी टीम के प्रयासों की सराहना की। इस मौके पर बच्चों के चेहरे पर खुशी देखते ही बनती थी। उन्होंने स्वेटर और बैग पाकर धन्यवाद व्यक्त किया। समाज में बेटियों और बच्चों को सशक्त बनाने की दिशा में यह कार्यक्रम एक प्रेरणादायक कदम साबित हुआ। अर्जुन अवाडी जगसीर सिंह और राजेश दादरी ने समाजसेवा के क्षेत्र में एक उदाहरण प्रस्तुत किया है। इस कार्यक्रम ने नए साल के पहले दिन गांव के बच्चों और उनके परिवारों के दिलों में खुशी और उम्मीद का नया संदेश दिया।

नशा छोड़ने का प्रण लेकर नववर्ष को बनाया खास



श्रीगंगानगर। 7 जैड मिर्जेवाला रोड स्थित नई जिन्दगी नशामुक्ति एवं पुनर्वास संस्थान में नववर्ष का स्वागत बहुत ही आनन्दमय तरीके से किया गया। रात्रि को आतिशबाजी व नाच-गाकर नववर्ष का स्वागत किया गया और प्रातः श्री सुखमणी साहिब जी का पाठ आयोजित किया गया, जिसमें भाई गुरप्रीत व अरविन्द सिंह द्वारा गुरुबाणी की अमृत वर्षा करते हुए संस्थान के वातावरण को पवित्र किया गया। संस्थान के निदेशक अनिल वधवा ने बताया कि नशा छोड़ रहे सदस्यों द्वारा भविष्य में कमी नशा न करने व दूसरों को भी नशे के खिलाफ जागरूक रहने का प्रण लिया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में संस्था के स्टॉफ सदस्य रोहित, पंकज, मांगीलाल, लालचंद व रमेश का विशेष योगदान रहा। समाज में आपसी प्रेम और भाईचारे को प्रोत्साहित करना था। समिति के सदस्यों ने बताया कि इस प्रकार के आयोजन समाज में सकारात्मकता फैलाने और आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ाने में सहायक होते हैं। आयोजन में स्थानीय लोगों ने भी बड़-चढ़कर हिस्सा लिया, जिससे कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

युथ वीरांगनाओं ने बच्चों को जर्सी और आवश्यक सामान वितरित की

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। टाऊन के प्रेम नगर में युथ वीरांगनाओं ने नववर्ष जर्जरतमंद बच्चों के साथ मनाकर समाजसेवा का एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत किया। इस अवसर पर उन्होंने बच्चों को गर्म जर्सी और अन्य आवश्यक सामान वितरित किए। युथ वीरांगना रजनी ने बताया कि उनकी टीम हर साल नववर्ष का उत्सव जर्जरतमंद बच्चों के साथ मनाती है और बच्चों की शिक्षा को प्रोत्साहित करने के लिए समय-समय पर उन्हें पाठ्य सामग्री भी वितरित करती रहती है। इस कार्यक्रम के दौरान युथ वीरांगनाओं ने न केवल बच्चों के साथ समय बिताया, बल्कि उन्हें यह अहसास भी दिलाया कि समाज में उनकी देखभाल और भलाई के लिए लोग तत्पर हैं।



टंड के मौसम को ध्यान में रखते हुए बच्चों को गर्म कपड़े प्रदान करना एक सराहनीय कदम था, रजनी ने बताया कि उनकी टीम समाज के कमजोर और वंचित वर्गों के उत्थान के लिए लगातार प्रयासरत रहती है। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के उद्देश्य से उन्होंने निःशुल्क सिलाई और ब्यूटी पार्लर प्रशिक्षण के लिए सेंटर स्थापित किए हैं। इसके

दुपहिया व चौपाइयां वाहनों के रिफ्लेक्टर लगाए



जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़। श्री अमरनाथ यात्रा लंगर सेवा समिति की ओर से अपने पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार आज मुख्य बाजार में दुपहिया व चौपाइयां वाहनों के रिफ्लेक्टर लगाए गए। यातायात प्रभारी मूल सिंह शेखावत के दिशा निर्देश में समिति अध्यक्ष उदराम बनिया सहित सदस्यों ने महाराणा प्रताप चौक पर विभिन्न वाहनों के यह रिफ्लेक्टर लगाए। इस अवसर पर राजेंद्र सहारण, भीमसेन स्वामी, सुरेंद्र चुग, ओम सोनी, जगदीश प्रसाद वशिष्ठ, विष्णु टॉक, धनराज स्वामी, हेमंत डगा, सुमित शेखावत, मोहन गुप्ता व सोनू बिश्नोई उपस्थित थे।

नववर्ष पर मानव उत्थान सेवा समिति द्वारा सद्भावना शोभायात्रा का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। बुधवार को नववर्ष के अवसर पर मानव उत्थान सेवा समिति, दिल्ली के तत्वावधान में एक भव्य सद्भावना शोभायात्रा का आयोजन किया गया। इस आयोजन की शुरुआत सुरेशिया हनुमानगढ़ स्थित आश्रम में सत्संग से हुई। कार्यक्रम का शुभारंभ क्षेत्रीय महात्मा जानकी बाई जी और सन्हेलता बाई जी ने किया। सत्संग के बाद महात्मा जानकी बाई जी ने हरी झंडी दिखाकर शोभायात्रा को रवाना किया। यह यात्रा सुरेशिया की प्रमुख गलियों से होती हुई वापस आश्रम पहुंची। यात्रा के दौरान अध्यात्मिक नारे लगाए गए और श्रद्धालुओं में अध्यात्मिक पत्रिकाएं वितरित की गईं। साथ ही, प्रसाद वितरण का भी



आयोजन हुआ। शोभायात्रा में एक राष्ट्र, एक ध्वज, एक आत्मा का संदेश दिया गया और आपसी भाईचारे व सद्भावना को बढ़ावा देने की अपील की गई। कार्यक्रम के समापन पर मानव उत्थान सेवा समिति की ओर से विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। इस भंडारे में सैकड़ों श्रद्धालुओं ने प्रेम और सौहार्द के साथ प्रसाद ग्रहण किया। आयोजन का उद्देश्य

हर 30 मिनट में बदले गए मजदूर, जलाने के लिए 126 करोड़ रुपये

हाई सिक्वोरिटी में 40 साल बाद भेजा गया 337 मीट्रिक टन जहरीला कचरा

जनमार्ग न्यूज

भोपाल। साल 1984 और तारीख थी 2-3 दिसंबर की आधी रात। मध्य प्रदेश की राजधानी में दुनिया का सबसे बड़ा औद्योगिक हादसा हुआ था। हादसे के 40 साल बाद इसके जहरीले कचरे से भोपाल को मुक्ति मिली है। बुधवार रात 337 मीट्रिक टन बेहद खतरनाक और जहरीले कचरे से भरे 12 कंटेनर पीथमपुर के लिए रवाना हुए। सुरक्षा के लिए आगे पुलिस फोर्स तैनात थी। कहीं कोई दिक्कत नहीं इसके लिए हर चौराहे पर खास इंतजाम किए गए थे। कचरे से लदे 12 कंटेनर वीवीआईपी सिक्वोरिटी के बीच जिस शहर से भी गुजरे वहां हाई अलर्ट जैसी स्थिति थी। भोपाल गैस त्रासदी के बाद यूनियन

337 मीट्रिक टन जहरीले कचरे से मुक्ति...भोपाल से भेजा गया पीथमपुर



कार्बाइड का कचरा पर्यावरण से लेकर आम लोगों के लिए खतरनाक था।

हर 30 मिनट में मजदूरों की हो रही थी जांच यह कचरा कितना खतरनाक है इसका अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है उसे उठाने में लगे मजदूरों की हर 30 मिनट में जांच हो रही थी। एक

अधिकारियों ने बताया कि फैक्ट्री के अंदर बैग में रखे 337 टन कचरे को जबो एचडीपीई (हाई-डेंसिटी पॉलीइथाइलीन) नॉन-रिएक्टिव लाइनर में पैक किया गया। जिससे परिवहन करते समय कोई रासायनिक प्रतिक्रिया नहीं हो। कचरे के बैग को भरने के लिए 50 से ज्यादा मजदूरों को लगाया गया था, जो पूरी तरह पीपीई किट पहने हुए थे।

126 करोड़ में खत्म होगा कचरा
यूनियन कार्बाइड का कचरा 126 करोड़ रुपये में डिस्पोज होगा। प्रतिकिलो 3750 रुपये का खर्च आएगा। 2012 में जर्मनी की कंपनी ने 22 करोड़ में खत्म करने का प्रस्ताव दिया था। तब सरकार ने इसे खारिज कर दिया था।

तीन महीने में खत्म होगा पूरा कचरा
भोपाल से निकला कचरा पीथमपुर से तारापुर इंसीनेरेटर में रखा गया है। तीन महीने में इसे नष्ट किया जाएगा। इस कचरे की पहले राख बनेगी। फिर इस राख को भी खत्म करने का प्रबंध किया जाएगा। कचरे को जहां रखा गया है। वहां बैरीकेड लगा दिए गए हैं। आम लोगों को यहां आने-जाने में मनाही है।

शुक्रिया श्याम, तेरा शुक्रिया...

लम्बी कतारों में लगकर बाबा श्याम के दर्शन किये

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। सिद्ध धाम श्रीखाट्ट श्याम धाम मंदिर सुदामानगर में नववर्ष के प्रथम दिन रात्रि में विशाल श्याम संकीर्तन किया गया। मंदिर के मुख्य सेवादार संदीप शेरवाला ने बताया कि इस विशाल ताली संकीर्तन में के के शर्मा, लविश चुग, जयमल टाक, राजेश सैन ने भजनों की ऐसी तान छड़ी की, आये हुए श्रद्धालु मदमस्त होकर नृत्य करने लगे। बाबा श्याम के इस दरबार का शुक्रिया हजारों



लोगों ने नतमस्तक होकर किया। संदीप शेरवाला ने अपने उद्बोधन में कहा कि यह सिद्ध दरबार दिन प्रतिदिन बढ़ रहे हजारों श्रद्धालुओं की आस्था का केंद्र बन गया है। बाबा श्याम से प्रार्थना की गई कि इस दरबार में आने वाला प्रत्येक श्रद्धालु का पहले की तरह इस वर्ष भी तुरंत

हनुमानगढ़ की गजल गुप्ता ने जीता मिसेज इंडिया प्राइड ऑफ नेशन 2024 का खिताब



जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। शहर की बेटी गजल गुप्ता ने मिसेज इंडिया प्राइड ऑफ नेशन 2024 का खिताब जीतकर अपने शहर और परिवार का नाम रोशन किया। इस प्रतिष्ठित प्रतियोगिता का आयोजन हर वर्ष गलैमर गुडगांव द्वारा किया जाता है। इस बार यह कार्यक्रम नई दिल्ली के जेडब्ल्यू मैरियट होटल में आयोजित हुआ, जिसमें पूरे भारत से चुनी गई 150 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। गजल गुप्ता, जो हनुमानगढ़ के प्रतिष्ठित परिवार से हैं और बेटी गजल गुप्ता पुत्री डॉ अरूण कुमार गुप्ता की बेटी हैं, जो कि प्रोफेशन से चार्टर्ड अकाउंटेंट हैं, ने इस प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभा और आत्मविश्वास का अद्भुत प्रदर्शन किया। न केवल उन्होंने मिसेज इंडिया 2024 का खिताब जीता, बल्कि बेस्ट बॉडी न्यूरी का खिताब भी अपने नाम किया। यह उपलब्धि गजल की मेहनत और समर्पण का प्रमाण है।

सम्मान समारोह के दौरान गजल गुप्ता को गलैमर गुडगांव की संस्थापक बरमरा नागिया और लोकप्रिय अभिनेत्री रुबीना दिलैक ने ताज पहनाकर विजेता घोषित किया। कार्यक्रम के दौरान गजल ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि यह खिताब जीतना उनके लिए एक सपना सच होने जैसा है। उन्होंने इसे अपनी कड़ी मेहनत, परिवार के समर्थन और आत्मविश्वास का परिणाम बताया।

श्रीमद् भागवत कथा में चौथे दिन हुआ राजा हरिश्चंद्र और श्रीकृष्ण जन्म का विस्तृत वर्णन

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। श्रीगोशाला समिति में चल रही श्रीमद् भागवत कथा और ज्ञान यज्ञ के चौथे दिन कथा वाचक पूज्य श्री मुरलीधर जी माधव ने राजा हरिश्चंद्र और भगवान श्रीकृष्ण के जन्म की कथा का विस्तार से वर्णन किया। श्रद्धालुओं ने भक्तिभाव से भरी इस कथा का आनंद लिया और दिव्य प्रसंगों से प्रेरणा प्राप्त की। कथा का शुभारंभ मुख्य यजमान सज्जन बंसल डिंगवाला और लोकेश बंसल डिंगवाला ने विधिवत पूजा-अर्चना और दीप प्रज्वलन के साथ किया। कथा स्थल पर भक्तों की भारी भीड़ उमड़ी, जहां श्रद्धालुओं ने पूज्य मुरलीधर जी माधव के प्रवचनों का श्रवण किया। पूज्य मुरलीधर जी माधव ने राजा हरिश्चंद्र के सत्य, धर्म और तपस्या पर आधारित प्रेरक प्रसंग सुनाए। उन्होंने बताया कि राजा हरिश्चंद्र सत्य की रक्षा के लिए अपने राज्य, परिवार और सुख-सुविधाओं को त्याग कर कठिनाइयों का सामना करते हैं। उनकी यह कथा जीवन में सत्य और धर्म का महत्व समझाने का सशक्त माध्यम है। श्रद्धालुओं ने इस कथा को ध्यानपूर्वक सुना और राजा हरिश्चंद्र के जीवन से प्रेरणा ली। कथा के अगले चरण में श्रीकृष्ण जन्मोत्सव का आयोजन हुआ। पूज्य मुरलीधर जी ने भगवान श्रीकृष्ण के जन्म की कथा का विस्तार से वर्णन किया।

श्री सनातन धर्म महावीर दल ने आपणी रसोई का शुभारंभ किया



जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। टाउन के बस स्टैंड के पास श्री सनातन धर्म महावीर दल ने आपणी रसोई का शुभारंभ किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्थानीय विधायक गणेशराज बंसल, निवर्तमान सभापति सुमित रणवां, पार्षद अर्चित अग्रवाल थे, जिन्होंने फीता काटकर व दीप प्रज्वलित कर इस योजना की शुरुआत की। यह रसोई जन सहयोग से संचालित की जा रही है और इसका उद्देश्य समाज के सभी वर्गों को सुलभ और सस्ते भोजन की सुविधा प्रदान करना है। शुभारंभ कार्यक्रम में श्री सनातन धर्म महावीर दल के अध्यक्ष प्रेमरतन पारीक ने जानकारी दी कि यह रसोई न्यास की एक महत्वपूर्ण पहल है, जो समाज के आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को सस्ता और पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराएगी। अपनी रसोई में मात्र 10 रुपये में भरपेट भोजन मिलेगा, जिसमें गुणवत्ता और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखा जाएगा। रसोई में सुबह 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक लोगों को भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। इस पहल के तहत मात्र 10 रुपये में सम्मान का भोजन प्रदान किया जाएगा, बल्कि स्वच्छता और पौष्टिकता का भी ध्यान रखा जाएगा।

नव वर्ष पर नशे के खिलाफ वर्कशॉप का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। गवर्नमेंट आईटीआई कॉलेज, श्रीगंगानगर में नव वर्ष के अवसर पर नशे के खिलाफ एक विशेष वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में श्रीगंगानगर के आई.पी.एस. अधिकारी डॉ. अजय सिंह राठौड़ ने शिरकत की। इस अवसर पर उन्होंने युवाओं को प्रेरित करते हुए नशे के दुष्प्रभावों और समाज पर इसके विनाशकारी प्रभावों पर चर्चा की। ऑपरेशन सीमा के सहप्रभारी सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग से विक्रम ज्यानी ने संबोधित करते हुए बताया कि जिला प्रशासन जिला



पुलिस श्री गंगानगर के संयुक्त तत्वाधान में जिला कलेक्टर डॉ. मंजू और जिला पुलिस अधीक्षक श्री गौरव यादव के नेतृत्व में नशा मुक्त गंगानगर अभियान - ऑपरेशन सीमा के अंतर्गत इस वर्कशॉप का आयोजन किया गया है। और युवाओं से अपील की कि वे अपने जीवन में नशे को स्थान न दें। उन्होंने कहा, आपकी इच्छाशक्ति ही आपके सपनों की कुंजी है। जो युवा नशे से दूर रहते हैं, वे अपने परिवार और समाज के लिए प्रेरणा बनते हैं। अभियान - ऑपरेशन सीमा के सबसे बड़ी ताकत है। हर युवा को नशे को नकारते हुए अपने जीवन को नई ऊंचाइयों पर ले जाना चाहिए। नशे से दूर रहकर

आप समाज में बदलाव की शुरुआत कर सकते हैं। आई.पी.एस. अधिकारी डॉ. अजय सिंह राठौड़ ने कहा, नशा केवल एक आदत नहीं, बल्कि एक विनाशकारी जाल है, जो हमें हमारे सपनों, परिवार और समाज से दूर करता है। नव वर्ष की शुरुआत आत्म-सुधार से करें, नशे को छोड़कर एक नई जिंदगी को अपनाएं। नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं, बल्कि पूरे परिवार और समाज को बर्बाद कर देता है। युवा शक्ति देश का भविष्य है, और हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारी ऊर्जा सकारात्मक दिशा में लगे। हर युवा का कर्तव्य है कि वह नशे से दूर रहकर अपने सपनों को साकार करे।

सांवरिया गौ सेवा धाम एवं चिकित्सालय तीसरा स्थापना दिवस मनाया

जनमार्ग न्यूज

गजरिंहपुर। आज के युग में गौ माता की सेवा को दूर-दूर तक पहुंचाने एवं लोगों में अलग जगाने के लिए ग्राम पंचायत मोटा सर खूनी में स्थापित सांवरिया गौ सेवा धाम चिकित्सालय इन दिनों अपना नाम श्रीगंगानगर जिले में ही नहीं बल्कि राजस्थान के दूर-दूर कोने-कोने तक स्थापित कर रही है आपको बता दें कि ग्राम पंचायत मोटासर खूनी में स्थापित सांवरिया गौ सेवा धाम एवं चिकित्सालय अपना तीसरा स्थापना दिवस मना रहा है इस अवसर पर गौ भक्त सम्मान कार्यक्रम एवं एंबुलेंस उद्घाटन कार्यक्रम रखा गया है गौ माता की सेवा एवं उपचार हेतु इस संस्था के द्वारा नई एंबुलेंस जन सहयोग के दोबारा ली गई है वहीं इस एंबुलेंस का उद्घाटन संत श्री श्री 1008 श्री आकाश मुनि महाराज डेरा मल्ला टिब्बा के कर कमलों द्वारा 5 जनवरी रविवार को सुबह 10:15 बजे किया जाएगा इस अवसर पर भजन गायक सुनील बजाज एवं पवन सारस्वत शायरी हीरो के द्वारा गौ माता का गुणगान किया जाएगा सेवादार अनिल सोनी ने बताया गऊशाला के अन्दर बीमार गौवंश को लाने हेतु एम्बुलेंस सुविधा प्रदान की गई है एंबुलेंस के माध्यम से 50 किलोमीटर के दायरे के अंदर घायल, बीमार,एक्सीडेंट पीडित कोई भी जीव दिखाई दे तो तुरंत सांवरिया गौ सेवा धाम चिकित्सालय मोटा सर खूनी को सूचित कर पुन्य के भागीदार बने इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सांवरिया गौ सेवा धाम चिकित्सालय मोटासर खूनी के सेवादार जुटे हुए हैं

रोहित शर्मा अलग-थलग पड़े, अजीत अगरकर भी मौजूद, बिना मैदान पर उतरे सिडनी में संन्यास लेंगे विश्व विजेता कप्तान?

जनमार्ग न्यूज

सिडनी। भारतीय टीम को एक ओर ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ आखिरी टेस्ट सिडनी में खेलना है तो दूसरी ओर गौतम गंभीर ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में यह कहते हुए रोहित शर्मा के संन्यास की खबरों को हवा दे दी कि मैच के दिन पिच देखकर प्लेइंग-11 तय किया जाएगा। यह जवाब ऐसा है, जो अक्सर प्रेस कॉन्फ्रेंस में सुनने को मिलता है, लेकिन इस बार इसलिए इस पर अधिक तूल दिया जा रहा है, क्योंकि दावा किया जा रहा है कि भारतीय टीम में कुछ ठीक नहीं चल रहा है। यही वजह है कि ड्रेसिंग रूम की खबरें लीक होने पर गौतम गंभीर ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में बिना नाम लिए खिलाड़ियों को चेतावनी भी दे डाली। उन्होंने कहा कि ड्रेसिंग रूम की बातें ड्रेसिंग रूम तक ही रहनी चाहिए। वह मेलबर्न में 184 रनों की हार के बाद ड्रेसिंग रूम में काफी भड़के हुए थे। उन्होंने मैच को कैजुअल लेने वाले



खिलाड़ियों को खूब सुनाया था। उन्होंने कहा था कि पिछले 6 महीने दिए और सभी ने अपना नेचुरल गेम खेलने के नाम पर टीम के साथ अन्याय किया। खराब शॉट खेलकर विकेट गंवाए, लेकिन अब यह नहीं चलेगा। अब जो वह तय करेंगे। जो टीम का प्लान होगा उसके अनुसार खेलना होगा, वर्ना %धन्यवाद% बोल दिया जाएगा। यहां माना जा रहा था कि उनका इशारा सीनियर बल्लेबाज विराट कोहली और ऋषभ पंत की ओर है। इस बीच ये खबरें मीडिया में लीक हो गईं। इसे लेकर हेड कोच गौतम गंभीर काफी सीरियस नजर

आए। दूसरी ओर, नवभारत टाइम्स के सूत्रों की मानें तो रोहित शर्मा टीम में अलग-थलग पड़ गए हैं। वह टीम के साथ मैदान पर आए थे, लेकिन प्रैक्टिस करने नेट पर सबसे आखिरी में उतरे (भारतीय समयानुसार लगभग सुबह 10.15 बजे)। वह मैदान पर सबसे अलग ही दिख रहे थे। माहौल देखकर लग रहा था कि अधिकतर खिलाड़ी उनसे कतार रहे थे। सिर्फ जसप्रीत बुमराह ही रोहित शर्मा से बात करते नजर आए, जबकि विराट कोहली अधिकतर समय उनके पीछे खड़े दिखे और शुरुआत में प्रैक्टिस की।

बीवी से झगड़ा कर कुएं में फेंक दी बाइक, नतीजा- एक को बचाने में 5 की मौत

जनमार्ग न्यूज

हजारीबाग। झारखंड के हजारीबाग में कुएं से एक व्यक्ति को बचाने की कोशिश कर रहे चार लोगों समेत पांच व्यक्तियों की मौत हो गई। पुलिस के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। अधिकारी ने बताया कि चरही पुलिस थाने की सीमा के अंतर्गत सरवाहा गांव में उस दौरान यह घटना हुई, जब सुंदर करमाली (27) नामक व्यक्ति ने पत्नी रूपा देवी के साथ हुए घरेलू विवाद के बाद गुस्से में आकर अपनी बाइक कुएं में फेंक दी थी और फिर वह उसे निकालने के लिए कुएं में गया था। हजारीबाग-झारखंड के हजारीबाग में कुएं से एक व्यक्ति को बचाने की कोशिश कर रहे चार लोगों समेत पांच व्यक्तियों की मौत हो गई। पुलिस के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। अधिकारी ने बताया कि चरही पुलिस थाने की सीमा के अंतर्गत सरवाहा गांव में उस दौरान यह घटना हुई, जब सुंदर करमाली (27) नामक व्यक्ति ने पत्नी रूपा देवी के साथ हुए घरेलू विवाद के बाद गुस्से में आकर अपनी बाइक कुएं में फेंक दी थी और फिर वह उसे निकालने के लिए कुएं में गया था। अधिकारी ने मृतकों की पहचान राहुल करमाली, विनय करमाली, पंकज करमाली और सूरज भुइयां के रूप में हुई है। सभी की उम्र 25 से 28 के बीच में है।

राजस्थान पटवार संघ ने रबी फसल 2081 की ऑनलाइन गिरदावरी में संशोधन के लिए दिया ज्ञापन

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। बुधवार को राजस्थान पटवार संघ, जिला शाखा हनुमानगढ़ ने प्रमुख शासन सचिव, राजस्व विभाग, राजस्थान, जयपुर को रबी फसल 2081 की ऑनलाइन गिरदावरी के संबंध में ज्ञापन सौंपा। संघ के जिलाध्यक्ष अमर सिंह के नेतृत्व में यह ज्ञापन दिया गया, जिसमें ऑनलाइन गिरदावरी के लिए उपयोग किए जा रहे राज खसरा गिरदावरी एप में आवश्यक संशोधनों की मांग की गई।

ज्ञापन में बताया गया कि दिनांक 19 सितंबर 2024 को प्रमुख शासन सचिव की अध्यक्षता में आयोजित बैठक में गिरदावरी प्रक्रिया को सरल और प्रभावी बनाने के लिए कई बिंदुओं पर सहमति प्रदान की गई थी। जिसमें लोकेशन बफर को 50 मीटर से बढ़ाकर

350 मीटर करना, निल गिरदावरी और एक समान फसल में मल्टीपल खसरों की गिरदावरी का प्रावधान, लोकेशन डिसेंबल का विकल्प पटवारी स्तर पर (न्यूनतम 25 प्रतिशत खसरों के लिए) प्रदान करना,



क्षमता वाले उपकरण उपलब्ध कराना। हालांकि, 20 दिसंबर 2024 को आयोजित वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग (वीसी) के निर्देशों में इन बिंदुओं को शामिल नहीं किया गया, जिससे पटवार संघ ने नाराजगी जाहिर

संशोधनों के गिरदावरी कार्य को सुचारु रूप से करना संभव नहीं है। संघ ने मांग की है कि शीघ्र ही पटवार संघ के साथ एक बैठक आयोजित कर इन संशोधनों को लागू किया जाए।

पटवार संघ ने यह चेतावनी भी दी है कि यदि इन मांगों को जल्द से जल्द नहीं माना गया, तो गिरदावरी कार्य में आने वाली समस्याओं की पूरी जिम्मेदारी राज्य सरकार की होगी। संघ ने इस बात पर जोर दिया कि समय पर संसाधन और संशोधन उपलब्ध करवाना अनिवार्य है ताकि गिरदावरी प्रक्रिया में किसी प्रकार की बाधा न आए। इस मामले पर जिलाध्यक्ष अमर सिंह, अध्यक्ष अनिल सहू, महामंत्री मुकेश सहायण, तहसील अध्यक्ष अनिल सहू, महावीर, गानदीप, विक्रम सहित अन्य पटवारी मौजूद थे।

कांग्रेस सेवादल की बैठक में शपथ ग्रहण कार्यक्रम पर चर्चा

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। कांग्रेस सेवादल की एक महत्वपूर्ण बैठक बुधवार को जंक्शन के सर्किट हाउस में आयोजित की गई। बैठक में आगामी 4 जनवरी 2025 को आयोजित होने वाले शपथ ग्रहण कार्यक्रम की तैयारियों पर विस्तार से चर्चा की गई। कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी सदस्यों को उनकी जिम्मेदारियां सौंपी गईं। कांग्रेस सेवादल के जिलाध्यक्ष अश्विनी पारीक ने बैठक की अध्यक्षता की और सदस्यों को संबोधित करते हुए कहा कि शपथ ग्रहण समारोह पार्टी के लिए एक महत्वपूर्ण आयोजन है। यह कार्यक्रम जंक्शन स्थित महाराजा अग्रसेन भवन में शनिवार, 4 जनवरी को आयोजित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि इस आयोजन को सफल और सुव्यवस्थित बनाने के लिए सभी सदस्यों का सक्रिय सहयोग आवश्यक है। बैठक में कार्यक्रम से संबंधित तैयारियों की पूरी रूपरेखा तैयार की गई। जिलाध्यक्ष ने बताया कि समारोह स्थल की सजावट, अतिथियों के स्वागत और भोजन व्यवस्था सहित अन्य जिम्मेदारियां सभी सदस्यों के बीच विभाजित की गई हैं। इसके अलावा, कार्यक्रम में भाग लेने वाले विशेष अतिथियों और पार्टी के वरिष्ठ नेताओं की सूची पर भी चर्चा की गई। बैठक में मौजूद सभी सदस्यों ने आगामी शपथ ग्रहण समारोह को भव्य और ऐतिहासिक बनाने के लिए पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया।

हरिद्वार में बड़ा हादसा, हाईवे किनार खड़े ट्रक से टकराई कार; चार यात्रियों की मौत

जनमार्ग न्यूज



हरिद्वार। देर रात हरिद्वार दिल्ली हाईवे पर हुई सड़क दुर्घटना में रेवाड़ी हरियाणा के चार यात्रियों की मौत हो गई। जबकि एक यात्री गंभीर रूप से घायल हो गया। जिसका इलाज एम्स में चल रहा है। दुर्घटना बहादुराबाद थाने से पहले शनि देव मंदिर के समीप हुई। रुड़की की ओर से आ रही यात्रियों की कार सड़क किनारे खड़े ट्रक में जा घुसी। चार लोगों की मौत हो गई। जबकि एक यात्री घायल हो गया। थानाध्यक्ष नरेश राठौड़ ने बताया कि मृतकों के नाम केहर सिंह पुत्र दलीप सिंह उम्र 35 वर्ष, आदित्य पुत्र हवा सिंह उम्र 38 वर्ष, मनीष पुत्र बलवान उम्र 36 वर्ष, प्रकाश पुत्र रघुवीर उम्र 40 वर्ष हैं। जबकि घायल का नाम महिपाल पुत्र गयासिराम उम्र 40 वर्ष निवासीगण ग्राम लिसाडी

थाना सदर जिला रेवाड़ी हरियाणा है। चालक का नाम फजलुर्रहमान पुत्र लतीफुल्लाह निवासी ग्राम पड़ेड थाना गागलहेडी जिला सहरनपुर है। वह भगवानपुर से 800 सीमेंट के बैग भरकर

दालवाला में अम्बुजा सीमेंट के गोदाम ऋषिकेश जा रहा था। वह रास्ते में टायलेंट करने लिये रुका था। ट्रक कब्जे में ले लिया गया है। चालक की तलाश चल रही है।

बिहार में कहीं राष्ट्रपति शासन की तैयारी तो नहीं!

नए राज्यपाल की मुलाकातों और नीतीश-लालू पर सस्पेंस

जनमार्ग न्यूज

पटना। बिहार के नवनिर्वाचित राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान पटना पहुंचते ही फार्म में आ गए हैं। पुराने दोस्तों से मिल रहे हैं। सत्ता पक्ष और प्रतिपक्ष के साथ बेहतर तालमेल बिठाने की कोशिश कर रहे हैं। केरल में राज्य सरकार से उनकी जैसी तनातनी रही, बिहार में उनके वैसे रुख की स्थिति नहीं है। इसलिए कि बिहार में एनडीए की सरकार है। एनडीए की ही केंद्र सरकार ने उन्हें नियुक्त भी किया है। इसलिए यहां वैसे टकराव की आशंका नहीं है। प्रतिपक्ष को भी वे समान रूप से साध रहे हैं।

पटना पहुंचने पर राज्यपाल भाजपा के वरिष्ठ नेता अधिनी

चौबे के घर गए और भोजन किया। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने नववर्ष पर राज्यपाल से मुलाकात की। नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव राज्यपाल से मिले तो वे भी राबड़ी देवी को जन्मदिन का मुबारकबाद देने बेझिझक राबड़ी देवी के आवास पहुंच गए। वहां लालू प्रसाद यादव और राबड़ी देवी से उन्होंने मुलाकात की। और तो और, राज्यपाल इससे पहले फुलवारी शरीफ में अपने दशकों पुराने सहपाठी नेयाज अहमद से मिलने उनके घर पहुंच गए। बकौल नेयाज अहमद यह कृष्ण-सुदामा के मिलन जैसा रहा। यह आरिफ मोहम्मद खान का उदारवादी चेहरा है, जिसके लिए उनकी ख्याति भी रही है।

राज्यपाल की सहजता के मायने क्या?

राज्यपाल खान के बिहार में कामकाज के अंदाज का यह ट्रेलर है। बिहार में राजेंद्र विश्वनाथ आलैंकर की जगह आरिफ मोहम्मद खान की नियुक्ति क्यों हुई, यह गुत्थी अब भी अनसुलझी है। इतना तो तय ही माना जा रहा है कि जरूरत पड़ने पर भाजपा या एनडीए के हित में ही वे काम करेंगे, पर किस रूप में वे भाजपा या एनडीए के लिए कारगर होंगे, उनके शुरुआती अंदाज से इस नतीजे पर पहुंचने के लिए बिहार में अब भी माथापच्ची जारी है। अनुमान लगाने में सियासत की समझ रखने वाले भी असमर्थ दिख रहे हैं।

कहीं राष्ट्रपति शासन की तैयारी तो नहीं!
वैसे यह हाइपोथेटिकल

सवाल है। इसलिए इसका जवाब भी हाइपोथेटिकल ही होगा। नीतीश कुमार का अभी भाजपा के प्रति जैसा रुख दिखाई दे रहा है, उससे यही संकेत मिलता है कि एनडीए सरकार कंफर्ट स्थिति में नहीं है। नीतीश कुमार जिस तरह अचानक चौंकने वाले फैसले के लिए जाने जाते हैं, उससे खतरा और अधिक दिखता है। भाजपा से वर्षों पुराना रिश्ता झटके में उन्होंने 2013 में तोड़ लिया था। 2014 के संसदीय चुनाव में अकेले वे उतर गए थे। 2015 में उन्होंने डूब चुके आरजेडी को साथ लेकर उबार दिया। उसके बाद भी 2017, 2022 और 2024 में उन्होंने सीएम की कुर्सी की सलामती के लिए कभी आरजेडी तो कभी भाजपा से हाथ मिलाया।

नए साल में दुनिया का सबसे महंगा सैटेलाइट छोड़ेगा भारत, हर 12 दिन में स्कैन करेगा एक-एक इंच जमीन

नई दिल्ली (जनमार्ग न्यूज)। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन नए साल में दुनिया का सबसे महंगा सैटेलाइट लॉन्च करने जा रहा है। इसे मार्च में लॉन्च किया जा सकता है। केंद्रीय मंत्री जितेंद्र सिंह ने बताया कि इस सैटेलाइट को इसरो और अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा

काफी हद तक पहले ही अनुमान लगाया जा सकेगा।

इस सैटेलाइट का नाम नासा इसरो सिंथेटिक अपचर रडार रखा गया है। इसका वजन 2,600 किग्रा है। नासा और इसरो ने सितंबर 2014 को निरार मिशन पर सहयोग करने और इसे लॉन्च करने के लिए एक साझेदारी की

के लिए अंतरिक्ष यान, एस-बैंड रडार, लॉन्च वाहन और संबंधित लॉन्च सेवाएं प्रदान कर रहा है।

सैटेलाइट की खूबी

इस सैटेलाइट पर 1.5 अरब की लागत आने का अनुमान है जो इसे दुनिया का सबसे महंगा सैटेलाइट बनाता है। यह 5 से 10 मीटर के रिजॉल्यूशन पर महीने में दो से ज्यादा बार पृथ्वी की जमीन और बर्फ को उन्नत रडार इमेजिंग के जरिए मैप करेगा। यह धरती, समुद्र और बर्फ की सतह को भी मैप करेगा और छोटी से छोटी गतिविधि को भी पकड़ लेगा। वैज्ञानिकों का दावा है कि इसके जरिए सतह के नीचे होने वाली गतिविधियों की भी थोहा मिल सकेगा। इस सैटेलाइट को इसरो के जीएसएलवी-एमके 2 रॉकेट के जरिए सतीश धवन स्पेस सेंटर से लॉन्च किया जाएगा। सैटेलाइट में एल-बैंड और एस-बैंड रडार सिस्टम लगाए गए हैं। रु-बैंड रडार छोटी सतह की हलचलों का पता लगाने में सक्षम है जबकि इसरो का एस-बैंड रडार इमेज रिजॉल्यूशन को बढ़ाने का काम करेगा। साथ ही इसमें 39 फुट का एंटीना रिफ्लेक्टर लगाया गया है,



मिलकर बनाया है। इसकी लागत 12,505 करोड़ रुपये है और इसे दुनिया का अब तक का सबसे महंगा सैटेलाइट बताया जा रहा है। यह सैटेलाइट हर 12 दिन में धरती की एक-एक इंच जमीन को स्कैन करेगा। यह इकोसिस्टम में गड़बड़ी और दुनिया भर में बदल रहे मौसम का निरीक्षण करेगा। यानी इसकी मदद से धरती पर आने वाली प्राकृतिक आपदाओं का

थी। इस मिशन को साल 2024 में लॉन्च करने का लक्ष्य रखा गया था। लेकिन कोरोना महामारी के कारण इसमें देरी हुई। नासा इस मिशन के लिए एल-बैंड सिंथेटिक अपचर रडार, विज्ञान डेटा के लिए एक हाई रेट कम्युनिकेशन सबसिस्टम, जीपीएस रिसेीवर, एक सॉलिट-स्टेट रिकॉर्डर और पेलोड डेटा सबसिस्टम प्रदान कर रहा है। इसी तरह इसरो इस मिशन

पूरे गांव को प्रशासन का नोटिस, 1 लाख का जुर्माना भी

नई दिल्ली (जनमार्ग न्यूज)। दिल्ली के पास शिकारपुर गांव में पानी का अजीबोगैरबग मामला सामने आया है। गांव में नजफगढ़ नाले का गंदा पानी खेतों में भर जाता है। इससे किसानों को बोरेवेल से पानी निकालकर खेती करनी पड़ती है। लेकिन अब प्रशासन ने भूजल निकालने के लिए नोटिस भेजकर एक लाख रुपये जुर्माना और जेल की चेतावनी दे दी है। गांववालों का कहना है कि उन्हें पीने का पानी भी मुश्किल से मिलता है, और अब खेती के लिए पानी का भी संकट खड़ा हो गया है।

ग्रामीणों को प्रशासन ने भेजा नोटिस

इस नोटिस के पीछे प्रशासन की लापरवाही भी सामने आई है। नोटिस में किसी का नाम नहीं था, इसलिए इसे वापस आना चाहिए था। लेकिन एक डाकिया ने इसे एक सामाजिक कार्यकर्ता को दे दिया

इस नोटिस से पूरा गांव परेशान है। गांववालों का कहना है कि सरकार ने उनकी समस्याओं पर कभी ध्यान नहीं दिया, और अब अचानक नोटिस भेजकर परेशान कर रही है। शिकारपुर गांव के 450 एकड़ खेत, जो कुल कृषि भूमि का 30 से 40 प्रतिशत है, नाले के पानी में डूबे रहते हैं।

गांव में पीने के पानी की भी कमी गांववालों की परेशानी सिर्फ खेतों तक सीमित नहीं है। दिल्ली सरकार सालों से गांवों के विकास का दावा करती रही है, लेकिन शिकारपुर में पीने के पानी की भारी कमी है। गांव दिल्ली जल बोर्ड की सप्लाई लाइन के आखिरी छोर पर स्थित है। पानी की पाइपलाइन भी जर्जर हालत में है। ऐसे में कानूनी कार्रवाई, जुर्माना और जेल की धमकी ने गांववालों की चिंता बढ़ा दी है।

नौकरशाही की लापरवाही
इस मामले में नौकरशाही की लापरवाही

भी सामने आई है। तहसीलदार ने बताया कि उन्हें उम्मीद थी कि नोटिस वापस आ जाएगा, क्योंकि इसमें किसी का नाम नहीं था। यह नोटिस एक शिकायत और एनजीटी केस के बाद भेजा गया था। लेकिन एक डाकिया ने इसे गांव के एक सामाजिक कार्यकर्ता को दे दिया। अब यह नोटिस 7,000 लोगों के इस गांव में मजका का विषय बन गया है। गांव में ज्यादातर त्योंगी और कुछ वाल्मीकि समुदाय के लोग रहते हैं। सरसों के खेतों के बीच बसे इस गांव तक पहुंचने वाली सड़कें भी खस्ताहाल हैं, जो सरकार की अनदेखी की गवाही देती हैं।

गांव की सड़कें भी जर्जर
गांववालों का कहना है कि उनकी अंदरूनी सड़कें भी टूटी-फूटी हैं। पब्लिक ट्रांसपोर्ट की सुविधा नहीं है और स्वास्थ्य सेवाएं भी बर्दाहल हैं। उन्हें लगता है कि प्रशासन ने उनके गांव पर सिर्फ इसलिए

महासंघ का एक दिवसीय धरना प्रदर्शन

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। बुधवार को अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संयुक्त महासंघ द्वारा जिला कलेक्टर पर एक दिवसीय धरना प्रदर्शन किया गया। इस अवसर पर महासंघ के पदाधिकारियों ने विभिन्न मांगों को लेकर जोरदार नारेबाजी की और मुख्यमंत्री व प्रधानमंत्री के नाम जिला कलेक्टर को मांग पत्र सौंपा।

धरने को संबोधित करते हुए महासंघ के जिला अध्यक्ष चंद्रभानु ज्योषी ने कर्मचारियों की मांगों को विस्तार से रखा। उन्होंने कहा कि सरकार राजस्थान राज्य के कर्मचारियों के 51 हजार करोड़ रुपये जीपीएफ खातों में जमा करे। इसके साथ ही, पीएफआरडीए अधिनियम को निरस्त करते हुए नई पेंशन योजना को समाप्त कर पुरानी पेंशन योजना बहाल करने की मांग की।

ज्योषी ने महंगाई भत्ते के बढ़ते भार का उल्लेख करते हुए कहा कि यह मूल वेतन के 50 प्रतिशत को पार कर चुका है। ऐसे में सरकार को जल्द से जल्द आठवें वेतन आयोग का गठन करना चाहिए। उन्होंने जनवरी 2019 से जून



2021 तक के महंगाई भत्ते के एरियर का नकद भुगतान करने की भी मांग की।

कर्मचारी महासंघ ने प्रदेश में स्थाई और पारदर्शी स्थानांतरण नीति लागू करने की मांग की। उन्होंने तृतीय श्रेणी शिक्षकों के स्थानांतरण पर लगी रोक को हटाकर प्रक्रिया शुरू करने की अपील की। इसके अलावा, कर्मचारियों के बीच व्याप्त वेतन विसंगतियों को दूर करते हुए कम वेतन पाने वाले कर्मचारियों को एरियर का शीघ्र भुगतान करने पर जोर दिया। महासंघ ने आरजीआईआईएस के तहत बुनियादी दवाओं और चिकित्सीय परीक्षाओं जैसे एक्स-रे, सोनोग्राफी और

सीटी स्कैन को शामिल करने और स्वास्थ्य लाभ की सीमा को बढ़ाने की मांग की। सार्वजनिक क्षेत्र के उपकरणों के निजीकरण का विरोध करते हुए उन्होंने रिक्त पदों को नियमित नियुक्तियों से भरने की अपील की। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी2020) की समीक्षा करने और शिक्षकों को गैर-शैक्षणिक कार्यों से मुक्त करने की मांग की गई। महासंघ ने सभी विद्यालयों में बुनियादी सुविधाओं के विकास पर भी जोर दिया। महासंघ ने सरकार को चेतावनी देते हुए कहा कि अगर इन मांगों को गंभीरता से नहीं लिया गया और समाधान नहीं किया गया, तो

आंदोलन को उग्र किया जाएगा। उन्होंने पूरे प्रदेश के कर्मचारियों से एकजुट होने और आंदोलन तेज करने का आह्वान किया।

धरना स्थल पर बड़ी संख्या में कर्मचारियों की उपस्थिति देखने को मिली। इस अवसर पर महासंघ के अन्य पदाधिकारियों ने भी कर्मचारियों को संबोधित किया और सरकार से उनकी मांगों को शीघ्र पूरा करने की अपील की। इस मौके पर कर्मचारी महासंघ के जिला अध्यक्ष चंद्रभानु ज्योषी, कृषि पर्यवेक्षक संघ से मोहनलाल, नल मजदूर यूनियन से साजन बेनीवाल, पटवार संघ से अमर सिंह, मुकेश सहायण, अनिल सहू, नर्सिंग एसोसिएशन से गूगन सहायण, संतोष चौधरी, रणबीर डाक, राजस्थान शिक्षक संघ शेखावत से रामनिवास, सतीश चोपड़ा, जगनंदन, भूपेंद्र कुमार, अनिल कुमार, गुरसेवक, पूनम चंद सहायण, शारीरिक शिक्षक संघ से बनवारी लाल पवार, जनक सिंह, मनोज कुमार, सांख्यिकी विभाग से डॉ योगेश कुमार, गिरदावर अनिल बिश्नोई, सुरेश चौवल सहित महासंघ के समस्त कर्मचारी मौजूद थे।

शिवराज चौहान की चिट्ठी पर भड़के अरविंद केजरीवाल

नई दिल्ली (जनमार्ग न्यूज)। दिल्ली में किसानों को लेकर केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान की चिट्ठी पर आम आदमी पार्टी (आप) हमलावर है। पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने कहा कि पंजाब में किसान कई दिनों से धरने और अनिश्चित अनशन पर बैठे हैं। इनकी वही मांगें हैं जो केंद्र सरकार ने तीन साल पहले मान ली थी लेकिन अभी तक लागू नहीं कीं।

शिवराज सिंह चौहान ने दिल्ली की मुख्यमंत्री आतिथी को लिखी चिट्ठी में कहा है कि आप की सरकार किसानों के प्रति बेहद उदासीन है। किसानों के लिए आम आदमी पार्टी की दिल्ली सरकार में कोई संवेदना नहीं है। 10 वर्षों से दिल्ली में आप की सरकार है, लेकिन पूर्व सीएम केजरीवाल ने हमेशा किसानों के साथ केवल धोखा किया है।

शिवराज सिंह चौहान ने दिल्ली की मुख्यमंत्री आतिथी को लिखी चिट्ठी में कहा है कि आप की सरकार किसानों के प्रति बेहद उदासीन है। किसानों के लिए आम आदमी पार्टी की दिल्ली सरकार में कोई संवेदना नहीं है। 10 वर्षों से दिल्ली में आप की सरकार है, लेकिन पूर्व सीएम केजरीवाल ने हमेशा किसानों के साथ केवल धोखा किया है।

बधाई सारे भक्तां ने... नववर्ष पर झूमे श्रद्धालु

सिद्ध पीठ श्री झांकी वाले बालाजी मंदिर में भजनों के साथ नववर्ष का आगमन

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)। सिद्धपीठ श्रीझांकी वाले बालाजी मंदिर में मंगलवार की रात को विशाल एवं दिव्य जागरण हुआ एवं बुधवार सुबह भी मंदिर परिसर में अग्र सेवा समिति के तत्वावधान में राम नाम संकीर्तन व भजन कीर्तन हुए। भजन मंडल के मुख्य सेवादार प्रेम अग्रवाल ने बताया कि इस जागरण के मुख्य यजमान नई दिल्ली निवासी श्री हिमांशु जैन एवं कंचन जैन ने पूजा अर्चना करवाई। इसके बाद भजनों का सिलसिला शुरू हुआ। इसमें भजन मंडल के मुख्य कलाकार सुरेंद्र सिंगल पुजारी, ब्रिजेश तलवार, विशाल भट्ट, सुमित सिंगल, गौरीश मितल, हिमांशु चराया व प्रेम अग्रवाल ने



भजन प्रस्तुत किए। जागरण के दौरान श्रद्धालु भजनों पर झूम उठे। सुरेंद्र सिंगल पुजारी ने बधाई सारे भक्तां ने... लाखों लाखों भगत हुए हैं आपके मालामाल... मीरां दैवानी हो गई रे मीरां मस्तानी हो गई... सहित कई भजन सुनाए तो श्रद्धालु झूम उठे। ब्रिजेश तलवार ने भजनों के साथ-साथ नए वर्ष में भजन मार्ग

से जुड़े रहने तथा सत्कर्म करने का संकल्प दिलाया। इसके बाद बुधवार सुबह भी मंदिर परिसर में अग्र सेवा समिति के तत्वावधान में भजनों का कार्यक्रम चला। इसमें समिति अध्यक्ष किशन खारीवाल ने पूजा अर्चना करवाई तथा इसके बाद राम नाम संकीर्तन व भजनों की वर्षा हुई।

खेल मानसिक विकास और अनुशासन का महत्वपूर्ण माध्यम

हनुमानगढ़ में रोहिताश सहू स्मृति 7 ए साइड फुटबॉल प्रतियोगिता का आयोजन

हनुमानगढ़ (जनमार्ग न्यूज)। टाउन के राजकीय एनएमपीजी कॉलेज हनुमानगढ़ के खेल मैदान में द गुरु फुटबॉल क्लब हनुमानगढ़ द्वारा फुटबॉल खिलाड़ी और कोच रोहिताश सहू की स्मृति में 7 ए साइड फुटबॉल प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का उद्घाटन प्राइवेट स्कूल-कॉलेज एसोसिएशन के प्रदेश उपाध्यक्ष तरुण विजय ने विधिवत खिलाड़ियों का परिचय लेकर और प्रथम बॉल को किक मारकर किया। उनके साथ विशिष्ट अतिथि कृषि उपज मंडी समिति के पूर्व अध्यक्ष रामेश चौरविया और राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रामपाल आरोहिया भी मौजूद रहे।

आयोजन समिति के सदस्य प्रवीण यादव ने बताया कि इस प्रतियोगिता में कुल 15 टीमों के 150 से अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया। प्रतियोगिता का पहला मैच बटवरे फुटबॉल क्लब हनुमानगढ़ और गंगानगर फुटबॉल क्लब के बीच खेला गया, जिसमें गंगानगर फुटबॉल क्लब ने 1-0 के अंतर से जीत दर्ज की। इसके बाद दूसरा मैच गंगानगर फुटबॉल क्लब और चोटीला टीम के बीच हुआ, जिसमें गंगानगर फुटबॉल क्लब ने



शानदार प्रदर्शन करते हुए 4-0 से विजय प्राप्त की।

प्रवीण यादव ने जानकारी दी कि इस प्रतियोगिता का समापन 3 जनवरी को समारोहपूर्वक होगा। समापन समारोह में विजेता टीम को 11,000 रुपये की नकद राशि और ट्रॉफी प्रदान की जाएगी, जबकि उपविजेता टीम को 5,100 रुपये और ट्रॉफी देकर सम्मानित किया जाएगा।

मुख्य अतिथि तरुण विजय ने खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए खेलों की महत्ता पर जोर दिया और उन्हें खेल को खेल भावना के साथ खेलने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि खेल न

केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारे हैं, बल्कि मानसिक विकास और अनुशासन का भी एक महत्वपूर्ण माध्यम हैं।

वरिष्ठ खिलाड़ी सुशील मांडण ने बताया कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं जिले में युवा खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का मंच प्रदान करती हैं। इसके माध्यम से खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहन मिलता है और फुटबॉल जैसे खेलों को बढ़ावा मिलता है।

प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए स्थानीय खेल प्रेमियों और आयोजकों की सराहना की जा रही है। दर्शकों ने भी खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन

करते हुए मैचों का आनंद लिया।

उक्त आयोजन को सफल बनाने में शंभू दयाल स्वामी, रोशन जोशी, यूनस अहमद, मुकेश जांगू, जयदथ भाटी, सविता अरोड़ा, करणी सिंह चौहान, रणवीर सहू, विक्रम, करणी सिंह राठौड़, प्रवीण यादव, कपिल, रघुनाथ तंवर, हरिराम शर्मा, अर्जुन गोयल, राकेश कुमार शर्मा, रविंदर, ताराचंद कुमावत, नरेंद्र कुमार शर्मा, कन्हैयालाल सैनी, जेपी सहायण, सुधीर बेनीवाल, अमित भोभिया, संजय, राजीव यादव, हितेश सेन, अनमोल मिश्रा, विनायक सहू का विशेष योगदान रहा।

चंदन गुप्ता मर्डर में 28 दोषी करार, 2 आरोपी बरी, एनआईए स्पेशल कोर्ट ने सुनाया फैसला

लखनऊ (जनमार्ग न्यूज)। चंदन गुप्ता मर्डर में लखनऊ में स्पेशल एनआईए कोर्ट ने फैसला सुना दिया है। कोर्ट ने 28 आरोपियों को दोषी ठहराया है जबकि 2 को सबूतों के अभाव में बरी कर दिया है।

26 जनवरी 2018 को कासगंज में तिरंगा यात्रा के दौरान चंदन गुप्ता की गोली मारकर हत्या कर दी गई थी। इसके बाद शहर में दंगा भड़क गया था। इस मामले को 8 साल हो गए हैं। इसमें चंदन के पिता सुशील गुप्ता ने कासगंज के थाने में सलीम को मुख्य आरोपी बनाया था। उसके अलावा करीब 20 लोगों को नामजद किया गया था।

चंदन गुप्ता उस समय बीकॉम का स्टूडेंट होने के साथ एक सामाजिक संस्था भी चलाता था। उसके पिता सुशील गुप्ता कासगंज में एक हॉस्पिटल में बतौर कंपाउंडर काम करते थे। उनके तीन बच्चों में चंदन सबसे छोटा था। तिरंगा यात्रा के दौरान हुए बवाल में कासगंज का माहौल खराब हो गया था। इसके बाद शहर में उपद्रव और आगजनी हुई। इस सिलसिले में पुलिस ने कुल 49 लोगों को अरेस्ट किया था। चंदन गुप्ता के परिवार ने इस मामले पर पुलिस की कार्रवाई पर सवाल उठाए थे।

चंदन की मौत के बाद यह मामला सोशल मीडिया पर वायरल हो गया था। इसमें कई तरह के हैशटैग भी ट्रेंड हुए थे। अधिकांश सोशल मीडिया यूजर्स ने कासगंज की घटना और यूपी की कानून व्यवस्था पर सवाल उठाया था।

बेटे की मौत के बाद चंदन के पिता सुशील गुप्ता ने मीडिया से बातचीत में कहा था कि अगर हिंदुस्तान जिंदाबाद कहना अपराध है, तो हमें भी गोली मार दो। सरकार की ओर से कासगंज की हत्या में जान गंवाने वाले चंदन के नाम पर कासगंज में एक चौक बनाने का ऐलान किया गया था। इसके अलावा सरकार की ओर से चंदन गुप्ता की बहन को संविदा पर नौकरी भी दिलाई गई थी।

शिक्षकों ने सरकार के खिलाफ खोला मोर्चा भू-जल मंत्री ने किया जलधारा फूटने के स्थान का निरीक्षण

● वार्षिक परीक्षा से पहले ट्रांसफर खोले व नई ट्रांसफर पॉलिसी की मांग

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। राजस्थान की भजनलाल सरकार ने 1 से 10 जनवरी तक प्रदेशभर में ट्रांसफर पर लगे बहन को हटा दिया है। लेकिन शिक्षा विभाग उच्च शिक्षा विभाग और तकनीकी शिक्षा विभाग में फिलहाल बने पर प्रतिबंध लागू है। जिसको लेकर अब शिक्षकों ने सरकार के खिलाफ मोर्चा खोल दिया है। शिक्षक संघ ने मांग की है कि जल्द से जल्द नई नीति के तहत प्रदेश में शिक्षकों के ट्रांसफर किए जाएं। अगर सरकार ने समय रहते ऐसा नहीं किया। तो मजबूर शिक्षकों को आंदोलन की राह पर आगे बढ़ना पड़ेगा। राजस्थान शिक्षक संघ सियाराम के प्रदेश अध्यक्ष वीरेंद्र शर्मा ने कहा कि राजस्थान सरकार ने ट्रांसफर से बना हटकर एक और जहां सरकारी कर्मचारियों को राहत दी है। लेकिन प्रदेशभर के लाखों शिक्षक अब भी इस राहत से महरूम है। ऐसे में वार्षिक



परीक्षा से पहले सरकार प्रत्येक श्रेणी के शिक्षकों को ट्रांसफर का मौका देना चाहिए। इसके साथ ही प्रदेश में एक स्थाई ट्रांसफर पॉलिसी भी तैयार की जानी चाहिए। जो पिछली सरकार नहीं कर पाई थी। इसके साथ ही गमियों की छुट्टी के बाद एक नई पॉलिसी के तहत प्रदेश में ट्रांसफर करने चाहिए। जिसमें ग्रेड थर्ड के शिक्षकों को भी जोड़ा जाना चाहिए। क्यों कि ग्रेड थर्ड के शिक्षकों का पिछले लंबे वक से ट्रांसफर नहीं हुआ है। उन्होंने कहा कि अगर सरकार ने समय रहते ऐसा नहीं

किया। तो मजबूर प्रदेश के शिक्षकों को आंदोलन के राह पर आगे बढ़ना पड़ेगा। शिक्षा विभाग के अधिकारियों के अनुसार मौजूदा सत्र में फिलहाल शैक्षणिक कार्य जारी है। ऐसे में वार्षिक परीक्षा से पहले ट्रांसफर होने से स्टूडेंट्स पर इसका सीधा असर पड़ेगा। इस बात को ध्यान में रखते हुए फिलहाल ट्रांसफर पर प्रतिबंध रखा गया है। वहीं आने वाले दिनों में रीट परीक्षा का आयोजन भी होने जा रहा है। ऐसे में आखिरी वक पर ट्रांसफर करने से परीक्षा से जुड़ी व्यवस्था में भी समस्या आ सकती थी। इस बात को ध्यान में रखते हुए फिलहाल कुछ वक के लिए शिक्षा विभाग के ट्रांसफर नहीं किए जाएंगे।

महाकुंभ क्षेत्र में छुपा था रूसी नागरिक

प्रयागराज (जनमार्ग न्यूज)। महाकुंभ मेला क्षेत्र की सिक्योरिटी अब सख्त कर दी गई है। सुरक्षा एजेंसियों ने जांच तेज कर दी है। जांच के दौरान एक विदेशी को पकड़ा गया। जो महाकुंभ मेला क्षेत्र में करीब 15 दिन से अवैध रूप से रह रहा था। इस विदेशी नागरिक की बीजा की अर्वाधि समाप्त हो चुकी थी। इसके बाद भी वह कैप ठहरा हुआ था।

स्थानीय विधायक रहे मौजूद

जनमार्ग न्यूज
जैसलमेर। जैसलमेर के मोहनगढ़ क्षेत्र में कुछ दिनों पूर्व खुदाई के दौरान जमीन से गैस के साथ पानी को धार फूटने एवं इसमें टूट धंसने की घटना के बाद लगाए जा रहे विभिन्न तरह के कयासों के बीच राजस्थान के जलदाय एवं भू-जल मंत्री कन्हैयालाल चौधरी मौका-मुआयना करने पहुंचे। भू-जल मंत्री ने खेत के मालिक एवं आसपास बसे ग्रामीणों से इस घटना की बारीकी से जानकारी ली। चूँकि भू-जल मंत्री कन्हैयालाल चौधरी जैसलमेर जिले के प्रभारी मंत्री भी हैं, ऐसे में इनके मौके पर पहुंचने से प्रशासनिक अमला अलर्ट नजर आया। हालांकि भू-गर्भशास्त्री एवं इतिहासकार जैसलमेर-बाड़मेर के रेगिस्तानी इलाके में बरसों पूर्व विलुप्त हो चुकी सरस्वती नदी के एक जमाने में बहने के दावे करते आए हैं और मोहनगढ़ में जिस स्थान पर गैस एवं पानी की धार फूटी, वहां विशेषज्ञों की टीम दौरा भी कर चुकी है। इसके बावजूद फिलहाल सभी तरह के कयासों को नकारते हुए फाइनल रिपोर्ट आने का इंतजार किया जा रहा है। भू-जल मंत्री के साथ जैसलमेर विधायक छोट्टू सिंह एवं प्रशासनिक अधिकारी भी मौजूद रहे। हालांकि विशेषज्ञ अलग-अलग तरह के दावे करते नजर आ रहे हैं, लेकिन प्रारंभिक तौर पर माना जा रहा कि ट्यूबवेल खुदाई से फूटी



जलधारा का पानी खारा है और इसके साथ तेज दबाव से निकलने वाली गैस भी उपयोगी नहीं मानी जा रही है। आमतौर पर बाड़मेर एवं आसपास भू-गर्भ से अथाह तेल भंडार मिलने बाद कुछ विशेषज्ञ अनुमान लगा रहे हैं कि मोहनगढ़ में घटनास्थल पर भी तेल के या कोई उपयोगी गैस के भंडार मिल सकते हैं, लेकिन फिलहाल इस तरह की संभावना को लेकर सारे विशेषज्ञ एकराय नहीं हैं। जमीन से फूटी जलधारा का पानी का सैंपल लेकर जांच के लिए भेजा गया है और जांच रिपोर्ट का आने पर ही किसी तरह के निष्कर्ष तक पहुंचा जा सकेगा।

जन्मदिन मुबारक

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। संजय आहुजा के जन्मदिन पर में पत्नी रचना, बेटा-बेटी रेहान, गौरिका बहन जीजा, भाई-भाभी तक्ष एलजा, जेब्रीका व समस्त रिश्तेदारों की तरफ से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।



जोधपुर ग्रामीण के डीएसटी प्रभारी करणी दान का निधन

● अचानक सीने में दर्द हुआ, एम्स में दम तोड़ा

जनमार्ग न्यूज

जोधपुर। जोधपुर ग्रामीण पुलिस के डीएसटी प्रभारी करणी दान का आज सुबह अचानक हार्ट अटैक आने की वजह से निधन हो गया। इसके बाद उनकी बांडी को जोधपुर एम्स अस्पताल लाया गया। करणीदान आज सुबह मॉर्निंग वॉक कर रहे थे अचानक उन्हें सीने में दर्द हुआ और वह गिर पड़े। इसके बाद उन्हें तुरंत में एम्स अस्पताल लाया गया जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। उनके निधन के बाद पुलिस जगत में शोक की लहर छा गई बता दे कि करणी दान आज सुबह 9 बजे के करीब कृष्णा नगर में हमेशा की तरह मॉर्निंग वॉक पर निकले थे।



अचानक उन्हें हार्ट अटैक आ गया। इस पर उन्हें पहले हॉस्पिटल लाया गया। जहां से उन्हें एम्स अस्पताल लाया गया। जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। इसकी सूचना मिलने के बाद ग्रामीण पुलिस के एडिशनल स्कू भोपालसिंह लखावत, खेड़पापा, थाना अधिकारी लाखाराम, सहित अधिकारी और उनके साथ स्टाफ

भी अस्पताल पहुंचे। करणीदान (39) मूल रूप से बालोतरा जिले के बड़नावा जागीर के रहने वाले थे। उनके परिवार में उनकी पत्नी, एक 6 साल का बेटा है। करणी दान 2014 भर्ती से पुलिस विभाग में उप निरीक्षक के पद पर चर्चामित हुए थे। वर्तमान में कृष्णा नगर भगत की कोठी के रहते थे। आज सुबह कृष्णा नगर के पार्क में घूम रहे थे।

सात साल की बच्ची के सिर-पैर कुत्ते खा गए

जनमार्ग न्यूज

तिजारा। खेत से वापस घर आ रही 7 साल की बच्ची को कुत्तों ने नोच-नोच कर मार डाला। सिर और पैर को खा गए। पेट को इतना नोचा कि आंते बाहर आ गई। लहलुहान बांडी जिसने भी देखी, उसके रोंगटे खड़े हो गए। मामला खैरथल-तिजारा के पास किरवारी गांव का है। घटना बुधवार दोपहर करीब 2 बजे हुई। हादसे के बाद घर से खेत की तरफ चलना आसान नहीं है। इसी वजह से लोग खेतों की पाइंडी से होते हुए घर पहुंचते हैं। बच्ची के दादा सरदार खान के खेत से करीब 1 किलोमीटर दूर घटना स्थल पर पहुंचे तो पाइंडी पर सूखी लकड़ियां बिखरी पड़ी थीं। इससे पहले कुछ दूरी पर ही पांच कुत्ते बैठे हुए थे। कुत्तों ने हमला करने का प्रयास किया, जिन्हें लकड़ियों से भगाया गया। जिस खेत में कुत्तों ने लडकी पर हमला किया, वहां सरसों पूरी तरह टूट चुकी थी। देखकर ही लग रहा था कि कुत्तों ने कितनी बुरी तरह से मामूम को नोचा होगा। मौके पर बच्ची के सिर के पूरे बाल चमड़ी के साथ पड़े हुए थे और मिट्टी खून से लाल थी।

बस स्टैंड पर सर्दी से व्यक्ति की मौत

जनमार्ग न्यूज

खाजुवाला। खाजुवाला में एक व्यक्ति की मौत सर्दी के कारण हो गई। शराब के नशे में वो रातभर शौचालय के बाहर सोता रहा। ठिठुरन इतनी ज्यादा थी, फिर भी उसके पास ओढ़ने के लिए कुछ नहीं था। सुबह वो मृत अवस्था में मिला। मृतक तरसेम सिंह इसी बस स्टैंड पर साफ सफाई करके अपना जीवन यापन कर रहा था। उसके भाई बलकार सिंह ने खाजुवाला पुलिस को रिपोर्ट दी है कि उसका भाई पचास वर्षीय तरसेम सिंह बस स्टैंड पर ही साफ सफाई करके अपना जीवन यापन करता था। रोडवेज बस स्टैंड पर बने शौचालय में ही रात गुजारता था। 31 दिसम्बर की रात भी वो शौचालय में ही सोया था। उसके पास संभवतः ओढ़ने के लिए कुछ नहीं था। एक जनवरी को सुबह लोगों ने उसे मृत अवस्था में देखा। हनीफ अली नागौरी नामक



शख्स ने उसे सबसे पहले देखा था। वो अर्द्धनग्न अवस्था में ही चारपाई पर पड़ा था। मृतक तरसेम के भाई बलकार सिंह ने पुलिस को बताया कि सर्दी में ठिठुरन के चलते उसकी मौत हुई है। रात के समय वो बिना कपड़े पहने और कुछ भी ओढ़े बिना ही सो गया था। नशे की हालत में उसे पता भी नहीं चला कि सर्दी लग रही है। ऐसे में सर्दी से ठिठुरते हुए उसकी मौत हो गई। पुलिस ने उसका शव सरकारी अस्पताल पहुंचाया, जहां पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया।

सवा साल के जुड़वां बेटों को जहर खिलाकर की आत्महत्या

● नए साल के पहले दिन कालिल बनी मां

जनमार्ग न्यूज

सिरौही। राजस्थान के सिरौही जिले के शिवगंज शहर में नए साल के पहले दिन बुधवार देर शाम एक दिल दहलाने वाली घटना सामने आई। जहां, एक मां ने अपने दो जुड़वां बच्चों के साथ जहर खा लिया। जिससे तीनों की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार, महिला ने बच्चों से परेशान होकर यह खोफनाक कदम उठाया है। शिवगंज पुलिस के अनुसार, यह घटना बुधवार देर शाम की है। सेवाड़ी जिला पाली निवासी रेखा (38), पत्नी योगेश छीपा वर्तमान में शिवगंज में अपने पीहर में मां के पास रह रही थी। उसके सवा साल के जुड़वां बेटे पूवार्श और पूर्वित भी उसके साथ रहते थे। बुधवार दोपहर करीब 2:30 बजे रेखा ने अपनी मां को बच्चों के लिए



सामान लेने के बहाने घर से बाहर भेज दिया। इसके बाद उसने दोनों बच्चों को जहर खिलाया और फिर खुद भी खा लिया। रेखा की मां बाजार से लौटकर घर पहुंची तो बेटा और उसके दोनों बच्चे उन्हें बेहोशी की हालत में मिले। वह चिल्लाते हुए घर के बाहर भागी, उनकी आवाज सुनकर पड़ोसी और मोहल्लेवासी भी वहां पहुंचे। इसके बाद तीनों को सुमेरपुर स्थित भगवान महावीर अस्पताल ले जाया गया। जहां, जांच के बाद डॉक्टरों ने दोनों बच्चों को मृत घोषित कर दिया। वहीं, रेखा को इमरजेंसी वार्ड में भर्ती कर इलाज शुरू किया गया। लेकिन, काफी

प्रयास के बाद भी उसकी जान नहीं बचाई जा सकी। रात करीब साढ़े आठ बजे रेखा की भी मौत हो गई। पुलिस आज तीनों शवों का पोस्टमार्टम कर शव परिजनों को सौंप देगी। पुलिस ने बताया कि केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी गई है। जानकारी के अनुसार रेखा की शादी करीब सात साल पहले सेवाड़ी निवासी योगेश कुमार से हुई थी। योगेश मुंबई में रहकर काम करता है। उसकी पत्नी रेखा कुछ महिने से अपनी मां के पास पीहर रह रही थी। पुलिस की शुरुआती जांच में सामने आया कि रेखा ने बच्चों से परेशान होकर उन्हें जहर दिया, इसके बाद खुद भी जहर खाकर आत्महत्या कर ली। शिवगंज पुलिस थानाधिकारी बाबूलाल ने बताया कि टीम ने घटनास्थल का मुआयना किया है। आसपास के लोगों से बातचीत कर जानकारी जुटाई गई है। मृतका के पति और ससुराल पक्ष को सूचना दे दी है। उनके आने के बाद आगे

राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह का आयोजन 31 तक

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2025 का आयोजन 1 जनवरी से लेकर 31 जनवरी तक होगा। वर्ष 2025 में राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2025 की थीम परवाह है। इस दौरान जिले में विभिन्न गतिविधियां आयोजित की जायेंगी। इस संबंध में जिला कलक्टर डॉ. मंजू द्वारा संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया गया है। जिला कलक्टर के अनुसार राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2025 के दौरान समस्त हितधारक विभागों, विभिन्न संस्थाओं एवं आमजन की सहभागिता से सड़क सुरक्षा संबंधी गतिविधियां और कार्यक्रम जारी हैं। 31 जनवरी तक जिले में राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2025 का आयोजन होगा। नियमित रूप से इन गतिविधियों की समीक्षा की जायेंगी। जिला कलक्टर द्वारा राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा माह-2025 के तहत संबंधित विभागों को वाहन चालकों और आमजन को सड़क सुरक्षा नियमों की जानकारी देने के साथ-साथ वाहन चलाते समय सड़क सुरक्षा नियमों की पालना की जागरूकता सुनिश्चित करने के लिये निर्देशित किया गया है।

हिंदू संत चिन्मय प्रभु की जमानत याचिका खारिज



जनमार्ग न्यूज

ढाका। बांग्लादेश में हिंदू संत चिन्मय प्रभु दास की जमानत याचिका आज दूसरी बार खारिज हो गई। न्यूज एजेंसी डेली स्टार के मुताबिक चटगांव सेशन कोर्ट के जज सैफुल इस्लाम ने दोनों पक्षों की दलील पढ़ने के बाद ये फैसला दिया। इस मामले में करीब आधे घंटे तक सुनवाई चली। चिन्मय दास पर बांग्लादेश के राष्ट्रीय ध्वज के अपमान का आरोप है। इस मामले में राजद्रोह का केस दर्ज कर उन्हें 25

नवंबर 2024 को गिरफ्तार किया गया था। फैसले के बाद चिन्मय प्रभु के वकील अपूर्व भट्टाचार्य ने कहा कि वे जमानत को लेकर हाइकोर्ट में अपील करने पर विचार कर रहे हैं। सुबह 10.15 बजे सुप्रीम कोर्ट के 11 वकीलों की टीम चटगांव कोर्ट पहुंची। इसके बाद करीब 11 बजे मामले की सुनवाई शुरू हुई। वहीं, सुनवाई के दौरान चिन्मय प्रभु को कोर्ट में पेश नहीं किया गया। इससे पहले 3 दिसंबर 2024 को उनकी जमानत याचिका खारिज कर दी गई थी।

पंजाब के स्कूलों में मिलेगा खीर-हलवा

जनमार्ग न्यूज

चंडीगढ़। पंजाब में सर्दी के मौसम को ध्यान में रखते हुए अब विद्यालयों में मिड-डे मील में देसी घी का हलवा और खीर मिलेगी। शिक्षा विभाग ने नए साल के लिए मिड-डे मील का मेन्यू जारी कर दिया है। 8 दिसंबर को स्कूल खुलते ही यह मेन्यू लागू हो जाएगा। यह मेन्यू 31 जनवरी तक रहेगा। इसके बाद सरकार की ओर से इसमें बदलाव किए जाएंगे। इससे पहले बच्चों को फल देने का फैसला लिया गया था। उस समय विभाग का तर्क था कि इससे जहां बच्चों को शारीरिक लाभ होगा, वहीं किसानों को भी इसका फायदा होगा। अगर किसी जगह निर्धारित मेन्यू का पालन नहीं किया गया तो स्कूल प्रिंसिपल के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। पंजाब में 19 हजार से ज्यादा सरकारी स्कूल हैं। जहां पहली से आठवीं क्लास तक खाना परोसा जाता है। इसके पीछे कोशिश बच्चों को स्कूल से जोड़ने की है।

ज्योतिषाचार्य अशोक सोनी उत्कृष्ट अवार्ड से सम्मनित



जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। भारत के प्रसिद्ध ज्योतिष आचार्य अशोक सोनी को अंतरराष्ट्रीय मानवधिकार एवं अपराध नियंत्रण परिषद ने सत्य साईं ऑडिटोरियम दिल्ली में अभिनेत्री भाय्यके द्वारा अशोक सोनी की सफल ज्योतिष भविष्यवाणी व समाज सेवा के प्रति सेवा को देखते हुए उन्हें उत्कृष्ट अवार्ड से सम्मानित किया। अशोक सोनी ने भविष्यवाणी थी की अमेरिका का राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप बनेगा डोनाल्ड ट्रंप पर शनि महाराज का पूरा आशीर्वाद है और शनि महाराज के कारण ही डोनाल्ड ट्रंप अमेरिका के राष्ट्रपति बनेंगे। उन्होंने ये भी कहा था की नरेन्द्र मोदी तीसरी बार प्रधानमंत्री बनेंगे और सफल चंद्रयान लैंडिंग होगी ये भी भविष्यवाणी सही हुई।

आईटीआई कॉलेज में नशे के खिलाफ वर्कशॉप का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। राजकीय आईटीआई कॉलेज श्रीगंगानगर में नव वर्ष के अवसर पर नशे के खिलाफ वर्कशॉप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि आईपीएस अधिकारी डॉ. अजय सिंह राठौड़ थे। इस अवसर पर उन्होंने युवाओं को प्रेरित करते हुए नशे के दुष्प्रभावों और समाज पर इसके विनाशकारी प्रभावों पर चर्चा की। डॉ. अजय सिंह राठौड़ ने कहा कि नशा केवल एक आदत नहीं बल्कि एक विनाशकारी जाल है, जो हमें हमारे सपनों, परिवार और समाज से दूर करता है। नव वर्ष की शुरुआत आत्मसुधार से करें, नशे को छोड़कर एक नई जिंदगी को अपनाएं। नशा केवल एक व्यक्ति को नहीं बल्कि पूरे परिवार और समाज को बर्बाद कर देता है। युवा शक्ति देश का भविष्य है और हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारी ऊर्जा सकारात्मक दिशा में लगे। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग की ओर से विक्रम ज्योती ने बताया कि जिला प्रशासन एवं जिला पुलिस के संयुक्त तत्वावधान में नशा मुक्त श्रीगंगानगर अभियान के अंतर्गत वर्कशॉप का आयोजन किया गया है। इस दौरान उपस्थितजनों को नशे के दुष्प्रभावों की



जानकारी देते हुए नशा मुक्त रहने का आह्वान किया गया। सभी को नशा मुक्ति की शपथ भी दिलावाई गई। उन्होंने कहा कि आपकी इच्छाशक्ति ही आपके सपनों की कुंजी है। जो युवा नशे से दूर रहते हैं, वे अपने परिवार और समाज के लिए प्रेरणा बनते हैं। हर युवा को नशे को नकारते हुए अपने जीवन को नई ऊंचाइयों पर ले जाना चाहिए। आईटीआई कॉलेज के उप निदेशक सुशील जादू ने कहा कि नया साल नई सोच और नई शुरुआत का प्रतीक है। हमें यह

प्रण लेना चाहिए कि हम खुद को और अपने समाज को नशामुक्त बनाएं। यह केवल एक अभियान नहीं बल्कि हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। कार्यक्रम में विजयपाल धीमान, शंकर लाल, राजेंद्र मंडा सहित बड़ी संख्या में विद्यार्थियों और शिक्षकों ने बड़-चढ़कर भाग लिया और नशे के खिलाफ अपने प्रयासों को मजबूत करने का संकल्प लिया। वर्कशॉप के अंत में सभी ने नशा मुक्ति की शपथ ली और समाज को नशामुक्त बनाने का वादा किया।

धुंध व घने कोहरे से आमजन हुआ परेशान



जनमार्ग न्यूज

चूनावड़। क्षेत्र में कोहरे व घनी धुंध का असर गुरुवार को देखने को मिला स्थानीय बस स्टैंड के राजमार्ग पर कुछ ही मीटर की दूरी तक देख पाना भी मुश्किल था जिससे आवागमन में वाहन चालकों की धीमी गति रही और वाहन चालकों न दुरघटना होने की आंशका से वाहनों की हेडलाइट जलाकर आवागमन करते नजर आए में वहीं खेत में दूर तक बस धुंध व कोहरा ही नजर आ रहा था वहीं खेत की तार बंदी की लगी तार पर भी ओस की बूंद

टपकती नजर आ आई और दैनिक कामकाज पर भी कोहरे का असर दिखाई दिया वहीं कोचिंग स्टूडेंट सब्जी दुध बेचने वाले और किसानों पर सर्दी का सबसे ज्यादा असर दिखा इन लोगों ने सुबह करीब 6बजे से ही दिनचर्या शुरू कर दी कोहरे के बीच से यह लोग अपने गंतव्य की ओर बढ़ते दिखे सर्दी के चलते क्षेत्र में धुंध व घने कोहरे के कारण लोगों को बेहद परेशानी झेलना पड़ी वहीं वहीं धुंध व कोहरे से फसलों को लाभमिल रहा है वहीं पूरे दिन कोहरा छाया रहा और सूर्य देव के दर्शन तक नहीं हुए।