JANMARG news
Janmarg News Youtube Channel
जनमार्ग

केन्द्र व राज्य सरकार से विज्ञापनों के लिए स्वीकृत

RNI Registration No. 3773 / 58
e-mail :dainikjanmarg@gmail.com
Website:- www.janmarg.com

जनमार्ग

निष्पक्ष ◆ निर्भिक ◆ सांध्य दैनिक

आज का मौसम

अधिकतम	: 25
न्यूनतम	: 12
हवा में नमी	: 184

वर्ष : 66 ● अंक: 61 ● श्रीगंगानगर, सोमवार, 20.01.2025, मो. 94140-87692, 77421-86692, 0154-2970692 ● मूल्यः 2 रुपये ● पृष्ठ :8

भर्ती परीक्षा में कुर्ता-पजामा पहनकर आ सकेंगे कैंडिडेट

» कर्मचारी चयन बोर्ड ने बदला ड्रेस कोड » मेटल चेन और बटन लगी जींस-जैकेट में नहीं मिलेगी एंट्री

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड की भर्ती परीक्षा में पुरुष अभ्यर्थी कुर्ता-पजामा पहनकर भी शामिल हो सकेंगे। बोर्ड ने सोमवार को ड्रेस कोड में बड़ा बदलाव करते हुए मेटल की जिप (चेन) और बटन पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया है। बोर्ड ने यह बदलाव मेटल की चेन को लेकर किया है। बोर्ड के अध्यक्ष मेजर जनरल आलोक राज ने बताया कि भर्ती परीक्षाओं के दौरान अभ्यर्थियों की मेटल डिटेक्टर से जांच की जा रही थी। इसमें पेंट की जिप और जैकेट की चेन मेटल की होने की वजह से काफी समस्या आ रही थी। इस पर बोर्ड की बैठक में मंथन के बाद यह फैसला किया गया है कि कोई भी ऐसा कपड़ा, जिसमें मेटल की जिफ या चेन लगी होगी, वह अलाउड नहीं होगी। ऐसे में पुरुष अभ्यर्थियों के लिए कुर्ता-पजामा ड्रेस कोड में शामिल किया है। ताकि भविष्य में किसी भी तरह की नकल और धांधली को रोका जा सके। आलोक राज ने बताया कि प्रदेश में भर्ती परीक्षा में धांधली और नकल रोकने के लिए पिछले दिनों बोर्ड ने एंट्री नियमों में भी बदलाव किया था।

इसके तहत अब अभ्यर्थियों को परीक्षा केंद्र में मेटल डिटेक्टर से जांच के बाद ही प्रवेश दिया जाएगा। यह राज्य पुलिस या होमगार्ड नहीं बल्कि कर्मचारी चयन बोर्ड की ओर से हायर की गई स्पेशल एजेंसी से करवाई जाएगी। ताकि किसी भी तरह की मेटल डिवाइस परीक्षा केंद्र में नहीं पहुंच सके। आलोक राज ने बताया कि हर भर्ती परीक्षा में अब अभ्यर्थियों को बायोमेट्रिक अटेंडेंस, फेस स्कैनिंग और आई-राइज स्कैनिंग के बाद ही एंट्री दी जाएगी। रिटन टेस्ट में अगर कोई डमी या फर्जी अभ्यर्थी हिस्सा लेता है, डॉक्युमेंट वेरिफिकेशन के दौरान आसानी से उसे पकड़ा जा सकता है। इससे भर्ती परीक्षा में धांधली और नकल की प्रक्रिया को आसानी से रोका जा सकेगा। बोर्ड के अध्यक्ष आलोक राज ने बताया कि हर भर्ती परीक्षा की पूरी प्रक्रिया की वीडियोग्राफी भी करवाई जाएगी। जहां अभ्यर्थी परीक्षा देंगे, उन सभी कमरों में सीसीटीवी कैमरे लगाए जाएंगे ताकि परीक्षा के पल-पल का ऑनलाइन रिकॉर्ड मौजूद रहे। उन्होंने बताया कि कर्मचारी चयन बोर्ड की ओर से फरवरी में होने वाली जूनियर इंजीनियर भर्ती परीक्षा से इस प्रक्रिया को पूरी तरह लागू कर दिया जाएगा।

कोहरे के कारण पिकअप-ट्रक भिड़े, 2 की मौत

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। पिकअप और ट्रक की आमने-सामने की टक्कर में ड्राइवर सहित 2 लोगों की मौत हो गई। कोहरे के कारण हुई इस घटना में 4 लोग घायल हुए हैं। हादसा नागौर के मारवाड़ मूंडवा में बीकानेर-अजमेर नेशनल हाईवे-58 पर सोमवार सुबह करीब साढ़े आठ बजे हुआ। ड्राइवर, ट्रक छोड़कर भाग गया। घायलों को मूंडवा सीएचसी में भर्ती कराया गया है। उधर राजस्थान में फिर से मौसम बदलेगा। बादल छाएंगे और बारिश होगी। इसकी शुरुआत 22 जनवरी से होगी। एक हल्के प्रभाव का वेस्टर्न डिस्टर्बेंस एक्टिव होने के कारण ऐसा होगा। जयपुर, भरतपुर, बीकानेर संभाग के करीब 10 जिलों में इसका प्रभाव रहेगा। कहीं-कहीं हल्की बरसात और बूंदाबांदी हो सकती है। सोमवार को जैसलमेर, जयपुर, कोटा, सीकर, बीकानेर, श्रीगंगानगर, पाली, भरतपुर, अलवर, अजमेर सहित तमाम जिलों में घना कोहरा रहा। विजिबिलिटी काफी काम होने के कारण सड़कों पर दौड़ती गाड़ियों की हेडलाइट जलती रही। उत्तर भारत पर एक्टिव हुए वेस्टर्न डिस्टर्बेंस के कारण उत्तरी हवा थम गई है। इससे राजस्थान समेत मैदानी राज्यों को कड़ाके की सर्दी से थोड़ी राहत मिली है।

पिता ने मां के सामने बच्चों को टैंक में फेंका

● छह महीने के बेटे की मौत ● जमीन के विवाद में बड़े भाई से हुआ था झगड़ा

जनमार्ग न्यूज

पोकरण। जमीनी विवाद में भाई से झगड़े के बाद गुस्से में पिता ने अपने 2 मासूम बच्चों को मां के सामने ही पानी के टांके में फेंक दिया। 6 महीने के बेटे की डूबने से मौत हो गई, जबकि डेढ़ साल की बेटी को बचा लिया गया। बेटी को अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस ने आरोपी पिता को हिरासत में ले लिया है। यह घटना जैसलमेर जिले के पोकरण के फलसूंड क्षेत्र में रविवार रात करीब 9 बजे हुई। फलसूंड थानाधिकारी ओमप्रकाश ने बताया कि करणी नगर के रहने वाले चैनाराम मेघवाल (27) पुत्र गोविंदराम और बड़े भाई खंगार राम (35) के बीच जमीन को लेकर विवाद चल रहा था। रविवार रात झगड़े के बाद चैनाराम ने गुस्से में पत्नी नज्जू देवी से दोनों बच्चों को छीनकर टांके में फेंक दिया। मौके पर मौजूद लोगों ने बच्चों को बचाने के लिए तुरंत टांके में छलांग लगाई। घटना में 6 महीने के बेटे महावीर और डेढ़ साल की बेटी डिंपल को टांके से बाहर निकाल लिया गया। इस दौरान बेटा अचेत हो चुका था, जबकि बेटी की सांसें चल रही थीं। दोनों को बांधेवा हॉस्पिटल में ले जाया गया। जहां चिकित्सकों ने बेटे महावीर को मृत घोषित कर दिया। वहीं बेटी डिंपल को पोकरण सरकारी हॉस्पिटल में रेफर कर कर दिया गया। फलसूंड थाने के एएसआई सहीराम पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे और मामले की जांच की। अस्पताल में मासूम बच्चों की मां के बयान दर्ज किए गए। इसके बाद आरोपी पिता चैनाराम मेघवाल को हिरासत में लिया गया। फिलहाल मामले की जांच जारी है। सोमवार को बच्चे के शव का पोस्टमॉर्टम करवाकर परिजनों को सौंप दिया गया। पुलिस जांच में सामने आया कि चैनाराम (27) 4 भाइयों में तीसरे नंबर का है। सबसे बड़ा भाई कुनना राम (38), खंगार राम (35) और सबसे छोटा भाई भूरा राम (25) है। सभी भाई गांव में ही खेती का काम करते हैं।

राजस्थान के 45,537 गांव 29 को रहेंगे बंद

जनमार्ग न्यूज

करौली। करौली जिले के हिण्डौन सिटी में खेत को पानी और फसल को उचित दाम दिलाने की मुहिम चला रही किसान महापंचायत के तत्वावधान में गत दिवस जाट छात्रावास में राष्ट्रीय अध्यक्ष रामपाल जाट की अध्यक्षता में किसानों की बैठक हुई। जिसमें महापंचायत की ओर से 29 जनवरी को किए जा रहे गांव बंद आंदोलन की तैयारियों पर चर्चा की। जाट ने बताया कि राजस्थान में गांव बंद आंदोलन के तहत गांव के उत्पादन को गांव में ही विक्रय करने के लिए ग्रामीणों को जागरूक किया जाएगा। गांव का व्यक्ति गांव से बाहर नहीं जाएगा। अभी तक किसान आंदोलनों में लड़ाई के लिए खेत खलिहानों को छोड़ बाहर जाना पड़ता है।

श्रीगंगानगर में छाया घना कोहरा

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। श्रीगंगानगर जिले में सर्दी के असर से सोमवार सुबह बाहरी इलाकों और खेतों में कोहरा छाया रहा। खेतों में काम करने वाले सर्दी से ठिठुरते नजर आए। इन लोगों ने खेतों के आसपास अलाव ताप कर सर्दी दूर भगाई। वहीं शहरी इलाके में कोहरे का असर तो कम था लेकिन हवा के कारण सर्दी जरूर असर दिखा रही है। शहरी क्षेत्र में सड़कों पर निकले लोग सर्दी से बचाव के तमाम इंतजाम किए दिखाई दिए। दिन की शुरुआत में सड़कों पर निकले कोचिंग स्टूडेंट ठिठुरते हुए गंतव्य तक पहुंचे। वहीं सब्जी, दूध और ब्रेड के विक्रेताओं पर सर्दी का असर साफ नजर आया। शहर के नई सब्जी मंडी इलाके में सुबह थोक विक्रेता तो नजर आए, लेकिन फुटकर सब्जी खरीदने वालों की संख्या कम हुई है। शहर में चाय की थड़ियों पर सर्दी की चर्चा रही। यहां कंबल, मफलर और कोट पहने लोग मौसम पर ही चर्चा करते दिखाई दिए। चाय की चुस्कियों के साथ इन लोगों ने तापमान से लेकर शहर के हालत और सर्दी के असर पर चर्चा की।

एमएनआईटी में छठी मंजिल से कूदी छात्रा की मौत

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। जयपुर के मालवीय नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (एमएनआईटी) की स्टूडेंट ने हॉस्टल की छत से कूदकर सुसाइड कर लिया। घटना रविवार रात 9.50 बजे की है। शव के पास सुसाइड नोट भी मिला है। इसमें लिखा है कि या तो मैं बचपन में खुश थी, या तो मैं सपनों में खुश थी। हालांकि सुसाइड को लेकर कोई स्पष्ट कारण नहीं लिखा। एसीपी (मालवीय नगर) आदित्य पूनिया का कहना है कि पाली के देसूरी निवासी दिव्या राज मेघवाल (21) ने हॉस्टल की छठी मंजिल से छलांग लगाकर सुसाइड किया है। वह एमएनआईटी में बी. आर्क. (आर्किटेक्ट) फर्स्ट ईयर की स्टूडेंट थी। उसके पास मिले सुसाइड नोट की जांच कर रहे हैं।

नगरपरिषद में आठ ग्राम पंचायतों को शहरी सीमा में शामिल करने की कवायद शुरु

● नगरपरिषद में वार्डों के पुर्नसीमांकन को लेकर काम जारी
● 8 ग्राम पंचायतों को किया जाएगा शहरी सीमा में शामिल

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। नगरपरिषद के वार्डों की संख्या नहीं बढ़ेगी। हालांकि शहर के बाहरी ग्रामीण इलाकों को शहर में शामिल कर आठ वार्ड बनाए जा रहे हैं। इन वार्डों का पूर्व के 65 वार्डों में ही समायोजन किया जाएगा। यानि की वार्डों में मतदाताओं की संख्या व सीमा क्षेत्र बढ़ जाएगा। नगरपरिषद के तकनीकी अधिकारी वार्डों के पुनर्गठन के लिए जुटे हुए हैं। नगरपरिषद के कनिष्ठ अभियंता सिद्धार्थ जांदू ने बताया कि शहर से चिपती ग्राम पंचायत 3 ई छोटी का राजस्व ग्राम 3 ई छोटी, ग्राम पंचायत 5 ई छोटी का राजस्व ग्राम 6 ई छोटी, 1 ए ग्राम पंचायत 4 एमएल का राजस्व ग्राम 7 ई छोटी, ग्राम पंचायत साहुवाला का राजस्व ग्राम 3 ए छोटी, ग्राम पंचायत 2 एमएल का राजस्व ग्राम 2 ई छोटी, 4 ई छोटी, 3 एमएल नाथांवाला ग्राम पंचायत 4 जैड का राजस्व ग्राम 5 जैड, 1 ई छोटी, 1 बी छोटी, सम्पूर्ण सीमा क्षेत्र जिसकी जनसंख्या 21,560 है, नगरपरिषद की सीमा में शामिल किया जाएगा। इन ग्राम पंचायतों के साथ चिपते नगरपरिषद के वार्डों में इन 8 ग्राम पंचायतों का समायोजन किया जाएगा। पुर्नसीमांकन के बाद यह सभी ग्राम पंचायतों में विकास कार्य नगरपरिषद करवायेगी तथा भविष्य में भूखंडों के पट्टे एवं विकास संबंधी सभी कार्य ग्राम पंचायतों के स्थान पर नगरपरिषद में करवा सकेंगी। पूर्व में यह आठ ग्राम पंचायतें शहर के बाहरी क्षेत्र के निकट थीं, लेकिन ग्रामीण क्षेत्र में होने के कारण यहां के विकास कार्यों की जिम्मेदारी पंचायतों की थी। कनिष्ठ अभियंता सिद्धार्थ जांदू ने बताया कि ग्राम पंचायतों को नगरपरिषद में शामिल करने के बाद वार्डों के नए नक्शे तैयार किए जा रहे हैं।

किसानों ने दिल्ली कूच टाला

जनमार्ग न्यूज

पटियाला। हरियाणा-पंजाब के शंभू बॉर्डर से किसान कल दिल्ली कूच नहीं करेंगे। सोमवार को किसान मजदूर मोर्चा (चस्क) के संयोजक सरवण सिंह पंधेर ने शंभू बॉर्डर पर प्रेस कॉन्फ्रेंस कर कहा कि फिलहाल दिल्ली कूच टाल दिया गया है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार 14 फरवरी से पहले मीटिंग करे। ये मीटिंग चंडीगढ़ की बजाए दिल्ली में होनी चाहिए। इससे पहले सुबह पंधेर ने कहा था कि दिल्ली कूच करेंगे। केंद्र फूट डालने की कोशिश में है। केंद्र ने किसानों को 14 फरवरी को चंडीगढ़ में बातचीत का न्योता दिया है। फसलों पर न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर गारंटी कानून समेत अन्य मांगों को लेकर संयुक्त किसान मोर्चा (एसकेएम) ने आज (20 जनवरी) पंजाब-हरियाणा समेत देशभर में लोकसभा और राज्यसभा सांसदों के आवास का घेराव करने का ऐलान किया था।

हनुमानगढ़ जिले के थर्ड ग्रेड कर्मचारी ने कर दिए लाखों के टेंडर

● एक दिन में पद संभाला, फिर चार्ज लेकर लाखों का खेला ● पाकिस्तान बॉर्डर से एमपी की सीमा पर हुई थी पोस्टिंग

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। प्रदेश में जारी स्थानान्तरण की उठापटक के बीच यहां महिला अधिकारिता विभाग में एक थर्ड ग्रेड कर्मचारी राजपत्रित अधिकारी बन गया। सरकार की ओर से उसकी नियमानुसार पदोन्नति तो नहीं की गई है, लेकिन जिम्मेदारी जरूर मिल गई। सरकार की ओर से उसे जिला अधिकारी की बड़ी जिम्मेदारी सौंपने के साथ आदेश जारी कर वित्तीय अधिकार भी दे दिए गए। पावर मिलने के कुछ घंटों बाद ही 9 जनवरी को कर्मचारी ने करीब 17 लाख के टेंडर खोल दिए और 25 लाख की नई टेंडर निविदा जारी कर दी। आनन-फानन में काम होने से ठेकेदार और जिले के सरकारी तंत्र में खासी चर्चा है। प्रथम दृष्ट्या इसे एक कर्मचारी की चतुराई, अधिकारियों की सेवा नियमों के प्रति संवेदनहीनता और फिल्मी स्टाइल में अप्रत्यक्ष रूप से चहेतों को लाभ पहुंचाने के तौर पर देखा जा रहा है। दरअसल महिला अधिकारिता विभाग (महिला

एवं बाल विकास) हनुमानगढ़ जिले के टिब्बी ब्लॉक में कर्मचारी शीशपाल पर्यवेक्षक (थर्ड ग्रेड) के पद पर कार्यरत था। विभाग ने 22 फरवरी 2024 को आदेश जारी कर उसका स्थानान्तरण बारां जिले के छीपाबड़ौद ब्लॉक में कर दिया। यहां पदभार ग्रहण करने के एक माह बाद 22 मार्च 2024 को महिला अधिकारिता के सहायक निदेशक (अतिरिक्त प्रभार) राकेश वर्मा ने उसे विभाग में संरक्षण अधिकारी का अतिरिक्त कार्यभार सौंप दिया तथा जिला कार्यालय में बुला लिया। यहां तक तो फिर भी ठीक था, लेकिन हाल ही में 9 जनवरी को उसे सहायक निदेशक (राजपत्रित) का अतिरिक्त कार्यभार भी सौंप दिया और इसी आदेश में सामान्य वित्तीय एवं लेखा नियम भाग-1 के नियम 2 व 3 (ए)1 के तहत आहरण एवं वितरण की शक्तियां भी दे दी गईं। जबकि थर्ड ग्रेड कर्मचारी की ग्रेड-पे 3600 है और सहायक निदेशक का पद 5400 ग्रेड-पे स्तर के अधिकारी का है। वैसे आहरण एवं वितरण का अधिकार अराजपत्रित तृतीय श्रेणी कर्मचारी को नहीं दे सकते है। बैंक से लेनदेन संबंधी डीडीओ पावर राजपत्रित को ही होता है। व्यवस्थार्थ कार्यभार दे भी दें तो वह केवल दूसरे प्रशासनिक कार्य कर सकता है। कोषालय भी मैपिंग करने के दौरान एचओडी की अनुमति नहीं होने पर उसे आहरण एवं वितरण के लिए अयोग्य कर देगा।

असिस्टेंट प्रोफेसर भर्ती 2023 में नियुक्तियां रहेगी याचिका के अधीन

जनमार्ग न्यूज

जयपुर। असिस्टेंट प्रोफेसर भर्ती 2023 में हिंदी विषय में होने वाली नियुक्तियां याचिका के अधीन रहेंगी। हाईकोर्ट ने अंजना चौधरी व अन्य की याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए यह आदेश दिया। याचिकाओं में कहा गया था कि राजस्थान लोक सेवा आयोग (आरपीएससी) ने फाइनल आंसर-की बिना ही अंतिम परिणाम जारी कर दिया। वहीं, भर्ती में वेटिंग लिस्ट और असफल हुए अभ्यर्थियों के प्राप्तांक नहीं बताए। ऐसा करना सार्वजनिक परीक्षा प्रणाली की पारदर्शिता पर सन्देह उत्पन्न करता है। इस पर हाईकोर्ट ने आरपीएससी और राज्य सरकार को नोटिस जारी करते हुए पूछा है कि बिना प्रक्रिया अपनाए अंतिम परिणाम कैसे जारी कर दिया। याचिकाकर्ताओं के वकील प्रेमचन्द देवन्दा और हेमराज रोदिया ने बताया कि भर्ती के

लिए मार्च 2024 में लिखित परीक्षा हुई थी। इसके बाद आयोग द्वारा मॉडल उत्तर कुंजी जारी की गई। इसके हिसाब से याचिकाकर्ताओं के अच्छे अंक थे। अंतिम परिणाम में उन्हें उत्तीर्ण बताया गया। अंतिम परिणाम के आधार पर आयोग ने हिंदी विषय के 214 पदों के मुकाबले इंटरव्यू के लिए 8 गुणा अभ्यर्थियों को बुलाया। जबकि इंटरव्यू में 3 गुणा अभ्यर्थियों से ज्यादा को नहीं बुलाया जा सकता है।

अपने आसपास की ताजा घटनाओं एवं दुर्घटनाओं की जानकारी व फोटो मो. 94140-87692, 77421-86692, 93526-86083, 76657-85893 पर देवें। E-mail: dainikjanmarg@gmail.com

सम्पादकीय

सरकार को लगाई

देश की राजधानी होने के नाते उम्मीद की जाती है कि दिल्ली में व्यवस्था के मामले में इस हद तक अनदेखी नहीं बरती जाएगी कि वह एक जटिल समस्या बन जाए। मगर इससे बड़ी विडंबना क्या होगी कि दिल्ली फिलहाल जिस सबसे बड़ी समस्या से जूझ रही है, वह वायु प्रदूषण है। यहां एक ओर सरकार इससे निपटने के लिए कई तरह के उपायों के साथ-साथ सख्ती के नियम-कायदे लागू करती है, दूसरी ओर इसे गंभीर बनाने वाले कारकों को लेकर हद दरजे की लापरवाही बरतती है। पिछले कई वर्षों से जाड़े के मौसम की शुरूआत के साथ ही दिल्ली की वायु गुणवत्ता बेहद गंभीर श्रेणी में रहती है। इसे रोकने के लिए कई गतिविधियों पर पाबंदी लगाई जाती है, लेकिन अपशिष्ट प्रबंधन के मामले में हालत इस कदर दयनीय है कि यह गंभीर समस्या बन चुकी है। इस मसले पर सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली सरकार को सख्त फटकार लगाई है। अदालत ने दिल्ली नगर निगम के उस हलफनामे पर हैरानी जताई है, जिसमें बताया गया कि इसके निपटान में दिसंबर, 2027 तक का समय लग सकता है। गौरतलब है कि दिल्ली में हर रोज लगभग तीन हजार टन ठोस अपशिष्ट का निस्तारण नहीं हो पाता है और इसे भलस्वा और गाजीपुर के 'लैंडफिल साइट' पर जमा कर दिया जाता है। वे जगहें किसी पहाड़ की तरह दिखाई देती हैं, मगर वे दरअसल कचरे के ढेर हैं। सवाल है कि अगर वाहनों से निकलने वाला धुआं और निर्माण गतिविधियां दिल्ली की वायु गुणवत्ता को बेहद खराब श्रेणी में पहुंचाने के लिए जिम्मेदार हैं और प्रदूषण की रोकथाम के लिए उन पर पाबंदी लगाई जा सकती है, तो रोजाना तीन हजार टन ठोस कचरे के अनुपचारित रह जाने की लाचारी क्यों बनी हुई है। इस मात्रा के हिसाब से हर रोज कितना कचरा जमा हो रहा होगा और उससे प्रदूषण का स्वरूप और किस हद तक बिगड़ता होगा, इसका बस अंदाजा ही लगाया जा सकता है। क्या यह सरकार और संबंधित महकमों के दोहरे चेहरे का सबूत नहीं है, जिसमें प्रदूषण के गहराते संकट पर फिक्र तो जताई जाती है, लेकिन उसके कारकों के प्रति आंखें मूंद ली जाती हैं?

चुनावी रेवड़ियों के शोर में गुम दिल्ली का दर्द

दिल्ली विधानसभा चुनाव के मद्देनजर सभी प्रमुख राजनीतिक दलों द्वारा अपने-अपने चुनावी घोषणापत्र या संकल्प पत्र घोषित कर दिए गए हैं।अमूमन सभी राजनीतिक पार्टियों ने मतदाताओं को रिझाने के लिए मुफ्त चुनावी रेवड़ियों की पोटलियां खोल दी है। दिल्ली चुनाव अभियान पर गौर करें तो यहां कि चुनावी फिजा में दमघोंटू हवा, झागदार यमुना, मलिन बस्तियों से कराहती दिल्ली, बरसात में जानलेवा जलभराव तथा गर्मियों में पेयजल समस्या से जूझती जनता, राष्ट्रीय राजधानी के साख पर बट्टा लगाती गड्ढों और धूल भरी सड़कों का मुद्दा गायब है। आमतौर पर दिल्ली के वोटर्स को शेष भारत के मतदाताओं की तुलना में ज्यादा जागरूक और निष्पक्ष माना जाता है लेकिन बीते कुछ चुनाव परिणामों पर गौर करें तो अब यहां के मतदाता भी कहीं न कहीं फ्री बिजली और पानी के प्रलोभन में आकर बुनियादी समस्याओं के प्रति उदासीन नजर आ रहे हैं। अलबत्ता इस चुनाव में दुनिया की सबसे बड़ी पार्टी 'भाजपा' की बात करें तो उसने दिल्ली में अपने धुर राजनीतिक बैरी अरविंद केजरीवाल को सत्ता से बेदखल करने के लिए सारे पत्ते खोल दिए हैं। दरअसल बीते कुछ राज्यों के विधानसभा चुनावों में मिली फतह से भाजपा समझ चुकी है कि राज्यों में सत्ता की चाबी महिलाओं के हाथों ही है लिहाजा उसने अपने संकल्प पत्र में महिला वोटबैंक को साधने के लिए तमाम जतन किया है। पार्टी ने दिल्ली के महिलाओं से एलपीजी सिलेंडर में 500 रूपए की सब्सिडी, महिला समृद्धि योजना के तहत हर महीने 2500 रुपए, गर्भवती महिलाओं को 21000 रूपए देने जैसे वादे किए हैं वहीं मध्यमवर्गीय और गरीब वोटरों के वोट हासिल करने के लिए दिल्ली में आयुष्मान भारत योजना, वरिष्ठ नागरिकों को 3000 रूपए तक पेंशन और झुग्गियों में पांच रूपए में राशन देने का भरोसा दिलाया है।

दिल्ली की सत्ता में 2013 से लगातार काबिज केजरीवाल की आम आदमी पार्टी 'आप' ने मतदाताओं का भरोसा फिर से जीतने जहां 'कमंडल' की राजनीति के तहत मंदिरों के पुजारियों और गुरूद्वारों के ग्रंथियों को हर महीने 18000 रुपए तथा महिलाओं को प्रतिमाह 2100 रूपए देने का वादा किया है। इसके अलावा उसने मुफ्त शिक्षा, बिजली और पानी के अपने पुराने योजनाओं को आगे भी जारी रखने तथा 60 साल से अधिक उम्र वाले बुजुर्गों को फ्री इलाज का गारंटी दिया है। देश की सबसे पुरानी पार्टी कांग्रेस जो दिल्ली में अपनी अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहा है ने अपने 'गारंटी कॉर्ड' में दिल्ली के लोगों का दिल जीतने के लिए फ्री राशन कीट, 500 रूपए में रसोई गैस, 300 यूनिट फ्री बिजली, महिलाओं और युवाओं का वोट हासिल करने बेरोजगार युवाओं को 8500 मासिक भत्ता और एक साल की अप्रेंटिसशिप व दीदी योजना के तहत महिलाओं को हर महीने 2500 रुपए देने का वादा किया है। अलबत्ता इन तीनों पार्टियों के चुनावी घोषणापत्र में दिल्लीवासियों से जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दे जैसे हर ठंडी में कहर बरपाने वाली वायु प्रदूषण, यमुना नदी को प्रदुषणमुक्त करने तथा दिल्ली की खराब सड़कें और जनसंख्या दबाव को कम करने जैसे मुद्दे हाशिए पर हैं। शायद ! सभी पार्टियां एकमत हैं कि जनहित से जुड़े इन मुद्दों पर वोट हासिल नहीं किया जा सकता लिहाजा इन पर मुंह सिलना ही उचित है।

गौरतलब है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन 'डब्ल्यूएचओ' द्वारा दुनिया के 1650 शहरों वायु प्रदूषण पर में किए गए सर्वेक्षण के मुताबिक भारत की राजधानी दिल्ली में हवा की गुणवत्ता अन्य शहरों की तुलना में बहुत खराब है। एक अन्य सर्वे के अनुसार दिल्ली दुनिया का सबसे ज्यादा प्रदुषित दूसरी राजधानी है। अमूमन हर साल अक्टूबर से लेकर पूरे सर्दियों के मौसम में दिल्ली वासियों पर वायु प्रदूषण का कहर बरपता है। इस दौरान समूचा दिल्ली - एनसीआर का इलाका धुंध यानि स्मॉग से लिपटी रहती है तथा महानगर 'गैस चैंबर' के रूप में तब्दील हो जाती है। दिल्ली सरकार को अमूमन हर साल 'हेल्थ इमरजेंसी' लगाकर स्कूलों को बंद कर ट्रैफिक पर दबाव कम करने के लिए ऑड-इवन व्यवस्था लागू करती है। इस दौरान अनेक घरेलू और अंतरराष्ट्रीय विमान सेवाएं प्रभावित होती है जिसका असर आम जनजीवन पर पड़ता है। बिहार सहित उत्तर भारतीयों के प्रमुख पर्व 'छठ पूजा ' के दौरान दिल्ली की झागदार यमुना की तस्वीर देश ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया की मीडिया में सुर्खियां बटोरती है। यमुना दिल्ली की जीवनरेखा है जो दिल्लीवासियों की प्यास बुझाती है लेकिन अनियोजित विकास, अतिक्रमण , औद्योगिक अपशिष्टों के प्रवाह के चलते यह मरणासन्न स्थिति में है। यमुना को अविरल और स्वच्छ बनाने तमाम तरीके की राजनीति हुई अनेक एक्शन प्लान बने लेकिन यमुना का भाग्य नहीं बदला। हर साल बरसात में समूची दिल्ली की सड़कें, रिहायशी इलाके और निचली बस्तियां जलमग्न हो जाती है फलस्वरूप जहां जानमाल का नुकसान होता है वहीं घंटों ट्रैफिक जाम भी रहता है लेकिन राजनीतिक दल इस दिशा में मौन हैं। बीते बरसात में दिल्ली के ओल्ड राजेन्द्र नगर इलाके में एक कोचिंग सेंटर के बेसमेंट में पानी भरने से तीन युवाओं की मौत पर सियासत करने वाली पार्टियां इस समस्या पर मौन हैं। दिल्ली की एक पहचान यहां की झुग्गी-बस्तियां हैं जो बहुत बड़ा वोट बैंक है लेकिन इन बस्तियों के सुनियोजित विकास या विस्थापन पर चुनाव में कोई चर्चा नहीं है। बहरहाल ये कुछ अहम मुद्दे हैं जिससे दिल्ली की आर्थिकी कराह रही है लेकिन राजनीतिक दल इस चुनावी मौसम में मरहम की जगह रेवड़ियां बांटने में लगें हैं।

गौरतलब है कि पंचायत से लेकर पार्लियामेंट के चुनाव में बंटने वाली 'फ्रीबीज' यानि मुफ्त चुनावी रेवड़ियां भारतीय राजनीति के लिए लाइलाज बीमारी बन चुकी है जो देश के अर्थव्यवस्था को भी बीमार कर रही है। हर राजनीतिक दल ऐनकेन प्रकारेण सत्ता हासिल करने के फेर में वोट हासिल करने के लिए बढ़-चढ़कर बोलियां लगा रहे हैं लेकिन खामियाजा देश और आमजनता को ही भोगना पड़ रहा है।

अलबत्ता एक दौर वह भी आया था जब प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मुफ्त चुनावी वादों के प्रति बेरुखी और सुप्रीम कोर्ट में फ्रीबीज पर हुए सुनवाई से यह लगने लगा था कि भविष्य में मुफ्त रेवड़ियों पर जरूर अंकुश लगेगा लेकिन विभिन्न पार्टियों द्वारा इस मुद्दे को राजनीतिक रंग देने के बाद कोशिशों पर विराम लग चुका है। बिलाशक अरविंद केजरीवाल पर दिल्ली के मतदाताओं के लगातार ऐतबार के पीछे उनका भ्रष्टाचार विरोधी, ईमानदार और सादगी पूर्ण व्यक्तित्व था लेकिन हाल के राजनीतिक घटनाक्रमों और उनके सरकार के कुछ मंत्रियों पर लगे भ्रष्टाचार के आरोप से केजरीवाल के साख पर बट्टा लगा है। 'अन्ना आंदोलन' की कोख से पैदा हुए अरविंद केजरीवाल और उनकी पार्टी ने अपने पहले चुनाव में शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे बुनियादी जरूरतों के बारे में जो वायदे किए उसे दिल्ली के लोगों ने हाथों हाथ लिया और सत्ता एक नए नवेले पार्टी को सौंप दी।अगले चुनाव में आप पार्टी के मुफ्त बिजली और पानी के चुनावी रेवड़ियों के चलते दमघोंटू प्रदूषण जैसे मुद्दे पीछे छूट गए जिसका परिणाम यह हुआ कि अब हर सर्दियों में दिल्ली की शिक्षा और स्वास्थ्य व्यवस्था हांफने लगी है। देश की चुनावी राजनीति में 'रेवड़ी कल्चर ' निश्चित तौर पर चुनावों की निष्पक्षता और शुचिता को प्रभावित कर रहा है। मुफ्त योजनाओं का असर सीधे तौर पर मध्यमवर्गीय परिवारों के साथ - साथ शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार के क्षेत्र में पड़ रहा है फलस्वरूप देश और समाज का विकास प्रभावित हो रहा है।

बहरहाल पचहत्तर बरस बूढ़े लोकतंत्र में राजनीतिक दलों यदि चुनाव जीतने के लिए यदि मुफ्त की चीजें बांटनी पड़ रही है तो यह हमारे राजनेताओं के साथ ही मतदाताओं के लिए भी आत्मचिंतन का विषय है।अलबत्ता किसी भी देश की राजधानी उस देश के आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक विकास का आइना होता है लिहाजा दिल्ली की तस्वीर और तकदीर बदलने के लिए दिल्लीवासियों को राजनीतिक दलों से फ्रीबीज की जगह प्रदुषण, पेयजल, विकास, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे मुद्दों पर सवाल करने की जरूरत है ताकि देश का दिल हर मौसम में तंदुरुस्त रहे।

जो बांटे रेवड़ी, सत्ता उसकी

जब हम बच्चे थे, खूब रेवड़ियां खाया करते थे। हॉफ पेंट की जेब में 10 पैसे की रेवड़ियां उछलते-कूदते बाहर झांक रही होती थीं। तब हम इसे केवल रसना का परम आनंद ही माना करते थे। शक्कर की चासनी में डूबकर बनी रेवड़ी के सफेद तिल दांतों के बीच फंसकर जब बाहर निकलते तो भी परम आनंद का अनुभव कराती थी। शायद इसी रेवड़ी के उत्तम स्वाद की याद ने उम्र बढ़ने के बाद हम जैसों के साथ बाललीला शुरू कर राजनीति के मैदान में कदम रखने वालों को रेवड़ी की घुलनशीलता का सम्मान करना बखूबी सिखा दिया। उसे बांटने की प्रथा को अपनी मजबूती और सत्ता की स्थाई कुर्सी के चार स्तंभ के रूप में पहचान कर उन्होंने रेवड़ी वितरण को समाज सेवा का पर्याय बना डाला। आज उसी रेवड़ी ने यह सिद्ध कर दिखाया है कि बिना उसके सहारे किसी का दिल जीतना आसान नहीं है। इसी रेवड़ी ने भारतवर्ष की आत्मा दिल्ली में फ्री बिजली और मोहल्ला क्लिनिक जैसी योजना की भारी-भरकम रेवड़ी तैयार कर सत्ता के सिंहासन रूपी चार पैरों को इसी की चासनी में डुबाकर 'आप' के सहारे मजबूती बनाई हुई है। दिल्ली की तर्ज पर कई राज्यों में लोक-लुभावनी रेवड़ीनुमा योजनाओं को संकल्प पत्र की सुंदरी बनाकर राजनीतिक दल हारी हुई बाजी जीतकर बाजीगर साबित हो रहे हैं। हमने देखा है कि ऐसी कुछ लालच भरी थाली परोसकर महाराष्ट्र में महायुति गठबंधन ने न केवल बंपर जीत हासिल की वरन विरोधियों के लिए पांच वर्ष की बीपी, शुगर जैसी बीमारी भी परोस दी। रेवड़ियों में छिपी सत्ता की चाबी, जो कभी कुछ जौहरियों द्वारा ही पहचानी गई थी, अब दल-दल की आम समझ बन चुकी है। भारतीय राजनीति में पिछले कुछ दशकों में चुनावों के दौरान रेवड़ियां बांटने का चलन काफी बढ़ चुका है। ये रेवड़ियां केवल मतदाताओं के कंठ के नीचे ही रसास्वादन नहीं कर रहीं है, बल्कि पार्टी कार्यकर्ताओं को भी भरपूर जोड़े रखने में 'फेवीक्विक' का काम कर रही हैं। चुनाव में किसी एक को टिकिट देने के बाद मचे विरोधी स्वर को भी यही संस्कृति ठंडा कर रही है। किसी को चुनाव की कमान सौंपकर तो किसी को चुनाव के बाद लालबत्ती की सौगात देने के आश्वासन ने रेवड़ियों के स्वाद को और अधिक बढ़ा दिया है। भले ही मुफ्त की योजनाओं (रेवड़ियां) के मुद्दे पर चुनाव आयोग से लेकर सुप्रीम कोर्ट तक सवाल उठाए जा चुके हैं , किंतु राजनीतिक दलों के लिए रेवड़ी संस्कृति 'गेम चेंजर' ही सिद्ध हो रही है। हमारे देश के कम से कम दो दर्जन राज्य ऐसे हैं जहां विधानसभा चुनाव में लोक-लुभावनी योजनाओं ने ही राजनीतिक दलों को सत्ता की चाबी सौंपी है। अभी राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के विधानसभा चुनावों की रणभेरी बजाई जा चुकी है। इस रणभेरी में एक से बढ़कर एक हलवाई रेवड़ी बनाने के लिए स्वादिष्ट घोल तैयार करने में जुटे हुए हैं। एक दशक से मुफ्त की योजनाओं के सहारे सत्ता सुंदरी को नई-नई चुनरी ओढ़ाने वाले शूरवीर ने इस बार जो रेवड़ी फेंकी है, वह विरोधी दलों के लिए विष का काम करती दिख रही है। एक ओर जहां पुरानी डिब्बा बंद रेवड़ी खिलाते रहने का वादा है तो दूसरी ओर विरोधियों की रेवड़ी की चासनी चुराते हुए मफलर बाबा ने ऐसी रेवड़ी लुटाने की बात की है जो मंदिर-मस्जिद, गुरुद्वारे-चर्च तक अपना असर दिखाने के लिए उतावली है। पुजारी, मुल्लों, ग्रंथि एवं फादर को प्रतिमाह और प्रतिदिन इसी रेवड़ी के ललचाए स्वाद का रसास्वादन 15 हजार रुपये सेवाशुल्क के रूप में प्रदान करने की घोषणा ने बहुत बड़े वोट बैंक को रेवड़ी फैक्ट्री की ओर खींचने का प्रयास किया है। हमारे देश की बड़ी एवं पुरानी राजनीतिक पार्टियों ने इसी रेवड़ी कल्चर को मजबूत ईंट और गारे का स्वरूप देना जारी रखा है। इस तरह की रेवड़ियां केवल मतदाताओं तक सीमित नहीं है। अब इनका फैलाव राजनीतिक दलों द्वारा सत्ता हथियाने के लिए अपने परम विरोधियों से हाथ मिलाकर सरकार गठन तक हो चुका है। मध्य प्रदेश की लाडली बहना योजना , महाराष्ट्र में लाडकी बहिन योजना और झारखंड में मैया सम्मान योजना ने सत्तारूढ़ दलों की सत्ता में जोरदार वापसी कराई है ! इसी तरह कर्नाटक में गृह लक्ष्मी, ओडिसा में सुभद्रा योजना ,पश्चिम बंगाल में लक्ष्मी भंडार तथा असम में मुख्यमंत्री महिला उद्यमिता योजना भी सत्ता का मार्ग खोलती दिखाई पड़ी है। राजनीतिक दलों ने चुनाव से पूर्व गठबंधन कर सत्ता मिलने पर मंत्री पदों को भी रेवड़ी की चासनी में डुबा डाला है। कुछ ऐसी ही रेवड़ी वाली योजनाओं से हम मतदाता अब निकल नहीं पा रहे हैं। केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार भी रेवड़ी संस्कृति से पीछे नहीं है। मोदी सरकार ने गरीबों को मुफ्त राशन 2028 तक देने की घोषणा कर खुद को रेवड़ी बांटने वालों की श्रेणी में शामिल कर लिया है। यह अलग बात है कि देश के कुछ महान अर्थशास्त्रियों ने मोदी की इस घोषणा को लोक-कल्याणकारी योजना की संज्ञा दी है।

एकनिष्ठ भक्ति

अनेक महापुरुष हैं, अनेक देवी-देवता हैं, अनेक मार्ग हैं, किंतु एकनिष्ठता आवश्यक है। इसी कारण इष्ट देवता की अवधारणा है। घर की बहू सास, ससुर, जेठ, जेठानी सबका आदर सम्मान करती है, किसी की अवज्ञा या उपेक्षा नहीं करती। सबकी सेवा करती है, किंतु अपने पति को वह सबसे अधिक चाहती है। इसी तरह तुम भी अपने इष्ट देवता पर दृढ़ एकनिष्ठ भक्ति रखो, जबकि अन्य देवी-देवताओं का सम्मान करो, सबके प्रति श्रद्धा रखो। सभी देव एक ही परमेश्वर के रूप हैं। किंतु किसी एक के प्रति एकनिष्ठ रहो। चौसर के खेल में गोटी सब खानों का चक्कर लगाए बिना लक्ष्य पर नहीं पहुंचती। यदि दो गोटियां जोड़ी बांधकर इकट्ठी चलें तो उन्हें कोई काट नहीं सकता, नहीं तो अकेली गोटी लक्ष्य के पास पहुंचकर पकते-पकते भी कट जा सकती है। इसी प्रकार साधना के मार्ग पर भी यदि गुरु अथवा इष्ट के साथ युक्त होकर आगे बढ़ा जाए तो बाधा विघ्न का भय नहीं रहता, यात्रा निर्विघ्न रूप से सफल हो सकती है। एक बार किसी यात्री ने एक आदमी से कलकत्ता (अब कोलकाता) जाने का रास्ता पूछा। उस आदमी ने कहा, इस रास्ते से चले जाओ। थोड़ी दूर चलकर उसने और एक जन से रास्ता पूछा। उसने दूसरा रास्ता बताया। इस तरह वह थोड़ा सा आगे बढ़कर किसी से रास्ता पूछता तो पहले वाले का रास्ता छोड़ उस पर चल देता। ऐसा करते हुए वह रास्तों पर ही भटकता रहा, कलकत्ता नहीं पहुंच पाया। उसे किसी ऐसे व्यक्ति से रास्ता पूछना चाहिए था, जिस पर विश्वास हो कि वह सही मार्ग जानता है।

जिसका भी मनोबल जागा

राजा सुकीर्ति के पास एक लौहश्रुन्ध नामक हाथी था। राजा ने कई युद्ध में उसपर चढ़ाई करके विजय पायी थी। बचपन से ही उसे इस प्रकार से तैयार किया गया था कि युद्ध में शत्रु सैनिको को देखकर वो उनपर इस तरह टूट पड़ता। समय गुजरता गया, अब वह पहले की तरह कार्य नहीं कर पाता था। इसलिए अब राजा उसे युद्ध क्षेत्र में भी नहीं भेजते थे। वह सिर्फ हाथी शाला की शोभा बन कर रह गया। एक दिन वह सरोवर में जल पीने के लिए गया, लेकिन वहीं कीचड़ में उसका पैर धँस गया और फिर धँसता ही चला गया। हाथी के फँसने का समाचार राजा तक भी पहुँचा। राजा समेत सभी लोग हाथी के आसपास ईकट्ठे हो गए और विभिन्न प्रकार के प्रयत्न उसे निकालने के लिए करने लगे। लेकिन बहुत देर तक प्रयास करने के उपरांत कोई मार्ग नहीं निकला। तभी गौतम बुद्ध मार्गभ्रमण कर रहे थे। राजा और सारा मंत्रीमंडल तथागत गौतम बुद्ध के पास गये और अनुरोध किया। गौतम बुद्ध ने सबसे पहले घटनास्थल का निरीक्षण किया। और फिर राजा को सुझाव दिया कि युद्ध का माहौल बनाया गया, वाद्ययंत्र मंगवाए गए। नगाड़े बजवाये गए और ऐसा माहौल बनाया गया कि शत्रु सैनिक लौहश्रुन्ध की ओर बढ़ रहे है। और फिर तो लौहश्रुन्ध में एक जोश आ गया। गले तक कीचड़ में धस जाने के बावजूद वह जोर से चिंघाड़ लगाकर सैनिको की ओर दौड़ने लगा। बड़ी मुश्किल से उसे संभाला गया। गौतम बुद्ध ने सबको स्पष्ट किया कि हाथी की शारीरिक क्षमता में कमी नहीं थी, आवश्यकता मात्र उसके अंदर उत्साह के संचार करने की थी।

सर्दियों में क्यों बढ़ती है ब्लड शुगर

कड़कड़ाती ठंड और सर्द हवाओं की वजह से कई मौसमी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। जिन लोगों को पहले से क्रॉनिक डायबिटीज है, उन्हें इस मौसम में अधिक ऐहतियात बरतने की जरूरत है। दरअसल सर्दियों में डायबिटिक लोगों का ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। इसका मुख्य कारण है ठंड के मौसम में मेटाबॉलिज्म का फास्ट होना। ठंड में अक्सर पाचन बढिया रहता है और हम ज्यादा खाना खा लेते हैं। हालांकि, कुछ ऐसे मौसमी फल और सब्जियां हैं, जिन्हें अपनी डाइट में शामिल करके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल किया जा सकता है। सर्दियों में तापमान में गिरावट होने के साथ शरीर में बनने वाले इंसुलिन की मात्रा कम हो जाती है, जबकि ठंड में इसकी जरूरत अधिक होती है। यही वजह है कि सर्दियों में ब्लड शुगर लेवल बढ़ने का रिस्क होता है। ठंड में लोगों की फिजिकल एक्टिविटी कम हो जाती है। अक्सर लोग एक्सरसाइज करना बंद कर देते हैं। इससे कैलोरीज बर्न नहीं हो पाती हैं और ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। सर्दियों में खानपान में बदलाव की वजह से भी ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। ठंड के मौसम में प्यास कम लगती है। इस वजह से लोग पानी कम पीते हैं। ऐसे में ड्रिहाइड्रेशन की वजह से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स वह पैमाना है, जिससे हमें पता चलता है कि कोई खाद्य पदार्थ कितनी तेजी से हमारे ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाता है। हम कुछ भी खाते हैं तो उसके बाद शरीर में ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है। हरी सब्जियों का त्वद्ध इंडेक्स सबसे कम होता है। उन्हें खाने के बाद ब्लड शुगर लेवल बहुत देर से और बहुत मामूली सा बढ़ता है। वहीं ग्लूकोज का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 100 होता है। यह पेट में जाने के बाद ब्लड शुगर लेवल को तुरंत बड़ा देता है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स पर जो खाद्य पदार्थ हाई रेटिंग वाले होते हैं, उनमें कार्ब की मात्रा ज्यादा होती है। ये पेट में जाकर जल्दी और आसानी से पचते हैं और ब्लड शुगर लेवल को तुरंत बढ़ाते हैं। वहीं जिन खाद्य पदार्थों की रैंकिंग ग्लाइसेमिक इंडेक्स पर कम होती है, वो पचने में वक्त लेते हैं और उन्हें खाने के बाद ब्लड शुगर लेवल के बढ़ने की गति बहुत धीमी होती है, जैसे फाइबर, प्रोटीन और हाई क्वालिटी फैट। ग्लाइसेमिक लोड यह बताता है कि खाद्य पदार्थ में कितनी मात्रा में शुगर मौजूद है और वह ब्लड शुगर लेवल को कितना बढ़ाता है। इससे उसका ग्लाइसेमिक लोड पता चलता है। सर्दियों के सीजन में कई ऐसे मौसमी फल हैं, जो डायबिटिक लोगों के लिए रामबाण का काम करते हैं। ये ठंड में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल

करने में मददगार हैं। कई लोगों को लगता है कि फ्रूट जूस भी फ्रूट्स की तरह पोषण से भरपूर होते हैं। जबकि ऐसा बिल्कुल नहीं है। यह महज एक मिथ है। फ्रूट जूस निकालते समय उसके फाइबर और मिनरल्स निकल जाते हैं। इस वजह से फ्रूट जूस ब्लड शुगर लेवल को ज्यादा बढ़ाते हैं। इसलिए डायबिटिक लोगों को फ्रूट जूस पीने के बजाय मौसमी फल ही खाने चाहिए। किसी भी फल को भोजन के साथ न खाएं। हमेशा ताजे फल ही खाएं। फ्रोजन और कटे हुए फल खाने से बचें। फल उसी समय काटें, जब आप उन्हें खाना चाहते हैं। देर तक काटकर रखने से उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं। पालक का ग्लाइसेमिक लोड कम होता है। इसका आप साग बनाकर खा सकते हैं। इससें फाइबर, विटामिन्स, कैल्शियम और आयरन जैसे न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। मेथी को सेहत के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। इसमें फाइबर और अमीनो एसिड भरपूर मात्रा में होता है, जो डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद है। मेथी के साग को डाइट में शामिल कर ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल कर सकते हैं। बैंगन की सब्जी बनाकर या इसे बॉइल करके खा सकते हैं। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार है। यह एक सुपरफूड है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट्स और एंटी डायबिटिक प्रॉपर्टीज होती हैं। इसकी वजह से यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार है। सरसों का साग विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर से भरपूर होता है। यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने का काम करता है। डायबिटीज के मरीजों के लिए सरसों का साग फायदेमंद होता है।

जनमार्ग
सिटी न्यूज
JANMARG news
श्रीगंगानगर, सोमवार, 20 जनवरी 2025
जनमार्ग

महिला स्वराज अभियान का हनुमानगढ़ की धरती से आगाज

राजस्थान में महिलाओं के राजनीतिक सशक्तिकरण के लिए एक नई पहल महिला स्वराज

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। राजस्थान में महिलाओं के नेतृत्व को बढ़ावा देने और राजनीतिक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए महिला स्वराज अभियान का आगाज हनुमानगढ़ से हुआ इस कार्यक्रम की अध्यक्षता राजस्थान की पहली इंदिरा फैलो पुष्पा पारीक ने की इस ऐतिहासिक पहल का शुभारंभ शक्ति अभियान की राष्ट्रीय कॉर्डिनेटर आसमा खान, दिवाकर सिंह राष्ट्रीय प्रभारी प्रशिक्षण सेल शक्ति अभियान हनुमानगढ़ जिला प्रमुख कविता मेघवाल,सरपंच नवनीत कौर संधू, सरपंच रमनदीप कौर की मौजूदगी में किया गया ।पुष्पा पारीक ने बताया कि इस अभियान का मुख्य उद्देश्य ग्राम पंचायत और शहरी स्थानीय निकायों में महिलाओं के प्रतिनिधित्व को बढ़ाना और उन्हें नेतृत्व के बराबर अवसर प्रदान करना है। वर्तमान में राजस्थान में 11,283 ग्राम पंचायतें हैं, जिनमें से 5,641 पंचायतों का नेतृत्व निर्वाचित महिलाओं द्वारा किया जा रहा है ।पारीक ने कहा कि महिला स्वराज अभियान का लक्ष्य 1000 महिलाओं को आगामी चुनावों में प्रत्याशी बनाकर उन्हें राजनीति में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करना है।

एसएसबी रोड स्टेट हाइवे का मुख्य नाला चॉक, 3 ई में भी सफाई व्यवस्था चरमराई

सफाई ठेकेदार को ब्लैकलिस्ट करने की मांग

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। एसएसबी रोड स्टेट हाइवे का मुख्य नाला बीएसएफ कैम्पस के सामने बुरी तरह से अटा हुआ पड़ा है। जिसकी शिकायत भाजपा नेता रजत स्वामी एडवोकेट ने यूआईटी सचिव और पंचायत समिति के विकास अधिकारी से शनिवार को की है। एसएसबी रोड स्टेट हाइवे पर बीएसएफ कैम्पस के सामने मुख्य नाले का गन्दा पानी ओवरलोड होकर स्टेट हाइवे पर फैला हुआ है जिससे स्टेट हाइवे से गुजरने वाले हजारों लोगों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। भाजपा नेता स्वामी ने बताया कि यूआईटी अधिकृत 3 ई छोटी, रामलाल कॉलोनी सहित पूरे इलाके में नालियों और नालो में गंदगी अटी पड़ी है। स्वामी ने सफाई ठेकेदार फर्म को नोटिस देकर ब्लैकलिस्ट करने की मांग भी पंचायत समिति विकास अधिकारी से की है। वही यूआईटी एक्सईएन ने रविवार से इस मुख्य नाले की सफाई शुरू करने का सफाई ठेकेदार को निर्देश दिया है।

थाना अधिकारी ने संभाला कार्यभार

जनमार्ग न्यूज

चूनावढ़। नये थाना प्रभारी मलकीयत सिंह मान ने शनिवार को कार्यभार ग्रहण किया। इस मौके पर उन्होंने थाना स्टाफ के साथ बैठक की और अपराधों की रोकथाम एवं पेंडिंग कार्यों को लेकर फीडबैक लिया थाना प्रभारी ने कहा कि अपराधों की रोकथाम को लेकर आवश्यक कार्यवाही की जाएगी,वहीं पुलिस मुख्यालय एवं उच्च अधिकारियों को निर्देशानुसार कार्यवाही की जाएगी। उन्होंने कहा कि प्राथमिकता रहेगी कि थाने में आने वाले परिवादी आमजन को किसी प्रकार की असुविधा का सामना नहीं करना पड़े। थाना प्रभारी मलकीयत सिंह ने कहा कि नशें कि रोकथाम को लेकर आवश्यक कदम उठाए जाएंगे। थाना प्रभारी राजीव रॉयल के बीकानेर स्थानांतरण के बाद मलकीयत सिंह मान को चूनावढ़ के थाना प्रभारी पद पर नियुक्त किया गया है।

डेरा बाबा खड़क दास जी ननकाना साहिब वाले का विशाल भंडारा संपन्न

जनमार्ग न्यूज

चूनावढ़। कस्बे के वार्ड नंबर 6 में गतदिवस को डेरा बाबा खड़क दास जी ननकाना साहिब वाले का 23 वां विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। इस दौरान सुखमणि साहिब जी के पाठ का भोग डाला और संगत को प्रसाद वितरण किया। इस दौरान डेरा कमेटी के अध्यक्ष जयचंद कालड़ा सहित सेवादारों ने अपनी सेवाएं दी।

शिक्षक संघ का दो दिवसीय प्रदेश स्तरीय शैक्षिक सम्मेलन सम्पन्न, सरकार को भेजेंगे 15 सूत्री मांग पत्र

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)। अखिल राजस्थान विशेष शिक्षक संघ के प्रदेश सम्मेलन का समापन द्वितीय दिवस दिनांक 18 जनवरी 2025 को किया गया। इस खुले अधिवेशन में प्रदेश स्तर की कार्यकारिणी में उर्जावान सदस्यों को शामिल करने पर विचार किया गया तथा प्रत्येक जिला स्तर पर संगठन को मजबूत बनाने हेतु जिला कार्यकारिणी के पुनर्गठन पर चर्चा की गई। प्रदेशाध्यक्ष भूपेंद्र कुमार स्वामी द्वारा संगठन में सदस्यता बढ़ाने पर बल दिया गया। जिला सभाध्यक्ष राकेश सुथार ने संगठन रीति नीति पर चर्चा की। कार्यक्रम में विभिन्न जिलों से आये हुए सभी पदाधिकारियों व सदस्यों ने अपनी अपनी समस्याओं से संगठन को अवगत करवाया। प्रदेश पदाधिकारियों द्वारा इन समस्याओं को ज्ञापन के रूप में 15 सूत्री मांग पत्र तैयार किया गया। प्रदेश महामंत्री विक्रांत अरोड़ा ने बताया कि विशेष शिक्षक जिस विद्यालय में वर्तमान में कार्यरत है वहां एल-1 तथा एल-2 के सामान्य पद के विरुद्ध लगाया गया है, उस विद्यालय में विशेष शिक्षक का पद सृजित करने, पीईईओ स्तर पर तीनों श्रेणी एचआई वीआई व एमआर के तृतीय श्रेणी के पद सृजित कर मिनी संदर्भ कक्ष स्थापित करने, पीईईओ स्तर पर एक पद वरिष्ठ अध्यापक विशेष शिक्षा का सृजित करने, उच्च प्राथमिक विद्यालय जहां 10 या 10 से अधिक दिव्यांग विद्यार्थी अध्यनरत हैं वहां के प्रधानाध्यापक पद को वरिष्ठ अध्यापक विशेष शिक्षा हेतु रिजर्व करने, ब्लॉक संदर्भ कक्ष पर तीनों श्रेणी एचआई वीआई व एमआर के वरिष्ठ अध्यापक विशेष शिक्षा के पद दिए जाने तथा एक पद व्याख्याता विशेष शिक्षा का दिए जाने, विशेष विद्यालयों में कक्षा 1 से 12 तक समस्त पद विशेष शिक्षा के अध्यापकों से भरे जाने, स्वामी विवेकानंद, केजीबीवी, महात्मा गांधी विद्यालयों में एल-1 एल-2 विशेष शिक्षक के पद सृजित करने, विशेष शिक्षकों हेतु पारदर्शी स्थानांतरण नीति बनाने, प्रत्येक जिले में विशेष आवासीय विद्यालय खोलने, गैर सरकारी शिक्षण संस्थानों से स्वेच्छा सेवा नियम के अंतर्गत समायोजित शिक्षकों पर से स्वेच्छा सेवा नियम हटाने तथा उनका पदोन्नति देने, प्रथम द्वितीय तथा तृतीय श्रेणी विशेष शिक्षकों की डीपीसी करने सहित अन्य मुद्दों को इसमें शामिल किया गया।

भारतीय मजदूर संघ की बैठक संपन्न

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। भारतीय मजदूर संघ की जिला बैठक शुक्रवार को शादी राम पच्चीसिया संस्कृत पाठशाला नोहर मे रखी गई। जिसमे मुख्य वक्ता भारतीय मजदूर संघ राजस्थान के प्रदेश महामंत्री हरि मोहन शर्मा ने भारतीय मजदूर संघ की रीतिनीति , कार्य प्रणाली एवम विचारधारा के बारे मे विस्तार से चर्चा की ओर कहा की भारतीय मजदूर संघ विश्व का सबसे बडा मजदूर संगठन है। जो किसी भी राजनीतिक पार्टी से सम्बंधित नही रखता है। श्रीशर्मा ने संगठन के संस्थापक दत्तोपंत ठेंगड़ी के जीवन के बारे मे भी विस्तार से बताया ओर कहा की भारतीय मजदूर संघ का हर कार्यकर्ता राष्ट्र को सर्वोपरि रख कर कार्य करता है।इसअवसर पर जिला हनुमान गढ की नई कार्यकारिणी की घोषणा की गई जिसमें जिलाध्यक्ष कुलदीप शर्मा (हनुमानगढ) कार्यकारी अध्यक्ष दलीप मोयल ,उपाध्यक्ष राजेंद्र सिकर ,सुरेंद्र करीर व सीमा पूनिया

श्रीकांत मुण्ड ,जिला मन्त्री सुरेश कुमार दायमा सह जिला मन्त्री भागवती देवी, संगठन मन्त्री सन्दीप सिरावता, सह संगठन मन्त्री जीतेन्द्र स्वामी, कोषाध्यक्ष आत्माराम वर्मा प्रचार मन्त्री प्रेम कुमार जोशी ,मीडिया प्रभारी गुरुमुख सिह एवं अन्य कार्यकर्ता मनी राम सुथार मुकेश सैनी, पुजा शर्मा , विनोद सुथोङ राजकुमार पूनिया बुधराम सुथार ,विजेंद्र मीणा शंकर सिह राठोङ , राकेश कुमार , रणधीर सुरेश बरोङ बन्शीलाल , राजेश सिसोदिया रमेश कुमार , अजय नाई व अन्य कार्यकर्ता उपस्थित थे ।

मां भगवती का जागरण लगाया

जनमार्ग न्यूज

चूनावढ। कस्बे केश्री बांके बिहारी मंदिर में शुक्रवार रात्रि को मां भगवती के जागरण में मनदीप व सुमित खत्री ने भजन तूने मुझे बुलाया शेरा वालिए मैं आया मैं आया शेरावालीए------ लोक गायक कलाकार गुरु सेवक अली ने पुत्र मिठडे मेवे धिया मिश्री दिया डलियां रब सब नू देवे ----मां के दरबार में मां के भजनों पर श्रद्धालुओं को झूमने पर मजबूर कर दिया कलाकार ने मां की महिमा सुना कर संगत को निहाल किया यह कार्यक्रम मदन गुंबर परिवार द्वारा नव निर्मित भवन के गृह प्रवेश मुहूर्त के अवसर पर रॉबिन गुबर एडवोकेट की बेटी नदीका के जन्मदिवस की उपलक्ष में मां भगवती का रात्रि जागरण का आयोजन किया गया सजे मा के दरबार में पंडित दीपक शर्मा कथा वाचक ने विधिवत रूप से पूजा अर्चना की मां के दरबार में श्रद्धालुओं ने माथा टेका इस दौरान लोक गायक गुरसेवक अली ने मां के दरबार में भजनों की बौछार कर श्रद्धालुओं को नाचने पर मजबूर कर दिया प्रातः काल मां की आरती कर संगत में प्रसाद वितरण किया गया इस दौरान गुरु का अटूट लंगर बरताया गया।

डीएवी कॉलेज, श्रीगंगानगर में 'कैम सिम्पोजियम - 2025' का आयोजन

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)। स्थानीय डीएवी महाविद्यालय के स्नातकोत्तर रसायन विभाग द्वारा 18 जनवरी 2025 को रसायन सेमिनार कैम सिंपोजियम - 2025 का आयोजन विभागाध्यक्ष डॉ. अंजली जैन के निर्देशन में किया गया । इस सेमिनार का उद्घाटन मुख्य अतिथि डॉ. मीनू पूनिया के द्वारा किया गया जिसमें साइकोडेक्स्ट्रिन, इनक्लूज़न कंपाउंड्स, एम. ओ.ए.ऑफ़ ड्रग्स, ऐजो ड्रग्स, एंजाइममैकेनिज्म , नैनोकेमिस्ट्री, एलीमिनेशन रिएक्शन , क्रिटिकलमिसेल, इलेक्ट्रान रिले, ड्रग मेटाबोलिज्म , मेटल काम्प्लेक्स फ़ोटो सेंसिटाइज़र , इत्यादि के बारे में विस्तार पूर्वक व्याख्यान किए गए । महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मीनू पूनिया ने अपने उद्बोधन में कहा कि सेमिनार से विद्यार्थियों को विषय के संबंध में नवीनतम जानकारी प्राप्त हुई है जो उनके शैक्षणिक विकास में महत्वपूर्ण है। इस सेमिनार के सफल संचालन के लिए विभाग के डॉ. अनुश्री आर्य एवं श्रीमती बरखा किनरा, सुश्री किरण द्वारा सक्रिय भूमिका निभाई गई। विद्यार्थियों के द्वारा विषय सामग्री को एलसीडी प्रोजेक्टर के माध्यम से प्रस्तुत किया गया।

पूर्व विधायक विवेक धाकड़ जयंती पर भोजन व प्रसाद वितरित की

रावतसर (जनमार्ग न्यूज)। आज रावतसर के राजकीय अस्पताल में मांडलगढ़ भीलवाड़ा के पूर्व विधायक स्वर्गीय विवेक धाकड़ जयंती पर स्मृति में उनके समर्थकों ने रावतसर के युवा कांग्रेसी नेता शिवभगवान रैगर के द्वारा सरकारी अस्पताल में मरीजों व उनके परिजनों व अन्य जरुतमन्दों के लिये एक समय का भोजन व प्रसाद के सहयोग कर जरूरत मंद लोगो को भोजन करवाया, इस मौके पर रावतसर ब्लाक कांग्रेस कमेटी अध्यक्ष देवीलाल मटोरिया जिला बैंच मजिस्ट्रेट बाल कल्याण समिति हनुमानगढ़ जितेंद्र गोयल जेपी गोदारा जिला संयोजक किसान कांग्रेस रणजीत किरोड़ीमल पुर्व वाईस चेयरमैन नगरपालिका रावतसर दारा सिंह वरतिया पुर्व डारेक्टर पंचायत समिति पार्षद ओमप्रकाश पार्षद संजय जोशी पुर्व चैयरमेन नगरपालिका ताराचंद मोची आदि मौजूद रहे।

शालीमार बाग कॉलोनी को भी नगर परिषद के अधीन करने की मांग

प्रभारी मंत्री सुमित गोदारा खाद्य आपूर्ति मंत्री को ज्ञापन सौंपा

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)। भारतीय जनता पार्टी (अल्पसंख्यक मोर्चा) के जिला उपाध्यक्ष मनजीत सिंह चानी के नेतृत्व में शालीमार बाग के निवासी जिला प्रभारी मंत्री सुमित गोदारा खाद्य आपूर्ति मंत्री के श्रीगंगानगर के प्रवास के दौरान भाजपा जिला कार्यालय में मिले व नगर परिषद श्रीगंगानगर द्वारा पैराफेरी ग्रामीण क्षेत्रों को शहरी क्षेत्र में शामिल करने के दृष्टिगत शालीमार बाग जो कि नगर परिषद क्षेत्र के वार्ड नं. 10 कुंज विहार प्रथम एवं कुंज विहार द्वितीय के साथ चिपती हुई स्थित है, को नगर परिषद के अधीनस्थ शामिल करने की माँग का ज्ञापन दिया।

ज्ञापन में प्रभारी मंत्री को अवगत करवाया गया कि नगर परिषद श्रीगंगानगर द्वारा पैराफेकरी ग्रामीण क्षेत्रों को शहरी क्षेत्र में शामिल करने की प्रक्रिया जारी है इसी के तहत शालीमार बाग जो कि नगर परिषद के वार्ड नं. 10 के साथ चिपती हुई कॉलोनी है व इस कॉलोनी में 350 भूखण्ड हैं व इनमें से 170 मकान बने हुए हैं व करीब पाँच-छ सौ की आबादी है यह कॉलोनी पूर्णतया विकसित है तथा इसमें सड?, पार्क, स्ट्रीट लाईटस इत्यादि सुविधायुक्त कॉलोनी है। वर्तमान में यह कॉलोनी ग्राम पंचायत 6-ए में आती है तथा बस स्टैण्ड से मात्र दो किलोमीटर दूरी पर है तथा चक 6 जैड-ए का 80 प्रतिशत एरिया शहरी क्षेत्र में आ चुका है जिसमें गुरूनगर, श्यामनगर, हाऊसिंग बोर्ड, ढिल्लों कॉलोनी, कुंज विहार प्रथम व द्वितीय, अम्बिका इंकलेव व अन्य कॉलोनियां कटी हुई हैं जो कि नगर परिषद के एरिया में आई हुई हैं। ज्ञापन में शालीमार बाग कॉलोनी को भी नगर परिषद के अधीनस्थ शामिल करने की माँग की गई ताकि कॉलोनीवासियों को नगर परिषद से सुविधाएँ मिल सकें। प्रभारी मंत्री ने ज्ञापन जिला कलक्टर श्रीगंगानगर को आवश्यक कार्यवाही हेतु अग्रेषित किया गया। शिष्टमण्डल में सुरेश चोयल, हरमीत सिंह,जसविन्द्र सिंह,अंग्रेज सिंह,प्रवेश चौधरी, मोहनलाल आदि शामिल थे।

टाउन से महाकुंभ प्रयागराज के लिए बस रवाना

हनुमानगढ़ (जनमार्ग न्यूज)। टाउन के श्री सनातन महावीर दल न्यास धर्मशाला से शुक्रवार रात्रि को एक बस महाकुंभ प्रयागराज के लिए रवाना हुई। इस बस में श्री सनातन महावीर दल न्यास हनुमानगढ़ टाउन के प्रधान प्रेम रतन पारीक के नेतृत्व में 21 स्वयंसेवक रवाना हुए, जो महाकुंभ में 15 दिनों तक सेवा कार्य करेंगे। इस बस को हरी झंडी दिखाने का कार्य प्रमुख व्यापारी बालकिशन गोल्याण, पवन खदरीया, अशोक मिड्डा और अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने किया। श्री सनातन महावीर दल न्यास के सचिव प्रह्लाद गुप्ता ने बताया कि यह दल 1974 से कुंभ, अर्धकुंभ और महाकुंभ जैसे बड़े धार्मिक आयोजनों में लगातार अपनी सेवाएं देता आ रहा है। उन्होंने कहा कि यह संगठन न केवल धार्मिक आयोजनों में, बल्कि आपातकालीन परिस्थितियों जैसे बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों और भूकंप त्रासदी में भी अपनी सेवाएं प्रदान करता है।

अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए हम सब अलग-अलग तरह के काम तो करते ही हैं। लेकिन कुछ काम ऐसे भी होते हैं, जिनको करते हुए हमें एक अलग तरह की खुशी, संतुष्टि मिलती है। यही होते है हमारे शौक यानी हॉबीज। हॉबीज अपनाने के फायदे तन और मन की सेहत तक ही सीमित नहीं होते हैं बल्कि इससे हमें सामाजिक और आर्थिक रूप से भी कई प्रकार के लाभ होते हैं। यानी हॉबीज से हमारी लाइफ बनती है हैप्पी।

हॉबीज से बन जाए हैप्पी लाइफ

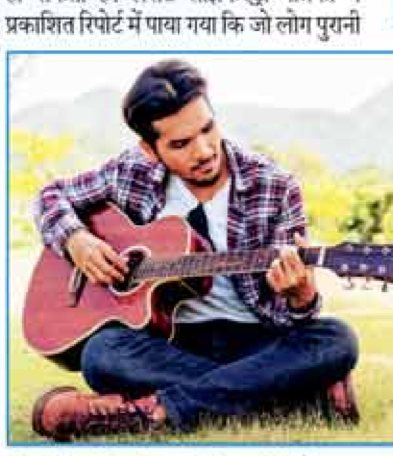
अक्सर लोग शौक की बात को या तो नकारात्मक रूप में लेते हैं या समय की बर्बादी मानते हैं। लेकिन मनोविज्ञानियों, समाज शास्त्रियों और व्यवहार विशेषज्ञों का मानना है कि नियमित कार्य, पढ़ाई, पेशे या कारोबार से मिले जरा से अतिरिक्त समय में हमें अपने तन-मन के सुकून के लिए कोई रचनात्मक शौक या हॉबी जरूर अपनानी चाहिए। इसके कई फायदे हैं।

होते हैं कई तरह के फायदे

कैलिफोर्निया (अमेरिका) के सांता मोनिका में स्थित पैसिफिक न्यूरोसाइंस इंस्टीट्यूट के पैसिफिक ब्रेन हेल्थ सेंटर में जेरिएट्रिक कॉग्निटिव हेल्थ के निदेशक स्कॉट कैसर कहते हैं कि शौक रखने के कई सकारात्मक स्वास्थ्य परिणाम मिलते हैं, इसके पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं। डॉ. कैसर का कहना है, 'चाहे आप वॉकिंग, सुडोकू, डांस, वाटर कलर पेंटिंग या कोई म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाना पसंद करते हों, जान लें कि आपके शौक न केवल आपको खुशमिजाज रखते हैं, बल्कि वे आपको स्वस्थ भी रखते हैं।'

कई बीमारियों से होता है बचाव

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, (लॉस एंजेल्स, अमेरिका) में हेल्थ साइंस के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. कीन वुई कहते हैं, 'किसी मनोरंजक शौक को पूरा करने से मस्तिष्क में एंडोर्फिन नामक रसायन निकलता है, जो अच्छा महसूस कराता है, जबकि कॉर्टिसोल नामक स्ट्रेस हार्मोन कम होता है।' नतीजतन इससे रक्तचाप कम होता है, सूजन कम होती है, नींद में सुधार होता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, हृदय के स्वास्थ्य में सुधार होता है और ऊर्जा बढ़ती है। विज्ञान भी इस बात का समर्थन करता है। 2021 में कई अध्ययनों के विश्लेषण में इस बात के पुख्ता सबूत मिले हैं कि हॉबीज या फेवरेट एक्टिविटीज में शामिल होने से कोरोनरी हार्ट डिजीज, याददाश्त और डिमेंशिया के साथ-साथ पुराना दर्द, कमजोरी और अक्षमता सहित उम्र से संबंधित शारीरिक ऊर्जा में क्षय से बचाव करके स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। लैंसेट साइकिएट्री पत्रिका में प्रकाशित रिपोर्ट में पाया गया कि जो लोग पुरानी बीमारी से पीड़ित थे, उनके लिए कोई शौक पूरा करने से उन्हें अपने लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद मिली और यहां तक कि उनकी बीमारी बढ़ने की गति भी धीमी हो गई। हॉबीज को समय देने वाले लोग, अक्सर गणित जैसे पेचीदा विषयों में भी बेहतर प्रदर्शन करते हैं।



डिमेंशिया से सुरक्षा प्रदान करने के अलावा हॉबीज, हमारी न्यूरोप्लास्टिसिटी में सुधार करती हैं। अच्छी हॉबीज में मस्तिष्क के तंत्रिका नेटवर्क को बदलने, उनका अनुकूलन करने और नए कनेक्शन बनाने की क्षमता होती है। संभवतः इसीलिए मनोविज्ञानी मानसिक समस्या से ग्रस्त लोगों को संगीत वाद्ययंत्र बजाने की सलाह देते हैं।

दीर्घायु के साथ मिले निरोगता

शोधकर्ताओं ने यह भी पाया है कि हॉबीज को समय देने और लंबी उम्र के बीच मजबूत संबंध होता है। एक अलग अध्ययन में पाया गया कि वृद्ध लोगों में नियमित अवकाश गतिविधियों में शामिल होने पर मृत्यु दर का जोखिम 19 प्रतिशत कम होता है। कई मायनों में, शौक हमें खुश करते हैं। जर्नल ऑफ पर्सनालिटी में प्रकाशित 2023 के एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग हर दिन अपने शौक (चाहे वे कोई भी हों) को पूरा करने के लिए सचेत प्रयास करते हैं, उनके स्वास्थ्य में औसतन 8 प्रतिशत की वृद्धि और तनाव, चिंता में 10 प्रतिशत की कमी देखी गई। इसी तरह, नेचर मेडिसिन में प्रकाशित 2023 के एक अध्ययन के अनुसार, जिन लोगों ने कम से कम एक शौक होने की सूचना दी, उनमें अवसाद के लक्षण कम पाए गए और खुशी, स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि का स्तर अधिक पाया गया।

उद्देश्य की भावना जगाए

कई हॉबीज के लिए लक्ष्य निर्धारित करना और डेवलपमेंट ट्रैक करना जरूरी होता है। जैसे- बागवानी में आपको रोज तय करना होता है कि किस प्रकार के पौधे लगाएंगे, किसको कैसे ग्रोथ देंगे। जब आप अपने लगाए पौधों को बढ़ते हुए देखते हैं या अपनी प्लानिंग सफल होते देखते हैं, आपके मन में उपलब्धि की भावना महसूस होती है। इससे आत्मबल बढ़ता है।

बढ़ती है चुनौती लेने की ताकत

कई प्रकार की हॉबीज में आपको रोज नई-नई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। पजल सॉल्व करना हो या खास प्रकार की कलाकृतियां या स्टांप कलेक्ट करने की हॉबी हो या फिर कोई और हॉबी, अच्छे शौक व्यक्तिगत विकास और आत्म-प्रशिक्षण के अवसर होते हैं।

बढ़े सामाजिक दायरा

शौक का सबसे कम आंका जाने वाला लाभ हमारे सामाजिक कल्याण पर उनका प्रभाव है। डॉ. कैसर कहते हैं, 'मनुष्य हमेशा एक समुदाय के भीतर पनपता रहा है, इसलिए हमें समाज की बहुत जरूरत होती है। जब हमें यह नहीं मिलता है, तो हमारे स्वास्थ्य के सभी पहलू प्रभावित हो सकते हैं।' अमेरिकन जर्नल ऑफ जेरिएट्रिक साइकिएट्री द्वारा प्रकाशित 2020 के विश्लेषण के अनुसार, दीर्घकालिक अकेलापन आपके स्वास्थ्य के लिए प्रतिदिन 15 सिगरेट पीने से भी ज्यादा बुरा है। हॉबीज कम्युनिटी की भावना, नए दोस्त बनाने और पुराने दोस्तों से मिलने का एक शानदार तरीका है। कई हॉबीज ग्रुप्स में ही परफॉर्म की जाती हैं। जैसे- सिंगिंग, फुटबाल, क्रिकेट, टेनिस, बैडमिंटन जैसे स्पोर्ट्स आदि। इसके अलावा अगर आप इनडोर हॉबीज अपनाएं तो लोगों को पढ़ाना, ऑनलाइन चैटिंग आदि के द्वारा भी सोशल कनेक्शन का लाभ उठा सकते हैं।

होता है आर्थिक लाभ भी

आपके शौक आपके करियर या कमाई से संबंधित भी हो सकते हैं। इससे आपका कौशल निखरता है और कमाई बढ़ती है। यदि आप एक ग्राफिक डिजाइनर हैं तो आप घर पर पेंटिंग या कोलाज बनाने जैसे रचनात्मक शौक अपना सकते हैं। शर्त यही है कि शौक में संतुष्टि मुख्य होनी चाहिए, आर्थिक लाभ नहीं। *

कैसे चुनें अपनी हॉबीज

आपके लिए कौन-सी हॉबीज मुफीद है, यह आपके व्यक्तित्व, रुचियों, योग्यताओं और संसाधनों के आधार पर निर्भर करता है। हममें से ज्यादातर लोगों को अपनी पसंद और नापसंद के बारे में सहज ज्ञान होता है। शौक चुनने का एक अच्छा तरीका यह है कि आप अपने जीवन के किन क्षेत्रों में अभी सुधार करना चाहते हैं, इस पर विचार करें। इस बारे में मनोविज्ञानी प्रदीप शक्तावत कहते हैं, 'इसे स्वास्थ्य के साथ आर्थिक लाभ के नजरिए से और सामाजिक प्रतिष्ठा के नजरिए से भी देखते हुए चुन सकते हैं। मुख्य बात यह है कि शौक ऐसा हो, जिसे करने में आपको सुकून और खुशी मिले।'

रिटायरमेंट के बाद बनी रहे उत्साह-उमंग-जीवंतता

अधिकतर नौकरी-पेशा वाले लोग, रिटायरमेंट के बाद एकाकीपन से ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसा आपके साथ न हो, आप जीवन की साध्य बेला में भी उत्साहित और जीवंत बने रहें, इसके लिए अपनी मानसिकता के साथ जीवन शैली में कुछ बदलाव करें।

नौकरी करने वाली जमात के लिए रिटायरमेंट एक सच्चाई है, जो एक उम्र के बाद आती ही है। लेकिन रिटायरमेंट जीवन का अंत नहीं है बल्कि वह जीवन का ऐसा पड़ाव है, जो एक नई शुरुआत की संभावना लिए आती है। यह वह समय होता है, जब व्यक्ति अपने व्यस्त करियर से मुक्त होकर परिवार और स्वयं के लिए समय निकाल सकता है। लेकिन दूसरी ओर यह भी सच्चाई है कि इसके साथ ही उसके जीवन में खालीपन, एकाकीपन और निष्क्रियता के भाव भी आ सकते हैं। फलस्वरूप इससे उत्पन्न स्थिति उसके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती है।

एकाकीपन की वजहें: सेवानिवृत्ति के बाद महसूस होने वाला एकाकीपन और तन्हाई बहुत स्वाभाविक है। दरअसल, इसके बाद जीवन की दिनचर्या में बदलाव हो जाता है। नौकरी के दौरान दिनचर्या में एक उद्देश्य और सक्रियता होती है। लेकिन रिटायरमेंट के बाद अचानक इस व्यस्तता का समाप्त हो जाना, व्यक्ति को असहज बना देता है। इसके अलावा नौकरी के दौरान सामाजिक संबंधों में कमी आ जाती है, क्योंकि व्यस्तता के कारण उन्हें निभाने में समयाभाव होता है। उस दौरान तो केवल कार्यस्थल पर सहकर्मियों और मित्रों से नियमित संपर्क बना रहता है। रिटायरमेंट के बाद वह संपर्क भी धीरे-धीरे कम होने लगता है, जिससे व्यक्ति को स्वाभाविक रूप से अकेलेपन का अनुभव होने लगता है। इसके अलावा परिवार के अन्य सदस्यगण, अपनी-अपनी जिम्मेदारियों में व्यस्त हो जाते हैं और उनके बच्चे अलग शहरों या देशों में पढ़ने या नौकरी करने के लिए अपने परिवार सहित चले जाते है। इस वजह से भी रिटायरमेंट के बाद बहुत एकाकीपन का अहसास होता है।

शारीरिक कमजोरी का बढ़ना: रिटायरमेंट के साथ ही वृद्धावस्था शुरू हो जाती है। ऐसे में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं शुरू होना स्वाभाविक है। इससे शारीरिक कमजोरियां और बीमारियां व्यक्ति को सक्रिय जीवन से दूर करती चली जाती हैं। जीवन में अकेलापन और निष्क्रियता बढ़ने का यह भी एक कारण है। फलस्वरूप व्यक्ति सामाजिक आयोजनों और लोगों से मेल-मिलाप में भाग लेना छोड़ देता है, जिससे उसका समाज से जुड़ाव कम होता चला जाता है। ऐसी बहुत सारी स्थितियां हैं, जो रिटायरमेंट के बाद इंसान के जीवन में स्वाभाविक रूप से आती चली जाती है। ऐसे में अगर रिटायरमेंट के बाद व्यक्ति मानसिक रूप से सजग ना रहे या अपनी मानसिकता में दिनचर्या में बदलाव न करे तो उसे अकेलापन महसूस होगा ही।

करें वो काम जिनसे मिले खुशी: अगर आप रिटायरमेंट को नए जीवन का एक अध्याय मानकर इसे सकारात्मक दिशा में मोड़ लें तो आप अकेलेपन की मानसिकता से मुक्त रहेंगे। इसके लिए आप युवा और प्रौढ़ावस्था में अपनी अधूरी रह गई इच्छाओं की पूर्ति के लिए नए सिरे से प्रयास शुरू कर सकते हैं। अपनी रुचि के अनुसार कला, संगीत, लेखन, बागवानी या फोटोग्राफी जैसी गतिविधियों में शामिल होकर रचनात्मकता को बढ़ावा दें। अपनी नई रुचियों का भी विकास करें। जीवन को समयबद्ध तरीके से संचालित करें। योग, ध्यान और शारीरिक व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। पुस्तकें पढ़ें और ज्ञानवर्धक कार्यों में समय लगाएं। अपने खोए हुए सामाजिक संबंधों को मजबूत करें। पुराने मित्रों और सहकर्मियों से संपर्क बनाए रखें। परिवार के साथ समय बिताएं, रिश्तों को महत्व दें। किसी सामाजिक संगठन से जुड़कर समाजसेवा करें, दूसरों की सहायता करने से व्यक्ति को संतोष और आत्म-गौरव की अनुभूति भी होती है।

बने रहें सकारात्मक: सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपनी मानसिकता को हमेशा सकारात्मक बनाए रखें। रिटायरमेंट के बाद अगर कोई आपसे पूछे, 'क्या कर रहे है आजकल?' इस सवाल का जवाब निराशाजनक होकर ऐसा कभी न दें कि बस समय काट रहे हैं या यह भी न कहें कि अब तो कुछ बचा ही नहीं है करने को। इसके बजाय आप कुछ ऐसा जवाब दें कि अपने जीवन का बेहतरीन समय गुजारने की कोशिश में लगा हूं और अब स्वयं के लिए मस्ती से जी रहा हूं। यह याद रखना चाहिए कि समाज और परिवार के साथ सक्रिय जुड़ाव व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाए रखता है। इसका निरंतर प्रयास करते रहें। अगर जीवन में कोई मजबूरी न हो तो रिटायरमेंट के बाद कोई नौकरी न करें। करें तो स्वयं का कोई काम स्वान्तः सुखाय के लिए करें। इससे नौकरी की मानसिकता को दूर कर अपने आत्म विश्वास को आप जगा पाएंगे, जो आपके एकाकीपन को परे धकेलते हुए एक उद्देश्यपूर्ण और सुखद समय बनाने में मदद कर सकता है। कभी न भूलें कि यह वह समय है, जिसमें आप अपने अनुभवों, ज्ञान और रुचियों के माध्यम से अपने आपको या परिवार के अन्य सदस्यों, खासकर नौजवानों को समृद्ध कर सकते हैं।

याद रखें कि रिटायरमेंट, जीवन का अंत नहीं बल्कि एक नई शुरुआत है। सकारात्मक मानसिकता बनाएं और स्वयं को व्यस्त रखते हुए समाज को बेहतर योगदान देने का प्रयास करते रहें। *

मन में लड्डू फूटने का सबब

बाहर रखे असली लड्डुओं को फूटने से बचाए जाने का यत्न किया जा सकता है, लेकिन मन के लड्डू को नहीं। लड्डू मन मे गए कि फूटे। वे मन में कभी साबुत नहीं बचते।

भारतीय पकवानों में लड्डू को कौन नहीं जानता! शायद ही कोई होगा, जिसे लड्डू पसंद नहीं होंगे। किसी भी अवसर में लड्डू जगहें बना लेते हैं। लड्डू बेशक एक मानवीय आविष्कार है। खाने के मामले में लड्डू मनुष्य का पहला पकवान माना जा सकता है। आदिमानवों ने खाद्य सामग्री जुटाई होगी। खाने के लिए मुट्ठी में समेट कर उठाई होगी। अचानक कुछ कारणवश बिना निगले मुट्ठी की खाद्य सामग्री दोबारा जमीन पर रख दी होगी। बाद में आश्चर्यचकित हुए होंगे, 'अरे! यह गोल-गोल अच्छा दिख रहा है।' कालांतर में बिखरी खाद्य सामग्री को मुट्ठी में दबाकर लड्डू का रूप दिया जाने लगा होगा। जैसे-जैसे मानवीय समझ बढ़ी होगी, अलग-अलग खाद्य सामग्रियों से नाना प्रकार के छोटे-बड़े और रंग-बिरंगे लड्डू बनाए जाने लगे होंगे। उठाने-धरने और कम जगह में अधिक सामग्री के संग्रहण में आसानी की वजह से लड्डू चर्चित होते गए होंगे। जब मन किया, लड्डू उठाया और मुंह में डाल लिया।

लड्डुओं को बड़े जतन से रखना पड़ता है। वरना वे फूट जाते हैं। बनाने की विधि पुख्ता नहीं होने से भी लड्डुओं के फूटने की संभावना बढ़ जाती है। मन में लड्डू के फूटने का सबब कौन नहीं जानता। सवाल है कि क्या मन में भी लड्डू होते हैं? क्या सबके मन में लड्डू होते हैं? अगर होते हैं तो कितने? किसी ने देखे हैं कभी मन के लड्डू? मन में लड्डू फूटते क्यों हैं? कोई यह तर्क दे सकता है कि मन में लड्डू होते हैं, तभी तो फूटा करते हैं। सवाल यह भी है कि मन के लड्डुओं को साबुत रखने में क्या हर्ज है? लड्डुओं को फोड़ने की क्या आवश्यकता है? कोई यह भी शर्त रख सकता है कि मन के लड्डुओं को बचाकर रखना है। लड्डुओं को मन में रखे रहना है, फूटना नहीं चाहिए! तब तो यह कठिन परीक्षा से गुजरने का मामला हो जाएगा! मन में लड्डू को फूटने से बचाना एकदम असंभव है। बाहर रखे असली लड्डुओं को फूटने से बचाए जाने का यत्न किया जा सकता है, लेकिन मन में लड्डू को नहीं। लड्डू मन में गए कि फूटे। वे मन में कभी साबुत नहीं बचते। लड्डू मुख तक साबुत जा सकते हैं। मुख के अंदर भी साबुत रुक सकते हैं। मन में लड्डू फूट ही जाते हैं। मन में लड्डू को फूटने से कोई नहीं बचा सकता। लगभग हर व्यक्ति के मन में लड्डू फूटते हैं। शायद जानवरों के मन में भी लड्डू फूटते हों। वे नहीं जानते हैं कि लड्डू क्या बला है। यह एक खोज का विषय हो सकता है।

कहते हैं मन चंचल होता है। वह बड़ा जिद्दी भी होता है। वह चाहे हजार काम लेकर बैठा हो। कितना भी व्यस्त हो, लेकिन लड्डू फोड़ने का मौका नहीं चूकता। व्यक्ति के मन में गाहे-बगाहे लड्डू फूटने लगते हैं। यह एक बड़ा प्रश्न है कि मन में इतने लड्डू आते कहां से हैं? क्या है इनकी आपूर्ति का स्रोत? मौका चाहे कोई भी हो, मन लड्डू फोड़ने बैठ जाता है। व्यक्ति चटपटी चाट खाने गया है। अभी चाट उसके हाथों में आई नहीं है। मन लड्डू फोड़े जा रहा है। यों खाऊंगा, त्यों खाऊंगा, अहा! मजा आ जाएगा। इसी तरह सुंदर स्त्री देखते ही पुरुष मन धड़ाधड़ ढेरों लड्डू फोड़ने लगता है। खाने-पीने की जगह मिलते ही भ्रष्टाचारियों के मन में लड्डू फूटने लगते हैं। मन के लड्डुओं की आवक खोज का विषय हो सकती है। दुनिया का कड़वा सच यह भी है, जिन गरीबों को असली लड्डू नसीब नहीं होते, अकसर उनके मन में ढेरों लड्डू फूटते हैं। खराब किस्मत वालों के मन में लड्डू फूटने की पूरी गारंटी है।

असली लड्डू बनाने के कई तरीके हैं। इन्हें बनाने की हजार सामग्री हो सकती है, लेकिन मन के पास सामग्रियों की कोई कमी नहीं है। वह बड़ा चालाक है। पता नहीं कौन-सी विधि से किसी भी चीज के तुरंत लड्डू बना लेता है! और फिर फोड़ने लगता है। लेखकों के मन में संपादक की स्वीकृति, प्रकाशन की सूचना और बड़े मानदेय के लड्डू फूटने लगते हैं। नेताओं के मन में चुनाव जीतने के लड्डू फूटते हैं। कुंवारों के मन में शादी के लड्डू फूटते हैं। बेघरों के मन में महलों के लड्डू फूटते हैं। चोर मन में चोरी के और लंपट के मन में छोरी के लड्डू फूटते हैं। एक राजनैतिक सच यह है कि चुनाव के दिनों में, मतगणना के समय, परिणाम आते-आते नेताओं के मन में पद और कुर्सी पाने के लड्डू फूटने लगते हैं। कई बार बेचारे! हारे हुए प्रत्याशियों के मन में लड्डू फूटते-फूटते उनके असल लड्डू भी फूट जाते हैं। जीत के लड्डू बांटने के इंतजाम पर पानी फिर जाता है। बहरहाल, आध्यात्मिक जीवन के एक सूत्र को ऐसे कहा जा सकता है, जो व्यक्ति मन में लड्डू फूटने से बचा सकता है, वही सच्चा साधक हो सकता है। भारतीय संस्कृति का इतिहास ऐसे साधकों से भरा पड़ा है। हमारे संस्कार सिखाते हैं कि मनवा तू लड्डू फूटने से बचा। *

रात में क्यों नहीं लेना चाहिए विटामिन बी-12

इंसानी शरीर के निर्माण और फंक्शनिंग में बहुत सारे विटामिन और मिनरल्स की महत्वपूर्ण भूमिका है। इनमें से एक बेहद जरूरी विटामिन है- विटामिन क्र-12। इसे कोबालमिन भी कहते हैं। यह हमारी आंखों, हड्डियों के साथ स्किन और दिमाग के लिए भी बहुत जरूरी है। हमारा शरीर इस बेहद जरूरी विटामिन क्र-12 को नहीं बना सकता है। इसलिए इसे भोजन के जरिए या फिर सप्लीमेंट्स की मदद से पूरा करना होता है। इसके साथ एक बड़ी समस्या ये भी है कि आप विटामिन क्र-12 सप्लीमेंट रात में नहीं ले सकते हैं। अगर गलती से इसे रात में लिया तो आपका स्लीप साइकल बिगड़ सकता है। आपको नींद नहीं आएगी तो इससे कई बॉडी फंक्शन प्रभावित हो सकते हैं। विटामिन बी-12 रेड ब्लड सेल्स के लिए उतना ही जरूरी है, जितना हमें जिंदा रहने के लिए सांस लेना जरूरी है। इसके बिना रेड ब्लड सेल्स के उत्पादन पर असर पड़ता है और एनीमिया का जोखिम बढ़ जाता है। स्टोरी में आगे बढ़ने से पहले विटामिन बी-12 के बारे में कुछ जरूरी फैक्ट्स जानते हैं। भारत में 47 प्रतिशत लोगों के शरीर में विटामिन बी-12 की गंभीर रूप से कमी है। भारत के 74 प्रतिशत लोग बॉर्डरलाइन विटामिन बी-12 डेफिशिएंट है। भारत में सिर्फ 26 प्रतिशत लोगों के शरीर में पर्याप्त विटामिन बी-12 है। रेड ब्लड सेल्स के निर्माण के लिए विटामिन बी-12 बेहद जरूरी है। ब्रेन और नर्वस सिस्टम के डेवलपमेंट में इसकी बड़ी भूमिका है। विटामिन बी-12 की कमी से सबसे अधिक असर मेमोरी पर पड़ता है। हमारा शरीर विटामिन बी-12 नहीं बना सकता है। विटामिन बी-12 किसी भी शाकाहारी स्रोत से नहीं मिलता है। इंसान को दूध, मछली, मांस और अंडे से विटामिन बी-12 मिल सकता है। हमारा शरीर 2 से 5 साल तक विटामिन बी-12 स्टोर करके रख सकता है। विटामिन बी-12 की कमी होने पर लक्षण अचानक सामने नहीं आते हैं। असल में हमरा शरीर अगले 2 से 5 साल तक विटामिन बी-12 स्टोर करके रख सकता है। जब भोजन में इसकी कमी होती है तो शरीर स्टोर किए हुए हिस्से से काम चलाता है। इसलिए इसके लक्षण धीरे-धीरे विकसित होते हैं और समय के साथ खराब हो सकते हैं। विटामिन बी12 की कमी होने से रेड ब्लड सेल्स की कमी होती है और एनीमिया हो जाता है। इसकी कमी होने पर मेमोरी कमजोर हो जाती है। कई बार आंखों की रोशनी भी कमजोर हो जाती है। विटामिन बी-12 की कमी के कारण शरीर में पर्याप्त रेड ब्लड सेल्स की कमी हो जाती है। असल में रेड ब्लड सेल्स के प्रोडक्शन के लिए विटामिन क्र-12 की जरूरत होती है। यही कारण है कि कई बार आयरन सप्लीमेंट्स लेने के बावजूद एनीमिया दूर नहीं होता है। ऐसी कंडीशन बनने पर डॉक्टर विटामिन क्र-12 सप्लीमेंट्स लेने की सलाह देते हैं। रात में विटामिन बी-12 सप्लीमेंट लेने से आपका स्लीप साइकल गड़बड़ हो सकता है। दरअसल विटामिन क्र-12 एनर्जी लेवल बढ़ाता है।

भारत रत्न बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर भारतीय संविधान के शिल्पकार: सुमित गोदारा

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। श्रीगंगानगर स्थित भाजपा जिला कार्यालय में प्रभारी मंत्री सुमित गोदारा ने अपने एक दिवसीय श्रीगंगानगर प्रवास कार्यक्रम के दौरान संविधान गौरव अभियान की कार्यशाला को संबोधित किया । इस अवसर पर कार्यशाला को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि भारत रत्न बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर, जिन्हें भारतीय संविधान के निर्माता के रूप में जाना जाता है, एक दूरदर्शी नेता, समाज सुधारक और विद्वान थे, जिनके योगदान ने आधुनिक भारत को आकार दिया। संविधान सभा की ड्राफ्टिंग समिति के अध्यक्ष के रूप में बाबासाहेब ने न्याय, स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व पर आधारित लोकतांत्रिक ढांचे की नींव रखी। सामाजिक न्याय के दृढ़ समर्थक, भारत रत्न, बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर ने अपना जीवन, जाति आधारित भेदभाव को समाप्त करने और वंचित समुदायों को सशक्त बनाने के लिए समर्पित कर दिया। उन्होंने कहा कि समावेशी विकास, सशक्तिकरण और प्रगति बाबासाहेब की विरासत है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी ने 1952 और 1954 के चुनावों में डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर को हराने के लिए कम्युनिस्टों के साथ मिलकर रणनीति बनाई, यहां तक कि प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने खुद उनके खिलाफ चुनाव प्रचार किया था।श्री गोदारा ने कहा

कि नेहरू सरकार में मंत्री रहते हुए भी डॉ. अंबेडकर को रक्षा और विदेश मामलों की प्रमुख समितियों से बाहर रखा गया। उनके ज्ञान और योगदान को पूरी तरह से नजरअंदाज किया गया था। काका कालेलकर आयोग ने पिछड़े वर्गों के लिए आरक्षण की सिफारिश की थी, लेकिन नेहरू सरकार ने इसे खारिज कर दिया था, जिससे साफ हो गया था कि सामाजिक असमानता को सुधारने में कांग्रेस की कोई मंशा नहीं थी। उन्होंने कहा कि जवाहरलाल नेहरू ने मुख्यमंत्रियों को लिखे एक पत्र में आरक्षण का विरोध किया और इसे प्रशासनिक अक्षमता का कारण बताया। नेहरु का ये रवैया हाशिए पर खड़े समुदायों के प्रति कांग्रेस की नफरत को उजागर करता है। इंदिरा गांधी ने मंडल आयोग की रिपोर्ट को लागू करने में जानबूझकर देरी की, जिससे अन्य पिछड़े वर्गों (ओबीसी) को लंबे समय तक आरक्षण का लाभ नहीं मिल सका। उन्होंने कहा कि बाबासाहेब डॉ. अंबेडकर ने हिंदू कोड बिल का मसौदा तैयार किया था, जो महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए एक प्रगतिशील कानून था, लेकिन कांग्रेस ने इस बिल को पास नहीं किया, जिसकी वजह से डॉ. अंबेडकर ने 1951 में नेहरू कैबिनेट से इस्तीफा दे दिया। भारत रत्न बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर ने न्याय, समानता और सशक्तिकरण पर आधारित एक आदर्श राष्ट्र की परिकल्पना की थी। सुमित गोदारा ने अपने उद्बोधन में कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा ने उनके विचारों को अपनाते हुए सामाजिक और आर्थिक सुधारों की दिशा में अनेक कदम उठाए हैं।भाजपा ने बाबासाहेब डॉ. अंबेडकर के जीवन से जुड़े 5 महत्वपूर्ण स्थलों को पंचतीर्थ के रूप में विकसित किया है। इनमें जन्मभूमि (महू), शिक्षा भूमि (लंदन), दीक्षा भूमि (नागपुर), महापरिनिर्वाण भूमि (दिल्ली), और चैत्य भूमि (मुंबई) शामिल हैं। ये स्थल उनकी यादों और विचारों को संरक्षित करते हैं। प्रभारी मंत्री सुमित गोदारा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नई दिल्ली में डॉ. अंबेडकर अंतर्राष्ट्रीय केंद्र की स्थापना की, जो शोध और सामाजिक- आर्थिक बदलाव के लिए एक प्रमुख केंद्र के रूप में कार्य करता है। भाजपा समर्थित सरकार ने बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर को मरणोपरांत भारत रत्न से सम्मानित किया।कार्यशाला को संबोधित करते हुए पूर्व जिलाध्यक्ष आत्माराम तरड़ ने कहा कि बाबासाहेब डॉ. अंबेडकर ने कॉलेजों की स्थापना की और दलितों को उच्च शिक्षा प्राप्त करके जातीय भेदभाव से मुक्त होने के लिए प्रेरित किया था। उन्होंने कहा कि बाबासाहेब डॉ. अंबेडकर के सपने को साकार करने के लिए भाजपा आरक्षण, छात्रवृत्ति और अनुसूचित जाति के छात्रों के लिए राष्ट्रीय फेलोशिप जैसी पहलों के माध्यम से हाशिए पर पड़े समुदायों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान कर रही है। तरड़ ने कहा कि भारत रत्न बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर ने भारत की संप्रभुता की रक्षा करने और इसे वैश्विक मंच पर मजबूत स्थान दिलाने के लिए एक सुदृढ़ विदेश नीति की आवश्यकता पर भी जोर दिया था।बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर ने संस्कृत को भारत की आधिकारिक भाषा बनाने का प्रस्ताव दिया था, क्योंकि इसमें राष्ट्र के एकीकरण की क्षमता थी। भारत रत्न बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर ने कांग्रेस पार्टी की तुष्टिकरण की राजनीति की आलोचना की थी, इसके साथ ही जातिवाद और कांग्रेस की नीतियों के बीच करीबी संबंध को उजागर किया था। उन्होंने कहा कि बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर भाजपा सरकार के ऐतिहासिक निर्णय, अनुच्छेद 370 को समाप्त करने और जम्मू-कश्मीर के लिए संवैधानिक समानता सुनिश्चित करने पर जरूर गर्व महसूस करते। बाबासाहेब के आदर्शों पर चलते हुए भाजपा सरकार ने 2019 में नागरिकता संशोधन अधिनियम पारित करके, वंचित समुदायों के संरक्षण एवं न्याय के लिए आजीवन संघर्षरत बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर के सपने को पूरा किया। इस अवसर पर खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति विभाग, उपभोक्ता विभाग एवं जिला प्रभारी मंत्री सुमित गोदारा, पूर्व जिला अध्यक्ष आत्माराम तरड़, जिला प्रमुख कविता रैगर, प्रदेश कार्यसमिति सदस्य महेंद्र सिंह सोढ़ी व जुगल डुमरा, सांसद पद प्रत्याशी श्रीमती प्रियंका बेलान, पूर्व जिला प्रमुख सीताराम मौर्य, महामंत्री प्रदीप, नरेंद्र सहू, जिला उपाध्यक्ष रतन गणेशगाढ़िया, जिला मीडिया प्रभारी श्रीचंद चौधरी, राजकुमार सोनी, शिव स्वामी, किसान मोर्चा जिलाध्यक्ष सतपाल कासनियां, जिला प्रवक्ता पवन शर्मा, कार्यक्रम सह संयोजक सुमित नागपाल, विक्रम राठौर, शिवभगवान मेघवाल अध्यक्ष एसी मोर्चा, कुलवीर कोर महिला मोर्चा, मन्नत अरोड़ा युवा मोर्चा, निशांत पारीक, मनोहर पवार, नगर मंडल पूर्वी क्षेत्र अध्यक्ष चंद्रशेखर गौड़,उग्रसेन भूकर, सुशील अरोड़ा,शिवप्रकाश जिला कार्यालय प्रभारी,सुनील वर्मा, सुरेंद्र गोदारा,बंटी मौर्य, चंद्रपाल, ओमप्रकाश,सभी मंडल अध्यक्ष, जिला पदाधिकारी, प्रतिनिधि उपस्थित रहे । मंच संचालन कार्यक्रम प्रभारी एडवोकेट संजीव सैनी जिला संयोजक विधि प्रकोष्ठ ने किया । राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

सेवा भारती ने जरूरतमंदों को गर्म वस्त्र और रजाई वितरित की

चिड़ावा। सर्दी के मौसम को देखते हुवे सेवा भारती चिड़ावा द्वारा जरूरतमंद लोगों को गर्म वस्त्र और कम्बल वितरित किए गए।

जादम फार्म हाउस पर जिला संघचालक शिक्षाविद अनिल गुप्ता के आतिथ्य में सेवा भारती के जिलाध्यक्ष विष्णुकांत अग्रवाल के सोजन्य से 101 जरुरतमंदों को गर्म वस्त्र वितरित किए गए।तथा प्रधानाचार्य सुरेश पायल की प्रेरणा से श्रीमती सुमन थाकन(पीएनबी बैंक चिड़ावा) व कर्मवीर थाकन अरड़ावता ने अपने पुत्र पार्थ के जन्मोत्सव पर नट बस्ती के

जरुरतमंदों को 51 रजाईया व मिठाई का वितरण किया ।इस मौके पर सेवा भारती के जिला मंत्री महेन्द्र कुमार सैनी, सह मंत्री नरेश वर्मा, मोहन लाल सैनी, श्रीमती मंजु सैनी ,बबली सैनी, राजीव गोदारा ,चंचल - टिना सैनी , रक्षा -लक्ष्य सैनी, पार्थ ने सहयोग किया।

सुरक्षा

सरस्वती कन्या उमावि में खिलाड़ियों को खेल किट वितरित

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। सरस्वती कन्या उच्च माध्यमिक विद्यालय में शनिवार को खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से बास्केटबॉल की खिलाड़ी छात्राओं को खेल किट वितरित की गई। इस अवसर पर प्रबंध समिति के सचिव अमरनाथ सिंगला, कोषाध्यक्ष देवेंद्र बंसल, महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. श्यामसुंदर शर्मा और विद्यालय प्रधानाचार्य प्रेरणा रस्तोगी उपस्थित रहे।

सचिव अमरनाथ सिंगला ने बताया कि यह विद्यालय क्षेत्र की एकमात्र ऐसी शिक्षण संस्था है, जहां साई सेंटर के तहत ÷खेलो इंडिया÷ (बास्केटबॉल) योजना चलाई जा रही है। उन्होंने कहा कि संस्था का मुख्य उद्देश्य बालिकाओं का शारीरिक, मानसिक और सर्वांगीण विकास करना है। यह योजना सन् 2006 से लगातार विद्यालय में संचालित हो रही है, जिसके माध्यम से राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर कई

छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया है। विद्यालय की प्रधानाचार्य प्रेरणा रस्तोगी ने बताया कि इस योजना के तहत प्रत्येक वर्ष प्रतिभाशाली छात्राओं को खेल किट प्रदान की जाती है। यह किट उन्हीं छात्राओं को दी जाती है जो ÷साई खेलो इंडिया÷ योजना के तहत चयनित होती हैं। इस कार्यक्रम में सभी स्टाफ सदस्य भी उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के दौरान बास्केटबॉल कोच मीनू ने विद्यालय की छात्राओं की उपलब्धियों पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि दुबई में आयोजित अंडर-18 अंतरराष्ट्रीय बास्केटबॉल प्रतियोगिता 2024 में भूमिका वर्मा ने भाग लिया। इसके अलावा, इंदौर में आयोजित जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप 2024 में भी छात्राओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

पुडुचेरी में आयोजित यूथ नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप 2024 में भी विद्यालय की छात्राओं ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इसी तरह, ग्वालियर में हुई इंटर यूनिवर्सिटी बास्केटबॉल चैंपियनशिप 2024 में टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय और जिले का नाम रोशन किया। भावनगर में आयोजित सीनियर नेशनल बास्केटबॉल चैंपियनशिप 2024 में भी खिलाड़ी छात्राओं ने भाग लिया।

विद्यालय प्रशासन ने छात्राओं की इन उपलब्धियों पर गर्व व्यक्त करते हुए कहा कि यह उनके कठिन परिश्रम और समर्पण का परिणाम है। उन्होंने उम्मीद जताई कि आगे भी छात्राएँ इसी प्रकार राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विद्यालय का नाम रोशन करती रहेंगी।

भाविप ने सड़क सुरक्षा का संदेश दिया: 300 वाहनों के लगाए रिफ्लेक्ट टेप

संगरिया (जनमार्ग न्यूज)। सर्दी के मौसम में कोहरे एवं धुंध को मध्येनजर रखते हुए भारत विकास परिषद् और यातायात विभाग संगरिया के संयुक्त तत्वाधान में वाहनों के रिफ्लेक्ट टेप लगाकर सड़क सुरक्षा का संदेश दिया गया। अध्यक्ष आनंद बगड़िया व सचिव लवली गर्ग ने बताया कि रिफ्लेक्टर टेप अभियान के तहत परिषद् सदस्यों ने ट्रैफिक पुलिस इंचार्ज हैड कांस्टेबल प्रशांत गोदारा के नेतृत्व में भगत सिंह चौक, क्रांति चौक, पुरानी धान मंडी व शहर के मुख्य स्थानों पर वाहनों के पीछे दृश्यता बढ़ाने के लिए रिफ्लेक्टर टेप लगाकर वाहन चालकों और आम जनता को यातायात नियमों की पालना के प्रति जागरूक किया। प्रांतीय उपाध्यक्ष डॉ संजय जिंदल ने बताया कि इस अभियान के तहत लोगों को यातायात नियमों की पालना करने के साथ साथ लोकल ड्राइविंग पर भी कार में सीट बेल्ट लगाने और बाइक पर हेलमेट लगाने की आदत डालने हेतु जागरूक किया। कोषाध्यक्ष धर्मेंद्र अरोड़ा ने बताया कि रिफ़्लेक्टर टेप लगाने से चालकों को आगे चल रहे वाहनों का पता लगाने में मदद मिलेगी। जिससे दुर्घटनाएं कम होगी। इस अभियान में संरक्षक रामलाल बिस्सू, अध्यक्ष आनंद बगड़िया, सचिव लवली गर्ग, कोषाध्यक्ष धर्मेंद्र अरोड़ा प्रांतीय उपाध्यक्ष डॉ संजय जिंदल, अरुण अरोडा, कैलाश वर्मा, कुलविंदर सिंह, महेंद्र जैन, पवन सैन, कपिल बंसल, सतविंदर गोयल, रविंद्र जिंदल, हरीश गोस्वामी, नरेंद्र शर्मा पाली, एड. प्रिंस मिढा, एड. प्रमोद डेलू, इंद्रपाल बसीर आदि सदस्य उपस्थित रहे।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने पूर्व जिलाध्यक्ष आत्माराम तरड़ का जन्मदिवस सेवा दिवस के रूप में मनाया

कार्यकर्ताओं ने तरड़ को संगठन अथवा सरकार में महत्वपूर्ण दायित्व मिलने का जताया विश्वास

श्रीगंगानगर (जनमार्ग न्यूज)। भारतीय जनता पार्टी पूर्व जिलाध्यक्ष आत्माराम तरड़ का जन्मदिवस कार्यकर्ताओं द्वारा सेवा दिवस के रूप में मनाया गया। भाजपा किसान मोर्चा पूर्व जिला महामंत्री जगदीश राय कासनियां ने बताया कि पूर्व जिलाध्यक्ष आत्माराम तरड़ के जन्मदिवस उपलक्ष्य भाजपा कार्यकर्ताओं ने उत्साहपूर्वक अनेक स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित किए। सर्वप्रथम आत्माराम तरड़ ने मन्नीवाल स्थित अपने माता-पिता के समाधि स्थल तथा शनि मंदिर में शीश नवाकर आशीर्वाद प्राप्त किया व शुभ दिन की शुरुआत की। तत्पश्चात् सेवा कार्यों का सिलसिला देर रात्रि तक चलता रहा। कार्यक्रमों के तहत भाजपा किसान मोर्चा जिलाध्यक्ष सतपाल कासनियां के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं द्वारा भाजपा जिला कार्यालय में केक काटकर आत्माराम तरड़ का अभिनंदन-स्वागत किया।

देहात मण्डल अध्यक्ष बलविन्द्र सिंह मग्गो के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने उन्हें सरोपा भेंट कर सम्मान किया। तत्पश्चात् नगर मंडल पश्चिम क्षेत्र अध्यक्ष सुशील अरोड़ा तथा जिला मीडिया प्रभारी श्रीचंद चौधरी के नेतृत्व में कोडा चौक स्थित रोटी बैंक पर जरूरतमंदों को भोजन प्रसाद खिलाया गया तथा गौशाला में गौवंश को हरा चारा खिलाया गया। इसी कड़ी में नर्सेज एसोसिएशन उपाध्यक्ष सुखजीत अटवाल के नेतृत्व में राजकीय चिकित्सालय श्रीगंगानगर में मरीजों को कम्बल वितरित किए गए। भाजपा अटल मडल अध्यक्ष मनीष प्रजापत के नेतृत्व में हुए कार्यक्रम में आत्माराम तरड़ का स्वागत किया गया। नगर मण्डल पूर्वी क्षेत्र अध्यक्ष चन्द्रशेखर गौड़ के नेतृत्व में सुखाडि?ा सर्किल श्रीगौशाला में गौमाता का हरा चारा व गुड़ खिलाकर सेवा कार्य किए गए। स्नेही सेवाभाव से ओबीसी मोर्चा आईटी संयोजक मांगीराज बायड़ व मुकेश चंदेल द्वारा पुरानी आबादी में केक काटकर जन्मदिवस हर्षोल्लासपूर्वक मनाया। अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के कार्यकर्ताओं द्वारा भी सेवा कार्य किए गए। कार्यकर्ताओं द्वारा अन्नपूर्णा रसोई लालगढ़ में जरूरतमंद को भोजन खिलाया गया तथा केक काटकर व गौ सेवा करके आत्माराम तरड़ की दीर्घायु की कामना की गई।

भाजपा कार्यकर्ताओं ने सुनी प्रधानमंत्री के 'मन की बात'

जनमार्ग न्यूज

संगरिया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मासिक रेडियो कार्यक्रम मन की बात को आज भारतीय जनता पार्टी संगरिया के कार्यकर्ताओं और क्षेत्रवासियों ने सुना। कार्यक्रम सुबह 11 बजे शुरू हुआ, जिसमें पीएम मोदी ने कार्यक्रम एक सप्ताह पहले आयोजित करने का कारण बताया। उन्होंने कहा कि अगले रविवार गणतंत्र दिवस है। कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने महाकुंभ का विशेष उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि महाकुंभ में इस बार कई दिव्य योग बन रहे हैं। यह विविधता में एकता का उत्सव है, जहां करोड़ों श्रद्धालु आस्था के संगम में डुबकी लगाते हैं। प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में संविधान और देश की महान विभूतियों के विचारों और योगदान को भी याद किया। कार्यक्रम में भाजपा के जिला उपाध्यक्ष प्रमोद डेलू, निवर्तमान अध्यक्ष चरण दास गर्ग, पूर्व अध्यक्ष श्याम मित्तल व गोविन्द खदरिया, उपाध्यक्ष संजय जिन्दल व मोती लाल सिंधी, महामंत्री हरि सिंह गोस्वामी, बूथ अध्यक्ष महेश लखोटिया, जिला सहसंयोजक व्यापार प्रकोष्ठ अमित गर्ग आदि भाजपा कार्यकर्त्ता उपस्थित थे।

सतपाल बिश्नोई बने राजस्थान शिक्षक संघ प्रगतिशील के कार्यकारी प्रदेशाध्यक्ष

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। राजस्थान शिक्षक संघ प्रगतिशील का 64वां प्रान्तीय शैक्षिक सम्मेलन हनुमानगढ़ जिले के नोहर कस्बे में सम्पन्न हुआ। सम्मेलन के दूसरे दिन प्रदेश कार्यकारिणी का चुनाव पूर्व प्रदेश महामंत्री अभिमन्यु सिंह भदौरिया की देख-रेख में सम्पन्न हुआ। जिसमें भैराराम मांझू को प्रदेशाध्यक्ष, सतपाल बिश्नोई को कार्यकारी प्रदेशाध्यक्ष, नरेन्द्र पूनियां महामंत्री मुख्यालय, नितिश साहू संभागीय अध्यक्ष, महावीर अरोड़ा संयुक्त महामंत्री निदेशालय निर्वाचित किए गए। सम्मेलन में शैक्षिक गुणवत्ता की लड़ाई और कर्मचारी हितों का संघर्ष का संकल्प दोहराते हुए आगे बढने् की रूपरेखा तैयार की गई। सम्मेलन में शिक्षकों की विभिन्न समस्याओं और शैक्षिक गुणवत्ता लाने पर मंथन किया गया तथा विभिन्न प्रस्ताव पारित किए गए जिन्हें आगामी कार्यवाही हेतु राज्य सरकार को भिजवाए जाने का निर्णय लिया गया।

जिला मंत्री आकाशदीप बिश्नोई ने बताया कि इस ऐतिहासिक सम्मेलन में श्रीगंगानगर जिले से 568 शिक्षकों ने तथा अनूपगढ़ से 150 शिक्षकों में सहभागिता दर्ज करवाई। सादुलशहर से शिक्षकों का नेतृत्व गुरदास वर्मा, जगदीश मुछरिया, निर्मला चौधरी, पदमपुर के शिक्षकों का नेतृत्व पलविन्द्र सिंह, राजीव बिश्नोई, कृष्ण पूनियां, सुश्री मोनिका पूनियां, रचना बिश्नोई, श्रवण स्वामी, आत्माराम गोदारा श्रीगंगानगर के शिक्षकों का नेतृत्व अतुल सिंह राठौड़, कुलदीप शर्मा, ब्रह्मदत्त छींपा, रविन्द्र गिल, सीमा सैनी, हरविन्द्र कौर, वीरेन्द्र वर्मा, मदन वर्मा, उदयपाल मांझू, सूरतगढ़ के शिक्षकों का नेतृत्व विनोद सहारण, संजय भाटी, सत्यनारायण सुथार, राजकुमार मील, श्रवण भांभू, दिनेश सारस्वत करणपुर के शिक्षकों का नेतृत्व रविन्द्र सिंह, राजकुमसा सारसर, प्रवेश वर्मा ने किया। जिलाध्यक्ष गुरदास वर्मा द्वारा सम्मेलन में भाग लेने वाले सभी शिक्षकों का आभार प्रकट किया व सम्मेलन की सफलता पर सभी को बधाई दी।

जरूरतमंद लोगों को कम्बल वितरित

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। उज्जीवन स्मॉल फाईनैंस बैंक लिमिटेड़ के तत्वावधान में सामाजिक सरोकार के तहत विभिन्न स्थानों पर 40 जरूरतमंद लोगों को कम्बल वितरित किए गए। कम्बल वितरण कार्यक्रम के मुख्य अतिथि जगीरचन्द फरमा व पी.सी. गर्ग ने। अध्यक्षता शाखा प्रबंधक रमन कुमार ने की। विशिष्ठ अतिथि इन्दूभूषण चावला, गोल्डी पाहूजा, रजनी पुन्यानी थे। कार्यक्रम के संयोजक भूपेन्द्र सिंह डिस्ट्रीब्यूशन मैनेजर, सह-संयोजक सुभाषचन्द रिलेशनशिप मैनेजर, प्रोजेक्ट मैनेजर अवतार सिंह क्रेडिट मैनेजर, अरविन्द कुमार प्रेरक मैनेजर, गुरविन्द्र सिंह एक्वेशन मैनेजर, रोहित कुमार एफसीओ, विनोद चलाना क्रेडिट एग्रीकल्चर थे।

कार्यक्रम के अध्यक्ष रमन कुमार ने बताया कि उज्जीवन स्मॉल फाईनैंस बैंक द्वारा महिलाओं को प्रदान किए जा रहे ऋ्ण के संबंध में जानकारी देते हुए कहा कि बैंक द्वारा छोटे लोन के विभिन्न प्रोजेक्ट संचालित किए जा रहे हैं । उन्होंने कहा कि प्रयास एवं परिश्रम से ही हम हर कार्य में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। भूपेन्द्र सिंह ने बताया कि उज्जीवन फाइनैंशियल सर्विसेज लि. ने वर्ष 2005 में एक एनबीएफसी के रूप में परिचालन शुरू किया जिसका उद्देश्य आर्थिक रूप से सक्रिय गरीबों को वित्तीय सेवाओं की पूरी श्रृंखला प्रदान करना था । आरबीआई का लाईसैंस प्राप्त होने पर यूएफसीएल ने उज्जीवन स्मॉल फाईनैंस बैंक की स्थापना की । बैंक की अखिल भारतीय उपस्थिति है जिसके 91 लाख से अधिक ग्राहक हैं । जगीरचन्द फरमा ने उज्जीवन स्मॉल फाईनैंस बैंक के स्टॉफ की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए कहा कि बैंक के स्टॉफ का ग्राहकों के साथ मधुर व्यवहार रहता है। उनके द्वारा किया गया सेवा कार्य अति सराहनीय है। रजनी पुन्यानी ने बैंक द्वारा जरूरतमंदों को सर्दी के मौसम को देखते हुए गर्म कम्बल वितरण करने पर धन्यवाद व आभार प्रकट किया।

कार्यालय नगरपालिका केसरीसिंहपुर, जिला श्रीगंगानगर (राज.)

Email Address:- eonpkesrisinghpur@yahoo.in   Phone & Fa& No. 01501-233028

क्रमांक:- नपाके/भूमि/2024-25/3418   **दिनांक:- 16/1/2025**

आपत्ति सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि आवासीय भूखण्ड संख्या 1 का भाग, साईज 11×31 वर्गफूट में से साईज 11×20 वर्गफूट, उत्तर दिशा की ओर खुलती हुई, हरिजन कॉलानी केसरीसिंहपुर जो कि पालिका रिकार्ड रजिस्टर में श्रीमति गीता देवी पत्नी श्री प्रेम कुमार, जाति सिन्धी, निवासी वार्ड नम्बर 08 केसरीसिंहपुर, तहसील श्रीकरणपुर, जिला श्रीगंगानगर (राजस्थान) के नाम से दर्ज है। श्रीमति गीता देवी पत्नी श्री प्रेम कुमार, जाति सिन्धी, निवासी वार्ड नम्बर 08 केसरीसिंहपुर, तहसील श्रीकरणपुर, जिला श्रीगंगानगर (राजस्थान) ने आवासीय भूखण्ड संख्या 1 का भाग, साईज 11×31 वर्गफूट में से साईज 11×20 वर्गफूट, उत्तर दिशा की ओर खुलती हुई, हरिजन कॉलानी केसरीसिंहपुर को बैयनामा अनुसार ने श्रीमति पिंकी रानी पत्नी श्री उमाशंकर, जाति अरोड़ा, निवासी वार्ड नम्बर 06 केसरीसिंहपुर, तहसील श्रीकरणपुर, जिला श्रीगंगानगर (राजस्थान) को दे दिया गया है। श्रीमति पिंकी रानी पत्नी श्री उमाशंकर, जाति अरोड़ा, निवासी वार्ड नम्बर 06 केसरीसिंहपुर, तहसील श्रीकरणपुर, जिला श्रीगंगानगर (राजस्थान) ने श्रीमान एस. आर. साहब केसरीसिंहपुर द्वारा प्रमाणित वैयनामा दिनांक 16.05.2023 की स्वंय प्रमाणित फोटो प्रति मय हलफनामा व अन्य दस्तावेज प्रार्थना पत्र के साथ सलंग्न कर प्रस्तुत दस्तावेजों के आधार पर उक्त भूखण्ड का नामान्तरण पालिका रिकार्ड में श्रीमति पिंकी रानी पत्नी श्री उमाशंकर, जाति अरोड़ा, निवासी वार्ड नम्बर 06 केसरीसिंहपुर, तहसील श्रीकरणपुर, जिला श्रीगंगानगर (राजस्थान) के नाम से दर्ज करवाने हेतू आवेदन किया है।

अतः इस सम्बन्ध में जिस किसी व्यक्ति को कोई आपत्ति हो तो निम्न अधोहस्ताक्षरकर्ता को प्रकाशन के 07 दिवस के अन्दर अन्दर मय सबूत के अपनी आपत्ति मय रिकार्ड प्रस्तुत कर सकता है अन्यथा बाद मियाद गुजरने पर श्रीमति पिंकी रानी पत्नी श्री उमाशंकर, जाति अरोड़ा, निवासी वार्ड नम्बर 06 केसरीसिंहपुर, तहसील श्रीकरणपुर, जिला श्रीगंगानगर (राजस्थान) के नाम नगरपालिका रजिस्टर में नामान्तरण दर्ज कर दिया जावेगा। सूचित रहे।

(विश्वास गोदारा)
अधिशाषी अधिकारी
नगरपालिका केसरीसिंहपुर

कौशल आधारित नव प्रसारक नीति (योजना) से होगा जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रचार-प्रसार

❑ मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का अहम फैसला, आमजन को मिले योजनाओं की समुचित जानकारी, मिले भरपूर लाभ
❑ जिले में दो एवं संभाग स्तर पर तीन सोशल मीडिया इनफ्लूएंसर्स (नव प्रसारक) लगेंगे

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा प्रदेश को विकसित बनाने के लिए कृत संकल्पित हैं। अब सरकार की योजनाओं की पहुंच आमजन तक शत-प्रतिशत सुनिश्चित करने की दिशा में प्रचार-प्रसार हेतु नव प्रसारक लगाए जाएंगे। प्रदेश सरकार के परिवर्तित बजट 2024-25 के बिंदु संख्या 107 के उप बिंदु 3 की अनुपालना में सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर्स को जनकल्याणकारी योजनाओं के प्रचार-प्रसार में जोड़ने के लिए कौशल आधारित नव प्रसारक नीति (योजना) जारी की गई है।

यह रहेगी नव प्रसारक नीति (योजना) और उद्देश्य

वर्तमान समय में सूचना एवं जनसम्पर्क में सोशल मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स पर अपने नए-नए कंटेंट के माध्यम से सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर्स स्थापित हुए हैं। ऐसे नए सोशल मीडिया इनफ्लूएंसर्स (नव प्रसारक) का नव प्रसारक कार्यक्रम के माध्यम से कौशल विकास कर राज्य सरकार की योजनाओं के प्रचार-प्रसार में उन्हें जोड़ने से नए आयाम स्थापित होंगे। इन सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर्स को स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम्स के तहत कंटेंट क्रिएशन, वीडियो एडिटिंग, ऑडियो एडिटिंग, एसईओ, सोशल मीडिया मैनेजमेंट, ब्रांडिंग और एनालिटिक्स आदि विभिन्न डिजिटल स्किल्स प्राप्त करने में सहयोग करते हुए उनसे विभिन्न सोशल मीडिया गतिविधियां करवाई जाएंगी।

योग्यता: नव प्रसारक के लिए न्यूनतम आयु 21 वर्ष, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स की आधारभूत समझ, हिंदी और अंग्रेजी भाषा का अच्छा ज्ञान, इंटरनेट इस्तेमाल करने का कौशल आदि निर्धारित किए गए हैं। इसी के साथ विशेष योग्यता के रूप में सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर्स के रूप में राज्य सरकार उन्हें मान्यता प्रदान करेगी, जो फेसबुक, एक्स, इंस्टाग्राम और यूट्यूब में से किन्हीं एक पर अपना अकाउंट बनाकर किसी एक में नियमित कंटेंट अपलोड कर रहे हों। इसके लिए दो श्रेणियां निर्धारित की गई हैं। श्रेणी ए में 1 लाख से अधिक सब्स्क्राइबर या फॉलोअर्स तथा श्रेणी बी में 7 हजार से 1 लाख तक सब्स्क्राइबर या फॉलोअर्स निर्धारित किए गए हैं। इसी के साथ सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर्स का अकाउंट एक वर्ष से चल रहा हो व अकाउंट पर गत एक वर्ष में 100 पोस्ट होनी चाहिए।

चयन प्रक्रिया: प्रत्येक जिले में कार्यरत जिला सूचना एवं जनसम्पर्क कार्यालय प्रभारी निर्धारित योग्यता के आधार पर जिले के नव सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर्स (नव प्रसारक) का एक पैनल तैयार करेंगे, जो जिले या संभाग के लिए तय नव प्रसारकों की संख्या का तीन गुना होगा। जिला सूचना एवं जनसम्पर्क कार्यालय प्रभारी इस पैनल को राज्य स्तरीय समिति को भेजेंगे। राज्य स्तरीय समिति नव प्रसारकों के चयन का अंतिम निर्णय लेगी। राज्य सरकार द्वारा राज्य स्तरीय समिति का गठन किया जाएगा।

नव प्रसारकों को दिया जाएगा कौशल प्रशिक्षण

चयनित सोशल मीडिया इनफ्लूएंसर्स को सोशल मीडिया में पारदर्शिता, नैतिकता, डेटा सुरक्षा और कानूनी दायित्वों के बारे में जागरुक करने के साथ-साथ सोशल मीडिया के नए ट्रेंड्स, ट्रिक्स और टिप्स के लिए कौशल प्रशिक्षण दिलवाया जाएगा। यह कौशल प्रशिक्षण अनुभवी इन्फ्लूएंसर्स, डिजिटल मार्केटिंग विशेषज्ञ या विषय विशेषज्ञ द्वारा वेबिनार के माध्यम से दिया जाएगा। कौशल प्रशिक्षण के दौरान सोशल मीडिया की दुनिया में हो रहे नवाचारों का सैद्धांतिक और व्यावहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा। कौशल प्रशिक्षण की अवधि एक से दो घंटे रहेगी। यह वेबिनार सभी नवोदित सोशल मीडिया इन्फ्लूएंसर्स के लिए ओपन फॉर ऑल रखा जाएगा। कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम की अवधि में एक माह में दो बार दिया जाएगा। इस कार्यक्रम में कोई भी नव प्रसारक हिस्सा ले सकेगा। कौशल प्रशिक्षण के उपरांत यथोचित निर्देश दिए जाएंगे।

यह रहेंगी नव प्रसारकों की गतिविधियां

नव प्रसारक द्वारा राज्य सरकार के जनकल्याणकारी निर्णयों और योजनाओं के बारे में अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स के माध्यम से प्रचार-प्रसार का कार्य करेंगे। नव प्रसारक द्वारा अपने कम से कम दो सोशल मीडिया अकाउंट्स (फेसबुक, एक्स, इंस्टाग्राम और यूट्यूब) पर राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं और निर्णयों से संबंधित एक पोस्ट प्रतिदिन अपलोड की जाएगी। इसी के साथ नव प्रसारकों के कार्य में राज्य सरकार के जनकल्याणकारी कार्यक्रमों का आवश्यकतानुसार अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स से लाइव प्रसारण करना अथवा शेयर/री-पोस्ट करना, राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं से संबंधित क्रिएटिव डिजाइन प्रतिदिन अपलोड करना, नव प्रसारक द्वारा

राज्य सरकार के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल्स की पोस्ट्स को प्रतिदिन शेयर/री-पोस्ट करना, सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग के साथ नियमित रूप से सोशल मीडिया कोलोबोरेशन करना, व्यक्तिगत रूप से जिला सूचना एवं जनसम्पर्क कार्यालय प्रभारी के संपर्क में रहकर कार्य करना, प्रचार-प्रसार की गतिविधियों का उल्लेख करते हुए दैनिक डायरी मेंटेन करना व अपने मेंटर को बताना, सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग की वेबसाइट अथवा सोशल मीडिया प्लेटफार्म्स पर उपलब्ध कंटेंट के आधार पर पोस्ट तैयार करके अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपलोड करना आदि शामिल किया गया है। एक बार पोस्ट अपलोड करने के बाद नव प्रसारक अनावश्यक रूप से पोस्ट को डिलीट नहीं करेगा।

कार्यक्रम की अवधि: कार्यक्रम की अवधि एक वर्ष होगी। वर्ष के अंत में, यदि मेंटर नव प्रसारक के प्रदर्शन के आधार पर कार्यक्रम की अवधि को बढ़ाने की सिफारिश करते हैं, तो कार्यक्रम की अवधि को छह माह के लिए बढ़ाया जा सकता है। यह अवधि अधिकतम दो बार बढ़ाई जा सकती है। किसी भी स्थिति में कार्यक्रम की अवधि दो वर्षों से अधिक नहीं होगी।

मेंटर: संबंधित जिले के जिला सूचना एवं जनसम्पर्क कार्यालय प्रभारी नव प्रसारक के मेंटर होंगे, जो समय-समय पर काम की प्रगति की समीक्षा करेंगे। नव प्रसारक जिला सूचना एवं जनसम्पर्क कार्यालय प्रभारी से जु?कर कार्य करेंगे। नव प्रसारक हर महीने या पूछे जाने पर मेंटर को अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत करेंगे। मेंटर नव प्रसारक के लिए एक नोडल अधिकारी नामित कर सकता है, जो काम की निगरानी और अवलोकन के लिए जिम्मेदार होगा।

मानदेय: चयनित नव प्रसारक को उनके स्वयं के अकाउंट पर प्रतिदिन की जाने वाली सोशल मीडिया पोस्ट के लिए मेंटर के प्रमाणीकरण के बाद कार्य निष्पादन के स्वरूप एक मुश्त राशि का मासिक भुगतान किया जाएगा। श्रेणी ए नव प्रसारक को एक मुश्त 25 हजार रुपए तथा श्रेणी बी नव प्रसारक को एक मुश्त 15 हजार रुपए का मासिक भुगतान किया जाएगा। कार्यक्रम अवधि पूर्ण होने एवं अंतिम रिपोर्ट प्रस्तुत करने के उपरांत ही अंतिम माह का मानदेय भुगतान किया जाएगा। यदि नव प्रसारक कार्यक्रम में शामिल होने के 01 माह के अन्दर कार्यक्रम छोड़ देता है तो उसे कोई मानदेय नहीं दिया जाएगा। चयनित नव प्रसारक को मानदेय के अतिरिक्त किसी भी प्रकार का कोई टीए/डीए एवं अन्य किसी भी प्रकार के भत्ते का भुगतान नहीं किया जाएगा।

संरचना: मेंटर के मार्गदर्शन में विभाग द्वारा नव प्रसारक को सौंपे गए सभी कार्य दक्षता व पूर्ण निष्ठा के साथ सम्पन्न करने होंगे। कार्यक्रम के दौरान नव प्रसारक प्रति माह अपनी रिपोर्ट मेंटर को प्रस्तुत करेगा। मेंटर द्वारा प्राप्त रिपोर्ट की गुणवत्ता और उपयोगिता का मूल्यांकन किया जाएगा। मेंटर प्राप्त रिपोर्ट के संबंध में मूल्यांकन के पश्चात् रिपोर्ट को अनुमोदन अस्वीकृति की सिफारिश के साथ विभाग को प्रस्तुत करेंगे। सभी नव प्रसारकों के पास अपना लेपटॉप और डेटा कार्ड इन्टरनेट की सुविधा होनी चाहिए। कार्यक्रम की अवधि के दौरान या उसके बाद नव प्रसारक को विभाग के कर्मचारी के रूप में नहीं माना जाएगा।

कुल नव प्रसारकों की संख्या

राज्य में जिलों की संख्या के अनुसार एक श्रेणी ए नव प्रसारक एवं एक श्रेणी बी नव प्रसारक कुल दो नव प्रसारक प्रति जिला और दो श्रेणी ए नव प्रसारक एवं एक श्रेणी बी नव प्रसारक कुल तीन नव प्रसारक प्रति संभाग का चयन किया जाएगा। इस प्रकार चयनित सभी नव प्रसारक राज्य सरकार की जन कल्याणकारी योजनाओं के प्रचार- प्रसार हेतु संधारित गतिविधियां क्रियान्वित किया जाना सुनिश्चित करेंगे।

रिपोर्ट का मूल्यांकन व मानदेय की शर्तें

कार्यक्रम की अवधि पूर्ण होने के बाद नव प्रसारक को अपने द्वारा किए गए कार्यों की रिपोर्ट मेंटर को सुपुर्द करनी होगी। रिपोर्ट के मूल्यांकन के आधार पर नव प्रसारक के लिए कार्यक्रम की अवधि को बढ़ाया जा सकेगा। नव प्रसारक द्वारा प्रस्तुत अंतिम रिपोर्ट की अनुपयुक्तता के कारण उसे रिपोर्ट में सुधार और संशोधित रिपोर्ट को फिर से जमा करने के लिए 01 माह का अतिरिक्त समय दिया जाएगा। लेकिन इस अतिरिक्त 01 माह का मानदेय नहीं दिया जाएगा। अंतिम महीने के दौरान नव प्रसारक द्वारा प्रशिक्षण रिपोर्ट तैयार कर विभाग में जमा करवायी जाएगी। यदि नव प्रसारक इस महीने के दौरान रिपोर्ट जमा कराने में विफल रहता है तो पिछले महीने का मानदेय भी अगले महीने तक लम्बित रखा जाएगा।

कार्यक्रम अवधि की समाप्ति

यह कार्यक्रम एक कौशल आधारित कार्यक्रम है और इसमें किसी भी प्रकार की स्थायी नौकरी या भविष्य में रोजगार का आश्वासन नहीं है। राज्य सरकार को यह अधिकार है कि वह बिना कारण बताए कार्यक्रम को किसी भी समय समाप्त कर सकती है। कार्यक्रम समाप्ति के बाद नव प्रसारक को कोई विशेष लाभ या सेवा लाभ प्रदान नहीं किया जाएगा। यदि कोई नव प्रसारक अनुशासनात्मक नियमों का उल्लंघन करता है या अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने में विफल रहता है, तो सरकार उस नव प्रसारक के लिए कार्यक्रम को तुरंत समाप्त कर सकती है। कार्यक्रम की अवधि के दौरान किसी भी प्रकार की गोपनीय जानकारी का उल्लंघन करने पर भी नव प्रसारक के लिए कार्यक्रम समाप्त किया जा सकता है। अगर कोई नव प्रसारक कार्यक्रम की शर्तों, नियमों या अवधि का उल्लंघन करता है, तो विभाग कार्यक्रम की अवधि को समाप्त करने का अधिकार रखता है। कार्यक्रम समाप्त करने के बाद, किसी भी प्रकार की अपील या पुनर्विचार का प्रावधान नहीं होगा। कार्यक्रम की अवधि समाप्त होने पर सरकार द्वारा किसी भी प्रकार के लाभ या सेवा संबंधित प्रावधान की गारंटी नहीं दी जाएगी।

यह रहेंगी विविध शर्तें

नव प्रसारक को सरकारी कर्मचारी नहीं माना जाएगा और इस प्रकार नव प्रसारक को किसी भी प्रकार की सेवा शर्तें या लाभ नहीं प्राप्त होंगे। कार्यक्रम की अवधि के दौरान नव प्रसारक के साथ हुई दुर्घटनाओं अथवा बीमारी से होने वाले किसी भी व्यय के लिए अथवा नव प्रसारक के चिकित्सा बीमा या किसी भी लागत के लिए विभाग की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी। सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग के निदेशक/आयुक्त का निर्णय अंतिम और बाध्यकारी होगा।

विक्रम स्वामी बने युवा कांग्रेस प्रदेश समन्वयक

जनमार्ग न्यूज

जयपुर/श्रीगंगानगर। राजस्थान विश्वविद्यालय (पांच वर्षीय विधि महाविद्यालय) के राजस्थान यूथ कांग्रेस पूर्व अध्यक्ष व पूर्व प्रदेश सचिव हृस्द्ध राजस्थान, विक्रम स्वामी पुत्र श्री राम निवास स्वामी निवासी 15-जेड श्रीगंगानगर को राजस्थान युवा कांग्रेस प्रदेश समन्वयक व सूरतगढ़ विधानसभा का प्रभारी नियुक्त किया गया है। यह नियुक्ति युवा कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष व संगरिया विधायक अभिमन्यु पुनिया द्वारा पार्टी में किए गए उनके कार्य व पूर्व में हृस्द्ध में प्रदेश सचिव , छात्रसंघ अध्यक्ष व प्रदेश कांग्रेस कमेटी के विधिक, मानवाधिकार और आरटीआई विभाग के प्रदेश सचिव रहते हुए किये गए कार्य को देखते हुए की गयी है। वर्तमान में विक्रम राजस्थान उच्च न्यायालय जयपुर में बतौर अधिवक्ता अपनी सेवाए दे रहे है। विक्रम स्वामी ने बताया की उनका प्रयास रहेगा की पार्टी हित सर्वोपरी रखते हुए जन जन तक कांग्रेस पार्टी की विचारधारा को पहुचाया जाए। ।

विधायक बंसल के कार्यकाल के 1 वर्ष पूर्ण होने पर केसर दूध का लंगर

हनुमानगढ़। (जनमार्ग न्यूज) विधायक गणेश राज बंसल के कार्यकाल के 1 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में जरूरतमंद लोगों और मरीजों के लिए केसर दूध का लंगर आयोजित किया गया। यह आयोजन गणेश राज टीम के सदस्य राजीव शर्मा के तत्वाधान में सरकारी अस्पताल के सामने सुभाष नोखवाल द्वारा किया गया। लंगर का शुभारंभ स्वयं विधायक गणेश राज बंसल ने किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि उनका प्रयास हमेशा जनता की सेवा और कल्याण के लिए रहा है। उन्होंने कहा कि यह लंगर समाज में सेवा और सहयोग की भावना को बढ़ावा देता है। विधायक ने टीम के सभी सदस्यों और सहयोगियों को इस पुनीत कार्य के लिए धन्यवाद दिया। कार्यक्रम में सुभाष नोखवाल ने बताया कि यह लंगर उन जरूरतमंद लोगों के लिए है, जो अस्पताल में इलाज के लिए आते हैं और जिन्हें सहायता की आवश्यकता होती है। उन्होंने कहा कि समाज के कमजोर वर्ग की मदद करना हम सभी का कर्तव्य है, और इस प्रकार की पहल आगे भी जारी रखी जाएगी।लंगर के दौरान बड़ी संख्या में लोगों ने केसर दूध का आनंद लिया। इस मौके पर गणेश राज टीम के सदस्य और स्थानीय लोग भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम में राजीव शर्मा, नरेंद्र भाट, कमल शर्मा, सुमित बब्बर, मदन बेनीवाल, बंटी मिढ़ा, मोहन वर्मा, बलकरण ढिल्लो, उदय पाल, राजू, पंकज समेत कई गणमान्य लोगों ने गणेशराज बंसल का माल पहनाकर अभिनदंन किया।

प्रोपर्टी पार्सल वितरण का जिला स्तरीय कार्यक्रम

❑ जिले की 60 पंचायतों में लाइव प्रसारण ❑ प्रधानमंत्री मोदी वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए कार्यक्रम से जुड़े

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। भूमि विवादों को कम करने के लिए शुरू की गई स्वामित्व योजना के तहत पीएम नरेंद्र मोदी ने शनिवार को 65 लाख से अधिक संपत्ति कार्डों का वितरण किया। पीएम मोदी के इस कदम से देश के 230 से अधिक जिलों के करीब 50,000 गांवों में संपत्ति मालिकों को फायदा मिलेगा। प्रधानमंत्री वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए कार्यक्रम में शामिल हुए। कार्यक्रम का लाइव प्रसारण जिला स्तरीय कार्यक्रम में किया गया। जिला स्तरीय कार्यक्रम हनुमानगढ़ जंक्शन के सिविल लाइन स्थित सामुदायिक भवन में हुआ। जिला स्तरीय कार्यक्रम में प्रॉपर्टी पार्सल कार्डों का वितरण भी किया गया। इस मौके पर जिला कलेक्टर काना राम ने स्वच्छता की शपथ दिलाई। जिला स्तरीय कार्यक्रम में जिला कलेक्टर काना राम ने कहा कि जिले की 60 ग्राम पंचायतों में कार्यक्रम का लाइव प्रसारण किया जा रहा है। जिला प्रॉपर्टी पार्सल वितरण में अग्रणी जिलों में है। अभी तक 44 हजार से अधिक प्रॉपर्टी पार्सल का वितरण किया जा चुका है तथा मार्च, 2025 तक 1.5 लाख से अधिक प्रॉपर्टी पार्सलों के वितरण का लक्ष्य रखा गया है। यह कार्ड ग्रामीणों के जीवन में परिवर्तन ला रहे हैं। कई परिवारों को पहली बार निवास स्थान के कानूनी दस्तावेज मिले हैं। ऋण लेने तथा अन्य कार्यों में इसका उपयोग लिया जा रहा है। उन्होंने सरपंचों से अपील की है कि ग्राम पंचायत में विवाद की स्थिति में आपत्तियां प्राप्त कर निस्तारण करवाए। सभी लाभार्थियों को लाभ दिलाए। जनप्रतिनिधि देवेंद्र पारीक ने कहा कि मेरी संपत्ति मेरा अधिकार स्वामित्व योजना के तहत यह कार्यक्रम आयोजित किया गया है। गांवों में गरीबों का सपना था कि उसके पास मकान तो था, परंतु पट्टा नहीं था, उसको पूर्ण किया जा रहा है। सरकार प्रत्येक वर्ग के लिए कार्य कर रही है। जनहित एवं सपनों को पंख लगाने का कार्य मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया है।

क्या है स्वामित्व योजना: स्वामित्व योजना ग्रामीण भारत की आर्थिक प्रगति को बढ़ाने की दृष्टि से 24 अप्रैल, 2020 को (राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस पर) प्रधानमंत्री की ओर से शुरू की गई थी। इसके तहत ग्रामीण क्षेत्रों में जमीन के रिकॉर्ड को डिजिटल तरीके से तैयार किया जाता है, जिससे भूमि विवादों को कम किया जा सके। गौरतलब है कि योजना के तहत 3.17 लाख से अधिक गांवों में ड्रोन सर्वेक्षण पूरा हो चुका है, जो लक्ष्य का 92 फीसदी है। वहीं, 1.53 लाख गांवों के लिए करीब 2.25 करोड़ संपत्ति कार्ड तैयार किए गए हैं।

हापूराम चौधरी बने शारीरिक शिक्षक संघ के प्रदेश अध्यक्ष

श्रीगंगानगर। (जनमार्ग न्यूज) राजस्थान शारीरिक शिक्षा शिक्षक संघ का प्रांतीय अधिवेशन जिला टोंक के कृषि विभाग ऑडिटोरियम में संपन्न हुआ 17 व 18 जनवरी को हुए प्रांतीय अधिवेशन के मुख्य अतिथि श्री कन्हैयालाल चौधरी कैबिनेट मंत्री राजस्थान सरकार थे। दो दिन तक राज्य के सभी जिलों से आए शारीरिक शिक्षक ने ज्वलंत समस्याओं पर विचार मंथन कर ज्ञापन तैयार किया जो राज्य सरकार को भेजा गया। अधिवेशन के दूसरे दिन प्रदेश कार्यकारिणी के सर्वसम्मति से चुनाव करवाए गए जिसमें जोधपुर के हापूराम चौधरी को तीसरी बार प्रदेश अध्यक्ष चुना गया प्रदेश मुख्य महामंत्री के पद पर गंभीर सिंह भरतपुर ,महामंत्री भैरू सिंह राठौड़ उदयपुर, सभाध्यक्ष इंद्र सिंह चौहान राजसमंद, संरक्षक डॉ रमेश इंडोलिया भरतपुर, हनुमान बिश्नोई जोधपुर, हीरालाल उदयपुर, मुख्य सलाहकार डॉ. तेजराज मेवाड़ा भीलवाड़ा, महेंद्र चौधरी हनुमानगढ़, प्रदेश मंत्री बेला सैनी महिला मंत्री जोधपुर, विधि सलाहकार राजेंद्र गहलोत बालोतरा ,प्रदेश वरिष्ठ उपाध्यक्ष नरेंद्र शर्मा करौली, प्रहलाद चौधरी बालोतरा, गंगा सिंह गुर्जर भरतपुर प्रवीण सिंह टोंक को चुना गया। प्रदेश उपाध्यक्ष जोधपुर से देवेंद्र सिंह चौहान, व संयुक्त संगठन मंत्री के पद पर महेंद्र जयपाल जोधपुर व अमित जैन बाड़मेर को प्रदेश उपाध्यक्ष चुना गया संगठन की ओर से जिला शिक्षा अधिकारी प्रारंभिक शिक्षा विभाग में उप जिला शिक्षा अधिकारी शारीरिक शिक्षा, स्टाफिंग पैटर्न शुरू करना, ष्टक्चश्वह्र कार्यालय में व्याख्याता शारीरिक शिक्षा का पद स्वीकृत करने, सहित मांगों का ज्ञापन सरकार को प्रेषित किया गया।

भट्टा कॉलोनी निवासियों का धरना, दोषियों पर कार्रवाई की मांग

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। भट्टा कॉलोनी के निवासियों ने शुक्रवार को जंक्शन थाना के समक्ष धरना प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने हाल ही में हुई मारपीट की घटना पर दोषियों के खिलाफ सख्त कानूनी कार्रवाई की मांग की। कॉलोनीवासी रविंद्र बावरी ने बताया कि नाली निर्माण को लेकर वार्ड में विवाद चल रहा है। इस संबंध में दिनांक 15 जनवरी 2025 को नगरपरिषद आयुक्त को ज्ञापन भी सौंपा गया था। इसके साथ ही, वार्ड के निवासी लिखमीचंद, सुभाषचंद्र, रमेश कुमार, और नंदकिशोर पुत्र रामपाल जाति खटीक के खिलाफ वार्डवासियों ने मारपीट की शिकायत की थी। इस मामले में मुकदमा नंबर 189/21 महिला थाना में दर्ज है, जो वर्तमान में कोर्ट में विचाराधीन है। रविंद्र बावरी ने आरोप लगाया कि इसी मामले को लेकर आरोपी पक्ष ने 17 जनवरी 2025 को बस डिपो पर आकर उनके साथ मारपीट की। उन्होंने कहा कि लिखमीचंद, सुभाषचंद्र, नंदकिशोर, रमेश कुमार और बॉडी बिल्डर संदीप पुत्र नेमचंद खटीक ने जानबूझकर रंजिश के चलते हमला किया। इस घटना से नाराज वार्डवासियों ने जंक्शन थाना के बाहर धरना दिया और पुलिस पर दोषियों के

खिलाफ तुरंत कार्रवाई का दबाव बनाया। प्रदर्शन के दौरान वार्डवासियों ने जोरदार नारेबाजी की और कहा कि यदि जल्द ही कार्रवाई नहीं हुई तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। वार्डवासियों का कहना है कि इस प्रकार की घटनाएं इलाके की शांति और सामुदायिक सौहार्द को नुकसान पहुंचा रही हैं।*दूसरी ओर का पक्ष* दूसरी तरफ, मामले में आरोपी नंदकिशोर खटीक ने जंक्शन थाना में एक परिवाद दर्ज कराया है। उन्होंने बताया कि रविंद्र बावरी से लगभग 1100 रुपये लेने थे। जब उनसे पैसे मांगे गए, तो उन्होंने रुपये देने से इनकार कर दिया और गाली-गलौज करने लगे। नंदकिशोर खटीक ने यह भी आरोप लगाया कि रविंद्र बावरी ने जानबूझकर झूठे आरोप लगाए हैं ताकि पैसे न लौटाने पड़े। उन्होंने कहा कि मारपीट की कोई घटना नहीं हुई है और यह सब पुलिस पर दबाव बनाने का प्रयास है।पुलिस जांच में जुटीः जंक्शन थाना पुलिस ने दोनों पक्षों से प्राप्त शिकायतों के आधार पर मामले की जांच शुरू कर दी है। पुलिस का कहना है कि मामले में निष्पक्ष जांच कर सभी तथ्यों को सामने लाया जाएगा। फिलहाल, धरना प्रदर्शन के कारण थाना परिसर के बाहर माहौल तनावपूर्ण बना रहा। इस घटना ने भट्टा कॉलोनी में विवाद को और बढ़ा दिया है। एक ओर वार्डवासी दोषियों पर कार्रवाई की मांग कर रहे हैं, तो दूसरी ओर आरोपियों ने खुद को निर्दोष बताते हुए न्याय की गुहार लगाई है।

भाजपा संगठन चुनावों में मंडल अध्यक्षों की नियुक्ति, स्वागत समारोह आयोजित

हनुमानगढ़। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने रविवार को अपने संगठन पर्व के अंतर्गत मंडल अध्यक्षों की नियुक्ति कर उनका स्वागत किया। यह प्रक्रिया पार्टी की आंतरिक संरचना को मजबूत करने और जमीनी स्तर पर कार्यकर्ताओं को सक्रिय बनाने के उद्देश्य से की गई। संविधान में निर्धारित चुनाव प्रक्रिया के तहत भाजपा बूथ अध्यक्ष से लेकर राष्ट्रीय अध्यक्ष तक चुनाव करती है। इसी कड़ी में बूथ स्तर के चुनावों के बाद मंडल अध्यक्षों का चयन सर्वसम्मति से किया गया। जिला सहचुनाव अधिकारी जुगल किशोर गोड़ ने जानकारी देते हुए बताया कि विभिन्न मंडलों में अध्यक्ष पद पर योग्य और समर्पित कार्यकर्ताओं को नियुक्त किया गया है। टाउन देहात मंडल अध्यक्ष पद पर जसपाल सिंह, टाउन नगर मंडल अध्यक्ष पद पर नितिन बंसल, नोरंगदेसर मंडल अध्यक्ष पद पर लूणाराम पुनिया, जंक्शन देहात मंडल अध्यक्ष पद पर बलराज मान, जंक्शन नगर मंडल अध्यक्ष पद पर प्रकाश तंवर, मंडल प्रतिनिधि मुरली सोनी और रावतसर देहात मंडल अध्यक्ष पद पर विनोद पथलनिया की नियुक्ति की गई है। इन सभी मंडल अध्यक्षों को पार्टी की मजबूती और आगामी चुनावों में सफलता सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है। भाजपा जिला कार्यालय में आयोजित स्वागत समारोह की शुरुआत भारत माता के समक्ष दीप प्रज्वलित कर की गई। इस दौरान हनुमानगढ़ नगरपरिषद के पूर्व चेयरमैन राजकुमार तंवर, पूर्व चेयरमैन बहादुरचंद जैन, और सदस्यता अभियान के जिला संयोजक भारत भूषण कौशिक की माता के स्वर्गवास पर उनकी आत्मा की शांति के लिए मौन धारण कर श्रद्धांजलि दी गई। कार्यक्रम में उपस्थित पूर्व जिलाध्यक्ष बलवीर बिश्नोई ने नवनियुक्त मंडल अध्यक्षों का अभिनंदन करते हुए कहा कि संगठन चुनावों के तहत 30 से 45 वर्ष की उम्र के युवाओं को जिम्मेदारी सौंपी गई है। यह कदम पार्टी की युवा पीढ़ी को सक्रिय करने और संगठन को मजबूत बनाने की दिशा में अहम है। उन्होंने विश्वास जताया कि नवनियुक्त अध्यक्ष अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए पार्टी को नई ऊंचाइयों पर ले जाएंगे। भाजपा प्रत्याशी अमित सहू ने कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि भाजपा की ताकत उसके कार्यकर्ता हैं। उन्होंने कहा, ÷पार्टी के कार्यकर्ता ही पार्टी की रीढ़ होते हैं। उनका हर कार्य प्राथमिकता से पूरा किया जाएगा।÷ सहू ने आगे कहा कि आगामी निकाय चुनाव और पंचायत चुनाव में कार्यकर्ताओं की मेहनत और समर्पण के बल पर भाजपा शानदार प्रदर्शन करेगी। उन्होंने कार्यकर्ताओं को एकजुट होकर पार्टी की विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने की अपील की। भाजपा संगठन ने इस बार युवाओं को अधिक जिम्मेदारी देकर पार्टी को नई ऊर्जा और दिशा देने का प्रयास किया है। नवनियुक्त मंडल अध्यक्षों ने अपनी नियुक्ति पर आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वे पार्टी की उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए हर संभव प्रयास करेंगे। मंडल अध्यक्षों ने भरोसा दिलाया कि वे बूथ स्तर तक संगठन को मजबूत करेंगे और आगामी चुनावों में पार्टी को सफलता दिलाने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। कार्यक्रम के दौरान अमित सहु ने आगामी निकाय और पंचायत चुनावों पर भी चर्चा करते हुए कार्यकर्ताओं को चुनावी तैयारियों में जुटने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि चुनाव जीतने के लिए जमीनी स्तर पर कार्यकर्ताओं की भागीदारी सबसे महत्वपूर्ण है। भाजपा का लक्ष्य है कि पार्टी के सिद्धांतों और विचारधारा को समाज के हर वर्ग तक पहुंचाया जाए।

भाजपा के संगठन चुनाव संविधान में तय प्रक्रिया का हिस्सा हैं, जो पार्टी को जमीनी स्तर से लेकर शीर्ष स्तर तक मजबूत बनाते हैं। संगठन पर्व के अंतर्गत पहले चरण में बूथ स्तर और दूसरे चरण में मंडल स्तर के चुनाव संपन्न हुए हैं। पार्टी ने सर्वसम्मति से मंडल अध्यक्षों का चयन कर यह सुनिश्चित किया है कि हर क्षेत्र में संगठन को एक सशक्त नेतृत्व मिले। कार्यक्रम के अंत में पूर्व चेयरमैन राजकुमार हिसारिया, किसान मोर्चा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष रामसिंह बराड़, क्रय विक्रय सहकारी समिति के चेयरमैन प्रेम गोदारा, ओबीसी मोर्चा के पूर्व अध्यक्ष महंगा सिंह, पूर्व जिला प्रमुख कृष्ण चोटिया और अन्य नेताओं ने भी कार्यकर्ताओं को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि भाजपा का हर कार्यकर्ता पार्टी का अभिन्न अंग है। संगठन के विकास के लिए सभी को मिलकर काम करना होगा। उन्होंने कहा कि नवनियुक्त मंडल अध्यक्ष पार्टी की रीति-नीति को प्रभावी ढंग से लागू करेंगे और संगठन को नई दिशा देंगे।

रायपुर में मांझे से कटी गर्दन, मासूम की मौत: पिता के साथ बाइक से गार्डन जा रहा था; महिला वकील का भी गला-अंगूठा कटा

रायपुर (जनमार्ग न्यूज)। शहर में एक ही दिन मांझे से हुए दो हादसे में एक बच्चे की मौत हो गई और एक महिला वकील घायल है। रायपुर में पतंग के मांझे ने एक 7 साल के बच्चे की जान ले ली है। जबकि महिला वकील भी मांझे में फंसकर बुरी तरह जख्मी हो गई। महिला का गला और अंगूठे का हिस्सा कट गया है। यह दोनों घटना शहर के अलग-अलग थाना इलाके की है। फिलहाल, पुलिस दोनों मामले की जांच कर रही है। पहला मामलाः टिकरापारा थाना इलाके में धनेश साहू अपने बच्चे पुष्कर साहू के साथ बाइक से रविवार शाम 5 संतोषी नगर से कटोरा तालाब गार्डन घूमने जा रहे थे। तभी पचपेड़ी नाका के पास अचानक एक मांझा बच्चे के गले के पास फंस गया। वो बुरी तरह जख्मी हो गया। धनेश ने गाड़ी रोककर जैसे-तैसे मांझे को बाहर निकाला। रायपुर के पचपेड़ीनाका के पास मांझे से पुष्कर साहू की गर्दन कट गई। वो पिता के साथ बाइक से जा रहा था। रायपुर के पचपेड़ीनाका के पास मांझे से पुष्कर साहू की गर्दन कट गई। वो पिता के साथ बाइक से जा रहा था। उसके पिता उसे पास के ही एक निजी अस्पताल लेकर गए। लेकिन इलाज नहीं हो पाया। फिर उसे मेकाहारा रेफर किया गया। जहां बच्चे की इलाज के दौरान मौत हो गई। हादसे के बाद बच्चे के घर वालों का रो-रो कर बुरा हाल है। टिकरापारा पुलिस बच्चे का पोस्टमॉर्टम कराने के बाद शव परिजनों को सौंपेगी।

आम सभा में सर्वसम्मति से माल गोदाम कमेटी का गठन

जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़। भारतीय रेलवे माल गोदाम श्रमिक संघ के राष्ट्रीय महामंत्री अरुण कुमार पासवान के मार्गदर्शन एवं राष्ट्रीय प्रभारी मनोरंजन कुमार के आदेशानुसार, उत्तर पश्चिम रेलवे के बीकानेर डिवीजन अध्यक्ष जसवंत दैय्या के नेतृत्व में सूरतगढ़ माल गोदाम पर श्रमिको के साथ खुली आम सभा में सर्वसम्मति से माल गोदाम कमेटी का गठन किया गया। इस अवसर पर बीकानेर डिवीजन के सचिव संजय गुर्जर, कोषाध्यक्ष भरत सोलंकी, उपाध्यक्ष मनीष सोलंकी भी उपस्थित रहे। नेताओं ने रेलवे व श्रम मंत्रालय के निर्देशानुसार गोदाम को सातों दिन चलाने व भारत सरकार के श्रम मंत्रालय व रेल मंत्रालय से मिलने वाली सभी सुविधाओं के बारे में बताया गया। श्रमिकों को भारत सरकार द्वारा मिलने वाली सुविधाओं को ईमानदारीपूर्वक व जिम्मेदारी से सभी श्रमिकों के हाथों तक पहुँचाने की जिम्मेदारी चयनित मालगोदाम कमेटी को दी गई। आम सभा में सर्वसम्मति से सात (7) पदाधिकारी और सात (7) कार्यकारी सदस्यों का चयन कर मालगोदाम कमेटी का गठन किया गया। सर्वसम्मति से अध्यक्ष गोपाल राम पुत्र श्रीराम प्रताप,उपाध्यक्ष जीवन राम पुत्र चुन्नीलाल,संगठन मंत्री सुखराम पुत्र तोलाराम,सचिव राजपाल गोदारा पुत्र राम कुमार, कोषाध्यक्ष सूर्य प्रकाश जांगिड़ पुत्र रघुनाथ जांगिड़,कार्यालय प्रभारी जसवंत सिंह पुत्र देवीलाल,सहसचिव रोहित पुत्र साजन साहनी कार्यकारी सदस्य पवन पुत्र दामोदर चौधरी, सतपाल पुत्र जीवन राम,महावीर सहारण पुत्र राम प्रताप,गोपी राम पुत्र चुन्नीलाल, अजय पुत्र प्रकाश राय,प्रवीणसिंह चौहान पुत्र श्री किशोर सिंह चौहान, नरेश कुमार तंवर पुत्र प्रवीण कुमार तंवर को नियुक्त किया गया। कार्यक्रम के अंत में जोन के सचिव सुरेश गोयल व सह सचिव गणपत दास वैष्णव तथा बीकानेर डिवीजन के सभी पदाधिकारी गणों ने चयनित माल गोदाम कमेटी के पदाधिकारियों का माल्यार्पण कर स्वागत किया।

शारीरिक फिटनेस के लिए खेलकूद जरूरी: गणेशराज बंसल

हनुमानगढ़। अन्तर्राष्ट्रीय वैश्य समाज महासभा के तत्वावधान में रविवार को जिला मुख्यालय स्थित बेबी हैप्पी मॉडर्न पीजी कॉलेज खेल मैदान में बीकानेर संभाग स्तरीय क्रिकेट प्रतियोगिता हुई। विधायक गणेशराज बंसल, महासभा के संभागीय अध्यक्ष संजय महिपाल, जिलाध्यक्ष बालकृष्ण गोल्याण, प्रदेश उपाध्यक्ष तरुण विजय व युवा इकाई जिलाध्यक्ष अमित महेश्वरी ने संयुक्त रूप से क्रिकेट टूर्नामेंट का उद्घाटन किया। क्रिकेट टूर्नामेंट में हनुमानगढ़, श्रीगंगानगर, चूरू और बीकानेर की टीमें भाग ले रही हैं। विधायक गणेशराज बंसल ने कहाकि अन्तर्राष्ट्रीय वैश्य महासभा ने युवाओं के फिटनेस में ध्यान देने के लिए खेल महोत्सव का आगाज किया है, यह स्वागतयोग्य है। इससे समाज के युवाओं को शारीरिक फिटनेस का संदेश दिया जा रहा है। वैश्य समाज के युवाओं में इसको लेकर उत्साह है। विधायक ने इस तरह के कार्यक्रमों की जरूरत पर जोर देते हुए कहाकि हनुमानगढ़ में इन आयोजनों को बढावा दिया जाएगा। संभागीय अध्यक्ष संजय महिपाल ने कहाकि अन्तर्राष्ट्रीय वैश्य महासभा समाज में जागृति लाने के मकसद से कई तरह के कार्यक्रमों का आयोजन करती है। हनुमानगढ़ इकाई को संभाग स्तरीय मैचेज करवाने का जिम्मा मिला है। बेबी हैप्पी कॉलेज परिसर में पुख्ता इंतजामात किए गए हैं। इसके लिए डायरेक्टर तरुण विजय साधुवाद के पात्र हैं।

प्रदेश मंत्री तरुण विजय ने कहाकि वैश्य समाज हर क्षेत्र में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। व्यापार, समाजसेवा, राजनीति और अब खेल के क्षेत्रों में युवाओं को जो?ने का यह प्रयास अतुलनीय है। प्रदेश इकाई को जो भी जिम्मा मिलता है, उसे पूरी निष्ठा के साथ पूर्ण करने का प्रयास जाता है। इस टूर्नामेंट से भी युवाओं में खेल के प्रति जागृति आई है। तरुण विजय ने बताया कि संभाग स्तरीय टूर्नामेंट में विजेता टीम को प्रदेश स्तरीय टूर्नामेंट में खेलने का मौका मिलेगा। जिलाध्यक्ष बालकृष्ण गोल्याण ने कहाकि समाज के अधिकांश युवा व्यापार से जु? हुए हैं। ऐसे में वे सेहत को लेकर सजग नहीं रह पाते। यही वजह है कि महासभा ने युवाओं की सेहत की चिंता करते हुए खेल गतिविधियों पर जोर दिया है।

2012 के बाद स्थाई उप निदेशक आयुर्वेद डॉ. तीर्थ कुमार को लगाया

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। राज्य सरकार द्वारा आयुर्वेद विभाग के उप निदेशक पद पर स्थाई रूप से पदस्थापन डॉक्टर तीर्थ कुमार को लगाया गया है, जुलाई 2012 से कार्य वाहक अधिकारी ही इस पद पर काम कर रहे थे, अर्थात अन्य आयुर्वेद हॉस्पिटल के आयुर्वेद चिकित्सक को अपने पद के साथ साथ उप निदेशक पद का चार्ज देकर विभाग का काम चल रहा था , डॉक्टर तीर्थ कुमार शर्मा जो जिला चिकित्सालय में कार्यरत थे उनको इस पद पर स्थाई रूप से लगाए जाने पर उन्होंने कार्य भार ग्रहण कर लिया इस अवसर पर कार्यालय कार्मिकों एवम विभाग के अन्य अधिकारी कर्मचारियों ने खुशी का इजहार किया, इतने लंबे अंतराल से स्थाई अधिकारी आने से विभाग के कार्यों को सुगमता से किया जा सकेगा, इस कार्य ग्रहण के समय कार्यालय के प्रशानिक अधिकारी ओम प्रकाश,वरिष्ठ सहायक पवन पारीक आयुर्वेद चिकित्सक सेवा संघ के अध्यक्ष धर्मेंद्र कुमार, नर्सेज संघ के जिला मंत्री इंद्र पॉल, परी चारक संघ के अध्यक्ष सुभाष शर्मा इत्यादि शामिल हुए।

श्री सुंदरकांड पाठ और भंडारा का आयोजन

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। टाउन में आज रविवार को टाउन के बस स्टैंड के भीतर प्राइवेट बस यूनियन और दुकानदारों द्वारा आठवां वार्षिक श्री सुंदरकांड पाठ और विशाल भंडारा का आयोजन किया गया । इस अवसर पर प्राइवेट बस यूनियन के प्रधान मनोज कुमार कड़वा ने बताया कि यह आयोजन हर साल शहर की सुख-समृद्धि और खुशहाली के लिए आयोजित किया जाता है। श्री सुंदरकांड का पाठ और ब्रेड पकोड़े का भंडारा बस यूनियन द्वारा सभी नगरवासियों के लिए किया जाता है, ताकि वे इस धार्मिक आयोजन का हिस्सा बन सकें और क्षेत्र की समृद्धि के लिए आशीर्वाद प्राप्त कर सकें।

हजरत पीर गरीब साहब बाबा रहमतुल्लाह अलय का चार दिवसीय सालाना उर्स झंडा की रस्म के शुरू

जनमार्ग न्यूज

सूरतगढ़। हजरत पीर गरीब साहब बाबा रहमतुल्लाह अलय का चार दिवसीय सालाना उर्स झंडा की रस्म के साथ शुरू किया जाएगा। इंतजामिया कमेटी, मुस्लिम वक्फ कमेटी, अंजुमन कमेटी द्वारा दरगाह हजरत पीर गरीब शाह बाबा रहमतुल्लाह अलय वार्ड नंबर 41 में 19 से 22 जनवरी तक आयोजित किया जाएगा। इंतजामिया कमेटी के अध्यक्ष मोहम्मद अली पठान, वक्फ कमेटी के अध्यक्ष गुलाम मोहम्मद पठान, अंजुमन कमेटी के अध्यक्ष वली मोहम्मद, गरीब शाह इंतजामिया कमेटी के जावेद पठान, परवेज पठान, आसिफ पठान, आमान पठान, सलीम पठान, शाजीद पठान के प्रयास से आयोजित चार दिवसीय उर्स रविवार को असगर अली चुनगर परिवार की तरफ से झंडे की रस्म अदायगी के साथ शुरू किया जाएगा, सोमवार को रात्रि 9 बजे मदनी उलेमाओं की नात शरीफ प्रोग्राम में तकरीर पेश की जाएगी। मंगलवार 21 जनवरी को दोपहर 11:30 बजे कुरान खानी के बाद दोपहर 2 बजे तक लंगर भंडारा होगा। शाम को 5 बजे इंतजामिया कमेटी व अंजुमन कमेटी की तरफ से धूमधाम से ढोल नगाड़ों के साथ चद्दर चढ़ाने की रस्म अदायगी होगी। रात्रि 9 बजे मदनी उल्लेमाओं द्वारा तकरीर का प्रोग्राम होगा। 22 जनवरी बुधवार को रात्रि 9 बजे महफिल ए मिलाद व तकरीर के बाद कुलों के छिंटों की रस्म अदायगी के उलेमाओं द्वारा देश की एकता अखंडता अमन चैन और खुशहाली की दुआ मांगने के साथ शीरनी का प्रसाद वितरण करके समापन किया जाएगा ।

अग्र सेवा समिति परिवार ने दिसम्बर माह में लगातार तीसरे सप्ताह स्थाई गौ सेवा प्रकल्प के तहत सेवा कार्य किए

जन्मदिन एवं शादी की सालगिरह पर गौवंश व पक्षियों को 2514 किलो हरा चारा, दाना चुग्गा व गुड़ खिलाया: किशन खारीवाल

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। सिद्धपीठ श्री झांकी वाले बालाजी महाराज की प्रेरणा से अग्र सेवा समिति, युवा अग्र सेवा समिति तथा महिला अग्र सेवा समिति परिवार द्वारा दिसम्बर माह में लगातार तीसरे सप्ताह गौ प्रकल्प के तहत स्थाई गौ सेवा प्रकल्प के तहत सेवा कार्य किए गए। अध्यक्ष किशन खारीवाल ने बताया कि सुखाडि?ा सर्किल स्थित श्रीगौशाला में अर्जुन चांडक के जन्मोत्सव पर दादा-दादी श्रीमती करूणा-अशोक चांडक तथा मम्मी-पापा श्रीमती किरण-राघव चांडक के सहयोग से गौवंश को 1800 किलो हरा चारा, केले व 54 किलो गुड़ तथा परिंदा पक्षी विहार में पक्षियों को 55 किलो दाना-चुग्गा खिलाया गया। इसके अलावा श्रीमती सुमन-पवन जिंदल की शादी की सालगिरह पर भी गौवंश को 600 किलो हरा चारा व केले खिलाए गए। तत्पश्चात् गौशाला परिसर में सादगीपूर्वक आयोजित कार्यक्रम में अर्जुन चांडक के जन्मदिवस पर दादा अशोक चांडक द्वारा केक काटा गया तथा श्रीमती सुमन-पवन जिंदल की शादी की सालगिरह के उपलक्ष्य में हर्षोल्लासपूर्वक केक काटा गया एवं शुभकामनाएं दी गई तथा गौमाता से उनकी दीर्घायु व उज्ज्वल भविष्य की प्रार्थना की गई। कार्यक्रम के अंत में सबको रसगुल्ले व समोसे का प्रसाद वितरित किया गया। इस मौके पर राष्ट्रीय पर्व गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में आगामी रविवार 26 जनवरी को गौ सेवा प्रकल्प के तहत गौवंश को हरा चारा तथा पक्षियों को दाना-चुग्गा खिलाने की घोषणा की गई। अध्यक्ष किशन खारीवाल ने अग्र समिति परिवार की सेवा गतिविधियों की जानकारी देते हुए बताया कि प्रत्येक माह गौ सेवा प्रकल्प के तहत गौमाता को हरा चारा, गुड़ व केले, फल आदि खिलाने के साथ-साथ पक्षियों को दाना-चुग्गा खिलाया जाता है। उल्लेखनीय है कि नियमित रूप से चल रहे गौ सेवा प्रकल्प के तहत गौवंश के लिए गुड़ व हरे चारे तथा पक्षी विहार में पक्षियों के लिए दाना-चुग्गा की सवामणी लगाने के इच्छुक गौभक्त व जीव प्रेमी समिति परिवार अध्यक्ष किशन खारीवाल मो.नं. 9413376500 से सम्पर्क कर सकते हैं। इस अवसर पर अध्यक्ष किशन खारीवाल, अशोक चाण्डक, रमेश बंसल, नितिन खारीवाल, योगेश मंगल, प्रिन्स गोयल, अनमोल सिंघल, भावेश मित्तल, ओम मित्तल, पवन जिन्दल, राकेश सिंघल, दिनेश गोयल, सन्तोष खारीवाल, विद्या गोयल, परू बंसल, लक्ष्मी बंसल, रेणू खारीवाल, अनिल वालिया, सुमन जिन्दल, शालू सिंघल, सुनीता सिंघल सहित अग्र समिति परिवार पदाधिकारी, सदस्य एवं गणमान्य व्यक्ति व गौ भक्त उपस्थित थे।

मिला सपनों के घर को कानूनी दस्तावेज

स्वामित्व योजना प्रॉपर्टी पार्सल वितरण कार्यक्रम के तहत 75 लाभार्थियों को मिला अपने घर का पट्टा

जनमार्ग न्यूज

हनुमानगढ़। राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस 24 अप्रैल 2021 को नौ राज्यों में पायलट परियोजना के तहत स्वामित्व योजना के सफल संचालन पर पूरे देश भर में लागू स्वामित्व योजना के तहत खंड स्तरीय कार्यक्रम आयोजन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य भारत की अधिकतम आबादी जो ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करती है उनको उनके घरों का सपना पूरा करते हुए उन्हें निवास स्थान का पट्टा दिया जाए । जिससे लाभार्थी बैंक से ऋण व अन्य वित्तीय लाभ प्राप्त कर सकें। भूमि विवादों को कम करने के लिए इस योजना के तहत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को 65 लाख से अधिक संपत्ति कार्डों का वितरण किया। जिसके तहत पंचायत समिति हनुमानगढ़ में लगभग 75 लाभार्थियों को उनको उनके सपनों के घर का तोहफा पट्टा वितरण करके दिया। ग्रामीण लाभार्थी के चेहरे पर खुशी के आंसू थे और सभी राज्य सरकार और केंद्र सरकार को इस खुशी के अवसर पर बधाइयां दे रहे थे। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए श्री अशोक शर्मा कार्यक्रम प्रभारी द्वारा स्वामित्व योजना, स्वच्छ भारत मिशन एवं अन्य केंद्र सरकार व राज्य सरकार की योजनाओं के बारे में सभी ग्रामीण अतिथियों को विस्तार पूर्वक बताया । उन्होंने बताया कि यह योजना एक डिजिटल नक्शे में प्रमाणित प्रॉपर्टी कार्ड है। उन्होंने स्वच्छता की शपथ दिलाई और गत माह से स्वच्छता के लिए किए गए निविदा प्रक्रिया एवं उनके विविध कार्य के बारे में विस्तृत रूप से ग्रामीणों को सावचेत किया। कर्मचारी नेता नीपेन शर्मा ने भारत सरकार एवं श्रीमान जिला कलेक्टर महोदय द्वारा चलाए जा रहे नशा मुक्ति हनुमानगढ़ अभियान मानस अभियान के बारे में प्रत्येक ग्रामीण को विस्तृत रूप से बताया और नशा मुक्त समाज बनाने के लिए शपथ दिलवाई । उन्होंने ग्रामीणों को बताया कि आप अपने घर से इसकी रोकथाम की शुरुआत करें। अपने बच्चों पर फोकस करें। उन्होंने बातों ही बातों में कैसे कोई बच्चा नशे की गर्त में जा रहा है, उसके बारे में विस्तृत रूप से बताया और सभी ग्रामीणों को 18 साल तक अपने बच्चों का पूर्ण ध्यान रखने के लिए टिप्स दिए। उन्होंने बताया कि बच्चे माता-पिता एवं घर में रहने वाले परिजनों से ही नशे की तरफ अग्रसर होते हैं । शिक्षा एवं जन जागरूकता के कारण हमारे घरों में नशा प्रत्यक्ष रूप से कम हुआ है, इसलिए केवल यह जन जागरूकता प्रचार प्रसार से ही रोका जा सकता है। विकास अधिकारी राजीव यादव ने बताया कि प्रधानमंत्री आवास योजना एवं पट्टा प्रॉपर्टी पार्सल वितरण में हनुमानगढ़ जिला अग्रणीय जिलों में शामिल है।

बीसीए और बिहाणी एसडी स्कूल के विद्यार्थियों ने अनेक पुरस्कार जीते

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। गुरु गोविंद सिंह स्टडी सर्किल द्वारा विद्यार्थी वर्ग में नैतिक गुणों का विकास करने के उद्देश्य से अंतर विद्यालयी प्रतियोगिताएं करवाई गई। गुरु रामदास कान्वेंट स्कूल (चक 4 जैड) में आयोजित अनेक प्रतियोगिताओं मे बिहाणी चिल्ड्रन एकेडमी और सेठ जीएल बिहाणी एसडी सीनियर सेकंडरी स्कूल के विद्यार्थियों ने बेहतर प्रदर्शन कर अपनी योग्यता साबित की। निबंध प्रतियोगिता में बीसीए की प्रबनूर कौर प्रथम और संजना (कक्षा 9) द्वितीय रही। हस्तलेखन प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार अभिनंदन और दूसरा पुरस्कार पवनदीप (कक्षा 8) ने हासिल किया। इसी तरह दुमाला प्रतियोगिता में गुरनूर सिंह (कक्षा 7) प्रथम रहा। क्ले से खिलौने बनाने की प्रतियोगिता में ज्योत्सना (संयुक्त) व जिया (कक्षा 11) रही। सेठ जीएल बिहाणी एसडी सीनियर सेकंडरी स्कूल के छात्र हरमन सिंह ने दस्तारबंधी में प्रथम, मिट्टी के खिलौने बनाने में हर्ष सोनी प्रथम, सुंदर लिखाई में सानिया अरोड़ा और कीर्ति ने संयुक्त रूप से प्रथम और क्विज प्रतियोगिता में ईशनीत कौर और मीनाक्षी ने तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया। पुरस्कार जीत कर लौटे विद्यार्थियों को बीसीए के उपाध्यक्ष हिमांशु बिहाणी, बिहाणी एसडी विद्यालय प्रबंध समिति के सचिव घनश्याम दास बिन्नानी,शैक्षिक उपनिदेशक कमलजीत सिंह सूदन, प्राचार्य अशोक ग्रोवर, प्राचार्य नलिनी धींगड़ा प्रधानाध्यापिका आकांक्षा खुल्लर व रेणू भादू ने प्रशस्ति पत्र देकर बधाई दी।

नोजगे की छात्रा ज्योति ने जीता पदक

● राजस्थान टीमें में नेशनल में लिया भाग

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। नोजगे पब्लिक स्कूल के कक्षा 10 की छात्रा ज्योति ने 68वीं नेशनल स्कूली गेम्स हैंडबॉल प्रतियोगिता में सराहनीय प्रदर्शन करते हुए कांस्य पदक जीता है। उन्होंने राजस्थान टीम की ओर से खेलते हुए यह खिताब अपने नाम किया है। स्कूल प्रबंधन व स्टाफ़ ने ज्योति के नेशनल प्रतियोगिता में बेहतर प्रदर्शन करने पर ख़ुशी ज़ाहिर करते हुए शुभकामनाएं दी हैं। प्राचार्य निम्फिया रेड्डी सूदन ने बताया कि इस नेशनल प्रतियोगिता का आयोजन तेलंगाना में होगा। उन्होंने बताया कि इस प्रतियोगिता के लिए राज्यभर से 25 खिलाड़ियों का चयन किया गया था। इन 25 खिलाड़ियों में जगह बनाने के बाद ज्योति का चयन 16 सदस्यीय राजस्थान टीम में किया गया था। वरिष्ठ शारीरिक शिक्षक हरदीप सिंह बराड़ व हैंडबॉल कोच इन्द्राज ने बताया कि ज्योति इससे पूर्व भी वेस्ट ज़ोन व राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीत चुकी है। कोच ने बताया कि ज्योति प्रतिदिन 4-5 घंटे अभ्यास करती थी। उन्होंने सेंटर बैक खेलते हुए प्रतिद्वंदी टीम को हराया। ज्ञात रहे कि लम्बे इंतज़ार के बाद टीम ने सत्रह वर्षीय छात्रा वर्ग में सिल्वर मेडल जीता है जोकि एक बड़ी उपलब्धि है। ज्योति को इस प्रतियोगिता के लिए स्कूल के प्रबंध निदेशक डॉ. पीएस सूदन, डायरेक्टर (जनरल) सुरेन सूदन, प्रिंसिपल व अन्य स्टाफ सदस्यों ने बधाई व शुभकामनाएं दी हैं।

खसरों की ई-गिरदावरी का मिला लक्ष्य

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। राज्य सरकार द्वारा एग्रीस्टैक प्रोजेक्ट के तहत ई-गिरदावरी हेतु महत्वाकांक्षी किसान गिरदावरी ऐप विकसित किया है। ऐप के माध्यम से कृषक अपने खेत की फसल की गिरदावरी स्वयं के स्तर से कर सकता है। इसके लिए कृषक किसान गिरदावरी ऐप को गूगल प्ले स्टोर द्वारा या क्यूआर कोड स्कैन कर ऐप डाउनलोड कर सकते हैं। संयुक्त निदेशक कृषि विस्तार डॉ. सतीश शर्मा ने बताया कि कृषि आयुक्तालय से प्राप्त निर्देशानुसार बीकानेर में कृषक द्वारा ई-गिरदावरी करवाए जाने के लिए सहायक कृषि अधिकारी व कृषि पर्यवेक्षक व्यापक प्रचार-प्रसार कर अधिकाधिक कृषकों को किसान गिरदावरी ऐप डाउनलोड करवाया जाना है। उन्होंने बताया कि जिले में रबी-2024 में ई-गिरदावरी किए आवंटित खसरों की संख्या 9 लाख 40 हजार है। लक्ष्य अनुसार फील्ड फक्शनरिज व्यापक प्रचार-प्रसार कर किसानों से सम्पर्क कर अधिकाधिक ई-गिरदावरी करवाया जाना सुनिश्चित की जाएगी।

एचडीएफसी बैंक के कैशियर ने किया सुसाइड

● बाथरुम में पंखे से लटका मिला

जनमार्ग न्यूज

अबोहर। पंजाब के अबोहर में एचडीएफसी बैंक में कार्यरत 26 वर्षीय कैशियर गुरविंदर मोंगा ने बीती रात अपने घर के बाथरूम में फांसी लगाकर जीवन लीला समाप्त कर ली। मृतक अपने माता-पिता का इकलौता बेटा था। मृतक अबोहर के गांव वरियाम खेड़ा ब्रांच में कार्यरत था। मृतक के पिता महेंदर सिंह ने बताया कि गुरविंदर रात करीब 11 बजे शहर से कार सर्विस करवाकर घर लौटा था और सोने चला गया। रात करीब साढ़े तीन बजे जब वे बाथरूम गए, तो दरवाजा अंदर से बंद मिला। काफी देर तक खटखटाने के बाद भी जब कोई जवाब नहीं मिला, तो उन्होंने सिलेंडर से दरवाजा तोड़ा। अंदर उनका बेटा पंखे से लटका हुआ मिला। उन्होंने बताया कि अभी गुरविंदर की शादी नहीं हुई थी। परिजनों ने तुरंत 112 हेल्पलाइन पर सूचना दी। मौके पर पहुंचे पुलिस कर्मचारी अमरीक सिंह और पप्पू राम ने शव को नीचे उतारा और परिजनों के बयान दर्ज किए। प्रारंभिक जांच में मृत्यु का कारण मानसिक तनाव बताया जा रहा है। पुलिस मामले की गहन जांच कर रही है। मृतक का शव अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया गया है।

पड़ोसी ने हाथ तोड़ा, घर पर बरसाए ईंट पत्थर

जनमार्ग न्यूज

फाजिल्का। फाजिल्का में एक युवक ने व्यक्ति पर हमला कर दिया, अपने साथियों के साथ मिलकर उसने व्यक्ति के घर पर पथराव किया, जिसमें उसका हाथ टूट गया। ये विवाद दो पड़ोसियों के बीच बातचीत करने को लेकर शुरू हुआ था। घटना अरणीवाला गांव की है, जहां पीड़ित जग्गा सिंह को उसका पड़ोसी दूसरे पड़ोसियों से बात करने से रोकता था। इसी इसी बात को लेकर दोनों के बीच गाली-गलौज हुई। स्थानीय लोगों ने बीच-बचाव कर मामला शांत करवा दिया और दोनों पक्ष अपने-अपने घर चले गए। फिर दोबारा कुछ देर बाद आरोपी अपने साथियों के साथ लौटा और जग्गा सिंह के घर पर ईंट-पत्थरों से हमला कर दिया।

मुख्यमंत्री की पहल एग्रीस्टैक से कृषि में होगी डिजिटल क्रांति की शुरूआत

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। किसानों के साथ-साथ समाज के सभी वर्गों के कल्याण के लिये प्रतिबद्ध मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा द्वारा अनेक क्षेत्रों में पहल की जा रही है। इसी क्रम में एग्रीस्टैक किसान केन्द्रित समाधान उपलब्ध करवाने की दिशा में महत्वाकांक्षी पहल है, इससे कृषि क्षेत्र में डिजिटल क्रांति की शुरूआत होगी। इसके अन्तर्गत किसानों की जानकारी का व्यापक डेटाबेस तैयार करते हुए प्रत्येक किसान को विशिष्ट फार्मर आईडी प्रदान की जाएगी। इससे किसानों को केन्द्र एवं राज्य सरकार की कल्याणकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाने में सुगमता एवं पारदर्शिता आएगी। राज्य सरकार की पहली वर्षगांठ पर दिसम्बर में सीकर जिले से इस मिशन को पायलट प्रोजेक्ट के रूप में लागू किया गया। आगामी फरवरी माह से इसे प्रदेशभर में शुरू किया जाएगा। इसके तहत चरणबद्ध रूप से ग्राम पंचायत स्तर पर फार्मर रजिस्ट्री के लिए कैम्प लगाए जाएंगे। सभी किसानों को एग्रीस्टैक कृषि से जोड़ा जायेगा ताकि कोई भी अन्नदाता सरकार की किसान कल्याणकारी योजनाओं के लाभ से वंचित नहीं रहे। उल्लेखनीय है कि एग्रीस्टैक कृषि से संबंधित डिजिटल सार्वजनिक बुनियादी ढाँचा उपलब्ध कराने की केन्द्र सरकार की परियोजना है।

सरहद से समंदर मोटरसाइकिल रैली 22 से

● वाघा बॉर्डर से शुरू होकर श्रीगंगानगर से होते हुए निकलेगी रैली

● मुम्बई में एक को समापन

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। भारतीय तटरक्षक बल के स्थापना दिवस समारोह के तहत सरहद से समंदर' मोटरसाइकिल अभियान 22 जनवरी से शुरू होगा। इस दिन दोपहर 1.30 बजे अमृतसर के वाघा बॉर्डर से शुरू होने वाले अभियान को भारतीय तटरक्षक बल के पश्चिमी क्षेत्र कमांडर, महानिरीक्षक भीष्म शर्मा और बीएसएफ पंजाब फ्रंटियर के महानिरीक्षक डॉ. अतुल फुलझले झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। भारतीय तटरक्षक बल के क्षेत्रीय मुख्यालय (पश्चिम) की ओर से आयोजित रैली में 10 दिन में 2,300 किलोमीटर की दूरी तय की जाएगी। यह यात्रा भारत के सीमावर्ती जिलों श्रीगंगानगर, बीकानेर, जैसलमेर, जोधपुर, उदयपुर, वडोदरा, दमण होते हुए मुंबई के गेटवे ऑफ इंडिया पर 1 फरवरी को तटरक्षक दिवस को संपन्न होगी। यह अभियान भारत की समुद्री सीमाओं की सुरक्षा में भारतीय तटरक्षक बल के अदम्य समर्पण और साहस को इंगित करने के लिए चलाया गया है। यह रैली राष्ट्रीय सुरक्षा में तटरक्षक बल की महत्वपूर्ण भूमिका, समुद्र में सतर्कता और भारत की गौरवशाली समुद्री विरासत को प्रदर्शित करेगी। यह अभियान राष्ट्रीय एकता, पर्यावरणीय जागरुकता और भाईचारे की भावना को प्रोत्साहित करेगा। सरकार के फि ट इंडिया मूवमेंट, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ओ और स्वच्छ भारत अभियान को रैली उजागर करेगी। यह अभियान भावनात्मक दृढ़ता, कल्याण और टीमवर्क को बढ़ावा देगा। यात्रा के दौरान, तटरक्षक बल के कर्मी विभिन्न स्कूलों में छात्रों से संवाद करेंगे और जागरूकता अभियान चलाएंगे।

खेत से इंजन चोरी, एक किमी दूर मिले टायर

जनमार्ग न्यूज

फाजिल्का। पंजाब के फाजिल्का के गांव टाहली वाला जट्टा में किसान छिंद्रपाल सिंह के खेत से सिंचाई इंजन की चोरी से उनकी गेहूं की फसल संकट में आ गया है। किसान जब अपनी तीन एकड़ गेहूं की फसल को पानी देने खेत पहुंचे, तो उन्हें इंजन गायब मिला। स्थानीय जांच में गांव से करीब एक किलोमीटर दूर केवल इंजन के टायर बरामद हुए। छिंद्रपाल सिंह ने बताया कि नहरी पानी की अनुपलब्धता के कारण वे भूजल से सिंचाई करते हैं। वर्तमान समय में गेहूं की फसल को पानी की अत्यधिक आवश्यकता है और इंजन की चोरी से फसल को गंभीर नुकसान का खतरा है। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। किसान ने पुलिस प्रशासन से आरोपियों की गिरफ्तारी की मांग की है। यह घटना क्षेत्र में किसानों की सुरक्षा और कृषि उपकरणों की चोरी की बढ़ती घटनाओं की ओर ध्यान आकर्षित करती है।

ऊंट गाड़े को बचाने के चक्कर में सड़क से कच्चे में उतरी बस

● लूणकरनसर में बड़ा सड़क हादसा टला

जनमार्ग न्यूज

बीकानेर। बीकानेर के लूणकरनसर में सोमवार सुबह एक बड़ा हादसा टल गया, जब बस सड़क से हटकर कच्चे में उतर गई। कोहरे के कारण बस चालक को ऊंट गाड़ा बिल्कुल नजदीक आने पर दिखाई दिया, ऐसे में उसने बस को सड़क से नीचे उतार दिया। बस चालक की सूझबूझ से ऊंट गाड़े पर सवार लोगों की जान बच गई। सोमवार को बीकानेर में घना कोहरा रहा। लूणकरनसर में बीकानेर से ज्यादा कोहरा था, ऐसे में विजिबिलिटी काफी कम हो गई। मलसीसर सरदारशहर से लूणकरणसर आ रही बस का एक्सीडेंट होने से बच गया। बस पलटते-पलटते बच गई, जिससे इसमें सवार सभी पंद्रह यात्री सुरक्षित रहे। दरअसल, करणीसर गांव से ये प्राइवेट बस गुजर रही थी। घना कोहरा होने के कारण बस चालक को ऊंट गाडा अचानक दिखाई दिया। उसने ऊंट गाड़े को बचाते हुए बस सडक से नीचे उतार दी। बस करीब चार फीट नीचे उतरी, इस दौरान यात्रियों को झटका लगा। बस का अगला हिस्सा क्षतिग्रस्त हुआ है। बताया जा रहा है कि एक-दो यात्रियों के मामूली चोटें आई है। गनीमत यह रही कि बस पलटी नहीं अन्यथा बड़ा हादसा हो सकता था। सुबह घना कोहरा होने के बावजूद बस में पंद्रह यात्री थी। आसपास के गांव और कस्बों में सर्विस करने वालों को सुबह सवेरे बस से ही जाना पड़ता है।

रेलवे स्टेशन पर मिला बुजुर्ग का शव

जनमार्ग न्यूज

फाजिल्का। फाजिल्का रेलवे स्टेशन पर एक व्यक्ति का शव मिला है। रेलवे पुलिस के एएसआई प्रगट सिंह के अनुसार, मृतक की उम्र लगभग 60 वर्ष थी और वह भगवा रंग के कपड़े पहने हुए था। शव फाजिल्का से फिरोजपुर जाने वाली डीएमयू ट्रेन संख्या 74974 के डिब्बा नंबर 058075 में मिला। मृतक की पहचान अभी तक नहीं हो पाई है। शव मिलने के समय व्यक्ति ने भगवा रंग की चादर ओढ़ी हुई थी, स्पोर्ट्स शू में काली जुराब और खाकी रंग का ब्लेजर पहना हुआ था। उसकी शारीरिक बनावट पतली-दुबली थी, कद लगभग 5 फीट 8 इंच था। मृतक के सिर के बाल लंबे थे और दाढ़ी रखी हुई थी। रेलवे पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और शव को पहचान एवं पोस्टमार्टम के लिए फाजिल्का के सरकारी अस्पताल की मोर्चरी में 72 घंटे के लिए रखवाया है। पुलिस मामले की गहन जांच कर रही है और मृतक की पहचान के लिए प्रयासरत है।

श्रीगंगानगर-हनुमानगढ़-सादुलपुर रूट पर करीब दो दर्जन ट्रेनें रहेगी रद्द

● 16 ट्रेनों के रूट में बदलाव ● डबवाली में रेलवे लाइन शिफ्टिंग का काम शुरू

जनमार्ग न्यूज

श्रीगंगानगर। बीकानेर रेलवे डिवीजन ने हनुमानगढ़-डबवाली-बठिंडा रेल मार्ग पर रेलवे लाइन शिफ्टिंग कार्य के कारण यात्री ट्रेनों के संचालन में बड़े बदलाव किए गए हैं। 20 जनवरी से प्रभावी इन बदलावों के तहत कुल 18 ट्रेनों को अस्थायी रूप से रद्द किया गया है। डबवाली रूट पर चलने वाली 4 प्रमुख ट्रेनें बठिंडा-अनूपगढ़ पैसेंजर (04771/04772) और सूरतगढ़-बठिंडा पैसेंजर (59719/59720) को 20 जनवरी से 8 फरवरी तक पूरी तरह से रद्द कर दिया गया है। इसके अलावा, फिरोजपुर-हनुमानगढ़, बठिंडा-सिरसा, श्रीगंगानगर-हनुमानगढ़, हनुमानगढ़-सादुलपुर और श्रीगंगानगर-सादुलपुर रूट पर चलने वाली 14 अन्य ट्रेनों को भी विभिन्न तिथियों के लिए रद्द किया गया है। रेलवे ने लंबी दूरी की 8 ट्रेनों के मार्ग में भी परिवर्तन किया है, जबकि 8 अन्य ट्रेनों के रूट को छोटा कर दिया गया है। इन ट्रेनों का संचालन डबवाली मार्ग से नहीं होगा। रेलवे अधिकारियों ने यात्रियों से अनुरोध किया है कि वे यात्रा से पहले रेलवे की आधिकारिक वेबसाइट या मोबाइल ऐप पर ट्रेनों की वर्तमान स्थिति की जांच अवश्य कर लें। यह रेलवे लाइन शिफ्टिंग कार्य रेल सेवाओं के आधुनिकीकरण का हिस्सा है, जिससे भविष्य में बेहतर रेल सेवाएं प्रदान की जा सकेंगी।

गुरुद्वारे में चोरी करने वाले गिरफ्तार

जनमार्ग न्यूज

बीकानेर। खाजूवाला के एक गुरुद्वारा में चोरी करने के मामले में पुलिस ने तीन युवकों को गिरफ्तार किया है। साथ ही चोरी के लिए उपयोग में ली गई बाइक भी जब्त कर ली है। चोरी के महज चौबीस घंटे में पुलिस ने इन युवकों को हिरासत में ले लिया था, जिन्हें रविवार को गिरफ्तार किया गया। खाजूवाला पुलिस ने बताया कि 17 जनवरी को सुखदेव सिंह ने रिपोर्ट दी थी कि वो गुरुद्वारा साहिब पहुंचा तो गुरुद्वारा का ताला टुटा हुआ मिला। जब गुरुद्वारा के अन्दर प्रवेश कर देखा तो वहा गुलकदान (दानपात्र) चोरी होना पाया गया। गुरुद्वारा कमेटी व गांव वालों को इसकी सूचना दी। बाद में पता चला कि दो जनों के पैरों के निशान भी दिख रहे हैं। इन पैरों के निशान से आगे बड़े तो वन विभाग की पावली नर्सरी में गुल्लक (दानपात्र) टूटा हुआ मिला। इसमें लगभग 15000 रुपए थे, वो लेकर दो जने फरार हो गए। इस मामले में छानबीन करके पुलिस ने .गुरचरण सिंह उम्र 29 साल निवासी 1 केजेडी, राजेन्द्र बावरी उम्र 28 साल निवासी वार्ड चक 1 केजेडी व ओमप्रकाश बावरी उम्र 33 साल निवासी वार्ड नंबर 07 चक 1 केजेडी को गिरफ्तार किया गया है।

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वत्वाधिकारी हरीसिंह मेहरा द्वारा राहुल ऑफसैट प्रिन्टर्स गुलजार भवन, 47 गणेश विहार द्वितीय, जस्सा सिंह मार्ग के पास श्रीगंगानगर 335001 से मुद्रित एवं प्रकाशित। संपादक : हरीसिंह मेहरा, 94140-87692, फैक्स : 0154-2970692